

「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、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 球技 「バレーボール」

2 指導観

- 近年、社会環境の著しい変化に伴って、人々のスポーツに対する考え方も、より生活に密着した形で変わりつつある。スポーツを取り巻く社会背景の一つとしては、物質的な豊かさだけでなく、趣味やスポーツを通して、心の豊かさを求める傾向が高まりつつあり、生涯を通じて健康と生きがいづくりが重要になってきている。

「バレーボール」は、1895年にアメリカのマサチューセッツ州・ホリヨークのYMCA体育指導者ウィリアム・G・モルガンにより、考案されたスポーツである。屋内で行われるスポーツとして、体の接触をなくし、女性や子供など、誰でも気軽に行えるスポーツとして生まれ、1910年頃に初めて日本に入ってきてから100年近くたった現在、バレーボールは老若男女だれでも楽しめるスポーツとして、人気のあるスポーツとなった。

本単元で取り扱うバレーボールは、攻守分離型で、ネットを境に相對した2つのチームが、サーブ、パス、トス、スパイク、ブロック、レシーブなどで攻防を展開し、勝敗を競い合うところに楽しさや喜びを味わうことのできるチームスポーツである。また、ルールの上でボールを持つことが許されていなかったり、同じ人が連続してボールを扱うことができないなど、味方同士の協力によって成立し、チームが一体感を持ちやすいという特性を持つ集団スポーツである。

本単元では、バレーボールの特性を理解させ、男女が協力して活動する中で個人的技能や集団的技能を身につけ、できる喜びを仲間と共に味わわせることをねらいとする。また、6人制のルールに準じたゲームやバレーボールの学習を通して、バレーボール1個さえあれば、いつでも、どこでも、誰でも、気軽にできるスポーツの一つとして理解を深め、生徒一人一人が生涯スポーツへの意識を高め、生涯を通じて楽しめるスポーツに結びつく意義のある単元であるとする。

- 本学級でバレーボールを履修する生徒は、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、「運動することが好きですか」という問いに対して、男子88.9% (16/18)、女子50% (9/18)、計69.4% (25/36)の生徒が運動に対して高い興味を示している。小学校では「ソフトバレーボール」の授業が行われており、ほとんどの生徒がソフトバレーボールの経験があるものの「バレーボール」の経験がないため、「中学校の授業で興味のあるスポーツは何ですか」という問いに対して「バレーボール」と回答したのは、男子11.1% (2/18)、女子33.3% (6/18)、計22.2% (8/36)の生徒にとどまった。

これらのことより、バレーボールの楽しさを個人的技能の習得や仲間との協力などを通して味わわせるための活動の工夫が必要である。

- 本単元の指導にあたっては、バレーボールの特性を理解し、個人技術の習得のための部分的な練習やゲームのルールを工夫し、楽しさやできる喜びを仲間と共に味わわせる。さらに、グループノートや個人カードを用いてグループ評価・自己評価を行い、自分たちの学習を振り返らせることによってグループや個人の力を向上させたい。1年生における本単元の基礎基本を「オーバーハンドパス、アンダーハンドパスやサーブの個人的技能の習得」ととらえる。その定着のためにまず、オリエンテーションを行う。ここでは、本単元の見通しを立てるために、学習の進め方のプリントを活用し、バレーボールの特性を説明した上で、グループを編成する。グルーピングは男女混合で行う。その際、最初に診断的評価を行い現時点での個人の力を把握させる。次に、基本的な個人的技能と集団的技能の習得をねらいとして学習を進め、直接的指導に重点を置きたい。

ここでは、基本的なパスやサーブ等の習得状況をグループノート・個人カードを活用し、集団的技能や個人的技能について自己評価を通して振り返らせる。また、技術面だけでなくチームで協力し声かけをするなどの雰囲気作りにつながるように、チーム・個人の課題を考えさせる。最後に、練習で習得した個人的技能や集団的技能をチームの力として、ゲームで実践させる。ここでは、チームの特徴を生かした作戦を立て、協力してゲームを進めさせる。また、授業を通して自らの目標やチームの目標が達成できたかをグループノートと個人カードで振り返らせ単元のまとめとする。

3 目標

- バレーボールの特性に興味・関心をもち、男女が協力して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。
- バレーボールに必要な個人的技能と集団的技能を高めることができる。
- バレーボールの特性を理解し、ルールや技能の基本的な知識を理解できる。

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. オリエントーションを通してバレーボールの特性や学び方を理解する。 ・バレーボールの特性 ・学習の進め方 ・グループ編成 ・診断的評価	○バレーボールの特性、授業の進め方や活動場所について説明する。 ○グループノート、個人カードの活用の仕方を説明し、グループや個人の課題を見つけさせる。 ○主体的に練習を行うことができるように、グループでの役割を確認させる。	関：教科書を参考に特性に関心を持ち、意欲的に参加しようとする。 <活動内容チェック> 思：グループノート、個人カードの活用方法を理解し、具体的な課題を見つけることができる。 <グループノート・個人カード分析>
二 本 時 5 / 12	5	2. 個人的技能と集団的技能を習得する。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サービス	○個人的技能習得のための基本練習を繰り返し行わせ、部分的な練習を通してできたと感じる場の設定を行う。 ○グループと個人の課題を意識して活動させる。 ○男女が協力して練習やゲームを進めるように助言し、ラリーが続くよう声をかける。 ○グループの課題が把握できるように、反省ができる場を設定する。	関：バレーボールの個人的技能に関心を持ち、習得しようとする。 <活動内容チェック> 思：グループノート、個人カードを活用し、適切な目標設定や課題を見つけることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技：個人的技能のパスやサービスなどができる。 <活動内容チェック> 技：構えやカバーリングの姿勢をとることができる。 <活動内容チェック>
三	3	3. 習得した個人的技能や集団的技能を生かして、ゲームを楽しむ。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サービス ・ゲーム <ルールの工夫> 接触回数の検討 セッター固定の7人制 サービス位置の検討	○グループの技能習得状況を確認させ、練習を工夫し作戦を考えさせる。 ○グループノートを活用し、活動内容の振り返りをさせる。 ○グループ内での課題が達成できるように、お互いがアドバイスできる雰囲気作りをさせる。	関：グループや仲間と協力して、積極的に技能を高めようとする。 <活動内容チェック> 思：チームや個人の課題を理解し、ゲームに結びつく練習や作戦を考えることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技：身につけた技能を生かして、練習やゲームができる。 <活動内容チェック>
四	3	4. 単元のまとめをする。 ・リーグ戦 ・評価活動	○リーグ戦を行うためのルールやゲームの進め方を確認させる。 ○試合や結果に対して公正な態度がとれたかどうかを話し合わせる。 ○グループノートと個人カードを使って、活動内容を振り返らせる。	関：勝敗に対して公正な態度でのぞみ、ゲームを楽しもうとする。 <活動内容チェック> 思：自分のチームの特徴を生かした作戦をたて、練習やゲームができる。 <グループノート・個人カード分析> 思：授業を通して自らの目標やチームの目標が達成できたか振り返ることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技：個人的・集団的技能を発揮して、ゲームの中で積極的に動くことができる。 <技能テスト・活動内容チェック> 知：種目特性、ルールやゲームの進め方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5 本校運動場

(1) 本時の指導観

生徒は前時まで、パスやサービスの基本練習を繰り返しながら、個人的技能を身につけるために意欲的に取り組んでいる。グループ練習の中で、自チームで3回のパスをつないでセッターへ返球する練習を取り入れているが、十分な技能が身につけていないことと、お互いの声が不十分であるため自チームで3回パスを続けることが難しい状態である。

そこで本時では、基本練習の中で構えやカバーリングについて確認し、現時点での技能を生かして、仲間と協力してラリーを続けることをねらいとする。そのためにまず、本時の流れとめあてを確認する。ここでは、個人的技能の習得状況の確認とチームが協力して練習できるような声かけの重要性和雰囲気作りを意識させる。次に、基本練習を行う。ここでは、各自に現時点での習得状況を把握させ、続けるためのコツやタイミングを意識させながら練習が行えるよう支援する。さらに、グループ練習を行う。ここでは、セッターへの返球を意識させる。最後に、本時のグループ目標についての評価活動をグループで行い、次時のグループ目標を決定させる。

(2) 主眼

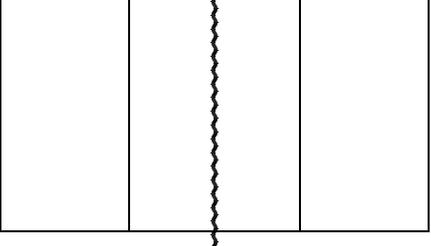
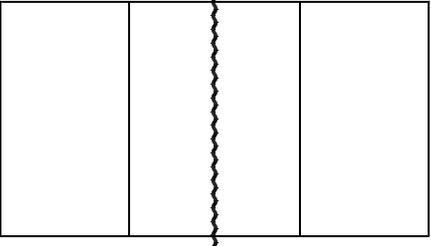
○サーブプレシーブを正確にセッターに返球することができる。

(3) 準備 ①笛 ②グループノート・個人カード(筆記用具) ③バレーボール ④ゼッケン

(4) 過程

学習活動・内容	準備	手だて<○>と評価<◇>	形態	配分
1 学習の準備をする。 <ul style="list-style-type: none"> 集合、整列 ランニング、ラジオ体操、補強運動 挨拶 出欠確認、健康観察 	①	○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	5
2 本時の流れとめあての確認をする。 <学習のめあて> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px 0;">きたボールをセッターに返そう！</div> <ul style="list-style-type: none"> 学習のねらいの確認 グループ目標、個人目標の確認 	②	○グループと個人の目標を確認させる。	一斉 グループ	5
3 基本練習を行う。 (練習内容) <ul style="list-style-type: none"> オーバーハンドパス アンダーハンドパス アンダーハンドサービス または、サイドハンドサービス 	③	○グループ内の個人的技能を確認しながら、お互いにアドバイスさせる。 ◇関：安全に留意し、積極的に活動しようとする。 <活動内容チェック>	グループ	20
4 グループ練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> セッターへの返球 	④	○構えやカバーリング、グループ内で声を出すことを意識させる。 ◇技：基本練習の成果をグループ練習の中で発揮することができる。 <活動内容チェック>	グループ	15
5 本時のまとめと次時の予告を聞く。 <ul style="list-style-type: none"> 集合、グループ反省 整列、グループ発表 まとめ、予告、挨拶 	②	○グループ反省と発表を通して本時の発表を振り返らせる。 ◇思：チームの現状を把握し、次時の課題を見つけることができる。 <活動内容チェック・グループノート分析> ○本時のまとめと次時の予告をする。	グループ 一斉	5

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	係活動や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	適切な目標を設定することができる	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	チームの特徴を生かした作戦を立て、学習活動を行うことができる	オーバーハンドパスができる	アンダーハンドパスができる	サービスができる	試合の中で適切な動きができる	種目の特性や学習の進め方を理解することができる	種目のルールを正確に理解することができる	種目の技能について理解することができる	審判の仕方や試合の進め方を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 グループノート分析	個人カード分析 グループノート分析	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	定期テスト 活動内容チェック	定期テスト 活動内容チェック	定期テスト	定期テスト 活動内容チェック

/12時間	月 日 曜日 限		
欠席：	見学：	遅刻：	忘れ物：
今日のめあて			
心… 技…			
練習内容			
1. 2. 3.			
ゲームの作戦			
作戦			
試合結果 ① 自分の班 対 () 班 ② 自分の班 対 () 班 _____点 _____点 _____点 _____点			
今日の反省			
心… 5 4 3 2 1 技… 5 4 3 2 1			

1年生 保健体育 グループノート

バレーボール

組 班

グループ目標

名 前	役 割		審 判
	キャプテン	みんなをまとめる。 話し合いの進行、ノートの記入・管理	主審 1
	副キャプテン	キャプテンの補佐	主審 2
	ボール係	練習・ゲーム時のボールの管理 危険な場所にボールをおかないように 注意する	得点 2
	ボール係		線審・ボール 1
	コート係	ライン引き コート内や周辺に危険物がないかを確認する	線審・ボール 1
	コート係		線審・ボール 2
	コート係		線審・ボール 2

バレーボール 個人カード

____年 ____組 ____番 氏名 _____

今年のバレーボールの授業で「がんばろう!」と思うこと

今年のバレーボールの授業を振り返って

バスケットボール 個人カード

____年 ____組 ____番 氏名 _____

今年のバスケットボールの授業で「がんばろう!」と思うこと

今年のバスケットボールの授業を振り返って

今日の目標・反省

年 組 番 氏名

	月 日	今日 の 目 標	反 省	達 成 度
①	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
②	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
③	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
④	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑤	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑥	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑦	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑧	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑨	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑩	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑪	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1
⑫	/	心		心 5 4 3 2 1
		技		技 5 4 3 2 1