

# 高等学校第2学年 保健体育科 学習指導案

期 日 平成28年11月1日(火) 第4校時

場 所 高森高等学校 第1体育館

指導者 教諭 大城戸 靖雄

## 1 単元名

「体づくり運動」

## 2 単元について

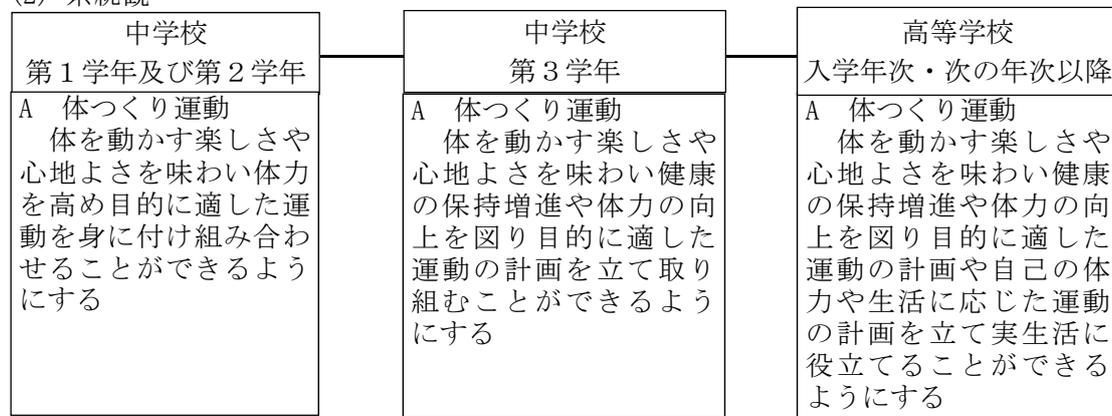
### (1) 単元観

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、自分や仲間の心と体に向き合っ、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、体力を高めたりすることができる領域である。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もち、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、卒業後も継続可能な学習指導の実践が求められる。

これらのことから、本単元において継続しやすい体力を高める運動の計画を立て、体力の程度に応じて、適切な運動の種類・強度・量・頻度を選ぶことは、「学びを表現する力」という資質・能力の獲得にもつながり、本校の学校教育目標の「一人一人が輝く学校」及び目指す生徒像の「知＝学び 仁＝やさしさ 勇＝強さ」の実現につながるものと捉える。

### (2) 系統観



高校2、3年の学習では、小学校から、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」として最終段階の役割を担うことになる。この段階の体力を高める運動においては「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調査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て取り組むこと」が学習のねらいとなる。

### (3) 生徒観

本校生は地域で学び、地域で育てられ、地域に恩返しをしたいと考える生徒が多い。また素直に行動する生徒やひたむきな姿勢で汗をかきながら授業に取り組む生徒がほとんどである。

体育の授業においても、知識を習得することや与えられた課題に黙々と取り組む姿は見られるが、個人やグループで「学びを深めたり」「学びを掘り下げる」ことに関しては苦手としている生徒もいる。そこで、今回、主体的・対話的で深い学びの充実を通して、主体的に学ぶ力の育成に向けた授業を展開していきたいと考えている。

#### (4) 指導観

体力を高める運動は、体力の向上をねらいとして、自己の体力や日常生活に応じて目的にあった運動を構成し、それを活用する運動である。したがって、自己の体力や生活に応じて、どのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる能力を育成することができる。

そこで、本単元ではステップ1として、体育理論とも関連させ「運動の効果」や「各年代別の体力の課題」などを基礎的知識として学び、ステップ2で地域の各年代の方々に「エクササイズ」を紹介するという授業を展開したいと考えている。ねらいは、地域の「体力向上の一助」となることである。グループ活動を中心に行い、互いの考えを尊重し、意見を交わし、教え合い、創造しながらオリジナルのエクササイズを作り上げていく活動である。この過程で、思考力を発揮し、仲間とひとつのことを作り上げるという協働的な活動に力を入れていきたい。

さらには、ステップ3として、作成したオリジナルエクササイズを映像として完成させたいと考えている。授業でICTを活用しながら「学びを振り返る活動」やグループで「協働する活動」へと結び付けたい。完成した映像を地域のテレビ（高森ポイントチャンネル）で放送していただき、地域住民の視聴の状況やエクササイズの実施状況、運動の効果などについて生徒の保護者を中心に「アンケート調査」で検証しようと考えている。

生徒が地域の体力の実態を知識として学んだもの（インプット）を地域の方々へエクササイズプログラムとして提供するという活動（アウトプット）を通して、「学びを表現する力」を育成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地域における体力の課題を発見し、地域の方々へエクササイズプログラムを提供するという課題の解決を通して、「学びを表現する力」の育成を目指すようにする。

②継続しやすい計画を立て、体力の程度に応じて、適切な運動の種類・強度・量・頻度を選び、協働的な解決に向かう学習になるようにする。

#### 学びを振り返る

思考過程の可視化と  
学びの振り返り

③ワークシートには、対象となる方々に応じた課題を設定し、オリジナルのエクササイズプログラムを協働しながら作成することができたかどうかという観点で思考判断を評価し、「学びを表現する力」を意識できるようにする。

④具体的にどのような声かけや動きでアドバイスを受けたかを言語として表記するようにし、思考の可視化を図るようにする。

#### 学びを支える

学びのUD化とICT  
の活用及び支持的風土

⑤クラス発表会を実施し、相互に課題を出し合い、アドバイスや改善ポイントを指摘し、交流を深め、課題解決へとつなげるようにする。

⑥ビデオやタブレットPCなどICTを活用し、地域の方々に興味を持ち、運動にとりかかりやすい魅力ある動画づくりの工夫を行い、「学びを表現する力」の育成に努める。

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体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②実生活に役立てることができるよう体力などの違いに配慮しようとしている。</p> <p>③役割などを積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</p> <p>④互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	<p>①体ほぐしの狙いや体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の計画を立てている。</p> <p>②自己や仲間の狙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むための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けている。</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だしたりしている。</p> <p>②体づくり運動の実生活への取り入れ方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>

4 指導・評価の計画（10時間取扱い 本時7/10）

単元を貫く問い：地域の体力向上のために、対象に応じたオリジナルエクササイズを提供しよう。

次	時	学習活動	評価及び研究の視点
一	2	<p>1 運動の効果について専門的知識を学ぶ。（知識の習得） （運動やスポーツの効果的な学習の仕方） （運動やスポーツの技能と体力の関係）</p> <p>2 地域の実態について調査する。 ←ゲストティーチャー①（町役場担当者）</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地域における体力の課題を発見し、地域の方々へエクササイズプログラムを提供するという課題解決のために、地域の体力の実態を学びの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考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の計画を立てる。 また体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選ぶ。 ・対象者を決める。（幼児・小学生・父母・高齢者の4グループ） ・対象に応じたオリジナルエクササイズを考える。</p> <p>4 クラス発表会を行う。 ←ゲストティーチャー②（町運動指導員）</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オリジナルのエクササイズプログラムを協働しながら作成することができたかどうかをグループ内で確認させる。</p> <p>【学びを支える】</p> <p>⑤クラス発表会を実施し、相互に課題を出し合い、アドバイスや改善ポイントを指摘し、交流を深め、課題解決へとつなげることができるようにする。</p>

三	3 (本時7時)	<p>5 課題を発見し，課題解決のため再検討し，オリジナルエクササイズを考える。</p> <p>6 エクササイズをビデオ・タブレットPCで撮影し，魅力ある動画にするために編集を行う。</p>	<p>【関心・意欲・態度】③④：観察 【知識・理解】③：ワークシート 【学びを引き出す】 ④どのような声かけや動きでアドバイスを受けたかを言語として表記するようにし，思考を視覚化できるようにする。 【学びを支える】 ⑥ビデオやタブレットPCなどICTを活用し，運動内容の改善に活用する。また，地域の方々が興味を持ち，運動にとりかかりやすい魅力ある動画づくりの工夫を視覚化できるようにする。</p>
四	2	<p>7 高森ポイントチャンネルへの提案し，アンケート調査で実施状況調査を行う。</p>	<p>【思考・判断】③：オリジナルエクササイズ動画 【学びを引き出す】 ①対象となる地域の方々にどのような効果があるのかを示し，体力向上のためにできることを更に考えさせる。</p>

5 本時の学習（検証授業1回目：10時間中7時間目）

(1) 目標

- ・各対象者の運動の特性を踏まえ、継続しやすい体づくり運動の行い方を見付けている。（思考・判断）
- ・課題を発見し、課題解決のために互いに助け合い、高め合おうとしている。（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 5分	1 集合・挨拶・点呼 2 ウォーミングアップをする（ランニング・体操・馬跳び・腕立・腹筋・背筋・ジャンプを各20回） 3 本時の学習内容の説明	○出欠点呼・健康観察を行う。 ○参加者・欠席者・見学者並びに体調不良者などがないかを正確に把握する。 ○新体力テストの課題である上腕を中心の運動を取り入れていく。	
展開 35分	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習目標（めあて）課題を解決するためエクササイズを練り直し、プログラムを完成させる</p> 4 グループで発表したエクササイズの課題や改善点の確認をする。 （1）自分の考え （2）仲間の考え それぞれワークシートに記入し、互いの考えを交流する。  5 新たなエクササイズプログラムを作成する。  ..... 【言語活動】（設定の意図） 対象者によって、筋力・機敏性・バランス・柔軟性・持久力等に違いがある。それぞれの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。 .....  6 エクササイズをタブレットPCで撮影して動画を作る。	<p><b>【視点1】学びを引き出す</b>                      対象者に適切な運動であるか検討し、アドバイスをまとめ思考を視覚化できるようにする。                      ○クラス発表会で指摘されたゲストティーチャーや仲間の課題を見直し、アドバイスや改善ポイントを中心に課題解決へとつなげる。                      ○対象者の体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいるか確認する。                      ○グループで協働しながら作成することができているか確認する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価：思考・判断（ノート・観察）  <b>B基準</b>：グループの課題を考え、仲間と相談しながら活動している。</p> <p><b>A基準</b>：B基準に加え、動きの中からグループの目的に適した課題を見だし、常に改善しながら活動している。                      〈B基準に達していない生徒への手立て〉                      グループで課題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><b>【視点3】学びを支える</b>                      タブレットPCを活用し、魅力ある動画づくりの工夫を視覚化できるようにする。                      ○タブレットPCを活用し、地域の方々が興味を持ち、運動にとりかかりやすい魅力ある動画づくりの工夫をする。</p>	使用するICT  ビデオ タブレットPC
整理 10分	7 学習のまとめ (1)グループごとに話し合い、振り返りをする。  (2)学習カードへ記入する。 ・互いに助け合い、高め合おうとした点の記入	○エクササイズの進捗確認と課題確認をする。 ○課題解決への取り組み状況、学習の成果を話し合う。 ○話し合ったことに関して学習カードに記入する。	

