

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

1 単元 器械運動「マット運動」

2 指導観

- 器械運動は、マット、鉄棒、平均台、跳び箱を用いた「技」によって構成されている運動であり、人間が持っている運動能力を、器械を用いた運動によって引き出し、伸ばしていくスポーツである。

本単元で取り扱うマット運動は、マット上での回転系や巧技系などの技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともにそれらを組み合わせ、演技する運動である。そこで、本活動では、能力に応じた課題を明確にしながら練習の仕方を工夫して取り組み、仲間と協力して取り組む楽しさや喜びを味わうことをねらいとしている。学習内容としては、自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようになること、それらを組み合わせた連続技がよりよくできるように技能を高めていくことことがある。また、補助や励ましの声かけ、互いの動きを観察し合う活動から、協力し合って学習する楽しさを味わうことができる。このような学習を通して自己の課題に向き合い、解決する方法を習得することは、運動・スポーツに親しむ資質や能力を高め、運動に取り組む実践力を育てることになり、「豊かなライフスタイルの創造」を目指すには、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。自ら進んで授業に参加しようとする態度は多く見られるが、女子に関しては運動種目の好き嫌いがはっきりしており、嫌いな運動や苦手な種目には進んで取り組もうとしないことがある。

事前アンケートによると、全体の46%の生徒がマット運動を「嫌い」「あまり好きではない」と答えている。その理由としては「怖い」「できない」「できる技が少ない」「体に負担がかかる」「練習してもうまくならない」などの理由が多く、男子よりも女子の方が苦手と感じている生徒が多い。このことから、技ができたときの楽しさや喜びを味わう経験が少ないと考えられる。また、マット運動の学習でどのような心がけが必要だと思いますか、という質問に対しては「けがをしないように準備運動をしっかりと行う」「安全面に注意する」などの回答はあるが、補助の仕方や仲間と協力するなどの答えはなかった。さらに、仲間と協力して練習に取り組めるとは思いますか、という質問では「個人差があるので難しい」「協力の仕方が分からない」などの答えが多かった。以上のことから、アドバイスをしたり、技がうまくできるように補助を行うなど、お互いが協力して練習に取り組むことの大切さを理解しているとは言い難い。

- 本単元の指導にあたっては、技の構造を理解させて、自己の能力に適した技を選択し、できる技をより上手にしたり、新しい技に挑戦したりして、自主的に活動させたい。そのために、マットが苦手とする生徒もグループ学習での助け合いの中で自信を持たせ、できばえをお互いに評価し合い技術が向上できるように、工夫させたい。

そのためにまず、オリエンテーションを行い、マット運動の特性や技の構造について理解させる。ここでは、器械運動の特性及びマット運動の系統性について学習ノートや補助教材を提示しながら説明をする。また、示範を通じて技を試させることで、自己の能力を把握させ、これからの目標や課題設定の参考にさせる。次に、個々の技を習得させるために、共通学習を行わせる。ここでは、回転系、巧技系の技の習得させるために、技の示範や練習方法を挙げ、それを基に練習を工夫させて活動を行わせる。その際、仲間との補助やアドバイスが重要になることを理解させ、技能向上を図らせる。また、イメージがつかめない場合は教師や友達の示範を見たり、補助教材を活用したりして、多くの技の練習を行わせる。さらに、自分のやりたい技を選ばせ工夫を加え練習をさせるために、グループ学習を行わせる。ここでは、自己の能力に応じた技を3つ選択させ、連続技に挑戦させる。その際、積極的に補助し合ったり、声かけ、補助具を活用としてグループ学習を工夫させることで、自己の課題を解決させながら、技ができる楽しさや喜びを深めさせる。最後に、発表会とまとめを行わせる。ここでは、演技のできばえについて、良い演技を積極的に讃え、認め合わせる。その際、活動について振り返らせ、自己の課題解決に向けての取り組みについて、学習ノートを利用して単元のまとめをさせる。

3 目標

- マット運動の特性に関心を持ち、仲間と協力して楽しさや喜びを味わおうとする。
- 練習の場を整えたり、補助を行ったりして、安全に留意して練習をしようとする。
- 自分の能力に応じた課題を持ち、練習の仕方を工夫している。
- 個々の技ができるようになり、それらを組み合わせた連続技がスムーズにできるようになる。
- マット運動の特性や技のポイントを説明することができる。

4 計画（7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	評価の方法
一	1	1 オリエンテーションでマット運動について理解する。 ・器械運動の特性 ・学習のねらいと進め方 ・学習ノートの書き方 ・マット運動の系統性	○ 特性や技の系統性について補助教材及び学習ノートを使って学習の見通しを持たせる。 ○ 示範を通じて技を試させ自己の課題を確認することで、関心を高めさせる。 ○ 場の設定や補助の仕方等安全面に対する留意事項について説明し、理解させる。	関：特性や学習のねらいに関心を持ち、安全に学習するための行動や態度が身に付いている。 発言・様相チェック
二	2	2 マット運動の行い方、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う。（共通学習） ・回転系 接転技群 ほん転技群 ・巧技系 平均立ち技群 支持技群	○ 技の示範を行いながら、ポイントや補助の方法を説明し、練習方法の参考にさせる。 ○ できばえや課題を確認させながら、練習に取り組ませる。 ○ イメージがつかめない場合は教師や友達の示範を見たり、補助教材を活用するように助言する。 ○ 自己の能力を考慮して技の選択をするように助言する。	思：自己の課題を把握し、練習に取り組むことができる。 ノート分析 技：できない技や新しく身に付けた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 発表会に向けて技を選択して、工夫を加えて練習を行い、技ができる楽しさや喜びを深めていく。（グループ別学習） ・回転系・巧技系 ・技の組み合わせ （3つの技の連続技） ・技のつなぎ方	○ 積極的に補助をし合い、大きな声で声かけ、励まし合いを行いながら練習に取り組ませる。 ○ 練習が停滞している生徒には工夫した場の設定を行う等、援助指導を行い、活動意欲の高揚を図る。 ○ 課題の確認及び工夫して練習に取り組ませるために体育実技の教科書を活用させる。 ○ 視聴覚機器を活用させながら、技能を高め、スムーズに連続技ができているか確認させる。	関：仲間と協力して教え合ったり補助し合いながら楽しさや喜びを味わおうとする。 様相チェック・ノート分析 思：自己の能力に適した組み合わせや構成を行い、工夫して練習に取り組むことができる。 ノート分析 技：技能のポイントをつかみ、連続技がスムーズになるように、技能を高めることができる。 活動内容チェック
四	4	4 演技発表会を行い、学習のまとめをする。 ・発表会 ・まとめ	○ 連続技を恥ずかしがらずに積極的に発表させる。 ○ 発表会を終えて、身に付けた連続技がどうであったか等、自己評価をさせ、学習全体の反省や感想をまとめさせる。 ○ マット運動の特性について学習ノート等や実技の教科書を利用しながら振り返らせる。	技：身に付けた技が確実にでき、連続技がよりよくなるようになる。 活動内容チェック ノート分析 知：技のポイントやマット運動の技術的構造、系統性を理解することができる。 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 武道場

(1) 本時の指導観

前時までには生徒は、マット運動の特性と、学習の進め方、共通学習の中で回転系・巧技系の技の習得を学ばせ、習熟度別にグループ学習を行わせた。その中でほん転技・巧技系の技を身に付けていない生徒もいるが、意欲的に練習に取り組んでいる姿が見られる。全体としては、発表会前ということもあり、仲間と協力して自主的に練習に取り組んでいる生徒が多い。

そこで本時は、前時までに行った活動を基に、発表会で演技する連続技がスムーズにできるように技能を高め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、安全に配慮して運動ができる場を確認させる。次に、本時のめあてを確認させ、練習内容の確認を行わせる。さらに、グループに分かれての練習では、技群に分け練習を取り組ませ、組み合わせの連続技の練習を行わせる。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、グループに分かれて本時の技のできばえについて話をさせ、学習ノートに記入させる。また、めあての達成について発表させ、次時への意識付けを図る。

(2) 主眼

- 連続技がスムーズにできるように技能を高めていくことができる。

(3) 準備 ①マット(長4,短4) ②学習ノート(筆記用具) ③体育実技の教科書

- ④黒板 ⑤ゴムひも ⑥縄跳び ⑦ビデオカメラ ⑧テレビ

(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,日佐フイジカ体操,トレーニング)	①②③	○ 安全に配慮しながら能率良く運動できる場を確認をさせる。 ○ けがの予防のために準備運動を十分に行うように援助する。	グループ	5
2 本時のねらい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; width: fit-content; margin: 5px 0;">美しく、ダイナミックに演技しよう</div> ・今日の目標と練習内容の確認 ・グループでの練習方法を確認	④	○ 前時までには練習した内容について振り返らせることで、本時のめあてや学習内容に対する意識化を図らせる。 ○ 技ができた時の拍手や励ましの声を元気よく出させ場の雰囲気子どもたちでつくらせる。 ○ 前時に自発的・自主的な活動ができていない生徒を中心に見ていくようにする。	一斉	5
3 グループに分かれて連続技の練習をする。 (1) 技の練習をする。 ・接転技 ・ほん転技 ・巧技系 (2) 連続技の練習をする。 ・技のつなぎ方	⑤⑥⑦⑧	○ 活動が停滞していたり、無理な活動をしている場合は学習チェック表を見させて課題修正などの援助指導を行う。 ○ 技の上達が見られた場合は、全体を集め、示範させることで技能の向上を確認させる。 ○ ビデオカメラを活用させ、連続技の完成に努めさせる。 ○ 連続技がよりよくできるようにつなぎの練習を行わせる。 ◇技：連続技がスムーズにできるように何度も繰り返し技の練習を行い、技能を高めることができたか。 <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; display: inline-block;">活動内容チェック</div>	グループ	30
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		○ 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。 ○ ねらいに沿って振り返り、数名の生徒に発表させ、次時への意識付けを図る。	一斉	10