

# 保健体育科学習指導案

日 時 令和4年5月27日（金）公開授業 I

学 級 岩手大学教育学部附属中学校

2年A組35名

会 場 体育館

授業者 佐々木篤史

## 1 単元名 A 体づくり運動

## 2 単元について

### (1) 生徒観

生徒は、昨年度の授業において、球技（バレーボール、ソフトボール、卓球、バドミントン）、マット運動、水泳、陸上競技（短距離走、リレー）、柔道を経験した。昨年度は男女別習で授業を行い、今年度から男女共習での学習形態を取り始めた。

体育・運動に関するアンケートを実施したところ、表1の結果となった。体育の授業が好き・やや好きと答えた生徒は9割近くとなった。一方で、運動が苦手と感じている生徒が4割を超えた。生徒は体を動かすこと自体に楽しさを感じ、動かした結果気持ちへの良い影響を感じることができているが、目標として定められている動き（課題）へ到達できていないという意識を持っている。

表2は、体ほぐしに関するアンケートの結果である。運動の中でも持久力と柔軟性に課題を感じている生徒が多い。新体カテスト実施時やクールダウンの際の反応からも、自分の身体の固さやスタミナの無さを気にしている生徒が多いことが感じられる。

授業においては、仲間と積極的に関わり、運動を楽しむ様子が多く見られる。そのため、走ることが苦手な生徒もタイム測定で精一杯力を発揮しようとし、周りもそれを認める雰囲気を持っている。しかし、授業を通して技能が向上したり、できないことができるようになった感覚を得てたりしている生徒は少ない。課題に対し主体的に取り組む姿勢を大切にし、生徒が運動の楽しさや価値に気づき、少し難しい課題に対して粘り強く取り組む力を育てられるような授業を展開していきたい。

### (2) 教材観

体づくり運動は、体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら、心と体をほぐしたり、体の動きを高めたりすることをねらいとして行う運動である。他の単元との大きな違いは、運動の技能を評価しないことである。技能の習得や向上を直接のねらいとせず、運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりできるようになることを目標としている。運動を継続する意義、運動の原則などを理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指して、運動の計画を立て実生活に生かすことへつながっていく。

表1 体育・運動に関するアンケート結果

No	内容	◎	○	▲	×	◎+○	▲+×
1	体育の授業が好き	71.0%	16.1%	12.9%	0.0%	87.1%	12.9%
2	運動が得意	36.7%	20.0%	33.3%	10.0%	56.7%	43.3%
3	体を動かすことは好き	63.3%	23.3%	13.3%	0.0%	86.7%	13.3%
4	体を動かすことで気持ちがあきれる	66.7%	26.7%	6.7%	0.0%	93.3%	6.7%

【◎…当てはまる ○…やや当てはまる ▲…あまり当てはまらない ×…当てはまらない】

表2 体ほぐしに関するアンケート結果

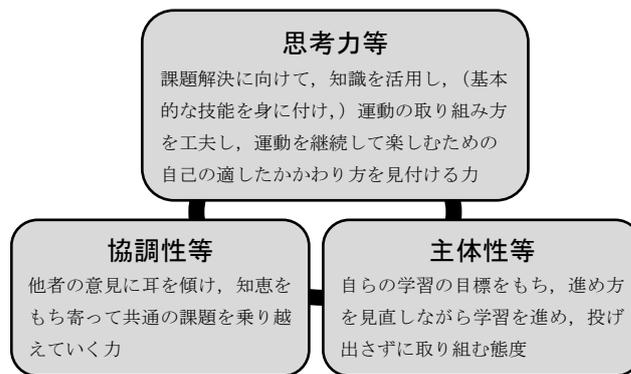
No	質問項目	はい	普通	いいえ
1	体を動かすことはめんどろだ	9.7%	38.7%	51.6%
2	運動をして汗をかくと気持ちが悪い	19.4%	38.7%	41.9%
3	少し強めの運動をするとすぐに疲れる	41.9%	32.3%	25.8%
4	全身的な柔軟性はあるほうだと思う	19.4%	41.9%	38.7%
5	体をリズムカルに動かすことは得意なほうである	38.7%	45.2%	16.1%
6	瞬発的に跳んだり走ったりする力はあるほうだと思う	48.4%	32.3%	19.4%
7	仲間とストレッチをすると気持ちが良い	58.1%	25.8%	16.1%
8	仲間と一緒に運動やスポーツをすることは楽しい	87.1%	9.7%	3.2%
9	体を積極的にリラックスさせることは気持ちが良い	90.3%	9.7%	0.0%
10	体ほぐしの運動は役に立つ運動だと思う	71.0%	29.0%	0.0%

体ほぐしの運動では、手軽な運動やリズムカルな運動を行い、自分の心や身体の状態に気づき、仲間と関わり合うことをねらいとしている。何気ない動きのなかでも、自分の体がどうなっているのか、どのように仲間と関わると相手が気持ちよくなるのかということにじっくり向き合わせたい。

体の動きを高める運動では、最終的に運動を組み合わせることへつなげていく。そのために、様々な動きを経験する中で、体のどの部分に効果がある動きなのか、どれくらいの時間や回数をかけたら良いのかということを考えさせたい。その過程で、仲間と知恵を出し合い、運動を通して得られる楽しさや心地よさにふれさせ、高まる体力や運動の意義に気づかせていきたい。それが他の単元での動きの向上につながり、自分の目的に合った運動を計画する力にもなると考える。

### (3) 教科研究との関わり (指導観)

本校保健体育科では、「運動の理解を深め、豊かなスポーツ実践ができる生徒の育成」を主題として研究を進めている。また、本校では、「思考力等」「協調性等」「主体性等」を育成することに力を入れ、教科として「思考力等」「協調性等」「主体性等」を右図のように捉えている。



#### ① 主体的・対話的で深い学び

体ほぐし運動では、背中合せでの立ち上がりやメリーゴーランドといった集団で解決する課題を設定した。その中で生徒は、自己と他者の体の関係を考え、自分が感じた感覚や仲間に協力してもらいたいことを伝えることを積極的に行っていく。課題解決のために仲間との力の入れ具合やバランスの調整が必要となるため、知恵を出し合い課題を乗り越える力(協調性)が高まると考える。また、その課題解決を支えるのが、単元で得た知識を活用し、取り組み方を工夫する力(思考力等)である。様々な運動から得た汎用的な知識は、課題解決に非常に役立つ。そして教師からの支援に頼らず、課題を自分たちで解決できる経験を多く積み、生徒が楽しいと感じる時間を増やすことで、主体性等の育成に繋げていきたい。

#### ② 情報・情報技術の効果的な活用

本単元では、授業前後の自分の体や心の状態を把握するために、ロイロノートでアンケートを実施する。その場で実施、集計、提示が容易であり、集団の状況を把握しやすい。自己や仲間の状態を可視化することで、活動の粘り強さにも繋がると考える。授業内では、時間を限定して動きを撮影したり、グループの振り返りを録音したりして情報を共有できる状態にすることで、振り返りの材料としていく。撮影は最小限に留め、動く中で仲間と感覚を摺り合わせ、課題解決を図る時間を多く確保する。動きの一瞬一瞬で声を掛け合う機会を増やすことで、お互いの意見交換をしやすくし、積極的な仲間との関わりを促していきたい。

## 3 単元計画 次頁に掲載

## 4 本時について

### (1) 指導目標 (ねらい)

仲間と共にねらいが異なる運動を組み合わせ実施する中で、高まる動きや体力についての知識を生かし、よりバランスの良い目的に合った運動をつくる。

### (2) 評価規準

体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている。【知識・技能】

単元の目標		知識及び技能		次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うことができるようにする。 イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようにする。												
		思考力、判断力、表現力等		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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。												
		学びに向かう力、人間性等		体づくり運動に積極的に取り組むとともに、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動きなどを認めようとする、話合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。												
時間	1		2		3		4		⑤		6		7		単元のねらい、意図	
	<p style="text-align: center;"><b>縄跳び・体操・あいさつ・本時のねらいの確認</b></p> <p><b>体ほぐしの運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ I～IVをバランス良く組み合わせる</li> <li>・ 音楽に合わせて全員で行う</li> <li>・ 単純な動きの繰り返しや、他者との関わるのある動きを行う</li> <li>・ 最終的に全員で達成感を味わえるようにする</li> </ul>															
学習の流れ	<p><b>オリエンテーション</b></p> <p><b>体ほぐしの運動</b></p> <p>I II III IV 伸 移 用 協 展 動 具 力 運 運 を し て 動 動 っ た う 脱 力 運 運 力 運 動 動</p> <p><b>体の動きを高める運動</b></p> <p>I II III IV 体 巧 力 運 み 強 動 柔 不 ない を ら 動 動 持 か き き 続 さ を を す を 高 高 る 高 め め 能 め る る 力 る た た を た め め 高 め の の め の 運 運 運 動 動 運 動 動 動</p> <p><b>一つのねらいに合わせ、効率よく運動を組み合わせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ I～IVの中から一つのねらいに合った運動を組み合わせる。</li> <li>・ 1～3種類</li> <li>・ 1つの組み合わせを30秒程度でできるものにする。</li> </ul> <p><b>ねらいが異なる運動をバランス良く組み合わせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ I～IVを指示通りに組み合わせる。</li> <li>・ 実施する人をイメージし、修正を加える。</li> <li>・ 時間、回数、強度が適切か考える。</li> <li>・ 1曲3分半程度</li> </ul> <p><b>自分達の組み合わせ（撮影）</b></p> <p>*頭の中で整理するよりも、実際に動き体験する中から改善点を探していく。</p>															
	<p><b>学習の振り返り・次時の確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体を動かすことで得られた心と体の変化を共有する</li> </ul>															
評価機会	1		2		3		4		⑤		6		7		評価方法	
	②				①				③				③			学習カード
							①				②		②			
		①				②				③				観察（・学習カード）		
単元の評価規準	<p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②「体ほぐしの運動」には、「心と体との関係や心身の状態に気付き」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている。</p>															
	<p>①体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。</p> <p>②体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p>															
	<p>①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。</p> <p>③ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</p>															

(3) 本時の展開

段階	学習内容および学習活動 ・予想される生徒の反応等	指導上の留意点および評価 ・指導の留意点 ○評価
導入 5	<p>1. 縄跳び、体操</p> <p>2. あいさつ、健康観察</p> <p>3. 本時のねらいの確認  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで選択したねらいを確認する。</li> <li>・本時の前半で一つのねらいに合わせた運動の組み合わせを完成させることを確認する。</li> <li>・後半に4ペアの運動を組み合わせ、実際にやってみた感じから、改善策を考えていくことを確認する。</li> </ul> </p> <p>4. 体ほぐしの運動  <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの意義を再確認する。</li> <li>・仲間と協力しながら、自己や仲間の心や体の状態を考えながら実施することを確認する。</li> </ul> </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>持ち寄った組み合わせから改善点を探し、よりバランスのとれた運動にしていこう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間いっぱい取り組ませるとともに、運動の意義を理解させる。</li> <li>・スライドを使い、効果的に授業のねらいを伝える。</li> <li>・スライドを使い説明を行う。</li> <li>・運動量を高め、動く中で内容を高めていくことを確認する。</li> <li>・音楽に合わせ、心もほぐれるようにさせる。</li> <li>・ペアの心や体の状態を考えさせる。</li> </ul>
展開 40	<p>4. <u>一つのねらいに合わせた、効率のよい運動の組み合わせを仕上げる。</u></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【大切にしたい視点】</p> <p>①ねらいに合った動きとなっているか                  ②どの部位、感覚を刺激する動きなのか                  ③自分が行いたいと思うか（楽しさ）</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの中で視点に沿って動きの質を高めることを確認する。</li> <li>・後半にはインストラクターとなり、動きの説明を行う必要があることを確認する。</li> </ul> <p>5. 4ペアで集まり異なるねらいの運動を組み合わせる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【活動内容】</p> <p>①4つのねらいごとに、考えた組合せを説明し、みんなで少し動いてみる。組合せを考えた生徒がインストラクターとなる。</p> <p>②インストラクターは、うりをアピールして覚えてもらう。</p> </div> <p>6. 組み合わせた運動を音楽に合わせて実施する</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせて一斉に行う。</li> <li>・曲の合間に30秒程度のインターバルを設け、改善点を出し合う。</li> <li>・活動終了後にグループで改善点やよかったこと、感想を伝え合う。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後の運動を撮影することを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時考えた動きを実施し、改善点がないかペアで考えさせる。</li> <li>・視点に沿ったやりとりとなるように、支援する。</li> <li>・お互いに説明し合い、動きを把握させる。</li> <li>・曲を繰り返し流し、実際に動く中で強度や回数、時間が適切であるか考えさせる。</li> <li>・1曲終わるごとに短い振り返りを行い、少しずつ修正を加えさせる。</li> </ul>
終結 5	<p>7. 本時の振り返り  <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで振り返りを行い、改善点を出し合うことを確認する。</li> <li>・振り返りの視点を確認する。</li> </ul> </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【振り返りの視点】</p> <p>①中学生が行う運動として適切な強度、回数、難易度となっていたか                  ②楽しめる運動だったか                  ③それぞれのねらいが生かされているか</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りの際、ロイロノートの録音機能でデータを記録し、共有ノートに保存することを確認する</li> <li>・授業後にデータを元に、学習シートの振り返りを記入し、提出しておくことを確認する。</li> </ul> <p>8. あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで輪になり振り返りを行わせる。</li> <li>・リーダーにタブレットで音声を記録させる。</li> <li>○体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている状況を【学習カード】で捉える。</li> <li>・学習シートの記入内容、送付先を確認する。</li> </ul>