

保健体育学習指導案

期 日 平成22年5月21日(金) 第1校時
場 所 附 属 中 学 校 体 育 館
対 象 1年5組(男子20名・女子20名,計40名)
指 導 者 教 諭 山 下 健 浩

1 単元 器械運動(マット運動)

2 単元のねらい

(1) 目標

器械運動(マット運動)の学習に積極的に取り組み、技の行い方や練習の仕方などを理解する。また、課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、技がよりよくできるようにし、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。

(2) 評価規準

【運動への態度】

- ア 繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする。
- イ 器械、器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする。
- ウ 仲間の試技に対して補助したり、課題解決に向けて助言したりしようとする。
- エ 体調に気を付け、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行おうとする。
- オ 技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦しようとする。

【運動についての思考・判断】

- ア 技の合理的な動き方のポイントを見付けることができる。
- イ 仲間のよい動きを指摘することができる。
- ウ 技を習得するための練習方法を選ぶことができる。
- エ 学習した技の組み合わせ方を見付けることができる。

【運動の技能】

- ア 基本的な技に求められる動きが途切れずに続けてできる。
- イ 同じ技でも、姿勢や前後の動き、手の付き方などを変えて行うことができる。
- ウ 系、技群、グループの基本的な技から発展した技を行うことができる。
- エ 基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技を組み合わせて行うことができる。

【運動についての知識】

- ア 器械運動(マット運動)の特性や成り立ちを理解することができる。
- イ 系、技群、グループの視点によって分類されている技の名称を理解することができる。
- ウ 技の局面で技術的なポイントがあることを理解することができる。
- エ 系、技群、グループによって主として高まる体力要素が異なることを理解することができる。

3 器械運動（マット運動）の特性

(1) 一般的特性

- ア 器械・器具を用いて、自己の身体を空間で操作することが多い運動であり、運動の成否や技のできばえを競い合うスポーツである。
- イ 支持、回転、ひねりなどの非日常的な運動形態をもち、多彩な運動内容を含んだ全身運動であり、身体操作の能力、タイミングやスピードのとり方などを必要とするので、敏捷性や巧み性・平衡性などの調整力、柔軟性および筋力・瞬発力、筋持久力など、総合的な体力が必要とされるスポーツである。
- ウ いろいろな技があり、運動の形態や技術の類似性、難易度などによって系統的に分類されるので、自己の能力にあった技を選択し、その技の技術的欠点を効果的に修正するなど、練習を進めていく上で課題解決の方向性が見えやすいスポーツである。
- エ 運動そのものが危険を伴いやすいため、その過程においても、勇気、決断力、注意力などの精神面や積極・果敢に練習に取り組む態度、および器械・器具や周囲の環境などの安全に対する配慮が要求されるスポーツである。

(2) 生徒の側から見た特性

- ア 目標とする技に挑戦することで、「もう少しでできそうだ」・「できた」という満足感、克服感を得ることができる。
- イ 繰り返し練習することにより、滑らかに、あるいはダイナミックにできるようになったり、できなかったものができるようになるとうれしい。
- ウ 技の練習において、危険性や恐怖感を伴うことが多いので、安全面に注意しながら思い切って取り組むことが必要だ。
- エ 運動の成否やできばえの程度がはっきりとしていて、個人差・能力差が大きい。
- オ いろいろな器具を使ったり、お互いに補助や助言をし合って練習に取り組むと技の上達が早い。

4 生徒の実態（別紙参照）

5 器械運動（マット運動）学習・指導の意義

- (1) 自己の技能の程度を把握し、その能力に応じた内容や課題を設定し、段階的に克服していくことで、克服・成功・向上などの喜びを味わい運動に親しむ習慣や態度を育てることができる。
- (2) 器械運動の特性から、敏捷性や巧み性・平衡性などの調整力、柔軟性および筋力・瞬発力などの体力や身体支配・操作の能力、タイミングやスピードなどに対する感覚機能を高めることができる。
- (3) 日常生活では経験することの少ない、懸垂・支持・回転・ひねりなどさまざまな運動を経験し、自己の能力に応じた技を身に付けることにより、より高度で新しい技術や知識を身に付けたいという欲求を満たすことができる。
- (4) 器械・器具や学習の場の安全に留意しながら、技に挑んでいくための、勇気、決断力、注意力

などの精神機能や、自他の健康や安全に留意する意識を高めたりすることができる。

- (5) ペア・グループ学習等の相互支援活動を通して、身体の動かし方の変容に気づき、それを運動に生かして楽しむことができる。また、個々の課題克服のために計画的、段階的に協力しながら学習を進めていく態度、および社会生活に必要な望ましい行動の仕方や態度を培うことができる。

6 器械運動（マット運動）学習指導上の方針・方策

(1) 生徒に学習の見通しを持たせるための指導計画の工夫

- ア 器械運動（マット運動）の特性に対する関心や、学習への見通しを持たせるために、単元指導計画を基に生徒向けの学習計画を作成・準備し、学習を効率的に進めさせる。
- イ 毎時間のつながりを意識し、振り返りができるようにさせるために、教師が生徒向けの学習計画に毎時間の生徒の意見や工夫したことを記入し、確認させる。
- ウ 身に付けさせたい基本的な技、発展技を明確に捉えさせるために、マット運動の技が系統ごとに分かれた分析資料を毎時間掲示する。

(2) 自己や他者の動きをとらえるための観察場面の工夫

- ア 自己や他者の動きを客観的に分析し捉えさせるために、仲間の技や動きをよく観察する「観察練習」を設定し、グループ内での模倣活動を充実させ練習に取り組ませる。
- イ 理想とする動きを視覚的に捉えさせ、一つ一つの技の構造を整理（知の形式化）させるために、視点を与えながら教師の示範を観察させたり、生徒のモデル提示を観察させたりする。

(3) 知の形式化を図るための図式化の導入

- ア 技を習得するときに、理想とする技の動きのポイントを整理するために、動きのイメージしたことや考えていることを図や文章等を用いてまとめさせる。
- イ 他の技や発展技で、これまで学習した知を活用しやすくするために、学習した技の動きのポイントを図や文章などを用いて整理させる。
- ウ 技を合理的に自己分析するために、一つ一つの技を「準備局面」、「主要局面」、「終末局面」と局面ごとに分け、図や文章などを用いて図式化させる。
- エ 発展技に挑戦するとき、合理的に技の分析をさせたり、これまでに習得した基本的な技とのつながりを考えさせたりするために、これまで整理した図式表を活用させる。

(4) その他

- ア 主体的に課題解決学習に取り組ませるために、器械・器具を工夫した様々な練習の場や方法を準備し、生徒に練習方法を考えさせ取り組ませる。
- イ 小学5、6年生で学習した基本的な技や知識の理解が浅い生徒に、相互練習の中で補充的学習の場を設定し、基本的な技の復習をさせたり、動きのポイントを再確認させたりする。
- ウ 段階的、系統的に学習を進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」「基本的な技や発展技を習得する段階」「技を組み合わせる段階」「まとめの段階」の4つに編成する。
- エ 「まとめの段階」で、生徒が企画・立案・運営する発表会を行い、学習の成果を試すとともに、互いの技能の変容を認め合う場とする。

7 器械運動（マット運動）学習・指導計画

段階	時間	学習内容及び学習活動			評価に関する場面、手段、手だて
		技能の内容	態度の内容	知識○・思考・判断●の内容	
オリエンテーション	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ レディネステスト ※ 小学校で学習した技の復習を行う。 (前転、開脚前転、後転、開脚後転) ○ 補助・補強運動 ゆりかご…背中で転がり、回転の感覚を意識する。 シーソー…2人組で向き合って開脚し互いに引き合う。 首倒立…支持姿勢や倒立のバランス感覚を意識する。 ストレッチ…ケガのないように首や腰を中心に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 器械運動（マット運動）に積極的に取り組もうとする。 ・ マットやローター板などの器械、器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする。 ・ 体調の変化に気を配ろうとする。 ・ マットやローター板などの器械・器具や練習場所など、自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行おうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 器械運動（マット運動）の特性や成り立ちを理解する。 ○ 学習の進め方や単位時間の流れなどを理解する。 ○ 系、技群、グループの視点によって分類されている技の名称を理解する。 ○ 系、技群、グループによって主として高まる体力要素が異なることを理解する。 ● 学習した安全上の留意点を当てはめ考えながらマット運動を行う。 ○ 学習資料や学習カード、図式表の活用の仕方、行動やマナーを理解する。 	<p>PPT（知識・理解）</p> <p>PFT（技能）</p> <p>授業前、授業中の観察（関心・意欲・態度）</p> <p>学習資料の活用（知識、思考・判断）</p>
基本的な技や発展技を習得する段階	2	<p>【回転系-接転技群-前転グループ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 前転（基本的な技） ○ 開脚前転（基本的な技） ○ 伸膝前転（発展技） <p>・ 自己の技能や体力の程度に合わせて、基本的な技、発展技を選択し、勢いをつけて回り、立ち上がることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前転グループの課題解決に向けて積極的に取り組もうとする。 ・ 仲間の試技に対して補助したり、課題解決に向けて助言したりしようとする。 ・ 繰り返し練習している仲間の努力や演技を認めようとする。 ・ 技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦しようとする。 ・ 器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全面、また、健康面に留意して練習や演技を行おうとする。 ・ グループで技のポイントや気付いたコツなどを図式表に書き込み、共有しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前転グループの技の局面で技術的な共通のポイント（着手、腰角、重心移動など）があることを理解する。 ● 前転グループの技の合理的な動き方のポイントを見付ける。 ● 仲間の動きを観察し、指摘する。 ○ 課題に応じて練習に適した練習方法を正しく理解する。 ● 技を習得するための練習方法を選ぶ。 ○ グループ内での観察練習や図式表づくりを通して、技のポイントやコツなどを探り見付ける。 	<p>授業前、授業中の観察（関心・意欲・態度）</p> <p>学習資料の活用（知識、思考・判断）</p> <p>観察練習での取組（思考・判断）</p> <p>図式表の活用（知識、思考・判断）</p>
	4	<p>【回転系-接転技群-後転グループ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 後転（基本的な技） ○ 開脚後転（基本的な技） ○ 伸膝後転（発展技） <p>・ 自己の技能や体力の程度に合わせて、基本的な技、発展技を選択し、支持姿勢でバランスを崩さずに勢いをつけ、立ち上がることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後転グループの課題解決に向けて積極的に取り組もうとする。 ・ 仲間の試技に対して補助したり、課題解決に向けて助言したりしようとする。 ・ 繰り返し練習している仲間の努力や演技を認めようとする。 ・ 技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦しようとする。 ・ 器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全面、また、健康面に留意して練習や演技を行おうとする。 ・ グループで技のポイントや気付いたコツなどを図式表に書き込み、共有しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 後転グループの技の局面で技術的な共通のポイント（着手、支持姿勢、腰角など）があることを理解する。 ● 後転グループの技の合理的な動き方のポイントを見付ける。 ● 仲間の動きを観察し、指摘する。 ○ 課題に応じて練習に適した練習方法を正しく理解する。 ● 技を習得するための練習方法を選ぶ。 ○ グループ内での観察練習や図式表づくりを通して、技のポイントやコツなどを探り見付ける。 	<p>授業前、授業中の観察（関心・意欲・態度）</p> <p>学習資料の活用（知識、思考・判断）</p> <p>観察練習での取組（思考・判断）</p> <p>図式表の活用（知識、思考・判断）</p>
	5	<p>○ 技の組み合わせ</p> <p>・ 「はじめ-なか-おわり」という構成で、基本的な技、発展技の中から技を組み合わせる。</p> <p>【組み合わせ技の例示】</p> <p>前転→後転→開脚前転 伸膝前転→後転→伸膝後転 伸膝前転→伸膝後転→開脚前転</p> <p>○ 方向転換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 支え転向 ・ ジャンプ1/2ひねり ・ 足交差 <p>・ 技の組み合わせでは方向転換の技能も習得する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選び、技を組み合わせ構成し、挑戦しようとする。 ・ 仲間の試技に対して助言し、演技を認めようとする。 ・ 一つ一つの技を図式表や学習資料で再確認し、技のできばえを高めようとする。 ・ 方向転換の技能を生かし、技と技のつながりを滑らかにしようとする。 ・ 器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全面、また、健康面に留意して練習や演技を行おうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 方向転換の技能のポイントを理解する。 ● 仲間の構成した演技を観察し、よりよくなるために構成自体や、一つ一つの技、つながりの方向転換について、指摘したり助言したりする。 ● 学習した技から、構成に適した組み合わせ方を見付ける。 ○ 前転・後転グループの技の図式表を再度グループで共有し、技のポイントについて整理し、理解する。 	<p>授業前、授業中の観察（関心・意欲・態度）</p> <p>学習資料の活用（知識、思考・判断）</p> <p>観察練習での取組（思考・判断）</p> <p>図式表の活用（知識、思考・判断）</p>
まとめの段階	7	<ul style="list-style-type: none"> ○ マット運動の演技発表会 ・ 組み合わせた演技を発表しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ これまで学習し、練習してきたことを精一杯演技として発表しようとする。 ・ 仲間の演技や努力したことを認めようとする。 ・ 器械・器具や演技場所などの自己や仲間の安全面、また、健康面に留意して演技を行おうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 器械運動は、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として理解する。 ● 仲間とよい動きや演技について指摘し合い、学習のまとめをする。 ● 学習した安全上の留意点を当てはめ考えながらマット運動を行う。 	<p>PFT（技能）</p> <p>授業前、授業中の観察（関心・意欲・態度）</p> <p>相互評価、自己評価（思考・判断）</p>

8 本時の実際

・ 指導区分 3/7

・ ねらい

ア 前転グループの技（前転、開脚前転、伸膝前転）における自己の課題を解決するために、積極的に仲間とかかわりながら練習に取り組もうとすることができる。

イ 選択した前転グループの技（前転、開脚前転、伸膝前転）のポイントを意識しながら、自他の動きの様相を説明することができる。

ウ 自己の身体の動かし方を工夫しながら、勢いをつけて回ったり、立ち上がったることができる。

エ 器械運動（マット運動）の学習での約束事項を理解し、安全に留意しながら練習に取り組むことができる。

・ 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	留意点(○)及び援助・支援(●)
準備運動	3	はじめ 附中体操 1	○ 器械・器具の確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠の確認、健康状態を把握し、見学者への指示をする。 ○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。 ○ ストレッチやゆりかご、首倒立などの一つ一つの動きが、回転系・接転技群の動きと関係があることを意識しながら行っているか観察し、安全面に留意しながら行わせる。
補助補強運動	4	補助・補強運動 2	○ 個人課題を明確にもたせるために、前時の試行を振り返らせる。 ● 自己の課題解決に向けて見通しを持たせるための、系統ごとに分類された技の分析資料と学習計画表の提示。 ● 自己の課題解決学習に向けて取り組む内容を意識させるため、前時までに記入した学習カードの活用。 ● イメージした動きを整理するための図式表の活用。
学習課題の確認	3	学習課題の確認 3	○ グループで前時に行った練習内容、図式表の確認をさせる。 ○ 主体的に取り組む相互練習に向けて、練習の場や内容を確認させる。
相互練習	30	相互練習 4	● 自己や他者の動きを客観的に捉えさせ模倣活動を活性化させるための観察場面の設定。 ● 自己の動きを客観的に捉えさせるための生徒同士の動きの模倣。 ● 理想とする動きと自己の身体各部位の動きのズレに気付かせるために、変容の見られた生徒のモデル提示。 ● 図式化したイメージする動きと、自己の動きのズレを客観的に捉えさせるための教師の模倣。
※練習Ⅰ	(12)	練習Ⅰ（観察練習） ・ グループ内での動きの観察、模倣活動 ・ 図式表での動きの共有 ※ 視点：着手の位置 腰角の開閉 重心移動 着手タイミング	○ 教師の示範や生徒同士の模倣・アドバイスで、気付いたこと、工夫したこと等を図式表に整理させる。
※練習Ⅱ	(18)	練習Ⅱ（選択練習） ・ 重心移動の練習（ロイター板、マットなどを利用） ・ 支持姿勢の練習 ・ 着手の練習 ・ 動き全体を通した反復練習	● 学習課題に対する自己の変容について気付かせるための図式表の活用。
成果確認	3	学習成果の確認 5	● 学習課題に対するグループ内のアドバイス活動や練習で工夫したことや、自己の変容について確認させるための学習カードの活用。
反省評価	3	本時のまとめ 6	○ 学習カードや図式表をもとに、うまくいったところや、修正するポイント、新たな課題について発表させる。
課題把握	2	次時の課題把握 7	○ ケガや体調不良がないか、運動後の自己の身体の状態に気付かせる。 ○ 健康状態の確認と、器械・器具の後始末の確認をさせる。
整理運動	2	整理運動 8	
		おわり	