

保健体育科学習指導案

【題材名】

「体力づくり」

日 時	平成 26 年 2 月 14 日 (金) 2 校時		
対 象	高等部知的障害学級 生徒 29 人	場 所	晴天時：グラウンド 雨天時：体育館
指導者	小松原亮一，宮之脇祐介，西村春菜，寺地あゆみ		

【題材における生徒の実態】

本校高等部の生徒は、体を動かすことへの興味・関心や体力、運動能力も生徒によって様々である。全員で継続して取り組める運動として週 3 回のランニングと週 1 回の長縄跳びを体力づくりの中で取り組んでいる。ランニングに関しては苦手意識のある生徒も多いが、ほとんどの生徒が一生懸命取り組む姿が見られ、持久力を向上させている。

体力づくりの 7 分間走では、個人の実態に合わせて、ペース走に取り組んでいる。教師の読み上げるタイムを聞きながら、自分でペースを作って走れる生徒や自分でペースを作ることが難しい生徒は、教師や友達について走ることでペース走に取り組むことができている。

学校以外での運動への取り組みを見ると、週に一回運動クラブで活動したり、下校後や休みの日に歩いたり、ジョギングをしたりする生徒もいるが、学校だけで運動をするという生徒がほとんどである。

ペース走に取り組んでいる生徒のほとんどが卒業後に就職を希望している。そのため、就労に向けて必要な体力や余暇活動の過ごし方を身に付けていくことが必要である。

【題材の意義・価値】

体力づくりは、「体づくり運動」のねらいを達成することができる活動である。「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の二つで構成されている。「体ほぐしの運動」では、身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自分の身体の状態に気付き調子を整え、仲間と交流することをねらいとしている。また、「体力を高める運動」では、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことをねらいとしている。

身体が最も成長し体力が高まる高等部の時期に、年間を通じた継続的な活動を行うことで、筋力の増加や持久力の向上を図り、バランスの良い体をつくることができる。また、くじけずに最後までやり遂げる精神的な強さや仲間と競い合ったり、協力したりする態度を培うことは、生徒一人一人が人間的に成長する上で必要なことであると思われる。さらに、継続して運動を行う習慣を形成することで、健康的な生活習慣の形成を図り、豊かなスポーツライフにつなげていくことができる。

【ねらい】

- ・ 年間を通して体力づくりに継続的に取り組むことで、体力が向上していくことを理解させ、自主的に運動に取り組む運動習慣を身に付けることができる。
- ・ 体力づくりを通して、ウォーミングアップから主運動、クーリングダウンまでの一連の流れを理解させたり、自主的に取り組ませたりして、安全に運動を行うことの意識や、主運動の際の運動技能を高めることができる。

【指導観】

年間を通して週3日（火、水、金）を体力づくりとして繰り返し実施することで、生徒が学習の見通しをもちやすく、記録の変化が分かりやすいようにしたい。そうすることで、生徒一人一人の体力の向上と運動習慣の形成を図りたい。【主体的な行動】【自己理解】【実行力】

生徒の実態や体力、運動能力に応じて班編制を行い、生徒一人一人の目標を設定して指導及び支援に当たることで、効率的に体力の向上が図られるようにしたい。また、班編制を行うことで、同じ班の友達と一緒に走る楽しさを感じたり、競争心をもったりするなど友達との関わりを増やすことができるようにしたい。【仲間意識】【競争力】【課題分析】【実行力】

体力づくりの中で、号令や準備運動、道具の準備や片付けなどの役割をもたせることで、自分の役割に責任をもつことや友達と協力する態度が身に付けられるようにしたい。【主体的な行動】

運動中は、運動意欲が高まるように生徒一人一人の実態に応じた目標設定や言葉掛け、示範を行いたい。【自己理解】

振り返りでは、良かったことや成長が見られたことをその場で賞賛し、生徒の意欲を高めることができるようにしたい。【課題分析】

記録会の結果を掲示し自分で個人表に記録することで、自分自身の体力の向上が把握できるようにし、目標を自分で意識しながら体力づくりに取り組むことができるようにしたい。【課題分析】【自己理解】

校内のマラソン大会や学校外のスポーツ大会へつなげていくことで、日々目標をもちながら活動できるようにしたい。【主体的な行動】

【展望】

体力が向上することで、自分自身に自信をもち、体力づくり以外の学習や日常生活の中でもやればできるという気持ちで、自主的に取り組む態度が育つと考える。また、体力を向上させるために継続して運動に取り組む必要があることを理解し、更なる体力向上のためには、体力づくりだけでなく、家庭での余暇を利用として運動を実践するようになると考える。

そして、家庭での運動を継続的に実践することで、体力の向上や健康の保持増進、更には余暇を利用した運動習慣が形成されると考える。

さらに、運動を通して地域や職場の人とのかかわりを増やすことで、よりよい人間関係を作れるようになり、生徒が豊かなスポーツライフを形成し、スポーツを通して明るく豊かな生活を送ることができるようになると考える。

【生徒の実態】

観点 生徒	関心・意欲・ 態度	思考・判断	知識・理解	運動技能	学校や家庭の様子
A (45秒)	体を動かすことが好きで、体育や体力づくりなど意欲的に取り組んでいる。	自分の体力に合わせて運動を行ったり、体力の向上を目的にトレーニングを行ったりすることができる。	ペース走を理解し、自分でラップタイムに気を付けながら走ることができる。	4'10" (H23. 4月) 3'35" (H24. 4月) 3'23" (H25. 4月) 3'19" (H25. 10月) 3'16" (H25. 12月)	自宅でランニングをするなど運動を自主的に行っている。また、地域のマラソン大会に自分で申し込んで参加している。
B (45秒)	体を動かすことが好きで、体育や体力づくりなど意欲的に取り組んでいる。	自分の体力に合わせて運動を行うことはできるが、体力の向上を目的にトレーニングを行うことは難しい。	ペース走を理解し、自分でラップタイムに気を付けながら走ることができる。	1000m 走 4'46" (H24. 4月) 3'55" (H25. 4月) 3'39" (H25. 10月) 3'46" (H25. 12月)	自宅でランニングをするなど運動を自主的に行っている。また、地域のマラソン大会に自分で申し込んで参加している。
C (50秒)	自分から運動に取り組むことは少ないが、指示されると一生懸命取り組むことができる。	自分の体力に合わせて運動を行うことや体力の向上を目的にトレーニングを行うことは難しい。	時間を意識して走ることが難しいが、時間内に1周走るなどという決まりは、理解している。	1000m 走 4'25" (H24. 4月) 3'56" (H25. 4月) 3'45" (H25. 10月) 3'49" (H25. 12月)	休日や放課後は、施設を利用し、他の利用者と野球などを楽しんでいる。
D (60秒)	球技などの運動が好きであるが、走ることにに対しては意欲的に取り組むことは難しい。	自分の体力に合わせて運動を行うことはできるが、体力の向上を目的にトレーニングを行うことは難しい。	ペース走を理解しているが、自分でラップタイムに気を付けて走ることが難しい。	4'57" (H24. 4月) 4'02" (H25. 4月) 4'35" (H25. 10月) 4'15" (H25. 12月)	自宅で運動をする姿はほとんど見られない。
E (70秒)	体を動かして楽しむことはできるが、自主的に運動に取り組むことは少ない。	自分の体力に合わせて運動を行うことや体力の向上を目的にトレーニングを行うことは難しい。	ペース走を理解していないが、友達から離れないように走ることに取り組むことができる。	800m 走 5'30" (H25. 4月) 5'01" (H25. 10月) 4'28" (H25. 12月)	運動が大切なことを理解しており、自分で定期的にランニングなどを行っている。

※ () の数値は、一周当たりの目標タイムを示す。

※ ペース走の各班から1名生徒を抽出している。

【題材目標】

1 全体目標

- ・ 運動習慣を身に付けて、体力を向上することができる。
- ・ 安全に運動を行うための方法を理解し、実践することができる。

2 個人目標

グループ	生徒	個人目標	指導の手立て
45 秒	A (白 1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ペースメーカーとして又はリーダーとしてグループを引っ張ることができる。 ・ 安全に運動ができる方法を理解し、自分で運動を実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一緒のグループの生徒に言葉掛けをするなどグループを引っ張る意識がもてるようにする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のための方法を理解し、実践できるようにする。
45 秒	B (白 2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力づくりで体力を向上させることや継続して運動する習慣の大切さを知ることができる。 ・ 安全に運動ができる方法を理解し、自分で運動を実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 記録が向上することで自信をもつことや運動することの楽しさ感じ、自主的に運動ができるようにする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のための方法を理解し、実践できるようにする。
50 秒	C (白 3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で走るペースを調整して、体力を向上することができる。 ・ 安全に運動ができる方法を理解し、自分で運動を実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走る速さを調節できるように言葉掛けをしたり、ペースメーカーについて走ることでペースを覚えたりできるようにする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のための方法を理解し、実践できるようにする。
60 秒	D (赤 3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動する楽しさ感じたり、体力を向上したりすることができる。 ・ 安全に運動ができる方法を理解し、自分で運動を実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かすことの楽しさや記録の向上を体験すると、自主的に運動ができるようにする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のための方法を理解し、実践できるようにする。
70 秒	E (橙 10)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と一緒に走ることで運動の楽しさを知り、体力を向上することができる。 ・ 安全に運動ができる方法を理解し、自分で運動を実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と一緒に運動することで、運動の楽しさを知り、自主的に運動ができるようにする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のための方法を理解し、実践できるようにする。

※ () 内は、ビブスの色と番号である。

【指導計画】

月	主な学習活動	時間	準備
4月 ～ 6月	○ 7分間走を行う。	9:20:～9:45 (25分間)	・ CD ・ CD デッキ
7月 ～ 3月	○ グループに分かれて活動を行う。 Aグループ：ペース走 (雨天時：短縄跳び)	9:20～9:45 (25分間)	・ ストップウォッチ ・ 記録用紙 ・ ゼッケン ・ 旗5本

【本時の学習】

1 目標

(1) 全体目標

- ・ 目標周回数を走ることができる。
- ・ 安全に運動をするための方法を理解し、実践することができる。

(2) 個人目標

グループ	生徒	個人目標	指導の手立て
45秒	A (白1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラップタイムを意識してペースを作り、グループを引っ張って走ることができる。 ・ 体調や気温に合わせて自分でウォーミングアップなどを調整することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 細かくタイムを知らせ、1週のラップタイムの変動が小さくなるようにする。 ・ ウォーミングアップが少ないときには、理由を考えて自分で気付けるようにする。
45秒	B (白2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 45秒のラップタイムで走る周回数を増やすことができる。 ・ 体調や気温に合わせて自分でウォーミングアップなどを調整することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 苦しい場面で目標周回数を言葉掛けすることで、意欲を高めることができるようにする。 ・ ウォーミングアップが少ないときには、理由を考えて自分で気付けるようにする。
50秒	C (白3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 50秒のラップタイムを崩さないように最後まで走ることができる。 ・ ランニングに必要な筋肉や関節を意識して体操をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 言葉掛けや追走などをすることで、最後までペースを維持できるようにする。 ・ 筋肉や関節が伸ばせるように師範をしたり、言葉掛けをしたりする。
60秒	D (赤3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 60秒のラップタイムで走る周回数を増やすことができる。 ・ 体調や体力に合わせて必要なウォーミングアップの方法を知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前向きな言葉掛けを行うことで、最後まで走る意欲が持続できるようにする。 ・ 言葉掛けや師範しながら必要なウォーミングアップを理解することができるようにする。

70 秒	E (橙 10)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と一緒に走ることを意識し、走る周回数を増やすことができる。 ・ 安全に運動をするための方法を理解し、自分で実践することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 苦しい場面で目標とする特定の友達を意識させ、離れずに走れるようする。 ・ けがをしないためや効果的な運動のために準備運動などが大切なことを理解できるようにする。
------	-------------	---	---

2 指導に当たって

- ・ 気温や自分の体調に合わせてウォーミングアップや準備運動ができるようにする。
- ・ 気温の低い中で運動をするとどのようなけがをする可能性があるかなどを伝え、ウォーミングアップや準備運動への意識を高めることができるようにする。
- ・ 号令や準備運動、ビブスの準備などの役割をもたせることで、自主的に活動ができるようにする。
- ・ 個人の目標をしっかりと確認することで、目標達成に向けて意欲的に走ることができるようにする。
- ・ グループごとにスタートのタイミングを変えてスタートすることによって、スタート時の安全確保をするとともに、自分のグループを間違えないようにする。
- ・ 生徒の実態に合わせてグループを分け、グループで走ることによって生徒一人一人の正確な記録を取ることができるようにする。
- ・ 走る際は、先頭の生徒をペースメーカーとして走るようにすることで、集団が7分間一定の速さで走ることができるようにする。
- ・ グループから離れそうな生徒には、目標周回数を伝えたり、細かい目標をもたせたりすることで粘り強く走れるようにする。
- ・ 疲れを残さないことやけがの防止などのためにクーリングダウンや整理運動が大切なことを説明し、必要性を理解できるようにする。
- ・ 記録の伸びた生徒は賞賛することで、次時への意欲を高める。
- ・ 継続して運動を続けることで体力が向上することを理解できるようにする。
- ・ 更なる体力の向上のためには、休日や放課後に運動することが必要なことを理解できるようにし、余暇時間の運動習慣を形成できるようにする。
- ・ 毎週金曜日に記録会を行い、その結果を掲示し、自分で記録表に記録することで、自分自身の体力を知ることや次の記録会への意欲を高めることができるようにする。

3 実際 (晴天時)

過程	主な学習活動	指導上の留意点				
		A (白1)	B (白2)	C (白3)	D (赤3)	E (橙10)
導入 (10分)	1 ウォーミングアップ (グラウンド2周)	<ul style="list-style-type: none"> 気温や体調などに気を付けながら十分にウォーミングアップができていないか言葉掛けをしながら自主的に出来るようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> ウォーミングアップの効果を指導しながら気温や体調、個々の体力に合った周回数を走らせるなどして、自分に必要なウォーミングアップを理解できるようにする。 		
	2 整列					
	3 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> 大きな声を全員で出すことで、グループの一体感を高めるようにする。 関節の可動域や筋肉をしっかりと伸ばせるように言葉掛けをしたり、示範をしたりする。 準備運動、ゼッケンの準備などの役割をもたせることで、自主的に活動を進められるようにする。 				
	4 始めのあいさつ					
	5 個人目標やペース走時の注意事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ペースメーカーとしてラップタイムを刻むこととグループを引っ張れるように自分から言葉掛けをすることなどを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 目標の周回数を確認し、走るときに意識することや苦しくなったときに頑張れるように言葉掛けをする。 			<ul style="list-style-type: none"> 目標の周回数を確認し、走るときに意識することや一緒に走る生徒を確認できるようにする。
展開 (10分)	6 ペース走 (7分間) ① 45秒 (8人) ② 50秒 (9人) ③ 60秒 (6人) ④ 70秒 (6人) ※ スタート順	<ul style="list-style-type: none"> タイムを細かく伝えることで、ペースの変動が少なくなるようにする。 遅れそうな生徒は、自分の内側を走らせるなどして、最後まで走れるように工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 前の生徒との間隔が開かないように言葉掛けをする。 遅れてきた生徒は抜いて、前に詰めるように言葉掛けをする。 苦しい場面で目標周回数を伝えることで、気持ちを強くもたせるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> タイムを細かく伝えることで、ペースの変動を少なくなるようにする。 ラスト2周の言葉掛けでスピードを上げることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 前の生徒との間隔が開かないように言葉掛けをする。 苦しい場面で目標周回数を伝えることで、粘り強く走れるようにする。 励ましの言葉掛けをすることで、粘り強く走れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 一緒に走る生徒との間隔が開かないように言葉掛けをする。 苦しい場面で目標周回数を伝えることで、気持ちを強くもたせるようにする。

		<ul style="list-style-type: none"> 走り終わった後に止まらずにゆっくり歩くように言葉掛けをする。 歩きながら呼吸を整え、体操の隊形に整列ができるようにする。 					
終末 (5分)	7 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が整理運動を行っている際、教師は生徒の健康観察を行う。 					
	8 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 良かった点を賞賛することで自信を付けることができるようにし、次回の活動への意欲を高めることができるようにする。 					
	9 終わりのあいさつ	<ul style="list-style-type: none"> 実際に走った周回数を伝え、達成できなかった生徒の改善点などを指導することで、次回の目標達成への意欲を高めることができるようにする。 					
	10 道具の片付け	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 道具の片付けなど協力してできるようにする。 					

4 実際（雨天時）

過程	主な学習活動	指導上の留意点				
		A（白1）	B（白2）	C（白3）	D（赤3）	E（橙10）
導入 (5分)	1 整列 2 始めのあいさつ 3 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> 欠席を確認し、ペアを組んで整列ができるようにする。 大きな声を全員で出すことで、グループの一体感が高まるようにする。 関節の可動域や筋肉をしっかり伸ばせるように言葉掛けをしたり、示範をしたりする。 縄跳びに必要な関節や筋肉がほぐれるような準備運動やストレッチができるようにする。 				
	4 個人目標の確認	<ul style="list-style-type: none"> 目標「3セット失敗しないで跳ぶ」ことを確認できるようにする。 			<ul style="list-style-type: none"> 「1セットごとに失敗しないで跳ぶ」ことを確認できるようにする。 	
展開 (15分)	5 短縄跳び <ul style="list-style-type: none"> 2グループに分け、1分ごとに交代 一人3セット 全員で3分間 	<ul style="list-style-type: none"> 1分間の短い時間なので、集中力を保って跳ぶように言葉掛けをする。 ペアを組んだ跳ばない生徒は、何回失敗したかを数えるようにし、終了後にその回数を伝えることで生徒間の関わりが増えるようにする。 			<ul style="list-style-type: none"> 励ましの言葉掛けをすることで、集中して跳べるようにする。 	
		<ul style="list-style-type: none"> 失敗しないで跳び続けられるように1分間ごとに集中できるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> 失敗しないで跳び続けられるように1分間ごとに集中できるようにする。 		
終末 (5分)	6 整理運動 7 振り返り 8 終わりのあいさつ 9 道具の片付け	<ul style="list-style-type: none"> 1度も失敗しなかった生徒や目標を達成できた生徒を賞賛することで、次回の活動への意欲が高まるようにする。 道具の片付けなど役割分担し、自分の仕事に責任感がもてるようにする。 				

5 評価

(1) 全体評価

- ・ 目標周回数を走ることができたか。
- ・ 安全に運動を行う方法を知り，実践することができたか。

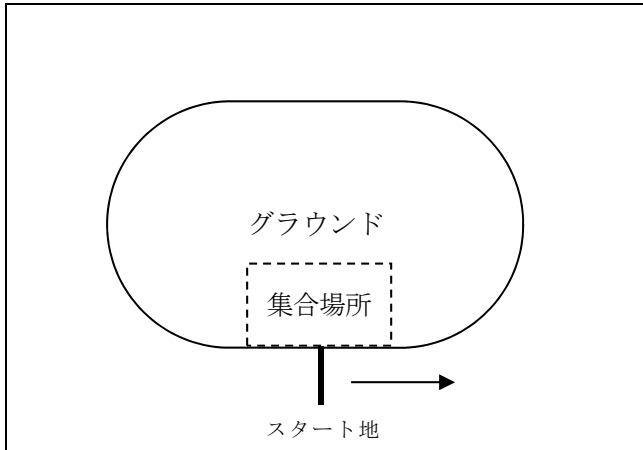
(2) 個人評価

グループ	生徒	個人目標の評価	評価
45 秒	A (白1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラップタイムを意識してペースを作り，グループを引っ張って走ることができたか。 ・ 体調や気温に合わせて自分でウォーミングアップなどを調整することができたか。 	
45 秒	B (白2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 45 秒のラップタイムで走る周回数を増やすことができたか。 ・ 体調や気温に合わせて自分でウォーミングアップなどを調整することができたか。 	
50 秒	C (白3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 50 秒のラップタイムを崩さないように最後まで走ることができたか。 ・ ランニングに必要な筋肉や関節を意識して体操をすることができたか。 	
60 秒	D (赤3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 60 秒のラップタイムで走る周回数を増やすことができたか。 ・ 体調や体力に合わせて必要なウォーミングアップを知ることができたか。 	
70 秒	E (橙10)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と一緒に走ることを意識し，走る周回数を増やすことができたか。 ・ 安全に運動をするための方法を理解し，自分で実践することができたか。 	

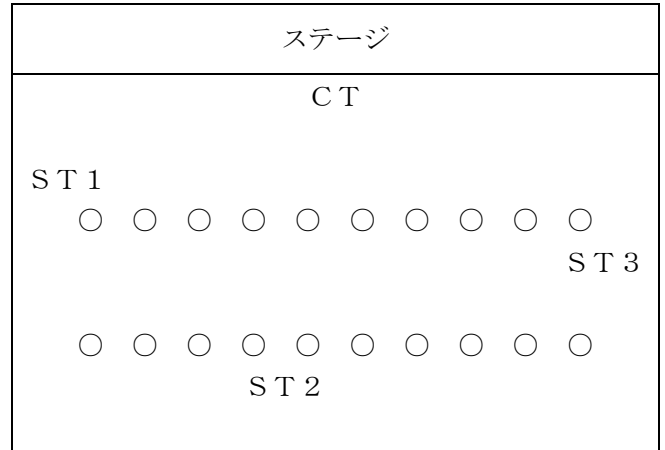
◎：十分達成できた ○：ほぼ達成できた △：達成できなかった

6 場の設定

晴天時：グラウンド



雨天時：体育館



CT：チーフ・ティーチャー

ST：サブ・ティーチャー