第2学年保健体育科学習指導案

日　時　平成27年11月20日(金)
場　所　熊本県立熊本農業高等学校体育館
指導者　教　諭　岩　﨑　佳　奈

1　単元名　　体つくり運動

2　単元について

(1)単元観

かつての子どもたちは，体の基本的な動きを，遊びや日常生活の中で自然と身に付けることができていた。しかし，現在の子どもたちにおいては，日常生活の中で経験する動きの量や運動の種類が減少してきているため，さまざまな運動を通して，体の基本的な動きを身に付けることの必要性が高まっている。その中で，体つくり運動は，さまざまな運動の特性や魅力に触れながら，自ら体力の向上を図ろうとする意欲を高めるために，重要な役割を果たすと考える。

この体つくり運動は，「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成される。主なねらいとして「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」することであり，「体力を高める運動」では，「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」を高めることである。

体つくり運動は，手軽な運動を通して，仲間と協力し合ったり，励まし合ったりする中で，体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。また，運動の技能に比重が大きい他の運動領域と異なり，今ある力で楽しむことができ，どの生徒にも取り組みやすい単元である。さらに，運動全般を行うための基本的な動きを身に付けたり，自らの健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性も認識できたりするなど，運動の日常化・実践化も期待できる。

以上のことから，生徒の発達段階に応じた体つくり運動を行うことは，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を図るうえで大切な位置づけとして捉えられるものである。

(2)系統観

小学校５・６年生	＜中学校１・２年生＞	＜中学３年・高校入学時＞
体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに，体力を高めることができるようにする。	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付け，組み合わせることができるようにする。	体を動かす楽しさや心地よさを味わい，健康の保持増進や体力の向上を図り，目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

(3)生徒の実態（２年７組女子22名・８組女子20名　計42名　特別支援学級の生徒２名を含む）

本学年の体力の状況については，５月に実施した体力テスト全８種目中，「上体起こし」「反復横跳び」「５０ｍ走」「持久走」が市・県・全国平均値を上回った。一方，「握力」「長座体前屈」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が，全国平均にわずかに届かない値であった。

〈表１〉体育や運動に関する調査結果（２年７・８組女子37名）

質問内容	とても そう思う	あまあま そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない
①私は，体育(運動)が好きです。	40.5%	54.0%	5.5%	0%
②私は，体育では，精一杯体を動かすこと(運動すること)ができます。	40.5%	46.0%	13.5%	0%
③私は，体育で体を動かすと(運動すると)とても気持ちがいいです。	35.1%	56.7%	8.2%	0%
④私は，もっと運動して体を丈夫にしたいと思います。	67.5%	29.7%	2.8%	0%
⑤私は，体育ではどうしたら上手にできるようになるか，考えながら運動しています。	43.2%	56.8%	0%	0%
⑥私は，体育で学習した運動を，休日などにやってみることがあります。	21.6%	37.8%	35.2%	5.4%

〈表１〉は，体育や運動に関する意識調査の結果である。①②の質問から分かるように，授業においては，体育(運動)に意欲的に取り組む様子が見られる。③④の質問結果から，運動による心や体への効果を実感し，自らの体力を高めたいと考える生徒が多いことも言える。また，

⑤の質問で「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と肯定的に答えた生徒の割合が高い。このことは，授業において，技能のポイントを意識させたり，仲間との教え合い高め合う活動を意識的に取り入れたりする中で得られた成果だと考えられる。その一方，⑥の質問で「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた生徒が約 40 %程度いる。体つくり運動により心や体への効果については，１年次の学習を通して知識として理解はしているものの，体育の授業で学習したことを「日常行動」や「運動習慣」へつなげていくことについては，更なる工夫が求められる。

以上の実態から，体つくり運動の授業においては，体力を高めることの効果や方法を理解させるとともに，自ら運動計画を作成させる学習を通して，実生活で実践できる力を育むことが必要である。

（4）指導観

【熊本市中体研研究主題】
自ら運動の喜びや楽しさを求め，生涯にわたり健やかな心と体をはぐくむ体育学習の在り方
～　学習内容を明確にした指導と評価の一体化をめざして　～

【研究の仮説】３年間を見通した学習内容を明確にするとともに，身に付けさせたいことへの評価の在り方を明らかにし，かつ，運動にかかわる基礎・基本，活用力，自ら学び考える力を系統的に育成し，仲間とともに高めあう活動を工夫して取り入ていけば，自ら進んで運動の喜びや楽しさを味わい，生涯にわたって健やかな心と体をはぐくむ基礎が培われるだろう。

（仮説に対しての手立て）

本単元にあたっては，熊本市中体研研究主題より，生徒一人一人の主体的な活動を生かした問題解決学習を展開し，自ら学び運動に親しむ意欲や健康な生活の確立と体力の向上を図り，生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を育てる。

視点１　「3年間を見通した具体の評価規準」の検証

指導と評価の計画表を作成し，学習内容を明確にした指導と評価の一体化を図ることで，１時間の授業をより充実したものとする。

視点２　基礎･基本の習得→活用力の育成→自ら学び考える力の育成

体力を高める運動では，「二人組での運動」や「椅子を使っての運動」の紹介を行う。運動の紹介場面では，目標とする動きとそのポイントを学習資料や視聴覚教材で示し，仲間と共に教え合い高め合い繰り返し練習に取り組むことで，基礎・基本の確実な習得を図る。また，自己の体力やねらいに応じて，学習した運動を組み合わせた運動計画の作成を通して，自ら学び考える力の育成を図る。

視点３　言語活動を重視した取組

学習した運動を確認したり，運動計画を作成したりする場面では，仲間と教え合う活動や伝え合う活動の場面を設定する。また，学習を通して，意識すること・気づいたことを学習カードに記入したり，相手に伝えたり，発表したりすることで言語活動の充実を図る。

視点４　健康の保持増進と体力の向上

自己の健康や体力の状態を分析し，振り返ることで，運動することへの意欲を高める。そして，手軽に実践できる運動に取り組ませたり，自己の体力に応じた運動計画を作成したりすることで，健康の保持増進と体力の向上を図り，実生活で運動を実践できる力を育成する。

人権教育の視点から

学習の流れや活動の方法をパターン化したり，運動例を映像や絵等で示したりする。また，賞賛・励ましの言葉かけを行い，安心して運動に取り組むことができるように支援する。

３　単元の目標

（１）体を動かす楽しさや心地よさを味わい，分担した役割を果たし仲間の学習を援助することができるようにする。（関心・意欲・態度）

（２）体つくり運動の目的に適した運動を身に付け，自己の課題に応じて運動の組み合わせ方を工夫することができるようにする。（思考・判断）

（３）体つくり運動の意義と行い方を知り，運動計画の立て方などを理解することができるようにする。（知識・理解）

４　単元の評価規準

(1)第1･2学年における評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動	知識・理解
体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう，分担した役割を果たそうとすることや，健康・安全に留意して，学習に積極的に取り組もうとしている。	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ための運動を組み合わせるとともに，学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。		体つ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ている。

＊「体ほぐし運動」は，技能の習得・向上を直接ねらうものではないこと，「体力を高める運動」は，運動の計画を立てることが主な目的となることから，「運動の技能」の規準は設定せず運動と表記し，主に「運動についての思考・判断」で評価する。

(2)学習に即した評価規準

	十分満足できる状況（A）	おおむね満足できる状況（B）	努力を要すると判断した生徒への手立て
関心・意欲・態度	【１・２年】●は１年生で取り扱う内容 ●体つくり運動の学習に，粘り強く取り組もうとしている。 ●自ら進んで，健康・安全に留意しようとしている。 ①自ら進んで分担した役割を果たそうとしている。 ②自ら進んで，仲間の学習を援助しようとしている。	●体つくり運動の学習に，進んで取り組もうとしている。 ●健康・安全に留意しようとしている。 ①分担した役割を果たそうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。	●参加を促し，運動のポイントを伝える。 ●安全な動きと使用方法を確認させる。 ①分担した役割を確認し，その内容を説明する。 ②視点と声かけのポイントを伝える。
思考・判断	●関節や筋肉の働きに合った，合理的な運動の行い方を提案している。 ●ねらいや体力に応じて，効率よく高める運動例の組み合わせ方を提案している。 ①仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動を提案している。 ②ねらいや体力に応じて，バランスよく高める運動例の組み合わせ方を提案している。	●関節や筋肉の働きに合った，合理的な運動を選んでいる。 ●ねらいや体力に応じて，効率よく高める運動例の組み合わせ方を選んでいる。 ①仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動を選んでいる。 ②ねらいや体力に応じて，バランスよく高める運動例の組み合わせ方を選んでいる。	●合理的な運動のポイントを確認させる。 ●運動例の紹介や運動の組み合わせ方のポイントをアドバイスする。 ①分担した役割を確認し，練習方法をアドバイスする。 ②運動例の紹介や運動の組み合わせ方のポイントをアドバイスする。
運動			
知識	●体つくり運動の意義について，理解したことを説明している。 ●体つくり運動の行い方について，学習した運動例を具体例を挙げて説明している。 ①運動の計画の立て方について，理解したことを説明している。	●体つくり運動の意義について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●体つくり運動の行い方について，学習した運動例を挙げている。 ①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。	①②③参考資料・副読本から確認させる。

６　本時の学習（8時間扱いの6時間目）

（1）目標

○互いの学習を援助し合い，安全に気を配り活動することができる。　（関心・意欲・態度）

○各自の体力に応じて，運動例を組み合わせバランスのよい運動計画を立てることができる。（思考・判断）

（2）展開

過程	生徒の学習内容・活動	学習形態	教師の指導上の支援・留意点	評価･備考
導入 (10)	1　挨拶・健康状態の確認をする。 2　準備運動をする。 （ラジオ体操第二） 3　体ほぐし運動。 （鬼ごっこ）	徹底 徹底 能動	○欠席・見学・健康状態の確認をし，健康状態に応じた対応を伝える。 ○体の状態を確認し，けがや事故防止のための準備運動になるように，かけ声や曲げ伸ばしに意識を持たせる。 ○人が多く行き交う中での活動となるため，安全面に十分に留意させる。 ○運動後の脈拍の目安を伝え，精一杯活動するように伝える。	ｉＰｏｄ
展開 (35)	4　学習課題を確認する。	徹底	○学習課題を確認すると共に，具体的な学習内容を示し，学習の見通しを持ち活動できるようにうにする。	スクリーン プロジェクター パソコン
	自分の体力に応じたバランスのよい運動計画に修正しよう。			
	5　前時に作成した「椅子を使った」運動計画に取り組む。 (1) 自分が作成した運動計画の流れを個人で確認する。 (2) ペアになりそれぞれの運動計画に取組の修正点を出す。 【ペアで取り組む流れ】 ①自分が立てた運動計画の目的と流れを伝える（3’） ②運動計画に取り組む（5’） ③取り組んだ結果、気づきや修正点を出し合う（4’） ☆1人が終わったら、次に①～③の流れでもう1人が行う。	能動	○椅子使用上留意点を確認し，安全面に配慮して取り組ませるようにする。 ○リズムやビートに合わせて全身を動かせるような音楽を用いる。 ○運動計画の流れを確認する活動では，映像や資料を用い，視覚的に確認できるようにする。 ○なぜ，この運動計画を作成したのか，運動の目的や流れ，時間・回数を見る側のペアにきちんと伝えるように指導する。 ○体の曲げ伸ばしなど，運動のポイントを意識するだけで，運動強度が変わってくることも伝える。 ○個人の目的に応じて，ねらいの異なる運動や体の部位がバランスよく組み合わされていたか，気づきや修正点を付箋紙に書かせる。	椅子 学習カード **関心評価②** **(観察)思考** 仲間の学習を援助しようとしている。 A:自ら進んで **評価②** **(学習カード)** ねらいや体力に応じて、バランスよく高める運動例をの組み合わせ方を選んでいる。 A:提案している 付箋紙
まとめ （5）	6　本時のまとめ (1) 学習の成果と課題を確認する。 (2) 次時の学習内容を知る。	徹底	○本時の学習で，意識した点や課題点を付箋紙にまとめさせる。 ○次時は，今まで学習した運動を組み合わせ，自己の体力に応じた運動計画を立てることを予告する。	付箋紙