

保健体育科学習指導案

日 時：平成30年11月13日(火) 第5校時
場 所：体育館
学 級：1年A・C組男子
(A組17人 C組17人)
授業者：小栗 研

1 単元(題材)における生徒の実態 単元名「器械運動(跳び箱運動)」

器械運動は、苦手と感じる生徒が多い。単元(題材)に関わる意識調査では、楽しみ：11人。どちらかと言えば楽しみ：9人。どちらかと言えば楽しみでない：5人。楽しみでない：8人。であった。また、台上前転ができないと答えた生徒は5人(14%)おり、跳び箱上で回転する恐怖心や痛い思いをした経験から意欲的に捉えられない現状が浮き彫りになった。

そこで、単元を通して自己の能力や体力の程度に適した技を選択し、仲間からの効果的な補助やアドバイスを受けながら、技の出来映えの質的变化を実感できるようにしたい。

ともすると難易度だけを追い求めてしまうが、それだけが器械運動の楽しさではない。基本的な技の出来映えを高めること＝技の美しさという観点を大切にし、器械運動の魅力を感じられるようにさせたい。それにより、誰もが器械運動が楽しいと感じられる授業になっていくと考えている。

2 研究の主張点

(1) 研究内容1<「習得」と「活用・探究」の学びのつながりを明確にした単元構成の工夫>

単元を貫く課題は、「3点で体を支えて、よりダイナミックな頭はね跳びができる。(運動技能向上の要因を、意識する技術ポイントをもとにして練習したり説明したりする。)」である。

技術ポイントを明確に提示し、それをもとにして生徒間で練り合いながら、技能向上を図ることができるよう単元を構成する。

生徒の中にある恐怖心を軽減し、より安全に、そして効果的な練習をするためには、「仲間同士での補助」は必要不可欠な要素だと考える。また、「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成といった観点からも、仲間の演技をよくみて、支え、協力して演技の質を向上させていくことができるよう、集団の側面の視点を明確にする。

そのために、グループ構成を工夫する。単元前半は、グループ内異質として、安全に留意した授業展開を身に付けることや、仲間の演技を「どの位置から、どう補助するか(みるか)」を身に付けるようにする。単元後半は、グループ内同質として、自己の能力や体力に応じて取り組む技を選択し、同じ技に取り組む仲間同士でさらなる技の質を高められるようにする。

それにより、それぞれが自分の能力に応じて粘り強く課題に取り組むことや、異なる課題をもつ仲間へのアドバイスをすることを通して様々な見方・考え方を深めていける単元にしたい。

(2) 研究内容2<一人一人が課題解決できる手立ての工夫>

①一人一人が課題解決に向かうための主体的・対話的な学びを促す工夫

実際に跳び箱やロイター板を使って動きながら、身振りを使って説明したり、効果的な補助をしたりすることが主体的・対話的な学びであると捉えている。そこで3人(演技する人、補助する人(アドバイスする人))で常に会話しながら(練習の場をどうするか、どこを見るのか、どこを補助するのか、演技はどうであったか、など)授業を進めていけるようにトリオ学習の充実を図る。

そのために、技術ポイントや感覚言葉、教え合いの声の例を掲示に位置付け、生徒が視覚的に捉え活用できるようにする。また、補助の仕方の視点を加え、仲間の技能を上達させるための補助の仕方を指導することで、個々の運動技能が向上すると考えた。

②学びの状況を実感できる授業終末の工夫

「今日の発表会」で、緊張感をもって試技をする場面を位置付け、その出来映えをグループ内で評価する。評価の観点は、学習カードに示す。また、学習カードには、「仲間の良さ・がんばり」を書く欄を設ける。また、補助者が捉えた感覚(手にかかる体重の増減など)を聞くことや映像を見たりして自分の姿の変容をつかみ、学びの状況を実感できるようにしたい。

3 単元構想図「器械運動(跳び箱運動)：頭はね跳び」(全8時間) ●：「習得」★：「活用・探究」

【学習の系統】小学校高学年 器械運動(跳び箱運動)

繰り返し技：開脚跳び、抱え込み跳び 回転技：大きな台上前転(首はね跳び)

(見方・考え方…運動技能向上の要因を、意識する技術ポイントをもとにして練習したり説明したりすること)

第1時 ●【関心】【知識・理解】

- めざす姿を明らかにし、自己課題を設定することができる。→実現可能な課題の設定
- よさを認め合い、励まし合ったりアドバイスし合ったりして活動する大切さが分かる。

台上前転

第2時 ●【思考・判断】【知識・理解】

- 踏み切りで腰を高く上げた台上前転ができる。
- リーダーを中心に、手際よく授業を進めることができる。

第3時 ★【技能】

- 膝が伸びた、ゆっくり大きく回る台上前転ができる。
- 安全な着地へ導く補助で仲間の演技を支えることができる。

頭はね跳び

第4時 ●【思考・判断】

- 3点で体を支え、背中と膝が伸びた頭はね跳びができる。
- 安全に補助したり演技の様子を伝えたりして協力して活動することができる。

第5時 ★【技能】 ※本時

- くの字姿勢の「ため」から、タイミングよく腰を開く頭はね跳びができる。
- 仲間の動きを補助したり見たりして、仲間の動きを高めるアドバイスを送ることができる。

第6時 ★【思考・判断】

- 足の振り出す方向を意識した、大きな頭はね跳びができる。
- 仲間の動きを補助したり見たりして、仲間の姿を高めるアドバイスを送ることができる。

第7時 ★【技能】【知識・理解】

- 手の突き放しを利用してダイナミックな頭はね跳びができる。
- 仲間の上達を願い、粘り強くアドバイスをすることができる。

第8時 ★【技能】

- 練習の成果を発揮して、発表会で最高の演技ができる。
- お互いの頑張りやめあてを達成した喜びを分かち合い、認め合うことができる。

【知識及び技能】

- ・足の振り出しと腕の突き放しのタイミングをつかんで跳ぶことができる。
- ・閉じていた腰角度を、腰が頭上を通り越した瞬間に開放し、腕の突き放しによって大きく跳ねることができる。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・技術ポイントを見つけ、目指す姿を明確にしている。
- ・課題を意識して練習の場を選択したり、アドバイスしたり補助したりしている。
- ・課題に沿って、動きを見てアドバイスしている。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・役割分担など、協力して学習を進めている。
- ・補助や見合う活動を確実にを行い、安全に運動している。

学習の系統：器械運動(マット運動・跳び箱運動)

中2(マット運動)：前方倒立回転跳びを含む4つの連続技

中3(跳び箱運動)：前方屈腕倒立回転跳び→前方倒立回転跳び

4 本時のねらい

跳ね動作に移行するタイミングを見つける活動を通して、閉じていた腰角度を、腰が頭上を通り越した瞬間に開放することがポイントだと気づき、繰り返し練習に励んだり仲間と交流したりしてそのタイミングを身に付けることができる。

5 本時の展開（5／8時）

過程	学習活動	教師の指導・援助
導入	<p>1 準備及び準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備体操と補助運動を行う。（首のストレッチ、3点倒立からのブリッジ運動） <p>2 全体計画会</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>□くの字姿勢の「ため」から、腰が肩よりも跳ぶ方向に出してから跳ね動作を行おう。 ■仲間の動きを補助したり見たりして、仲間の動きを高めるアドバイスを送り合おう。</p> </div> <p>《ポイント…上からゆっくり着手→着頭。腰が肩よりも跳ぶ方向に出るまで「グー」→「パッ」》</p> <ul style="list-style-type: none"> 映像を通して、くの字姿勢や腰を開くタイミングに着目する。 自己の課題と、それを達成するための練習場所を決定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 補助運動で、ももと背中に手を添えた補助がなされているかを見届け、うまくできない生徒には一緒に補助を行う。 <p>【研究内容2-①】</p> <ul style="list-style-type: none"> VTRで事例を提示し、くの字姿勢の「ため」が「大きな反り」につながることに気付かせ、学習課題を焦点化する。 腰が肩よりも跳ぶ方向に出るから→「グー」 踵から大きく旋回→「パッ」 自己の課題を達成するための練習場所（練習方法）を提示する。 <p>【研究内容2-①】</p> <ul style="list-style-type: none"> 身振りやタブレットを活用して、師範の動きとの相違点を視覚化し、対話的な学びができるようにする。
	探究活動	<p>3 前半練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 小グループメンバーと常に関わりながら、自己の課題解決に向けて練習する。 た…たのむ（開くタイミング見てて） こ…こたえる（OK！補助いる？） や…やってみる（いきます！） き…きく（どうやった？） <p>4 中間会</p> <ul style="list-style-type: none"> 効果的なトリオ学習の様子や新たなコツの発見があれば交流する。 →練習場所の再考をする。 <p>5 後半練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に合った練習方法を選び、技の質を高めることができる。 <p>6 反省会（トリオ→全体）</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 補助をしていた〇〇さんが「体が軽くなったよ。」と伝えてくれた。上手に跳ねられるようになった証拠だと思った。 ステージ上での練習を繰り返したことで、跳ねのタイミングがつかめた。 <p>※自己課題が達成できたかを振り返る。</p> </div>
終末	<p>7 片付け</p>	