

第1学年保健体育科（体育分野）学習指導案

日 時 令和5年10月5日（木）5校時

学 級 1年C組27名

授業者 赤石 倭人

1 単元名 B 器械運動 ア マット運動

2 単元について

(1) 教材観

本単元では、学習指導要領「体育分野 B 器械運動 第1学年及び第2学年」の内容であり、「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。」をねらいとしている。小学校では、回転系の技を中心に技ができることや技を繰り返したり組み合わせたりすることを学習してきた。

一連の滑らかな身体操作を通して、回転感覚やバランス感覚、跳躍力や支持力を中心とした筋力、空中での身体操作能力は、生徒が日常的に行っているスポーツや運動などのへの応用も期待できる。特にマット運動は柔軟性、機敏性、巧緻性など身体支配能力の養成に欠かせない運動であり、新神経の発達が著しい中学生期に経験させる運動として大変望ましい運動であるとも言える。

第1学年及び第2学年では、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運動要素などを理解するとともに、技がよりよくできるようにする。その際、技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて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ができるようにすることを大切にす教材である。

(2) 生徒観

事前に行ったアンケートの結果から小学校では、20人がマット運動に積極的に取り組んでいる。また、同じアンケートでマット運動を苦手、あまり得意ではないと回答した生徒が10人程度で、苦手意識がある生徒が一部いることが分かった。苦手意識の理由としては「逆さの間隔が怖い」「体の動かし方が難しい」と言う内容の記述が多かった。そのため、第1学年では既習事項で学習した基本的な技能を中心に進めて成功体験を経験させ、マット運動の魅力に気づかせていくことが望ましいと考える。また、マット運動の特性や技の名称については過半数の生徒が詳しく分からないと回答したため、オリエンテーションの充実化を図りたい。

これまでの学習で課題に対して仲間や班でのグループ学習を取り入れていた。コミュニケーションの中で根拠を用いて説明し、課題解決する力を育成している。しかし、実践的な知識の習得が乏しく、また適切な状況判断ができていないこともあり、これからも話し合い活動の充実は課題である。事前に行ったアンケートでは、「自分から友達にアドバイスや気づいたことを伝えてありますか」という質問に対して「伝えている」と答えた生徒は4人、「どちらかと言えば伝えている」は13人、「あまり伝えていない」は3人であった。そのため、発言をする生徒は全体的に多い。また、「あまり伝えていない」と答えた生徒の理由としては「自分にはできないから」などが挙げられた。そのため、着眼点やポイントを伝え、実践できなくても仲間の出来映え、様子を伝えられるような方策を取り入れ、グループ活動が積極的になるようにしていく。

本学級の生徒に対して今年度のスポーツテストで行ったアンケートでは、「体育の授業は楽しいですか」という問いに対し、「楽しい」、「やや楽しい」と回答した生徒は93%であり、体育や運動に対して好意的な生徒が多い。しかし、若干名「楽しくない」と回答する生徒や「運動やスポーツをすることは得意ですか」という問いに対し、「やや苦手」、「苦手」とした生徒が37%いることから一定数、運動に対して苦手意識をもつ生徒がいることが考えられる。そのため、「やや苦手」、「苦手」と回答した生徒が4割ほどいるのに対し、体育の授業が楽しいと回答した生徒が9割を超えている結果を見ると、体育の時間で仲間と協力して成し遂げようとする授業の雰囲気が必要であると考えられる。また、別で行ったアンケートでは、マット運動が楽しみな生徒が過半数を超えていた。

クラスの傾向として男女とも運動に前向きな生徒が多く、運動が苦手な仲間を巻き込んで意欲的に活

動することができる。一方で運動に苦手意識をもつ一定数の生徒も目標に向かって努力を積み重ねたり、自分のできる最大限の力を出そうとしたりする姿が見られる。

このような実態から仲間との関わり合いを通し、自己の成長を感じられるような授業展開を心掛けていきたい。器械運動は、「できる」・「できない」が視覚的に明確化されるため、生徒間での成長が期待できる選択可能な仕組みとスモールステップを視野にいれて実践していく。

(3) 指導観

学習を通して、できなかったことをできるようになる楽しさや喜びを享受できること、また、その練習過程での仲間との認め合いや協働の精神を養うことを目指していく。そのために自他に適した練習を選択・実践・継続・試行錯誤していくためには、主体的に運動に親しむ態度を身に付けることが重要であり、自らポイントを考え、工夫するという意欲を持続させていきたい。また、1学年における本単元の実践上のテーマを、【よりよい技をつなげて演技しよう】としている。このテーマに迫るためには、「動きを滑らかに行うこと」、「発展技に挑戦すること」、「組み合わせること」、の3点の柱が大切だと考える。

そのために、「動きを滑らかに行うこと」では、1つの技が様々な動きの連続性をもって成り立っていること実感させる。具体的には、技の要点を簡潔に誰でも分かるように何点か提示し、ポイントを押さえたうえで滑らかに行えるように指導する。その中でICTを活用し客観的に自分の動きを観察して具体的な課題点を明確化し、練習の前後で技の出来映えを比較できるようにする。「発展技に挑戦すること」では、似ている特性を持つ運動動作からヒントを得て、仲間との話し合い活動を通じて協働、ステップアップを図る。また、自己の習熟度合いを認識し、適切な取り組みを考えられるようにする。「組み合わせること」では、学習した技の中から自分の適性に合う技を選択し、「はじめ一なか一おわり」で構成を練り、一通り通すことを目標にする。さらに、単元を通して習得した知識や思考し、考えながら運動と向き合うことで、課題解決能力の定着や体の仕組みを理解したうえで工夫し、実践できることを目的に実施していく。

(4) 研究内容との関わり

本校では今年度の研究テーマを「自律した学習者」の育成を目指して～生徒が自ら考え、自ら行動する学習の連動を通して～と設定している。保健体育科では、自ら考え活動に入る準備を整える、自ら判断し積極的に活動する、自らの行動や発言を振り返り次の活動につなげるという3つのポイントを設け、具体的な手立てを以下のように設定した。

ア 生徒一人一人が自分で考える場面設定の工夫【重点1】

- ・目標を明確化し、共有する
- ・生徒の実態を踏まえた課題設定をする

イ 自分で考えを基にした行動(選択、メモ、対話等)の充実を図る工夫【重点2】

- ・自己の考えを広げ深める場面を設定する
 - 自己の考えをまとめる場面・・・自分はどう考えるか
 - 仲間の考えを知る場面・・・他人はどのような考えを持っているか
 - 自己の考えを広げ深める場面・・・自己の考えとの合致点や相違点を知る

ウ 基礎的・基本的な知識及び技能の習得

- ・主運動につながる準備運動の工夫(セットメニュー等)
- ・運動場面と思考場面をバランスよく構成
- ・獲得した知識、技能の可視化(掲示、ICT)
- ・具多的な知識(体の動かし方や用具の操作方法)凡用的な知識(運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則)の住還を図る

エ 生徒指導の4視点やユニバーサルデザインの視点の活用

- ・時、礼、場に重きを置き、習慣化させる
- ・共感的な人間関係の育成を目指す

この他、年間を通して保健体育授業で大切にしたい約束事は引き続き継続して大切にし、安心・安全が確保され、一人ひとりにとって実りのある授業づくりに努めていきたい。

3 単元における指導と評価

単元 の 目 標	知識及び技能	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ができるようにする。 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ができるようにする。
	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ができるようにする。
	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ができるようにする。

	時	1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくり ポイント	
学 習 の 流 れ	0	知識 オリエンテーション マット運動の特性	挨拶・健康観察・マットドリル								・三つの資質・能力の内容をバランスよく指導評価する。
	10		本時のねらいの確認								
	20	接点技群	ほん転技群	平均立ち群	ミニ発表 構成を考える 今できる技をどのように組み合わせるか考える	再構成 「組み合わせを変える」、「技の習熟を図る」など必要に応じて練習	発表会の練習	発表会	・ICT機器を活用して、課題解決や充実した活動につなげる。		
		・基本的なポイントについて確認する →開始姿勢、終末姿勢の確認 →接地順や着手の仕方の確認								班ごとの個人練習 見せ合う	
		個別課題学習 ・課題別に分かれて習熟を図る →技を習得するグループ →技を高めるグループ →発展技に挑戦するグループ									
30	マットドリルの紹介								発表会 単元のまとめ	・一人一人の学習状況を確認し、手だてが必要な生徒には個別の助言、補助動作をアドバイスする。	
40											
50	学習の振り返り・後片付け・健康観察										

評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	評価方法
	知識	①	(②)	(②)		(②)			総合的な評価	学習カード
	技能			①		②	③			観察
	思・判・表				①			②		学習カード・観察
	主体的に学習に取り組む態度		②					①		学習カード・観察
単元の評価規準	知識	① 器械運動は、種目によって多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人に親しまれてきた成り立ちについて言ったり書きだしたりしている。 ② 技の行い方は課題を解決するための合理的な動き方のポイントについて言ったり書き出したりしている。 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることを学習した具体例で挙げている。								
	技能	① 体をマットに順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。								
	思・判・表	① 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。 ② 体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。								
	主体的に学習に取り組む態度	① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 健康・安全に留意している。								

4 本時について（4/8時間）

(1) 目標

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。【思考力、判断力、表現力等】

(2) 本時の評価規準

評価の観点	評価規準	評価方法
思考・判断・表現	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・学習シート

<努力を要する生徒への手立て>

- 活動に消極的な生徒に対しては、他者と協力することで自己の競技力向上につながったり、新しい視点が獲得できたりすることを伝え、役割にあった活動を促す。
- どのような活動をすればいいかわからない生徒に対しては、分担内容からヒントを与えて活動に参加できるようにする。

(3) 展開案

段階	学習内容と活動	・指導上の留意点 ◇評価	備考
導入 10分	0 マットの準備 1 あいさつ・健康観察 2 ドリル学習 3 本時の課題の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・2分前学習で行う。 ・健康観察を行い、大きなけが等を防ぐために体調不良の生徒は無理をさせないよう配慮する。 ・班ごとに前転→後転の後にカエルの足打ちをすることで側方倒立回転のイメージをつかめるようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転について、前時で学習したポイントの整理をする。また、前時での自分の課題を確認し、目標を記入させて「よりよく」とは何か共通認識を図る。【重点1】 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・タイマー ・学習シート
よりよい側方倒立回転に挑戦してみよう			
展開 33分	4 役割の仕方関わり方を考える 5 同じ役割同士で意見交換 6 班での個人練習 7 課題別で練習	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・役割の内容を空欄にしておくことで自分の活動の仕方を見つけられるようにする。 ・仲間の考えに触れ、役割の充実を図る。【重点2】 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転の練習を行わせつつ、自己で見つけた役割の方法を実践させる。 <p>◇【思考・判断・表現】 観察・学習シート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「技を習得するグループ」「技を高めるグループ」「発展技に挑戦するグループ」に場所を指定し、練習させる。班は異なるがここでも初めに決めた役割を果たすように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット ・ICT ・タイマー ・学習シート ・ゴムひも
終末 7分	8 学習の振り返り 9 あいさつ・片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習課題を学習シートで振り返る。 ・けがや体調不良者の確認をする。 ・あいさつを行い、片付けを全員で行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習シート

【参考資料】

1 指導と評価の計画

(1) 第1学年及び第2学年「機械運動」の全ての単元の評価規準

全ての 単元の 評価規準	知識	<ul style="list-style-type: none"> 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だしたりしている。 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人に親しまれてきた成り立ちについて言ったり書きだしたりしている。 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて言ったり書きだしたりしている。 技の行い方は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。 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具体例を挙げている。 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて言ったり書きだしたりしている。
	技能	<ul style="list-style-type: none"> 体をマットに順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。 開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。 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。 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。 姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。 学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができる。
	思考、判断、表現	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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る。 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。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。
	主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 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ている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 健康・安全に留意している。

(2) 指導事項の配置

		第1学年							
観点	指導事項	1	2	3	4	5	6	7	8
知識	器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができるようになる楽しさや喜びを味わう								
	器械運動は、種目によって多くの「技」があり、技の出来栄を競うことを楽しむ運動として多くの人に親しまれてきた成り立ち	●							
	技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられている								
	技の行い方は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		○	○		○			
	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								
	発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方がある								●
技能	体をマットに順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			●					
	回転姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回る								
	学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回る								
	全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力をたかめる動き方、起こり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					●			
	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						●		
	姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止する								
	学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止する								
思考・判断・表現	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								
	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ぶ								
	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る				●				
	体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝える								●
主体的に学習に取り組む態度	積極的に取り組もうとする							●	
	よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとする								
	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								
	健康・安全に留意する		●						

●重点指導機会 ○複数回での指導機会 △評価対象とせず指導する機会