

第1学年保健体育科学習指導案

日 時 平成24年11月2日(金) 5校時
場 所 揖東中学校体育館
学 級 1年A B組(女子29名)
授業者 稲葉 恵

1 単元名「器械運動」 教材名「倒立前転」

2 教材観

器械運動は、器械の特性に応じた多くの「技」に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。中学校では、小学校での学習を受け、技がよりよくできることや自己の能力に応じた技で演技することが求められる。

マット運動は、日常生活の中で経験しない「回転する」「逆さになる」など不安定な状態で行われることが多い。したがって、「できる」「できない」という運動の結果も、回転感覚や逆さ感覚、腕支持感覚などの能力の有無に関わってくる。こうした特性からマット運動は、特に不安定な体の状態を克服し、思うように体を動かす調整力を発達させるのに有効である。

また、器械運動は「克服スポーツ」といわれる。器械運動は「できる」ようになれば終わりではなく、さらに「より美しく～ダイナミック」な技を目指すなど発展的なものである。また、それを競い合うことから「競争スポーツ」としての性格ももっている。「できない」から「できる」までのギャップが大きいことから、「できる」ようになったとき、壁を乗り越えたことによる「克服した」という精神的な面で満足感は大い。克服する喜びや達成する喜びを味わうと共に、勇気・決断力・粘り強さなどの精神的発達をも促すことができるスポーツである。

集団の特性としては、運動場面で器具が固定しているので、教える者と教わる者、評価する者と評価される者などの相互関係が位置付きやすい。したがって、活発な相互援助活動を期待することができる。また個人種目であることから、グループ得点を競う要素を取り入れることで、相互援助活動を活発にしたい。

3 研究内容にかかわって(生徒の実態及び指導観)

【平成24年度 研究主題】

本校の研究主題は「仲間とかかわり合いながら、いきいきと表現することのできる生徒の育成—『言語活動』や『表現活動』の工夫を通して—」である。保健体育科での「言語活動」とは、技能を伸ばすための相互援助活動であり、これは教え合いや話し合いを通じたイメージの共有作業である。授業の中で「運動の技術ポイントをもとに、自分または仲間の姿を見て、教えたり、比較したり、アドバイスをしたりすること」を充実していくことで、アドバイスをされる側の実態・課題把握と、アドバイスする側のポイントの理解を深め、互いの技能を向上させていく。言語活動は技能を向上するための手段であるので、運動量の確保に十分に気を配る。また、生徒が知識を実践的に活用するためには、そのよりどころとなる技術ポイントを的確に理解することが欠かせない。

1年生女子の実態としては、今までに球技(バスケットボール・ソフトボール)、陸上競技(短距離走・リレー)を行い、それぞれの単元の中で「勝ちたい」という思いで積極的に相互援助活動を行う姿が見られた。具体的には、バスケットボールでグループの中でのそれぞれの役割を決めて必要な動きを教えたり、短距離走ではフォームをチェックし合ったり、スムーズなバトンパスのためにタイミングや場所を見つけたりする活動を行ってきた。「勝ちたい」「うまくなりたい」という思いを大切にし、そのために仲間と教え合ったり助け合ったりすることを価値付けていきたい。

【研究内容A】「生徒が主体的に教科の本質に迫るための『学び方』への指導・支援」

保健体育科の本質「技能ができるようになる喜び」を感じられるよう、「学び方」の育成を次のような視点で考えている。

○技術ポイントのより具体的な提示

- ・めざす姿は示範を含めて印象的に提示し、技術ポイントはVTRや人形を使って視覚的にわかりやすいよう提示する。

○より個の姿に応じた練習・補助の仕方

- ・練習方法を明確に提示する。前半練習では補助等の相互援助活動を中心に、後半練習では特設会場で個別支援を行う。

○個人練習での自己課題把握をよりの確にするための方法

- ・グループで互いに見合う際に、「どこを」「どこから」「どのように」見るのか、相互援助活動の視点や方法を明確にする。
- ・観察者は仲間の運動を見た後に、モデル人形をつかって動きを再現するようにする。
- ・VTRで自分の運動の様子を直接見る。
- ・どの段階であるかを把握し、次の段階に進むためのポイントや練習方法を知るために、段階表を見る。

○計画会・反省会の方法

- ・技能面・集団面の両方についてグループ得点を向上させることを目的に、目標や反省を話し合う。

【研究内容イ】「広がり、深まることが実感できる『言語活動』や思いが伝わる『表現活動』の工夫」

身に付けた「学び方」を発揮する場として相互援助活動の場を設定する。 単元指導計画の「相互援助活動の具体」を参照。

4 単元指導計画（全13時間）

【単元のねらい】

- 技能 倒立前転 - 開脚前転 - 伸膝後転 - 選択技の4つの技をなめらかに、連続してできる。（技能（1）ア）
- 集団 積極的にアドバイスや励まし合いができる仲間になる。（同調→協力）

【単元の評価規準】

- ・倒立前転 - 開脚前転 - 伸膝後転 - 選択技の4つの技をなめらかに、連続して行っている。

次	時		ねらい（技能面） 点数は段階表の点数	（集団面）	相互援助活動の具体
計 画	1		○マット運動の単元における出口の姿のイメージをもち、評価の仕方を理解して、自分の課題や学習の見通しをもつことができる。	●積極的にアドバイスや補助をすることについて意欲をもつ。	・めざす運動・仲間の姿になるためのきまりを確認する。 ・グループ編成、役割を決める。
展 開	2	開 脚 前 転	○上半身を倒すために息を吐くこととマットを強く押すと良いことがわかり、最終局面で膝が曲がらない開脚前転ができる。（2点）	●自分の役割を果たし、指示に従っててきぱき動ける仲間になる。	全体計画会 ・技術ポイントや練習方法とともに、相互援助活動の視点（ <u>どこを</u> ， <u>どこから</u> ， <u>どのように</u> 見る）や人形を使った伝え方を確認する。 グループ計画会 ・本時の課題から、グループのきまりと個人課題を確認する。 前半練習 ・安全で有効な補助をする。 ・3つの視点を明らかにして観察をし、結果をモデル人形で再現する。 ・4人1組...1人が運動，2人補助，1人が観察。3人1組はそれぞれ1人ずつ。 中間研究会 ・仲間の言葉で技術ポイントを再度確認する。 後半練習 ・補助の力をできる限り少なくし、観察と人形による再現を中心とする。自分の力で技をやりきることを大切にする。 試技会 ・1つの技を1人2回発表。グループで得点をつけるために視点を意識する。 グループ反省会 ・本時の振り返りをし、技能の高まりや仲間の良さを認め合う。 全体反省会 ・仲間の技能の伸びや集団の高まりを知る。
	3		○足を開くタイミングがマットの直前であることがわかり、最初から最後まで膝を曲げずに開脚前転ができる。（3点）		
	4	倒 立 前 転	○バランスを保つためには両手と目線の先を三角形にし、二の腕とおしりをしめると良いことがわかり、手・肩・腰が一直線に伸びた倒立ができる。	●仲間が上達するように、進んで補助をしたり、アドバイスをしたり、励まし合いをしたりできる仲間になる。	
	5		○肘を曲げ、頭を入れるタイミングは倒立姿勢から倒れ始めたときだとわかり、倒立姿勢を経過しなめらかに回転する倒立前転ができる。（3点）		
	6		○倒立姿勢を保つためには視線の位置と二の腕やおしりのしめが大切だとわかり、倒立姿勢で静止をしてから回転する倒立前転ができる。（4点）		
	7	伸 膝 後 転	○膝を伸ばしたまま立つために、マットを強く押すと良いことがわかり、最終局面で膝が曲がらない伸膝後転ができる。（3点）	●うまくいかない子に根気よく声を掛け続けたり、あきらめずに最大の努力をし合ったりできる仲間になる。	
	8		○ずっと膝を伸ばしているためには太腿の前部に力を入れて良いことがわかり、マットを一気に押し最初から最後まで膝を伸ばしたまま、伸膝後転ができる。（4点）		
	9 10	選 択 技	○勢いよく踏み切ってマットから体が離れている跳び前転ができる。 ○腰や膝が伸び、大きく回れる側方倒立回転ができる。		
	11	連 続	○技と技が切れないようにするには両足交差などつながをつかうと良いことがわかり、技と技の間をなめらかにつなぐことができる。		
	12		○倒立前転 - 開脚前転 - 伸膝後転 - 選択技の4つの技を、連続してなめらかにできる。（最終競技会）	●互いの努力や成果を認め、成功を喜び合える仲間になる。	
評 価	13		○競技会の結果や学習の足跡をもとに、ねらいの達成度を振り返ることができる。	●めざす仲間の姿になれたかどうか、事実やきまりの達成度をもとに振り返ることができる。	・個人技能・グループの得点の整理と振り返りをする。 ・グループのMO中心に、きまりの達成度や仲間の努力について振り返りをする。

5 本時のねらい(5/13)

- (技能)倒立姿勢から前転に移るタイミングは、手・肩・腰が一直線になった倒立姿勢から倒れ始めたときだとわかり、補助者が足を持ち傾けたタイミングで肘を曲げ頭を入れる練習を通して、倒立姿勢を経過しなめらかに回転する倒立前転ができる。
- (集団)互いの運動の様子を見合ってアドバイスしたり、補助をし合ったりする相互援助活動を通して、自分の運動の状態や課題に気付くとともに、互いに協力することのよさに気付き、仲間と関わりながら学ぼうとすることができる。

6 本時の展開

学び方	学 習 活 動	即時評価 ○指導・支援
【技術ポイントのより具体的な提示】 ○頭を入れるタイミング	・器具の準備，準備体操をする。 ・全体計画会をする。 ・前時の振り返りをする。(倒立のポイントの確認) ・本時の課題と技術ポイント，練習方法を把握する。	○安全な場(マット二重)を確認する。 ○本時のめざす姿とポイントについて示範VTRとモデル人形で示す。 ○相互援助活動がより効果的になるように，その方法を明確にする。 ・補助の仕方と「今」と声を掛けるタイミング(左図：練習方法) ・観察者の視点
【より個の姿に応じた練習・補助の仕方】 ○自分の姿と段階表との比較	<技術ポイント> ・倒立姿勢から倒れ始めたときに肘を曲げへそを見る。 ・「倒れて～今！」 <練習方法> ・2点→3点 ・1点→2点	どこを 足が倒れたタイミングで視線がへそになっているか。 どこから 横から どのように しゃがんで ・観察者から演技者への伝え方 体の状態がどうなっているときに視線が変わったかモデル人形で再現し伝える。 ○頭を入れるタイミングで一緒に「今」と声をかける。 「今」と声を出したり，モデル人形を使って話をしたりしている姿を認め，励ます。 ○相互援助活動が不十分なグループには，教師が積極的に声を掛け，雰囲気づくりをする。
【個人練習での自己課題把握をよりの確にするための方法】 ○どこを，どこから，どのようにを視点とした観察とアドバイス ○VTRでの自分の姿の確認 ○モデル人形での相手の姿の再現	- グループ計画会をする。 ・グループ課題と個人課題を確認する。 ・集団面でのきまりを確認する。 - 前半練習をする。 ・グループの全員ができるように，確実に補助を行う。 ・自分の姿をVTRで見て，状態を把握する。 ・仲間の姿を段階表と見比べ，段階に応じたアドバイスをします。 - 中間研究会をする。 ・本時の課題を前半練習で獲得できた生徒を紹介し，姿を見せる。 ・何を意識したのか聞き，再度ポイントをおさえる。 ・上手に相互援助活動しているペアの紹介をする。 - 後半練習をする。 ・補助の力をなしに，あるいはさわるだけなど軽減し，自分の力で技をやりきるようにする。 - 試技会をする。 ・グループごとに1人2回ずつ発表して，評価し合う。 - グループ反省会をする。 ・本時の反省をし，できばえについて振り返り，自己評価，仲間の頑張りを交流し，次時への課題を交流する。 - 全体反省会をする。 ・個人の伸び，グループの高まりを交流し，認め合う。	【評価規準】 倒立姿勢から倒れ始めたときに肘を曲げて頭を入れ，手・肩・腰が一直線になった倒立姿勢を経過し，なめらかに回る倒立前転ができている。(技能)
【計画会・反省会の方法】 ○技能の伸びの確認や課題の確認	○倒立から倒れ始めたときに肘を曲げ頭を入れたら，なかなかめらかに回ることができた。静止してから美しく回りたいたい。 ●仲間が補助やアドバイスをしてくれたので，うまくなった。	○補助する力を徐々に軽くするよう促す。 C(1点・2点)→B(3点)への支援 ・特設会場での個別練習 倒立姿勢が経過できない生徒(2点) →腰をつかみ，補助倒立を繰り返す。 倒立姿勢の時に目線の位置と体の締めを意識するよう助言する。 足，おしりが上がらない生徒(1点) →目線先に印を置き，二の腕に力を入れ体の締めを意識するよう促す。かえるの足打ち・逆さから倒立・段差からの倒立などで逆さ感覚に慣れる。 課題に向けポイントを意識して一生懸命努力したり，少しずつでも伸びたりした生徒を具体的に紹介して価値付ける。