

## 第3学年 保健体育科学習指導案

日時：平成17年10月5日（水）

学級：3年3・4組 女子35名

授業者：

### 1 主題名 器械運動「マット運動」

### 2 主題設定の理由

#### (1) 生徒観

昨年から教えている学級のため、生徒たちは次の動きを読み積極的に授業に参加している。全体的に明るく課題に向かって活動する生徒が多い。しかし、私語が多くけじめに欠けることがたまに見られる。

体育に対する関心・意欲・態度については、昨年よりも前向きである。課題を見つけることでより積極的になり、苦手なものにでも取り組む姿が見られてきた。

思考・判断についても、学級毎や班毎での話し合いで意見を出し合い、工夫して授業に取り組もうとする生徒が多くなってきた。

運動の技能については、昨年は、前転で起き上がることが課題の生徒から前方倒立回転跳びまで挑戦する生徒までおり、個人差が大きい。

運動についての知識・理解については、1時間ごとの内容は理解するものの、すぐにまとめたり書き留めたりしないのであいまいになるところがある。

#### (2) 教材観

器械運動は、「技」によって構成されている運動で、「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することによってねらいの達成に取り組む運動である。したがって、器械運動では、自己の能力に適した技に挑み、その課題を解決していくことで喜びを味わうことができるようにすることが大切である。

その中でもマット運動は、技のグループから能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともにそれらを組み合わせ、技がよりよくできるように技能を高めていくことが大切である。

また、器械運動は個人的スポーツとして特徴付けられているが、友達と協力して教えあったり、場づくりを工夫したり、補助をしあったりして計画的に練習し、互いの学習成果を認め合う態度が大切になる。また、用具の安全を確かめたり、安全に練習するための方法として、どんな場づくりが適切なのか、どんな補助がよいのかを考え、安全に学習するための行動の仕方や態度を養うことも大切である。

#### (3) 指導観

マット運動には苦手意識を持つ生徒が多く見受けられる。また、新しい技に挑戦するときや、1度失敗を味わった技には「怖い」という恐怖感が付きまとう。順序立てて練習を積み重ねさせ、技を習得させるように工夫したい。そのため、運動時のからだの動きを図解したもの・補助の仕方・留意点等を明確にしたプリントを用意し、教え合うときの学習資料として活用させ展開していきたい。また、学習カードを用意し、毎時間ごとの目標・工夫した点・反省を書かせることにした。そして、小さい課題を自ら設定できるように助言や、資料等を吟味し指導していきたい。

グループの作り方においては2学級なので同じ学級のメンバーとの練習の方が気持ちを許し、教え合い学習が活発になることから、導入時のウォーミングアップから学級を2つに分けた班の4班構成で行うことにした。また、選択した技ごとの2学級混合グループで練習を行い、互いに技や練習方法をみせあい、刺激しあうことも行わせる。

そのグループで、技をよりよくできるようになるための工夫や教え合いを中心に、自分だけができた喜びを味わうのではなく、分かち合うことも大切にさせたい。

### 3 単元目標

互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする 【運動への関心・意欲・態度】

自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫ができるようにする。

【運動についての思考・判断】

自己の能力に適した課題をもって運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 【運動の技能】

技の名称や技術、技の系統性や発展性が理解できる。

【運動についての知識・理解】

### 4 指導計画

前転	-----	2 時間
後転	-----	2 時間
倒立	-----	2 時間
技に挑戦	-----	2/4 時間

1 時間目 各学級の班ごとに練習内容を工夫する（できる技の確かめから）

2 時間目 各学級の班ごとに練習内容を工夫する（難易度の高い技に挑戦）...《本時》

3・4 時間目 各系統の場を作り行いたい技のグループで練習内容を工夫する  
連続技発表----- 2 時間

### 5 評価規準

・・・別紙参照

### 6 本時について

(1) 主題 「練習を工夫して自分の技をふやそう」

#### (2) 目標

- ・選んだ技がうまくなるためにはどう練習したらよいかを考える。
- ・練習に積極的に取り組み、工夫しながら教え合い学習をすることができる。
- ・技や連続技がある程度円滑にできる。

#### (3) 指導の構想

集合したら教科リーダーの指示でランニング・体操・ストレッチを行わせる。マットなどの用具は班ごとに準備させ、その後アナログン(技の元となっている動作)と前時までの技の復習をさせる。

本時は班ごとに教え合い学習を展開し、難易度の高い技へも互いに励ましあって挑戦させ、できた喜びを味わわせたい。前時までの基本の技で工夫してきた練習方法を、発展した技でも活用させていきたい。補助の仕方についても安全に留意して教えていきたい。前方倒立回転や、宙返りに挑戦しようとする生徒については、別に場を作り、基本動作から行わせたい。前方倒立回転ではホップの足運びやリズムから、宙返りではロイター板を使っての腰上げ動作からはじめ、恐怖感を感じさせないように行っていきたい。

また、学習プリントを用意し、より関心を高め、それぞれの場で活用させ、工夫した練習を考えることができるよう指導していきたい。

(4) 具体的評価基準

	A 十分満足	B 概ね満足	C 努力を要する生徒への手だて
関心 意欲 態度	説明や友人の指諭に耳を傾け練習を積極的に行うことができる 安全に留意した練習や補助ができ、仲間にも注意できる	説明を聞き、自分に合った練習を考え練習することができる 安全に留意して練習することができる	説明を繰り返し、課題設定を支援する練習の仕方や補助の仕方を考えさせるように仲間の助けをもらわせながらプリントなどををもとに支援する 安全に留意するよう指導おこなう
思考 判断	プリントなどを効果的に利用し、仲間と協力して工夫した練習を行うことができる	プリントなどを見て練習をすることができる	プリントだけではなく実際の動きを比較させて思考・判断をしやすいように助言し支援する
運動 の技 能	回転系や巧技系の技の中から難易度の高い技や連続技に挑戦したり、技がダイナミックで安定してできる	現在の自己の技能レベル以上の技や連続技がある程度円滑にできる	難易度の低い技ばかりを選ばないように本人の技を見ながら新しい技に挑戦できりように支援する
知識 理解	自分が行う技だけでなく他の系統の技の名前を覚えることができる	自分の行う技の名前を覚えることができる	プリントなどから技の名前を拾わせて覚えられるように支援する

## 7 本時の展開

段階	学習過程	生徒の活動	教師の指導・支援	評価・備考 = 評価
導入 20分	1 準備体操	1 ランニング・体操・ストレッチをする	・声をかけさせ、しっかりとしたUPをさせる。	・大きな声・動きで行っているか。
	2 前時の想起	2 前時の学習内容の想起	・技の練習の工夫を思い起こさせる。	技の名前
	3 学習課題の設定	3 課題を設定する(個人・班で考える) ・班で前転系・後転系・倒立系などから選ぶ ・個人で挑戦する技を系統から選ぶ	・練習の仕方や工夫の指導(学習カード・プリントの活用指示) ・系統から2つ選ばせ時間配分を話し合わせる ・個人の挑戦する技を決定させる	・難易度をしっかりとつかめているか ・協力して話し合っているか。
<b>練習を工夫して新しい技を増やそう！！</b>				
展開 25分	4 技練習(各班の計画による)	4 班で選んだ系統の練習を工夫する。班の中で教え合い学習を進める	・班長を支援して話し合わせる ・プリントなどを使いそれぞれの班に支援。工夫点を他の班に紹介する。	練習の工夫 教え合いへの積極性 ・教え合いをしているか ・積極的に活動しているか ・安全に留意しているか ・資料を活用しているか
	5 技練習	5 計画に沿って練習をする  お互いを観察して教えあう	・練習の仕方、補助を支援して巡回する ・ <i>支援のPOINT</i> ・前転系、後転系のマットの使い方補助の仕方 ・倒立系の補助の仕方、ホップの仕方 ・宙返りの補助 ・連続技への誘導	・ポイントとなるところをつかんでいるか
終結 5分	6 整理体操	6 体操をする(班ごと)	・肩や腕、足を動かす	・使った場所をしっかりとほぐしているか
	7 評価反省	7 自己評価カードに記入 ・次時の課題を確認する	・今日の工夫した点や次の課題を考えさせる	・技の出来具合、工夫した点について
	8 次時の予告	8 話に集中する		・話を聞く態度