

◆授業のポイント◆

- ・ コミュニケーションの充実を図る学習活動の工夫
- ・ 適度な運動量を確保するための工夫

## 保健体育科学習指導案

学 級 2年6組男子18名女子19名計37名

場 所 伊敷中学校体育館

授業者 教諭 今藤志津香

### 1 単元名 体づくり運動（体ほぐしの運動，体力を高める運動）

### 2 単元について

#### (1) 単元観

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成される。「体ほぐしの運動」は、手軽な運動や律動的な運動を行うことによって、心と体の関係に気付いたり、心や体の状態に応じて調子を整えたり、仲間と交流したりすることができる運動である。「体力を高める運動」は、健康や体力の状況に応じて自己の体力を高める必要性を認識し、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるように、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

#### (2) 生徒の実態

アンケート結果

実施日：H25.5.1 対象：2年6組（男子18名 女子19名 計37名）

①運動・スポーツは好きですか。

①	男子(%)	女子(%)	全体(%)
好き	81.3	47.4	62.9
やや好き	18.7	31.6	25.7
あまり好きではない	0	10.5	5.7
きらい	0	10.5	5.7

②（体育の授業以外）運動やスポーツはどのくらいしますか。

②	男子(%)	女子(%)	全体(%)
週3日以上	87.4	47.4	65.7
週1～2日	6.3	15.8	11.4
月1～3日	0	10.5	5.7
しない	6.3	26.3	17.2

③（体育の授業以外）平日はどのくらいの時間、運動を行っていますか。

③	男子(%)	女子(%)	全体(%)
2時間以上	18.8	10.5	14.3
1～2時間	10.4	5.3	7.6
30分～1時間	25.0	10.5	17.1
30分未満	22.9	24.6	23.8
していない	22.9	49.1	37.2

④土日はどのくらいの時間、運動を行っていますか。

④	男子(%)	女子(%)	全体(%)
5時間以上	15.6	2.6	8.6
3～4時間	46.9	21.1	32.8
1～2時間	12.5	26.3	20.0
1時間未満	9.4	15.8	12.9
していない	15.6	34.2	25.7

⑤自分の運動の時間は、適切な量だと思いますか。

⑤	男子(%)	女子(%)	全体(%)
多い	12.5	0	5.7
やや多い	18.7	15.8	17.1
適切	37.5	31.6	34.3
やや少ない	25.0	15.8	20.0
少ない	6.3	36.8	22.9

⑥体育の授業は楽しいですか。

⑥	男子(%)	女子(%)	全体(%)
楽しい	87.5	36.8	60.0
やや楽しい	12.5	47.4	31.4
あまり楽しくない	0	15.8	8.6
楽しくない	0	0	0

⑦体育の授業では、体の動かし方やうまくなるためのコツがわかりましたか。⑧体育の授業で学んだ運動やスポーツを、授業以外にしていますか。

⑦	男子(%)	女子(%)	全体(%)
わかった	37.5	15.8	25.7
ややわかった	62.5	52.6	57.1
あまりわからなかった	0	31.6	17.2
わからなかった	0	0	0

⑧	男子(%)	女子(%)	全体(%)
している	50.0	5.3	25.7
ややしている	37.5	47.4	42.9
あまりしていない	12.5	36.8	25.7
していない	0	10.5	5.7

事前アンケートの結果①から、運動・スポーツが「好き」「やや好き」と答えている生徒が全体で88.6%おり、運動・スポーツに意欲的に取り組む生徒が多いことが分かる。また、②より、体育の授業以外で週3日以上運動・スポーツを行う生徒が全体で65.7%いるが、月に1～3日の運動・まったく運動を行わない生徒も全体で22.9%いることが分かる。③体育の授業以外に、平日に運動・スポーツを行っていない生徒が全体で37.2%いることや、④土日の運動・スポーツを行っていない生徒が全体で25.7%いることが分かる。これらのことから、日常的に運動・スポーツに親しむ機会が少ない生徒と、部活動や運動クラブなど積極的に運動・スポーツに親しむ生徒との二極化が見られる。特に女子生徒に関しては、③の平日に運動・スポーツを行っていないという生徒が49.1%いることや、⑤の自分の運動量が「少ない」「やや少ない」と感じている生徒が52.6%いることなどから、運動の意義を理解させ、自己の体に関心をもてるようにしていくことが必要であると考え。⑥の保健体育の授業に関しては、「楽しい」「やや楽しい」と答えている生徒が全体で91.4%いることが分かる。しかし、⑦⑧から、体の動かし方やうまくするためのコツを十分に理解できていなかったり、運動がうまくできなかつたりするなど、学習したことを日常生活等にうまく活用できていない生徒もいることがうかがえる。これらのことから、体づくり運動の学習を通して、運動の行い方や運動の計画の立て方、計画した運動の取り組み方などを身につけさせたい。そして、個人や社会の生活の中に積極的に運動・スポーツを取り入れたり、役立てたりすることができるようにさせたい。

### (3) 指導観

単元を通して、体づくり運動に意欲的に取り組み、自己のねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組むことができることを学習のねらいとする。指導の手立てとして、自己の体に気付かせたり、仲間と体を動かす楽しさを味わわせたりする運動を行い、バランスよく体力を高めることができる組み合わせを見付けさせ、日常生活に生かすことができることを目指した授業づくりをしていきたい。具体的には、ペアで共同したり、援助し合ったり、数人のグループで交流したりするなど、仲間との関わりに注目して活動の形態を工夫する。また、自己のねらいや体力に応じて運動を組み合わせたり、組み合わせた運動に組み込み、必要であれば運動の内容や運動強度を変えたりするような取組ができるようにする。その際、学習資料や学習カード等を活用させ、思考力・判断力の向上を図りたい。また、本学年の課題である柔軟性や持久力を高める運動については、学年全員が行い、積極的に運動に取り組める雰囲気づくりをしたい。

## 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運動に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 自己の体力やねらい、生活に応じて、体ほぐしの運動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の方法を理解し、自己に適した課題をもって、体力を高める運動に取り組むことができる。  
(知識・理解)

#### 4 単元の指導計画（第2学年 全7時間）

指導計画	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
指導内容	オリエンテーション	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動		体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	
	体カナビの作成	体力を高める運動	体力を高める運動 それぞれのねらいに応じた行い方	体力を高める運動 バランスよく体力を高める運動の計画と実践	体力を高める運動 バランスよく体力を高める運動の計画と実践	体力を高める運動 バランスよく体力を高める運動の計画と実践	単元のまとめ
	学習カードへの記入						
関・意・態		①				②	③
思・判				②	①	③	
知・理	①		②		③		
観察	○	○	○		○	○	○
カード	○		○	○	○	○	

#### 5 単元における評価規準（第2学年 全7時間）

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
① 自分や仲間の体調の変化に気を配り、道具や場所などの安全に留意している。 ② 仲間の運動を援助したり、気付いたことを教えたりしながら運動に取り組んでいる。 ③ 分担した役割に責任をもって取り組んでいる。	① 仲間と分担した役割の活動の仕方を見付けている。 ② 自分の体力やねらいに応じた運動を選んでいる。 ③ 体力をバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けている。		① 体づくり運動の目的や効果、授業の学び方など理解したことを、言ったり書き出したりしている。 ② 体づくり運動の適切な行い方について学習したことを言ったり書き出したりしている。 ③ 運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

#### 6 本時の実際（6/7）

(1) 単元 体づくり運動

(2) 目標

- 体力をバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けることができる。 (思考・判断)
- 仲間の運動を援助したり、気付いたことを教えたりしながら運動に取り組むことができる。(関・意・態)

(3) 授業設計の工夫

- コミュニケーションの充実を図る学習活動の工夫
  - ・ さまざまな学習形態で運動を行い、仲間と触れ合ったり、仲間が意欲的に取り組めるような声かけをしたり、協力して取り組むことのできる活動の場を設定する。
  - ・ 活動前後や活動中に気付いたことを仲間と話し合ったり、仲間に助言したりすることができるように学習資料や学習カードを活用させる。

○ 適度な運動量を確保するための工夫

- ・ 体の柔らかさを高めるための運動、動きを持続する力を高める運動など、全員が一斉に取り組む活動内容を設定する。
- ・ 効率的に運動を行わせるために、プログラムタイマーを用い、作成させた運動プログラムを実践させる。

(4) 展開

過程	時間	学習形態	学習活動	・ 指導上の留意点 ◎ 評価 ※ 思考の過程が見える工夫
準備 健康観察	3分	一斉	1 準備, 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, 運動する場や準備ができていないか確認をする。 ・ 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。
目標確認 課題追求 〔 診断 ・ 思考 ・ 練習 ・ 定着 ・ 評価 〕 整理運動	2分 10分 20分 8分	一斉 ペア グループ ペア グループ 一斉	3 本時のめあてと学習の流れについて確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">自分の課題やねらいに応じて作った運動プログラムを実施してみよう。</div> 4 体ほぐし運動を行う。 ・ 交流ストレッチ ・ 長縄とび (8の字とび) 5 体力を高める運動を行う。 ・ 運動プログラムの確認をする。 ・ 変更する内容やその理由を発表する。 ・ 運動プログラムを実施する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">・ 体の柔らかさを高める運動 ・ 巧な動きを高める運動 ・ 力強い動きを高める運動</div> 6 エアロビク体操を行う。 ・ 運動後の心拍数の測定をする。	・ 本時の学習のめあてや学習の流れを理解させ, 学習の見通しをもたせる。 ・ 活動中は気付いたことを出し合ったり, 励まし合ったりしながら, 取り組むように指示をする。 ・ 自分や相手の体に気を配りながら, ストレッチを行わせる。 ・ 巡回指導し, 積極的に激励・賞賛をする。 ※ 前時の運動プログラムで気付いた点や変更する内容を仲間と確認する。 ◎ 仲間の運動を援助したり, 気付いたことを教えたりしながら運動に取り組むことができるか。(関・意・態) ・ 気付いたこと(運動の行い方や内容等)を記入させる。 ・ 自己の体力に合わせながら, やや息切れするくらいの運動強度で取り組ませる。
評価・反省  健康観察 あいさつ	7分	一斉 個 一斉	7 整理運動(ストレッチ)をする。 8 本時の学習を振り返り, 評価・反省をする。 ・ 学習カードへの記入 9 次時の学習内容を確認する。 10 健康観察, あいさつ, 後片付けをする。	・ 呼吸を整えながら, ストレッチを行わせる。 ・ 学習カードへ記入したことを発表させる。 ・ 自己評価や相互評価を通して, 自己の変容に気づき, 自他のよさを認め合えるようにする。 ◎ 体力をバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けることができたか。(思・判) ・ 健康状態を確認し, 後片付けの指示をする。

