

# 保健体育科学習指導案

期 日 平成28年5月19日（木）第2校時  
場 所 附 属 中 学 校 体 育 館  
対 象 2年4組（男子20名，女子19名，計39名）  
指 導 者 教 諭 日 高 晋 吾

## 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）の学習に積極的に取り組み，よい演技を認めようとし，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い，その技がよりよくできるようにする。

#### (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）に積極的に取り組もうとしている。
- イ 仲間の努力やよい演技を認めようとしている。
- ウ 練習や発表会などで自己の役割に，責任をもって積極的に取り組もうとしている。
- エ 学習課題の解決に向けて仲間に助言しようとしている。
- 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 学習する技の合理的な行い方のコツを見付けている。
- イ 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。
- 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 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 器械運動（跳び箱運動）の特性や成り立ちを理解している。

- イ 器械運動（跳び箱運動）の技は、系・グループの視点によって分類されていることを理解している。
- ウ 技の名称と身体各部位の動かし方について理解している。
- エ 系・グループにより主として高まる体力要素が異な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つかみ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【2年跳び箱選択者198名 実施日平成28年4月13日（水）】

- (1) 体育の授業は好きですか。
- (2) 体育で行う運動やスポーツは得意ですか。

好き	38%
どちらかという人喜欢	49%
どちらかという人喜欢	10%
嫌い	3%

得意	25%
どちらかというと得意	42%
どちらかというと苦手	23%
苦手	10%

- (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）	86%
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）	30%
水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）	25%
武道（柔道、剣道）	23%
体づくり運動（ダブルダッチ、トレーニングなど）	16%
器械運動（マット運動、跳び箱運動）	15%
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）	5%

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

得意	14%
どちらかという得意	34%
どちらかという苦手	44%
苦手	8%

好き	20%
どちらかという好き	37%
どちらかという嫌い	40%
嫌い	3%

- (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	84%
できる技が少ないから	62%
けがをしそうで怖いから	40%
技のやり方がよく分からないから	14%
その他（楽しくない、運動が苦手、体が硬い、けがをした、頭から落ちた）	4%

- (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	97%	水平開脚伸身跳び	95%	かかえ込み跳び	50%	屈伸跳び	21%
【回転系（回転跳び）】							
台上前転	78%	頭はね跳び	32%	前方屈腕倒立回転跳び	8%	前方倒立回転跳び	30%
側方倒立回転跳び	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	88%	水平開脚伸身跳び	79%	かかえ込み跳び	32%	屈伸跳び	16%
【回転系（回転跳び）】							
台上前転	43%	頭はね跳び	33%	前方屈腕倒立回転跳び	8%	前方倒立回転跳び	11%
側方倒立回転跳び	1%						

- (9) どのようなことを授業に望みますか。全て選びなさい。

いろいろな技の習得（技能向上）	58%
いろいろな技に関する知識の習得	27%
仲間と協力する態度の習得	14%
体力の向上	12%
健康や安全に気を配る態度の習得	8%
いろいろな技を分析する力の習得	7%
自分に分担された役割を果たそうとする態度の習得	3%
表現力の向上	2%
その他 (手前で止まる癖を直したい、少しで苦手意識を改善したい、好きになりたい)	2%

(考察)

質問1より、「体育の授業は好き、どちらかという好き」という生徒が87%おり、体育学習を好意的にとらえている生徒がほとんどである。しかし、質問2より、体育学習に対して苦手意識をもっている生徒が33%いることから、運動やスポーツには好意的ではあるが、自信がもてていない生徒も3割以上いるということが分かる。

質問3, 4より, 体育学習で行う他の領域と比較すると「愛好度6位(上位から6番目)」や, 跳び箱運動を「嫌い, どちらかという嫌い」と答えている生徒が43%いることから, 跳び箱運動に対する興味・関心はそう高くないと考える。そこで, 学習シートを工夫したNNシートを活用し, 生徒の感じたことや考えたことなどを適時授業でフィードバックしていく等の指導を行い, 生徒の能動的な取組を促していきたい。

質問5から, 跳び箱運動に「苦手意識を感じている」生徒が52%いることや, 質問6の跳び箱運動が嫌いな理由として「けがしそうで怖い, 以前頭から落ちた」という安全面への不安が高いことなどから, 教具や練習方法を工夫し恐怖感を取り除いたり, ペアチームで確実に補助を行うなど約束事を徹底したりして, 安全面に配慮した活動ができるようにしたい。

質問8の技能の習得状況を確認する質問からは, 「切り返し系」と「回転系」のそれぞれ基本的な技である「かかえ込み跳び」と「台上前転」をできる生徒が5割に満たっていないため, 多くの生徒が初歩的な段階でつまづいていることが予想される。このことから, 生徒個々の具体的な課題を明確にし, 段階的に課題を解決させ, 少しずつできた喜びや達成感を味わわせていきたい。最後に質問9から, 生徒の期待することの上位に「いろいろな技の習得」, 「技に関する知識の習得」, 「仲間と協力して取り組む態度」などが挙げられ, 効果的に技能を習得させるために, チームでのアドバイス活動を取り入れ, 仲間と協力しながら課題解決を図っていく楽しさも味わわせたい。

以上のことから, 本単元では, 跳び箱運動に苦手意識の高い生徒を能動的に取り組ませるための指導を工夫するとともに, 能動的に設定した学習課題を, 仲間と協働しながら課題解決を図り, できた喜びや達成感を味わうことができるような授業をつくっていきたいと考える。

## 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身に付けることができる。
- (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, 自己の変容に気づき, それを運動に活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) 能動的に課題設定を行わせるための「試行」の工夫【教科論6(1)】

- ア 繰り返し動きを試すことで自己や自チームの動きについての情報を収集する段階の設定  
自己の動きについて多くの情報を集めるために, 身に付けたい動きを繰り返し練習させる。

具体的には、一連の動きを試行錯誤しながら何度も試すことで、身に付けたい動きに近付けるための身体各部位の使い方に関する情報を集めさせる。

#### イ 自己や自チームの現状を的確に捉えさせるための観点を与える段階の設定

自己や仲間の課題をより明確にとらえさせるために、局面構造や身体各部位に関する動きの観点を与え、課題を焦点化させる。具体的には、「腰」や「肘」の「位置」「タイミング」といった身体各部位の使い方を与えることで、自己の課題を明確にさせる。

### (2) 「能動的」に課題解決を図らせるための形成的評価の活用【教科論6(1)】

#### ア 生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすための学習シート（NNシート）の活用

次の学習を能動的に取り組ませるために、生徒の技能習得状況や思考・判断を見取ることができるよう内容を入れた学習シート（NNシート）を活用する。具体的には、毎授業で記入した学習シート（NNシート）の内容を、授業中教師が生徒個々に対し、効果的にフィードバックすることで、課題解決の手がかりとさせる。

### (3) 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 能動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る。

ウ 学習した基本的な技の習得や知識の理解が浅い生徒に、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、相互練習の中で補充的な学習の場を設置する。

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認め合う場を設ける。

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、安全指導の徹底を図る。

キ 技能の向上や思考・判断力を高めるために、ペア学習やチーム学習を積極的に取り入れ、習得した技術等について互いに伝え合うアドバイス学習を取り入れる。

ク チーム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メンバー編成を行う。

## 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 ・ 陣中体操	● 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している。	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積極的に取り組もうとしているか。
	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	● 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ようとしている。 ● 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身に付けようとしている。	
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ようとしている。	3 知 技の行い方や身体各部位の動かし方、観察の有効性について理解しているか。 3 関 器械運動（跳び箱運動）に積極的に取り組み、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、認めようとしているか。 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るか。 4 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。 5 技 基本的な技に求められる動きを滑らかに行ったり、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。
	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。	● 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かかわろうとしている。 ● 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しようとしている。 ● 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ている。	
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ようとしている。	6 関 仲間と互いに助け合い、教え合おうとしているか。 6 知 技の行い方や身体各部位の動かし方、観察の有効性について理解しているか。 7 思 自己や仲間の動きの違いや改善点などに気づき指摘したり、課題に応じた適切な練習方法を選んだりしているか。 8 技 基本的な技に求められる動きを滑らかに行ったり、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。 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。	● 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している。 ● 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ろうとしている。 ● 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しようとしている。 ● 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ている。	
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している。 ● 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もうとしている。 ● 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ようとしている。	10 関 仲間のよい演技を客観的な立場から観察し、認めようしたり、発表会で自己の役割に責任をもって積極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 7/10

### (2) ねらい

- ア 跳び箱運動に積極的に取り組み、課題解決に向けて繰り返し練習しようとしている。
- 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。</li> <li>○ 出欠・健康状態の確認、見学者への指示を行う。</li> <li>○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。</li> <li>○ 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。</li> </ul>
	3	補助・補強運動 2	
試行	8	試行 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 繰り返し動きを試すことで自己や自チームの動きについての情報を収集する段階の設定</li> <li>★ 自己やチームの現状を的確に捉えさせるために観点を与える段階の設定</li> <li>● 互いの動きを観察し課題を焦点化させるための課題設定カードの活用</li> </ul>
学習課題の確認	4	診断 学習課題の確認 4	
	20	確認 相互練習 5 【チーム練習】 ・ 自己の課題解決を図るための習熟度別学習によるアドバイス活動 ・ 試行で見付けた課題の解決を図りながら技のできばえを高める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の学習のねらいや内容、学習の仕方を理解する。</li> <li>★ 生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすための学習シート (NNシート) の活用</li> </ul> <p>【相互練習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 技の動きをイメージさせるための連続写真の活用</li> <li>● 自己の課題解決を図るための習熟度別のチームによるアドバイス活動</li> <li>○ 補助者をつけるなど約束事を徹底し、安全に注意して運動するように助言する。</li> <li>○ 教師の示した観点を基にして、動きを観察しアドバイスし合う。</li> <li>○ 部分練習を行い、はね起きの感覚をつかませる。</li> <li>● 理想とする動きと自己の動きのズレに気付かせるための教師の示範</li> <li>● 理想とする動きをイメージさせるための生徒のモデル提示</li> <li>● 基本的な個人技能や動きについて、つまづいている生徒への補充的な学習の場の設定</li> </ul>
相互練習	6	診断 学習成果の確認 6	
	成果確認	2	診断 本時のまとめ 7
反省評価	3	次時の課題把握 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具の確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。</li> <li>○ 出欠・健康状態の確認、見学者への指示を行う。</li> <li>○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。</li> <li>○ 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。</li> <li>★ 繰り返し動きを試すことで自己や自チームの動きについての情報を収集する段階の設定</li> <li>★ 自己やチームの現状を的確に捉えさせるために観点を与える段階の設定</li> <li>● 互いの動きを観察し課題を焦点化させるための課題設定カードの活用</li> <li>○ 本時の学習のねらいや内容、学習の仕方を理解する。</li> <li>★ 生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすための学習シート (NNシート) の活用</li> </ul>
課題把握	1	整理運動 9	
整理運動	1	おわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具の確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。</li> <li>○ 出欠・健康状態の確認、見学者への指示を行う。</li> <li>○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。</li> <li>○ 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。</li> <li>★ 繰り返し動きを試すことで自己や自チームの動きについての情報を収集する段階の設定</li> <li>★ 自己やチームの現状を的確に捉えさせるために観点を与える段階の設定</li> <li>● 互いの動きを観察し課題を焦点化させるための課題設定カードの活用</li> <li>○ 本時の学習のねらいや内容、学習の仕方を理解する。</li> <li>★ 生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすための学習シート (NNシート) の活用</li> <li>○ 設定された自己課題が、解決されたかを評価させる。</li> <li>○ アドバイスされたことを次時の活動に活かすため、NNシートに現在のできばえと、残された課題を記入し、発表させる。</li> <li>○ ストレッチを行う中で、身体の調子、けがの有無を確認させる。</li> <li>○ 大きな声であいさつをさせる。</li> <li>○ 用具の後始末の確認をさせる。</li> </ul>