

保健体育科学習指導案

期 日 平成26年5月30日（金）第2校時
場 所 附 属 中 学 校 体 育 館
対 象 3年2・4組選択（男子16名，女子16名，計32名）
指 導 者 教 諭 西 山 泰 佑

1 単元 器械運動（跳び箱運動）

2 単元のねらい

(1) 目標

器械運動（跳び箱運動）の学習に自主的に取り組み，よい演技を讃えようとし，技の名称や行い方，運動観察の方法などを理解する。また，自己に適した技で演技し，課題に応じて運動の取り組み方を工夫することで，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

【運動への関心・意欲・態度】

- ア 器械運動（跳び箱運動）に自主的に取り組もうとしている。
- イ 仲間のよい演技を客観的な立場から観察し，讃えようとしている。
- ウ 練習や発表会などで自己の役割に，責任をもって自主的に取り組もうとしている。
- エ 仲間と互いに助け合い教え合おうとしている。
- オ 練習場所の安全や，自己や仲間の体調に留意して，練習や演技を行おうとしている。

【運動についての思考・判断】

- ア 自己や仲間の課題に応じた，動きの改善点に気付いている。
- イ 自己や仲間の動きの違いなどに気付き，指摘している。
- ウ 自己や仲間の課題に応じた適切な練習方法を選んでいる。
- エ 自己や仲間の技能・体力に応じて，目指す技を見付けている。
- オ 健康と安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。

【運動の技能】

- ア 基本的な技に求められる動きを滑らかに安定して行っている。
- イ 同じ技でも，着手位置や姿勢などの条件を変えて行っている。
- ウ 自己の技能・体力の程度の高まりに応じて，系，グループの基本的な技から発展した技を行っている。

【運動についての知識・理解】

- ア 技の名称や行い方，身体各部位の動かし方について理解している。
- イ 器械運動（跳び箱運動）によって主として高まる体力要素を理解している。
- ウ 自己や仲間の動きを分析するため，自己観察や他者観察などが有効であることを理解している。

3 器械運動（跳び箱運動）の特性

(1) 一般的特性

- ア 器械・器具の特性に応じて多くの「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のできる運動である。
- 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，敏しょう性や巧ち性・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 多くの技が，系，技群，グループの視点によって分類されており，自己の能力にあった技を選択し，その技の技術的欠点を合理的に改善するなど，練習を進めていく上で課題解決の方向性が見つけやすいスポーツである。
- エ 運動そのものがけがにつながりやすいため，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的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 いろいろな技ができるようになると喜びを感じる。
- イ 仲間と協力して練習し技ができるようになると，より一層楽しく感じる。
- ウ 落下などによるけがに対して，恐怖心がある。
- エ できる技が少ないとつまらなく感じる。

4 生徒の実態 【3年2・4組跳び箱選択者72名実施 実施日平成26年4月21日（月）】

(1) 体育の授業は好きですか。

好き	55.5%
どちらかという好き	36.1%
どちらかという嫌い	5.5%
嫌い	2.9%

(2) 体育で行う運動やスポーツは得意ですか。

得意	18.3%
どちらかという得意	43.1%
どちらかという苦手	26.9%
苦手	11.7%

(3) 体育の授業で行う以下の種目の中でどの種目が好きですか。（上位2つに○）

球技（バレーボール，サッカー，バスケットボール，ソフトボール）	40.2%
器械運動（マット運動，跳び箱運動）	17.4%
水泳（クロール，平泳ぎ，背泳ぎ，バタフライ）	17.4%
武道（柔道，剣道）	10.4%

ダンス（創作ダンス，現代的なリズムのダンス，フォークダンス）	6.3%
体づくり運動（ダブルダッチ，トレーニングなど）	5.6%
陸上競技（短距離走・リレー，長距離走，走り幅跳び，ハードル走，投てき）	2.7%

(4) 器械運動（跳び箱運動）は得意ですか。 (5) 器械運動（跳び箱運動）は好きですか。

得意	15.3%
どちらかという得意	47.2%
どちらかという苦手	26.4%
苦手	11.1%

好き	36.1%
どちらかという好き	45.8%
どちらかという嫌い	18.1%
どちらかという嫌い	0.0%

(6) (5)で「どちらかという嫌い」「嫌い」と答えた人はその理由を2つ選択しなさい。

跳び箱運動が苦手だから	34.7%
できる技が少ないから	30.7%
けがをしそうで怖いから	19.2%
技のやり方がよく分からないから	11.6%
その他 (けがをしたことがあるから。)	3.8%

(7) 器械運動（跳び箱運動）でどの技を知っていますか。全て選びなさい。

【切り返し系（切り返し跳び）】							
ななめ開脚跳び	98.6%	水平開脚伸身跳び	97.2%	かかえ込み跳び	98.6%	屈伸跳び	93.1%
【回転系（回転跳び）】							
台上前転	95.8%	頭はね跳び	87.5%	前方屈腕倒立回転跳び	34.7%	前方倒立回転跳び	47.2%
側方倒立回転跳び	31.9%						

(8) 器械運動（跳び箱運動）でどのような技ができますか。全て選びなさい。

【切り返し系（切り返し跳び）】							
ななめ開脚跳び	86.1%	水平開脚伸身跳び	43.1%	かかえ込み跳び	76.3%	屈伸跳び	9.7%
【回転系（回転跳び）】							
台上前転	91.6%	頭はね跳び	31.9%	前方屈腕倒立回転跳び	13.8%	前方倒立回転跳び	11.1%
側方倒立回転跳び	1.3%						

(9) どのようなことを授業に望みますか。

いろいろな技の習得	45.8%
いろいろな技に関する知識の習得	12.6%
仲間と協力する態度の習得	11.1%
体力の向上	9.0%
健康や安全に気を配る態度の習得	9.0%
いろいろな技を分析する力の習得	8.4%
自分に分担された役割を果たそうとする態度の習得	2.0%
表現力の向上	1.4%
その他 (手前で止まる癖を直したい。)	0.7%

(考察)

質問1より、体育の授業は好き、どちらかというところ好きという生徒が91.6%おり、体育に対して好意をもっている生徒がほとんどである。質問2から、体育の授業に対して苦手意識を持っている生徒が4割近くいることから、好意をもってはいるが、運動することに対して自信が持てない生徒もいるということが分かる。

また、質問3、4の結果から、体育授業で行う他の種目と比較して、器械運動（跳び箱運動）に対する興味・関心は高いとは言えず、苦手意識を感じている生徒も4割近くいることから、器械運動（跳び箱運動）に対する苦手意識を軽減させながら、できる喜びを味わうことができるように授業を展開することで、生徒がより一層器械運動（跳び箱運動）の特性に触れ、楽しむことができるのではないかと考える。

また、質問5で、18.1%の生徒が器械運動（跳び箱運動）を嫌いと答え、質問6により、その理由の多くが、跳び箱運動が苦手だから、できる技が少ないからという技能面への不安を挙げている生徒が多いことが分かった。このことから、課題を焦点化し、生徒が器械運動（跳び箱運動）の動きを複雑だと感じないようにすることが重要だと考える。また、より効果的にアドバイス活動を行い、技能向上につながるグループ練習の工夫を凝らし、生徒ができるだけ多くの技を身に付けられる授業を展開していきたいと考える。そのために、質問7、8から得られた、生徒の器械運動（跳び箱運動）に関する知識や技能の実態を活用していきたい。質問9から、仲間と協力する態度やいろいろな技を分析する力を身に付けたいと考えている生徒が複数いることから、自己と仲間と互いの技のできばえをチェックし、アドバイスをし合えるような活動も積極的に取り入れていきたいと考える。

以上のことから、本単元では、グループ練習の方法やアドバイス活動の方法を工夫することによって、生徒が自己の役割分担を自覚し、自主的に取り組めるような授業を展開していきたいと考えている。

5 器械運動（跳び箱運動）学習・指導の意義

- (1) 自己の技能・体力の程度に応じて、条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦していくことで、技ができることの喜びを味わい、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（跳び箱運動）の特性から、敏しょう性や巧み性・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、タイミングやスピードなどに対する感覚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、支持・回転・ひねりなど様々な運動を経験し、自己の能力に応じた技を身に付けることにより、より難易度の高い技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、勇気、決断力、注意力、自他の健康や安全に留意する意識を高めることができる。
- (5) 個人学習やグループ学習等、様々な学習形態での活動を通して、自己の変容に気付き、それを運動に生かして楽しむことができる。また、個々の課題解決のために計画的、段階的に学習を進めていくことで、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（跳び箱運動）学習指導上の方針・方策

(1) 動きの課題を追究するパート練習【教科論6(1)】

- ア 生徒一人一人が責任をもち、主体的に課題追求に取り組ませるために、パート別の課題を設定し、練習を行わせる。
- イ 自己や仲間の課題を、より具体的にとらえさせるために、局面構造や身体各部位といった観点から、動きを焦点化し、練習を行わせる。
- ウ 体の動かし方について深く考察するために、身体各部位に着目したパート課題を設定し、課題を焦点化した上で動きを追究させる。

(2) 動きをつくり上げるグループ練習【教科論6(2)】

- ア パート練習で身に付けた動きの気付きについて伝え合うために、元のグループのメンバーで集まり、それぞれの意見を統合したり、再構成したりさせる。
- イ 元のグループのメンバー一人一人の動きをつくり上げるために、パート練習で身に付けた動きを説明したり、モデル提示したりさせる。
- ウ 練習を通して得た動きの気付きを整理するために、一連の動きを準備局面・主要局面・終末局面の3つの局面に分節した連続写真が貼ってあるジグソーボードを活用させる。
- エ 練習を通して得た動きの気付きをジグソーボードにわかりやすく整理するために、2色の付箋紙を活用する。1色の付箋紙には自らの中に発生した動きの感じを記入し、もう1色には、仲間の動きを見て、気付いた身体各部位の使い方について記入させる。

(3) 互いの動きを高め合うアドバイス活動【教科論6(3)】

- ア 動きの高まりを確実に見取るために、評価規準を基にして観察の視点を作成した、できればチェック表を活用させる。
- イ 次時に向けての成果と課題を明らかにするために、自己の動きと仲間の動きをできればチェック表と比較して、「何ができていて、何ができていないのか」を明らかにさせる。

(4) その他

- ア オリエンテーションにおいて、器械運動（跳び箱運動）への関心を高めさせるために、器械運動（跳び箱運動）の歴史や特性に触れさせる。
- イ 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を準備し、生徒に練習方法を選択させながら取り組ませる。
- ウ 基本的な技の復習や、動きのポイントを再確認させるために、1・2年生で学習した基本的な技の習得や知識の理解が浅い生徒に補充的学習の場を設定する。
- エ 段階的、系統的に学習を進めるために、学習過程を「オリエンテーション」、「自分に合った切り返し系の技のできばえを高める段階」、「自分に合った回転系の技のできばえを高める段階」、「まとめの段階」の4つに編成する。
- オ 「まとめの段階」で、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讀え合う場を設ける。

- カ 健康や安全については、十分に配慮できるように、確認の場を設けるとともに、生徒が相互に気を付けられるように、単元を通して声掛けをしていく。
- キ グループで教え合いながら練習を重ね、動きを作り上げるために、レディネステストなどを参考にしてグループ編成を行う。
- ク 自己の活動を振り返らせたり、自己や他者の考えを更に深めさせたりするために、学習カードを活用させる。

7 器械運動（跳び箱運動）指導・評価計画

段階	時間	指導計画			評価計画
		○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	○ 準備運動 ・ 附中体操	● 器械・器具の出し入れなどの分担した役割に自主的に取り組むこと ● 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への配慮を心がけること ● 補助・補強運動で約束事を守り、仲間や相手を尊重する態度を養うこと	□ 器械運動（跳び箱運動）の歴史、特性、用語や名称、安全面の留意事項、単元の見通し等について理解すること □ 補助運動づくりを通して、器械運動（跳び箱運動）で求められる動きに関する体力について理解すること ■ 補助運動のなかに、主運動と共通している部分を見付ける。	1 知 器械運動（跳び箱運動）の特性や成り立ちを理解しているか。 1 関 器械・器具の出し入れなどの分担した役割に自主的に取り組もうとしているか。 2 思 補助運動で自己や仲間の動きの違いを指摘しているか。 2 関 体調の変化などに気を配ったり、自己や仲間の安全に留意したりして、練習や演技を行おうとしているか。
	2	○ レディネステスト ・ 既習内容の確認 ・ 開脚跳び、水平開脚伸身跳び ・ かかえ込み跳び、屈身跳び ○ 補助・補強運動 ・ 手押しジャンプ ・ 馬跳び ・ 補助倒立 ・ ストレッチ など			
自分に合った切り返し系の技のできばえを高める段階	3	○ 切り返し系-切り返し跳びグループ① 【基本的な技】 ・ 開脚跳び 【発展技】 ・ 水平開脚伸身跳び	● 練習でのルールへの遵守、仲間や相手を尊重する態度を身に付けること ● 用具の準備や後片付けに自主的に取り組むこと ● 課題の解決に向けて、他者との話合いに好奇心をもって積極的に関わること ● 課題解決に向けて、よりよいものを求めて粘り強く試行錯誤すること ● 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する態度を身に付けること	□ 器械運動（跳び箱運動）の技についてのポイントを理解し、具体的に説明すること □ 練習を通して、器械運動（跳び箱運動）に求められる動きに関する体力要素について理解すること ■ 自己や他者の課題を明確な観点から見付けること ■ 動きのポイントをもとに、自己や他者の動きを効果的に分析すること	3 知 技の行い方や身体各部位の動かし方、自己観察・他者観察の有効性について理解しているか。 4 関 器械運動（跳び箱運動）に自主的に取り組み、繰り返し練習している仲間の努力や良い演技を客観的な立場から観察し、讃えようとしているか。 4 思 自己の技能や体力に応じて、目指す技を選択することができているか。 5 技 基本的な技に求められる動きを滑らかに安定して行ったり、自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、系、グループの発展技を行ったりしているか。 5 技 同じ技でも、着手位置や姿勢などを変えたりして、条件を変えて技を行っているか。
	4	○ 切り返し系-切り返し跳びグループ② 【基本的な技】 ・ かかえ込み跳び 【発展技】 ・ 屈身跳び ※ 基本的な技から、発展技につなげる際に、条件を変えた技を取り入れることで、発展技への準備段階を作り出す。 ※ 切り返し系の技から、自己の技能・体力に応じた技を選択し、できばえを高める。			
自分に合った回転系の技のできばえを高める段階	6	○ 回転系-回転跳びグループ 【基本的な技】 ・ 台上前転（伸膝） ・ 頭はね跳び ・ 前方屈腕倒立回転跳び 【発展技】 ・ 前方倒立回転跳び ・ 側方倒立回転跳び	● 練習でのルールを守り、仲間や相手を尊重する態度を身に付けること ● 練習で使う用具の準備や後片付けを自主的に取り組むこと ● 課題の解決に向けて、他者との話合いに好奇心をもって自主的に関わること ● 課題の解決に向けて、よりよいものを求めて粘り強く試行錯誤すること ● 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すること	□ 技の組み合わせ方の工夫について理解していること □ 器械運動（跳び箱運動）に求められる動きに関する体力について理解すること ■ 自己や他者の課題に対して、具体的に実現可能なアイデアを見付けること ■ 他の集団と比較しながら、効果的な観察・分析を行い、動きのコツを見付けること	6 関 仲間と互いに助け合い、教え合おうとしているか。 7 知 技の行い方や身体各部位の動かし方、自己観察・他者観察の有効性について理解しているか。 8 思 自己や仲間の動きの違いや改善点などに気付き指摘したり、課題に応じた適切な練習方法を選んだりしているか。 9 技 基本的な技に求められる動きを滑らかに安定して行ったり、自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、系、グループの発展技を行ったりしているか。
	7	※ 基本的な技から、発展技につなげる際は、段階的な動きの練習を取り入れることで、発展技への準備段階を作り出す。 ※ 回転系の技から、自己の技能・体力に応じた技を選択し、できばえを高める。			
まとめの段階	10	○ 発表会 ・ グループで練習した演技を発表する。	● グループで努力したことを互いに認めようとする ● 発表会の中で、自己に与えられた役割に、責任をもって取り組むこと ● 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ったりする態度を身に付けること	□ 発表会についてのルールや発表の仕方、鑑賞の仕方について理解すること □ 器械運動（跳び箱運動）を通して得られる楽しさや喜びを理解すること ■ グループで発表の内容を反省し学習のまとめを行うこと ■ 安全上の留意点を考えながら演技すること	10 関 仲間のよい演技を客観的な立場から観察し、讃えようとしたり、発表会で自己の役割に責任をもって自主的に取り組もうとしたりしているか。 10 技 基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を組み合わせて行っているか。

8 本時の実際

(1) 指導区分 8/10

(2) ねらい

- ア 跳び箱運動に自主的に取り組もうとしている。また、仲間の努力や良い演技を客観的な立場から観察し讚えようとしている。
- イ 自己や仲間の動きの違いや改善点を指摘したり、課題に応じて適切な練習方法を選択したりしている。
- ウ 台上前転や頭はね跳びや、前方倒立回転跳びなどの自己が選択した技を、滑らかに安定して行っている。
- エ 跳び箱運動の学習での約束事を理解し、健康・安全に留意しながら練習に取り組んでいる。

(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 ●援助・支援 (研究の手立て★)
準備運動	3	はじめ 準備運動 1	○ 用具確認, 練習場, その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠・健康状態の確認, 見学者への指示を行う。 ○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。
補助運動	3	補助・補助運動 2	○ 一つ一つの動きが, 主運動につながることを意識させて取り組ませる。 ○ 試行を通して, これまで学んできた技を行う上での, 自己と他者の課題を考えさせる。
試行	3	試行 3	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
学習課題の確認	3	診断 学習課題の確認 4	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
相互練習 I	15	確認 相互練習 I 5 【パート練習】 各パートで追究した身体各部位の使い方について, 1分間のプレゼンテーションを作る。	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
相互練習 II	15	相互練習 II 6 【グループ練習】 プレゼンテーションを互いに実施し合い, それを参考に各グループ練習を行う。	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
成果確認	3	診断 学習成果の確認【アドバイス活動】 7	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
反省評価	2	診断 本時のまとめ 8	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
課題把握	2	次時の課題把握 9	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用
整理運動	1	整理運動 10 おわり	○ 自己や他者の課題が, どのような部分にあるのか考えさせるための連続写真の活用

【学習課題】
自己の選択した技のできばえを高めるためには, 体の動きをどのように工夫すれば良いだろうか。

【相互練習 I】
動きの課題を追究するパート練習
<パート練習の場の設定とパート課題>

① 腕の使い方 ② 足の使い方 ③ 腰の使い方 ④ 頭/顔の使い方

・ ①～④に関する4つのパート課題を設定し追究する。
・ ①～④について追究したことをグループ練習で伝えるために, 2人で, 1分間のプレゼンテーションを考える。

【相互練習 II】
動きをつくり上げるグループ練習
・ 2人ずつ, 1分間のプレゼンテーションを実施し, グループ内で気付いたことや考えたことを共有する。
・ 各グループに設置した, ジグソーボードに気付いたことや考えた事を書き込む。
・ 互いに発表しあった事を参考にしながら練習を行う。

【学習成果の確認】
互いの動きを高め合うアドバイス活動
・ 互いの動きについて「できばえチェック表」をもとに, 観察し合い, 分析し合う。
・ 「できばえチェック表」をもとに観察・分析したことを, グループ内で互いにアドバイスし合う。
・ 学習カードに, 自己の技のできばえや, 残された課題, アドバイスされたこと等をまとめる。
・ 手足を中心にストレッチを行う。
・ あいさつ
・ 用具の後始末