

## 選択教科保健体育科学習指導案

指導者 丸山 春美

- 1 日時 平成 16 年 9 月 8 日 (水) 第 5 校時
- 2 コース 2 年選択保健体育 男子 3 名 女子 2 名 計 5 名
- 3 主題 陸上競技「めざせ 市中陸上・市中ロード」

### 4 主題について

学習指導要領における陸上競技は、「自己の能力に適した課題をもって」行うものとされている。中学生の体力の低下が問題となっている今日、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基本的な運動からなる陸上競技の適切な学習は、その問題の改善に有効である。その中でも、長距離走は特定の距離を早く走り通し、記録の向上をねらったり、競争したりするものである。取り組みの成果が、記録として具体的な数字として現れるため、個々の目標設定をしやすいという点からも、個性の伸長にもつなげる課題であると考えられる。また、必修体育の授業でも陸上競技で長距離は取り扱っているが、長距離走に対する意識も能力も多様なため、生徒の中には自己を高められないまま授業を終えてしまう者もいる。体育の選択授業では、個々が自分の能力にあった練習方法を選択し深めていくことができ、生徒の課題解決学習に適している。

### 5 生徒について

練習にまじめに取り組む生徒が多く、一つ一つのメニューに熱心に取り組んでいる。しかし、漠然とした目標に向かって練習に臨んでいる生徒もあり、練習メニューが思いつきや自分の好みで進む場面も見受けられる。個々の目標を確実に設定させ、達成感のある取り組みにさせたいと考えている。

### 6 主題の指導構想

基本的に全員が個別の課題解決学習を行う。それぞれの目標を設定して、目標達成のための練習内容を決めて取り組む。4 回の記録会をとおして力の伸びを確認し、目標を見直したり練習方法の工夫を図ったりしながら、さらに記録の向上を図る。こうした学習の過程を通じて、できた喜びや伸びた喜びを味わわせながら、根気強く意欲をもち自ら進んで運動に取り組む態度を育てたい。また、同じ環境で共に練習に取り組んでいる仲間と協力し安全に活動する意識を高めたい。

### 7 主題の指導計画

別紙「コース別指導計画」参照。本時 16 時間目。

## 8 目標

- ・いろいろな種目の記録を測定し、自分の力を知って取り組む種目を決め、目標を設定することができる。
- ・選択した種目にあわせた練習を決定し、取り組むことができる。
- ・同じ種目・練習に取り組む仲間と協力して活動できる。

## 9 評価規準

### [ 運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ]

- ・陸上競技の特性、特に自分が選択した種目について強く関心を持ち、目標を設定して進んで取り組むことができる。また、仲間と協力して練習に取り組むことや、体の調子に留意して活動する。

### [ 運動や健康・安全への思考・判断 ]

- ・選択した種目に合わせた課題を設定し、その解決をめざして練習の仕方を工夫している。

### [ 運動の技能 ]

- ・選択した種目に応じた技能を身につけるとともにその技能を向上させ、記録を伸ばすことができる。

### [ 運動や健康・安全への知識・理解 ]

- ・選択した種目の特性や学び方、技能の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技の方法について知識を身につける。

## 10 本時の指導

### (1) 本時の到達目標

- ・選択した種目にあわせた練習内容を自分で決定し、取り組むことができる。
- ・同じ種目に取り組む仲間と協力して取り組むことができる。

### (2) 本時の授業構想

市中継走大会の次の日となる本時は、自分の記録と大会の記録の比較により、目標をより明確にもつことができる授業である。今の自分をしっかり認識させ、最後の記録会に向けての意識付けを行いたい。

### (3) 本時の評価の観点

- ・選択した種目の練習に取り組んでいるか。(運動や健康・安全への関心・意欲・態度)
- ・選択した種目にあつた練習に取り組んでいるか。(運動や健康・安全への思考・判断)
- ・選択した種目の技能を身につけることができるか。(運動の技能)
- ・競技の特性・練習の仕方を理解しているか。(運動や健康・安全への知識・理解)

9 本時の展開

段階	教師の働きかけ	過程	生徒の学習活動	指導/支援上の留意点( ) 評価( )
導入     15分	1 準備運動・ストレッチ・ウィンドスプリントを行わせる。   2 本時の学習内容を確認させる。	課題把握	1 準備運動・ストレッチ・ウィンドスプリントを行う。   2 本時の学習内容を確認する。	以下のような点について助言する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背筋を伸ばす</li> <li>・ 腕を前後に大きく振る</li> <li>・ 脚の動きを大きくする</li> <li>・ 足裏全体で地面をとらえる</li> <li>・ メニューにあわせたペースを保つ</li> </ul> 自分のフォームを確認しながら行っているか。  前時や昨日の大会を想起させ、明確な課題を立てさせる。何人かを指名し、本時の練習予定の内容を発表させる。 自分の課題を明確にもつことができるか。
記録会へ向けて、記録の向上を図ろう				
展開   30分	3 個人が選択した練習を行わせる。   4 整理運動をさせる。	課題追究(実践)	3 個人が選択した練習を行う。   4 整理運動をする。	メニューのポイントをつかんで練習を行っているか。 目的を意識し、集中して練習に取り組んでいるか。 お互いに声かけを行っているか。 休憩の指示を適時与える。
終末  5分	5 次時の予告をし、自己評価・次時の課題設定をさせる。	まとめ	5 自己評価・次時の課題設定を学習カードに記入する。	課題設定につながるようなアドバイスをする。 次時の自分の課題を明確にすることができたか。(学習カード)

評価規準表 保健体育（2年選択 陸上競技「めざせ 市中陸上・市中ロード」）

時数	到達目標	具体の評価規準			
		運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全への思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全への知識・理解
		陸上競技の特性、特に自分が選択した種目について強く関心を持ち、目標を設定して進んで取り組むことができる。また、仲間と協力して練習に取り組む。安全に練習に取り組むことや、体の調子に留意して活動する。	選択した種目に合わせた課題を設定し、その解決をめざして練習の仕方を工夫している。	選択した種目に応じた技能を身につけるとともにその技能を向上させ、記録を伸ばすことができる。	選択した種目の特性や学び方、技能の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技の方法について知識を身につける。
1	（ガイダンス） ガイダンスでの説明を聞き、コースを決定することができる。				
2	（オリエンテーション） コースの学習内容と目標設定の仕方について理解できる。	観察：学習内容の説明を聞き、種目を選択できる A：学習内容を理解し、意欲的に種目を選択できる B：種目を選択できる			
3 4	（記録会） いろいろな種目の記録を測定し、自分の力を知って取り組む種目を決め、目標を設定することができる。	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる			観察：競技の方法を理解する A：競技の方法を理解できる B：競技の方法を理解しようとしている
5 6 7 8 9	（種目練習） 選択した種目に合わせた練習を自分で決定し、取り組むことができる。 おなじ種目・練習に取り組む仲間と協力して活動できる。	観察：選択した種目の練習に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる	観察：選択した種目にあった練習に取り組んでいる A：課題解決を目指して内容を決めている B：内容を決めている	観察：選択した種目の技能を身につけることができる A：選択した種目の技能を身につけている B：選択した種目の技能を身につけようとしている	観察：競技の特性・練習の仕方を理解する A：競技の特性・練習の仕方を理解して取り組んでいる B：取り組んでいる
10	（記録会）	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる		観察：身につけた技能を生かしている A：身につけた技能を生か	観察：競技の方法を理解して記録計測をしている A：競技の方法を理解してい

		B：取り組んでいる		し、記録を向上させている B：身につけた技能を生かしている	る B：競技の方法を理解しようとしている
1 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6	(種目練習)	観察：選択した種目の練習に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる	観察：選択した種目にあった練習に取り組んでいる A：記録会の結果を生かし、工夫して練習に取り組んでいる B：練習にとりくんでいる	観察：選択した種目の技能を身につけることができる A：選択した種目の技能を身につけている B：選択した種目の技能を身につけようとしている	観察：競技の特性・練習の仕方を理解する A：競技の特性・練習の仕方を理解して取り組んでいる B：取り組んでいる
1 7	(記録会)	観察：記録計測に取り組んでいる A：意欲的に取り組んでいる B：取り組んでいる		観察：身につけた技能を生かしている A：身につけた技能を生かし、記録を向上させている B：身につけた技能を生かしている	観察：競技の方法を理解して記録計測をしている A：競技の方法を理解している B：競技の方法を理解しようとしている