

第1学年 保健体育科学習指導案

学級 1年3・4組 (女子34名)

指導者 教諭 安部 ルミ

1 単元名

体づくり運動 (体力を高める運動)

2 単元について

(1) 教材観

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合っ
て、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることがで
きる領域である。小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとした学
習をしている。一方、中学校では、これらの学習を受けて、心身ともに成長著しい時期であるこ
とから、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。した
がって、第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目
的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。体づくり運動の学習に積極
的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、
体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自己の健康や体力の課題に応
じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 生徒観

今年度1学年の女子の体力・運動能力調査の結果から、過去3年間の本校の1学年時の女子を
比較してみると、長座体前屈の記録は全国・県平均を上回っているが、立ち幅跳びとハンドボー
ル投げの記録は全国・県平均から見ても低い結果であった。ハンドボール投げにおいては、今年
度の1～3年生も全国・県平均からみても低い結果である。体力に関するアンケートからは、「体
力に自信がありますか」の質問に対しては、「ある」21%、「ふつう」51%、「ない」28%
であった。また、「体力は必要だと思いますか」に対しては、「ある」93%、「やや思う」7%
と現在の体力に自信はないものの、体力の必要性を感じている生徒がほとんどであった。

授業態度は比較的落ち着いており、指示にも素直に従うが、積極的に動こうとする意識は低い
傾向にある。仲間とうまく関われない生徒が増えてきているため、グループ編成においても苦慮
することが多い。

(3) 指導観

「体づくり運動」では、体を動かす心地よさを味わい、日々の体調の変化や友達と交流する楽
しさを味わったりするとともに、健康の保持増進や運動をするための基礎となる体力の要素や
その高め方を理解すること、および、運動する意欲の向上を図ることなどの学習を充実させ、心
と体が一体であることに向き合うことのできる資質や能力を高めることを目標としている。

本単元では、前半に「体ほぐしの運動」を重点的に取り組み、後半に進むにつれて、「体力を
高めるための運動」に重点を絞り取り組む。「体ほぐしの運動」については、「心と体の関係に気
付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」というねらいに応じて実践することとしている。
また、各授業の導入時に、体ほぐしの運動を入れることで、その後の活動にスムーズにはいつて
いくことをねらいとしている。「体力を高めるための運動」では、「体の柔らかさ」「巧みな動き」
「力強い動き」「動きを持続する能力」の4つの能力を高めることの理解を深め、これから日常
でも実践していく態度を育てたい。

3 単元の目標（第1学年及び第2学年）

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ・体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができるようにする。
 - ・体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことができるようにする。
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 本時の目標と評価規準

(1) 本時の目標

- ・巧みな動きを高めるための運動の組み合わせを考え、取り組むことができる
(運動への関心・意欲・態度)
(運動についての思考・判断)

(2) 評価規準B

- ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。
(運動への関心・意欲・態度)
- ・ねらいに応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方をみつけている。
(運動についての思考・判断)

5 本時における研究の重点について

(1) 「課題設定の工夫」について

- ・運動に使う用具、運動の種類を各グループで素早く選択できるように、運動例をたくさん経験させたり、例示したりする。
- ・運動の時間や回数を設定し、リズムカルな動きになるように音楽をかける。

(2) 「関わり合いの工夫」について

- ・仲間同士で声をかけあい、リズムを合わせた運動になるようにさせる。
- うまくいかないときは教え合ったり、観察し合ったりすることによって、技術的な課題を考えさせたりする。

(3) 「まとめの工夫」について

- ・個々の定着度、理解度、取り組み状況を確認できる学習カードを使用する。
- ・各グループに発表させる。

6 指導と評価の計画 (全7時間)

時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
学 習 の 流 れ	0	オリエンテーション					
	10	<ul style="list-style-type: none"> 単元の見通し 小学校の学習の確認 					
	20	<ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 個人→ペア→集団 					
	30	<ul style="list-style-type: none"> ○体力を高める運動 <ul style="list-style-type: none"> ・運動の行い方 <ul style="list-style-type: none"> ①体の柔らかさ ②巧みな動き ③力強い動き ④動き持続する能力 		<ul style="list-style-type: none"> ○巧みな動きを高める運動の基本的な動きを運動の例からバランスよく選ぶ <ul style="list-style-type: none"> ①人や物の動きに対応してタイミングよく動く ②バランスをとって動く ③リズムカルに動く ④力を調整して動く 			
	40	<ul style="list-style-type: none"> ④体ほぐしの運動・体力を高める運動 					
50	○運動の振り返り、次時の見通し						
指 導 内 容	運	体ほぐしの運動 (心と体の関係に気付く、からだの調子を整える、仲間と交流する) 体力を高める運動 (各部位の可動域を広げる、力を調整して素早く動く、自体重や抵抗を利用して動く、運動を一定時間続ける)					
	態	①積極的な取り組み		②分担した役割を果たすこと			
	知 思 判	知①体づくり運動の意義	知②体づくり運動の行い方		思①安全の留意点を当てること	思②運動の行い方を選ぶこと	思③運動の組み合わせ方を見付けること
評 価	関		①観察		②観察		
	思				①学習カード	②学習カード	③学習カード
	知	①学習カード	②学習カード				③学習カード

7 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	<p>1 集合、健康観察</p> <p>2 体ほぐしの運動 ・ペアストレッチ ・メリーゴーランド</p>	<p>○気持ちが和んだり、リズムにのったりしながら運動ができるようにさせる。</p>
展開 30分	<p>3 本時の学習内容と課題の確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>学習目標：巧みな動きを高めるための運動を、組み合わせて取り組もう。</p> </div> <p>4 グループ学習 ・グループで運動の組み合わせを考えて動く。</p> <p>5 発表（3グループごと）</p>	<p>○本時の流れと課題を知らせ、見通しをもって学習できるようにさせる。</p> <p>○運動の効果を示す。</p> <p>○運動例を示すことで、生徒がイメージしやすいようにさせる。（ボール、縄、棒の用意）</p> <p>○運動の設定条件を示す。</p> <p>① 用具 ② 運動を選ぶ ③ 時間（一つの運動）：1分～2分 ④ グループでリズムに合わせて動く</p> <p>○組み合わせ方は適切であったかを評価させる。</p>
まとめ 10分	<p>6 本時のまとめ ・運動の振り返りを行う。 ・感想発表する。</p> <p>7 次時の学習について知る。</p>	<p>○学習カードを記入させる。</p> <p>○運動の効果と継続することの必要性を確認させる。</p> <p>○次時の見通しを確認させる。</p>