

保健体育科学習指導案

日時 平成27年6月5日（金）第2校時
場所 附属中学校体育館
対象 3年1, 2組（男子19名, 女子19名, 計38名）
指導者 教諭 日高晋吾

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）の学習に自主的に取り組み、仲間のよい演技を讃えることなどに意欲をもち、挑戦する技の行い方や必要となる運動の観察方法などを理解し、自己に適した技を見つけたり、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫したりしながら、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 自己の能力に適した技で演技したり、仲間のよい演技を讃えたりして自主的に取り組もうとしている。
- イ 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。
- ウ 仲間の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している。
- エ 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している。
- 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している。

【運動についての思考・判断】

- ア 自己の課題に応じて、技の合理的な動かし方の改善すべき部分に気付いている。
- イ 自己の設定した課題を解決するための適切な練習方法を選んでいる。
- ウ 自己の技能・体力の程度に応じて、自己に適した技の組み合わせ方を見付けている。
- エ 健康や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 開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや支持の仕方などの条件を変えて行っている。
- ウ 技能の程度の高まりに応じて、系、技群、グループの基本的な技から発展した技を行っている。
- エ 基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技を構成し演技を行っている。

【運動についての知識】

- ア 技の系、技群、グループの系統性の名称や身体各部位の動かし方について理解している。
- イ 技と関連させた補助運動を取り入れ、継続することで体力の向上につながることを理解している。

- 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。
- エ 競技会での採点方法、発表会での評価方法や運営の仕方を理解している。

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が要求されるので、敏捷性や調整力、柔軟性および筋力・瞬発力など、総合的な体力を必要とするスポーツである。
- 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。

(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、できなかった技ができるようになったりするとうれしい。
- 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必要がある。

4 生徒の実態 【第3学年 マット運動選択者78名実施実施日平成27年4月23日（木）】

(1) 器械運動（マット）を選択した理由は何ですか。

いろいろな技ができるようになりたいから	35%
陸上競技よりはよかったから	32%
今まで以上にもっと上手になりたいから	15%
得意・好きだから	10%
友達と一緒に頑張りたいから	8%

(2) 今までの学習で、できた技に○をつけなさい。

【回転系（接転技）】							
前転	100%	後転	100%	開脚前転	96%	開脚後転	87%
跳び前転	25%	倒立前転	24%	伸しつ後転	23%	後転倒立	16%
伸しつ前転	14%	跳び伸しつ前転	3%				
【回転系（ほん転技）】							
倒立ブリッジ	30%	側方倒立回転	26%	ロングート	17%	前方倒立回転	11%
前方倒立回転跳び	6%	首はねおき	6%	頭はねおき	3%		
【巧技系】							
頭倒立	46%	倒立	23%	補助倒立	16%	倒立歩き	5%

(3) 今回の授業でチャレンジしたい技に○をつけなさい。

【回転系（接転技）】							
倒立前転	91%	伸びつ前転	84%	伸びつ後転	69%	後転倒立	53%
跳び伸びつ前転	42%	跳び前転	39%	開脚後転	12%	開脚前転	5%
【回転系（ほん転技）】							
側方倒立回転	48%	ロンダート	43%	前方倒立回転跳び	37%	前方倒立回転	26%
頭はねおき	21%	首はねおき	19%	倒立ブリッジ	10%		
【巧技系】							
倒立	70%	頭倒立	48%	補助倒立	16%	倒立歩き	5%

(4) あなたはマット運動の学習に対し、どのような目標をもって臨みたいですか。(2つ)

いろいろな技（発展技）ができるようになりたい。	81%
自分のレベルに合った技のできばえ（完成度）を楽しみたい。	52%
恐怖心に打ち勝つ心やや集中力等の精神面を高めたい。	28%
自分の劣っている体力面を伸ばしたい。	19%
安全に気を付け、友達で協力し学習する態度を身に付けたい。	8%

(5) マット運動の学習の中で、どのようなことを期待しますか。(複数回答)

仲間の運動を観察したり、互いにアドバイスし合ったりして練習したい。	67%
動画や示範、モデル提示を多く取り入れてもらい学習に生かしたい。	65%
たくさんの練習の場を設けてもらい、自分のレベルに応じた練習がしたい。	46%
チームの仲間と協力して楽しみながら練習したい。	26%
個人の練習が多くできるようにしてほしい。	8%

(考察)

質問1より、「いろいろな技ができるようになりたい」、「今まで以上にもっと上手になりたい」と前向きに選択している生徒に対して、一方「陸上競技よりはよかった」と消極的な姿勢で選択している生徒が30%程度いることが分かる。質問2より、難易度の低い技はできるが、難易度が少し高くなると、技ができないと感じる生徒が急増しており、基本的な技能が身に付いていないのが分かる。質問3からは、チャレンジしたい技として、前転系や後転系といった同じ系やグループの技を希望していることから、毎授業での補助・補強運動の継続的な取組と、技の系統性に着目した段階的な指導が必要であると考え。質問4からは、マット運動の目標として「いろいろな技や発展技に挑戦してみたい」という生徒の割合が多いことが分かる。このことから、基本的な技から少しずつ取り組ませ、できる喜びを味わわせれば、様々な技の習得に意欲的に取り組むのではないかと考える。質問5より、マット運動の学習で期待することとして「仲間の運動を観察して、互いにアドバイスする学習」、「動画や示範、モデル提示を活用する学習」が上位2つに挙げられ、チームの中での動きの観察・分析を通じたアドバイス活動を生かしながら、効果的に技能向上につなげていきたいと考える。また、その中で動きのイメージをもたせるために動画等を活用し、それらを手がかりとしながら、チーム活動を活性化させたいと考える。

以上のことから、本単元では、基本的技能を身に付けさせるための系統的な指導内容の工夫を図ること、チーム内でのアドバイス活動を活性化させながら、主体的に課題解決を図ることができる授業を展開していきたいと考える。

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、段階的に解決していくことで、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、体力や身体支配・操作の能力、感覚機能を高めることができる。懸垂・支持・回転・ひねりなどの非日常的な運動形態をもち、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。
- (3) ペアやチームの活動を通して、身体の動かし方の変容に気づき、気付いたこと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) 知的コミュニケーションを充実させるための傾聴に重点を置いた指導の工夫【教科論3(2)】

ア 推測させる工夫

技の動きを横からとらえた動画を活用して、動きのコツを『推測させる工夫』を行う。具体的には、動画を手がかりとして理想とする動きを模倣したり、自己の動きと比較したりすることで、既有的知識や技能とのつながりを探ったり、動きのコツを見付けたりさせる。

イ 引き出させる工夫

知的コミュニケーションを充実させるために、動きの気づきを『引き出させる工夫』を行う。具体的には、「どうしたら?」、「他には?」、「どこが?」、「何が?」といったオープンクエスチョンを用いて、気付かせたい身体各部位の使い方を引き出させる。

ウ 再組織化させる工夫

授業で身に付けた知識と技能を結び付けるために『再組織化させる工夫』を行う。具体的には、考えたことや気付いたこと、感じたことを、簡単な絵や図、言葉を用いて学習シートにまとめ、知識や技能を整理・体系化させる。

(2) 協働による創造的な活動を活性化させるためのチームリーダーの育成【緒論1(2)】

ア チームリーダーを決定する際の材料を得るために、事前にアンケートを行い、マット運動に対する好嫌度や技能面に関する実態調査を行う。

イ チームリーダーを中心にして、メンバーで協働してよりよい動きをつくり上げていくために、『リーダーブック』を活用させる。具体的には、チームリーダーの役割や課題解決の方法、動きや言葉を用いたアドバイスの方法などをまとめた資料を活用しながら、課題解決に向けたチーム内のアドバイスを活性化させる。

ウ 学習課題の確認や相互練習、成果の確認を行う際に、活動の見通しをもたせるために、『リーダータイム』を設定する。具体的には、活動の途中にリーダーと教師が集合する時間を設定し、チーム同士の活動の仕方や様子を互いに情報交換を行い、課題解決をリーダー同士で把握することで、自分たちのチームの活動を活性化させる。

7 3年 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	<ul style="list-style-type: none"> ○ レディネステスト ※ 1年時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 <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチ、シーソー、ブリッジ → ケガのないように首や腰を中心に進行。 ・ 馬跳び <ul style="list-style-type: none"> → 踏み切りと跳躍、リズム感覚を意識する。 ・ カエル倒立、補助倒立 <ul style="list-style-type: none"> → 支持姿勢や倒立のバランス感覚を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マット運動に自主的に取り組もうとすること ・ マットやロイター板などの器械、器具の出し入れなどの分担した役割に自主的に取り組もうとすること ・ 自他の体調の変化に気を配ろうとすること ・ マットやロイター板などの器械・器具や練習場所など、安全に留意して練習や演技を行おうとすること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の進め方や単位時間の流れなどを理解すること ○ 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 ○ 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 ● 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こと ○ 動画の活用仕方や学習カード、行動やマナーを理解すること 	<p>【1時間目】</p> <p>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。</p> <p>知 動画や学習カードの活用仕方、安全に活動するための行動やマナーを理解しているか。</p>	
基本的な技を滑らかに安定して行う段階 自己に適した技を習熟させる段階 技を組み合わせた演技する段階	2	<p>ア【回転系】-二接転技群-</p> <p>〔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) ○ 伸脚前転(発展技) ○ 倒立前転(発展技) <p>〔後転グループ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 跳び前転(発展技) ○ 後転(基本的な技) ○ 開脚後転(基本的な技) ○ 伸脚後転(発展技) ○ 後転倒立(発展技) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前転、後転、倒立回転・倒立回転跳び、はねおきグループの課題解決に向け積極的に取り組もうとすること ・ 互いに補助したり、仲間の動きをよく観察したりして、課題を伝え合いながら取り組もうとすること ・ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各技群やグループの技の局面で共通の運動構造(着手、腰骨、重心移動、支持、バランスなど)があることを理解すること ● 前転、後転、倒立回転、倒立回転跳び、片足平均立ちグループの技の合理的な動き方のポイントを見付けること ● 仲間の動きを観察し、自己や他者の動きの違いを指摘すること 	<p>【2時間目】</p> <p>関 マット運動の学習に自主的に取り組み、自己や仲間の安全に留意しながら、練習を行おうとしているか。</p> <p>【3時間目】</p> <p>思 各グループの基本的な技や発展技を練習をする中で、自己の課題に気付くことができているか。</p> <p>【4時間目】</p> <p>思 仲間の演技からよい動きを見つけたら、動画を通して、自己の演技と仲間の演技を比較したりしているか。</p> <p>【5時間目】</p> <p>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。</p>	
	3		<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んで挑戦しようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 課題に応じて練習に適した練習方法を正しく理解すること 	<p>【6時間目】</p> <p>思 仲間の演技からよい動きを見つけたら、動画を通して、自己の演技と仲間の演技を比較したりしているか。</p>	
	4		<ul style="list-style-type: none"> ・ チームで技のコツや気付いたこと、感じたことなどを学習カードに整理し、共有しようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技を習得、習熟するための練習方法を選ぶこと 	<p>【7時間目】</p> <p>技 各技の中から自己に適した技や挑戦したい技を選び、基本技の条件を変えたり、発展技を行ったりしているか。</p>	
	5		<p>イ【回転系】-一ほん転技群-</p> <p>〔倒立回転・倒立回転跳びグループ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 側方倒立回転(基本的な技) ○ 倒立ブリッジ(基本的な技) ○ ロンダード(発展技) ○ 前方倒立回転(発展技) ○ 前方倒立回転跳び(発展技) <p>〔はねおきグループ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 頭はね跳び(基本的な技) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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こと 	<ul style="list-style-type: none"> ○ チーム内での観察練習や学習を通して、技のコツや合理的な動かし方などを探り見付けること 	<p>【8時間目】</p> <p>技 各技の中から自己に適した技や挑戦したい技を選び、基本技の条件を変えたり、発展技を行ったりしているか。</p>
	6		<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分由来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛したり、動きや演技を客観的に讃えようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仲間の演技からよい動きを見つけたら、動画を通して、自己の演技と仲間の演技を比較したりすること ● 自己の技能、体力に応じた、目指す技や技の組み合わせ方を見付けること 	<p>【9時間目】</p> <p>思 仲間の演技からよい動きを見つけたら、動画を通して、自己の演技と仲間の演技を比較したりしているか。</p>	
	7		<p>ウ【巧技系】-一平均立ち技群-</p> <p>〔片足平均立ちグループ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 片足正面水平立ち ○ 片足側面水平立ち ○ Y字バランス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一つの技を動画や仲間のアドバイス等で確認し、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、技と技のつなぎを滑らかにしようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 仲間の構成した演技を観察・分析し、よりよくなるために構成自体や、技、つなぎの方向転換について、指摘したり助言したりすること 	<p>【10時間目】</p> <p>思 これまでの学習した技を用いて、自己に適した技を組み合わせさせて演技を構成しているか。</p>
	8		<ul style="list-style-type: none"> ・ 器械・器具を目的に応じて使用したり、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行おうとすること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前転、後転、倒立回転、倒立回転跳び、片足平均立ちグループの技の学習カードを再度チームで共有し、技のコツについて整理し、理解すること 	<p>【11,12時間目】</p> <p>関 一つの技を動画や仲間のアドバイス等で確認し、技のできばえを高めようとしているか。</p> <p>思 これまでの学習した技を用いて、自己に適した技を組み合わせさせて演技を構成しているか。</p>	
	9		<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己に適した技を組み合わせそれらを構成し演技する。 ・ 「はじめ-なか-おわり」の構成で、ア、イ、ウのそれぞれの技から選択し組み合わせる。 			
	10		<ul style="list-style-type: none"> ○ 方向転換 <ul style="list-style-type: none"> ・ 支え転向 ・ ジャンプ1/2ひねり ・ 足交差 			
	11					
12						
まとめの段階	13	<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、評価し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発表会で精一杯演技しようとする ・ 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、技のできばえを競うことを楽しむ運動として理解すること ● 仲間とよい動きや演技について指摘し合い、学習のまとめすること ● 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こと 	<p>【13時間目】</p> <p>関 仲間の演技を観察し、よい演技を賞賛しようとしているか。</p> <p>技 自己で構成した演技の高まりを発表することができたか。</p>	

8 本時の実際

・ 指導区分 8 / 12

・ わらい

ア 自己の課題を解決するために、仲間と関わりながら自主的に練習に取り組もうとしている。

イ 自己の設定した課題を解決するために、練習方法を選択したり、工夫したりしている。

ウ 基本技の条件を変えた技や挑戦してできそうな発展技を行いながら、自己に適した技のできばえを高めている。

エ 仲間の技からよい動き方を見つけたり、動きの違いを比較したり、技術的な課題を理解している。

・ 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 (○) 援助・支援 (●) (★研究の手立て)
準備運動	3	<p>はじめ</p> <p>附中体操 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 主運動につながることを意識させる。
補強補助運動	8	<p>補強・補助運動 2</p> <p>試 行 3</p>	
学習課題の確認	2	<p>学習課題の確認 4</p> <p>確認</p>	
相互練習	25	<p>相互練習 5</p> <p>練習(各チーム)</p> <p>○ 自己の課題に応じた課題別練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の設定した技の課題を解決するため、工夫して練習を行う。 ※ 基本の技→条件を変えた技→発展技へと難易度を上げていく。 〈リーダータイム〉各チームの進捗状況を確認する。→各チームの情報を基に、さらに練習を工夫する。 ※ チームで練習方法を工夫しながら、動きの観察、アドバイス活動を行う。 <p>※ 補 充 的 な 学 習 の 場</p> <p>補 説</p> <p>○ 器械・器具の確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。</p> <p>○ 出欠の確認、健康状態を把握し、見学者への指示をする。</p> <p>○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。</p> <p>○ 主運動につながることを意識させる。</p> <p>● 自己の課題解決に見通しをもたせるための、技の系統表の活用</p> <p>★ 主体的な学習を促すためのチームリーダーを中心とした話し合い活動 (リーダーブックの活用・練習方法の選択と工夫)</p> <p>★ 技のコツを推測させたり、ポイントを確認させたりするための動画の活用</p> <p>● チーム活動を活性化させるためのモデル提示や教師の示範の活用</p> <p>★ 動きの気付きを引き出させるためのオーブンクエスションの活用</p> <p>● 技のできばえを確認するための「できばえチェックカード」の活用</p>	
成果確認	5	<p>診断</p> <p>YES</p> <p>成果の確認 6</p>	<p>● 個別に支援を要する生徒のための補充的な学習の場の設定</p> <p>● 自己の変容を見取るための「できばえチェックカード」の活用</p> <p>★ 知識と技能を結び付け再組織化させるための学習シートの活用</p> <p>○ 学習シートをもとに、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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 健康状態の確認と、器械・器具の後始末の確認をさせる。</p>
反省評価	3	<p>本時のまとめ</p>	
課題把握	2	<p>次時の課題把握 8</p>	
整理運動	2	<p>整理運動 9</p> <p>お わ り</p>	
		<p>お わ り</p>	