

中学校 第2学年 保健体育学習指導案

日時：平成27年11月19日（木）

指導者：教諭 林 剛史

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 単元について

(1) 器械運動はマット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成されており、器械の特性に応じて多くの「技」がある。そして、マット運動は器械運動の選択の中においても必修に挙げられている。単元の目標としては1・2学年では「技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすること」をねらいとしており、3学年では「自己に適した技で演技すること」をねらいにしている。

また、マット運動は、回転系と巧技系の技群から、自己の能力に適した技を選択し、個々の技や組み合わせ技がよりよくできるように技能を高めるものである。そして、技の種類も基本的な技から発展的な技まで多数存在し、自分自身の技に対し段階に応じた目標を持つこともでき、技を選択しながら活動ができる。

生徒から観た特性としては、自己の能力に応じて技を選べることや、新しい技に挑戦し、その技ができるようになることやオリジナルの技や構成ができることなどが楽しい単元である。しかし、「できる」、「できない」がはっきりと表れる運動のためできない技が多いと意欲が高まらなく、練習してもその成果があらわれないと楽しくない。また、「怖い」、「痛い」などを理由に消極的になってしまう可能性が考えられる。

(2) 本単元に関わる「前期」・「中期」・「後期」の系統は、次の通りである。

【前期】				【中期・後期】	
系	技群	グループ	基本的な技	基本的な技 → 発展的な技	
回 転	接 転	前転	前転 → 開脚前転	前転 → 開脚前転 → 伸膝前転	
		後転	後転 → 開脚後転	後転 → 開脚後転 → 伸膝後転	後転倒立
	ほ ん 転	倒立回転 倒立回転 跳び	側方倒立回転 倒立ブリッジ	側方倒立回転 → 前方倒立回転1/4 ひねり（ロンダート）	倒立ブリッジ → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
	は ね お き	首はねおき	首はねおき → 頭はねおき		
技 巧 系	平 均 立 ち	片足水平 立ち	片足水平立ち	片足水平立ち → 片足正面水平立ち → Y字バランス	
		倒立	頭倒立 補助倒立	頭倒立 補助倒立 → 倒立	

(3) 本時の指導にあたっては、次の点に留意する。

単元の前半部分で多数の技に挑戦し、自分の現状を理解したうえで授業を進めていきたい。その中でタブレットを活用し、技のできを確認する中で、客観的に「できている」、「もう少しでできる」といった意識も持たせる。その後にペアやグループ活動を入れ、個人種目でありながら仲間との励まし合いや高め合いといった言語活動を取り入れた授業を行うことで技能はもとより、関心意欲を高めたい。

また、器械運動は多くの技や同じ技でも発展させたり、工夫することでも違いが生まれるため、他の生徒に紹介したり、工夫点やポイントなども考え、発表させることで思考判断力をはじめ表現力も高めさせたい。

ICTの効果的な活用に関して、本校の研究テーマおよび仮設に基づいて、以下の点に留意して指導を行う。

- ①導入で2種類の前転を電子黒板上で提示し、その違いを考えさせることで、技の要点やアドバイスの視点を理解させ、意識させ授業へ取りかからせる。(仮説1)
- ②生徒に自分の試技の姿をタブレットで記録させておき、再生しながら自分自身の成長や課題などを実感させ、思考をする中で技能の向上を図る。(仮説1)
- ③全体での発表の際には、タブレットで確認した動画を電子黒板に映して説明をさせるなど、発表する生徒の思考が他の生徒にも伝わり、自分が挑戦していない技に関してもポイントが分かるようにさせる。(仮説2)

(4) 人権が尊重される授業づくりの視点

- ①自己存在感(自分が大切にされ、必要とされていると感じる気持ち)
自分自身で技を選択させることで、自らの課題を追及させる。また、他者からの評価やアドバイスをもらうことで、できた達成感を感じさせる場を設定する。
- ②共感的人間関係(自他の思いや考えが相互に享受され、高め合えるような関係)
ペアやグループ活動の中で動画を見ながらお互いの考えや課題などを出し合いながら、お互いが技のポイントを理解し、それぞれの目標に向かう意識を付ける。
- ③自己選択・決定(よりよい解決をめざし多様な価値や知識・方法の中から選択、決定する能力)
ICT活用で自分の課題に気付かせ、個人での思考の場や、ペアやグループでの活動の場を設定し、最後に全体で発表させることで他の人の思考も理解させる。

3 単元の目標

- ①マット運動の特性を理解し、積極的に活動し、自己や仲間の安全に留意することができる。
- ②マット運動の基本的な技を滑らかにし、基本的技能を身につけ、技を組み合わせることができる。
- ③技がよりよくできるようにするため、お互いに教え合いながら工夫して練習をすることができる。
- ④技の名称や行い方について理解し、技の合理的な動きのポイントを見つめることができる。

4 単元の評価規準

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全への思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全への知識・理解
○単技や組み合わせ技をする器械運動の楽しさを味わおうとする。 ○器械運動における安全に留意しようとする。	○技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ○課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。	○技の基礎的スキルや動きができる。 ○発展技や技の組み合わせをすることができる。	○器械運動の特性・練習の仕方や技のできばえの確かめ方を言い書きしている。 ○技の名称や行い方など学習した具体例を挙げている。

5 指導と評価計画（8時間取扱い、本時は第5時）

次	時 数	学 習 活 動 (◎：ICT活用のポイント)	評 価 基 準 【 】は評価方法	評価の観点			
				関 意 態	思 表	技 能	知 識
1	1	○学習の進め方、場の使い方を知る。 ◎タブレットによる動画撮影の方法や視点を知る。	B：マット運動に目標を立て、取り組もうとしている A：マット運動に明確な目標を立て、積極的に取り組もうとしている 【観察】	○			
2	1	○自分が習得してきた技の振り返りと基礎感覚づくりを行う。 ◎現状把握のため自分自身の技を撮影しておく。	B：マット運動の特性を理解し、技の出来栄えなどについて具体例を挙げられる。 A：マット運動の特性を理解し、技の出来栄えなどについて明確に具体例を挙げられる。 【観察】				○
3	2	○回転系・巧技系の技の基礎練習に取り組む。 ◎技のポイントをタブレットで確認する。	B：基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 A：基本的な技の一連の動きを滑らかにして、手足を伸ばし、大きく回ることができる。 【学習カード・観察】			○	
4	3 (本 時 1 / 3)	○技の完成度を上げるために自己の課題設定とその解決のための練習を行う。 ◎技の出来栄えや課題などを二画再生で確認し合う。	B：課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。 A：課題に応じて技のポイントを明確に理解し習得に適した効果的な練習方法を選んでいる。 B：学習する技のポイントの合理的な動き方のポイントを見つけている。 A：学習する技のポイントの効果的な動き方のポイントを見つけている。 【学習カード・観察】		○	○	
	1	○学習の成果を発表する。	B：マット運動に目標を立て、取り組もうとしている。 A：マット運動に明確な目標を立て、積極的に取り組もうとしている。 B：基本的な技をいくつか組み合わせ表現できる A：発展的な技をいくつか組み合わせ表現できる。 【観察・スキルテスト】	○		○	

6 本時の学習

(1) 本時の目標

自分の演技を確認しながら、仲間と共に連続技の完成をめざすことができる。

(2) 本時の展開

過程 時間	学習活動	主な発問と予想される児童の反応	指導上の留意点 (●: ICT活用のポイント)	評価活動	備考 [CT機器]
課題把握 10分	1 用具の準備、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動、補強運動をする。		○一人一人の健康状態を確実に把握する。 ○器械運動の特性を理解させ準備運動や補強運動をさせる。		電子黒板 学習カード タブレット撮影用機 タブレット端末
	自分の演技を確かめながら完成をめざそう				
	4 本時の学習内容の確認をする。 3 2種類の前転から技のポイントを考える。	T 2種類の前転を見せます。何が違うのでしょうか。 C 指先が伸びてる。 C 大きく見える。	○学習の見通しを持たせ、最終的には連続技につなげるという意識を持たせる。 ●2種類の前転を見させ、技の要点やアドバイスの視点を理解させる。		ホワイトボード マーキング
⑤ って みる 10分	4 課題別練習(個人)を行う。	T それぞれの技の練習を始めてください。 T: マットは種目によって決めているので移動をしてください。	徹底指導 ○一人学びの場として自分なりに解釈しているポイントを意識しながら演技をさせる。 ●タブレットで模範演技や過去の演技も見れるようにしておく。	Step 1 技のポイントを理解する。	電子黒板 マット10枚 セーフティマット1枚 跳び箱 テニスボール ゴムひも スポンジ台 タブレット端末
⑥ な び あ う 22分	5 共同練習(ペア・グループ)を行う。	T: ペアで撮影をしてください。その際には横と正面2か所から撮影してください。 C: 横と正面両方から見ると分かりやすい。 C: 膝が最初より伸びてきている。 C: 回転のスピードが速くなった。	能動型学習 ○自らが選んだ場において、課題を理解する中でアドバイスを意識した演技ができるようにさせる。 ○ペアで活動させ、画面を見比べることで自分の課題に気づかせる。 ●撮影をする際は比較しやすくするために必ず決まった場所でさせる。	Step 2 理解したポイントを意識し、演技する。	タブレット端末 電子黒板
	言語活動(設定の意図) ICT活用において自分の課題の把握のみではなく他者からのアドバイスや賞賛をもらいながらお互いを高め合う。				
	6 本時の成果を確かめ合う		○2画面を同時再生させ、お互いの技を見て、説明しながら成果を出せ合い、高め合わせる。	【評価】(技能) B: 課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。 A: 課題に応じて技のポイントを明確に理解し習得に適した効果的な練習方法を選んでいる。 【観察】	
					【評価】(思考判断) B: 学習する技のポイントの合理的な動き方のポイントを見つけている。 A: 学習する技のポイントの効果的な動き方のポイントを見つけている。 【学習カード】
⑦ く 習 を 高 め る 8分	7 学習を振り返る。 8 本時のまとめをする。	T: 今日やってできたことや気づきを発表してください。 C: 脚の開きを意識したら立ちやすくなった。	●電子黒板を使い全体で発表させることで、自分はもちろん他の演技を見ながら考察させる。		※Bに達していない生徒への手立て 技のポイントを個別で指導し、指導助言を行う。