

高等学校第3学年 保健体育科 学習指導案

期 日 平成28年11月10日(木) 第4時校

場 所 熊本県立南関高等学校 体育館

指導者 教諭 宮本 昌嗣

1 単元名

「体づくり運動」

2 単元について

(1) 単元観

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自分の仲間や心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体を高めようとするのできる領域である。高等学校では、これまでの学習を踏まえて、地域などの実生活で生かすことができるようにすることが求められる。したがって、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の学習に主体的に取り組み、体力などの違いに配慮し、合意形成に貢献することなどに意欲を高めることが重要である。また、健康や安全を確保するとともに体力の構成要素や体づくり運動の実生活への取り入れ方などを理解し、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

入学年次の次の年以降においては「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする」ことがねらいとされている。これらのことから本単元における体づくり運動を地域と交流して作り上げることは生徒たちの主体的な学びの資質・能力の獲得にもつながり、本校の学校教育目標の「輝け！南高伝説 ～誇りを胸に」【積極性：積極的なコミュニケーション能力の育成】【挑戦：より高い目標に向かって粘り強く努力する力の育成】【感謝：思いやりの心と感謝の心の育成】の実現につながるものと捉らえる。

(2) 系統観

中学校 第1学年及び第2学年い	中学校 第3学年	高等学校 入学年次・次の年次以降
A 体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、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。	A 体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする	A 体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

高校2・3年次の学習では、小学校、中学校、高等学校の12年間を通してすべての生徒が学習する「体づくり運動」として最終段階の学習である。また、今回取り上げる体を高める運動では「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」が学習のねらいである。

(3) 生徒観

本校の新体力テスト平均値は県平均値を上回っている種目は上体起こしのみで後は軒並み県平均を下回っている学校である。体育の授業でも体力を高める運動になると消極的である。またグループ活動を苦手としているためグループ活動を行うと誰かがするだろうといった雰囲気をかもしだし、誰もグループ内の課題を探し、その課題に取り組もうとする生徒があまりいない状態である。

今回の体育の授業では知識を習得することはもちろんであるが生徒たちにその知識を生かしてグループ内で協力しながら課題に対して主体的に学んでいけるように今まで受動的な授業を改め、アクティ

ブラーニングを取り入れた授業展開をおこないたいと考えている。

(4) 指導観

本校は来年をもって 89 年間の歴史に幕を下ろす。地域を巻き込んだいろんな学校行事を企画する中で地域の方々が大勢参加し、手伝って頂く様子から、生徒たちも地元南関町に「感謝」している生徒が多くいることを感じている。しかし、その感謝をどうにかして地域に還元できないかと思い、地域の情勢に詳しい方が多い学校評議員さんに投げかけたところ「A-l i f e なんかん」が地域で高齢者向けに広められている運動があることを知った。後日「A-l i f e なんかん」にこの趣旨を説明すると快く協力して頂くこととなった。「A-l i f e なんかん」が地域に広げておられる（まいまい運動・ふたりでストレッチ・3種の神技・5呼吸10種のストレッチ）をよく調べると、高等学校体育の領域でもある「体づくり運動」の「ア 体ほぐしの運動」と「イ 体力を高める運動」の目的を兼ね備えている運動であった。その運動を本校の体育の授業に取り入れるために、指導者育成講習会に（スポーツコミュニケーションに在籍している2名）に参加を促したところ生徒たちが前向きだったため、早速「A-l i f e なんかん」に連絡して、運動の指導者育成講習会に参加することにした。はじめは、参加者同士の関係形成が上手に図られず、その場に立ち尽くすだけで、十分な交流することはできなかったものの、主体的・対話的な学びを実践しながら粘り強く交流を実施した。そのため生徒たちも「自分から何か行動をしなければならない」といった「学び」が生まれ、高齢者の問いにも積極的に返せるようになってきている。その頃から高齢者と「話す機会」「ボディタッチ」等が増えだし、「主体的なコミュニケーション」を踏まえながら、生徒たちの主体的な交流が始まった。

次に「A-l i f e なんかん」の運動を3年生全部にもビデオ等で紹介この運動を体づくり運動として取り入れることにした。また、この運動以外にも高齢者向けの5～6種類を組み合わせたオリジナル運動を各グループで意見を交わし、教え合い、考えながら南関高校生独自の視点でグループ事にオリジナル運動を完成させたい。

さらに完成させた運動を今度は3年生全体で協議し、一つに集約させ「南関高校運動」と称し南関高校の代表者として（スポーツコミュニケーションに在籍している2名）が対象地区の小原地区のお年寄りに指導する側で参加する。オリジナル運動に対しての改善点等を「アンケート調査」で洗い出し小原地区の高齢者に継承してもらえるようなオリジナル運動にしていきたいと考えている。また、この交流を通して今まで培った「主体的な学び」を生かし、次は教え合う「コミュニケーション能力」をさらに深い学びにすることをねらいとする。

学びを引き出す
学習活動を生む
「問い」の工夫
(言語活動の充実)

- ①地域に広がっている運動をもとに高齢者と交流して、「主体的な学び」を育むように問いかけや場面を心がける。また、学び取った運動を学年の生徒たちに的確に指導する中で「主体的な学び」の育成ができるようにする。
- ②高齢者に限定しているため、自宅でも継続的に行える運動の種類・強度・量・頻度を考えさせるようにする。

学びを振り返る
思考過程の可視化と
学びの振り返り

- ③学習ノートを活用しながら自分たちの課題をグループ内で「主体的なコミュニケーション」を意識するようにする。
- ④具体的にどのような声かけやアドバイスを言葉として表記し、生徒同士が共有できるようにする。

学びを支える
学びのUD化とICT
の活用及び支持的風土

- ⑤グループの発表会を撮影しグループ内の課題を出し合い、アドバイス等や改善点を指摘し、交流を深め、課題解決つなげるようにする。
- ⑥ビデオやカメラ等を活用し、適切な運動の仕方や効果をじっくりと視覚で観察できるようにする。また冊子を作成するために記録としてICT等を活用させる。

3 単元の目標と評価規準（参考：国立教育政策研究所作成「評価規準の設定例」）

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<p>①体づくりの運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②グループ内で積極的に自己の責任を果たそうとしている。</p> <p>③お互いに助け合い高めようとしている。</p>	<p>①対象者の特性を考慮しながら体力を高める運動の計画を立てている。</p> <p>②高齢者の自己の仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいる。</p> <p>③体づくり運動を生涯にわたって楽しみながら実生活で継続できるための工夫をしている。</p>	<p>（運動の技能は設定しない）</p>	<p>①体づくり運動の行い方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②体づくり運動を実生活へ取り入れ方について理解している。</p> <p>③グループの課題を見つけられているか。また、その課題に対して的確な考えを言ったり書いたりしている。</p>

4 指導・評価の計画（10時間取扱い 本時8/10）

単元を貫く問い：地域に広まっている運動を南高生に習得させ、新しい運動プログラム提供しよう

次	時	学習活動	評価及び研究の視点
一	3	<p>1 運動の効果について専門的な知識を学ぶ（知識の習得）</p> <p>2 高齢者の体力に関する実態・課題を調べる。 インターネットや「A-l i f eなんかん」担当者から情報を収集する。</p>	<p>【知識・理解】①②ワークシート</p> <p>【学びを引き出す】</p> <p>①高齢者の体力の現状を把握し、地域の高齢者向けの運動を提供するという課題解決のために高齢者の実態や課題をワークシートにまとめさせる。</p>
二	3	<p>3 体ほぐしのねらいや体力を高める運動の目的を踏まえながら、継続しやすい体づくりの運動の計画を立てる。また、高齢者の特性を理解した適切な運動の種類、強度、量、頻度を考慮したオリジナル運動を考える。</p> <p>4 各グループ発表を行う。</p>	<p>【関心・意欲・態度】①②ワークシート</p> <p>【思考・判断】①②ワークシート</p> <p>【学びを振り返る】</p> <p>③高齢者の特性を踏まえたオリジナル運動ができたかをグループ内で話し合い確認をさせる。</p> <p>【学びを支える】</p> <p>⑤グループ発表会を実施し各グループの課題を出し合い、アドバイスや改善点を指摘し、課題解決につなげることができるようにする。</p>
三	2	<p>5 地域に定着している「A-l i f eなんかん」の運動を実践する。</p> <p>6 他のグループからのアドバイスや課題点を踏まえオリジナル運動を改善する。</p>	<p>【関心・意欲・態度】③④：観察</p> <p>【知識・理解】③：ワークシート</p> <p>【学びを引き出す】</p> <p>④高齢者の体力の現状を踏まえた運動となっているかについて、仲間からの声かけやアドバイスを言葉として記録できるようにする。</p> <p>【学びを支える】</p> <p>⑥タブレットPCなどを活用し、生徒たちが視覚的に改善点を捉えやすいようにする。</p>

			【学びを振り返る】 ㉗ 高齢者の特性を踏まえたオリジナル運動ができたかをグループ内で話し合い確認をさせる。
四	2	7 オリジナル運動の冊子を作る。	【関心・意欲・態度】 ③④：観察 【学びを支える】 ㉘ 撮影した映像等をワークシートに貼り付け冊子作りに役立つようにさせる。

5 本時の学習（10 時間中 8 時間目）

(1) 目標

- ・「A-l i f e なんかん」の運動を正確に実践できる。（関心・意欲・態度）
- ・対象者の身体的特性を踏まえ、継続しやすい体づくり運動を見つけている。（思考・判断）
- ・発表者の運動を観察して、グループで課題を出し合い、課題に向けてお互い助け合いながら活動している。（関心・意欲・態度）

(2) 展開

過程	学習活動	指導上の留意点及び評価	備考
導入 10 分	1 集合・挨拶・点呼を行う。 2 ウォーミングアップを行う。（ランニング・体操・体操・腹筋・背筋・ジャンプ） 3 本時の学習内容を説明する。	○出欠点呼・健康観察を行う。 ○体力強化の一環として取り入れる。	
展開 35 分	<p style="text-align: center;">＜ 本時の目標をホワイトボードに明記する ＞</p> <p>1 「A-l i f e なんかん」の運動を実践する。 2 仲間からのアドバイスや課題点を踏まえオリジナル運動を改善し発表する。</p> <p>4 「A-l i f e なんかん」独自の運動を実践する。</p> <p>5 撮影した映像を観察して高齢者に適した運動に修正する。</p> <p>6 仲間からのアドバイスや課題点を踏まえオリジナル運動を改善し発表する。</p> <p>7 撮影した映像を観察する。</p> <p>【言語活動】（設定の意図） 高齢者の運動機能低下として筋力が弱い、機敏でない、バランスが悪い、からだがかたいということがある。そのような身体的特性を把握し、相手の立場に立った視点（当事者意識）でものごとを考える力を育む。</p>	<p>○前回指摘された動きのポイントを踏まえた実践ができているか確認する。</p> <p>【視点1】学びを引き出す 高齢者の体力の現状を踏まえた運動となっているか考えられるようにする。 ○観察した運動に対して意見が出るように生徒たちに声かけをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価：思考・判断（ノート・観察）</p> <p>B基準：高齢者の体力を踏まえた運動となっているかを、仲間と相談し、改善しながら活動している。</p> </div> <p>A基準：B基準に加え、体づくり運動が生涯にわたって、実生活で継続できるように改善している。 〈B基準に達していない生徒への手立て〉 高齢者の身体的特性を教えてもらいながら、仲間とどのように改善すべきか一緒に考えさせる。</p> <p>【視点3】学びを支える タブレットPCを活用し、生徒たちが視覚的に改善点を捉えやすいようにする。 ○緊張しないような学習環境作りや観察者の態度に気を配る。 ○高齢者の特性を踏まえた適切な運動の種類・強度・頻度・量・頻度であるか確認する。 ○観察した運動に対して意見が出るように生徒に声かけをする。</p>	<p>使用する I C T</p> <p>ビデオカメラ テレビ</p>
整理 10 分	8 各グループで話し合い、授業を振り返る。 9 頑張った点やできたこと学習カードに記入する。	<p>【視点2】学びの振り返り 高齢者の特性を踏まえた改善ができたか振り返りをさせる。 ○課題解決への取り組み状況と学習の成果を話し合っ、学習カードに記録させる。</p>	グループ ノート

