

第2学年B組 保健体育科学習指導案

授業者 山田大生

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

器械運動は跳び箱、マット、平均台、鉄棒の4種目で構成されている運動で、自己の能力に応じて各種の「技」を選択し、目標とする技ができること、よりよくできること、安定してできること、滑らかにできること、また条件を変えた技や発展技ができるようになること、さらにそれを組み合わせたり、演技したりすることができるようになること、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

マット運動は、人間が平らな平面（床）と対峙して行われるものであり、多様な姿勢、いろいろな方向に行う回転運動やバランス、柔軟性を必要とする運動である。技をよりよくできるようにしたり、習得したりする楽しさのほかに、自己に適した技で連続したり、組み合わせたりして、演技したりすることができるというおもしろさがある。

(2) 生徒から見た特性

マット運動の楽しさや喜びを感じる要因	マット運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・技を滑らかに行えたとき ・できなかった技ができるようになったとき ・仲間に自分の演技を称賛してもらったとき 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習しても技がうまくいかなかったとき ・回転することや逆さになることの恐怖感 ・自分の演技を見られることへの不安感

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

小学校で基本的な技の形は習得している生徒が多い。しかし、技がうまくできない生徒や運動が得意ではない生徒は、できる技の難易度は低く、前転や後転がままならない生徒もいる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自分の技の動きの課題を見つけることや技のポイントの整理ができない生徒が多くいる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

課題解決するための練習は進んで取り組む生徒が多い。運動意欲は高いが、多くの技に挑戦しようとする姿勢は多くない。また、グループ内で課題解決のための助言や称賛の声が少ない。

（保健体育に関する意識調査）

質問事項			
1	保健体育の授業は好きですか。	好き：64% どちらかという好き：33%	嫌い：0% どちらかという嫌い：3%
2	マット運動は好きですか。	好き：22% どちらかという好き：28%	嫌い：17% どちらかという嫌い：33%
3	マット運動はどんな印象を持っていますか。	○難しい・首が痛くなる・危ない（ケガ）・体が硬いと苦勞する・柔軟性が高いと有利・怖い ○技がうまくできればかっこいい・楽しい運動・美しい	
4	マット運動の授業でどんなことができるようになりたいですか。	○補助なしで倒立ができるようになりたい・前転がきれいにできるようになりたい・難易度の高い技を成功させたい・側方倒立回転など	

4 教師の指導観

前転や後転、開脚前転、開脚後転などの基本的な技をよりよく行うことと、条件を変えた技や発展技に挑戦し、習得できるように、段階を踏まえて指導していきたい。そのための方策として、技の系統や技の大きさなどに重点を置き、練習環境を多く作り、生徒が主体的に課題解決できる場づくりをしていく。また、成功体験を多くさせて、できる喜びを与えることや、技の出来栄を高めながら、より一連の動きを滑らかに高められるようにしたい。仲間とのかかわりの中で、これまでに学習した基礎的な知識や技能を活用し、ペアやグループで自己の課題についての考え、伝え合い、互いに学びあう環境をつくる。また、本校の研究主題である「豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成に向けた授業改善～課題の合理的な解決に夢中になる生徒の育成～」のための手立てを踏まえ、次のことに重点を置いて指導していく。

(1) 診断的評価による指導方法の工夫

単元が始まる一定期間前に実際にマット運動に触れ、器械運動の特性を知り、単元の見通しを持たせるようにした。小学校での基本的な既習技を行い、単元における技能の把握や感覚づくり運動を行った。また、個人パソコンを用いたアンケート調査を実施して生徒の目標像やイメージ、苦手意識などを収集し、学習過程に生かせるようにした。

(2) 個別最適な学びを充実させるための小テストの実施

授業のまとまりごとに小テストを実施して、知識の確認と定着、支援が必要な生徒の洗い出し、具体的な支援によって分からない生徒をわかるように導いていく働きかけを行う。それぞれの資質・能力の基になる「知識」を問うことによって、運動の課題を見つける着眼点や、課題解決するためのポイントを見つけ出せるように支援する。

(3) 学びに向かう力,人間性等の充実

一人の生徒の学習課題に対して、他者が補助や助言をしながら、相互に考えのやりとりを行うことで仲間の学習を援助し、課題解決に夢中になる姿を引き出す。自己の技を成功させようと集中して練習している生徒、技を成功させるために補助を行う生徒、その両者に客観的な視点で助言を行う生徒の「する・見る・支える」等の役割分担を行ない、一人の生徒の課題に対して協働することに夢中になれるようにした。

5 単元の目標

- (1) マット運動の特性や(成り立ち)、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにするとともに、技をよりよくできるようにする。 〈知識及び技能〉
- (2) 技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 〈思考力,判断力,表現力等〉
- (3) マット運動に積極的に取り組むとともに、(よい演技を認めようとする、)仲間の学習を援助すること、(一人一人の違いに応じた課題や、挑戦を認めようとするなど) (健康・安全に気を配ること)ができるようにする。 〈学びに向かう力,人間性等〉

6 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①マット運動に用いられる技には名称があり、それらには運動の基本形態を示す名称と運動の経過における課題を示す名称があることについて言ったり書きだしたりしている。 ②技の行い方は、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。	○技能 ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、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。 ②開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。	①マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方 ※3年生では器械運動・陸上競技から選択する。

学年/運動	マット運動	鉄棒運動	平均台運動	跳び箱運動
第1学年		8時間		
第2学年	8時間			8時間
第3学年	8時間			

(2) 内容(運動種目)の取り上げ方

学年	教材	目指す動き
2	マット運動	回転系の接点技群、ほん転技群や巧技系の平均立ち技群等の基本的な技を滑らかにできる、条件を変えた技や発展技ができ、それらを組み合わせることができるようにする。
3	マット運動	回転系の接点技群、ほん転技群や巧技系の平均立ち技群等の基本的な技を滑らかに安定してできる、条件を変えた技や発展技ができ、それらを構成し演技することができるようにする。

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印4/8時

★学校研究との繋がり

	1	2	3	④	5	6	7	8	
ねらい	マット運動の特性を確認しよう	基本的な技をよりよくできるようにしよう	多くの技に挑戦しよう	出来栄を高めるために助言や補助をし合おう	自己の技の課題を分析し、解決しよう	演技の構成を考えよう	自己の課題を見つけよう	よい演技を認め、仲間を称賛しよう	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 特性や約束事 役割分担・準備の仕方 安全な学習の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 回転系や巧技系等の基本的な技のポイントの整理 技の系統 		<ul style="list-style-type: none"> 助言の仕方 学習の補助の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 練習の振り返り 達成状況の確認の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 構成の仕方 演技の見方 	<ul style="list-style-type: none"> 課題に対する練習の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 発表の仕方 評価の仕方 	
	<p>(知)運動の基本形態を示す名称と運動の経過における課題を示す名称があることについて言ったり、書きだすことができること。 (学)積極的に取り組むこと。</p>	<p>(知)課題解決のための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げること。 (技)順次接触や回転加速の一連の動きを滑らかにして回ること。 (技)開始姿勢や終末姿勢、条件を変えて回ることができるようにする。</p>	<p>(学)練習の補助や仲間に助言し、仲間の学習を援助すること。</p>	<p>(思判表)仲間の課題や出来栄を伝えることができること。</p>	<p>(思判表)自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</p>	<p>(学び)称賛と仲間の努力を認めることができること。</p>			
学習過程	1 集合挨拶 2 オリエンテーション ・授業の目標 ・運動の特性や、学習の進め方 ・用具準備 3 準備運動 4 基本運動 5 小学校の複習 6 整理運動 7 健康観察 8 カード記入 9 まとめ 10 次時の予告 11 挨拶	1 準備 出欠確認 健康観察 挨拶 2 準備運動 3 基本技練習 4 本時のねらいと学習内容の確認							
		5 回転系の技を滑らかに行う方法を知る。 ・伸ばす、曲げる ・はじめ⇒なか⇒おわり ・着手の仕方 ・下肢の振り上げ方 ・着地姿勢までの体重移動	5 条件を変えた技、技の系統を知る。 ・始まりや終わりの姿勢を変えた基本技 ・基本技から発展技へのつながり	5 技の発表会と課題等の確認をする。 ・発表の姿を動画で撮影し記録し、さらに良くなるように気づきを伝える。 6 ★グループ活動 ・3人1組 ・行う人、補助する人、助言する人の役割分担 ・仲間の学習を援助する。 ・本時のまとめの発表会 ・仲間の努力を認める。	5 自己の技の課題を分析する。 ★グループ活動 ・3人1組 ・PCで自分の運動を撮影する。視覚教材と比較し、課題を分析、ポイントを整理し共有する。 6 分析結果をもとに技を磨く。 ・課題解決のためにポイントを意識して、練習する。	5 演技の構成を考える。 ・はじめ⇒なか⇒おわり ・条件を変えた技を用いて、技のつながりを意識する。 6 演技練習 ・3つの技を選び、技のつながりなどを意識して練習する。	5 自己の課題を分析する ★グループ活動 ・3人1組 ・PCで自分の運動を撮影する。 ・視覚教材と比較し、課題を分析、ポイントを整理し共有する。 6 分析結果をもとに技を磨く。 ・課題解決のためにポイントを意識して、練習する。 ・グループ内発表会	5 自己の演技の練習 ・演技の準備と最終確認 6 発表会 ・技の出来栄から自己の技能の高まりを確かめる。 ・互いの学習の成果を見て、良い点を見つけ出す。 7 学習のまとめ ・単元の振り返り 8 健康観察 9 整理運動 10 挨拶・片付け	
評価の計画	知	①		②					
	技能		①					②	
	思・判・表				①	②			
	態		①				②		
	方法	カード	観察	観察	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	観察
	場面	9	5・6	5・6	5・6・8	5・6	5・6・8	5・6	5・6

8 本時の学習と指導 (4/8)

(1) ねらい

技の出来栄を高めるために練習の補助やアドバイスを送り学習を援助することができる。
(学びに向かう力、人間性等)

(2) 準備 マット、跳び箱、ロイター板、個人 PC、学習カード、ホワイトボード、筆記用具

(3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点 (○:指導 ◆:評価 ★:学校研究との関わり)
導入 10分	1 用具準備 2 集合・健康観察・挨拶 3 準備運動 ・ゆりかご・ブリッジ・カエル倒立・頭倒立 ・補助倒立・背倒立・起き上がり ・突き放し・前転・後転	○協力して素早く安全に準備させる ○正しい着装を確認させる。 ○観察を通して健康状態を把握する。 ○準備運動を全力で行わせる。 ○場の安全と周囲の安全を確保し、運動させる。 ○運動のポイントを確認しながら反復練習させる。
展開 35分	4 本時のねらいと学習内容の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">パートナーが技の出来栄を高めることができるように積極的に助言や補助をし合おう</div>	○場の安全を確保させる。
	6 基本技の発表会と課題等の確認 ・グループ内で基本となる技を発表する。 ・発表している姿を動画で撮影し、記録する。 ・見ている人は技がさらに良くなるように、気づきを伝える 【技の例】 ・側方倒立回転 着手 →腰の位置を高く保つ。手をつきながらマットを見る。着手する位置がマットの中央となるように意識する。 回転力を高める動き →腰を伸ばす、視点は両手の間のマットを見る。 起き上がりやすくする動き →マットを押し放す。側方を向いて立つ。	○前回まで学習内容を確認し本時の流れ、ねらいを意識させる。 ○生徒が主体的に取り組めるように、学習の見通しを持たせる。 ○発表の行い方と見方を指導する。 ○全体を巡回し、つまづいている生徒を指導する。
	7 3人1組でグループ練習 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自己に適した技を選ぶ。 ・練習を行う人、練習を補助する人、客観的に見て助言する人に分担、グループ練習を行う。 ・技の出来栄やアドバイスなどの気づきを共有する。 ・発表会で撮影した動画と比較して、少しでも技の出来栄がよくなったところは伝えてあげる。 ・3人の役割分担を交替しながら行う。 ・個人が選んだ技に対して3人が協働してより良くできるようにする。</div> 【声掛けの例】 ・(側方倒立回転)局面に対しての状況説明と助言→「着手時に顎を引いて視点がマットを見ていないから、着手時は両手の間のマットをみよう。」 ・称賛→「関節がしっかりと伸びていて、技が大きく見える」「動きの中に強弱があってスムーズに見える」	◆技の出来栄を高めるために練習の補助やアドバイスを送り学習を援助しようとしている。(観察)【主体的に学習に取り組む態度】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">△努力を要すると判断される状況 (C) の生徒への指導の手立て 仲間に助言できない生徒には、教師が個別に以下のような指導に当たる。 ①着手・回転・起き上がりにもみるポイントを置かせる。 ②見るポイントを絞らせる ③補助がうまくできているかの視点を持たせる。 ◎「十分満足できると判断される状況 (A)」の生徒の具体的な姿 ○仲間へ積極的に補助や助言をして仲間の学習を援助している。 ○課題や良いところのポイントを絞って伝えている。</div> ○助言や気づきを伝えあっているかを巡回しながら確認する。 ★挑戦者、補助者、助言者の3人で各自が選んだ技に取り組ませる。 ○見るポイントを整理させる。 ○助言の言葉で躓いている生徒には、状況説明ができるよう指導する。 ○順次接触・回転加速という視点で助言をさせる。 ★うまくできなくても何度でも挑戦できるよう、補助者、助言者に指導する。 ○技の出来栄が少しでも良くなったところを伝え賞賛し、仲間の努力を認めることができるようにする。
整理 5分	9 健康観察 10 整理運動 11 学習の振り返りとまとめ ・自分が受けた助言や補助がどうだったのかなどの気づきを学習カードに記入する。 12 次時の予告を聞く。 13 挨拶をする。 14 マットや用具の片付けをする。	○ゆっくり整理運動を行わせ、心身をほぐさせる。 ○伝えられたポイント等を整理させる。 ○誰のどんな助言や補助が役に立ったのかを振り返らせ、カードに記述させる。 ★前回までの振り返りを確認し、本時までの変容を自覚させる。 ○次回の学習の予告を説明し、見通しを持たせる。 ○けがなどを確認し、元気よく挨拶をさせる。 ○全員で協力して後片付けを行わせる。