

保健体育科学習指導案

活動場所	体 育 館
生徒数	2年2・3組 男子34名 女子28名 計62名
指導者	教諭 福田 信也 教諭 岩城靖一郎

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元について

(1) マット運動の特性について

マット運動は、今できる技をより上手にしていく中で動きが改善されていく喜びを感じたり、新しい技に挑戦することで動きができるようになるプロセスの喜びを感じたり、また、1つの技や技の組み合わせを発表（表現）する中に自己や友達のよさや可能性を認め合うことで喜びを味わったりすることのできる運動である。

器械・器具の特性を生かした回転、懸垂、バランス、支持跳躍などの巧技的課題をもつ技で構成されている。1つ1つの技には名称が付けられており、動きの構造からそれぞれに運動課題をもっている。技や技能の構造特性から授業を計画すると、技の課題性や構造に着目して段階的・系統的に学習を進めることができる。

非日常的で巧技的な運動を覚えていく中で、自分の身体をコントロールする能力やそれに必要な筋力も高まる。そのとき、自分の身体を動かすための工夫や努力、また、友達と協力することも同時に学ぶことができる。

(2) 生徒の実態（アンケート結果より）について

※ 平成21年度9月実施

a	体育の授業は好きですか。			
	はい 38人	いいえ 3人	どちらでもない 19人	
b	マット運動は好きですか			
	はい 19人	いいえ 25人	どちらでもない 16人	
c	マット運動を好きな理由（複数可）			
	色々な技に挑戦できるから 7人	得意だから 2人	おもしろいから 7人	
	技ができるようになるのが楽しい 5人			
d	マット運動を嫌いな理由（複数可）			
	苦手だから 13人	おもしろくないから 14人	痛いから 4人	
	つまらないから 10人	怖いから 3人		
f	マット運動のできる技を教えてください。（複数可）			
	前転 54人	後転 50人	開脚前転 45人	開脚後転 41人
	伸膝前転 9人	伸膝後転 8人	倒立 11人	倒立前転 12人
	側方倒立回転 10人	両足跳び前転 6人	頭はねおき 5人	
	首はねおき 4人	前方倒立回転 4人		
g	マット運動を通してどのような力がつくと思いますか。（複数可）			
	周りとの協力する力 6人	身体能力 43人	思考・判断力 2人	
	専門的知識 1	努力する態度 11	その他（柔軟性） 1	

生徒は全体的には素直で、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。マット運動を好む生徒も多いが、それ以上に苦手やおもしろくないという理由から好きでないという生徒が多く、そういった生徒に対して苦手意識を取り除くために、場の工夫や課題の持たせ方などいかに興味・関心をもたせて指導していくかがポイントである。

(3) 指導について

できる技に関しては初歩的な技はできるが、難易度の高い技はできる生徒は少数である。導入では前時に書いた自分の課題をしっかりと把握させ、課題意識を持たせて練習に取り組みたい。そして終末では学習カードを用いて授業を振り返り、自分の課題の達成状況等を考えさせることで授業に対する興味・関心を高めていきたい。また、教え合い活動や資料・視聴覚機器の活用を通して生徒が意欲的に取り組む授業を展開していきたい。

3 単元の学習目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技が滑らかによりよくできる。(技能)
- (2) 健康や安全に気を配るとともに、お互いに協力して教え合いながら技能を高め、よい演技を認め合うことで学習に意欲をもつことができる。(態度)
- (3) 資料分析を行いながら技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。(知識・思考・判断)

4 単元の学習計画及び評価規準

時間 時数	10	35	5	
1	準備運動・倒立練習	単一技の確認・練習	整理運動・自己評価	
2		指導上の留意点 ・ 安全に留意して意欲的に協力しながら練習させる。 ・ 各自考えた技に挑戦し、お互いに励まし合って練習させる。 ・ 技のできばえを確かめ合いながら、課題をもって練習し、練習方法などを工夫させる。 ・ くじけずに挑戦したり、お互いに補助し合いながら練習させる。		
3				
4				
5		評価規準 ・ マット運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組みもうとする、(関心・意欲・態度) ・ 自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。(思考・判断) ・ マット運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高めて運動することができる。(技能) ・ マット運動の特性や学び方、技術の構造を理解すると共に、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。(知識・理解)		3つの技の組み合わせ
6 本時				
7		5つの技の組み合わせ		
8		指導上の留意点 ・ 得意な技やできそうな技の組み合わせを考え、できばえを確かめ合いながら練習させる。 ・ 技の特徴を生かし、なめらかな技の組み合わせを工夫する。		7つの技の組み合わせ
9				
10		発表		

5 本時の実際 (6 / 10)

(1) 題材名 「器械運動 (マット運動)」

(2) 学習目標

- ア 技のできばえを確かめ合いながら、課題をもって練習し、練習方法などを工夫することができる。(思考・判断)
- イ 安全に気を配りながら、各自考えた技に挑戦し、お互いに補助、助言、励まし合って練習することができる。(関心・意欲・態度)

ウ 技を組み合わせることで連続技を作り上げることができる。(技能)

(3) 授業設計の視点

ア 課題を把握し、解決する方法の工夫

(ア) 繰り返しを行う動きの改善

マット運動の基本技である倒立を準備運動後に毎時間行わせ、基本的な動きや感覚を身につけさせる。

(イ) 運動量の確保

学習の進め方を生徒に理解させ、見通しをもって授業を進められるようにし、指示の場面を少なくする。

(ウ) 情報収集や資料を分析する能力の育成

正しい動作を示す資料や自動再生装置、ビデオ等を併用し、それらから情報を集め、分析し、自分の動きに反映させる。

(エ) リーダーの活用によるペアやグループによる気付き

技能の上達している生徒をリーダーとし、リーダーを中心とした教え合いの場面を増やし、課題の把握や課題解決に向けた活動の充実を図る。

イ 他と共に教え合う方法の工夫

(ア) 自分の課題と他の課題の把握

毎時間、自己評価による自分の課題発見を行わせるとともに、他者評価を取り入れながら、ともに高めていく場面を設定していく。

(イ) ペア学習・グループ学習の工夫

正しい動きを生徒同士で確認したり、教え合ったりする場面を増やす。

(ウ) 掛け図やビデオの活用をする工夫

技のやり方の図やビデオを設置して、正しい動きや自分の動きをお互いに確認する。

(エ) 活動する場の工夫

できるだけ多くの練習の場やコースを設け、個人に応じた練習ができるようにし、気付いた所をお互いにアドバイスできるようにする。

(オ) 学習カードや評価カードの作成・活用の工夫

技のレベル表を組み込み、自分の技能に応じた連続技を作成したり、進捗状況や授業への取組、態度等を素早く記入できるような学習カードを作成する。

(4) 授業の展開

過程	時間	学習活動	指導の留意点と評価（◆は評価）
導入	10	1 用具の準備をする。 2 準備運動・補強運動を行う。 3 ペアで倒立を行う。 4 あいさつと健康観察を行う。 [学習目標] 練習を工夫して「できる技」を増やしたり、より滑らかにしたりしながら、それらの技を組み合わせ、連続技を作成しよう！	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備と場の安全を確認する。 ○ 準備・補強・基本運動を入念に行わせる。 ○ お互いに動きを確認しながら行う。 <p style="text-align: center;">〈視点ア〉</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">繰り返し動作で、基本技を身につけさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康観察を確実にを行い、生徒の心身の状況を確実に把握する。
展開	35	5 本時の学習内容や方法を確認し合う。事前に自分で立てた練習計画を確認したり、修正したりする。 6 これまでの学習で、できている技のできばえを高めたり、新しい技に挑戦したりする。 7 できるようになった技をいくつか組み合わせてみる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループの学習カードを確認し、適切な課題かどうかを確認し、適宜指導・助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分の力に合った課題を設定しているか。（思考・判断） ○ ペアを作り、お互いに練習の補助をしながら、アドバイスをを行う。 ○ 学習資料やビデオを活用させる。 ○ 生徒のできばえを評価し、技の改善に向けてのポイントを助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 課題解決を目指して、資料をうまく活用することができたか。（思考・判断） ◆ 安全に気を配りながら、各自考えた技に挑戦し、お互いに補助、助言、励まし合って練習することができたか。（関心・意欲・態度） <p style="text-align: center;">〈視点イ〉</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">資料やビデオの活用をする工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 技のつなぎ方を工夫しながら、連続技を練習させる。 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分のできる技で組み合わせを工夫しながら取り組んでいるか。（思考・判断） ◆ 技を組み合わせで連続技を作り上げることができたか。（技能）
終末	5	8 整理運動をする。 9 自己評価と次時の自分の課題を学習ノートに記入する。 10 次時の確認を行い、あいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肩、首、背中などで上半身を中心にしっかり行わせる。 ○ 本時の授業への取り組みについて自己評価と、自分の課題を素早く記入させる。 ○ 課題解決のために練習方法を考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分の取り組みに合った反省や課題を記入できているか。（思考・判断） <p style="text-align: center;">〈視点イ〉</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">学習カードや評価カードの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習態度を賞賛し、元気のよいあいさつで授業を終わらせる。

