

第1学年*・*組 保健体育科学習指導案（体育分野）

指導者 教諭 菊池 和洋

1 単元名 体つくり運動

2 単元の目標

- 体つくりの運動を通して、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とする。 (運動)
- 体つくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることや、健康・安全に気を配ることができるようとする。 (態度)
- 体つくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようとする。 (知識、思考・判断)

3 指導にあたって

中学校学習指導要領解説保健体育編（平成20年9月）の保健体育科の目標として「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」と示されている。また、茨城県教育委員会の学校教育指導方針（平成26年3月）では、「明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培う学校体育・学校健康教育を推進する。」と示されている。これらのことから、中学校段階では生涯にわたって運動に親しみ、健康的に生活できる礎となる体力とたくましい体を作ることが大きな目標になると考える。

本学級の生徒は、保健体育の授業に意欲的に取り組み、好んで体を動かそうとする生徒が多い。しかし、平成*年度の体力テストの結果を見ると、男子のA+Bの値が県平均値を下回り、特に柔軟性の項目が劣っている。女子のA+Bの値は県平均を上回ってはいるものの、種目別にみると、柔軟性、持久力、投力などの値が劣っており、全体的な体力の向上が課題となっている。また、授業においては、*校の小学校から進学してくるため未だ人間関係が希薄なこともあります、個人では積極的に取り組める生徒が多いが、仲間と励まし合ったり、お互いにアドバイスをしたりするなど、協力しながら課題解決をしようとする姿が見られない。実態から、生徒が自らの体力の向上を目標に、仲間とともに協力し合いながら、課題解決に向かって取り組むことが必要であると考える。

体つくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の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、体力を高めたりすることができる領域である。体力を高める運動においては、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」を高める運動を行い、それらを組み合わせながら運動を計画することで、自己の健康や体力の課題に向かって運動の取り組み方を工夫できるようになることが大切である。これらを踏まえ、本研究では生徒一人一人が自分自身の体力的な課題を把握し、体力を高める運動を仲間とともに楽しみながら取り組むことができる学習過程を工夫したい。まず、それぞれの生徒の課題を明確にし、課題意識をもたせることで、自らの体力向上への意欲を高めたい。また、体力を高める運動をそれぞれ行うことにより、総合的に体力を高めていきたい。さらに、グループで活動することを意図的に仕組むことによって、グループ同士で競い合ったり、最高記録にチャレンジしたりしながら、仲間とともに課題を克服する喜びを味わうことができるようにならねたい。

4 単元の評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
学習活動に即した評価規準	<p>① 自分の体の状態や体力に関心をもち、体つくり運動に<u>◎積極的に</u>取り組もうとしている。</p> <p>②仲間と協力してお互いの体の状態に気を配ったり、仲間の学習を<u>◎進んで</u>援助したりしようとしている。</p>	<p>① 自分の運動課題や体力に応じて、運動例やバランスよく高める運動例を<u>◎的確に</u>構成している。</p> <p>② グループ学習の場面で、学習した安全上の留意点を当てはめたり、活動場所の安全に気を配ったりしている。</p>		<p>① 体つくり運動の意義を理解し、その行い方を<u>◎正確に</u>言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 体力を構成する要素について理解し、<u>◎正確に</u>書き出している。</p> <p>③ 自己に応じた体つくり運動の必要性を理解し、計画の立て方を言ったり、書き出したりしている。</p>

◎は十分に満足できる状況

5 指導と評価計画（7時間扱い）

段落	時間	学習のねらいと活動	評価計画		
			関意態	思判	知理
はじめ	1	<p>○ 運動の特性や学習のねらい、進め方を確認しよう。</p> <p>○ 体力テストの結果から、体力を高める必要性を確認しよう。</p> <p>1 オリエンテーションを通して、体つくりの運動の意義や学習のねらい、進め方について知る。</p> <p>2 体力テストの結果から自己の体や体力を確認する。</p> <p>3 グループを作る。</p>		①	
なか 1 × 4	2	○仲間とともに協力しながら、いろいろな運動能力を高めるための動きを身に付けよう。	①		①
	3	1 体ほぐしの運動を行う。			
	4	2 動きを持続する能力を高める運動（エンドレスリレー）を行う。			
	5	3 それぞれのねらいに応じた運動を行う。 ・巧みな動きを高めるための運動（ドリブルリレー） ・力強い動きを高めるための運動（タイヤ&ポリタンリレー） ・体の柔らかさを高めるための運動（ボール運びリレー）		②	②
	6	4 セレクトトレーニングを行う。			
まどめ	7	<p>○ 自分の体力の高まりや今後の課題を確認しよう。</p> <p>1 学習カードやグループカードの記録を確認し、自らの体力の課題を振り返る。</p> <p>2 学習課題を確認し、今後取り組む運動を計画する。</p>	③		③

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- それぞれの運動のねらいを理解し、自分の体力を高めるための運動を選び、行うことができるようにする。
- (運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

学習カード（個人・チーム）、ストップウォッチ、カラーコーン、タイヤ、ポリタンク、ミニハードル、ラダー、サッカーボール、ハンドボール

(3) 展開（5／7）

	学習内容・活動	指導上の留意点・評価
はじめ 1 3 分	<p>1 整列あいさつ、健康観察を行う。</p> <p>2 ねらいを確認する。</p> <p style="text-align: center;">それぞれの運動のねらいを理解し、体力を高めよう！</p> <p>3 体ほぐしの運動を行う。 ・ペアストレッチ ・バトンジョグ</p> <p>4 動きを持続する能力を高めるための運動を行う。（グループ） ○ エンドレスリレー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のめあてを理解し、見通しがもてるように支援する。
なか 2 4 分	<p>5 体力を高める運動を行う。（グループ） ○ 巧みな動きを高める運動 　　ドリブルリレー ○ 力強い動きを高める運動 　　ポリタンク＆タイヤリレー ○ 体の柔らかさを高める運動 　　ボール送りリレー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1つの運動はおよそ8分で区切り、それをローテーションしながら行う。 <p>◇個別に声をかけ、順位よりもベストをつくし、記録の向上を目指すことを助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの種目で記録の計測をした後は、タイムを測定し、結果を記録する。 ・1秒でもタイムを縮められるよう、グループで協力して行えるように助言する。
なか ② 1 0 分	<p>6 セレクトトレーニングを行う。（個人） ○ 動きを持続する能力を高める運動 　　大縄、追い越し走 等 ○ 巧みな動きを高めるための運動 　　ラダー、ミニハードル 等 ○ 力強い動きを高めるための運動 　　補強運動、鉄棒運動 等 ○ 体の柔らかさを高めるための運動 　　柔軟運動 等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の選んだ高めたい力を高めるための運動をそれぞれに分かれて行う。 ・事前に選んだ自分の高めたい力を伸ばせるように、また、それぞれの課題をもてるように助言する。 ・4名の教員がそれぞれの運動について、実施内容を助言できるようにする。 <p><態度①></p> <p>自分の体の状態や体力に関心をもち、体つくり運動に積極的に取り組もうとしている。（学習カード、観察）</p>
まとめ 3 分	7 本時のまとめを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・進んで取り組んだり、記録の向上が見られたりしたグループや個人を賞賛し、次時への意欲につなげる。