

第2学年1. 2組（男子）保健体育科学習指導案

指導者 塩見 夏貴

1 題 材 器械運動「マット運動」

2 題材について

- (1) マット運動には、回転系や技巧系の技がある。これらの技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技に挑戦すること、それらの技を組み合わせることで、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。中学校では、技がよりよくできるようになることや自己の能力に応じた技を組み合わせで連続で演技することが求められる。マット運動はそれらを習得するのに適した題材である。また、日常生活の中では経験できない形態の運動が多くあり、体を支える（支持）・回る（回転）・平衡（バランス）などの運動を積極的に取り組むことができる。
- (2) 本学級の生徒は明るく元気で、積極的に体育の授業に取り組むことができている。しかし、運動が得意な生徒と苦手な生徒の差が大きいため、目標設定の段階で一人一人の実態に応じた課題を明確にして、授業に取り組ませる工夫が必要である。倒立は去年だけでなく、小学校のマット運動の授業で既習している。しかし、運動が得意な生徒でも、壁倒立はできても、自立した倒立はできない生徒が多い。倒立は平均立ち技の基本技であり、バランス感覚を効果的に身に付けることができるものである。倒立を習得することで体の使い方を覚え、運動能力の更なる向上をねらいたい。
- (3) マット運動が苦手な生徒に自発的、効率的に学習を進めさせるには、段階を踏まえた課題の提示や、自分の動きを客観的に見て、自分のイメージと動きのズレを確認する作業が必要である。そこで、本題材においては、この課題を解決するために、掲示物やタブレット端末の遅延再生装置を使用して、自分自身で動きの確認し、マット運動が苦手な生徒も自分の課題を理解、挑戦できるようにしたい。また、倒立歩行や前方倒立回転跳びのような応用技ができるように環境を設定し、自分の能力に合った課題を立てられるようにしたい。

3 目 標

- ・マット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、分担した役割を果たそうとして、健康や安全に気を配ることができる。（関心・意欲・態度）
- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技を行ったり、技を組み合わせたりすることができる。（技能）
- ・マット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を工夫できる。（知識、思考、判断）

4 指導計画及び評価計画

	学 習 活 動	評価の観点			評 価 規 準	時 数
		関	技	知		
1	オリエンテーション	◎		○	・積極的な態度で、マット運動の練習方法や注意事項の説明を聞くことができる。	1
2	基本技の練習	○	◎		・自己の課題に応じて練習内容を選択し、基本技を習得できる。	4 本時 4/4
3	連続技、応用技の練習		◎	○	・よりよい演技をめざし、なかまと協力して、連続技に取り組むことができる。	1
4	発表会	○	◎		・倒立や連続技をきちんと発表できる。	1

5 本時の学習指導

- (1) 題 材 器械運動（マット運動）
 (2) 目 標 自分の課題を見付け、きれいな姿勢で倒立をすることができる。
 (3) 準備物 マット、ホワイトボード、ワークシート、タブレット端末2台、掲示物
 (4) 学習指導過程

学習内容及び学習活動	教師の支援、配慮事項 (◎は特別支援教育の視点に重点を置いた配慮事項) (◎は評価 ●はBに至らない生徒への手立て)
1 集合、整列、挨拶をする。 2 ランニング、準備運動を行う。 3 本時の学習内容を確認する。	・整列させ、服装、出欠、健康の確認をする。 ・準備運動に「首倒立」「肩倒立」を行い、逆さになる感覚に慣れるようにする。 ◎ ホワイトボードに本時の練習内容やめあてを板書し、見通しを立てて学習に取り組むことができるようにする。(視点④) ・見本となる倒立の写真を掲示し、肩角や視線などのポイントを確認する。
つま先まで伸びた倒立が3秒以上できるようになる。	
4 壁登り倒立、壁倒立を行い、逆立ちの留意事項を確認する。 ・振り上げ足 ・手の着き方、視線 ・肩が入り、体をまっすぐ 5 補助倒立をグループに別れ、練習する。 ・基礎（補助倒立） ・発展（一人での倒立） ・応用（倒立歩行 前方倒立回転跳び） 6 片付け、整理体操をする。 7 本時の振り返りと次時の学習内容を確認する。	◎ 壁倒立に恐怖心がある生徒は、セーフティマットの上で行うようにする。(視点⑫) ・壁登り倒立、壁倒立をしながら肩を入れて体がまっすぐになる感覚を確認させる。 ・一人一人の間隔が狭くなりすぎないように留意させ、けがの防止に努める。 ◎ 倒立がきれいな姿勢でできる。 ● 補助を2人で行い、自分の力で体を支える感覚を覚える。 ● タブレットで姿勢を撮影し、自分の目で確認できるようにする。 ・発展グループには、遅延カメラ機能を使った定点カメラを使用し、試技の後に自分の倒立が確認できるようにする。 ◎ 学習を振り返り、本時の成果と次時への課題を確認する。(視点⑧)

○評価基準 <技能>

A	B
倒立歩行や腰の位置の高い前方倒立回転跳びができる。	つま先まで伸びた倒立が3秒以上できる。

<自己の課題>

- ・けがに留意させる指導を徹底する。
- ・個々の技能に合った課題をもたせる。