

「豊かなライフスタイルの創造を目指した保健体育科のあり方」

～基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わう～

保健体育科における基本的な考え方

本校の校区は、奈多漁港・和白干潟・奈多いも・三苫いちごが有名であり、農業と漁業が調和した自然豊かな町である。また、昔から農業と漁業を営む人たちに加え、三苫・和白校区に建てられたマンションに住む人たちが多くなっているが、地域の伝統は強く、地域行事にも積極的であり、保護者や地域住民の学校教育に対する関心も高い。

本校は、昨年創立60周年を迎えるなど、歴史と伝統を持つ学校である。61年目の今年は、古き良き伝統を受け継ぐと共に、新しい歴史と伝統を創造していこうという新たな第一歩を踏み出している。

生徒数は、1年327名、2年291名、3年332名、合計950名であり、学級数も1年9クラス、2年8クラス、3年9クラス、特別支援学級2クラスという大規模校である。

部活動も盛んであり、運動部・文化部を合わせて全校生徒の約74%が入部している。ほとんどの部活動生が朝から練習を行っており、今年の中総体では、野球部・サッカー部・テニス部の区大会優勝をはじめ、多くの運動部が市大会出場・県大会出場を果たしている。また、文化部も数々の賞を受賞するなど、活躍を見せている。

生徒の実態は、全体的に落ち着いており、朝読書や授業にもきちんと取り組むことができ、係活動も積極的に行う。また、学校行事に対する意欲はすばらしく、上級生を中心に自分たちで創りあげようとする意識が高い。

さらに、保健体育科の授業においては、基本的に身体を動かすことが好きな生徒が多く、積極的・意欲的に授業に取り組む姿が見られる。しかし一方では、それぞれの種目の基本的な動きや考え方が十分に身につけていないために、本来の種目の特性や楽しさを味わうことができていない生徒もいる。

そこで、本校保健体育科では、まず基礎・基本の練習をしっかりと行い、基礎・基本の定着を通して、できた喜びや運動することの楽しさを味わわせることを目標として指導していく。生徒一人ひとりが、基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わうことで、「またやりたい。もっとうまくなりたい。」という積極性につながると共に、「これからも続けたい。」という生涯スポーツへの第一歩になるのではないかと考える。

特に、1年生はバレーボールなど、初めて経験する種目もあるので、最初から苦手意識を持つことがないように、基礎・基本の練習を細かく行い、それぞれの種目の特性や楽しさを味わわせたい。

また、「基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わう」とともに、「みんなと協調し、他人を思いやったり、感動したりする豊かな人間性の育成を図る」ことを目標としている。

1年生 2学期 領域選択授業について

1年生2学期の授業は、3つのローテーションを組み、「球技」の授業と、「武道」・「ダンス」の2領域から1領域を選択して授業を受けます。

- ・球技は全員、バレーボールとバスケットボールの2種目の授業を受けます。
- ・武道とダンスは、自分が選択した領域のみの授業を受けます。
- ・武道の種目は柔道です。
- ・ダンスは、現代的なリズムのダンスを行います。

それぞれの種目において、自分の目標をしっかりと持って取り組み、それぞれの種目の特性に触れて楽しさを味わえるように、がんばっていきましょう！

★ ローテーション 1 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・柔 道
 - ・ダンス

(例)



★ ローテーション 2 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・球 技 (バスケットボール)

★ ローテーション 3 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・球 技 (バスケットボール)
 - ・柔道 or ダンス

1 単元 ダンス 「現代的なリズムのダンス」

2 指導観

- 本単元で取り上げる現代的なリズムのダンス（以下、リズムダンス）は、ロックやサンバ、ヒップホップなどのリズムにのって、リズムの取り方や動きを工夫したり、仲間との交流の仕方を工夫したりして、全身でリズムをとらえて自由に踊ることが楽しいダンスである。リズムダンスには、ロックやユーロビートなどによって踊るクラブやディスコ系のダンス、屋外やステージで踊られるブレイクダンスやヒップホップ、ジャズダンスなどがある。また、日本の祭りを彩る地域の踊りを、ロックやサンバなどの現代的なリズムにのせてアレンジした踊りもある。リズムダンスは、特定のダンス・スタイルを指すものではなく、こうしたダンスを総称するものである。リズムダンスにはさまざまなものが存在するが、リズムダンスで使われる音楽に共通している特徴としては、いずれもメロディーよりもリズム（ビート）が主導的な役割を担っているという点である。学習内容としては、曲調の異なるリズムに合わせて踊る個人的技能や、仲間と呼吸を合わせて踊ったり、掛け合ったりする集団的技能の習得、また、それを生かした作品づくりや、発表の時のルールやマナーがある。この学習を通しては、心肺機能や筋力、持久力、また、踊る内容によっては瞬発力や巧緻性を高めることができるとともに、みんなで踊ったり、まねしたり、交流したりすることで互いの良さを認め合い、協力する態度を育成することができる。また、ダンスの特性（楽しさ）に触れ、場所や人を選ばず踊りを自発的に楽しめる力を育み、リズムダンスが身近で親しみやすいものになることで、本研究テーマである「豊かなライフスタイルの創造」を目指すことができる。これは生涯体育・スポーツの基礎を養うためには大変意義深い単元である。
- 本学級でダンスを選択した生徒は、男子18名、女子18名、合計36名である。事前のアンケートでは、運動部に所属している生徒が8割以上おり、体を動かすことを日常的に行っている生徒が多いことが分かる。「表現運動は好きでしたか。」という問いに対して、「とても好き・好き」と答えた生徒は44%（16/36）、「普通」と答えた生徒は36%（13/36）、「あまり好きでない・好きでない」と答えた生徒は13%（5/36）であった。また、男子生徒と女子生徒の内訳を見ると、「とても好き・好き」と答えた男子生徒は12%（2/18）に対して、女子生徒は77%（14/18）もいた。「普通」と答えた男子生徒は50%（9/18）で、女子生徒は22%（4/18）であった。「あまり好きでない・好きでない」と答えた生徒は男子のみ27%（5/18）であった。このアンケートから、本コースを選択した生徒は、表現運動に対して男子生徒より女子生徒のほうが興味・関心が高いことが分かる。「あまり好きでない・好きでない」理由としては「やったことがない」「表現するのが難しい」「楽しくない」などと答えており、表現運動を経験していなかったり、難しいもの・楽しくないものというイメージを持っていたりすることが分かる。したがって、基本の練習やグループでの活動を楽しいと実感できる内容に工夫するとともに基本技能を身につけさせ、進んで踊ることができるよう配慮する必要がある。また、男女一緒に授業を進めていく過程で、課題を明確にしたり、グループでの活動を充実させたりするなどの工夫が必要である。
- 本単元は3年間の見通しを立てて、1年生では「リズムダンスとの出会い」をテーマに、さまざまなリズムにのって踊ること、2年生では「リズムののり方の深化」をテーマに、自分たちで選曲をし、その曲ののり方を自分たちで考え、深めていくこと、そして3年生では「表現の追求」をテーマに、リズムダンスから創作ダンスへとつなげていく。本単元の1年生の段階での指導にあたっては、基礎・基本を「さまざまなリズムにのって体を動かすこと」ととらえる。その定着のために、まず、リズムダンスの特性を十分に理解できるようにオリエンテーションを行う。ここでは、毎回の授業で使う個人カードの説明をし、実際にさまざまな音楽に合わせて体を動かしてみる。次に、ロックやユーロビートなどのリズムにのりやすい曲に合わせて体を動かす個人的技能を習得させる。ダンスは自発的なものであるため、生徒の緊張や仲間との関係をほぐすことを最も大切にしなければ、種目の特性を十分に触れさせることができない。そのため、毎回の授業の導入時には、2～6人でできる体ほぐしの運動を行い、心と体の緊張をほぐすようにする。また、毎回踊るときの集団を2人組の小さな集団から4～6人の大きな集団へと段階を踏んで移行していき、恥ずかしがらずに自由に楽しく踊ることや誰とでも自由に交流することができるようにする。さらに、リズムの取り方が難しいヒップホップのリズムに挑戦して踊らせる。最後に、さまざまなリズムに分かれて4～6人のグループを作り、他のグループと交流する。ここでは、自己やグループの特徴を生かしたリズムののり方や体の動かし方を工夫させる。そして、交流を通して互いの違いやよさを味わうことができるようにする。交流後に、授業を通して単元の目標が達成できたかを、個人カードやグループでの話し合いを通して振り返らせ、単元のまとめとする。

3 目標

- リズムダンスの特性に興味・関心を持ち、意欲的に取り組もうとする。
- 適切な課題を見つけ、創意・工夫して活動することができる。
- さまざまなリズムにのって踊ることができる。
- リズムダンスの特性や技能の基本的知識を身につけている。

4 計画（12時間） 関：関心・意欲・態度 思：思考・判断 技：技能 知：知識・理解

| 次 | 時 | 学習活動・内容 | 目標達成のための手だて | 評価規準 |
|---|---------------------------------|--|---|--|
| 一 | 1 | 1. オリエンテーションを通してダンスの特性や学び方を理解する。 ・ダンスの特性 ・学習の進め方 ・曲調の異なる曲で踊る | ○活動場所や個人カード等、授業の進め方や目標について説明する。 | 関：意欲的に体を動かそうとする。 ＜活動内容チェック＞ 思：個人カードの活用法を理解し、具体的な課題を見つけることができる。 ＜個人カード分析＞ |
| 二 | 4 本 時 5 / 12 | 2. のり方を意識して、リズムや曲調の異なる曲に合わせて踊る。 ・ロック、ユーロビート ・サンバ ・2人組の練習 ・4人組の練習 | ○4つの崩しを意識させる。 ・空間（方向や場の使い方） ・体（ねじる、まわるなど） ・リズム（素早く、ゆっくりなど） ・人間関係（離れる、くっつくなど） ○曲調の異なる4つの曲をメドレーで流し、その曲に合わせて2人組で踊らせる。 ○毎回メドレーで流した曲から1つの曲を選び、その曲を繰り返し流して生徒に踊らせ、のり方を工夫させる。 ○簡易的なグループを作り、その中で曲ごとにリーダーを交代しながら、リーダーの動きに合わせて踊らせる。 | 関：のり方の違いに関心を持ち、活動に対して意欲的に活動しようとする。 ＜活動内容チェック＞ 思：のり方の違いや体の動かし方を工夫することができる。 ＜活動内容チェック・個人カード分析＞ 技：さまざまなリズムにのって踊ることができる。 ＜活動内容チェック＞ |
| 三 | 4 | 3. ヒップホップのリズムに挑戦する。 ・ヒップホップ ・2人組、4人組の練習 | ○曲調の異なる曲をメドレーで踊る。 ○ヒップホップ特有の縦のりのリズムを生徒と一緒に踊る。 | 関：ヒップホップのリズムに関心を持ち、意欲的に活動しようとする。 ＜活動内容チェック＞ 思：縦のりのリズムに合わせて、体の動かし方を工夫することができる。 ＜活動内容チェック・個人カード分析＞ 技：縦のりのリズムにのって踊ることができる。 ＜活動内容チェック＞ |
| 四 | 3 | 4. 単元のまとめをする。 ・交流会 ・評価活動 | ○さまざまなリズムに分かれてグループを作る。 ○グループごとにリズムののり方と身体の動かし方を工夫して即興的な動きを考えさせる。 ○2つのグループに分かれて、一方のグループが動きを示し、もう一方のグループに模倣させる。曲が変わると次のグループが動きを示し、他のグループが動きを合わせて、交流する。 ○交流会のグループに分かれて話し合わせる。 ○個人カードを使って活動内容を振り返らせる。 | 関：グループ活動を充実させることができるよう、積極的に意見を発表しようとする。 ＜活動内容チェック＞ 思：のり方の違いや体の動かし方を工夫することができる。 ＜活動内容チェック・個人カード分析＞ 思：授業を通して自己の目標が達成できたか振り返ることができる。 ＜個人カード分析＞ 技：グループでリズムにのって踊ることができる。 ＜活動内容チェック＞ 知：種目の特性、交流会の進め方やマナーを理解することができる。 ＜定期テスト・活動内容チェック＞ |

5 本時 平成19年10月10日(水)第5校時 第2次の4 本校体育館

(1) 本時の指導観

生徒は前時まで、ロックやサンバなどの曲に合わせて簡単な振り付けで教師や友達と一緒に踊る活動を経験している。恥ずかしさも少しずつなくなり、ある程度リズムにのって体を動かすことができている。しかし、まだそれぞれの曲調の異なるリズムに合わせて十分に踊ることができていない。

そこで、本時では前時までに行っている学習および活動をもとに、リズムの異なる曲に合わせて踊る活動を中心に授業を展開していく。そのためにはまず、本時の流れとめあてを確認する。次に、体ほぐしの運動を行う。ここでは、次のダンスの活動に入りやすいよう、2人組の運動を中心にを行い、生徒の心身の緊張をほぐす。さらに、2人組や集団で踊るパートの確認をさせ、実際に曲に合わせて踊る。ここでは、ジャンルの異なる3つの曲を取り上げ、その曲に合わせて簡単な振り付けで、仲間と交流しながら踊る。曲の後半ではグループに分かれ、それぞれのグループで考えたリズムの取り方で踊る。最後に本時の活動を振り返り、次時につながるように目標を設定させる。

(2) 主眼

○3つのリズムの異なる曲にのって踊ることができる。

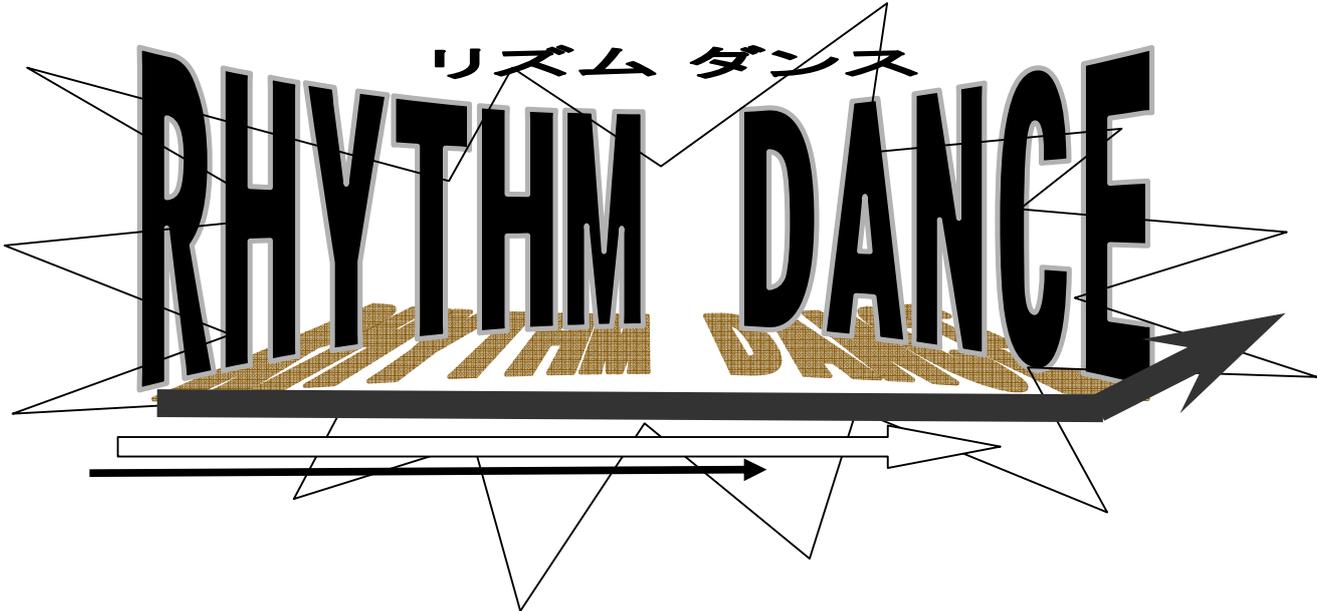
(3) 準備 ①ホワイトボード ②ダンス楽曲 ③CD デッキ ④模造紙 ⑤ピンマイク ⑥個人カード

(4) 過程

| 学習活動・内容 | 準備 | 手だて<○>と評価<◇> | 形態 | 配時 |
|---|----------|---|------------------|----|
| 1 学習の準備をする。 ・集合、整列 ・ラジカ、ラジオ体操、補強運動 ・挨拶 ・出欠確認、健康観察 | | ○チャイムと同時に授業が始められるように準備させ、集合を完了させる。 ○出欠、健康観察、見学者、忘れ物を確認する。 | 一斉 | 8 |
| 2 体ほぐしの運動をし、本時の流れとめあてを確認する。 <学習のめあて> 3つのリズムの異なる曲にのって踊ろう! | ①② ③④ | ○心身の緊張を解きほぐすために体ほぐしの運動を行わせる。 ○本時のめあてを確認し、学習の見通しを持たせる。 | 一斉 | 10 |
| 3 2人組や4人組・集団での動きの確認をする。 | | ○生徒に自分たちで考えた動きの確認させる。 ○全員で集団での動きを確認する。 | 一斉 2人組 | 10 |
| 4 曲調の異なる曲に合わせて踊る。 ・2人組 ・4人組 ・先生のまね ・集団 | ②③ ⑤ | ○生徒が恥ずかしがらずに踊れるよう、声かけをしながらステージ上で大きく踊って見せる。 ○生徒が自信を持てるよう、動きのよさやリズムののり方などをほめる声かけをする。 ◇関: のり方の違いに関心を持ち、意欲的に活動しようとする。 <活動内容チェック> ◇思: のり方の違いや、身体の動かし方を工夫することができる。 <活動内容チェック・個人カード分析> ◇技: 動きをとめずにリズムにのって踊ることができる。 <活動内容チェック> | 一斉 2人組 4人組 | 15 |
| 5 本時のまとめと次時の予告を聞く。 ・個人の反省 ・集合、整列 ・挨拶 | ⑥ | ○本時のめあてについて振り返らせ、次時の目標を持たせる。 ◇思: 適切な自己評価をして、次時の課題を見つけることができる。 <個人カード分析> ○本時のまとめと次時の予告をする。 | 一斉 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|----------------------------|--------------------------|-------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 年 7・8・9 組 | 関心・意欲・態度 | | | | 思考・判断 | | | | 技 能 | | | 知識・理解 | | | |
| | 集合・出席・欠席・忘れ物 | 学習準備を意欲的に行おうとする | 安全に留意し、互いに協力して積極的に活動しようとする | マナーや約束を守り、公正な態度で取り組もうとする | 適切な自己評価ができる | 適切な課題を発見することができる | 課題解決に向けて練習方法を工夫することができる | 自分の特徴を生かして創作し、表現活動を行うことができる | ロック・ユーロビートのリズムに合わせて踊ることができる | サンバのリズムに合わせて踊ることができる | ヒップホップのリズムに合わせて踊ることができる | グループでリズムに合わせて踊ることができる | 種目の特性や学習の進め方を理解することができる | 種目の約束を正確に理解することができる | 種目の技能などについて理解することができる |
| 評価方法 | 出席チェック 集合チェック | 活動内容チェック | 活動内容チェック | 活動内容チェック | 個人カード分析 | 個人カード分析 | 活動内容チェック 定期テスト 活動内容チェック | 個人技能テスト | 個人技能テスト | 個人技能テスト | 集団技能テスト | 活動内容チェック 定期テスト | 定期テスト | 定期テスト | 活動内容チェック 定期テスト |

1年 体育



☆あなたは、この授業が終わる頃には、どんな自分になっていたいですか？

| |
|--|
| |
| |
| |
| |



☆この授業を終えての感想を書こう！！

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |



1年（ ）組（ ）番 名前（ ）

リズムダンス 個人カード

1年()組()番 氏名()

☆毎回4つの項目のそれぞれを1つだけ黒く塗りつぶす。
 ↓ (5:よくできた 4:できた 3:ふつう 2:あまりできなかった 1:できなかった)

| 授業 | 日付 | 自己評価 | 5 | | | | | 今日発見したこと・分かったこと・感想 | 友達から一言 | ノリノリ度 |
|----|----|------------|---|---|---|---|---|--------------------|----------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 1 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 2 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 3 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 4 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 5 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 6 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 7 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 8 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 9 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 10 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 11 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |
| 12 | / | 体を精一杯使って踊る | | | | | | | 友達の名前() | % |
| | | 自由に踊る | | | | | | | | |
| | | 動きを工夫する | | | | | | | | |
| | | 友達と楽しく踊る | | | | | | | | |