

保健体育科学習指導案

日 時	平成21年11月17日(火) 第6校時
学 級	紫波町立紫波第一中学校 1年5組 男子17名 女子16名
場 所	紫波第一中学校体育館
授業者	鈴木 雅 史

1. 単 元 器械運動 「マット運動」

2. 単元について

(1) 教材について

器械運動は、鉄棒・跳び箱・平均台・マットなどの器械を用いて空間で巧みに身体を操作する運動である。また、利用する器械の特性によって、懸垂・倒立・回転などの独特の形態をもっている運動である。これらの運動を一般的に技と呼び、より高いレベルのやり方や難しい技の連続などの課題を設定し、軽々と雄大に美しく演技する、つまりその運動経過に現れるできばえを目指すスポーツである。

マット運動を学校体育で取り扱う価値には次のようなことがある。

- ア. 目標となる技に取り組んで、その技や組み合わせ技ができた時、さらにはより上手にできるようになった時、技の達成やできばえに楽しさや喜びを味わうことができる
- イ. 頭が逆さまになる体勢があることなど非日常的な動きが伴う運動であること、回転などの身体支配力を高めることができるなど、様々な運動感覚を身につけることができる
- ウ. 自己観察と他者観察の情報をもとに、自分の運動と他の運動との相違点や共通点が明確になることから、運動を内側から観察する力・決断力・判断力が重視される
- エ. 自己の目標に向かって仲間と協力しながら活動することを通して望ましい人間関係を築くことができる。

(2) 生徒について

本学級は、明るく活発な生徒が多い。また授業の約束を着実に守ろうとする生徒である。しかしながら中学校に入学して7ヶ月が経過し、取り組みの様子をみると、指示されたことは取り組むものの、自分でここまでできるようになりたいと目標を設定したり、考えを持ちながら取り組もうとする意識が低い生徒が多い。また興味・関心のある種目には積極的に取り組むが、そうでない種目については意欲的に取り組まない生徒が多いなど表面的に楽しく過ごせる方がよいという雰囲気を感じている。そのため一見楽しそうに過ごしているものの、仲間に対して助言したり励ましたりする生徒は少なく、お互いに仲間を大切にするような姿勢がほしいと切に思う生徒たちである。また、事前の学習アンケートの結果からも体育が好きな生徒は17名嫌いな生徒・どちらかといえば嫌いな生徒が16名である。その中で、男子は比較的体育には積極的ではあるが、女子においては積極的な生徒は少ない現状である。マット運動についても「下手だから・体が硬いから・怖いから・痛いから・目が回るから」などの理由で男子は6名、女子は13名の生徒がマット運動を嫌いと答えている。また、前転・後転の比較的簡単な技しかできない生徒もいれば、倒立やハンドスプリングができる生徒もいるなどマット運動についても一人ひとりの技に個人差が大きい。

(3) 研究に関わって

保健体育科における「表現力」とは「身体表現」ができるようになることはもちろん、それに

加えてどうしたらできるようになるのか、どうしたらできたのかなどについて、考えたり、書き記したり、発表したり、つぶやいたりすることとらえてる。また自分が身体表現できなくても友だちの動きを見て、「今の動きのここがいい」とか「ここを直せばもっと良くなる」「こんなやり方もある」という動きを見て相手に伝える力も「表現力」と考える。

今回取り扱うマット運動は、中学校においては初めての単元である。したがって、まず正しい知識や技のポイントを習得させることが自分の考えを作る基本となる。1年生では、単に技ができた、できないではなく、どの部分ができているのか、どこを改善すればいいのか、振り返るポイントを明確にできる力をつけていきたいと考える。また、入学してから、自分の動きを振り返ることを中心に学習してきたが、本単元では、相手の技のできばえにも着目し、様々な動きを見る力を養いたい。そのことによって一人ひとりの動きの違いを見て「**自分の考えを明確にする力**」や「**確かに伝達する力**」を養っていくものとする。

3. 単元の目標

- (1)互いに協力して練習ができるようにするとともに、自他の役割を理解し、認め合いながら安全に留意して学習に取り組むことができる（関心・意欲・態度）
- (2)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（思考・判断）
- (3)自己の能力に適した課題をもって練習し、その技能を高め、よりよく見せることを意識して練習ができる（技能）
- (4)マット運動の特性や学び方、技の系統性や発展性を理解することができる（知識・理解）

4. 指導計画と評価計画（12時間扱い）

時間	学習課題・学習内容	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考判断	運動の技能	運動についての知識・理解	評価方法
1	オリエンテーション (班づくり、準備運動)	学習のねらいや見通しが分かり意欲的に取り組もうとしている。		準備運動や基本動作を正しく行うことができる		観察評価
2	前転の学習	マット運動の特性に興味をもち学習しようとする	自分の前転と他者の前転との違いを考えている			観察評価 学習シート 自己評価
3	前転の学習	班で協力し合い自分の課題に意欲的に取り組もうとする	他者評価を参考に自己のできばえを確かめ課題を考えている	腰角度の大きい前転ができる	前転のポイントを理解すること	観察評価 学習シート 他者評価
4	開脚前転の学習	班で協力し合い自分の課題に意欲的に取り組もうとする	他者評価を参考に自己のできばえを確かめ課題を考えている	腰角度が大きくタイミングの良い足の開脚からの前転ができる	開脚前転のポイントを理解する	観察評価 学習シート 他者評価

5	後転の学習	補助やアドバイスをしあって技の習得をめざして練習しようとする	他者評価を参考に自己のできばえを確かめ課題を考えている	スムーズな頭越しからの後転ができる	後転のポイントを理解する	観察評価 学習シート 他者評価
6 ⑦ 本時	倒立の学習	補助やアドバイスをしあって技の習得をめざして練習しようとする	自分の課題を解決するために練習を工夫して取り組んでいる	自分の力に応じて補助または自力での倒立ができる	倒立のポイントを理解する	観察評価 学習シート 他者評価
8 9	倒立前転の学習	補助やアドバイスをしあって技の習得をめざして練習しようとする	自分の課題を解決するために練習を工夫して取り組んでいる	自分の力に応じて補助または自力で倒立前転ができる	倒立前転のポイントを理解する	観察評価 学習シート 他者評価
10 11	連続技の練習	補助やアドバイスをしあって技の習得をめざして練習しようとする	自己の技の組み合わせを工夫し考えている	自分で考えた連続技の演技ができる	技のつながりを考え技の組み合わせを考える	観察評価 学習シート 他者評価
12	発表会	技の発表に向けて意欲的に取り組もうとする		自分で考えた連続技の演技ができる		観察評価 学習シート 他者評価

5. 本時について

(1) 目標

- ア. 仲間と協力し、補助やアドバイスをしあって技の習得をめざして練習しようとすることができる。
(関心意欲態度)
- イ. 自分の力に応じて補助または自力で倒立ができる (技能)

(2) 本時の構想

本時の学習では、単に技ができた、できないではなく、どの部分ができているのか、どこを改善すればいいのか、振り返るポイントが明確にできる力をつけていきたいと考える。そこで、倒立を学習することで様々な運動のできばえを見る学習を行いたい。授業は全員が同じ技に挑戦する一斉授業を基本としたい。そして、意欲的にマット運動に取り組ませるために、相互評価を取り入れた。器械運動においては、個人の技のできばえ、すなわち個人課題が中心であるが、生徒相互の励ましやアドバイスは生徒の意欲を引き出すものであるという考えから、班員に技を他者評価させることで、自分の課題を明確にさせていきたい。また、班は生活班を基本として、授業以外でのつながりも意識したい。仲間に対する興味の高くない生徒、課題への挑戦を諦めている生徒、楽しければそれでよいという生徒がお互いに関わり合いをもち、みんなが楽しくマット運動ができ、技に挑戦し、教え合い助け合った喜びを味わうことのできる授業にしたい。また、同じ技について一人ひ

とりが課題とすること（意図）を明確にした上で、表現（身体表現）したり、それを班員が教え合ったり、伝えたりする力を高めていきたい。

ア．本時はこれまで行ってきた教師の示す動きと自分の動きの違いや自分の動きをVTRで見て、目指す動きとの違いを見つけるという学習から、生徒自身の目で動きを見て、教え合い、課題に取り組むことを目標とする。

まず学習課題の把握においては「**聴き取る力を高める**」ために技のポイントの説明する。生徒は、技のポイントをメモするとともに、これから行う技の評価のポイントを意識させたい。

イ．展開の倒立練習においては、生徒は、自分の課題に応じた練習を行う。練習は、カエル倒立、三点倒立、壁登り倒立、壁倒立、補助倒立から選択して行う。つまり自己の課題（力）に応じて練習することとする。そこには「**自分の考え（課題）**」を明確にして練習の場を選択することが必要となる。

生徒は、これまでも個人課題を解決する学習の経験はあるものの課題に分かれての学習経験は少ない。したがって、他の人に合わせるのではなく、自分の力で判断し、自分の力に合った練習場所を選ばせたい。

ウ．その後の練習においては、あらかじめ示された技のポイントをもとに班員の技に「判定」という方法で個人としての考えを明らかにし、A B C D判定を行う。つまり「**自分の考え**」を明確にし、技のできばえを班員が評価をする活動を行う。このときに、これまで学習したポイントを思い出し、それに基づいた判定ができるようにしたい。判定は、人によってばらつきがでることも予想されるが、他者評価は、まだまだ未熟な段階である。あくまでも自分の判断基準をもとに判断させたい。

エ．班員が演技者に判定を行うと同時に、ワンポイントアドバイスを行いたい。つまり、「**確かに伝達する力**」が必要となる。具体的には、倒立場面をスケッチすることにより、演技者が課題とするべき点を相手に視覚的に伝えさせたい。ポイントは、①手の位置と視線の位置（頭を起こす）②振り揚げ足が上がったら蹴り足をそろえること③倒立は、膝を伸ばして体を1本の棒にするものの3点とした。しかしながら今回、初めて行う経験である。したがって、班員で分担して行うとともに、十分でない場合には、演技者へのアドバイスだけは書くようにしたい。そのことにより「**確かに伝達する力**」をつけさせたい。

(3) 本時の展開

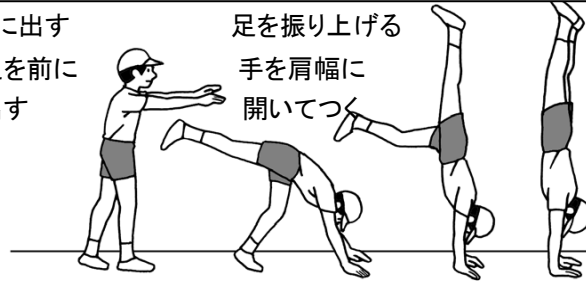
段階	学習項目	学習活動	時間	指導上の留意点
導 入	1. 準備 2. 準備運動 3. 本時の学習課題の把握	(1) 班ごとにマットの準備をする (2) マットの準備ができたら準備運動の位置につく (1) なわとびを行い、回数を記録する (2) 全員でストレッチを行う (3) 班ごとに補強運動・感覚づくりを行う (1) 班隊形で整列しあいさつをする (2) 本時の課題の確認をする (3) 聞き取りメモを行う	15	★ファイル、筆記用具、なわとび、デジタルタイマー ■素早く用具を準備し準備運動ができるか ☆2分間で心拍数をしっかりあげさせたい ☆正確に素早く準備運動と補強運動を行う □「聴き取る力」を高める手立て ★学習シート 筆記用具
展 開	4. 倒立の練習① 5. 倒立の練習② 6. 倒立の相互評価	(1) 自分の課題に応じた練習場所を選択する (2) 自分の課題を解決するために練習に取り組む <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">カエル倒立 三点倒立 しめ～起こし 壁登り倒立 補助倒立 壁倒立</div> (1) 班ごとにマットに集合し男女に分かれる (2) 男女に分かれて補助をしながら練習する (1) 一人ずつ演技をし、班員から評価をもらう (2) 班員は判定とアドバイスを演技者に伝える。 (3) 班員は学習カードにまとめ、演技者にわたす	7 8 15	□「自分の考えを明確にする力」を高める手立て ■評価場面Ⅰ:自分の力に応じた練習場所を選択し、倒立練習ができるか ☆班で協力し、各自が選択した場所で補助をつけて練習を行う。 ☆班で協力し、補助をつけて練習を行う。 ★紙板書、学習シート ホワイトボードセット ■評価場面Ⅱ:演技者の倒立を判定し、アドバイスができるか □「確かに伝達する力」を高める手立て ☆班員で相談し、アドバイスができたか
終 結	7. 本時の授業の自己評価と振り返り	(1) 班隊形で集合し整列する (2) 学習シートに本時の学習のまとめを記入する (3) 本時の学習の振り返りを発表する (4) 本時のまとめと次時の課題の確認	5	☆素早く集合し自己評価と振り返りができるか ★学習シート、筆記用具 □「自分の考えを明確にする力」を高める手立て

自分の力に合わせて練習を選ぼう。①～⑥にチャレンジしよう

目標の倒立

両手を前に出す
片方の足を前に
ふみ出す

足を振り上げる
手を肩幅に
開いてつく



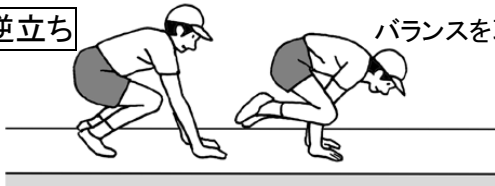
膝をのばす
腰を伸ばす

三角形の頂点を見る

倒立を成功させる練習

②カエルの足うち

①カエル逆立ち



バランスを取る

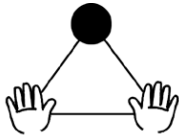


腕で体を支える

△の頂点を見る

③三点(頭)倒立

手をついたら●に
頭をつける



手を肩幅に開いて
つく

ゆっくりと上に
足を上げる

膝をのばす
腰をのばす



うでと頭で
バランスを取る



おなかに力を
入れる

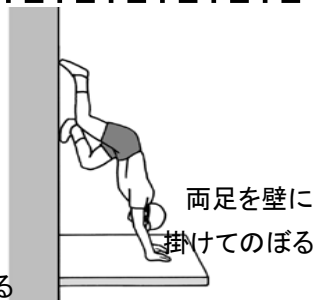


④壁登り倒立

壁登り倒立



片足を壁
につける



両足を壁に
掛けてのぼる



倒立になる

手を壁に近づける

⑤壁補助倒立



補助する人が
振り上げ足の
膝をもつ



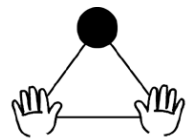
補助する人は
片方の膝を軽く
支える



体を真っすぐに

膝を伸ばす
腰を伸ばす

手をついたら●
を見る



⑥壁倒立(自力で)

片方の足を
ふみ出す



足を振り上げる

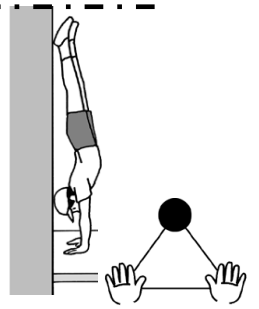


手を肩幅に
開いてつく

体を1本の棒にする

膝を伸ばす
腰を伸ばす

手をついたら●
を見る



マット運動学習カード 倒立2

★今日のポイントメモ

- ①手は肩幅につき、視線は三角形の頂点を見る(頭を起こす)
- ②振り上げ足を90度にあげよう。
- ③振り上げ足が上がったら、蹴り足をそろえよう(1本の足にする)
- ④膝とつま先を伸ばして、まっすぐな倒立(1本の棒)になろう

★今日の課題と練習場所の決定(自分の考えを明らかに！)

今日の授業で自分が頑張りたい所は()です。
そこで、今日の倒立練習は()を練習します。
*カエル倒立、三点倒立、壁登り倒立、補助倒立、壁倒立から選択をします。

★今日の自分の動きを班員にチェックしてもらおう。

■倒立(2回は、自力倒立に挑戦しよう。できなければ補助倒立で挑戦)

- ①手は肩幅につき、視線は三角形の頂点を見る(つく) A B C D
- ②振り上げ足を90度にある A B C D
- ③振り上げ足が上がったら蹴り足をそろえる。 A B C D
- ④膝とつま先を伸ばして、1本の棒(倒立姿勢)になる A B C D

★班の人のコメントを書きましょう。(評価とコメントを書きましょう)

今日の技の判定は……「 」
その判定のコメントは……

★今日の学習取り組みの自己評価

★(よくできた A 一部できた B あまりできなかった C できなかった D)

学習用具(ファイル・筆記用具・なわとび)＋必要な物を持参しましたか	
学習に積極的に取り組みましたか(補助したり、判定など自分の役割を果たす)	
集中して先生や仲間のお話をきちんと聞くことができましたか?	
安全に気をつけて班員全員で準備・片づけを協力してやることができましたか。	
自力または補助を受けながら倒立ができましたか	
倒立のポイントが理解できましたか	

★今日のふりかえり(分かったこと、出来なかったこと、次回がんばりたいこと、)