

高等部 保健体育科学習指導案

対 象 5周グループ 男子10人女子6人
指導者 CT 児玉 夢弥
ST 中藺 一美, 戸石 李鳩, 西 綾澄
中江 紀子, 橋口真紀子

1 単元名 陸上競技（長距離走）

2 単元目標

| | |
|---------------|--|
| 知識及び技能 | ・ 一周走るペースを知り、最後まで一定のペースを保ちながら目標をもって走ることができる。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | ・ 自分の課題を知り、記録を縮めるための方法について考えることができる。 |
| 主体的に学習に取り組む態度 | ・ きまりやルール、マナーなどを守り仲間と協力して、主体的に運動をすることができる。 |

3 単元について

(1) 単元の位置付けとねらい

本校の高等部知的障害学級に在籍する68人の生徒は、朝の体力づくりの時間に、週3回のランニングと週1回の縄跳びを年間通して行っている。また、授業においても短距離走や長距離走の単元が設けられており走ることに取り組んでいる。しかしながら、学校以外での運動習慣や生徒自らが進んで運動に取り組むまでには至っていない。また、生徒の運動技能の実態や運動に対する興味・関心にも個人差があり、活動を行う上で、走力別のグループ活動を行うことを始めとした様々な支援や手立てが必要である。

長距離走は、特別な道具を必要とせず手軽に取り組むことができるため、家の近所でも日常的に散歩やランニングに取り組んだり、地域のマラソン大会に出場したりする等、生徒の運動習慣の形成につなげることができる。また、近年はマラソンや駅伝への世間での人気が高く、見る機会が多いことを生かし、長距離走を入り口として、生徒の運動に対する興味・関心を高める効果も期待できる。

本単元の学習において、現在の自分のタイムを知り、目標に向かって励んだり、一定のペースを守って長距離を走りきることを体感したりすることで、持久力や筋力などの体力の向上を目指すとともに、苦しくても諦めずに最後まで頑張る心を育むことができる。

本校卒業後は、一般就労や福祉的就労をする生徒がほとんどであり、本単元を通して、仕事を行うための基礎的な体力の向上や、繰り返しの作業にも対応できる持続力の向上も期待できる。また、体力や持続力が向上することで、自信が身に付き、「やればできる」、「最後まで諦めない」という気持ちで、何事にも自主的に取り組む積極的な態度が育つと考える。さらに、余暇を利用した運動習慣が形成され、運動を通して職場の人や地域の人との関わりを増やすことで、よりよい人間関係の形成や、明るく豊かな生活を送ることができるようになることを期待する。

(2) 単元で働かせる見方・考え方

| | |
|-----------|--|
| 体育の見方・考え方 | 運動やスポーツをその価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付ける |
|-----------|--|

一定のペースを保って長距離を走ったり、自分のフォームを客観的に見て改善したり、応援によって友達と支え合ったりする活動を、本単元における「特に働かせる見方・考え方」として重点化し、教師間で共通理解した上で授業作りを行っていく。

4 指導計画

※ 別紙を参照してください。

5 本時

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------------------------------|--|--|-------|-----|----|--|-----------------|----|----------------------|-----------------|----------------|--|--|
| 単元・題材名 | | 陸上競技（長距離走） | | 時数 | 2 / 7 | チーフ | 児玉 | 期日 | 令和2年11月6日（金）5校時 | 場所 | (晴) グラウンド (雨) 体育館 | | | | |
| 目標 | 本時の重点項目 | | | | | | | | | | ■知識及び技能 | ■思考力, 判断力, 表現力等 | □主体的に学習に取り組む態度 | | |
| ○ 効率の良いフォームを知ることができる。 | | ○ 自分の走る姿を確認して, 自分の課題に気付くことができる。 | | | | | | | | | | | | | |
| 8分 | 主な学習活動 | | | 特に働かせる見方・考え方 | | | | 指導上の留意点 | | | | | | | |
| | 1 始まりの挨拶をする。 2 準備運動をする。 | | | 【知る】【する】 ・ 準備運動によって少しずつ体を動かし温めておくことで, 身体が動きやすくなり, 怪我のリスクを軽減し, パフォーマンスが向上する。 | | | | | | | | | | | |
| 2分 | 3 本時の学習目標を確認する。 | | | 【知る】 | | | | | | | | | | | |
| 23分 | 4 2人の教師の走る様子を見て違いは何か考える。 | | | 【みる】 ・ 教師の走る姿を見て, 違いを見付ける。 | | | | <ul style="list-style-type: none"> どんなことに気を付けながら走ると, 長距離を走ることができるかを考えさせるために, 教師が実際に走り, 良い例と悪い例を示す。 教師の説明だけでなく, 実際に身体を動かしたり, 教師のまねをさせたりして体感できるようにする。 視覚的に分かりやすくするために, イラストを用意する。 感染症対策として, 教師はマスクを着用して説明するが, 一定の距離を保てる状況の場合は, マスクを外して指導に当たる。 (晴天時) タブレットの画面が反射して見えづらい場合は木陰に移動して見るようにする。 ワークシートを活用して自分の走る姿を評価できるようにする。 | | | | | | | |
| | 5 目標タイムで走るためには, どんなことに気を付けながら走った方が良いか「効率の良いフォーム」について知る。 | | | 【知る】【する】 ・ 顔は下や上を向かず, 前を見る。 ・ 姿勢はまっすぐにして, 前かがみにならないようにする。 ・ 呼吸は一定のリズムで行う。 ・ 呼吸は吸うよりも吐く方を意識して行う。 ・ 肩や腕に余分な力を入れずにリラックスした状態で走る。 ・ 腕を曲げて, 肘は後ろにしっかり引きまっすぐ振る。 | | | | | | | | | | | |
| 10分 | 6 二人組になり, タブレットで走る姿を撮影する。※本時では太字の2項目を重点的に行う。 (晴天時 外周 2周) (雨天時 体育館5周) | | | 【知る】【する】 ・ 顔は下や上を向かず, 前を見る。 ・ 姿勢はまっすぐにして, 前かがみにならないようにする。 ・ 呼吸は一定のリズムで行う。 ・ 呼吸は吸うよりも吐く方を意識して行う。 ・ 肩や腕に余分な力を入れずにリラックスした状態で走る。 ・ 腕を曲げて, 肘は後ろにしっかり引きまっすぐ振る。 | | | | | | | | | | | |
| 10分 | 7 走っている様子をお互いに動画で確認して, 顔の向き, 走る姿勢がどうだったかセルフチェックを行う。 | | | 【みる】 ・ 動画を用いて自己を客観的に見る。 | | | | | | | | | | | |
| 3分 | 8 整理運動 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4分 | 9 まとめ, 次時の予告 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 終わりの挨拶 | | | | | | | | | | | | | | |
| 場の設定 | 晴天時 | | | | | | | 雨天時 | | | | | | | |

令和2年度 2学期 教科 (保健体育) 単元(題材) 「 陸上競技 (長距離) 5周グループ 」

教科の見方・考え方

運動やスポーツをその価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること。

| 観点 | 1 観点別の目標【何ができるようになるか】 | 4 観点別の評価【何が身に付いたか】 |
|--------|--|--------------------|
| 知識・技能 | ・ 一周の走るペースを知り、最後まで目標をもって走り続けることができる。 | |
| 学習・表現 | ・ 自分の課題を知り、記録を縮めるための方法について考えることができる。 | |
| 主体的な態度 | ・ 決まりやルール、マナーなどを守り仲間と協力して、主体的に運動をすることができる。 | |

4 単元の評価【何が身に付いたか】

| 項目 | 評価 |
|--------------------|------------|
| 実施時期 | 適切 要検討 |
| 時数 | 適切 要検討 |
| 授業形態 | 適切 要検討 |
| 指導目標の達成度 | ほぼ達成 達成できず |
| 指導内容 | 適切 要検討 |
| 他教科との関連 他学部との関連 | 無 有 |
| 引き継ぎ事項 その他 | |

主体的・対話的で深い学びの視点

2 単元(題材)計画 (全6時)

3 単元実施期間中の反省等

| 時数 | 月日 | 学習内容【何を学ぶか】 | 知技 | 学習表 | 態度 | 学習活動【どのように学ぶか】 | 指導上の留意点【どのように学ぶか】 【子供一人一人の発達をどのように支援するか】 | 特に注目する教科の見方・考え方 キーワード | 良かった点・改善点等 |
|----|------------|--|----|-----|----|---|--|--------------------------|------------|
| 1 | 10/29 | ・オリエンテーション ・走るコースを知る。 ・自己の記録を知る。 | ◎ | | ○ | ・コースを確認する。 ・5周走って記録を測定する。 | ・歩いてコースを回することで、折り返し地点や坂道の場所などを確認できるようにする。 ・記録用紙に周回数をチェックして、伝える。 | 知る する | |
| 2 | 11/6 本時 | ・長く走るポイントを知る。 | ◎ | ○ | | ・効率の良いフォームで走る。 | ・グループ内で撮影し合うことで、お互いの走るフォームをチェックしてアドバイスできるようにする。 | 知る みる | |
| 3 | 11/9 | ・ペース走 | ◎ | | ○ | ・ペースメーカーについて走る | ・ペースメーカーは、グループに3人立てるようにする。 | 知る する | |
| 4 | 11/16 | ・インターバル走 | | ◎ | ○ | ・たすきリレー | ・記録用紙に記入し、チーム内で記録を伝え合うことができるようにする。 | する 支える | |
| 5 | 11/26 | ・ペース走 | | ◎ | ○ | ・フォームや呼吸に気を付けて走る | ・前時までに習ったフォームや呼吸の仕方に気を付けながら長距離を走る。 | する | |
| 6 | 12/3 | ・目標を立てる。 ・プレ大会 | ○ | | ◎ | ・本番に向けて目標を考える。 ・5周走る。 ・記録会当日の流れに合わせて活動する。 | ・一回目の記録と、目標タイムを確認することで目標をもって走ることができるようにする。 ・走る前のウォーミングアップから走った後のクーリングダウンまでの流れを体験できるようにする。 | する | |
| 7 | 12/11 | ・記録会 (ランニングいずよう) | ◎ | ○ | ○ | ・5周走る。 ・仲間の応援をする。 | ・走るときのポイントや目標タイムを確認して走ることができるようにする。 ・メガホンやマイクなどの応援グッズを用意する。 | する 支える | |

| 評価項目 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|---|---|---|---|
| 長距離を走るときの、効率の良い姿勢や呼吸の方法について理解することができたか。 | | | | |
| 自分の走る姿を見て、効率の良いフォームで走っているかどうか分かり、自分の課題に気付くことができたか。 | | | | |
| 運動時の決まりやマナーを守り、教師や仲間と一緒に安全に運動することができたか。 | | | | |
| 準備した教材・教具や授業の展開の仕方は適切であったか。 | | | | |
| 生徒の理解を助けるように、発問や指示を適切であったか。 | | | | |
| 生徒は、意欲的に学習に取り組んでいたか。 | | | | |
| 授業に集中しやすい環境や雰囲気が形成できたか。 | | | | |
| 一方的な説明だけではなく、生徒が主体的に活動する場面を設けたか。 | | | | |
| 生徒一人一人の学習状況の把握に努め、必要な支援を行ったか。 | | | | |

4： そう思う。

3： どちらかといえば、そう思う。

2： どちらかといえば、そう思わない。

1： 思わない。