

保健体育科学習指導案

指導者 原 世士

- 1 日時 平成18年 7月 7日(金) 2校時
- 2 学級 1年3・4組 男子42名 上田中学校 剣道室
- 3 主題 器械運動「マット運動」

4 主題について

器械運動は、マット、鉄棒、平均台跳び箱を使った「技」によって構成されている運動で、各運動種目の「技がよりよくできている」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。マット運動においては、マット上での回転系や巧技系などの技のグループから自己の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。特に、技の習得が十分でない場合は、基礎的技能が類似した運動を経験することによって、段階的・系統的に学習できるようにする。また、ある程度技ができるようになったならば、よりよくできるように同じ技を繰り返したり、条件を変えてもできるようにする必要がある。そのため、練習の仕方を工夫するとともに、器械・器具を点検し安全に留意しながら、互いに協力して練習することが大切である。マット運動は他の器械運動の種目と比べると、畳や床の上で日常的に行われるような運動が多いのが特徴である。「前転」は家庭内でも「でんぐりがえし」の愛称とともに親しまれている運動形態であり、「側転」という技も日常的な「寝返り」の動作との類縁性は大きい。これらの日常動作とマット運動の技との密接な関係は、指導にあたっての有利な前提を与えてくれる。そのようなことから、技の楽しさを味わわせることによって、将来の運動生活に大きな広がりをもたせたい。

1年3・4組の男子は、明るく前向きで元気な生徒が多く、教科リーダーや学級のリーダーを中心にしながら、意欲的にこれまでの授業に取り組んできた。多少の私語や集中力を欠く場面もあり、リーダーの指示から完了までの時間がかかるという課題を残してはいるものの、概ね良好な状態で毎日の授業に臨んでいる。運動技能に関わっての能力差はあるが、技能が劣っている生徒についても、最後まで努力しようという姿勢は評価できる。器械運動(マット運動)については、アンケート結果より「好き、まあまあ好き」と答えた生徒が59.3%、「あまり好きではない、嫌い」と答えた生徒が40.7%である。好きな理由としては「楽しいしおもしろい」「成功したとき嬉しい」「いろいろな技に挑戦できる」等があげられる。嫌いな理由としては「上手くできない」「失敗すると痛い」「運動量が少ない」等である。これまでの経験から、前転、後転については90%を超える生徒がおおよそできると答えているが、その他の技については30%から60%と幅があり、ハンドスプリングに至っては20%弱である。また、本時で取り上げる倒立については32.1%という状況である。前時までの様子を見ると、特に後転における手のつき方や膝の引きつけが十分でない生徒も多い。また、肥満傾向の生徒で自分の体重を十分に支えられない状態も見られる。

そこで1年生の授業においては、それぞれの技ひとつひとつを、自己の技能や体格に応じて「よりよくできる」ことをねらいとするとともに、安全面に気を配り仲間と協力しながらその課題の解決に向かわせたい。そのために、活動場所における教材・教具の配置の工夫やグループ編成の工夫等を考慮しながら授業を進めていく必要がある。また、課題解決のためには「何が必要」で「何をするのか」(必然性)という思考の一貫性を大切にしながら、そのためには「どうしたらよいのか」という目のつけどころ(よりどころ)をアドバイスしながら、マット運動の授業を進めていきたいと考える。

5 指導と評価の計画 (別紙参照)

6 本時の達成目標

運動への関心・意欲・態度	倒立、倒立前転の特性と楽しさに気付き、仲間と協力しながら、安全に気を付けて、授業に取り組もうとしている。
運動についての思考・判断	倒立、倒立前転について、自己の能力に適した課題の解決を目指し、練習や仲間との教え合いをしている。
運動の技能	倒立、倒立前転について、自己の能力に適した練習方法を選択して練習することができる。
運動についての知識・理解	倒立、倒立前転についての学び方、技の系統性や発展性が分かっている。

7 本時の指導の構想

(1) 指導構想及び留意点

本時はマット運動指導計画の5時間目にあたる。本時の具体的な構想として、倒立による逆さ感覚と体の支え(静止)にポイントを当て、段階的・系統的に学習を行いながら倒立前転へと進めていきたい。その際、各自の課題解決を目指した練習のための練習方法の選択、適切な補助の行い方や安全面への配慮、教師や仲間からのアドバイスにより、各自の技能の向上を図りたいと考える。

(2) かかわり合いを生かす手だてについて

本時の指導では、「技能の向上のためには、自分の現状や課題を明らかにしながら、このような方法で練習をすることが必要である。」という必然性を、倒立や補助を行う際の仲間からの指摘やアドバイス等のかかわり合いをよりどころとして考えさせながら、技の達成や技能の向上を図っていきたい。また、「倒立と前転」の「基礎技能とつながり」を確認するとともに、倒立や倒立前転の練習に関わる用語や名称等の理解を高めていきたい。

8 本時の展開

A 達成度 B 学習速度 C 取り組み方(学習の仕方) D 見方・考え方 E 興味・関心 F 生活経験

段階	過程	時間	学 習 活 動	評価の視点・方法	指導上の留意点	教材・教具等
導入	課題確認	18分	1 意欲的に準備運動をする。 (体操・サーキットトレーニング) 2 集合・整列し元気よく挨拶をする。 3 既習の技の練習をする。 (前転 跳び前転 手をついての片足振り上げ) 4 本時の学習課題を確認する。 自身の体を支え、それぞれの技能に応じて倒立前転を行おう。	1 大きな声、正確な動きで行うことができる。 <観察・巡回指導> 2 素早く、整然と集合し、大きな声で挨拶できる。 <観察・巡回指導> 3 自己の技能に応じて正確に行うことができる。 <観察・巡回指導>	1 教科リーダーの指示で体操、サーキットトレーニングを行わせる。 2 整列及び欠席者・見学者の確認をする。 3 前後の間隔や技のスピード等安全面にも注意させながら、本時へのつながりを意識(体の支え、倒立前転)させ行わせる。 4 前時の学習、3での練習から、本時の学習課題を導き確認させる。	・ロングマット 8枚 ・紙板書 ・学習シート
展開	課題追究 課題解決	25分	5 逆さ感覚を意識しながら、倒立の練習をする。 ・補助倒立(2人補助、1人補助、両脚肩から) ・壁倒立(壁登り、振り上げ) ・倒立(片足振り上げ、両脚) 6 自分の能力に応じて倒立前転の練習をする。 ・補助倒立からの倒立前転 ・壁倒立からの倒立前転 ・倒立前転(片足振り上げ、両脚) 7 学習の成果を発表する。	5 [運動についての思考・判断] 倒立について、自己の能力に適した課題の解決を目指し、練習や仲間との教え合いをしている。 <観察・巡回指導> A: 自己課題の十分な理解 意欲的な取り組み 友人へのアドバイス C: 自己課題理解への助言 助言を得ての取り組み 6 [運動の技能] 倒立前転について、自己の能力に適した練習方法を選択して練習することができる。 <観察・巡回指導> A: 技能の高まり 友人へのアドバイス C: 助言による技能の習得 アドバイスによる気づき	5 各自が課題を選び、逆さ感覚と体の支え(静止)を意識させながら練習を行わせる。また、よりどころとしての実施者の手の付き方、両腕の幅、視線、体重が肩に乗る感覚、補助者の位置等を確認する。 ・各自の達成度をもとに課題を確認させる。 A 6 各自の達成度により練習内容を理解させるとともに、内容を選択させ練習に取り組ませる。また、達成した場合は徐々に難易度を上げていくよう指示を出す。 A・C・E ・よりどころとして、倒立から前転への移行の際、体の傾き、腕の曲げ、頭を入れる、かかとの引きつけ等の注意点を確認する。 C・D 7 数人の生徒に発表を行わせ、自分との比較、次時の見通しをもたせる。	・紙板書 ・紙板書
終末	まとめ	7分	8 集合・整列し教師の指示で整理運動をする。 9 本時の授業の自己評価や感想を発表する。 10 次時の予告をしっかりと聞いた後、元気よく挨拶をする。		8 使用した部位を中心にストレッチを行わせる。 9 用語の確認と、自己評価や感想の挙手を促す。挙手のない場合は指名する。 10 次時の見通しをしっかりともたせる。	・学習シート

指導と評価の計画

盛岡市立上田中学校

1年 保健体育		単元(題材)名 器械運動(マット運動)			総時間 12 時間扱い		
学習指導要領の指導事項 器械運動(マット運動) (1)自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。 (2)互いに協力して練習ができるようにするとともに、器機・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。 (3)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することができるようにする。							
単元の目標	主な学習活動	評価基準	運動への関心・意欲・態度	運動への思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解	
・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。 ・自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができる。 ・自己の能力に適した課題をもってマット運動を行い、その技能を高め、よりよく見せることを意識して練習や発表ができる。 ・マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性を理解し、練習や発表の仕方を理解することができる。	・回転系 巧技系 それぞれの系の技能から、自己の能力に適した技を選択する。また安全面に注意し、仲間と協力しながら練習することにより技能を身につける。	B=「おおむね満足できると判断される状況」	マット運動の特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習や場づくり、仲間との教え合いや発表をしている。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習することができる。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かっている。	
		A=「十分満足できると判断できる状況」の例	マット運動の特性と楽しさを理解し、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、積極的に授業に取り組もうとしている。	自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習の進め方や場づくりの方法、仲間との教え合いや発表の方法を工夫している。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習し、身につけることができる。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かり、練習や発表に生かしている。	
		C=「努力を要すると判断される状況」の生徒への指導の手だての例	マット運動の特性と楽しさに触れ、互いの学習成果を認め合う態度が身に付くよう個別に指導する。	自己の能力に適した課題を指摘し、解決方法を助言しながら個別に指導する。	回転系(特に前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転、倒立前転、後転倒立、側方倒立回転、頭はねおき、前方倒立回転跳び)、巧技系(特に頭倒立、倒立)の中から自己の能力に適した技を選択して練習できるよう個別に指導する。	マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性が分かるよう個別に指導する。	
次	時	目 標	主な学習活動	運動への関心・意欲・態度	運動への思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
1	1	マット運動の授業の進め方や学習の仕方(課題の設定と解決、仲間との協力、安全面)を理解できる。 既習の技の復習練習により、現在の自分の状態を知ることができる。	オリエンテーション マット運動アンケートの記入 小学校で習った技の確認と復習練習	マット運動の特性と楽しさに気づき、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。		現在もっている力を存分に発揮しながら、既習の技を行うことができる。	マット運動の特性や学び方が分かるとともに、自分の技能を振り返りながら記述している。
2	9 本時 4/9	それぞれの技について、自分の課題を明らかにしながら、よりよくできることを目指して練習することができる。 仲間と協力しながら技能を高めることができるようにするとともに、安全面に留意しながら練習することができる。	前転・後転、開脚前転、跳び前転、倒立前転、伸膝前転、伸膝後転、後転倒立、側転の練習	それぞれの技についての特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	それぞれの技について、自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習や場づくり、仲間との教え合いをしている。	それぞれの技について、自己の能力に適した練習段階を選択し、練習することができる。	それぞれの技についての特性や学び方、技の系統性や発展性が分かっている。
3	2	自分に適した得意な技を選択するとともに、よりよく見せることを意識して練習と発表ができる。	スキルテスト 得意な技の練習と発表会	自分に適した得意な技の特性と楽しさに気づき、仲間と協力しながら、安全に気をつけて、授業に取り組もうとしている。	自分に適した得意な技を選択し、より良く見せることを意識しながら、練習や仲間との教え合いをしている。	自分に適した得意な技を選択し、よりよく見せることを意識しながら練習し、発表することができる。	自分に適した得意な技をよりよく見せる方法が分かっている。

マット運動 「チャレンジ! 倒立から倒立前転へ」NO1

1年 組 番 氏名 _____

「倒立前転」成功への道!!

自分の実態	自分の目標	目標達成のためには?

今日の目標

--

「倒立」成功へのキーポイント!!

手のつき方	両腕の幅	視線	肩に乗る	体の支え	補助の仕方	

A B Cで評価しましょう。

「倒立前転」成功へのキーポイント!!

倒立	体の傾き	腕の曲げ	頭の入れ方	順序よく回転	かかとの引きつけ	補助の仕方

A B Cで評価しましょう。

授業の感想

マット運動 「チャレンジ！ 倒立から倒立前転へ」 NO2

1年 組 番 氏名

前の時間の状態から「倒立前転」成功への道！！

自分の実態	自分の目標	目標達成のためには？

今日の目標

--

「倒立」成功へのキーポイント！！

手のつき方	両腕の幅	視線	肩に乗る	体の支え	補助の仕方	

A B Cで評価しましょう。

「倒立前転」成功へのキーポイント！！

倒立	体の傾き	腕の曲げ	頭の入れ方	順序よく回転	かかとの引きつけ	補助の仕方

A B Cで評価しましょう。

授業の感想
