

保健体育科学習指導案

日時 平成23年5月27日(金)第2校時
場所 鹿児島大学教育学部球技場
対象 3年4,5組(男子12名 女子15名)計27名
指導者 教諭 山下 健 浩

1 単元 球技 ベースボール型(ソフトボール)

2 単元のねらい

(1) 目標

安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃や仲間と連携した守備など、作戦に応じてゲームを展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

(2) 評価規準

【運動への態度】

ア 攻撃と守備に分かれ、作戦や戦術、関係プレイを行うための練習やゲームを通して、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする。

イ 練習やゲームで仲間と互いに合意した審判などの係や、ポジションなどの役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする。

ウ 作戦や戦術、関係プレイなど、チームの課題解決に向けて、自己の考えを伝えたり、相手の考えを理解しようとしたりするなど、チームの話し合いに責任をもってかかわろうとする。

エ キャッチボールやノック、打撃等の練習において、互いに練習相手になったり、仲間に助言したりしながら取り組もうとする。

オ ボールやバットなどの道具の安全確認、自己やチームの課題における段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、練習やゲームに取り組めるようにする。

【運動についての思考・判断】

ア 自己のチームや相手チームの特徴を踏まえて、提供された作戦や戦術、関係プレイを選んだり、提供された作戦や戦術、関係プレイを基に更に深く考えたりすることができる。

イ 自己の技術的な課題やチームの有効的な練習方法の選択について、仲間同士で指摘し合ったり、作戦や戦術、関係プレイなどについて、互いに納得するための適切なかわり方を見付けたりすることができる。

ウ 肩や肘などの調子や、道具管理、練習場の安全に留意して、適切な練習方法を選択したり、考えたりすることができる。

エ ソフトボールを継続して楽しむために、自己やチームの課題に応じた練習内容や、その取組方を工夫することができる。

【運動の技能】

〔攻撃〕

- ア バランスを崩さずボールに力が加わるように、体の軸を安定させバットを振ることができる。
- イ ボールの高さやコース、スピードにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。
- ウ ねらった方向にボールを打ち返すことができる。
- エ スピードを落とさずに、打球の状況に応じて塁を進んだり、戻ったりするなどの走塁をすることができる。

〔守備〕

- ア 打球を捕球・ステップ・送球という一連の動きでねらった方向へ投げることができる。
- イ 打球に対しての捕球場所へ最短距離で移動して、ボールを捕ることができる。
- ウ 打球に応じてタイミング良くベースカバーをしたり、仲間の動きを見てバックアップしたりすることができる。
- エ 打球や走者の位置に応じての中継プレイやポジションに応じてのダブルプレイに備える動きをすることができる。

【運動についての知識】

- ア ゲーム中に、技術や作戦、戦術、関係プレイを適切に行うことが、攻撃や守備でのポイントになることを理解することができる。
- イ 送球や捕球といったボール操作と、ボールを持たないときのベースカバーやバックアップ、また、中継プレイ、ダブルプレイなど仲間との関係した動きについて理解することができる。
- ウ ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や練習を行うことで、敏捷性や巧み性といった調整力や瞬発力、筋力、筋持久力などの体力が高まることを理解することができる。
- エ 練習やゲーム中の技能を分析するための、自己や他者観察などの方法を理解することができる。
- オ ゲームのルール、審判や運営の仕方について理解することができる。

3 球技 ベースボール型（ソフトボール）の特性

(1) 一般的特性

- ア ボールやバットなどの道具を用いて、攻撃と守備を交互に交代しながら、ボールを打って走者を進塁させたり、打球をうまく捕球・送球してアウトをとったりして、規定の回数内で得点を取り合って勝敗を競い合うスポーツである。
- イ 送球や打球などのタイミングのとり方や、ボールを打つ、捕る、投げる、また、走るといった身体をうまく操作する能力などを必要とするので、敏捷性や巧み性などの調整力、瞬発力および筋力、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 一人ひとりがそれぞれの特徴を生かし、互いに協力しながら練習やゲームを進めていく上で、チームの課題や自己の能力に応じた課題解決の方向性が見えやすいスポーツである。また、助け合ったり教え合ったりするなど他者とのかかわりを深めることができるスポーツである。
- エ 攻撃と守備が完全に分かれ、チームとしての作戦や戦術が重要となり、判断力や、注意力、自らの責任を果たしたり、互いに協力し合ったりする社会生活に必要な態度、および道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 練習を工夫して、バッティングや捕球がうまくなり、ヒットを打ったり打者や走者をアウトにできたりするようになると楽しい。
- イ チームで作戦や戦術を工夫し、それがゲームで生かされたり、関係プレイがうまくいったりすると嬉しい。
- ウ ボールやバットなど道具を使うため、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 野球に比べてボールが大きく、柔らかく、バットも軽いので手軽にでき、だれもが楽しめる。

4 生徒の実態（別紙参照）

5 球技 ベースボール型（ソフトボール）学習・指導の意義

- (1) 自己の技能やチームの実態を把握し、その能力に応じた練習内容や課題を設定し、段階的に克服していくことで、ヒットを打って得点したり、アウトをとったりして、協力してやり遂げる達成感などの喜びを味わうことを通して、運動に親しむ習慣や態度を育てることができる。
- (2) ソフトボールの特性から、敏捷性や巧み性などの調整力、瞬発力および筋力、筋持久力などの体力やタイミング、スピードなどに対する感覚的な機能を高めることができる。
- (3) 互いに協力しながら練習やゲームを行い、課題解決に向けて、助け合ったり教え合ったりすることを通して人とのかかわりを深めることができる。
- (4) ゲームでは作戦や戦術、関係プレイが重要であり、判断力や注意力を高めることができる。また、自己やチームの課題解決のために、計画的・段階的に自己の責任を果たしたり協力したりしながら学習を進めていく、社会生活に必要な望ましい行動や態度を培うことができる。

6 球技 ベースボール型（ソフトボール）学習指導上の方針・方策

(1) 「わかる」と「できる」をつなぐための「考える」授業の充実を図る指導の工夫

- ア 攻撃では、バッティングやバントなど、守備では捕球や送球などの個人的技能のポイントを押さえた動きのイメージを明確にもたせるために、教師が準備した動きの連続写真を参考に練習に取り組ませる。
- イ 攻撃では、送りバントやヒットエンドラン、スクイズプレイなど、守備では中継プレイやダブルプレイ、バント処理などの作戦や戦術、関係プレイのチームとして連動した全体的な動きのイメージをつかませるために、教師が見本となる動きの動画を準備し、オリエンテーションや作戦や戦術を考えさせる場面で繰り返し見せて確認させる。
- ウ 生徒にバッティングや捕球、送球などの個人的技能の動きのイメージを明確にもたせるために、教師が動きのポイントを強調した示範を行い観察させる。
- エ 攻撃や守備の作戦や戦術、関係プレイを身に付けさせる段階において、自分のポジションの動きを理解させ、更にチームの動きとしての全体的なイメージをもたせるために、教師と野球経験のある生徒で連携した動きを行い観察させる。
- オ 学習資料などで示した理想とする動きと、自己のうまくいっていない動きの違いを具体的にイ

メージさせるために、教師が生徒の動きを模倣したり、生徒同士で模倣し合ったりして、客観的に自己の動きを分析させる。

カ バッティングや捕球、送球などの動きのイメージを明確に持たせるために、身体各部位の関節の可動域や重心移動の仕方、力が入りやすくするための身体のバランスのとり方に注目させた補助運動を行わせる。

キ これから取り組もうとする作戦や戦術、連係プレイなどのイメージをしっかりと持たせたり、取り組んだ作戦や戦術、連係プレイを振り返らせたりしやすくするために、イメージボードを活用し、動きのシミュレーションや振り返りをさせる。

ク 個人的技能や集団的技能のポイントは理解できているが、なぜ上手くできないのか、もっと上手くできるようにするためにはどうしたらよいかを考えさせるために、チームの特徴や個人技能を分析させたり、課題を解決するための練習方法や動きのコツを整理したりする思考カードを活用させる。

(2) 「わかる」と「できる」をつなぐための「考える」授業の充実を図ることができたかをみとる工夫

ア 理解したことができるようになるためにどのようなことを考え練習に取り組んだかを、自分自身または他者（生徒や教師）がみとり、試行錯誤の活動を充実させるために、チーム課題や個人課題とその解決の結果を毎時間学習カードにまとめさせる。

(3) その他

ア 1, 2年で学習したバッティングや捕球・送球の基本的な動きが上手くできない生徒に対して、基本的な動きの復習をさせたり、動きの具体的なポイントを再確認させたりするために、相互練習の中で補充的な学習の場を設定する。

イ 勝敗を競い合う楽しさに触れさせるために、レディネステストなどを参考に、チーム力に偏りがないような男女混合の異質グループでのチーム編成を行う。また、異質グループで練習に取り組ませることで、生徒に教え合いや協力することの大切さも学ばせる。

ウ 男女混合チームで学習を進める中で、体力や体格、経験などに差があることから、ケガ防止や、ボールを怖がらず積極的に学習に参加させるために、柔らかいクッションボールで練習やゲームを行わせる。

エ ソフトボールの学習を段階的に進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」「攻撃の技術や戦術を身に付けゲームに生かす段階」「守備の連携を身に付けゲームに生かす段階」「まとめの段階」の4つに編成し、12時間の学習に取り組ませる。

オ 「まとめの段階」で、生徒が企画・立案・運営するソフトボール大会を行い、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 球技 ベースボール型（ソフトボール）学習・指導計画

段階	時間	学習内容及び学習活動			指導計画、学習過程の工夫
		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	レディネステスト ・ゴロ、フライの捕球 ・ベッパ― 準備運動 ・附中体操 補助運動づくり ・ストレッチ ・キャッチボール ・ベッパ―	・レディネステストや補助運動、試しのゲームでルールを守り、仲間や相手を尊重しようとする。 ・用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・体調の変化に気を配りながら健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとしたりする。 ・ゲームの中で、審判やキャプテンなどの役割に、責任を持って取り組もうとする。	○ ソフトボールの特性や歴史について再確認し、理解を深めることができる。 ○ 補助運動づくりを通して、ソフトボールで求められる動きに関する体力（瞬発力、敏捷性、巧み性、筋力など）について理解することができる。 ○ ソフトボールの授業のねらいや単元計画の見通しを理解することができる。 ● 補助運動での動きのポイントを見付けることができる。 ● 試しのゲームで、現時点での自己やチームの力を把握し、課題を見付けることができる。	【1時間目】 ・オリエンテーション 【意欲、技能、知識】 オリエンテーションでは、1、2年生で学習した、ソフトボールの特性や歴史、ルールを再度確認させる。 授業での約束事項や用具などの準備などを理解させる。 補助運動づくりを行い、体力について理解させる。 【2時間目】 ・試行 【意欲、知識、思考・判断】 各チーム内でポジションを決め、各ポジションの役割を理解させる。 試しのゲームを行い、ゲームでの審判の動きやルールを理解させる。 現時点での自己やチームの力を把握させる。
	2	試しのゲーム ・ポジション決め			
攻撃の技術や戦術を身に付けゲームに生かす段階	3	攻撃の技術や戦術 ○ 走者を進める攻撃 ・犠牲バント コースなどにタイミングを合わせ、確実にバットに当てる。 ・ヒットエンドラン ねらった方向にボールを打ち返す。 ・盗塁 ピッチャーの送球のタイミングに合わせて、スピードを落とさず進塁をねらう。	・練習でのルールを守り、仲間や相手を尊重しようとする。 ・練習で使う用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・課題の解決に向けて、チームでの話し合いに責任を持って積極的にかかわろうとする。	○ 攻撃の技術や戦術に応じた動きについて理解し、具体的に説明することができる。 ○ 練習を通して、ソフトボールで求められる動きに関する体力（瞬発力、敏捷性、巧み性、筋力など）について理解することができる。 ● 自己やチームの課題を具体的にみつけることができる。 ● 提供された練習方法の中から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選び、工夫して練習に取り組むことができる。	【3時間目】 ・試行、課題設定 【意欲、知識、思考・判断】 さまざまな攻撃の技術や戦術を理解させる。 攻撃の技術や戦術を実践し、チーム課題、個人課題を設定させる。 次時の練習内容について見通しを持たせる。 【4、5時間目】 ・相互練習 【意欲、思考・判断、技能】 走者を進めたり、確実に得点をねらったりする作戦を練習することで、技能を高めさせる。
	4		・課題の解決に向けて、技術や戦術に応じた動きのコツを探しながら練習に積極的に参加しようとする。	● 攻撃の技術や戦術に応じた動きができるようにするために、自己やチーム全体の動きのポイントやコツを見付けることができる。	【6時間目】 ・まとめ 【意欲、技能、思考・判断】 練習した攻撃の技術や戦術を生かし、成果の確認（ゲーム）を通してまとめさせる。
	5	○ 確実に得点をねらう攻撃 ・スクイズプレイ 打者は確実にボールをとらえる。 走者はピッチャーの送球のタイミングに合わせて、進塁（得点）をねらう。	・体調の変化に気を配りながら健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとしたりする。	● チームの体力や技能に応じたチーム作戦を考えることができる。	
	6				
守備の連携を身に付けゲームに生かす段階	7	守備の連携 ・内野への打球に対する守備の連携 ヒッティング } ベースカバー バントプレイ } → ダブルプレイ バント処理	・練習でのルールを守り、仲間や相手を尊重しようとする。 ・練習で使う用具の準備や後片付けを積極的に取り組もうとする。 ・課題の解決に向けて、チームでの話し合いに責任を持って積極的にかかわろうとする。	○ 守備の連携に応じた動きについて理解し、具体的に説明することができる。 ○ 練習を通して、ソフトボールで求められる動きに関する体力（瞬発力、敏捷性、巧み性、筋力など）について理解することができる。 ● 自己やチームの課題を具体的にみつけることができる。 ● 提供された練習方法の中から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選び、工夫して練習に取り組むことができる。	【7時間目】 ・試行、課題設定 【意欲、知識、思考・判断】 さまざまな守備の連携を理解させる。 守備の連携を実践し、チーム課題、個人課題を設定させる。 次時の練習内容について見通しを持たせる。 【8、9時間目】 ・相互練習 【意欲、思考・判断、技能】 チーム内で、相互に連携した動きの練習をすることで、技能を高めさせる。
	9	・外野への打球に対する守備の連携 ヒッティング } ベースカバー 犠牲フライ } → バックアップ 中継プレイ	・課題の解決に向けて、作戦や連携プレイの動きのコツを探しながら練習に積極的に参加しようとする。	● 守備の連携に応じた動きができるようにするために、自己やチーム全体の動きのポイントやコツを見付けることができる。	【10時間目】 ・まとめ 【意欲、技能、思考・判断】 練習した守備の連携を生かし、成果の確認（ゲーム）を通してまとめさせる。
	10		・体調の変化に気を配りながら健康に気を付け、また、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとする。		
まとめの段階	11	ソフトボール大会 ・実践形式でのゲームを行う。	・これまで学習し、練習してきたことやチームで考えた技術や戦術、作戦を精一杯プレイで出そうとする。 ・チームで努力したことを認めようとする。 ・ゲームの中で、審判やキャプテンなどの役割に、責任を持って取り組もうとする。 ・体調の変化に気を配りながら健康に気を付け、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとする。	○ ソフトボールにおける、勝敗を競う楽しさや喜びを味わう特性を理解することができる。 ● チームで試合の結果と内容を反省し学習のまとめをすることができる。 ● 学習した安全上の留意点を当てはめ考えながらソフトボールを行うことができる。	【11、12時間目】 ・まとめ 【意欲、技能】 これまで身に付けた技能や作戦を生かし、大会を行わせる。 3年間のソフトボールの単元を通して、自己やチームの技能の変容に気付かせる。
	12				

8 本時の実際

(1) 指導区分 8/12

(2) ねらい

- ア 相手の攻撃を防ぐ作戦や連係した守備を行うために、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 守備のポイントを意識しながら、相手の攻撃を阻止するための作戦や連係プレイを考え、自他の動きの様相を説明することができる。
- ウ バントプレイやヒットエンドランなど、進塁を阻止したり、得点を許さないようにしたりするための、ポジショニングやボール回し、ベースカバーやバックアップなど互いに連係した動きができる。
- エ バントプレイやヒッティングに対しての内野同士の連係や、外野のバックアップの動きなどを理解し、安全に留意しながら練習に取り組むことができる。

(3) 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	○ 道具の確認、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。 ○ 各チームそれぞれの練習場所で、号令をかけ大きな声で行わせる。
補助運動	7	補助運動 2 ・ 補助運動を行う。 ・ 投球を意識した運動(腕、肩) ・ バッティングを意識した運動(腰、重心移動) ・ キャッチボール、ベッパ	● 投球動作、打撃動作のイメージをもたせるための補助運動。
学習課題の確認	3	学習課題の確認 3 【学習課題】 相手の攻撃を防ぐためには、守備の作戦や連係をどのように工夫すればよいか。	● 前時の活動を振り返らせ、チーム・個人課題を明確にもたせるための、学習カードの活用。 ○ 前時までの学習を振り返らせ、共通の学習課題を確認し、主体的な課題解決の学習に取り組ませる。
相互練習	28	確認 相互練習 4 【練習Ⅰ】 各チームで、守備の作戦を考える。 〈守備のポイント〉 ・ ポジションの決定 ・ 守備位置の確認 ・ 連係プレイの確認 ・ 作戦を実行して、連係プレイの確認や守備位置や連係の修正を行う。 【練習Ⅱ】 走者をおいて、実践的な守備練習を行う。 〈実践練習メニュー〉 〔条件例〕1アウト ランナー1塁(バント、内野ゴロ) " 2塁(バント、内野ゴロ) " 3塁(バント、内野ゴロ) 【補充的な学習】 捕球、送球が上手くできない生徒に対して、捕球のポイント、送球のポイントを再確認する。	○ チームリーダーを中心に、練習の場や内容を確認し、主体的に練習に取り組ませる。 ● 守備の作戦のイメージをもたせるための、基本的なポジションや連係の動きが示された学習資料の提示。 ○ チームの実態とチーム課題をもとに、守備の作戦を考え練習し、各ポジションの動きと互いの連係を確認をさせる。 ● 守備の作戦を考えさせたり、連係プレイの動きのイメージをもたせたり、動きの振り返りをしたりするための、動きのシミュレーションを行うイメージボードの活用。 ● 自己やチームのうまくいかない動きを客観的に分析させるための、教師や生徒同士の模倣活動。 ● 捕球や送球、またボールを持たないときのベースカバーやバックアップなどのイメージをもたせるための、動きのポイントを強調した教師の示範の観察。 ● 守備の作戦で考えたこと、気付いたことを出させ、動きのイメージを明確にもたせるための、思考カードの活用。 ● 守備の作戦の工夫と、動きのイメージを持たせるための、連係や作戦の工夫が見られるチームのモデル提示。 ○ 捕球や送球動作がうまくいかない生徒に、動きのポイントを再確認させるための補充的な学習の場を設定する。
反省評価	5	診断 YES 本時のまとめ 5 ・ 相互練習で気付いたこと等を思考カードに記述する。 ・ 思考カードのまとめたことを更に学習カードにまとめ、発表する。	● 相互練習で考えたことを自分自身、または、他者(生徒や教師)がみとり、考えを更に深まらせるために、個人記述の学習カードを活用。
課題把握	2	次時の課題把握 6	○ 思考カードや学習カードをもとに、うまくいったところや修正するところ、新たな課題について発表させる。
整理運動	2	整理運動 7 ・ ストレッチを行う。	○ ストレッチを行い、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、道具の後片付けの確認をさせる。
		おわり ・ あいさつを行う。 ・ 用具の後始末をする。	