

第1学年1・2組 保健体育科 学習指導案

指導者 東かがわ市立白鳥中学校
谷口 博之

1 単元名 体づくり運動

2 単元について

- (1) 体づくり運動は、「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、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。

「体ほぐしの運動」は、運動経験の有無が影響することなく誰もが楽しめる手軽な運動や律動的な運動を通して、仲間と運動を楽しんだり協力したりして運動課題を達成したりしていくことができる。体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の心や体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。

また、「体力を高める運動」は、体力の向上を直接ねらいとして行われる運動で、「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」「力強い動きを高めるための運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりしながら、家庭や実生活で生かせる資質や能力を育成することができる。

- (2) 本学級の生徒（女子 21 名）は、運動能力の個人差は大きく、人間関係づくりが苦手な生徒も数名いるが、全体的に授業に対する取り組みは前向きである。1 年女子へのアンケートの「1 週間にどれくらい運動・スポーツをしますか？」の項目では、「保健体育の授業以外ではない」と答えた生徒が 20.6% もおり、「体力に自信がありますか？」の項目では、「体力に自信がない」と答えた生徒は 47.1% もいる。

また、今春に実施した新体力テストの結果は表 1 のようになっている。全ての種目において全国平均を下回り、特に柔軟性や全身持久力、筋力を高める運動を体育の授業や日常生活の中に積極的に取り入れ改善していくことが課題と考えられる。

【表 1 新体力テスト中学 1 年女子平均値比較】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
白鳥中	20.59	18.82	38.47	43.29	42.94	9.26	163.53	10.79
全国	21.93	21.00	43.17	44.88	52.62	8.96	165.54	12.24
Tスコア	47.0	46.0	45.1	47.0	44.6	45.5	49.0	46.0

(白鳥中は平成 27 年度平均値、全国は平成 25 年度平均値)

- (3) 以上のような実態を踏まえ、本題材の指導においては、次の点に留意したい。
- ① 「体ほぐしの運動」では、ペアやグループで行うことで、相手の動きに合わせてながら体を動かすことの楽しさと仲間とともに交流することの楽しさを味わわせたい。
 - ② 「体力」について知ること、自己の健康や体力の状況に応じた身体活動を心がけることができるようにしたい。
 - ③ 体力を高める様々な運動例を実際に行うことで、ねらいをもって体力を向上するよさを体感することで、日常生活で活用できる基礎を育てたい。
 - ④ 自分やグループの意見を発表したり、意見を交換する場面を設けたりして、自分の考えを自分の言葉で表現できるようにする。

3 単元の学習目標

- (1) 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つけ、組み合わせることができるようにする。
- ・ 体ほぐしの運動では、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。
 - ・ 体力を高めるための運動では、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運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。
- (2) 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。
- (3) 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組み方を工夫できるようにする。

4 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
① 体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 分担した役割を果たそうとしている。	① 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。 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の組み合わせ方やバランスよく高める運動の組み合わせ方をみつけている。 ④ 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、発表したり、まとめたりしている。 ② 体づくり運動の行い方について、具体例を挙げて説明している。 ③ 運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

5 指導と評価の計画（本時6／8）

時間	ねらいと学習内容	指導内容			評価方法
		運動	態度	知識、思考・判断	
1	○ 体づくり運動のねらいや特性について理解し、学習の見通しを持つことができる。	【体ほぐしの運動】 ・自己の心と体は互いに関係していることに気付く。	・積極的な取組み。	知：体づくり運動の意義。	
2 ・ 3 ・ 4	【体ほぐしの運動】 ・体と心を調整する運動を行い、自分や仲間の体と心の状態に気付くことができる。 【体力を高める運動】 ・体の柔らかさを高めるための運動 ・力強い動きを高めるための運動 ・巧みな動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動	【体ほぐしの運動】 ・体の調子を整える。 ・仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動をする。 【体力を高める運動】 ・体の各部位の可動域を広げる。 ・自体重や抵抗を利用して動く。 ・力を調整して素早く動く。 ・運動を一定時間、回数を続ける。	・分担した役割を果たすこと。 ・お互いの体の状態を意識して、運動をする上での安全に留意しようとする。	知：体づくり運動の行い方と運動の計画の立て方。 ・新体力テストの結果を分析 ・体力を高める運動の行い方。 ・関節の可動範囲 ・素早い動き ・自分の体重等の利用 ・一定時間の運動の継続等 思：関節や筋肉の動きに合った運動の行い方を選ぶこと。 ・繰り返すことのできる最大回数。	行動観察 (関・意・態) 学習カード(思・判)

				<ul style="list-style-type: none"> ・体温が上がると筋肉は動かしやすくなること。 <p>知：運動の計画の立て方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・効率よく運動を組み合わせる計画の立て方。 	
5 ・ 6 ・ 7	<p>【体ほぐしの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団で協力して動く楽しさを体験する運動を行い、仲間と交流することができる。 <p>【体力を高める運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題に合った運動を選び、個人やグループで実践することができる。 	<p>【体ほぐしの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動をする。 <p>【体力を高める運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位の可動域を広げる。 ・自体重や抵抗を利用して動く。 ・力を調整して素早く動く。 ・運動を一定時間、回数を続ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習に仲間と協力して取り組もうとする。 ・お互いの体の状態を意識して、運動をする上での安全に留意する。 	<ul style="list-style-type: none"> 思：運動の組み合わせ方を見つけること。 ・自己のねらい ・自己の体力に合った運動 ・効率のよい組み合わせ <p>思：体力を高める運動のねらいを踏まえて運動を選ぶこと。</p>	<p>行動観察 (関・意・態)</p> <p>学習カード(思・判)</p> <p>学習カード(知・理)</p>
8	<p>【体力を高める運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会を楽しむことができる。 ・日常生活への生かし方を考えることができる。 			<p>思：他のグループの発表を参考に、今後の体力を高める運動を考えたり、選ぶこと。</p>	<p>行動観察 (関・意・態)</p> <p>学習カード(思・判)</p>

※知識・理解の評価は主に期末試験で行う。

- 評価基準
- ・ 体づくり運動の意義について、発表したり、まとめたりしている。
 - ・ 体づくり運動の行い方について、具体例を挙げて説明している。
 - ・ 運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

6 本時の学習指導

(1) 目標

- ねらいや体力に応じて効率よく体力を高める運動例の組み合わせ方を見付けたり、工夫したりすることができる。

(2) 準備物 (資料)

ワークシート, 掲示資料, 曲

(3) 学習指導過程

学習内容及び学習活動	教師の支援活動	評価の観点・方法
<p>1 集合, 挨拶をする。 ・本時のねらい, 流れを確認する。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。</p>	<p>○ 出欠の確認と健康観察をし, 見学者に活動内容を指示する等, 学習への参加について配慮する。</p> <p>○ 運動前後の体や心の変化について, 意識したり, 気付いたりできるように呼びかける。</p>	
<p>ねらいや体力に応じて, 体力を高める運動プログラムを作ろう。</p>		
<p>3 グループで体力を高める運動プログラムを立てる。</p> <p>4 運動プログラムを実際に行う。</p> <p>5 本時を振り返り, まとめをする。</p>	<p>○ 学習活動の手順を説明する。 ・前回の学習カードを参考にして, 高めたい体力の運動計画を立てる。 ・ねらいを実現するために, お互いに相談しながら話し合い, 運動プログラムを作成する。</p> <p>○ 学習内容がまとめられるようなワークシートを用意しておく。</p> <p>○ プログラムを作る条件を提示する。 ・一人8×4呼間以上の運動を考える。 ・ねらいに合った運動を選ぶ。 ・体の1部に偏らないように, できるだけバランスよく高められるように組み合わせる。 ・無理のない運動を行う。</p> <p>○ グループで計画した運動のプログラムが楽しくできるように音楽をかける。 曲: 「Follow Me / E-girls」</p> <p>○ グループで工夫した点や感想を発表させ, 参考になる部分をプログラムの修正に取り入れるように指導する。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 ○ 積極的に体力を高める運動を考えたり, 実践しようとしていたりしているか。(行動観察)</p> <p>【思考・判断】 ○ 効率よく体力を高める運動を組み合わせたり, 工夫したりしているか。(観察, ワークシート)</p>