

# 保健体育科学習指導案

日時 平成28年9月9日(金) 1校時

会場 琢新館

学級 2年2・3組 (女子31名)

授業者 小川 睦子

## 1 単元名 A体づくり運動 イ 体力を高める運動

## 2 単元について

### (1) 生徒観

生徒は、体育の授業に対して前向きで積極的であり、教師や仲間の声かけやアドバイスをしっかり聞いて努力することができる。年度初めに行ったアンケートでは、「運動が好きだ」、「どちらかと言えば好きだ」と回答する生徒が大多数を占め、体育や運動をすることには好意的な生徒が多い。

しかし、「運動が苦手である」と回答する生徒も少数おり、その生徒の運動習慣を見ると、体育の授業以外で運動することがほとんどなく、本校においても、好んで運動する生徒としない生徒の二極化が見られ、その生徒間での運動能力差が大きいのが現状である。

このことから、生活の中で運動する機会が少なくなりがちな夏休みを利用して、「体力向上」と「運動習慣の確立」をねらいとし、「希望郷いわて元気・体力アップ60運動」に準じて、女子生徒を対象とした本校バージョン「60運動」に取り組んだ。

この取り組みから、本校の生徒は健康と体力向上とのつながり、そしてその重要性は理解できているが、運動習慣として生活の中で運動ができている生徒は少数であることがわかった。これは、生徒自身が実生活の中に「いつ、どこで、何を、どのくらいの強さで、どれくらい」という運動に対する具体的なプログラミングができていないことが要因であると考えられる。

このような実態から、グループ活動やペア学習が多く展開され、仲間とのかかわり合いを通して、自らの体力を高める必要性を運動の実践や生活と結びつけ、個々に応じた運動をプログラミングすることのできる「体づくり運動」を学習する意義はとて大きいと考える。

### (2) 教材観

体づくり運動は、「体ほぐしと運動」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。他の領域のような「目的達成型の学習」や「勝敗を競い合う運動」とは異なり、運動が苦手な生徒も、仲間との関わりを大切にしたい学び合いを通じて、心や体を開放して取り組むことができ、仲間との楽しい運動経験を共有することができる。

また、自分の体だけでなく、仲間の体にも気づかひながら運動すること、一人一人が運動の効果と満足感を得られることから、生徒自らが運動に親しみ、主体的に運動に取り組もうとする態度が養われ、よりよい人間関係を築き上げることができる運動でもある。

中学校第2学年の「体力を高める運動」は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりしながら、家庭や実生活で生かすことをねらいとしている。生徒が運動す

ることの意義を理解して、生涯を通じて自分に適した運動を実践・継続していくには、主体的に運動に親しむ態度を身につけることが重要である。「体づくり運動」の学習を通して体力が向上することにより、自ら考え、工夫していこうという意欲を持続させていくことが期待できる教材である。

### (3) 指導観

本単元では、今年度の新体力テストの結果から、どの体力要素に自分の課題があるのか把握させ、複数の運動種目から自分の課題に適した種目を選択して運動プログラムを作成させる。グループ活動で、正しい体の動かし方や効率的な動き、回数や強度などをアドバイスし合い、仲間と共に体力の向上を目指していきたい。

単元を通して習得した知識や運動の方法が実生活の場で実践されることで、実感を伴った体験や自信につながり、学習と生活の一体化が図られると考える。運動時の補助や助言をし合うこと、そして自分たちが考えた運動プログラムの発表会を通して、自己に応じた体力や生活に応じ、どのような運動を実践すればよいかについて深く考えさせたい。

### (4) 研究との関わり

#### ○主体的な学び

- ・学習課題をはっきりと意識させ、自己評価活動の充実を図る。(振り返りシートの活用とノートづくりから)
- ・生涯にわたり積極的に運動に親しむ基盤作りとしての「体づくり運動」と捉え、このねらいを生徒ひとりひとりによく理解させる。心と体をほぐしリラックスできる運動や体力向上にむけた運動を通して、自分の体がどのように動いているのか、常に自分の体とその使い方に意識を置き、「自分への気づき」を重点とした学習にしたい。

#### ○協働的な学び

- ・「仲間とのかかわり＝学びを共有できる場」ととらえグループ活動とペア学習を取り入れる。「見て学ぶ・まねる」という視点から、体育の学習において「仲間とのかかわり」は大切な要素である。仲間と一緒に運動することを通して、体がどのように動くのかを知り、課題を具現化させながらしっかりと体を動かせたい。また、よりよい運動にするためにはどうしたらよいかグループ内でアドバイスし合う時間を設定し、体力向上に向けて効率の良い動き方や回数、強度を具体的に考えさせ、生徒の運動に対する意欲を高めたい。

#### ○振り返り

- ・「課題・見通し」において、既習事項の振り返りとともに本時の見通しを持たせる。
- ・授業の終わりに、振り返りシートを記入し、本時の学習課題に対する振り返りを各自で行う。個々の発表を通して本時の学びを全体で共有する場とし、次時の学習に結び付けたい。

### 3 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、課題に応じて運動を組み合わせることができる。【運動】
- (2) 分担した役割を果たし、運動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】
- (3) 体づくり運動の意義や行い方、運動の計画の立て方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。【運動についての思考・判断】【健康・安全についての知識・理解】

### 4 指導と評価の計画（7時間）

時間	学習活動	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	健康・安全についての知識・理解
1	○オリエンテーションを行う。 ○体ほぐしの運動を行う。	・自己の体や体力に関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。			・体づくり運動の必要性を言ったり、書き出したりしている。
2 3	○体ほぐしの運動を行う。 ○体力を高めるための運動を行う。 ・体力要素4つの運動を行う。		・関節や筋肉の働きに合った合理的な行い方を選んでいる。		・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。
4 5	○体ほぐしの運動を行う。 ○体力を高めるための運動を行う。 ・運動プログラムの資料から選択して運動をする。	・仲間と協力して互いに補助し合ったり、反復したりして運動に取り組もうとしている。			・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。
6	○体ほぐしの運動を行う。 ○体力を高めるための運動を行う。 ・運動を選択し組み合わせ、効率の良い運動プログラムを作成する。	・分担した役割を果たそうとしている。	・ねらいや自分の体力に応じて、効率よく高める運動例や、バランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。		
7 (本時)	○実践交流会を行う。 ○体ほぐしの運動を行う。 ・仲間の運動プログラムを見て、交流を図る。 ○学びのリフレクション	・仲間の学習を援助しようとしている。	・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ている。		

## 5 本時について

(1) 主題 運動プログラム 発表会

### (2) 学習目標

- ・仲間と協力したり、助言したりすることができる。
- ・自己や仲間の体力や運動能力を把握し、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ができる。

### (3) 評価規準【評価方法】

評価の観点	評価規準	支援を要する生徒への手立て
運動への関心・意欲・態度	仲間の学習を援助しようとしている。 【観察・振り返りシート】	・具体的に動きのポイントを教えて、意欲を引き出す。
運動についての思考・判断	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ている。 【観察・振り返りシート】	・活動の模範を示し、動きのイメージをつかませる。

### (4) 指導の構想

本校で毎時間行っているウォーミングアップは、新体力テストの結果を受け、生徒の課題克服を目指した内容に今年度一新した。体のどこを使っているか、どこを鍛えているかということを意識しながら、大胆な体の使い方と正しい動きを身に付けることを目指している。本時の導入でも、仲間と一緒にウォーミングアップを行い、けが予防のためだけでなく、心と体が開放された状態で展開の授業にスムーズに入っていけるようにしたい。

本時は、グループ活動やペア学習を通して、補助やアドバイスの仕方を工夫したり、体の部位の動きに注目したりしながら、「動きのコツ」を見つけ体力の向上を目指していきたい。教え合いや協力して学習を進めながら、課題解決学習に対する価値意識も高めていきたい。

「課題・見通し」の場面では、本時の課題を確認するとともに、課題解決に向けての授業の流れを提示することで、見通しをもって課題解決に臨ませたい。

「自力解決・探究」の場面では、「体ほぐし運動」としての「タオル運動」を行う。自分の体がどのように動いているのか、常に自分の体の内側と使い方に意識を置き、自分の体と対話しながらタオル運動を行う。関わり合いの楽しさや、協力して課題に取り組むことの達成感を味わいながら、正しい動きでより合理的な体の使い方ができることを目指させる。

「協働・深化」の場面では、「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」から、ねらいや自己の体力に応じて選択した運動を組み合わせた「運動プログラム」を発表し合う。ここでは、グループ毎に課題と達成目標を意識し、互いに励ましの声をかけ合いながら運動に取り組ませる。

また、意見交流の場では、相互にプラス思考でアドバイスし合うことを大切にし、個に対する集団的な支援を通して、相互に運動することの心地よさと楽しさを感じさせたい。

「学習整理」の場面では、「振り返りシート」の記入を通して、本時の学習課題に対する振り返りを各自で行う。運動から得る爽快感と達成感を、自分のことばで表現し発表させることで、本時のまとめとしたい。

(5) 展開

学習過程	学習活動	学習内容 ・予想される生徒の反応	■指導の工夫・支援●評価 ◇振り返りの場面・活用
課題・見通し 10分	1 準備運動をする  2 前時までの学習を想起する 3 課題を把握する  自分たちが考えた運動プログラムを、みんなに紹介しよう  4 学習の見通しをもつ	○下中W-up  ○前時までの学習について振り返る  ○本時の学習課題の把握  ○本時の学習の流れの確認	■場や用具の使い方などの安全を確認する。 ■運動前の健康観察を行う。  ■学習課題と学習の見通しを提示する。
自力解決・探究 5分	5 体ほぐしの運動	○タオル運動 ①用具を用いた運動を通して、からだの使い方について考える。 ・自分のからだがどうなっているか見つけ、正しい体の使い方を意識している。 ・運動を行うことに消極的。	■音楽を流し、和やかな雰囲気をつくる。  ■巡回しながら、動きのコツを教えたり、一緒に動いたりしながらアドバイスする。
協働・深化 25分	6 グループごとに考えたプログラムを発表する  7 みんなで練り上げる ①意見交流 ②実践交流	○4つの体力要素を組み合わせた、運動プログラム紹介 ・体の各部位を意識し、効果的な使い方をしている。 ・補助者としての役割を果たしている。  ○仲間と運動プログラムの交流 ①グループで見合ったプログラムを試してみる。 ②他のグループの良い動きや工夫できている点を発表し合う。	●仲間の学習を援助しようとしている。【関心・意欲・態度】  ●仲間と運動する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。【思考・判断】 ■グループごとの話し合いと実践が、スムーズに行われるように声かけをする。
学習整理 10分	8 学習のまとめ  9 振り返り	○学習全体を思い起こし、高まった体力や学習成果の確認  ○ねらいや体力に応じた運動であったか、シートに記入と発表 ・実践交流から、参考となる部分を書きだしている。 ・本時の成果と課題を明らかにし、次時への意欲を持つ。	◇学習シートの記入と発表を通して、学習の振り返りを行い、気づきを共有する。

## (6) 板書計画

学習課題：自分たちが考えた運動プログラムを、みんなに紹介しよう		
本時の授業の流れ	柔軟性高める運動の例 図	巧みな動きを高める運動 図
	力強い運動を高める運動 図	動きを持続する能力を高める運動 図

まとめ (例)

- ・効果があったと思われる動き
- ・仲間との交流の様子
- ・自分や友達の体への気付き
- ・見つけた動きのこつ
- ・心と体の関係について
- ・日常生活での実践について

## (7) 「学びのリフレクション」の視点

- 単元全体を振り返る時間として行う。生徒が進行し、仲間と運動することの良さや、仲間がいるからこそその楽しさを感じさせるような共感的なコミュニケーションの場としたい。
- 学んだ知識だけでなく、「体力向上」と「運動習慣」、そして「健康」とのつながりについて、「これから」という視点での考えを交流させる。

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 「体づくり運動」の学習を通して、気付いたことや考えたことを振り返りましょう。</li><li>2 これからどんなことに（どんなことが）生かせると思いますか。</li></ol> |
|--|