

保健体育科学習指導案

日 時 平成23年11月11日（金）1校時
会 場 体育館
生 徒 2年1・2組男子32名（1組16名・2組16名）
授業者 多 田 恵 慈

1 単元名 器械運動「マット運動」
学習材名 「マット運動」

2 単元について

(1) 学習者観

- ・2年1・2組の男子は、「体を動かすことが好き」な生徒が多く、日常の授業においても意欲的に取り組むことができる。また、課題達成のために積極的に課題に取り組む姿も見られる。
- ・体力面では、体力テストの結果を見るとほぼ全国平均並みであるが、個々の能力差は大きい。
- ・「マット運動」の学習に関しては、1年次に接転技群の技を中心に学習を行い、基本的な技ができたときに喜びを感じている。ただし、「技がよりよくできる」生徒は少ない。

(2) 学習材観

- ・器械運動は、マット、鉄棒、跳び箱、平均台などを用い、器械の特性に応じた多くの「技」によって構成され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の工夫」や「練習の仕方の工夫」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、その課題を克服していくことで成就感を得られるようにすることが大切である。
- ・マット運動では、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も大切である。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。
- ・マット運動は、技の達成感やできばえを通して楽しさや喜びを味わうことができると共に、補助や互いの動きを観察しあう活動から、協力し合って学習する楽しさも味わうことができる。

(3) 学習指導観

- ・マット運動の学習は、1年次に接転技群の技とそれらを組み合わせた連続技に挑戦している。そこで、今回の学習では、ほん転技群の技を身につけることに重点をおいて学習させたい。基礎的・基本的技能を身につけるとともに、グループ学習の中でお互いに補助し合ったり、助言し合ったりしながら、生徒一人一人の技能の向上を図り、ペアやグループ内で協力することの大切さを学ばせたい。

(4) 研究とのかかわり

- ・「共有の課題」では、ほん転技群の基本技である倒立ブリッジに取り組みさせることで、全身を支えたり、突き放したりするための着手の感覚を身につけさせる。「ジャンプの課題」では、倒立ブリッジの発展技である、前方倒立回転や前方倒立回転とびに挑戦することで、回転力を高める動きを身につけさせたい。
- ・3～4人グループでの協同的な活動の中で、運動経験や価値観に差のある生徒たちによる「学びあい」「教えあい」を促す。また、互いの運動について、「見ること」「聴くこと」など「共有」の場を設定することで、学びを深めさせていきたい。

3 単元の目標と評価規準

観 点	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康安全についての知識・理解
目 標	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとする。	課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行い、自己に適した技で演技することができる。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。
評価規準	技がよりよくできるように積極的に取り組もうとする。	自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。	回転系や巧技系の基本的な技が滑らかにできる。	技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
	互いに助け合い、教え合おうとしている。	仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを見つけている。		器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。

4. 学習指導計画（全10時間）

- (1) オリエンテーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- (2) 既習技の確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2時間
接点技群の技の復習（前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立）
- (3) 新しい技への挑戦（ほん転技群）・・・・・・・・・・ 3時間
 - ・側方倒立回転 (1)
 - ・倒立ブリッジ (1) **【本時】**
 - ・首はねおき (1)
- (4) 連続技の練習・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2時間
- (5) 連続技の発表会・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- (6) まとめ（SEカード記入） 1時間

5 本時の指導（5／10）

- (1) 目 標
 - ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを見つけている。（思考・判断）
 - ・体を十分にそらせた倒立ブリッジをすることができる。（技能）

(2) 展開

【既習の学習】			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 1年次に接点技群の技を組み合わせた連続技を行っている。 ・ 前時まで、1年次の復習及び、側方倒立回転を行っている。 			
学習内容	学習活動	指導のための工夫	評価の視点・方法
1 学習準備	○マットの準備を行う。	○全員で協力して行わせる。	
2 共有の課題の把握	○ウォーミングアップを行う。 (ランニング, マットサーキット)	○教科リーダーを中心に元気よく行わせる。 ○マットサーキットで、基礎感覚の定着を図る	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 体を十分に反らせた倒立ブリッジを身につけよう </div>		○図と映像でこれから行う倒立ブリッジについてポイントを押さえたうえで行わせる。	
3 共有の課題の追求	○体を十分にそらせたブリッジを行う。 ○補助つきの倒立ブリッジを行う。	○3～4人組で活動を行わせる。	
4 共有の課題の解決	○体を十分に反らせた倒立ブリッジを行う。 試技者：見てもらい、自分の動きについて聴く。 補助者：安全に補助する チェックマン：ポイントを意識しているか見て、伝える	○試技者・補助者・チェックマンの役割をしっかりと確認させる。 ※倒立からブリッジに入る際、肩を手前に引きながら腰をそらせているか？	
5 ジャンプの課題把握	○ジャンプの課題を把握する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 倒立ブリッジの発展技に挑戦しよう。 </div>			
6 ジャンプの課題の追求と解決	○前方倒立回転や前方倒立回転とびに挑戦する。	○3～4人組で活動を行わせる。	
7 学習の振り返り	○発展技において、どのようなことについて意識したのか考える。	○発展技に挑戦し、どのように意識したら、できるようになったのか、発表させる。	
【次時や別単元での学習】			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 首はねおきの学習に取り組む。 			