

保健体育科学習指導案

日 時 平成22年11月17日(水) 6校時
学 級 2年A組 男子(24名) 女子(14名) 計38名
指導者 吉 井 剛

1 単元名 【C陸上競技】 ア 短距離走・リレー

2 単元について

(1) 教材観

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりすることのできる運動である。短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めるとともに、チーム内でスピードを生かしたバトンパスを向上させることでチームのタイムを短縮し、協力することの大切さや喜びを感じさせることができ、さらには個人の潜在能力を引き出すきっかけとなりえる教材といえる。

(2) 生徒観

全体的に明朗でおおらかな生徒が多い学級である。しかしながら、与えられた課題に対して前向きな価値意識をもって取り組める生徒が少ないのが現状で、課題に関する価値意識を高める工夫により学級全体の前向きな価値観を育てていくことが現在の集団的課題である。4月、10月に実施したアンケートの結果によると、「課題を解決するためにはどのような方法がよいか考えて進めている。」(技術を身につけるための方法について考えている)と答えた生徒の割合が5段階のうち3以上が65%から86.1%になり若干意識の向上は見られている。

体力テストの結果は、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳の下腿を使つての4種目が全国平均を超えているものの他の種目が全国平均を下回っている。中でも、全国平均を100としたときに対して柔軟性が89.48、握力が90.13と大きく下回っており、改善の工夫をしていく必要がある。

また、運動に対する意欲の差が大きい現状と男女共修であることも考慮し、取り扱う単元によって、男女の体力の差や技術のレベルに応じて工夫したグループ編成を行い、授業に取り組むことが必要と考えられる。

(3) 指導観

陸上競技は、才能によって記録が左右されやすいものだという考えを変えるために、適正な練習によって記録向上がなされることを経験させ、基本的な動きや効率の良い動きを身につけさせたい。

また、単元の技術理論はもとより、単元で伸ばすことのできる体力などを明確することにより、生涯にわたって運動に親しむことができる、豊かなスポーツライフを実現できるような意欲態度も身につけさせたい。

前述のアンケートをもとに本校の研究主題である「表現力」の観点から捉えてみると「自分の意見を発表したりする。」について、9%の向上を見せてはいるものの3以上に50%程度しか到達できていないのが現状である。しかしながら、「友達のプレーや発表を、自分の動きや考えと比較しながら授業に臨んでいる。」と答えた生徒が3以上に80%近くの生徒が到達しようとしており、少しずつではあるが観察したことを自分の動きと比べたりする能力は高まってきているので、引き続き表現力を高めていくよう工夫したい。

また、体を動かすことの楽しさを味わわせたり、身体能力の向上を図るとともに、情緒面や知的な発育を促し、集団的活動や身体活動を通してコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などをお互いに話し合う活動を通して論理的思考力を養いたい。

3 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとしていることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(2) 思考・判断

技術を身につけるためのポイントを見付け、課題に応じた練習方法を選ぶことや、仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることなどができるようにする。

(3) 技能

短距離・リレーにおいて、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

(4) 知識・理解

陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。

4 単元の評価規準（おおむね満足できる状況）

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能	エ 知識・理解
① 短距離走・リレーに積極的に取り組み、勝敗などを認めルールやマナーを守ろうとする。 ② 分担した役割を果たそうとする。 ③ 健康・安全に気を配ろうとする。	① 自分に合った短距離走の技術向上のポイントを見つけている。 ② 課題に応じた練習を選択している。 ③ 仲間と協力し、自分なりのアドバイスをしている。	① 短距離走・リレーにおいて滑らかな動きで速く走り、最大スピードを高めることができる。 ② スピードを生かしたバトンパスでリレーし、個人やチームのタイムを短縮することや、競走することができる。	① 「陸上競技の特性や成り立ち」について言ったり、書き出したりしている。 ② 「技術の名称や行い方」について言ったり書き出したりしている。 ③ 「関連して高まる体力」について言ったり書き出したりしている。

5 指導計画（12時間扱い）

時間	学習内容	関連単元評価規準
1	陸上競技について（短距離走の理論の理解と導入）	エ① エ②
2	地面の反発をもらって走ろう（姿勢づくり・接地時間の短縮）	イ① ウ①
3	膝を速く大きく動かそう（ピッチ力の向上）	イ① ウ①
4	一步一步で出来るだけ進もう（推進力の向上）①	イ① ウ①
5	一步一步で出来るだけ進もう（推進力の向上）②	イ① ウ①
6	短距離走のまとめ（自己に応じた練習とタイム測定）	ア① イ②
7	バトンパスでの100mTT（目標設定）と技術確認（バトンワーク）	イ③ ウ②
8	バトンパスの基本（バトンパスの理論の理解）	ア① エ②
9	18足長を基準としてのバトン合わせ1	ア② イ③
10（本時）	18足長を基準としてのバトン合わせ2	ア② ウ②
11	18足長を基準としてのバトン合わせ3	イ② イ③ ウ②
12	バトンパスのまとめ100mTT	ア③ エ③

6 本時の指導

（1）目標

- ①身に付けた短距離走の技術を利用して、スピードを生かしたバトンパスができる。（技能）
- ②バトンパスの練習を行ううえでの役割を協力して行うことができる。（関心・意欲・態度）

（2）表現を活かす場の設定について

保健体育科が目指す生徒像のひとつに、運動の合理的な実践を通して運動の楽しさや喜びを感じ、運動技能や体力向上を通して、明るく健全に生活する生徒を挙げている。さらに教科で考える「表現力」を、実際に運動することに加えて、理論についてイメージしたことを言葉にして発表できることや、アドバイスできることととらえた。体力の差が著しいこの時期に理論をとらえることで筋力などが高まった時に身につく技術が多いことを踏まえて、ルーブリックなどを使って正しく理論をとらえさせ、言葉で伝えられるようにさせたい。

(3) 具体の評価規準

	A (十分満足できる状況)	B (おおむね満足できる状況)	C 努力を要する生徒への具体的支援
技能	前走者から次走者に適正な距離でマークし、スピードを生かしたバトンパスができる。	前走者から次走者にスピードを生かしたバトンパスができる。	バトンパス技能の向上のつまずきについてアドバイスする。 ○渡す側 狙う、当てる、押すについて ○受ける側 挙げる、握る、走るについて ○マーク距離の適正について
関心意欲態度	自らの役割について理解し、その役割を仲間と協力して行い、最後までやり遂げようとする。	自らの役割について理解し、その役割を仲間と協力して行おうとする。	役割についての理解が深まるように説明する。

(4) 展開

段階	学習内容	学 習 活 動	評 価 (○) 支 援 (*) 留意点 (・) 場の工夫 (☆)
導入 10	1. 既習内容の確認 2. ウォーミングアップ 整列、挨拶 3. 課題提示	<ul style="list-style-type: none"> 短距離走における推進系の動きが高まるよう、スキップ走、片足バウンド走からの全力疾走へつなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> 既習内容をウォーミングアップで確認する。 * 自らに合った推進力向上ができるよう巡視し声掛けする。
展 開 35	4. 課題解決 5. 課題の追求	<p>学習課題 スムーズなバトンパスを身につけ、バトンゾーンをバトンが抜けるタイムを向上させよう</p> <ul style="list-style-type: none"> バトンパスの練習 〔 前走者 「狙う」「当てる」「押す」 次走者 「挙げる」「握る」「ランニング」 〕 <p>表現 (グループ) ・バトンパスのポイントについて、繰り返し声を出したり、グループ内での話し合いを行うことによって理解を深めている。</p> <p>・バトンがバトンゾーンに入って出るまでのタイムが向上するよう協力して練習する。(目標 2.3 秒)</p> <p>表現 (グループ) ・タイム計測 ・18足長を基準にマークを付けて、スピードを生かしたバトンパスが行えるよう工夫している。 ・互いのペアの走力を考慮しマークを基準に距離やスタートのタイミングを声で確認し合っている。 ・バトンを受け渡すペア同士のミーティングを行っている。 ・バトンの入り、出の合図によりタイムを計測などの役割を確認しあう。</p> <p>・マークを設定してのバトンパス練習 ・各レーンをローテーションしパス練習を行うことと、分担された役割について責任をもってこなす。 ・最終タイムについて確認し、次時の目標を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大きな声で掛け声がかかっているよう巡視し雰囲気盛り上げるよう配慮する。 ○自らの役割について理解し、その役割を仲間と協力して行っているかについて評価する。 (関心・意欲・態度) * 18足長を基準にマークが工夫されるよう巡視アドバイスする。 ☆レーンの出入り口を明確にし、旗を利用する。 ○スピードを生かしたバトンパスができているか評価する。(技能) ○自らの役割について理解し、その役割を仲間と協力して行っているかについて評価する。 (関心・意欲・態度)
終 末 5	7. 本時のまとめ ・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習内容を振り返る。 自己評価を記入する (ルーブリック) 	