

第3学年〇・〇組 保健体育科学習指導案

福岡市立〇〇中学校
指導者 〇〇 〇〇
〇〇 〇〇

1 単元 器械運動「とび箱運動」

2 指導観

- 器械運動は、器械・器具を用いて、回転・跳躍・支持・バランスなどからなるさまざまな技に挑戦するスポーツである。競技としては、鉄棒、あん馬、つり輪、ゆかなどの演技を行う体操競技と、ロープ、リボン、クラブなどを使って演技する新体操競技がある。いずれも、バランス良い体力の要素(筋力・筋持久力・柔軟性・敏しょう性・全身持久力・瞬発力)を必要としている。運動・スポーツ活動をするための神経支配の基礎となる「調整力」(巧ち性、敏しょう性、平衡性)は、器械運動をすることによって多く養われる。

本単元で取り扱うとび箱運動は、助走をした後、両足で踏み切り、両手をとび箱の上に着手し、いろいろな跳び越し方を用いて、高さや向きをかえて「とび越す運動」である。そこで、本活動では、とび箱運動の特性や学び方を理解し、技ができる楽しさや喜びを味わいながら、自己の能力に応じて技能を高めることをねらいとしている。学習内容としては、基本となる動きと、初歩の踏み切り動作、空間・着地の感覚の習得がある。その後、切り返し系と回転系の技を選んで技能を習得し、個々の能力や課題に応じて技の難易度や高さに挑戦する。また、学習ノートを使用して自分の課題を明確にし、その解決方法を考えることで課題解決能力を高めたり、グループ別学習において、仲間と補助し合ったり、互いにアドバイスし合ったりすることで、より良い人間関係を育てたりすることができる。このような学習を通して、仲間と協力し、運動の楽しさや喜びを味わいながらとび箱運動を実践することは、自己の能力に応じて自主的に学ぶ実践力を育み、「豊かなライフスタイルの創造」を目指す上で大変有意義である。

- 本学級の生徒は、男子41名、女子32名、合計73名である。明るく活発で、部活動や地域のクラブチームで活躍している生徒が78%おり、身体を動かすことが大好きな生徒が多い。見学や忘れ物をする生徒が少なく、自ら進んで授業に参加しようとする態度が見られる。その反面、新しいことに対して消極的であったり、「今どういう状況か?」「何をしなければならないのか?」ということに気づくことに課題があったりする。

とび箱運動についての事前アンケートによると、「とび箱運動は好きですか?」という問に対して、「とても好き」もしくは「まあまあ好き」と答えた生徒は、全体の66%で、その理由としては「とべるとうれしい」「自分を高めていくことができる」「いろんな技を成功させたい」などである。反対に「きらい」「あまり好きではない」と答えた生徒は、全体の34%で、その理由としては「意欲がわからない」「恐怖心がある」「とび方のコツが分からない」などである。事前のアンケートでは、約1/3の生徒がとび箱運動を「きらい」もしくは「あまり好きではない」と答えている。その理由から心理的な要素と知識や技能的な要素があると考えられる。とび箱運動の特性や楽しさを知り、積極的に取り組もうとする意識をもつことや、とび箱運動の技の構造を理解し、段階的な練習を取り入れることで、技能が向上するとともに、自己の能力に応じて自主的に練習に取り組むなど、とび箱運動に対する意欲の向上にもつながると考えられる。

- 本単元の指導にあたっては、段階的な実技の指導を行うことで、まず、とび箱に対する恐怖心を和らげる。また、踏み切りから着地までの技の構造を理解させ練習に取り組ませることで、技ができるようになることの楽しさや喜びを味わわせたい。さらに、自己の能力に応じて、練習を工夫させることで、できる技をより上手にさせたり、新しい技に挑戦させたりして、自主的に学ぶ意欲を高めさせたい。

そのためにまず、オリエンテーションを行い、とび箱運動の特性や学習の進め方について説明をする。ここでは、技の構造と段階的な練習の仕方について理解させる。次に、共通学習では、さまざまな技に挑戦させ、技ができる楽しさや喜びを味わわせる。ここでは、補助具を活用したり、補助の仕方を示したりしながら段階的に練習させ、技を体験させる。また、個人の技能と目標に応じたグループ編成を行わせる。さらに、グループ別学習では、自己の能力に応じた技を選択させ、技能を高めさせることで、楽しさや喜びを深めさせていく。ここでは、視聴覚機器を活用させたり、互いにアドバイスさせたりして、技能の習得状況を把握させることにより、各自の課題を明確にさせ、課題解決の方策を考えさせる。また、補助具を活用させたり、補助し合ったりさせてグループで練習を工夫させ、積極的にアドバイスし合うことで課題を克服させる。最後に、発表会を行わせ、学習のまとめをする。ここでは、技のできばえについて、相互評価をさせ、学習の成果や課題、特に練習の各段階で気づいたことや工夫したことをノートに記録させる。また、学習全体についての自己評価を行わせ、感想文を書かせる。

3 目標

- とび箱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むことができる。
- 互いに協力して練習するとともに、器械・器具を点検し、安全に留意して練習することができる。
- 仲間との教え合いを工夫し、自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫することができる。
- とび箱運動の技能を習得するとともに、技能を高めることができる。
- とび箱運動特性や学び方、技術の構造を理解している。

次	時	学習活動・内容	目標達成のための手だて	評価基準 <評価の方法>
一	1	1 オリエンテーションを通して器械運動の特性や学び方を理解する。 ・とび箱運動の特性と技の構造 ・学習のねらいと進め方 ・学習ノートを書き方 ・実技の教科書を活用した段階的な練習の仕方	○ とび箱運動の特性について説明する。 ○ 学習のねらいと進め方について説明する。 ○ 学習ノートの記入の仕方について説明する。 ○ 実技の教科書を見て、技の構造と段階的な練習の仕方を確認させる。	関：とび箱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もうとしている。 <発言・様相チェック>
二	2	2 とび箱運動の行い方、学習の進め方を身につけ、技ができる楽しさや喜びを味わわせる。(共通学習) ・基本となる動き 両手・両足ステップ かえるとび とび上がり下がり ・初歩の踏み切り動作、空間・着地動作 ・切り返し系 開脚とび かかえこみとび 屈伸とび ・回転系 台上前転 頭はねとび 前方倒立回転とび 側方倒立回転とび	○ 周辺の安全や、用具の安全を確かめて、準備や後片付けを全員で行わせる。 ○ 実技の教科書や示範を見せて、技の構造を理解させる。 ○ 段階的な練習の仕方について、示範をしながら説明を行い、練習に取り組ませる。 ○ 補助具を活用したり、補助の仕方を示したりして、練習に取り組ませる。 ○ 個人の技能と目標に応じて、グループ編成を行わせる。	関：互いに協力して練習に取り組むとともに、器械・器具を点検し、安全に留意して練習をしている。 <発言・様相チェック> 技：個々の技ができるようになる。 <活動内容チェック>
三	3 本時 6 ／ 7	3 自己の能力に応じて技を選び、グループで練習を工夫し、技ができる楽しさや喜びを深めていく。 (グループ別学習) ・切り返し系 ・回転系	○ 学習ノートを活用し、自己の課題に気づかせ、課題解決の方策を考えさせる。 ○ 補助具を活用したり、補助し合ったりして、グループで工夫しながら練習に取り組ませる。 ○ 自分の習得状況を確認させるために、グループで互いに助言させたり、視聴覚機器を活用させたりする。	思：自己の能力に応じた技を習得するための練習の仕方を工夫している。 <ノート分析> 思：仲間との教え合いを工夫している。 <活動内容チェック> <ノート分析> 技：個々の技がよりよくできるように技能を高めている。 <活動内容チェック>
四	1	4 演技発表会を行い、学習のまとめをする。 ・発表会 ・他者評価、自己評価	○ 発表会を行い、演技を評価する。 ○ 演技のできばえについて、互いに評価させる。 ○ 学習の成果や課題をノートに記録し、まとめさせる。	技：踏み切りから着地まで一連の動作を、安定して跳ぶことができる。 <技能チェック> 知：とび箱運動の特性や学び方、技術の構造を理解している。 <テスト分析>

5 本時 平成21年10月7日(水) 5限目 第三次の3 体育館

(1) 本時の指導観

前時までに生徒は、とび箱運動の行い方、学習の進め方を身につけ、技の構造を理解し、さまざまな技に挑戦した。その上で、自己の目標を明確にし、グループ編成を行った。グループ別学習では、自己の能力に適した技を選択し、その技能を高めることに挑戦した。その際、補助具を活用したり、補助し合ったりして、グループで工夫しながら練習に取り組んだ。とび箱運動に慣れてきたこともあり、楽しみながら自主的に取り組んでいる生徒が多い。

そこで本時は、グループ毎に協力して練習を工夫し、これまで練習に取り組んできた技を、演技として完成させることをねらいとしている。そのためにまず、学習の準備に取り組ませる。ここでは、安全に面に注意して場を整え、グループ毎に準備運動を十分に行わせる。次に、本時のめあてを理解させ、練習内容を決めさせる。ここでは、前時までの課題を確認させ、グループで課題を解決するための練習方法を話し合わせてから練習に取り組ませる。さらに、各自の課題を明確にするために視聴覚機器を活用させたり、互いに気づいたことをアドバイスさせたりする。ここでは、助言を行い、課題解決のための練習方法を工夫させる。また、互いに課題解決の方法を積極的にアドバイスさせたり、とび箱やマットの条件を変えて練習させたりする。最後に、本時の活動のまとめをさせ、次時の予告をする。ここでは、成果と課題、気づいたことを学習ノートに記録させ、次時の発表会へ向けて意欲を高めさせる。

(2) 主眼

○互いに気づいたことをアドバイスしあい、練習を工夫することができる。

(3) 準備

- ①学習ノート(筆記用具) ②体育実技 ③ホワイトボード(1)
④マット(長2,短4) ⑤跳び箱(4) ⑥ロイター板(4)
⑦セーフティーマット(2) ⑧ビデオ ⑨テレビ ⑩延長コード

(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。 ・用具の準備 ・出席の確認(見学,忘れ物確認) ・準備運動 (号令走,目覚め体操,ストレッチ) ・練習	①②③ ④⑤⑥ ⑦ ⑧⑨⑩	○ ケガの無いように、準備運動に取り組ませる。 ○ 生徒の様子を観察し、健康状態を確認する。	グループ	10
2 本時のめあてと流れの確認をする。 ・挨拶 <学習のめあて> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">気づいたことをアドバイスしあい、演技を完成させよう。</div> ・今日の目標と練習内容の確認 ・グループで考えた課題解決方法の確認	③	○ 前時までに練習してきた内容について発問することで、本時のめあてを意識させる。 ○ 前時までの課題を確認させ、グループで課題を解決するための練習方法を考えさせる。 ◇思: 仲間の助言から、課題解決に向けて練習を工夫することができたか。 <ノート分析>	一斉	5
3 グループ練習を行う。 ・切り返し系 ・回転系		○ 視聴覚機器を活用させたり、互いに気づいたことをアドバイスさせながら、各自の課題を明確にさせる。 ○ 助言を行い、課題解決のための練習方法を工夫させる。 ○ 互いに課題解決の方法をアドバイスさせる。 ○ 課題が多いグループへの助言と段階的な指導、補助をT2が行う。 ○ とび箱やマットの条件を変えて、練習させる。	グループ	25
4 本時のまとめをし、次時の予告を聞く。 ・グループでのアドバイスと学習ノートへの記録 ・次時の予告 ・挨拶と後片付け	①③	○ 仲間や教師の助言から、成果と課題、気づいたことを学習ノートに記録する。 ○ 次時の活動に意欲をもって取り組むことができるように、まとめを行う。	一斉	10