

第1学年保健体育科学習指導案

日時：令和4年11月9日（水） 5校時

学級：花巻市立花巻中学校 1年4組

会場：体育館

授業者：大 坊 春 樹

1 単元（題材）名

B 器械運動（マット運動）

2 単元（題材）について

(1) 生徒について

<マット運動に関する事前アンケート>（回答者数30人）

① マット運動は好きですか？

とても好き	好き	あまり好きではない	きらい
3人	18人	9人	0人

② マット運動で楽しいのはどんなときですか。（複数回答可）

できる技に挑戦しているとき	9人	先生に教えてもらったとき	12人
できない技ができたとき	2人	友達と教え合ったり、励まし合ったりしたとき	15人
新しい技に挑戦しているとき	24人	その他	1人

③ マット運動で楽しくないのはどんなときですか。（複数回答可）

うまくできなかつたとき	14人	痛かったり怖かったりしたとき	14人
協力してできなかつたとき	5人	めあてが達成できなかつたとき	11人
友達に笑われたり、いやなことを言われたとき	8人	たくさん練習ができなかつたとき	6人

④ マット運動でとにかく頑張りたいのはどんなことですか。（複数回答可）

たくさん練習すること	10人	工夫して練習すること	15人
先生のアドバイスをよく聞くこと	12人	めあてを持って取り組むこと	8人
いろいろな技をできるようにすること	17人	できない技をできるようにすること	22人
用具や後片付けをしっかりとやること	8人	友達と教え合うこと	14人

本学級の生徒はとても穏やかで、学級の活動も協力しながら行うことができ、保健体育の学習も意欲的に取り組んでいる。一方で、運動に苦手意識を持っている生徒が多く、基礎基本の定着が課題である。

アンケート調査によると、マット運動が「とても好き、好き」と答える生徒は全体の約7割である。また、マット運動の楽しさや頑張りたいことは「新しい技への挑戦、できない技をできるようにすること、工夫して練習すること、教え合うこと」と答える生徒が多いことから、マット運動に対する意欲と教え合いによる課題解決を好む生徒が多いことがうかがえる。

この生徒の実態から、仲間同士で適切なアドバイスを行いながらマット運動の基礎基本を定着させる力や、課題に応じた練習の工夫をしたりする力など、他と関わり合いながら運動を分析したり、運動そのものを楽しんでいくことができるような資質や能力を、さらに向上することができるように学習に取り組ませたいと考えている。

(2) 教材について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。自己の能力に適した動きや技に挑戦して、技を身に付けたときに楽しさや喜びを味わうことができる。その一方で、器械運動系は、「できる」「できない」がはっきりする運動でもあり、けがへの不安や恐怖心があると生徒が苦手意識をもったり、技の学習のつまずきにつながったりすることがある。

(3) 指導について・研究との関わり

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた工夫点等

① 学習の見通し

【時間の構造化】【考えがいのある課題設定】【学習のゴールの明確化】

生徒達自身が学習の流れをつかみ、課題に対して問いの連続が起こるような学習課題を設定するとともに、明確なゴールを示すことで円滑な関わり合いをねらう。

②学習課題を解決するための学習活動

【体育の見方・考え方】【ICTの活用】【体との対話】

自己の適性等に応じた多様な関わり方『する・みる・支える・知る』を実現していくために、生徒が客観的に場面を観察したり試行錯誤を繰り返したりしながら、自己や仲間の課題解決をしていく場面作りに努める。

③学習の振り返り

【自己評価活動】

学習カードを用いて課題に対しての振り返りを分かりやすくする。

(4) 単元の目標

【知識および技能】

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。

【思考力、判断力、表現力等】

技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

【学びに向かう力、人間性等】

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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

(5) 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<b>知識</b> ①器械運動には多くの「技」があり、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について言ったり書き出したりしている。 ②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ③器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて言ったり書き出したりしている。	<b>技能</b> ①体をマットに徐々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。 ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に仲間の課題や出来映えを伝える。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。 ③学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えていく。	①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康・安全に留意している。

(6) 指導と評価の計画

時	学習活動	観点				評価規準【評価方法】
		知	技	思	態	
1	オリエンテーション・準備運動・反復練習の確認 学びの流れを把握しよう	③			①	・知③【カード】 ・態①【観察、カード】
2	前転グループ技 回転速度をコントロールして、難易度の高い前転技にチャレンジしよう		①			・技①【観察】
3	後転グループ技 いかに○をつかって、後ろに様々な形で回転できるかチャレンジしよう		①		②	・技①【観察】 ・態②【観察、カード】

4	倒立技 徐々に支える部位を減らした倒立でバランスを保ってみよう	②	③		・知②【観察、カード、ICT】 ・技③【観察】
⑤ 本時	倒立前転 倒立前転をなめらかにするためのコツをグループの仲間にわかりやすく伝えよう			①	・思①【カード、ICT】
6	倒立回転技・倒立回転跳び技 様々な障害物や条件を安全にクリアするための、倒立からの起き方を試してみよう		②	③	・技②【観察】 ・思③【観察、カード】
7	連続技・バランス技 自分だけの連続技の構成をつくろう	①	③		・知①【カード】 ・技③【観察】
8	発表会に向けた練習 選択した技の完成度を上げよう		②	③	・思②【観察、カード】 ・態③【観察】
9	発表会 発表会を楽しもう				・総括的評価・再評価（全観点）【カード、観察】

### 3 本時について

#### (1) 目標

提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力)

#### (2) 評価規準

提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。  
(思考力、判断力、表現力)

#### (3) 本時の指導構想（研究主題との関わり）

##### ・いわての授業づくり3つの視点について

##### ①学習の見通し

###### 【時間の構造化】

授業の流れ、時間の目安、学習形態等を示し、見通しを持たせ、落ち着いて授業に取り組ませる。

###### 【考えがいのある課題設定】

これまで習得してきた基礎基本の技能や知識を基にして、応用し深化を図れるような課題を与える。直感的に考えられるものではなく、筋道を立てて考えられるもの、挑戦しがいのある課題を設定する。

『できてしまうと学びが止まってしまった、できないと学びが止まる』といったような、直感で解決ができるような学習課題を避け、問いの連続が起こるような課題設定を目指す。

###### 【学習のゴールの明確化】

グループ学習やペア学習で、かかわり合いを円滑に進めるために、全員がゴールの姿を明確に持てるような工夫を行い、課題解決のための共同体としてゴールを目指させる。

##### ②学習課題を解決するための学習活動…『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた工夫点』

###### 【体育の見方・考え方】

自己の適性等に応じた多様な関わり方『する・みる・支える・知る』に着目させる。

###### 【ICTの活用】

ICTの活用による客観的な観察・意見交流の円滑化を図る。

###### 【体との対話】

体との対話(コツとポイント)に着目したことによる主体的な動きの選択・学びの連続を図る。

##### ③学習の振り返り

###### 【自己評価活動の充実】

授業前と現在の自分との変容をとらえさせ、ゴールまでの到達度を自己評価し、次時の課題につなげる。

(4) 展 開 (5 / 8 時間)

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価									
導入 10分	1 用具を準備する。 2 整列、挨拶、健康観察を行う。 3 準備運動を行う。 4 学習課題の把握、学習の流れを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の体調に注意して、健康観察を行う。</li> <li>準備運動は主運動につながる補助的な運動であることを確認しながら行う。(課題解決のヒントを含む)</li> <li>学習内容と授業の流れを可視化して、生徒が見通しをもてるようにする。</li> <li>前時で学んだ練習方法や学習課題、共通の言語を確認する。</li> </ul>										
展開 30分	<b>倒立前転をなめらかにするためのコツをグループの仲間にわかりやすく伝えよう。</b>											
<b>指導上留意したい言葉『合理的な動きのポイント』</b>												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">授業者の認識</th> <th style="text-align: center;">使用例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">ポイント</td> <td style="text-align: center;">誰もが使えることば(共通言語)</td> <td style="text-align: center;">加速が始まったら</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">コツ</td> <td style="text-align: center;">個人の感じること</td> <td style="text-align: center;">マットが見えなくなったら</td> </tr> </tbody> </table>				授業者の認識		使用例	ポイント	誰もが使えることば(共通言語)	加速が始まったら	コツ	個人の感じること	マットが見えなくなったら
授業者の認識		使用例										
ポイント	誰もが使えることば(共通言語)	加速が始まったら										
コツ	個人の感じること	マットが見えなくなったら										
5	グループ活動①をする。 ・倒立前転を滑らかにを行うポイントについて話し合いながら練習を行う。 ・コツを見つけるための活動をする。 <b>【伝え合いの例 (選択制)】</b> ①ことば ②双方で実演・見比べ ③実演動画撮影・見比べ ④模範動画・見比べ ⑤人形による動きの模写 ※複数の方法を用いてよい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時は倒立前転の練習方法やコツを分かりやすく伝えたり、伝えられたりする授業だと助言する。</li> <li>本時は技能発表会ではなくことばによる発表会を目指すよう助言する。</li> <li>できている人のよい動きに着目させる。</li> <li>自分の演技と、見本となる演技の着目する部位やタイミングに注意することや、前時までの共通言語を確認し、生徒同士が助言を行うことができるようにする。</li> <li>姿勢や力の入れ具合など、説明がうまくできない生徒には、具体的なことばを把握・出力するために、動画による動きの証明や人形を用いた動きの模写を用いることを促す。</li> <li>補助的な動きの練習をする場合は、それぞれの課題に応じた練習方法と技のポイントをおさえ練習するように助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提示された動きのポイントや、つまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができた(思考・判断・表現)</li> </ul> <b>【カード、ICT】</b>									
終末 10分	6 グループ活動②をする。 ・倒立前転のポイントについてタブレットに入力する。 ・タブレットで仲間の演技を評価する。(相互評価) ・グループごとに発表会を行う。 7 振り返りを行う。 ・タブレットに本時の反省を入力し、学習を振り返る。 8 次時の内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>倒立前転のポイントやコツについてタブレットに入力するように促し、クラス全体で共有できるようにする。</li> <li>グループ活動で仲間に伝えた自分の考えや仲間からの助言について、タブレットに入力するよう促す。</li> <li>仲間からの助言や、演技をしてみて感じたことをタブレットに入力し、本時の学習を振り返られるようにする。</li> <li>怪我した生徒の確認を行い、次時の学習内容を伝える。</li> <li>次時はコツを使って技能を高めていくということを伝える。</li> </ul>										

