

# 第〇学年〇組 保健体育科学習指導案

令和〇年〇月〇日 (〇) 〇校時

指導教諭 〇 〇 〇 〇 印

指導者 〇 〇 〇 〇 印

## 1 単 元 器械運動「マット運動」

## 2 目 標

- (1)・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解することができる。(知識)
  - ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。(技能)
- (2)・技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。(思考力、判断力、表現力等)
- (3)・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、(学びに向かう力、人間性等)

## 3 題材の評価規準

| 知識・技能                                                                                                                         | 思考・判断・表現                                                                                     | 主体的に学習に取り組む態度                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○知識<br>器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。<br>○技能<br>回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。 | ①技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫しようとしている。<br><br>②練習を行い、考え工夫したことを実技や図や文章などで他者に伝えようとしている。 | ①器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を補助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。<br><br>②自分や仲間の健康・安全に気を配って活動しようとしている。 |

## 4. 基 盤

(1)器械運動は、自分の能力に合った技や目標とする技を学習していく過程で、できるようになった喜びを感じることでできる達成型のスポーツといえる。一連のなめらかな身体操作を通して、回転感覚やバランス感覚、跳躍力や支持力を中心とした筋力、空中での身体操作能力は、生徒が日常行っているスポーツや部活動などへの応用や、生涯を通して行っていくスポーツを習得する上での運動レディネスとして役立つものである。今回扱うマット運動は、柔軟性、機敏性、巧緻性など身体支配能力の養成に欠かせない運動であり、神経系の発達の著しい中学生期に経験させる運動として大変望ましい運動だといえる。また、器械運動は個人種目であるが、集団や相手との関わりを強くもつ運動でもあるといえる。学習の中で運動する者とする者、アドバイスする者とアドバイスされる者、そして評価する者と評価される者などといった関係が成り立ちやすいのも大きな特徴といえる。こうしたことを生かし、学習の過程で効果的な学び合いの場を仕組んでいくことが、技能の習得においても、また、集団の仲間づくりにおいても大変効果的であるといえる。

(2) 本学級では全体的に仲が良く、優しく素直な生徒が多い。また、積極的に学習や運動に取り組もうとする生徒が多く、準備や片付けもみんなで協力して行う姿が見られる。運動会の学年種目「いかだ流し」の練習では、どうすればうまくいかに作れるか、また、友だちをいかにから落とさないように上手に向こう岸まで渡すにはどうしたらよいかなど、色々な意見を出し合いながら考え、工夫し、実践する姿が見られた。これまでにを行ったスポーツテストの結果から、本学級の生徒は柔軟性や巧緻性が十分身につけていないことがわかる。倒立前転や側方倒立回転、前方倒立回転など、本単元で扱う回転系の基本的な技や発展的な技を習得するためには、腕支持や逆さ感覚の力を身につけさせておくことが必要である。そのため、生徒の発達段階を考慮し、それらに関連した動きを毎時間継続してウォーミングアップに取り入れるなどして、基礎体力の向上を図りたい。

(3) この単元では、仲間とかかわり合いながら技の練習をする中で、互いに教え合い励まし合いながら学習を進め、「できる喜び」や「挑戦する楽しさ」を実感させたい。そうすることで仲間に教えてもらってできた喜びや、仲間が必要とされる喜びを感じさせ自己有用感を高めていきたい。そしてこの仲間とのかかわりこそが技能向上へとつながっていくものであると考える。

本時は、技の連続写真、師範映像、タイムラグ再生機などを、自分の課題に応じて活用し、技能の向上を図らせたい。グループごとに技の練習を行った後に、練習して発見したなめらかに技を行うためのポイントを紹介し、その技を披露する。ここでは、ペアやグループだけのかかわり合いでなく、学級全体のかかわり合いの場を設定していく。紹介されたポイント以外の発見があった者や、初めてポイントに気づけた者など、いろいろな生徒の立場で活発に意見交換をさせたい。また、ポイントを紹介し実際に技を披露する際には、「フワッと柔らかくマットに手をつくように」とか「ポーンとマットを押すように」などといった、言葉での表現も添えて実演させたい。

## 5. 展開と評価計画（全10時間）

| 次 | 主な学習      | 時                               | ◎ねらい ○学習内容                                                                                                                                                                                | ◇評価規準 ◆評価方法                                                               |
|---|-----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 | オリエンテーション | 1                               | ○単元の目標と学習の進め方を知り、活動の見通しをもつ。                                                                                                                                                               | ◇知<br>◆ノート                                                                |
|   | 運動カルテの記入  | 2                               | ○「なめらか」という言葉のイメージを話し合う。<br>◎自分にできる技とできない技の確認をし、課題をもつ。                                                                                                                                     | ◇思判表①<br>◆運動カルテ・ノート<br>話し合い                                               |
| 2 | いろいろな技の練習 | 3<br>4<br>5<br>6<br>⑦<br>8<br>9 | ◎提示されたいろいろな技を経験し、技能の上達に向けて、練習方法を工夫してみよう。<br>○技の連続写真や師範映像、タイムラグ撮影などの機器を使って、ペアまたはグループで教え合いながら練習する。<br>○ペアやグループで見つけた、なめらかに技を行うためのポイントについて、考えを出し合ったり、紹介し合ったりして話し合い、練習をする。<br>○発表会（中間発表会も実施する） | ◇技<br>◆チェックシート<br>実技（中間発表会）<br>◇思判表①②<br>◆ノート<br>◇態①②<br>◆補助の様子<br>観察 ノート |
| 3 | ふりかえり     | 10                              | ・これまでの学習をふりかえり、課題の達成度を確認する。                                                                                                                                                               | ◇知①<br>◆ふりかえり                                                             |

## 5 本時の学習（7時間目）

### （1）本時の目標

・映像機器などを用いて、仲間とかかわり合いながら技の練習を行い、なめらかに技を行うためのポイントをつかみ、仲間に伝えることができる。（思考力・判断力・表現力等）

### （2）展 開

| 学習場面と生徒の取り組み                                                                                                                                                                                                       | 教師の支援と評価                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 用具の準備<br>2. コーディネーショントレーニング<br>3. あいさつ<br>4. 既習事項の確認<br>5. 本時の学習内容の確認                                                                                                                                           | ・安全に留意しながら速やかに準備させる。<br>・グループごとにメニューを行わせ、心身ともにほぐれやすいよう雰囲気作りに配慮する。<br>・自身の心と体の状態に目を向けさせ、授業への心構えをもたせる。<br>・前時までの学習を振り返らせ、本時の学習へむけて意欲をもたせる。                                                                         |
| グループごとに技の練習をしよう！                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
| 6. 技の練習<br>・グループ内で互いに助言や補助をしながら技の練習をする。<br>・技の連続写真や師範映像、タイムラグ再生機などの機器を使いながら練習をする。<br>・グループごとに新たに見つけたなめらかに技を行うためのポイントをホワイトボードにまとめる。                                                                                 | ・技能向上が図れているかを巡視し、肯定的な言葉かけや助言、補助など積極的なかかわり合いができるようにさせる。<br>・機器の操作に時間をかけ過ぎないように注意する。<br>・ポイントをまとめる際は、なるべく言葉を用いてまとめさせる。                                                                                             |
| 7. 技のポイントの紹介と技の披露                                                                                                                                                                                                  | 評価の観点（思・判・表）<br>仲間とかかわり合いながら技の連続写真や師範映像、タイムラグ再生機などの機器を用いて、学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけ、他者に伝えることができる。【評価方法 観察・ノート】                                                                                                      |
| なめらかに技を行うためのポイントを紹介し、披露しよう！                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| ・グループごとにポイントを発表する。<br>・ポイントを意識しながら技を披露する。<br>・それぞれのグループの発表を見合い、よい点や改善点などを発表し合う。<br>8. ポイントを意識した技の確認<br>・各グループから紹介された技のポイントを意識しながら、各自の課題に応じた技の練習をする。<br>・グループ内で互いの技を見合う。<br>9. まとめ<br>・本時のふりかえりをする。<br>・次時への見通しをもつ。 | ・発表されたポイントや技について、他のグループからの考えを出させる。<br>・グループの発表を見て、共感できる点や新たな発見、気づきなどを全員で共有できるようにする。<br>・先程までの技とポイントを意識した技とではどこがどのように変わったかに注目させながら見せ、互いに助言し合うようにさせる。<br>・本時の学習をふりかえらせ数名の生徒に発表させる。<br>・次時は技の練習のまとめであることを伝え意欲づけを図る。 |