

垂水高等学校体育科実践事例		県立垂水高等学校 教諭 近藤伸子	
単 元 名	体づくりの運動（体ほぐし）	本 時	2 / 5 体ほぐし運動
目 標	いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、(a)自分や仲間の体や心の状態に気付くことができる。(b)からだの調子を整えることができる。(c) 仲間との交流を豊かにすることができる。		
	主 な 学 習 活 動	指導上の留意点（カウンセリングの視点）	
導 入 10 分	1 出席確認・健康観察・場の安全確認 2 本時の学習問題の確認 体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の心と体の状態を感じることができる。 3 学習活動内容の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・（誠実な教師の態度、安全で落ち着いた学習環境の確保） ・ 確実な出席確認・安全点検（配慮を要する生徒への対応） ・ 基礎的知識の定着確認（配慮を要する生徒への対応） ・ 学習内容、資料、時間などの確認（自立的な学習の促進） ・ 評価の観点について説明し、自己評価および学習カードの記入が正確にできるようにする。（自己決定感の高揚） ・ まず『やってみる』そして仲間と運動体験を楽しく共有することを確認する（イメージ化の促進） 	
展 開 30 分	1 導入としてのやや活動的な運動 自由なジョギング じゃんけんムカデ 円形ウェーブ 互いに手を繋いでバランス崩し 2 静的な気づきの運動 ボールを使ったストレッチング ペアストレッチング 脱力運動 3 活動的な運動 しっぽ取り ケンケンバランス崩し リズムに乗った体操	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽をかけてリラックスできる雰囲気をつくる。（イメージ化の促進） ・ ジョギング中に会った仲間とじゃんけんをして、負けた人が相手の後ろに回り、両手を肩にかける。 ・ ムカデが15人位になったら円形ウェーブ運動・バランス崩しまで一連の流れの中で仲間との交流の楽しさを味わわせる。 ・ 自分の心と体を解放できたか（自己開示の確認）（配慮を要する生徒への対応）（自己評価・シェアリング） ・ 身体感覚に意識が向かうよう助言する。（意識の内面化） ・ 相手の体に触れることにより、相手の心や体の状態に気づき優しい言葉かけができるよう助言する。（受容・共感的態度） ・ 自分や相手に気づけたか（自己評価・シェアリング） 	
終 末 10 分	4 学習のまとめと評価 学習カードへの記入 評価をする 5 次時の確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 文章表現で自己評価させる。（自己決定感の高揚） ・ 体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の心と体の状態を感じることができたか（本時の評価） 	

実践の考察	体育における新学習指導要領では、「体操」の領域が「体づくり」の領域にかわっている。体ほぐしは以前から取り入れてきたが、今回の実施に当たり、よりカウンセリングの考え方を駆使できる時間であると確信した。生徒も、「心身ともに解放する楽しさを味わえた」、「仲間への気づきやスキンシップを楽しめた」と自己評価やシェアリングで表現している。体育の授業を通してより積極的に、カウンセリングマインド生かしながら、以後の授業も、自分でつくった体ほぐし運動を、仲間と分かち合い楽しめる授業を展開することができた。
-------	--