

自ら考え、主体的に取り組む体育学習の創造 ～「わかる」⇔「できる」生徒の育成を目指して～

飯塚 誠吾 秋山 知洋 山口 剛史

1 はじめに

中学校においては、来年度からの新学習指導要領全面実施に向け、教育課程の見直しや整理をしていかななくてはならない。その第一は、改訂の主旨を具体的にどのように教育課程に反映させるかであり、そうした中での、指導計画や内容、活動方法の変更や改善をどのように図っていくかであろう。幸い保健体育科では、以前より学習指導要領の改善・改訂の主旨やねらいを先取りする形で研究に取り組んできているので、昨年までの研究を生かし、また、継続した形で研究を構築していくべきだと考えている。

2 研究の方向性

1) 昨年度までの研究について

本校の保健体育科では、平成19年度から昨年度まで「学習内容の明確化・構造化」を目標に研究を進めてきた。これは、体育学習においてすべての子どもたちが身に付けるべき「技能」「態度」「知識、思考・判断」の内容を明確にし、どのように整理すべきかを目指した研究であり、新学習指導要領の改訂の要点とも一致したものである。

その結果、整理した学習内容（新学習指導要領に示された内容を焦点化したもの）をさらに分析的にとらえ、『毎時間の授業において核（コア）となる学習内容を明確にすること』の重要性を見いだすことができた。これは、全体研究のテーマであった「かかわりを生かした学習過程の工夫」につながるとともに、保健体育科の目標である「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」を育成するためにも重要な要素であった。

また、新学習指導要領において「生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培う」ために体系化された学習内容を、横への広がりや縦への深まりを視点として構造化しようとしたことは、発達の段階を考慮しながら、弾力的な領域等の取り上げ方や指導計画を作成する上で有意義であった。

2) 昨年度までの研究の成果について

昨年度までの研究における一番の成果は、「核（コア）⇔かかわりの中心となる学習内容を明確にすること」と「学習内容の領域や種目を超えてのつながりや広がりといった『横軸の関連性』、正確さや速さ・複雑さなどの深まりや向上といった『縦軸の関連性』に注目した学習内容の構造化」の重要性に気づけたこと。また、その関連をさらに整理していかななくてはならないことが見えてきたことである。

具体的に領域内での例を挙げると、球技では、ボールの攻防、オンザボール・オフザボールの動き等、共通したものが見られることが分かった。また、領域間では、1年次に行う器械運動の中のマット運動の倒立の姿勢において、ポイントとして視線を意識させる。人間の身体は、構造的に下を向けば背中が丸まり腰が曲がり、視線を上に向ければ背筋が伸び腰も伸びる。この姿勢（技能）を身に付けるために時間をかけ指導を行う。2年次に行う水泳の背泳ぎの授業でも、まずは仰向けに浮くことから始めなければならないが、その姿勢は倒立とほぼ同じ姿勢である。その姿勢を指導するためには時間がかかることが予想されるが、マット運動で行った視線を意識させればすぐに直線的な姿勢を取ることができるということに気付かせ授業を展開することができた。

こうしたことから、研究のキーワードであった「かかわり」について保健体育科として、ある技能と技能の「かかわり」を授業の中で生徒に気付かせることにより、長時間かけて指導することなく、「既習の動き」から「新しく習う動き」へとつなげることができ、全体研究のテーマにあった「かかわり」を見いだす授業に迫ることにもつながった。

3) 本年度の主題設定の理由

保健体育科では、今年度から3年間の研究主題を「自ら考え、主体的に取り組む体育学習の創造」とした。

これは、全体研究において「生徒が学習に対する意欲をもち、主体的に学習していく中で、基礎的・基本的な知識及び技能の習得と思考力、判断力、表現力等の育成がバランスよく構成されるような授業が、本校が目指すべき授業のあり方」であることが示されたこと。また、来年度から全面実施となる新学習指導要領の改訂の方向性にも合い、昨年度まで継続して進めてきた保健体育科の研究の流れも生かすことができることからである。

さらに、年度ごとにサブテーマを設け、研究を焦点化しようと考え、1年次においては、「問う」というキーワードから「わかる」、技能の学習が中心となる体育学習ということで「できる」というキーワードを用い、それらが相互に関わり合うことを意識し、「『わかる』⇔『できる』生徒の育成を目指して」というサブテーマを主題に加えて設定することとした。

4) 目指す生徒像について

研究主題やサブテーマに沿って、以下のように生徒像を設定した。

<p>保健体育科として目指す生徒像</p> <ul style="list-style-type: none">○運動の楽しさやできる喜びを実感することができる生徒○探求心をもって誠実に学ぶことができる生徒○互いの良さを認め、豊かなかかわりが体験できる生徒
--

3 全体研究とのかかわり

全体研究においては、「自ら問う力を育む」ことについて「ある情報・知識を得たとき、それをそれだけのものとして鵜呑みにすることが気持ちの上でできず、根拠を確かめ、他の知識と関連づけて吟味した上でなければ気持ちがわるい、不安だ」という感情をもち、それに動かされて問わざるを得ないという状態にまで高まることが大切である。」などと解説している。

こうした視点は、保健体育科の技能の習得・活用過程や身体活動を通じた学習においても重要であるし、「問うべき問いがある」という点は、これまで研究してきた「学習内容の明確化・構造化と核（コア）となる学習内容」と考え方や方向性が同じであると言える。そこで、全体研究における以下の具体的な研究の視点を、保健体育科として次のように読みかえて具現化しようと考えている。

全体研究で示された具体的な研究の視点

- A) 生徒につけさせたい力とそれらを育むために生徒にもたせたい問い（問うべき問い）
- B) 生徒に問いをもたせる教材のあり方（教材研究）
- C) 生徒に問いをもたせるための教師の役割
- D) 生徒の問いをどう見取るか（表現活動・評価）

保健体育科としてのとらえ方

- A) 学習内容の明確化・構造化と核（コア）となる学習内容について
- B) 主体的な体育学習のための学習過程や活動の工夫
- C) 体育学習への教師のかかわり方
- D) 生徒の問いをどう見取るか（表現活動・評価）

なお、これらの視点についての研究を行う際、「技能の学習を中心とすること」、「身体活動を主とした動きながらの学習であること」、「活動場所が教材によって変化すること」などの保健体育科の特徴を念頭に置き研究を進めようと考えている。（現時点では以上のような捉え方で研究を進めていくが研究の深まりにより随時訂正していくことを考えている。）

4 今年度の研究の目標及び内容

- ① 単元構造の分類・整理する。
- ② 学習過程及び教材・教具の工夫を行う。
- ③ 評価規準及び評価計画の見直しを行う。

①について

体育学習（実技指導）にあたり、各単元及び種目の特性により分類（仲間との連携が必要な種目と個人的技能の発揮が主な種目）を行い単元構造をパターン化していきたい。例えば球技のようなチームプレーの学習を必要とする種目に関しては、単元の流れを表1のような形で進めていくことで生徒たちが学習の流れ全体を把握し、次にどのよう

な学習が成されるかが明確になり学習活動がより意欲的かつスムーズに展開できることが予想される。このことが学習者である生徒に対して学習内容を身に付ける一つの手立てとなり、主体的に学習に取り組む態度を養うことにつながると考え単元構造の分類・整理をしていきたい。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	W-up・挨拶・健康観察・本時の確認										
10	オリ	基礎練習①									
15	エン	基礎練習②									
20	テー	ゲーム的要素を取り入れた練習 (タスクゲーム)									
25	ショ	パターン練習						リーグ戦			
30	ン										
35											
40		簡易ゲーム① (タスクゲーム)			簡易ゲーム② (タスクゲーム)						
45											

表1. 球技における授業計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	W-up・挨拶・健康観察・本時の確認									
10	オリ	基礎練習								
15	エン									
20	テー	技能獲得のための部分練習								記録会 発表会
25	ショ									
30	ン									
35		技能獲得のための合わせ練習								
40										
45		記録取り・通し練習								

表2. 陸上競技・水泳・器械運動における授業計画

②について

保健体育科として毎時間の学習過程や活動の工夫について、①の単元構造の分類・整理に伴い学習内容を明確にし、生徒が主体的に学習に取り組むための教材や場の工夫を行う。例えば、球技のゴール型を例にすると「ゴール前のスペースに走り込むこと」を学習する授業では、『空間（スペース）を認識し、ゴール前の空いている空間（スペース）を見つけ出し移動すること』が学習の中心となるが、それを学ぶには「相手ディフェンスの位置」「入るタイミング」「スピード」「フェイク」などの様々な要素が関連してくる。その様々な要素を加味し工夫したゲーム（ルールや場所、用具などを考慮）を取り入れることで、生徒たちの学習意欲が高まり、積極的に学習に取り組むための場や教材が見いだせると考える。従来の学習過程では、ある技能について、教えたことを反復練習や応用練習の中で身に付けることが多かったが、本研究では、教え込むのではなく、自ら考える場や共に活動する仲間へ指示やアドバイスができる場面（そのアドバイスによって自分の動きや考えを振り返る）を設定することで、研究主題に迫っていきたい。また、研究副主題にある「わかる」⇔「できる」生徒の育成も視野に入れ模索していきたい。

③について

平成23年7月に文部科学省国立教育政策研究所より示された学習活動に即した評価規準の設定について以下のように示されている。「運動の技能」は領域の内容ごとに学習指導要領の解説の例示を手がかりに設定すること。「運動への関心・意欲・態度」については、健康・安全に対する体育固有の指導内容が示されているので、その内容を知識として理解させることが大切であるということ。また、態度と技能における評価は、指導後に一定の学習期間及び評価期間を設ける必要があること。「運動の思考・判断」は、知識の内容を確実に指導した上で知識を活用する場面を設定し、思考力、判断力を高めた上で評価をすることが大切であると示されている。このことから、昨年度までの研究の「学習内容を明確にし、基礎・基本の定着を図る」ことが先ほどの知識の理解と思考、その基礎基本を大切にしながら学習過程に沿った評価規準及び評価計画の見直しを行い、評価の妥当性や信頼性を高める工夫をしていきたい。具体的には、どの時間のどの場面で生徒の評価を行うのか、①の表の中に分かりやすく示していきたい。また、国立教育政策研究所より示された評価に関する事例の中に、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」について、領域で共通した内容が示されているので領域で共通して設定できると考えている。このことを踏まえ、年間指導計画の整理を行っていききたい。

5 研究計画

○1年次

- ① 単元構造の分類・整理をする。
- ② 学習過程及び教材・教具の工夫を行う。
- ③ 評価規準及び評価計画の見直しを行う。

○2年次

1年次の単元構造の分類・整理及び評価規準・評価計画の見直しに伴う年間計画作成

○3年次…研究の検証とまとめ

- ・本校の保健体育科でどのような特色を盛り込んでいくのかを考えながら、第1・2学年の必修教科について年間の指導計画を作成する。また、第3学年における選択制授業について選択する領域での種目の検討及び年間の指導計画の作成を行う。
- ・指導と評価の一体化を目指した学習内容に対する評価規準の見直しを行う。

6 今年度の成果と課題

今年度の成果としては、全体研究の「問うべき問い」について保健体育科として授業の中で生徒にもたせる「問い」について、方向性が見いだせたことである。今回の研究授業で取り扱った「体づくり運動」における学習内容の核（コア）について、生徒が自己の体力に関心を持ち、自ら考え、主体的に取り組める資質を育てるといった部分「自ら問うべき問い」といった面で研究とのつながりをもたせた。今回の体づくり運動の学習内容の核（コア）となる部分は、体力の各項目ごとの運動を考え実践化するという点に置き指導してきた。公開研究会の分科会において、参加された先生方や指導主事、研究協力員の先生方から生徒が主体的に取り組んでいて楽しそうな雰囲気での授業が進められていること、検証前と後で比較し、成果と課題をもたせ日常化に向けた手立ても良かったという言葉をいただいた。

課題としては、「問うべき問い」について各単元のどこに仕組んでいくか、計画的に意図をもって組み込むことを学習内容の明確化・構造化とともに行っていく必要があると感じている。また、核（コア）となる学習内容及び評価規準の作成についても「問うべき問い」とともに今後進めていかなければならない課題と考えている。

《参考文献》

2008年3月告示「中学校新学習指導要領保健体育科」文部科学省

2009年1月 体育科教育，大修館書店「新学習指導要領」のキーワードから学ぶ 鈴木理

2010年4月 体育科教育，大修館書店 授業における学習規律とは何か 栗原昭徳

第2年3組 保健体育科指導案

山梨大学教育人間科学部附属中学校
授業者 秋山 知洋

1 単元名 体づくり運動

2 運動の特性

体づくり運動は、体ほぐし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、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。

3 生徒の実態

2年3組は、男子20名、女子20名、合計40名の集団である。男女とも仲が良く、日常生活の中では、男子がリーダーシップをとることが多い。また、どの授業においても意欲的に参加することができる集団である。

運動部は、29名、文化部は7名で、運動部の割合が多いが、比較的外で遊ぶことが少なく、体を動かすことは体育の時間と部活動のみになっている。

今回の体力テストの結果から男子は、筋力と柔軟性、女子は、巧み性・瞬発力が低く、運動時間の少なさが関係している。特に部活動では時間の確保が難しく、生徒も物足りなさを感じている。生活アンケートでは寝る時間や起きる時間など不規則な生徒も多く、体力低下に大きく関係していることが伺える。

本単元の体づくりでは、心も体もリフレッシュしながら体を動かす楽しさや心地よさを味わい、普段の生活の中でも自分から運動を親しむことができるような授業を展開し、指導していきたい。

4 教師の指導観

体ほぐし運動は、誰もが体を動かすことの楽しさ、心地よさを味わえる運動である。運動の苦手な生徒だけでなく、運動に積極的に取り組む生徒にとっても、心と体の調子に気付き、調整し、仲間と積極的に交流することは重要である。また、体力を高める運動は、体力の要素によっては、楽しさよりも苦しいと感じやすい運動である。運動に積極的な生徒にとっては、他の運動の技能を向上させる目標にもつながりやすいため、積極的な取り組みが期待できるが、運動が消極的な生徒にとっては、目的意識を持たせることが難しいと考えられる。しかしながら、運動に消極的な生徒にとっても、体力を高める意識を持つことは、健康を保持・増進する上でも重要であることを理解させることが必要である。

また、体力には個人差があること、バランス良く各体力の要素を高めることが大切であることなどについて理解させ、指導する必要がある。

体づくり運動の授業を2時間行った後、自分自身がどんな体力を向上させることで、よりよい日常生活を送ることができるかを1ヶ月間各自で取り組ませ検証させたい。

以上のことから本単元にあたっては次のことに留意して学習を進めていきたい。

- ・体力を高める運動では、体力向上に向けた意識をしっかりと植え付けていくために、日常でできる運動を自分なりに考えられる授業を展開し、自らの体力に目を向けさせ、メニューの作成に重点を置く。

5 単元の目標

観点	具体的な目標
運動	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にする。
態度	体づ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などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
知識、思考・判断	体づ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にする。

6 指導内容の系統性

	運動	態度	知識、思考・判断
中学校 第1学年及び 第2学年	ア. 体ほぐし運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと	体づ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など、健康・安全に気を配ることができるようにする。	体づ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にする。
	イ. 体力を高める運動では、ねらいに応じて、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ための運動を行うとともにそれらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと。		
中学校 第3学年及び 高等学校 入学 年次	ア. 体ほぐし運動では、心と体は互いに影響し変化する事に気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと	体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどができるようにする。	運動を継続する意義、体の構造、運動の原理などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。
	イ. 体力を高める運動では、ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。		
高等学 校修了 まで	ア. 体ほぐし運動では、心と体は互いに影響し変化する事に気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと	体づくり運動に主体的に取り組むとともに体力の違いに配慮しようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。	体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間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。
	イ. 体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと。		

7 A「体づくり運動」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
内 容 の ま ま 評 価 規 準	○体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	○ねらいに応じて、体の柔らかさや、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組み合わせるとともに、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。		○体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方など理解している。
単 元 の 評 価 規 準	○体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○健康・安全に留意している。	○体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。 ○ねらいや体力に応じて効率を高める運動例やバランスを高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方見		○体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ○体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ○運動の計画立て方について、理

		付けている。 ○仲間と学習のする場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。		解したことを言ったり書き出したりしている。
学習活動に則した具体の評価規準	共通 ①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとする。 ②仲間の学習を補助しようとする。 ③準備や片付けなど分担した役割に積極的に取り組もうとする。 ④体調の変化に気を配り、健康に留意して取り組もうとする。 ⑤用具や場所などの自己や仲間の安全に留意して運動を行おうとする。	体ほぐし運動 ①体ほぐし運動では、目的に応じて適した活動を選んでいる。 体力を高める運動 ②関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見つけている。 ④仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ⑤仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。		①体づくり運動の意義について、言ったり書き出したりしている。 ②体づくり運動の行い方について、言ったり書き出したりしている。 ③運動の計画の立て方について具体例を挙げている。

8 運動（中学校における体づくり運動の行い方の例）

		中学1・2年生		中学校3年生（高校1年生）	
内容	ねらい	運動の行い方	運動の計画の行い方	運動の行い方	運動の計画の行い方
体ほぐし運動	気付き調整交流	<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などに用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったりとび跳ねたりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 		<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 	合様々々な体ほぐしの運動を組み
体力を高める運動	体の柔らかさ 巧みな動き	<ul style="list-style-type: none"> ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりする。 ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一つのねらいを取り上げ、運動の例を組み合わせる行う ・ねらいが異なる運動を組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 ・運動を行うための体力を 	

力強い動き	<ul style="list-style-type: none"> 腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げ下ろしたりする。 二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする。 重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする 	合わせて行う	高める運動の計画と実践
動きを継続する能力	<ul style="list-style-type: none"> 走や縄跳びなど、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続する。 複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する。 		

9 単元計画（ねらい、学習内容）

(1) 学習過程及び学習活動における具体の評価規準（全7時間）

時間	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	○オリエンテーション・学習の意義や目的学習方法を理解できる ・新体力テストから自分の体力について考え、課題を設定させる ・4つの体力を高める運動の中から自己に適した運動例を経験し、自らのねらいにあったプログラムを作成する。		<p>体ほぐし運動</p> <p>○集団で協力して動く楽しさを体験する運動を行い、仲間と交流する。</p> <p>体力を高める運動</p> <p>○学習ノートを参考にして自分の体力や生活実態にあった体力を高める運動プログラムを作成し、実践・見直しができるようにする。</p>		○継続した取り組みにできるよう各学年ごとにまとめをし、次年度につなげる。		
時間	1	2	3	4	5	6	7
主な学習内容	5	準備・補強運動（5周走る、馬跳び、腹筋、背筋、腕立て）					
	10	体力の高める運動を紹介する。	体ほぐし運動		「体ほぐし運動」 仲間との交流を中心とした運動		
	15	学習ノートの見方・使い方	気付き・調整を中心とした運動				
	20	活用シートの説明				安全への配慮	
	25			積極性		役割を果たす	
	30						
	35					「体力を高める運動」 学習ノートを元に自分のメニューを見直し継続した取り組みになるように修正しよう	
	40			体力を高める運動 プログラムを作成しよう			修正、再構成、自己のプログラム
	45						
	50			○個人ノート記入			

指導と評価の機会	時間	1	2	3	4	5	6	7	
	運動								
	態度	体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとする							
		健康安全に留意している	① 仲間の学習を援助する意義 評価				② 話し合いに参加する 評価		
	知識	運動の計画の立て方について理解したことを書き出したりしている							
		① 計画の立て方 評価					② 運動の行い 評価		
		学習ノートへの記載							
思考・判断		① 体力に応じて効率を高める運動例やバランスを高める運動例の組み合わせ方を身に付けている 評価					② 協力の仕方 評価		
			自己のプログラム設定			自己のプログラム修正			
評価機会と方法	関意態		①				②		
	思・判			①			①	②	
	運動								
	知・理		① ☆		②		①	② ☆	

○ 指導の機会 〆 観察評価期間 ☆ 学習ノート等による評価

10 本時の授業

(1) 日時 平成23年10月22日(土) 11:25~12:15 (50分)

(2) 場所 山梨大学教育人間科学部附属中学校 体育館

(3) 対象 2年3組 (男子20名 女子20名 計40名)

(4) 題材 体づくり運動 (全7時間計画の3時間目)

(5) ねらい ○多くの仲間と体と心を調整する運動を行い、自分達や仲間の体や心の状態の変化に気付くことができるようにする。(体ほぐし運動)

○自分の体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることや運動プログラムを作成することができるようにする。(体力を高める運動)

	学習内容及び学習活動	指導・支援と評価
はじめ5分	<ul style="list-style-type: none"> ○体育館にきた生徒からウォーミングアップを行う。 ・体育館5周 ・補強運動 (腕立て、腹筋、背筋、馬跳び：男子15回、女子10回) ○挨拶、健康観察 ○本時の学習のねらいと進め方を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> ○活動時間が十分に確保できるように、効率よく行えるようにする。 ○本時のねらいを理解させ、見通しをもたせる ○安全面から、ウォーミングアップを丁寧に行うよう指導する。同時に体調等健康観察を行う。 ○落ち着いた雰囲気の中で挨拶ができるよう促す。 ○前時の反省を生かしながら、目標・課題を持って取り組めるよう指導する。

<p>展 開 4 0 分</p>	<p><体ほぐし運動></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>リズムに合わせて仲間と動きを合わせ てみよう</p> </div> <p>○ボディーパーカッション</p> <p><体力を高める運動></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1ヶ月前にやった運動を全員で検証して みよう (3種類)</p> </div> <p>体の柔らかさ 壁を背に体をどこまで反れるか</p> <p>巧みな動き ミニ平均台を使って何秒で走る ことができるか</p> <p>力強い運動 15秒間で何回腕立てができるか</p> <p>○より実践的な運動を作成する。 コース, メニュー作り (15分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>5人のキーワード “部活や入試に向けての体力向上” 身近な用具を使って1つ作ってみよう!</p> </div> <p>○自分のグループの紹介をする。</p>	<p>○教師も運動に加わり雰囲気のを和らげる。 ○声をかけ合って行うように助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>努力を要する生徒への手立て</p> </div> <p>☆仲間とコミュニケーションをとりながら行 うように助言する。</p> <p>○グループごとスムーズに検証できるように リーダーを中心に行えるように指示する。</p> <p>○前回の記録を生徒に配布し実際に記録が伸 びた生徒が1ヶ月間何をしたのか発表をして もらう</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>メニュー作り</p> <p>2年生では、グループの一人をモデルにし てメニューを作る 3年生では、個に応じたメニューを作る</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>努力を要する生徒への手立て</p> </div> <p>☆これまで行った運動を元に取り組みやすい 内容で組み合わせよう助言する。</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>○本時の反省を記入する。 ○本時のまとめをし、次時の学習内容を知る。</p>	<p>○体づくり運動は、日々の生活(部活, 家庭)で 継続して行うことが大切であることを確認す る。 ○今回の授業で8グループが作ったメニューを次 回の授業で検証し、自分なりにアレンジしなが ら組みませることで、3ヶ月後にどのような変化 があるのかを伝える。 ○授業を振り返っての評価と次時の確認を行う。</p>

参考資料 平成22年度 子ども体力向上指導者育成研修資料