

# 第1年3・4組男子 保健体育科学習指導案

指導者 講師 小片 一也

1 日時・場所 平成27年6月18日(木) 5校時 体育館

2 題材名 器械運動(マット運動)

## 3 題材について

(1) 器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しみや喜びを味わうことのできる運動である。また、技がよりよくできることや自己に適した技を連続して演技することで内容を豊かにすることができる。

器械運動の学習に積極的に取り組むと共に、健康や安全に留意し、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方が工夫できる題材である。

(2) 本学級の生徒は30名で、教師の指示によく従い、一生懸命に学習に取り組むことができる。アンケートによれば、器械運動が好きと答えた生徒は11名、マット運動が好きと答えた生徒は8名だった。また、上達できると思うと答えた生徒は18名で、苦手意識がありながらも挑戦しようという気持ちが見られる。しかし、自分の能力に応じた課題を持って取り組んだり、課題を解決するために協力したり、教え合ったりする態度にはまだ課題を多く残している。

(3) 落ち着いて授業に臨むことやルール、約束事項などを守らせる。さらに、意欲的に授業に臨ませるために、どんな練習方法で技ができるようになるのかを明らかにして、友達と関わらせる場の設定を工夫する。自学自習のためのICT機器を用いて視覚で自分の課題をつかむ等、ねらいに応じた学習ができるようにしたい。

## 4 題材の目標

- (1) 特性に興味や関心を持ち、進んで運動を楽しむことができる。
- (2) 安全に留意しながら互いに協力して練習ができる。
- (3) 自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできる。
- (4) 技の名前を知り、その練習方法を理解する。

## 5 学習指導計画(総時間数7時間)

- (1) オリエンテーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
- (2) 前転・後転と跳び前転・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
- (2) 開脚前転・後転と伸びつ前転・伸びつ後転・・・・・・・・1時間
- (3) 倒立前転と側方倒立回転・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間(本時2/2時間)
- (4) 組み合わせ技の練習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間
- (5) 組み合わせ技の発表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1時間

## 6 本時の学習指導

### (1) 目標

- ・側方倒立回転に挑戦し、自己の能力に適した課題を見つけることができる。
- ・友達と協力して資料を活用したり、練習場所や方法を選んだりして、技の完成度を上げることができる。

### (2) 学習指導過程

学習内容及び学習活動	教師の支援と評価
<p>1 準備・集合・挨拶・準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場の準備をする。</li> <li>・整列・挨拶をする。</li> <li>・体操，ストレッチ，補強運動(かえる足・川渡り・手押し車)をする。</li> </ul> <p>2 本時の課題の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・場の設定は、休み時間のうちに始めておくよう指示する。</li> <li>・練習場に危険な箇所がないか確認するよう指示する。</li> <li>・出欠・体調・服装・持ち物の確認をする。</li> <li>・けがをしないよう、ストレッチのポイントをアドバイスする。</li> <li>・本時の主運動となる技で使うことの多い部位を使う補強運動を組み立てる。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>側方倒立回転に挑戦し、よりよくできるようになろう。</p> </div>	
<p>3 グループで課題練習をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 跳び箱渡り(低)を行う。</li> <li>② 跳び箱渡り(高)を行う。</li> <li>③ ゴム紐を用意し、足を引っかけさせる。</li> <li>④ マット上にラインを貼り、その上で行う。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ iPad やカメラを用いて撮影する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教科書や図を用いて、本時のねらいを確認し、理解させる。(①足を強く振り上げる。②両手は八の字につく。③しっかり押し、はなす。)</li> <li>・ 個に応じた対応ができるように、可能な限り多くに場を設定する。(練習の場は学習活動に明記している。)</li> <li>・ グループ内の仲間の運動を観察し、一言アドバイスをするように指示する。</li> <li>・ 技に伸びの見られない生徒には、わずかな変容でも称賛し意欲付けをする。</li> <li>・ 技ができない生徒を中心に課題を克服するポイントをアドバイスし、必要に応じて補助をする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>評 自分の能力に適した場で練習することで、側方倒立回転の技能を伸ばすことができたか。</p> <p>A 自分に適した場を選び練習することで、側方倒立回転が安定した動作でできる。</p> <p>B 自分に適した場を選び練習することで、側方倒立回転が何とかできている。</p> <p>C 適した練習方法をアドバイスしたり、補助をしたりして、一緒に練習する。</p> </div>
<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習カードに記入する。</li> </ul> <p>5 挨拶・片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伸びの大きかった生徒に演技をさせて、全員で称賛する場を設ける。</li> <li>・ 学習カードを活用し、本時を振り返らせ、次時への意欲付けをする。</li> <li>・ 片付けで意欲的に動いている生徒を称賛する。</li> </ul>

