

保健体育科学習指導案

日 時 平成28年6月2日(木) 公開授業 I
学 級 岩手大学教育学部附属中学校
3年B組(男子20名女子20名)
会 場 校 庭
授業者 高 橋 走

1 単元名 C 陸上競技

2 単元について

(1) 教材観

陸上競技は、すべての運動の基本となる「走」「跳」「投」からなる個人的技能を主とした運動である。「速く走る」「遠くへ、あるいは高く跳ぶ」「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自分の能力に適した課題の解決に取り組んだり、競争したりする運動でもある。

陸上競技では、自分の記録が時間や距離などの客観的な数量で表されることから、到達度や勝敗をはっきりと認識することができる。したがって、自分の目標とする記録に挑戦したり、相手と競争したりする過程において、自分の力を十分に発揮できたときには記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができる。しかし、体格や体力との関わりが大きく、それらが直接記録や勝敗に影響するため、個人差や能力差も顕著である。特に、体格や体力のやや劣る生徒にとっては苦手意識をもちやすく、苦痛をとまなう運動ともなりかねない。

陸上競技は、すべての運動の基本というおさえ方から、本校では、1、2年生においては必修とし、3年生では種目内選択として自分の興味や関心のある種目を学習することとしている。それぞれの種目において生徒個々の目標となる記録を設定し、陸上競技の苦手な生徒も意欲的に取り組むことができるようにしている。

(2) 生徒観

陸上競技は、1・2年生で学習しており、「短距離走・リレー」、「長距離走」、「幅跳び」、「高跳び」を経験してきている。事前アンケートで、「運動することが好きか」と尋ねたところ、「好き、どちらかと言えば好き」と8割の生徒が回答した。しかし、陸上競技に対する意識調査では、5割の生徒が、「嫌い、どちらかと言えば嫌い」と回答しており、苦手意識をもっている生徒が多い。特に女子の陸上競技に対し「嫌い、どちらかと言えば嫌い」の割合が、8割と男女であきらかな差があり、体力的な不安な生徒への対応として、男女間で交流しながら仲間とのかかわりを大切に授業展開を工夫したい。陸上の専門的な知識を身につけている生徒(陸上競技部員)は、3名である。また、「陸上競技でどんな時が楽しいですか」の質問に対して、「記録が伸びた時、自己ベストを出した時」という答えが多く、自己記録の向上を目指したいと考えている生徒が多い。逆に、「どんな不安があるか」という質問に対して「体力的な不安」「足が遅いこと」「自分だけができないときどうすればいいのか」など、運動の出来映えが他とはっきりすることからくる不安が見られる。陸上運動に対し苦手意識がある生徒でも意欲的に取り組めるように、「動きの変化(iPad活用によるフォームの改善)」「内面の感覚の変化(楽に走れるようになった、気持ちよく走れるようになった)」なども、生徒自身が感じ取れるような授業展開を組み、陸上運動への関心や意欲を高め、各種運動の技能や体力向上を図っていきたいと考える。

(陸上競技)

好 き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌 い
32%	14%	38%	16%

(3) 学びの本質に迫る指導について

保健体育科における「学びの本質」とは、「課題解決に向けて、知識を実践的に活用し、運動の行い方を工夫し、スポーツとのかかわり方を楽しむことができる力」を身につけること、ととらえる。めざす生徒の姿として、「課題に向かう中で『問い』を持ち続け、これまでに得た知識を活用し、運動の行い方を工夫し、運動とのかかわり方を見つけ、運動の楽しみに気付くことができる生徒」と定義する。生徒が主体的に学習に臨み、様々な活動を通して思考・判断・表現をし、日常生活の中で活用できる力として育成していく必要がある。本研究では、特に5つの視点に重点を置くこととする。

① 課題を把握する力、課題設定力

- ・目指す動きと今自分がした運動の比較による複数の「違い」を把握することができる力
- ・目標とする動きと自己の動きの違いをとらえ、改善すべきポイントを見つける力
- ・目指す動きに近づけるためにもっとも重要だと考えられるものを見つけ出し、それを課題として設定する力

② 練習方法を選択する力

運動実践の場面で、自己の課題に応じて適切な練習を選ぶ力

③ コミュニケーション力

- ・お互いに出来映えを相互評価し、よりよいものを目指す力
- ・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見つける力
- ・思考、判断したことを、根拠を示しながら相手に伝える力

④ 自分の学びを振り返る力（メタ認知）

学習を振り返り、どのような力が身についたかということを実感的に振り返り、次の場面に役立てることができる力

⑤ 運動の特性をとらえる力

各種目の運動のそのものの本質的な価値をとらえることができる力

学びの本質に迫る手立ては以下の通りである。

(1) 「問い」が生まれる学習課題の工夫

- ①授業の導入では、生徒自身が自分のこととしてとらえるように、前時の振り返りを活用し、自分や学級の仲間の実態に基づいた資料提示をし、既習内容を想起させる。【前時の振り返り提示】
- ②iPadを活用し、生徒が映像で目指す動きと自分の動きとの違いを把握させる。【iPad活用】

(2) 生徒の学びを深める過程の追求

- ①学びを深めるかかわり合いの工夫。【学習形態の工夫】
- ②生徒の「問い」が継続する教師の手立て。
(導入) → 「既習内容」や「概念」を問う。
(展開①) → 「根拠」, 「方法」, 「関連」を問う。
(展開②) → 「よりよい考えや表現を求めて」問う
(終末) → 「よさ」, 「根本概念」を問う。

3 単元の指導目標及び評価規準

(1) 指導目標

- ・短距離走、リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。(技能)
- ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。(技能)
- ・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己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。(知識、思考・判断)

(2) 評価規準

- ・陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。【運動への関心・意欲・態度】
- ・生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の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】
- ・陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。【運動の技能】
- ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。【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 (12時間)

時数	学習内容	活動内容
1	○陸上競技は、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする運動であること。(知識) ○健康・安全に確保すること。(態度)	・陸上競技の特性について学習シートに記入する ・陸上競技の授業のねらいや約束、学習計画、学習シートの説明から理解する。 ・ウォーミングアップとして行うさまざまなドリルを確認する。
2	○グループを構成するメンバーの一人として、今できることを精一杯活動すること。(態度) ○スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に状態を起こしていき加速すること。(技能)	・基礎データ(50m走、ソフトボール投げ)の記録をとる。
3	○陸上競技は、走ること、跳ぶことなどに挑戦したり、競争したりする運動であることから、体力の高め方、運動観察の方法などを理解すること。(知識)	・トライアル①(50mハードル走、走り幅跳びジャベリックスロー)の記録を計測する。 ・陸上競技の体力の高め方について学習シートに記入する。
4	○仲間や他のグループの動きのよさに声をかけるなど、互いに助け合って学習することで、お互いの運動意欲が高まること。(態度) ○ハードル走のインターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。(技能)	・ハードル走の基本技能に全体で取り組む。 ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越す練習を行う。 ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐ振り上げ、ハードルを低く走り越す練習を行う。
5	○走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができること。(技能) ○自己観察や他者観察などの方法について理解すること。(知識)	・走り幅跳びの基本技能に全体で取り組む。 ・iPadの映像を取り出して全体で確認する。 ・観察した結果について学習シートに記入する。
6	○【ねらった方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げること。(技能)】 →球技(ベースボール型)の学習内容	・ジャベリックスロー、投運動に全体で取り組む ・トライアル②(50mハードル走、走り幅跳び、ジャベリックスロー)の記録を計測する。
7	○自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。(思考・判断)	・グループ学習①に取り組む。 ・トライアル③の記録を計測する。 ・自己の課題に応じた運動の行い方やポイントを学習シートに記入する。
8	○人には誰でも学習によって技能が向上する可能性があること。(態度)	・グループ学習②に取り組む。 ・トライアル④の記録を計測する。
⑨	○自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと(思考・判断)	・今まで練習してきたグループ学習の中で、自分の課題をとらえ、適切な練習方法を選んで、実践する。 ・仲間のよい動きや発言から考えたことなどについて学習カードに記入する。 ・iPadで撮影し、自分の動きの状況をとらえる。
10	○仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。(思考・判断)	・仲間のよい動きや理想とする動きとの違いを教え合い、考えたことなどについて学習カードに記入する。
11	○勝敗の結果を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事。(態度) ○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。(思考・判断)	・記録会① 男女で協力しながら、グループの最高点を目指して記録会に臨む。

1 2	○陸上競技を継続して楽しむための自己に適した かかわり方を見付けること。(思考・判断)	・記録会② 「どうすればより記録が向上するか」という問 いを持ちながら、グループの状況を把握し、効 果的な練習を行い、競技に取り組む。
-----	--	--

(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				○技術の名称や行い方 について、学習した具 体例を挙げている。
2	○健康・安全を確保して いる。			
3			○短距離走では、中間走 へのつなぎを滑らかに するなどして速く走る ことができる。	○陸上競技に関連した 体力の高め方につい て、学習した具体例を 挙げている。
4	○自己の責任を果たそ うとしている。			
5			○ハードル走では、スピ ードを維持した走り からハードルを低く 越すことができる。	○運動の観察方法につ いて、理解したことを 言ったり、書き出した りしている。
6	○互いに助け合い教え 合おうとしている。			
7		○自己の課題に応じた 運動の行い方の改善 すべきポイントを見 付けている。	○走り幅跳びでは、スピ ードに乗った助走か ら力強く踏み切って 跳ぶことができる。	
8			○(一連の動きでの投げ ることができる。)	
9 本時		○自己の課題に応じて、 有効な練習方法を選 んでいる。		
10	○陸上競技の学習に自 主的に取り組もうと している。	○仲間に対して、技術的 な課題や有効な練習 方法の選択について 指摘している。		
11		○健康や安全を確保す るために、体調に応じ て適切な練習方法を 選んでいる。		
12	○勝敗などを冷静に受 け止め、ルールやマナ ーを大切にしようと している。	○陸上競技を継続して 楽しむための自己に 適したかかわり方を 見付けている。		

5 本時について（9/12時間）

（1）主 題 陸上競技

（2）指導目標

- 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶことができるようにする。
(運動についての思考・判断)

（3）評価規準

- 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 【運動についての思考・判断】

（4）指導の構想

本単元は、12時間扱いの設定。グループ対抗三種競技にチャレンジしたい。「走・跳・投運動」のバリエーションを含んだ混成競技的な面白さを前面に出しながら、子供たちの意欲的な取り組みを誘い出すことをねらいとしたい。また、記録向上を目指しながら、「動きの変化（タブレット活用によるフォーム改善）」「内面の感覚の変化（楽に走れるようになった、気持ちよく走れるようになった）」という視点も大切にしながら進めたい。種目は「50mハードル走」、「走り幅跳び」、「ジャベリックスロー」とした。ジャベリックスロー（ヴォーテックスボール）を取り上げた背景には、投能力の低迷している今日の状況への認識や新体力テスト結果からくる本校生徒の課題から、球技（ベースボール型）の指導内容を本単元を含めることとした。得点の換算方法は各個人の目標記録を「300点」として位置づけ、実際の記録を目標記録との差において得点化する（300点を基準に増減）方式とする。自己の目標記録を目指し、またそれを超えていくことが直接的にチームの総合点に貢献していく。グループの運動の出来映えが他人事ではなくなるとともに、その向上が共有された喜びになるよう期待したい。

単元前半（6時間）では、単元の見直しを確認すること、試しのトライアルの実施、各種目における個人の課題をとらえるために、グループ内でフォームをiPad撮影し、自分のフォームと理想のフォームの違いを考えさせ、個人の課題を明確にさせることを行った。その上で単元後半の6時間では、グループ学習を展開。この際、「問い」：生徒自身が課題解決に向けた必要感や切実感から見いだした問題意識をもって練習に取り組めるよう、課題提示の工夫や教師のかかわり方を吟味していきたい。単元を通し、「ナイス・ドンマイ・ハイタッチ」の声かけを中心として、明るくみんなで楽しむ雰囲気を保ち、一人ひとりの運動量の多い授業を展開したい。また、教師からも肯定的な言葉をかけ続け、積極的に自分の記録の向上にチャレンジする意欲がわき出るようにしたい。その中で、課題解決に向けた「問い」を持ち続け、自分たちの動きが目指す動きとどのように違うのかという視点を持ちながら、グループiPadを活用しお互いに観察しながら、「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ませたい。

本時は、自分の重点種目として練習したい種目を選択する。その際、その選択した種目内でペアをつくり、お互いにフィードバックできる状況を保つことにより、より鮮明に自分の課題と練習方法が適切であるかどうか確認しながら進めるようにしたい。自分の課題を踏まえ、有効な練習方法を選択させ、より記録の向上を目指したい。同時に、「動きの変化（タブレット活用によるフォーム改善）」「内面の感覚の変化（楽に走れるようになった、気持ちよく走れるようになった）」という視点も大切にしながら進めたい。

導入では、音楽に合わせた基本技能の習熟をねらった「ステップワーク」・「サーキット」で、陸上運動の基本動作を反復し、授業のリズム、勢いをつくる。男女が楽しく、「ナイス」「ドンマイ」「ハイタッチ」の明るい雰囲気で、心を温めていきたい。

展開では、前時の映像、振り返り資料から、本時の課題を考えさせ、その学習内容、学習方法について、全体で共有したい。この時、課題の観点を与え、生徒の考えを引き出すような発問を工夫したい。今まで学習してきた内容、種目構造をとらえさせ、種目ごとのポイントを振り返りながら、自分の課題をとらえ、どの練習方法が記録向上に向けて有効であるか考えさせたい。その後、ペアでの練習では、iPadも活用しながら、お互いにフィードバックし合いながら、自分に適した練習の方法を選択し、向上を目指したい。ペア練習の中で、種目ごとに練習状況を確認する時間をとり、教師のコーディネートにより、練習状況を交流しながら、より適切な練習を展開できるよう促したい。その後、個人の振り返りにおいて、「どんな状況からどの練習を選択したのか」、「ペアの動きの良さ」、「ペアからの評価」についても交流し、今後自分で練習を選択する上での視点を深めていきたい。また、「うまくできなかった点」や本時を通し「生まれた疑問点」についても確認したい。この流れにより、生徒が「またやってみよう」と次の時間への意欲がつながるように授業を終えたい。

(5) 本時の展開

段階	学習活動および学習内容	時間 (分)	指導上の留意点 ■ 学びの本質に迫る指導
導入	1 集合, あいさつ, 健康観察をリーダー中心に, 協力して行う。 2 準備運動を行う。 (1) ステップワーク (可動域を広げる) 体の軸を崩さないこと (2) 陸上サーキット音楽に合わせて ①ミニハードル (インターバル) ④歩→走(目線・背筋・腕) ②マーカー (ステップ) ⑤ジャベリックスロー ③両足ジャンプ (踏切) ⑥リズム走 (ハードル)	10	
展開	3 課題把握をする。 前時の振り返り資料から, 観点を与え, 課題を考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○自分の課題を克服できる「練習方法」を探ろう。 </div> 各種目のポイント, 理想の姿を確認する。 4 自分の課題を踏まえながら, 自分が重点的に練習したい種目 【50mハードル走, ジャベリックスロー, 走り幅跳び】 を選択する。(練習方法を選ぶ) 5 ペアで練習に取り組む。状況により, iPadで撮影してもらい, 練習した部分の動きが練習前と練習後で変化しているのかどうか確認をする。また, 自分の動きと目指すべき動きの違いもあらたに発見した部分を整理する。 6 種目ごとに練習状況を交流する。 教師のコーディネートのもと, 状況を発表する。また, 練習を選択した根拠を説明する。 ◎生徒の具体的な学びの姿から, 実現状況を判断する。 7 ペアで練習に取り組む。 「どのような動きを身につける練習方法が記録向上につながるのか」「自分の課題克服に練習方法は効果的なのか」考えながら行う。 8 本日の自分が選択した種目の記録を計測する。	30	■問いが生まれる学習課題の工夫 (課題を把握する力, 課題設定力) ■生徒の「問い」が継続する教師の手立て →今までの知識の中で予想させ, 運動の大切な部分を問う。 (練習方法を選択する力) ■学びを深める「かかわり合い」の工夫 (コミュニケーション力)
終結	9 本時のまとめを行う。 (1) 自分の課題に対し, 適切な練習を選ぶことができたか確認を行い, 本時の授業記録をまとめる。 (2) 学習の成果や課題などのまとめを発表する。 (3) 教師の評価を聞く。 10 整理運動 11 あいさつ	5	■生徒の「問い」が継続する教師の手立て →よさを問う, 根本概念を問う (自分の学びを振り返る力)

(5) 本時の展開 (雨天時指導案)

段階	学習活動および学習内容	時間 (分)	指導上の留意点 ■ 学びの本質に迫る指導
導入	1 集合, あいさつ, 健康観察をリーダー中心に, 協力して行う。 2 準備運動を行う。 (1) ステップワーク (可動域を広げる) 体の軸を崩さないこと (2) 陸上サーキット音楽に合わせて ①ミニハードル (インターバル) ④歩→走 (目線・背筋・腕) ②マーカー (ステップ) ⑤ジャベリックスロー ③両足ジャンプ (踏切) ⑥リズム走 (ハードル)	10	
展開	3 課題把握をする。 前時の振り返り資料から, 観点を与え, 課題を考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>○自分の課題を克服できる「練習方法」を探ろう。</p> </div> 雨の場合は, ジャベリックのみでこの課題を追求していく。 ポイント, 理想の姿を確認する。 4 ジャベリックの自分の課題を踏まえながら, 自分の課題が克服できる練習方法を選択する。【ジャベリックスロー】 5 グループで練習に取り組む。状況により, iPadで撮影してもらい, 練習した部分の動きが練習前と練習後で変化しているのかどうか確認をする。また, 自分の動きと目指すべき動きの違いもあらたに発見した部分を整理する。 6 グループの練習状況を交流する。 教師のコーディネートのもと, 状況を発表する。また, 練習を選択した根拠を説明する。 ◎生徒の具体の学びの姿から, 実現状況を判断する。 7 グループで練習に取り組む。 「どのような動きを身につける練習方法が記録向上につながるのか」「自分の課題克服に練習方法は効果的なのか」考えながら行う。 8 本日の自分が選択した種目の記録を計測する。	30	■ 問いが生まれる学習課題の工夫 (課題を把握する力, 課題設定力) ■ 生徒の「問い」が継続する教師の手立て → 今までの知識の中で予想させ, 運動の大切な部分を問う。 (練習方法を選択する力) ■ 学びを深める「かかわり合い」の工夫 (コミュニケーション力)
終結	9 本時のまとめを行う。 (1) 自分の課題に対し, 適切な練習を選ぶことができたか確認を行い, 本時の授業記録をまとめる。 (2) 学習の成果や課題などのまとめを発表する。 (3) 教師の評価を聞く。 10 整理運動 11 あいさつ	5	■ 生徒の「問い」が継続する教師の手立て → よさを問う, 根本概念を問う

生徒が解決したいと強く思う問い これが継続するようなしかけが必要

必要感，切実感がでる，教師のかかわり，授業の明確な構想が必要
教材，準備 学習シート

(ハードル走)

- ・疾走スピードを落とさないためにどうすればよいか
- ・リズムカルにインターバルを走るためにはどうすればよいか

(走り幅跳び)

- ・自分の適した助走距離や歩数を見つけるにはどうすればよいか
- ・助走スピードを高めリズムカルな動きを生かして力強く踏み切るためにはどうすればよいか

(ジャベリックスロー)

- ・ねらった方向へステップを踏みながら一連の動きでより遠くへ投げるためにはどうすればよいか

