

第1学年1・2組女子 保健体育科 学習指導案

指導者 廣石 真奈美

- 1 校時・場所 第6校時 武道場
- 2 単元名 器械運動（跳び箱運動）
- 3 単元について

(1) 器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び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。器械運動で取り上げられる運動は、技に挑戦してできるようになったり、少しずつ高度な技や複数の技の組み合わせが美しくできるようになったりしたとき、大きな達成感や喜びを感じることができる。しかし、非日常的な運動が数多くあるため、恐怖感や不安感を伴う場合もあり、意欲的に取り組みにくいと感じる生徒も多い。また、課題解決のために、技の行い方や練習の仕方などを工夫したり、仲間の課題や出来映えを伝えたりすることを通して思考力や判断力、表現力等が身につけられる。よい演技を認め合い、互いの学習を援助することで、連帯感や協調性を高めることにも有効な題材である。さらに、器械運動を継続して行うことで、筋力や柔軟性、平衡性などの体力の向上が期待できる。

(2) 本学級の生徒は、何事にも意欲的に取り組み、保健体育の授業では苦手な活動にも挑戦しようとする生徒や、グループ活動において、リーダーシップを発揮したり積極的に意見を言ったりすることができる生徒が多い。その一方で、自分からは意見を言えず受け身な生徒も少なくない。

アンケート調査では、器械運動が好きかという質問に「はい」「どちらかと言えばはい」と答えた生徒は29人中18人、「いいえ」「どちらかと言えばいいえ」と答えた生徒は11人であった。小学校では、開脚跳びや台上前転などを学習している。跳び箱運動が苦手な生徒が、活動に恐怖感を抱いたり消極的になってしまったりすることが考えられる。

(3) 指導にあたっては、苦手意識や恐怖心を克服するために、類似した動きや易しい運動から難しい運動や本来の技へと、段階的に学習に取り組むことができるようにする。また、示範映像やイラストなどから、技のポイントを確認したり、自分たちの動きと比較して課題を見つけたりしながら、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにしたい。グループ活動を常習的に行うことで、お互いに補助したり、課題解決に向けた話合いをしたりする能力を身につけるとともに、改善点などを伝え合うなどコミュニケーション能力や表現力を養い、仲間と協力しながらより高いレベルの技に挑戦しようとする意欲を高めたい。

4 単元の目標

- (1) 跳び箱運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。
- (2) 技などの自己の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ることができる。

5 単元の学習指導計画（全8時間）

時	目 標	主な学習活動	評価基準・評価方法
1	跳び箱運動の特性や技の名称、行い方を理解する。	特性や技の名称を学習カードにまとめる。 グループで準備運動を考え、ルールづくりをする。	特性や技の名称など理解して学習カードなどにまとめることができる。 健康・安全に配慮した準備運動やルールづくりができる。

2	切り返し系の基本的な技を滑らかに行う。	前時の気づきや映像から演技の改善点を見つけて、解決するために練習する。 タブレットを用いて自分の動きを確認し、気づきや課題について話し合う。	基本的な技を滑らかに行うことができる。 条件を変えた技や発展技を行うことができる。 課題の解決に向けて、ポイントを見つけ伝え合うことができる。 技の行い方を理解し、コツなどをワークシートなどにまとめることができる。
3	回転系の基本的な技を滑らかに行う。		
4			
5			
6 (本時)	回転系の基本的な技を滑らかに行う。		
7	条件を変えた技や発展技に挑戦する。		
8			

6 本時の学習指導

(1) 目標

グループでの練習を通して、演技の改善についてのポイントや方法に気づき、自分の演技を改善することができる。

(2) 学習指導過程

学習内容・活動	予想される生徒の反応	教師の支援及び評価
1 整列・あいさつ・人員点呼を行う。 2 ウォーミングアップとスキルテストを行う。 ①準備運動 ②三点倒立(10秒) ③開脚跳び・台上前転 3 前時の振り返りと本時の課題を確認する。	・けがをしないようにしっかりと準備運動をしておこう。 ・しっかりと踏み切れるようになってきたな。 ・跳び箱の上で回るのは少し怖いな。 ・着手の位置が大切だったな。 ・手の突き放しが大切だったよ。	・役割を意識して行動できるように、1時間ごとにグループ内で準備運動担当を決める。 ・運動意欲が高まるように、お互いに称賛の声かけなどするように指導する。 ・前時の気づきをまとめ、全体でポイントを確認していく。 ・技のポイントを確認しやすいように、映像を用いて説明する。 【つなぐ】
どうすれば回転系の技を滑らかに行うことができるだろうか。		
4 個人で練習する。 5 グループで練習する。	・着手の位置を意識して練習しよう。 ・上手く回転できないな。 ・着手位置が少し近いね。 ・着手したときに腰の位置が低いな。 ・手で突き放した後に腰をもう少しそらせるといいね。 ・低い跳び箱で補助をつけながら回転の練習をしてみよう。	・自分や仲間の演技を分析するために、タブレット等で撮影させる。 ・撮影した映像などをもとに、気づきや課題について話合わせる。 【つなぐ】
6 技のポイントを整理し、全体で共有する。 7 振り返りをする。	・共通していることがあるね。 ・新しく技のポイントを見つかることができた。 ・ポイントを意識して練習するとできるようになったよ。 ・次は今日見つけた課題を意識して練習に取り組もう。	・技ごとにポイントをボードにまとめ、全体で確認させる。 ・自分の演技の変化について振り返らせる。 【振り返り】 ・課題を的確に分析したり、仲間に伝えたりすることができていたか学習カードを見て評価する。