

## 第2学年 保健体育科学習指導案

日時 平成20年9月12日(金) 1校時

学級 2年1、2組 男子28名

授業者 沼田健佑

### 1 単元名 器械運動「マット運動」

#### 2 単元について

器械運動は学習指導要領において、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「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の工夫によって、そのねらいの達成に取り組む運動である。

マット運動でも上記の内容を基本としながら、回転系や技巧系などの技のグループから自分の能力に適した技に挑戦し、同時に自らの課題を解決・克服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。また、仲間と共に課題の解決に向けて相談したり、適切な補助を行うことで互いの技能を高め、教えあいによる集団としての高まりや達成感を味わうことができるようにすることも大切である。一方で、運動中に頭が逆さまになるなどの非日常の体勢になる技が多く、不安や恐怖感を覚える生徒も少なくない。安全に活動を行えるよう補助技能習得も大切にしたい。

#### 3 生徒について

対象学級の2年1、2組の生徒は明るい生徒が多く、運動好きな生徒が82%を占め、意欲的に取り組む姿が多くみられる。一方で、体力に自信がある生徒が26%と少なく、筋力や持久力が県平均、全国平均を下回っている。また、必要以上に騒がしくなったり、けじめをもってメリハリのある活動をする場面ではやや課題が残る。

2年男子のマット運動は「より正確により美しく技ができる」を基本テーマに活動している。既習技が多いが「なんとなくできている」など技能面で未熟な生徒も多い。

一方で、器械運動を行うにあたって体の柔軟性が大切な要素となるが新体力テストの結果をみると、体の柔軟性を示す「長座体前屈」の数値が42.48cmと県平均45.42cm(H19年度)よりも低い数値を示している。このことから器械運動を通して、柔軟性を高めることが必要と考えられる。また、事前アンケートでは生徒の70%はマット運動を「(どちらかといえば)苦手・嫌い」と答えており、「(どちらかといえば)好き・得意」と答えた30%の生徒を上回っている。

#### 4 指導の構想

新学習指導要領では、「マット運動では、回転系や技巧系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。」とある。これを踏まえ、単一の技をより美しく行うのはもとより、様々な技の条件や組み合わせを考えて指導していきたい。

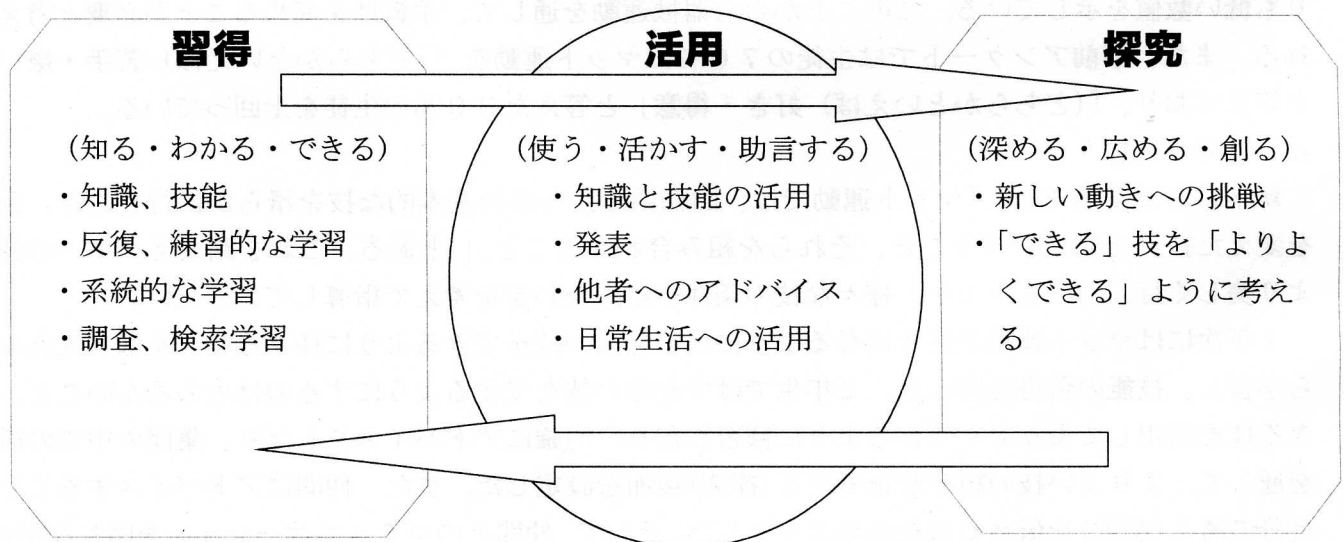
1年次にはマット運動が好きになるように、できない技をできるように様々な動きを取り入れながら学習し、技能の習得を図った。2年生ではできない技をできるようにするのはもちろんのこと、できる技を活用してよりよくできるように練習したり、的確にアドバイスをしたり、集団の中での活動を通して、よりよい技の組合せを考える(探究)場面を設定した。また、仲間にアドバイスすることで自分の考え(感覚)を伝える力を高めようとした。そして、仲間とのコミュニケーションを図りながら、仲間とともに上手になる楽しさや喜びを味わえるよう工夫したい。

5 指導計画・評価規準

(1) 全体の指導計画・評価規準

時間	主な学習内容	学習における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	・オリエンテーション ・ドリル学習	・マット運動の特性や学習の進め方に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとしている。	・自己のからだの状態や特徴に気付くことができる。		
2 3 4	・既習技の復習 ・既習技の組合せ	・自己の課題を克服して、正しい技を完成しようと活動する。 ・できる技の組合せに挑戦する。	・技のポイントを理解し、課題の克服に向けて工夫した活動ができる。	・各種の技が正しくできている。 ・安全な補助ができる。	・各種の技のやり方がわかる。 ・アドバイスができる。
5 6 ⑦ 本時 8	・伸しつ前転 ・跳び前転 ・後転倒立	・自己の課題を克服して、正しい技を完成しようと活動する。 ・仲間と協力して教えあったり、積極的に補助を行おうとしている。	・補助を通して、仲間の技の改善点などをアドバイスできる。	・各種の技が正しくできている。 ・安全に留意した補助技術を習得できる。	・各種の技のやり方がわかる。 ・技のつなぎのやり方がわかる。
9	・発展した技の組合せ	・条件をかえた技や発展した技の組合せを考えて、活動する。 ・技がよりよくできたときの楽しさや喜びを味わおうとする。	・自分にあう条件をかえた技や発展した技の組合せを考える。	・自己の技能に適した技を選択し、連続技を発表できる。 ・安全に留意した補助技術を行うことができる。	・これまで学習した技のやり方がわかる。 ・発表会の運営方法がわかる。
10	・組合せ技の発表会	・仲間の技を觀賞して、頑張りを称賛しようとする。			

(2) 単元における「習得」「活用」「探究」の流れ



6 本時について

(1) 主 題 「跳び前転を組み合わせよう！」

(2) 目標、パフォーマンス課題、ルーブリック評価

①目標 ○積極的に練習に参加したり、友達にアドバイスを送ろうとすることができる。

(関心・意欲・態度)

○各種の技のからだの使い方がわかり、実行することができる。また、適切な補助やアドバイスができる。(技能)

○各種のからだの動きや技の経過がわかり、アドバイスを送ることができる。(思考判断)

②パフォーマンス課題

「跳び前転を組み合わせよう！」

自分で跳び前転と既習の技を選択し、技（のつなぎ）がよりよくできるように考えて練習する。

また、条件を変えたり、仲間へのアドバイスを送ったり、仲間のアドバイスにより技を工夫する。

③ルーブリック評価

学習活動	評価項目	評価する 活動・資料	ルーブリック			
			A	B	C	D
技の練習	関心 意欲 態度	活動の観察	積極的に練習に参加したり、友達にアドバイスを送ろうとすることができる。	練習に参加し、友達にアドバイスを送ろうとしている。	練習に参加している。	意欲的に練習することができない。
	技能		跳び前転とより難しい技の組み合わせができる。 仲間と協力し、試技者にあった適切な補助ができる。	跳び前転と技の組み合わせができる。 安全な補助ができる。	技の組み合わせができる。 補助ができる。	跳び前転ができず、技を組み合わせることができない。 補助を行うことができない。
技の分析 アドバイス	思考 判断	プリント 活動状況 の観察	自己の課題や仲間の課題を分析し、技のポイントを押さえた活動を行うことやアドバイスを送ることができる。	仲間の課題を分析し、技のポイントを押さえた活動を行うことやアドバイスを送ることができる。	技のポイントを押さえた活動を行うことができる。	技のポイントを押さえた活動を行うことができない。

(3) 本時の構想

本時で学習する「跳び前転」の組み合わせは跳び前転を「はじめーなかーおわり」のどこに配置するかで、つなぎの難易度が変わるということを全員がイメージしながら練習をしたり、イメージしたことを表現するということを学習したい。具体的な展開としては、自分ができる既習技と跳び前転の組み合わせを考えたい。そして、その組み合わせによって組み合わせ技がより難しくなることを考えさせながら展開させたい。

跳び前転という技についてもよりよい技になるために考えさせながら練習させたい。そして、仲間への補助をしながら、「技がよりよくできるポイントは何か？」を探究させ、自分の技に活用したり、仲間にアドバイスを送ることができるなどの力も高めたいと考えている。

(4) 本時の展開

段階	時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点 ★評価	教材教具等
導入	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>集合・あいさつ</li> <li>準備運動</li> <li>本時の内容の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニング(からだを温める)後に班ごとにマットの準備をする。</li> <li>整列、健康観察、あいさつを素早く行う。</li> <li>(1)体操・柔軟(からだをほぐす)を行う。</li> <li>(2)ドリル学習</li> <li>前時の想起と本時の目標を確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>班で協力して素早く準備させる。</li> <li>仲間同士の体調も把握させる。</li> <li>(2)正確に行われているか、安全に実施しているか観察・声がけをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット ロング(2) 短(8)</li> <li>黒板</li> <li>プリント</li> </ul>
		<p><b>跳び前転を組み合わせよう!</b> ～最初に?最後に??どっちが難しい?～</p>			
展開	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の組合せに挑戦(習得・活用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>跳び前転を用いて「はじめーなかーおわり」の技の組合せを考え、プリントに記入し、練習する。(何種類か考える)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★技と技の間が滑らかにできているか。</li> <li>★跳び前転は「一瞬でも仲間と目が合うか」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリント</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>一番うまく組み合わせることができた技の披露(活用・探究)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>二班ずつに分かれ、一人ずつ技を披露する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>跳び前転が「はじめーなかーおわり」のどこにあるか注意する</li> <li>★補助は正しくできているか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プリント</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>組合せについて考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>易しい組合せーより難しい組合せを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★組合せの「易しいー難しい」を理解する。</li> </ul>	
終結	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふりかえり</li> <li>次時の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時についてふりかえり</li> <li>次時の活動についての連絡。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>プリント</li> </ul>