

◆授業のポイント◆

- ・ 基礎的・基本的な知識・技能の習得を促す体づくり運動の工夫
- ・ 学習意欲を高めるとともに体力を高めるための教材の工夫

保健体育科学習指導案

日時 平成21年5月29日(金) 2校時
学級 2年6組(男子18名 女子19名 計37名)
授業者 教諭 幸村勝哉

1 単元 体づくり運動

2 単元について

(1) 単元観

体づくり運動は、体の調子を整えるなどの体ほぐしや体力の向上をねらいに行われる運動であり、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されている。

「体ほぐしの運動」は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさ味わうことによって自分や仲間の体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えたりしながら、仲間と豊かに交流することをねらいとする。

「体力を高める運動」は、生徒の体力向上を直接のねらいとして行われる運動で、「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」「力強い動きを高めるための運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。したがって、体力を高める必要性について理解を深めるとともに、ねらいをもって自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる資質や能力を育成することが大切である。

(2) 生徒の実態

生徒は全体的に素直で、何事にもまじめに取り組むことができる。保健体育の授業においても、運動を好み意欲的に活動する生徒が大半を占めている。しかし、小さいときからの遊びや運動の経験が乏しいと思われる生徒も多く、進んで運動に親しむ生徒とそうでない生徒が二極化している状況である。

(新体力テストの結果 2年6組 男子18名 女子19名 計37名 ※別添資料参照)

(2) 指導観

体ほぐしの運動は、仲間と運動を共有する中で他者とのかかわりを重視し、共感的なコミュニケーションを作っていく学習であるといえる。他の運動領域の学習とは異なり、できる・できないにとらわれることなく、仲間と協力し合ったり、励まし合ったりして、運動に取り組む楽しさを味わうことができる。

また、体力を高める運動は、体力の向上をねらいとして、自己の体力や日常生活に応じて目的にあった運動を構成し、それを活用する運動である。したがって、自己の体力や生活に応じて、どのような運動を、どのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる能力を育成することができる。

そこで、本校では、生徒が自分の体力の現状を把握し、課題を意識した体力向上を図ることができるよう、個人カルテを作成した。これを活用することで、体づくり運動の学習において、体の調子を整えるとともに、仲間と楽しく自分の体力を高めることができるような授業を展開していきたい。

3 単元の目標

- (1) 体づくり運動に関心をもち、仲間と協力して、意欲的に授業に取り組むことができる。
(関心・意欲・態度)
- (2) 自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫することができる。
(思考・判断)
- (3) 体力の必要性や効果的な運動方法を科学的に理解し、自己に適した課題をもって、体力を高めることができる。
(技能)
- (4) 運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や日常生活における運動の意義を理解し、知識を身につけ説明することができる。
(知識・理解)

4 単元の学習内容及び指導・評価計画【2年体づくり運動（計7時間）】 ※ ○は本時

時数	段階	ねらいと学習内容	評 価 規 準				努力を要する状況に対する指導の手立て
			関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	
1	オリエンテーション	○ 体づくり運動のねらいや特性について理解し、学習の見通しをもつことができる。 ・ 体ほぐしの運動と体力を高める運動の特性、学習内容、学習の進め方を知る。 ・ 個人カルテの記入の仕方を知る。	① 体づくり運動の特性に興味・関心をもち、意欲的に取り組もうとする。			① 体づくり運動のねらいや特性、学習の進め方について理解し、学習の見通しをもつことができる。	【運動への関心・意欲・態度】 ・ 運動が苦手、体を動かすのが嫌いという苦手意識から、積極的に運動する意欲がもてない。 ○ 具体的な手だて ・ 自分のペースで楽しむことを意識させ、具体的に動きのポイントを教えて、意欲を引き出す。
2 3	学習Ⅰ	【体ほぐしの運動】 ○ 体と心を調整する運動を行い、自分や仲間の体と心の状態に気付くことができる。 ・ ペアストレッチ ・ ブラインドワーク 【体力を高める運動】 ○ 新体力テストの結果より、自分の体力の現状を知るとともに自己の課題を把握することができる。 ・ 体力分析と課題設定 ・ サーキットプログラム（コース）	② 自分や仲間の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。 ③ ペアやグループの仲間と協力しながら進んで運動に取り組もうとする。	① 自分やグループの能力に応じた課題を設定している。 ② 体力を高める運動の中から、自己の体力や生活の状況を踏まえて、ねらいにあった運動を選び構成し活用している。	① 自分の体力にあった負荷の運動を行うことができる。 ② 自重や人・物を使った力強い動きを高めることができる。 ③ 体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動ができる。	② 体づくり運動の楽しみ方や学習の進め方を理解し、体ほぐしの運動や体力を高める運動の行い方を身に付けている。	【運動についての思考・判断】 ・ どうすれば楽しくなるのか、どのようなことを仲間と話せばよいのか分からない。 ・ 運動の効果的な行い方が分からない。 ○ 具体的な手だて ・ 具体的に動きのポイントをはっきりさせ、自分の課題を明らかにする。 <助言（例）> ・ 「何をどのようにすれば効果的か資料にヒントが書いてあるから参考にしてごらん。」と学習資料の活用を促す。
4 5 6	学習Ⅱ	【体ほぐしの運動】 ○ 集団で協力して動く楽しさを体験する運動を行い、仲間と交流することができる。 ・ 長縄跳び 【体力を高める運動】 ○ 自分の課題にあった運動を選び、実践し、見直しができる。 ・ 運動プログラム	④ 課題の解決に向けた練習に仲間と協力して取り組もうとする。 ⑤ お互いの体の状態を意識したり、気を配ったりして、運動をする上での安全に留意しようとする。	③ 自分の体や心の実状を踏まえ、運動の仕方を選んでいる。 ④ 心拍数や主観的運動強度から、運動する内容を見直している。	④ 動きを持続する能力を高める運動ができる。 ⑤ 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけることができる。	④ 運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、日常生活における運動の意義、運動の心身にわたる効果に関する基礎的な事項を理解している。	【運動の技能】 ・ 自分の動きが適切かどうか分からない。 ○ 具体的な手だて ・ それぞれのねらいにあった運動の正しいフォームの見本を見せたり、意識する体の部位を説明したりする。 <助言（例）> ・ 「この資料に動きのポイントがあります。これと比較して自分との違いを見つけてごらん」と資料による確認を促す。
7	学習Ⅲ	【体ほぐしの運動】 ○ 発表会を楽しむことができる。 ・ 長縄跳び 【体力を高める運動】 ○ 体力を高める運動の日常生活への生かし方を考えることができる。 ・ 単元のまとめと総括的評価を行う。					【運動についての知識・理解】 ・ 体ほぐしの運動と体力を高める運動の違いについて理解できていない。 ・ 体ほぐしの運動や体力を高める運動の意義を理解しようとしなない。 ○ 具体的な手だて ・ 学習カード等に記載された生徒の理解不十分な内容について、朱書をして理解を促す。 ・ 学習の進め方や体力の高め方について再度説明したり、日常生活での体力の必要な場面を想起させて理解を促す。

5 本時の学習（1 / 1）

(1) 指導区分 6 / 7

(2) ねらい

- ① 集団で動く楽しさを体験する運動を行うことで、仲間との交流を深めることができる。
- ② 自分に合った運動プログラムの行い方があることを理解し、自分の体力や生活の実態をもとに運動プログラムを選択することができる。

(3) 授業設計の工夫

① 基礎的・基本的な知識・技能の習得を促す体づくり運動の工夫

- 様々な運動やスポーツにおける動きの基礎（走る・跳ぶ・投げる）づくりとしての体づくり運動

・ 「走・跳・投」動作において、身に付けさせたい力をそれぞれ下の表のように設定した。目標とする動作に近づくように、仲間と教え合ったり、評価し合ったりしながら、学習を展開する。

	身に付けさせたい力
「走る」動作	目的に応じて、速く走ったり、方向を変えたり、速さを変えたりすることができる。
「跳ぶ」動作	目的に応じて、強く踏み切って跳んだり、助走とのタイミングを合わせて高く跳んだり、遠くに跳んだりすることができる。
「投げる」動作	目的に応じて、強く投げたり、正確に投げたりすることができる。

・ 体を動かすことによって、自分や仲間の心や体の状態に気付いたり、感じたりしたことを、アドバイス学習や学習カードへ記入する活動を通して論理的思考力をはぐくむ。この活動は、自らの身体活動に気付き、意識化させることができる。そして、個に応じた運動の質的变化を図ることでき、他の各運動領域の学習へと発展的に繋げていくことができる。

- 気付き、伝え合う力を高めるはぐくむ体づくり運動

・ 体づくり運動の学習を通して、「気付き感じた」ことを認識し、動作やことばで仲間と「伝え合う」ことで、情緒面や知的な発達を促し、集団活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することができる。

② 学習意欲を高めるとともに体力を高めるための教材の工夫

- 個人カルテの活用

・ 自分の記録を月や学期ごとに比べたり、県・全国平均と比べたりすることで、自分の体力の現状を把握し、課題を意識して体力の向上を図ることができる。

- 学習資料の活用

・ 目標とする動作やフォームを段階的に提示することにより、学習に見通しをもつことができ、意欲的に仲間と協力して身に付けさせたい力を適切に習得することができる。

(4) 学習過程

過程	時間	学 習 活 動	○指導上の留意点 ◎評価 ※授業のポイントについて
準備 あいさつ 健康観察 目標確認	5分	1 準備をする。 ・ 用具を準備しコートを整える。 ・ 安全点検をする。 2 あいさつ・健康観察をする。	○ 安全面に配慮して、コートや用具の準備ができていないか確認する。 ○ 欠席者、見学者を把握し、生徒一人一人の健康状態を観察する。
課題追求 診 断 ・ 思 考 ・ 練 習 ・ 定 着 ・ 評 価	37分	3 本時のねらいについて確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">仲間と協力して運動する楽しさを味わいながら、自分の体力や生活に合った運動プログラムを選択しよう。</div> 4 体ほぐしの運動を行う。 ○コピーランニング ○ペアストレッチ（ふれあいラジオ体操） ○長縄跳び（グループ） ○振り返りカードに記入する。 5 体力を高める運動を行う。 ○前時に行った運動体験と心拍数・主体的運動強度、生活実態を基にプログラムを選ぶ。 ○プログラムを課題別グループで実施する。 ○運動強度の測定を行う。 ○プログラムの見直しと工夫・改善 【運動プログラムの実践例】 〈体の柔らかさを高めるコース〉 ・ 股下ボール投げ、リンボーダンスなど 〈巧みな動きを高めるコース〉 ・ ボールを使った運動、棒や縄を使った運動など 〈力強い動きを高めるコース〉 ・ ボックスジャンプ、メディシンボール投げなど 〈動きを持続する能力を高めるコース〉 ・ タグ取り競走、シャトルランなど	○ 本時の学習のねらいや学習の流れを理解させ、学習の見通しをもたせる。 ○ 声をかけ合って行うように指示する。 ○ 各グループを巡回指導し、積極的に激励・賞賛をする。 ※ 個人カルテを活用し、個人の体力の状況や特徴を生かせる運動を示すことによって、学習意欲を高める。 ○ 課題が達成できる学習活動になっているか確認し助言する。 ※ 運動強度の結果から、回数、内容、運動を継続するための工夫を考えるようにアドバイス学習に取り組みさせる。
整理運動 評価・反省 健康観察 あいさつ 後片づけ	8分	6 整理運動をする。 7 評価・反省をする。 8 次時の学習内容を確認する。 9 健康観察、あいさつ、後片づけをする。	○ グループごとに整理運動をさせる。 ○ 自己評価や相互評価を通して、自己の変容に気付き、自他のよさを認め合えるようにする。 ○ 課題達成度を確認し、賞賛・激励をする。 ○ 健康状態を確認し、後片づけの指示をする。