

# 保健体育科学習指導案

日 時 令和3年6月4日(金)第5校時  
場 所 附属中学校 体育館  
対 象 2年4組 35人  
指導者 教諭 篠崎啓太

## 1 単元 器械運動（跳び箱運動）

### 2 単元のねらい

#### (1) 目標

- ア 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。 【知識及び技能】
- イ 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- ウ 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】

#### (2) 評価規準

##### 【知識・技能】

##### ○ 知識

- ア 跳び箱運動についての特性、成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力について、言ったり書き出したりしている。
- イ 技の行い方には技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。

##### ○ 技能

- ア 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。
- イ 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。
- ウ 学習した基本的な技を発展させて跳び越すことができる。

##### 【思考・判断・表現】

- ア 技の改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己の取り組み方の方の課題を発見したりしている。
- イ 習得した知識を用いて仲間に課題や出来映えを伝えている。
- ウ 提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。
- エ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付けている。

##### 【主体的に学習に取り組む態度】

- ア 学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や練習の方法を選んだりする学習などに積極的に取り組もうとしている。
- イ よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。
- ウ 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。
- エ 体力や技能の程度、性別等に応じた課題や挑戦を認めようとしている。
- オ 健康・安全に留意している。

### 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スポーツである。
- イ 技は、系、技群、グループによって分類されており、自己の体力や技能の程度に合った技を選択し、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えやすいスポーツである。
- ウ 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、敏しょう性や巧ち性・平衡性などの調整力、柔軟性及び筋力・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スポーツである。
- エ 安全に配慮した器械や器具の扱い方や場の設定などを必要とするスポーツである。

#### (2) 生徒の側から見た特性

- いろいろな技ができるようになると嬉しい。
- 仲間と協力して練習し、技ができるようになると嬉しい。
- 落下などによるケガが怖いため、練習に消極的になってしまう。
- 自分の身体を思うように動かすことが難しいため、技が習得できない。

### 4 生徒の実態【2年4組35名実施 実施日 令和3年5月6日（木）】

#### (1) 体育の授業は好きですか。

好き	48.6%
どちらかという好き	25.7%
どちらかという嫌い	17.1%
嫌い	8.6%

#### (3) 体育の授業の中では、体力や技能を向上させるために自分やグループの課題を設定し、積極的に学習に取り組むことができているか。

できている	28.6%
どちらかというできている	54.3%
どちらかというできていない	17.1%
できていない	0%

#### (5) 体育の授業の中では、ペアやグループの話し合いで、自分の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、考えを伝え合うことができているか。

できている	45.7%
どちらかというできている	40.0%
どちらかというできていない	14.3%
できていない	0%

#### (7) 体育の中では、授業を楽しんだり達成感を味わったりすることができますか。

できている	65.7%
どちらかというできている	28.5%
どちらかというできていない	2.9%
できていない	2.9%

#### (2) 体育で行う運動やスポーツは得意ですか。

得意	11.4%
どちらかという得意	54.3%
どちらかという苦手	14.3%
苦手	20.0%

#### (4) ルールやマナーを守り、相手を尊重しながら授業に取り組んでいますか。

できている	71.4%
どちらかというできている	22.9%
どちらかというできていない	5.7%
できていない	0%

#### (6) 体力や技能、性別など様々な違いを配慮し、互いの頑張りを認め合いながら授業に取り組んでいますか。

できている	65.7%
どちらかというできている	28.6%
どちらかというできていない	5.7%
できていない	0%

#### (8) 体育の授業の中では、仲間の動きを手助けしたり、アドバイスをしたりすることができますか。

できている	31.4%
どちらかというできている	62.9%
どちらかというできていない	5.7%
できていない	0%

(9) 体育の授業の中では、用具の準備や片付け、記録や審判などの分担した役割に積極的に取り組むことができていますか。

できている	54.3%
どちらかというのできている	34.3%
どちらかというのできていない	11.4%
できていない	0%

(11) 跳び箱運動は好きですか。

好き	17.1%
どちらかという人喜欢	22.9%
どちらかという嫌い	34.3%
嫌い	25.7%

(13) 跳び箱運動は得意ですか。

得意	5.7%
どちらかという得意	28.6%
どちらかという苦手	37.1%
苦手	28.6%

(15) 跳び箱運動の授業で、どのようなことを望みますか。2つ選択しなさい。

跳び箱運動に必要な技能を身に付けたい	60.0%
思い切り体を動かし、体力を高めたい	60.0%
自分や仲間の動きを見て技能を高めたい	34.3%
仲間と関わったり、意見を伝え合ったりしてコミュニケーション力を高めたい	14.2%
跳び箱運動に関する知識を学びたい	11.4%
仲間と協力して練習や発表会を行い、達成感を味わいたい	2.8%

**(考察)**

質問1より、74.3%の生徒が、体育を好意的に捉えているが、質問2より34.3%の生徒が運動やスポーツをすることに苦手意識をもっていることが分かる。このことより好意はもっているものの運動に対して苦手意識をもっている生徒も多いということが推察される。

また、質問3～10では、「できている」、「どちらかというのできている」と答えた生徒が多く、自己の最善を尽くして授業に取り組もうとしている生徒が多いことが分かる。しかし、質問3、質問5、質問8では、「できている」と答えた生徒は半数を下回る結果となっていることから、課題を設定することや課題解決に向けた練習において仲間同士の話し合い活動やアドバイス活動を活発に行わせる指導の工夫が必要であると考えられる。

質問11では、跳び箱運動を「嫌い」、「どちらかという嫌い」と答えた生徒は60%となっており、質問13では、「苦手」、「どちらかという苦手」と答えた生徒は、65.7%となっている。この結果から、器械運動に対して苦手意識をもっている生徒が多いことが分かる。「嫌い」、「苦手」の理由としては、いずれも「恐怖心があるから」と答えた生徒が、最も多かった。

質問15より跳び箱運動の授業で「跳び箱運動に必要な技能を身に付けたい」、「思い切り体を動かし、体力を高めたい」と答えた生徒が60%と多かった。このことより、練習方法の工夫や活動時間を確保することで、技能や体力が高まるように授業内容を工夫する必要があると考えられる。

授業では、まず、生徒の恐怖心を和らげ、安心して練習に取り組める工夫を講じていきたい。また、技能の程度に応じた指導の工夫として、ICT機器を活用し、動きの現状やつまづきに気付かせられるようにし、生徒が自己の適性や技能の程度に応じた学習の場を選択できるようにする。さらに、仲間との学び合いを充実させるため、動きの視点をもたせる学習資料を活用し、話し合い活動やアドバイス活動を充実させられるような指導の工夫をしていく。

これらの工夫を通して、跳び箱運動のもつ特性や魅力を味わわせられるような授業を展開していく。

(10) 体育の授業の中では、健康や安全に気を配ることができていますか。

できている	65.7%
どちらかというのできている	31.4%
どちらかというのできていない	2.9%
できていない	0%

(12) (11)で「どちらかという嫌い」、「嫌い」と答えた人はその理由を教えてください。

理由	
・ 恐怖心があるから	
・ 技が上手にできないから	
・ 身体が硬いから	など

(14) (13)で「どちらかという苦手」、「苦手」と答えた人はその理由を教えてください。

理由	
・ 恐怖心があるから	
・ 身体の動かし方がわからないから	
・ 技のコツがわからないから	
・ 経験が少ないから	など

## 5 器械運動（跳び箱運動）学習・指導の意義

- (1) 自己の体力・技能の程度に応じて、条件を変えた技、発展技などの難易度の高い技に挑戦していくことで、技ができる喜びを味わい、運動に親しむ習慣や態度を高めることができる。
- (2) 器械運動（跳び箱運動）の特性から、敏しょう性や巧ち性・平衡性などの調整力、柔軟性及び筋力・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) 支持・回転・ひねり等の非日常的な運動を経験し、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) 自己や仲間の課題解決のために、計画的・段階的に自己の役割を果たしたり、協力したりしながら学習を進めていくことで、学校や社会生活において望ましい行動の仕方や態度を培うことができる。

## 6 学習指導上の方針・方策

- (1) 「プロセスの視点」を取り入れた「読み解き・対話する活動」の展開（「みる」、「知る」の充実）  
タブレット端末のカメラ機能を活用した課題設定の工夫

「読み解き・対話する活動」を充実させるために、タブレット端末のカメラ機能を活用し、動きの連続写真や動画を課題設定の際の学習資料として用いることで、動きの現状やつまずきといった問題点を客観的かつ具体的に捉えることができるようにする。そうすることで、主に「みる」、「知る」といった関わり方を充実させる。

- (2) 「コンテンツの視点」を取り入れた「思考・吟味する活動」の展開（「する」、「知る」の充実）  
「わかるーできる」を促す多様な教具や学習の場の工夫

多様な教具を用いたり、学習の場を工夫したりすることで、生徒が既存の知識や技能を用いながら、よりよい動きを身に付け、動きのポイントやコツを理解できるようにする。そうすることで、主に「する」、「知る」といった関わり方を充実させる。

- (3) 「ノート・ワークシート法」による評価の工夫

自分が考えたことや気付いたことを学習シートに記述させ、思考の過程を外化させて学びの記録として評価する。

- (4) その他の指導の工夫

ア オリエンテーションにおいて、生徒に学習の見通しをもたせるために、各学年での技能の到達目標やつながりを明確に示した学習計画を提示する。また、器械運動（跳び箱運動）への関心を高めさせるために、オリンピックの映像を鑑賞させたり、特性や成り立ちに触れさせたりする。

イ 生徒の課題解決につながる練習の場を準備し、練習方法を工夫させながら取り組ませる。

ウ 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」、「基本的な動きの確認」、「回転系の技の出来映えを高める段階」、「自己の技能・体力の高まりに応じた技の出来映えを高める段階」、「まとめの段階」の5つに編成し、合計12時間の学習に取り組ませる。

エ 「まとめの段階」で、発表会を行い、学習の成果を確認するとともに、互いの技能の変容を認め合う場を設ける。

オ 健康や安全について、十分に配慮できるように、確認の場を設けるとともに、生徒が相互に健康・安全に留意できるように、単元を通して声掛けをしていく。

7 単元指導計画

単元の目標	知識及び技能	技ができる楽しさや喜びを味わい、跳び箱運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。												
	思考力、判断力、表現力等	技などの自己課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。												
	学びに向かう力、人間性等	跳び箱運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ることができるようにする。												
時数	1	2	3	4	5	6	⑦(本時)	8	9	10	11	12	授業づくりのポイント	
段階	オリエンテーション	基本的な動きの確認	回転系の技の出来映えを高める段階					自己の技能・体力の高まりに応じた技の出来映えを高める段階			学習のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>三つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。</li> <li>安全に学習に取り組めるように、場の設定や補助のさせ方を工夫する。また、互いの挑戦を認め合う声掛けを促進する。</li> <li>学習資料の活用やICT機器の活用を通して個に応じた課題が設定できるようにする。</li> <li>自己や仲間の課題解決を図ることができるように練習の場や教材、教具を工夫する。</li> <li>生徒の振り返りを充実させるために学習シートを活用する。</li> </ul>		
学習の流れ	0	○ オリエンテーション												
	10	あいさつ 出欠確認及び健康観察 準備運動 基本動作												
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作の練習の行い方の確認</li> <li>前転、跳び前転</li> <li>伸びつ前転</li> <li>背支持倒立</li> <li>頭倒立</li> <li>倒立(補助、壁)</li> <li>踏み切りジャンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系の技の出来映えを高める練習Ⅰ</li> <li>台上前転(伸びつ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転系の技の出来映えを高める練習Ⅱ</li> <li>台上前転(伸びつ)</li> <li>首はね跳び</li> <li>頭はね跳び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の課題に応じた技の出来映えを高める練習</li> <li>台上前転(伸びつ)</li> <li>首はね跳び</li> <li>頭はね跳び</li> <li>前方屈腕倒立回転跳び</li> <li>前方倒立回転跳び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表会</li> <li>出来映えの確認</li> <li>相互評価</li> </ul>								
	30	○ 基本技の確認												
40	<ul style="list-style-type: none"> <li>既習技の技能(開脚跳び・台上前転)</li> <li>安全な学習の進め方</li> </ul>													
50	まとめ										単元のまとめ	評価方法		
評価機会	知	①			②		②		②				総括的な評価	学習シート 観察
	技					①		②		③				観察
	思			①	②	①		②		③	④			学習シート 観察
	態		⑤	③				①		②		④		観察 学習シート
評価規準	知	① 器械運動についての特性、成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力について、言ったり書き出したりしている。 ② 技の行い方には技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。												
	技	① 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 ② 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ③ 学習した基本的な技を発展させて跳び越すことができる。												
	思	① 技の改善についてのポイントや仲間との関わり合い、健康・安全についての自己の取り組み方の課題を発見している。 ② 習得した知識を用いて仲間に課題や出来映えを伝えている。 ③ 提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ④ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付けている。												
	態	① 学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や練習の方法を選んだりする学習などに積極的に取り組もうとしている。 ② よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ③ 練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ④ 体力や技能の程度、性別等に応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ⑤ 健康・安全に留意している。												

## 8 本時の実際 (7/12)

### (1) 本時の評価

		知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準		知識	技能	提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。	学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や練習の方法を選んだりする学習などに積極的に取り組もうとしている。
		技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。	着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。		
判断の目安	「十分満足できる」状況	挑戦した技のポイントやコツなど具体的な知識や汎用的な知識を関連づけて言ったり、書き出したりしている。	着手後に腰を高く上げ、突き放しと同時に腰を伸ばすことができる。	自己の課題に応じた練習方法を選び、学習した知識や技能を活用しながら練習に取り組んでいる。	自己の課題を設定し、課題の解決に向けて、自ら進んで練習の進め方や練習の場を選んだり、仲間に協力を求めたりしながら積極的に学習に取り組もうとしている。
	「おおむね満足できる」状況	挑戦した技のポイントやコツなど具体的な知識を言ったり、書き出したりしている。	突き放しと同時に腰を伸ばすことができる。	自己の課題に応じた練習方法を選び、練習に取り組んでいる。	自己の課題を設定し、課題の解決に向けて練習の進め方や練習の場を選んだり、仲間に協力を求めたりしながら学習に取り組もうとしている。
	「努力を要する」状況	「おおむね満足できる」状況を満たしていない。		「おおむね満足できる」状況を満たしていない。	「おおむね満足できる」状況を満たしていない。

### (2) 資質・能力についての関連図

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
学校教育目標を三つの柱で整理した資質・能力	物事の本質を追究したり、自己を生かして協働したりするための知識・技能を身に付けるようにする。	目的に向かって知識・技能を活用し、よりよいものをつくり上げるための必要な力を養う。	自分と他者の理解を深め、よりよいものをつくり上げ、自尊感情並びに他者を大切にする感情を育み、社会に参画していく態度を養う。
本校保健体育科の目標	運動と多様な関わり方や個人生活における健康・安全を追究しながら、豊かなスポーツライフを実現していくための知識・技能を身に付けるようにする。	運動や健康・安全について発見した自他の課題の解決策を見出すために知識・技能を活用し、合理的な解決を図るための必要な力を養う。	運動と多様に関わり、仲間と協働しながら、生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
本単元の目標	技ができ、楽しさや喜びを味わい、跳び箱運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	跳び箱運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、仲間の学習を支援しようとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや健康・安全に気を配ることができるようにする。
		教科論5-(1)-ア タブレット端末のカメラ機能を活用した課題設定の工夫	
		教科論5-(1)-イ 「わかるーできる」を促す多様な教具や学習の場の工夫	
本時の目標	着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。		学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や練習の方法を選んだりする学習などに積極的に取り組もうとしている。

### (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 道具の確認, 練習場, その周辺の安全確認を行う。</li> <li>○ 出欠の確認, 健康状態を把握し, 見学者への指示をする。</li> </ul>
		附中体操 1	
補助運動	5	補助運動 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回転系の技の習得に必要な身体感覚を身に付けるための補助運動</li> <li>○ 動作が正確に行われているか確認しながら, 取り組ませる。</li> <li>○ 練習場周辺の安全確認を行う。</li> </ul>
学習課題の設定	7	自己課題の設定 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回転系の技を示した学習資料の提示</li> <li>● つまづきを整理し, 自己課題を設定するための学習シートの活用</li> <li>○ 前時までの活動を振り返らせ, 共通の学習課題を確認し, 主体的に課題解決の学習に取り組ませる。</li> </ul>
		学習課題の設定 4	
相互練習	20	確認	<p>【学習課題】</p> <p>回転系の技の出来映えを高めるためには, 身体の動きをどのように工夫すればよいだろうか。</p>
		相互練習 5	
学習成果の確認	7	自己課題を追究する練習を行う。 ペアで互いの動きの撮影やアドバイス活動行う。 アドバイスを踏まえた修正練習を行う。	<p>★ 教科論5-(2) 「わかるーできる」を促す多様な教具や学習の場の工夫(コンテンツの視点)</p> <p>それぞれの自己課題に応じた練習ができるように, 高さや向き, 条件を変えた複数の練習の場を準備する。</p>
		診断	
反省評価	5	学習成果の確認 6	<p>○ 課題を解決するためにどのように身体の動かし方を工夫したか発表させる。</p> <p>○ 次時の学習に見通しをもたせる。</p>
診断	<p>【学習成果の確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 互いの動きを撮影し, 練習した技の出来映えを確認する。</li> <li>● 確認したことを互いにアドバイスし合う。</li> </ul>		
課題把握	2	本時のまとめ 7	<p>★ 教科論5-(3) 「ノート・ワークシート」による評価の工夫</p> <p>相互練習や学習成果の確認で気付いたり, 工夫したりしたことを振り返らせるために学習シートを活用させる。</p>
		次時の確認 8	
整理運動	1	整理運動 9	<p>○ ストレッチを行い, ケガや体調不良がないか身体の状態に気付かせる。</p> <p>○ 後始末を分担させる。</p>
		おわり	<p>【次時の確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 次時の練習内容や練習方法を確認する。</li> </ul> <p>【整理運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチをする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● あいさつを行う。</li> <li>● 用具の後始末を分担して行わせる。</li> </ul>