

# 保健体育科学学習指導案

日 時 平成27年6月4日(木) 公開授業 I  
学 級 岩手大学教育学部附属中学校  
1年D組(男子19名 女子20名)  
会 場 体育館  
授業者 加賀智子

## 1 単元名 器械運動「マット運動」

### 2 単元について

#### (1) 生徒観

対象の生徒は、事前のマット運動に対する意識調査において、「マット運動の授業が好きか」尋ねたところ、「好き、どちらかという好き」と回答した生徒が4割のみで、6割の生徒が「あまり好きではない、嫌い」と回答した。「あまり好きではない、嫌い」と回答した生徒の理由は「体を痛めたことがあるから」、「うまくできないから」という回答がほとんどであった。男子においては「体が硬いから」という理由が多かった。

小学校の学習では前転、後転、開脚前転、開脚後転、側転などの基本的な技に取り組んできたようである。また、4割近くの生徒が小学校で倒立前転に取り組んでいる。その中でほとんどの生徒は倒立前転が「できる」という意識がある。

マット運動に対しての苦手意識が強い生徒が多い集団ではあるが、「技ができるようになりたい」、「一生懸命授業に取り組みたい」など、授業に対して意欲的な姿勢がうかがえる。このやる気を損なわずに「できた」感覚を多く味わわせていきたいと考える。そのためにスモールステップを多く取り入れていくことが苦手意識をなくし「できた」感覚を多く味わわせるために大切な手立てと考える。また、肯定的な雰囲気を作っていけるよう生徒同士の受容的な声かけを多くしていくことも大事な視点と考える。

#### (2) 教材観

器械運動は、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習している。中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。したがって、第1学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲を持ち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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ことが大切である。

また、アドバイス、賞賛、補助などの相互援助活動を行う学習形態が作りやすく、生徒間での学び合いにより技能向上をめざすことができる教材である。

今回の授業ではマット運動に取り組む。なかでも前転の発展技である倒立前転を共通課題とし、単元後半ではグループごとに倒立前転を同時に行ったり、タイミングをずらしたり仲間と演技をすることでまとめたい。

#### (3) 保健体育科における「学びの本質」について

保健体育科における「学びの本質」とは、「自分やチームの課題解決のために「問い」を持ち続け、これまでに得た知識を実践的に活用できること」ととらえる。めざす生徒の姿として、以下の4点ができる学習者の育成を目指す。

- ① 学習課題を把握：目指す動きと今自分がした運動の比較による違いを把握する。
- ② 学習内容を把握：目指す動きにもっとも近づけるものを見つけ出す。  
→教師が学習内容を抽出するための「観点」を提示する。
- ③ 学習方法の把握：目指す動きを獲得する方法を考え、把握する。  
→教師が獲得しやすい方法、応用性、発展性のある練習例を示す。
- ④ 運動技能の習熟：「問い」を持って、「認知」と「運動する時間」を相互に行き来しながら練習に取り組む。  
→教師が変化を見取り、それを意識させる。

「学びの本質」に迫る手立ては以下の通りである。

- |   |
|---|
| <p>(1) 自然な問いを生む学習課題の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習者が画像や映像で目指す動きと今自分がした運動の違いを把握する。【iPadの活用】</li> <li>○教師が「“動きと思考とのかかわりとその表出”の方法」について考え、学習者の「問い」が継続するような学習課題を設定する。【「問い」を生む、学習課題の設定】</li> </ul> <p>(2) 個人から全体へ伝え合う場の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○個人の運動のわかり方を説明する場面の設定。【運動学習場面での共有の場】</li> <li>○生徒の発展、応答の場、共感の場をつくる。【振り返りの場】</li> </ul> <p>(3) 生徒の思考を促す教師のかかわり方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○明確な授業構想</li> <li>○生徒の思考を促す発問の工夫           <ul style="list-style-type: none"> <li>・気づかせる発問 「どこが上手なのかな？上手なところがしをしよう。誰か気づいた人いますか？」</li> <li>・生徒の意識を焦点化する発問 「この運動の大切なところはどこかな？」</li> <li>・対比する 既習の運動と比較する。「～と異なっているところはどこかな？」</li> </ul> </li> </ul> |
|---|

- (1) 自然な問いを生む学習課題の設定  
画像や映像から自分の動きが目指す動きとなっているか把握させる。また、目指す動きができたときの感覚をことばで表出させる。
- (2) 個人から全体へ伝え合う場の設定  
目指す動きができたときの感覚をことばで表出したものを全体で確認、共有する時間を授業中盤と後半に設定する。
- (3) 生徒の思考を促す教師のかかわり方  
「個人から全体へ伝え合う場」で、教師が意識して生徒に問う。

### 3 単元の指導目標及び評価規準

#### (1) 指導目標

- ・回転系や巧技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ができるようにする。【技能】
- ・積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとするなど、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。【態度】
- ・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。【知識、思考・判断】

#### (2) 評価規準

- ① 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとするなど、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、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】
- ② 器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。【運動についての思考・判断】
- ③ 器械運動の特性に応じた技を身に付けている。【運動の技能】
- ④ 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を理解している。【運動についての知識・理解】

### 4 単元の指導計画・評価計画

#### (1) 指導計画（10時間）

時数	学習内容	活動内容
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業のねらいや約束、学習計画を理解すること。</li> <li>○特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解すること。（知識）</li> <li>○学習に積極的に取り組むこと。健康・安全に留意すること。（態度）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■オリエンテーション</li> <li>・マット運動の授業のねらいや約束、学習計画や学習の仕方を理解する。</li> <li>・特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解すること。</li> </ul>

2	○マット運動の基礎感覚を養うこと。(技能)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■横回り, ななめ回り, ゆりかごからつま先タッチ, ゆりかごからアンテナ, うさぎとび, 手押し車, かえる足, 前回り</li> <li>■振り返り</li> </ul>
3	○スーパー前転(腰角の大きい前転)を行うこと。(技能) ○スーパー前転の合理的な動き方のポイントを見付けること。(思考・判断)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■マットサーキット</li> <li>■スーパー前転</li> <li>■振り返り</li> </ul>
4	○安定した倒立ができること。(技能) ○倒立の合理的な動き方のポイントを見付けること。(思考・判断)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■マットサーキット</li> <li>■頭倒立, 補助倒立, 倒立</li> <li>■振り返り</li> </ul>
5 ⑥ 本時 7	○倒立前転ができること。(技能) ○倒立前転の合理的な動き方のポイントを見付けること。(思考・判断) ○課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選んでいること。(思考・判断)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■マットサーキット</li> <li>■倒立前転</li> <li>■振り返り</li> </ul>
8 9	○仲間のよい演技を認めようとする事。(態度) ○仲間とタイミングを合わせて倒立前転ができること。(技能) ○倒立前転のポイントを挙げる事。(知識)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■演技構成づくり</li> <li>■振り返り</li> </ul>
10	○仲間のよい動きなどを指摘すること。(思考・判断)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーミングアップ, ストレッチ</li> <li>■発表会</li> <li>■学習のまとめ</li> </ul>

## (2) 評価計画

	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
1				○器械運動の特性や成り立ちについて, 学習した具体例を挙げている。
2	○学習に積極的に取り組もうとしている。			
3		○技の合理的な動き方のポイントを見付けている。	○全身を支えたり, 回転力を高めたりすることができる。	
4		○技の合理的な動き方のポイントを見付けている。	○腰角の大きい前転ができる。	
5	○学習に積極的に取り組もうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。			
⑥ 本時		○技の合理的な動き方のポイントを見付けている。		
7		○課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選んでいる。		
8			○スムーズな倒立前転ができる。	○倒立前転のポイントを挙げている。

9	○よい演技を認めようとしている。			
10		○仲間のよい動きなどを指摘している。	○仲間とタイミングを合わせて倒立前転ができる。	

## 5 本時について（6/10時間）

(1) 主 題 器械運動「マット運動」

(2) 指導目標

スムーズに倒立前転を行うためのポイントを見付け出すことができる。

(3) 評価規準

○スムーズに倒立前転を行うためのポイントを見付けている。【運動についての思考・判断】

(4) 指導の構想

倒立前転の後半局面の学習，前半局面の学習を経て，倒立前転を行う2時間目の学習となる。前時ではそれまでの学習で見付けたポイントを意識して倒立から前転の一流れの練習に取り組む。本時は前時の学習からよりコツとなるポイントを考えさせ，共有する時間としたい。また，学習後半には「今日のベスト倒立前転」を撮影し，前時との変化を見取らせたい。そして，共に活動した仲間からのアドバイスや賞賛などのコメントをもらい，倒立前転のまとめとなる次時への意欲を促したい。

① 導入について

心拍数を上げる，感覚の基礎作りとなるサーキットを行わせるとともに本時の学習課題を全員にしっかり把握させ，ねらいを達成できるように学習することを確認する。

② 本時の展開場面について

前時の活動から得た感覚を，共有するためのことばに表わし，全体で共有しながら，倒立前転を練習していく。後半にはiPad撮影の動画から前時との変化を確認させる。

③ まとめについて

本時の学習成果と課題を各自で振り返らせ，スムーズな倒立前転を行うためのコツを再確認し，倒立前転のまとめとなる次時への意欲喚起につなげる。

(5) 本時の展開

段階	学習活動および学習内容	時間(分)	■「学びの本質」とのかかわり
導入	1 ウォーミングアップ ペアストレッチ マットサーキット	7	
	2 学習課題把握		
展開	<b>倒立前転をスムーズに行うコツを考えよう</b>		
	「スムーズな倒立前転」とはどのような倒立前転かを確認する		
	<b>【スムーズな倒立前転】</b> 倒立姿勢から後頭部・肩・背中・腰の順に回転している		
	3 倒立前転（補助あり）を行う 自分の体の動きを意識したり，仲間の動きを観察しながらコツを考える		

	<p>4 全体でコツの共有 スムーズに倒立前転を行えている生徒の演示 自分の言葉でコツを発表</p> <p>5 倒立前転練習 自分の動きを把握し，課題をとらえる</p> <p>6 「今日のベスト倒立前転」を i P a d で撮影</p>	<p>3 5 (42)</p>	<p>■自分や仲間の体の動きをことばにする。 ■全体でコツを共有する。</p> <p>■自分の動きを把握し，課題をとらえる。</p>
<p>終 結</p>	<p>7 学習の振り返り 本時の成果（できたこと，わかったこと）と次時の課題（がんばりたいこと，できるようになりたいこと）を各自把握し，成果を交流する。</p> <p>8 整理運動</p> <p>9 あいさつ</p>	<p>8 (50)</p>	<p>■本時の学習の成果と次時の課題を学習シートに書き出し課題解決の方法を考える。</p>