

第1学年2組 保健体育科学習指導案

山梨大学教育学部附属中学校

授業者 野沢 克美

1 単元名 B 器械運動（マット運動）

2 単元について

器械運動は、逆さになって回転したり、手で支えて跳び越したり、日常生活の中で普段から経験することが少ない非日常的な動きを特徴とする。そのため、生徒にとっては、恐怖心を抱いたり、どこをどのように動かしたり力を入れたりするのか、イメージすることが難しい運動である。また、技の特性から、「できる」「できない」が明確に現れるため、全ての生徒が様々な技に挑戦し、技ができる楽しさや喜びを味わうことができるように、生徒自身の技能に適した技を選んだり、課題に応じた練習方法を工夫したりすることが大切である。

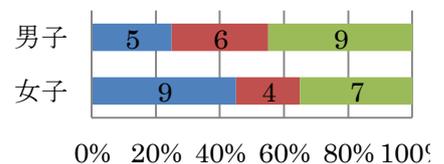
器械運動が苦手な生徒が恐怖心を克服しながら安全に練習を工夫し、仲間と協力しながら技の完成に向けた練習を行えるように授業を進める。自分のイメージしている動きとタブレット端末を使用して実際に撮影した動きとの違いを比較することで、自分が気付けなかったことに気付いたり、仲間と協力しながらより良い動きになるようにアドバイスし合ったりすることで、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができる知識や技能を獲得し、自己に合った技を見つけて練習を工夫し、運動に親しむことで継続して取り組む態度を養うことができる授業を展開していきたい。

3 生徒の実態

1年2組は、男子20名、女子20名、合計40名の集団である。男女ともに活気があり、一生懸命に授業に取り組む雰囲気が見られる。9月に実施したマット運動に関するアンケートでは、男子で「好き」25%「嫌い」45%であり、「どちらでもない」30%という結果になった。一方女子では、「好き」45%「嫌い」35%「どちらでもない」と回答する生徒は20%という結果となった。「好き」と回答した男子には「いろいろな技に挑戦し、できるようになるのが面白い」、「身体能力を向上させ、技ができることが嬉しい」といった前向きな意見があった。女子では、「できない技に挑戦することが楽しい」「体操が得意なので、練習するのが面白い」という意見があり、「以前に経験したことがあって面白い」というように経験をもつ生徒も1名いた。一方で「嫌い」と答えた男子や女子では、「下手」「目が回り、頭が痛くなる」「怖い」といった意見があった。上手にできないことから消極的になり、嫌い・苦手だからがんばれない、がんばりたくないといった印象をもっている生徒が40%もいた。

これまでの体育授業での様子は、運動の得手不得手に関わらず、課題に対してより良い答えを探し出そうと上手にできる生徒からの発表やアドバイスをもとにして実践し、生徒なりに整理しまとめながら学習に取り組む姿が見られた。どの生徒も自己の能力に合った技の習得を目指しながら「楽しさ」や「面白さ」を実感することができる授業を展開していきたい。技能に差がある生徒で構成するグループであっても全ての生徒が主体的であり、見通しをもって授業に取り組むことができる授業にしていきたい。

表1 マット運動が好きですか？嫌いですか？



	男子	女子
好き	5 人	9 人
どちらでもない	6 人	4 人
嫌い	9 人	7 人

4 単元の目標

- (1) 次の運動について、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。
 - ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- (2) 器械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事、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。
- (3) 器械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。

5 単元及び学習活動に即した評価規準（・第1学年の評価規準、○第2学年の評価規準、◎1・2年共通）

	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
単元 の評価 規準	◎器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○よい演技を認めようとしている。 ・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。	・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ○課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ◎仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 ○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。	◎マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、なめらかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	・器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学習活動 に即した 評価規準	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用具の準備・片付け、練習時の動画撮影や補助などの分担した役割を果たそうとしている。 ③練習場所の安全を確認したり、自己の体調に応じて練習したりできるように意識して取り組もうとしている。	①技がよりよくできるように動き方のポイントを見付けている。 ②自分に適した技の構成を考え、見付けている。 ③仲間と協力して練習に取り組む、改善に向けてアドバイスを伝え合っている。	①基本的な技の一連の動きが途切れず滑らかに行うことができる。 ②開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり、技の前後に動きを組み合わせで行ったり、手の着き方を変えて行ったりできる。 ③技の組合せの流れや技の静止に着目して「はじめ—なか—おわり」に組み合わせで演技することができる。	①マット運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②マット運動をすることによって高まる体力について具体例を挙げている。

6 指導と評価の計画（14時間）

時	ねらい・学習活動	関	思	技	知	評価方法
はじめ 2時間	1 <p>ねらい：○運動の特性やねらいをつかみ，見通しをもとう。 ○学習の進め方や約束を確認しよう。</p> <p>学習の重点：・器械運動の特性や成り立ち ・授業に対する姿勢</p> <p>【オリエンテーション】</p> <p>○器械運動の特性や成り立ち，ねらいを知る。 ○学習の仕方について確認する ・学習の約束，学習ノートの書き方，ICT 機器の使い方 ・準備，片付けの仕方</p>				①	観察 学習 ノート
	2 <p>【マット運動に慣れる動き】</p> <p>○回転（前転，後転，側方倒立回転） ○手の支え（補助倒立，カエル支持，ブリッジ）</p>	①				
なか① 8時間	3 <p>ねらい：○基本的な動きを確認し，基本となる技を身に付けよう。 ○基本となる技のポイントを見つけ，滑らかに演技しよう。</p>		①			観察 学習 ノート
	4 <p>学習の重点：・基本となる技の習得 ・動き方のポイント ・健康，安全への留意点 ・分担した役割</p>			①		
	5 <p>【基本となる技】</p> <p>・片足正面水平立ち ・開脚前転 ・倒立前転 ・開脚後転 ・側方倒立回転 ・頭はねおき ・倒立ブリッジ ・倒立</p>	②	①			
	6 <p>ねらい：○発表会1に向けて技の組み合わせを考え，協力して練習しよう。 ○より良い発表になるように課題を見つけ，改善に向け協力して練習しよう。</p>				①	
	7 <p>学習の重点：・技の組み合わせ（はじめーなかーおわり）や姿勢の変化 ・発表会1に向けたグループでの役割分担の仕方 ・健康，安全への留意点 ・アドバイスの仕方</p>	②	③			
	8 <p>○組み合わせた技から課題を見つけ，グループ内で協力して練習する。 ○発表会1に向けて技の構成・演出を考え工夫する。</p>				②	
	9 <p>【技の発表会①】グループ発表クラス全体 ・発表会の流れ，発表の仕方，評価の視点，の確認</p>				③	
なか② 3時間	11 <p>ねらい：○発表会2に向けて技の組み合わせを考え，練習しよう。 ○より良い発表になるように課題を見つけ，改善に向け協力して練習しよう。</p>	③				観察 学習 ノート
	12 <p>学習の重点：・技の組み合わせ（はじめーなかーおわり）や姿勢の変化 ・発表会2に向けた連続技の練習をグループ内で協力しながら練習する ・健康，安全への留意点</p>		②	②		
	13 <p>ねらい：取り組んできた技を発表し，お互いに評価しよう。</p> <p>学習の重点：・技の出来栄について，相互評価 ・高まる体力 ・学習のまとめ</p> <p>【技の発表会②】個人発表グループ内 【学習のまとめ】 ○学習ノートへの記入，評価，振り返り</p>	①				
まとめ 1時間	14 <p>ねらい：取り組んできた技を発表し，お互いに評価しよう。</p> <p>学習の重点：・技の出来栄について，相互評価 ・高まる体力 ・学習のまとめ</p> <p>【技の発表会②】個人発表グループ内 【学習のまとめ】 ○学習ノートへの記入，評価，振り返り</p>			③	②	観察 学習 ノート

7 具体の指導内容及び学習活動に即した評価規準

観点	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
第1学年	<p>【指導内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がより良くできるようにすることに積極的に練習に取り組もうとしている。 <p>【評価規準】 ↓</p> <p>①マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力して練習に取り組むことで、発見や気づくことが出てくること。 <p>↓</p> <p>②用具の準備・片付け、練習時の動画撮影や補助などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業を通して学んだ安全な環境や怪我の防止について配慮しながら行うこと。 <p>↓</p> <p>③練習場所の安全を確認したり、自己の体調に応じて練習したりできるように意識して取り組もうとしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・観察を行う場面の設定や動きのポイントに掲載した資料の提示。 <p>↓</p> <p>①技がよりよくできるように動き方のポイントを見付けている。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題を発見するための資料、練習方法を紹介した資料の提示。 ・ICTを活用した動きの比較。 <p>↓</p> <p>②自分に適した技の構成を考え、見付けている。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の習得に向けた練習の場面で、アドバイス方法を紹介した資料の提示。 <p>↓</p> <p>③仲間と協力して練習に取り組む、改善に向けてアドバイスを伝え合っている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・手の着き方、突き放し、姿勢、肘・膝、回転姿勢、着地、バランスなど、基本的な技能を身に付け、動きが途切れずに続けることができること。 <p>↓</p> <p>①基本的な技の一連の動きが途切れず滑らかに行うことができる。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じ技でも開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり、技の前後に動きを組み合わせる行ったり、手の着き方を変えて行ったりできること。 <p>↓</p> <p>②開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり、技の前後に動きを組み合わせる行ったり、手の着き方を変えて行ったりできる。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習した技から自己の技能・体力に応じた技をいくつか選択し、組み合わせる行ったりできること。 <p>↓</p> <p>③技の組合せの流れや技の静止に着目して「はじめーなかーおわり」に組み合わせる演技することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・技の出来栄えを楽しむ運動として親しまれてきた成り立ち、オリンピック競技として行われていること。 <p>↓</p> <p>①マット運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動をすることで、筋力や柔軟性、平衡性などが技の動きに関連して高められること。 <p>↓</p> <p>②マット運動をすることによって高まる体力について具体例を挙げている。</p>

8 全体研究との関わりについて

(1) 体育の見方・考え方を働かせた学習について

マット運動に取り組む生徒が、マット運動の価値や特性を理解（知る）しながら楽しさや喜びを味わうことができ、自分自身の適性を理解した上で技に挑戦（する）したり、仲間の出来映えを見たり（みる）、技の習得を目指してアドバイスし合ったり、発表会を運営（支える）したりすることができる授業を目指していく。

体育の見方・考え方：生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」

(2) 体育の見方・考え方を働かせる手立てについて

全員が技を披露できるように練習をグループ（6～7人）で協力して行い、グループ内での発表会1に向けた練習・確認をする。また、発表会1ではグループごとの集団演技を発表できるように設定したことで、個と集団での2回の発表を行う。グループ内にマット運動が苦手だったり嫌いだったりする生徒がいても、仲間と協力しながら技の習得を目指し、一緒に集団での発表に向けた練習に取り組むことにより、仲間との一体感を感じながら楽しさや喜びを味わえるように指導していきたい。

9 本時の展開（8 / 14 時間）

(1) 本時の目標

- ・グループ練習で与えられた役割分担を果たすことができるようにする。
- ・発表会に向けて仲間と協力して練習し、より良い発表にするためのアドバイスができるようにする

(2) 本時の学習評価

- ・用具の準備・片付け、練習時の動画撮影や補助などの分担した役割を果たそうとしている。
(運動についての関心・意欲・態度)
- ・仲間と協力して練習に取り組み、改善に向けてアドバイスを伝え合っている。
(運動についての思考・判断)

	学習内容・活動	評価方法及び評価規準
はじめ	1 ランニング、体操 2 あいさつ、本時の学習の確認 ・本時のねらいと学習内容を確認する。 3 W-u-p (前転系、後転系、補助倒立、側方倒立回転)	・本時の学習内容・めあてがイメージできるように、前回までの復習・確認をさせる。 ・マット運動が安全にできるように感覚練習を自分のペースで行わせる。
	ねらい:発表会1に向けた技を選び組み合わせ、グループで協力して見せ方の工夫を考え、練習しよう。	
なか	4 発表会1で演技する技の練習 (グループ) ・全員が発表会1で発表する技の練習を行い、組み合わせ方や出来栄えについて確認・調整する。 ・学習ノートに記録した振り返りをいかして練習したり、アドバイスされたことや気付いたことを記録したりしながら取り組む。 5 ICT機器を活用し、発表内容をチェックする。 ・タブレット端末を使って撮影し、出来栄えを確認し、より良い演技に向けて工夫する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> タブレット端末を使い、グループ内で協力して構成を考える。アドバイスしながらグループ発表に向けて練習を行う。 </div> 6 各グループで本時の振り返りを行う。 ・本時で練習した発表内容の振り返りと次時の練習内容について確認する。 ・練習の中で気付いたことや試してみたいアイデア、演出などを学習ノートにメモし、グループ内で共有する。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	○学習ノートを使ってこれまでの練習で意識してきた技のポイントを確認し、練習させる。 ・全員が自分の学習ノートを確認し、グループで発表する技の練習を協力してできるようにさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 評価: 用具の準備・片付け、練習時の動画撮影や補助などの分担した役割を果たそうとしている。 【運動についての関心・意欲・態度】 </div> ○発表内容をタブレット端末で撮影し、全員で確認しながら気付いたことを仲間に伝えたり、アドバイスされたりしたことを学習ノートにメモさせる。 ○視点の確認を行わせる ・発表内容のどの場面を観察するのかを確認し、構成を考えさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 「個か全体か」、「技の出来栄え」、「配置」「タイミング」など </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 評価: 仲間と協力して練習に取り組み、改善に向けてアドバイスを伝え合っている。 【運動についての思考・判断】 </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ●努力を要する状況の生徒への手立て ・どの場面を観察したらいいのか視点を伝え、焦点化して観察することで、気付いたことやどこが良いか、どこをどのように直したらいいのか指摘したりできるように支援する。 </div>
まとめ	7 本時の練習を振り返り、成果を発表する。 ・練習で気付いたことや有効だったアドバイスを振り返り、どのような成果があったか、次回に挑戦したいことについて発表し、共有する。 <div style="text-align: right;">(全体)</div> ・次時の学習内容の確認 8 あいさつ	○本時の学習への取り組み状況を振り返り、他グループの発表を聞きながら次回への課題について考えさせ、イメージをもたせる。 ○生徒の健康状態を把握する。