

保健体育科学習指導案

日 時	平成28年10月28日（金）5時間目
学 級	2年A組 26名（男14名 女12名）
場 所	体育館1階フロア
授業者	長 谷 川 慎

1 単元名 B「器械運動」 マット運動

2 指導について

(1) 単元について

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、器械の特性に応じた多く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。その中で、マット運動は、回転系と巧技系の技からなり、自己の能力に応じて技を選択、習得し、技の出来映えを改善したり、それらの技を組み合わせ、連続した技がなめらかにできるようにしたりするなど、演技の内容を豊かにすることができる運動である。さらに、倒立や様々な回転運動等から日常生活の中では経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を身に付けることもできる。また、技の練習の中で互いに補助をしたり、姿勢や動きを観察して、教え合いをしたりするといった活動から協力して学習する大切さや楽しさも味わうことができる。

【○ 運動の側面】

単元を通しての目標は、「開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立前転の4つの技を組み合わせ、なめらかに演技ができるようにすること」である。

本時では、マットに2本の直線を引き、その間を回る練習を通して、手、足の着く位置を確認したり、自己の課題に応じた練習をしたりして、一直線上に大きな側方倒立回転ができる姿を目指したい。

【● 集団の側面】

単元を通しての目標は、「お互いの動きをよく見て、積極的にアドバイスをしたり、励ましの声を掛け合ったりできる仲間を目指すこと」である。特に、マット運動は「できる・できない」がはっきりしている運動であるので、できない仲間が意欲的に取り組めるように、アドバイスや励ましの声などを積極的に伝え合い、やる気をもって取り組む集団を育成する。

(2) 生徒の実態について

アンケート調査より

マット運動は好きか、嫌いか。 ・その理由	好き（7名） ・技をするのが楽しい。 ・できるようになるとうれしい。 ・コツをつかんでできるようになると楽しい。	嫌い（19名） ・体が硬く、技が難しい。 ・回転することが怖い。 ・上手にできない。
授業で大切にすること	[運動面]・安全に気をつける。苦手でもあきらめない。 [集団面]・協力する。教え合う。楽しくやる。	
技能面 レジネステスト	5段階評価で4の生徒の割合 開脚前転・開脚後転・倒立前転3割 側方倒立回転2割	

運動の側面では、アンケート結果からマット運動が嫌いな生徒が多く、回転することが怖い、上手にできないという理由が多かった。マット運動の経験も少なく、苦

手意識をもっているのが実態である。また、技能ではそれぞれの技で、5段階中「4」の生徒が2割から3割と少なく、「1」や「2」の生徒も多い。学習を通して、自らの目標をきちんと持って粘り強く練習に取り組み、達成経験から「マット運動」の楽しさを味わわせていきたい。

集団の側面では、1学期は、「体づくり運動」「バスケットボール」「水泳」を行った。本校は、男女共修の体制で行っている。2年生では、男女間で能力の差はあるが、グループ活動では、男女関係なく仲間と協力してボールを回したり、励ましの声かけをしたりする姿がある。さらに、技術ポイントを積極的にアドバイスし合うことができる仲間をめざしたい。

3 研究主題・研究内容との関わり

研究主題

「自らの考えを伝え合い、主体的に課題追究をする生徒の育成」
～指導改善サイクルを生かした授業づくりを通して～

I 単元の見通しと単位時間の付けたい力の明確化

本単元では、一つ一つの技を正確に身に付けることをねらいとする。苦手な生徒の意欲を高めるために、興味・関心をもつことのできる課題提示の工夫や、練習方法の工夫を行う。単元の後半では、身に付けた4つの技をいかになめらかにつなぐことができるかを意識させながら、自己に適した練習を選択できるようにする。最終競技会において、今までの練習の成果を全体場で発表し、自己の成長や仲間の成長を実感できるようにする。また、単元を通して、励ましの声かけや技術ポイントのアドバイスを伝え合うことができるようにする。

II 伝え合い活動を核とした指導の工夫

課題化の工夫では、教師が前時の姿から本時の方向性を示す。生徒は、グループ計画会の中でリーダーが中心となって前時の反省をもとに本時の目指すグループの姿を確認し、個人の課題を設定する。次に、グループ内で個人の課題を伝え合い、互いの目指す姿を明確にすることで主体的な活動につなげていく。

毎時間の学習内容に関わって、必要かつ効果的な「技術ポイントを意識したアドバイスや具体的な励ましの声」について、全体会や中間研究会で示し、伝え合う力を高めることができるようにする。特に具体的な声かけの内容や方法について、段階を追った表(レベル1：励ましの声かけ レベル2：姿を伝える レベル3：ポイントを伝える)を作成し、掲示して、生徒に示す。

また、学習カードを活用して、1時間の振り返りの時間を定着させる。「〇〇ができたのでよかった」などの感想から、授業を通して「何々を意識して取り組んだから〇〇ができるようになった」と具体的に書かせる。

III 学ぶ環境づくり

基礎技能を定着するためには、繰り返し練習することが大切であることから、導入では体を柔らかくしたり種目の基礎技能を取り入れたたりした準備運動や補強運動を取り入れる様にする。また、マット運動の技能上達のために必要不可欠な身体の柔軟性を高めるために、家庭でもできる柔軟運動などについても指導し、日常的に柔軟運動に取り組む習慣作りを進めていく。

4 単元構造図 2年生 「マット運動」 (全11時間)

【単元のねらい】○(運動) 開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立前転の4つの技を組み合わせて、なめらかに演技することができる。

●(集団) お互いの動きをよく見て、積極的にアドバイスをしたり、励ましの声を掛け合ったりできる仲間を目指す。

【単元でつくれる力】

- ・開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立前転の4つの技を組み合わせて、なめらかに演技する力。
- ・仲間に積極的にアドバイスや励ましの声をかける力。

【単元終了時に生徒が身に付ける<技能><態度><知識、思考判断>】

- <技能>・開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立前転の単一技ができる。
- ・技と技の間を美しくつなぎ、なめらかに演技することができる。
- <態度>・仲間に積極的にアドバイスや励ましの声をかけることができる。
- ・安全面に気を配り運動している。
- ・仲間の演技を真剣に評価し、仲間の頑張りや伸びを認め合う。
- <知識、思考判断>・単一技の技術ポイントを理解する。
- ・なめらかに演技するための技のつなぎ方を工夫する。

第10時 最終競技会に向けて

- 開脚前転、開脚後転、側方倒立回転、倒立前転の4つの技を組み合わせて、なめらかに演技することができる ◇技をなめらかにつなぐ練習(ジャンプ、両足交差方向転換) ◇課題別練習
- お互いに仲間の演技をよくみて、的確に評価し、動き方のポイントについて、伝え合うことができる。

第11時 最終競技会・反省会

- 最終競技会の結果や学習の足跡をもとに振り返ることができる。
- ☆「今まで身に付けたことを、仲間の前で発表することができた。」
- めざす仲間の姿になることができたか振り返ることができる。
- ◇最終競技会 ◇グループ反省会 ◇個人反省
- ☆「ポイントを大切にしたい仲間の声かけがあったので上達することができた。」

第9時 技と技をなめらかにつなぐための練習・課題別練習

- 技と技をなめらかにつなぐことができる。自己の課題に合わせて、必要な練習方法(コース等)を選択し、技を磨くことができる。
- ◇A)側方倒立回転 B)倒立前転 C)開脚前転・開脚後転
- ☆「私は側方倒立回転で腰を高く保ててできないのでAコースで練習をした。競技会では、4から5の姿にしたい。」
- 仲間の演技に対して、よさと課題を見付け、伝え合うことができる。

第7時 倒立前転(1)

- 倒立からタイミングよく前転に移行して回ることができる。
- ☆「倒立のとき、手と手の間を見ることで安定してできた。」
- 確かな補助と声かけで、安全・安心な練習ができる。
- 「確かな補助と声かけて思い切って練習をすることができた。」

第8時 倒立前転(2)

- 脚をそろえて滑らかな倒立前転ができる。
- ☆「倒立姿勢から、あごを引き、『肩-背中-腰』の順にマットに着くとなめらかに回ることができた。」
- 前転に移行するときのタイミングのよい声かけや具体的なアドバイスが積極的にできる仲間をめざす。
- ☆「ゆっくりと体を丸めるといいよ。」

第6時 側方倒立回転(3)…本時

- 一直線上で大きく回ることができる。
- ◇マットに2本の直線を引き、その間を回る練習
- ☆「2本線の間を回るように意識することで、一直線上で回ることができた。」
- 積極的にレベル3(ポイント伝える)の伝え合いができる仲間をめざす。
- ☆「線と線の間には手と足が着くように回ろう。」

第5時 側方倒立回転(2)

- 腰を高く保ち、膝を伸ばして大きく回ることができる。
- ◇ゴムひもと鈴を使った練習
- ☆「ゴムひもに足を当てることで、腰を高く保つ感覚がつかめて大きく回ることができた。」
- お互いの動きをよく見て、積極的にアドバイスができる仲間をめざす。
- ☆「ゴムひもに足を当てるように、腰を高くしよう。」

第3時 開脚前転・開脚後転

- 大きな前転(後転)から、膝を伸ばしてなめらかに回り、開脚して立つことができる。
- ☆「タイミングよく脚を開くことやマットを押し上げることを意識することで、膝を曲げずに立つことができた。」
- 脚を開いたりするときのタイミングのよい声をかける。

第4時 側方倒立回転(1)

- 腰を上げ、手-手-足-足のリズムで回ることができる。
- ☆「リズムをつかむことで、回り方が分かった。」
- 「手-手-足-足」の声かけができる。
- ☆「仲間の声かけがあるとリズムがつかみやすかった。」

第2時 開脚前転・開脚後転

- 股の手前に手をつき、タイミングよく脚を開いて立ち上がることができる。
- ☆「脚を開くタイミングや手のつき方を意識したら、立ち上がることができた。」
- 積極的に励まし合いができる。

第1時 計画会～学習の見通しを持つ～

- 運動面でのめざす姿を理解し、学習の見通しをもつことができる。
- ◇技進捗表を使つての技調べ ☆「技が上達できるように頑張るぞ」
- めざす仲間の姿を理解することができる。
- ☆「積極的に仲間と励ましあったり、アドバイスしあったりしよう」

【本単元に入る前の生徒の実態】

<技能>5段階評価中、「4」の生徒の割合→ ○開脚前転・開脚後転 3割 ○倒立前転 3割 ○側方倒立回転 2割

<意欲>マット運動は好きか?→好き(7) 嫌い(19) <伝え合いについて>見たままの姿を伝えたり、簡単なアドバイスや励ましの声をかけたりすることはできるが、技術向上のためのポイントを意識した積極的な伝え合いは、できていない。

「単元を貫く課題」

4つの技を組み合わせて、なめらかに演技することができる。

- 5 本時のねらい〈運動〉○個人の技能に合わせて練習方法を選び、一直線上で大きく回る側方倒立回転ができる。
 〈集団〉●お互いの動きをよく見て、積極的にレベル3(技術ポイントを伝える)の伝え合いができる仲間をめざす。

6 本時の展開(本時：6／11)

		学習内容		学習活動	教師の指導・援助	
		○運動の側面	●集団の側面	運動・集団	運動の側面	集団の側面
つかむ	計画会	◆準備運動、補強運動をする。 <全体計画会> ○本時目指す「側方倒立回転」の動き、技術ポイントを確認する。 ●前時の振り返りなどをもとに目指す仲間の姿を確認する。 ○一直線上で大きく回る側方倒立回転ができるようになる。 ●積極的にレベル3の伝え合いができる仲間をめざそう。		◆体育館2周、準備体操、補強運動(前転、後転、カエル足打ち) 1 全体計画会 ○●本時の課題の確認、練習方法の理解、一直線上で大きく回転するために必要な技術ポイントをつかむ。積極的に技術ポイントを伝え合うことと、伝え合う内容について確かめ合う。 → 1. 最初の踏み込みを強く 2. 最初の手を着く位置をマットの中心にする。 3. 手-手-足-足のリズム 4. 腰を高く上げ、膝を伸ばす。 5. 最後の手の突き離しを強く、最後まで腕、膝をまっすぐ伸ばす。 2 グループ計画会 ・個人課題の設定とグループ目標の確認(個人、P0、M0)	○前時までの技の出来映えを振り返らせると共に、示範や資料提示から本時目指す「側方倒立回転」の動きを理解させる。 ・一直線上に回ることや膝や腕を伸ばすことに重点を置いて練習することを気付かせる。 ●学習カードなどから、前時までの目指す仲間の姿、特に伝え合いの様子について振り返らせ、本時目指す伝え合いの仕方や内容を確認させる。	
ふかめる	前半練習	<前半練習> ○マットの中心に2本の線を引き、その間を一直線で回る練習をする。		3 前半練習 ○マットの中心に2本の線を引き、その間を回り一直線上に手足を付く感覚を身に付ける。 ●2本の線の間を回ることができているか、仲間の演技をグループ内で見合い、技術ポイントを伝え合う。	○2本の線の間を回る練習を正しく、また、効果的にできているのかを確認し、必要な助言をする。	
	中間研究会 後半練習	<中間研究会> ○前半練習を振り返り、後半練習、競技会につなげる。 <後半練習⇒競技会> ○グループで個人の課題(進度、つまずき)に合わせた練習をする。 ・一直線で回る練習 ・大きく回る練習 ・腰を上げる練習 ○競技会で、一直線上で大きく回る側方倒立回転ができる。	●一直線上で回るための技術ポイントについて伝え合うことができる。 ・「踏み込みを強く」・「最初の手と最後の足の位置を意識して」・「腰を伸ばして」 ●前半練習での伝え合いの様子を確認し、後半練習や競技会につなげる。 ●積極的にレベル3(技術ポイントを伝える)の伝え合いができる ・「最初の踏み込みを強く」 ・「マットの中心を一直線に」 ・「最初の手と最後の足を強く意識して」 ・「最後まで、脚、腕をまっすぐ伸ばして」	4 中間研究会 ○お手本となる仲間の一直線上で大きく回る姿を見て、めざす姿や参考となる技術ポイントを確認する。 ○自己の課題に適した練習方法を確認する。 ●レベル3の伝え合いについて、前半練習の様子から、よかったところを押さえて、後半練習に生かすことを確認する。 5 後半練習⇒競技会 ○競技会に向けて自己の課題に適した練習をする。(足跡カード、ゴムひも、補助倒立など) ・腰を高く上げる練習 ・腰を高く保ち、膝を伸ばす練習 ・一直線上で大きく回る練習 ●積極的にレベル3の伝え合いを行う。 ○競技会(5点満点、試技は一人一回)はグループごとに行う。 ●得点表に基づいて仲間の演技を公平に評価する。	○つまずきのある生徒と一緒に技術ポイントを確認しながら練習をする。 ○個人の課題に適合した練習ができているか、効果的な練習ができているかを確認し必要な助言や補助をする。	●よい伝え合いができて個人やグループを価値付けると共に全体へ広め、できていないところには、具体的な声のかけ方などを指導する。 <具体例> ・一直線上で手をつけない生徒 → 「はじめに着く手の位置をマットの中心に置いてみよう！」 ・大きく回れない生徒→「最初の踏み込みを強く」「膝を伸ばして」「最後まで脚、腕をまっすぐ伸ばして」
まとめる	反省会	○一直線上で大きく回る側方倒立回転ができたか振り返る。		6 グループ反省会 ○練習や競技会の結果から、一直線上で大きく回る側方倒立回転ができたか、成果と課題を振り返る。 ●積極的にレベル3の伝え合いができたか、振り返る。 7 全体反省会 ・本時の運動面、集団面の課題についての達成度を確認し、次時の課題をつかむ。	○●グループ反省会を見て回りながら、特に技の出来や伝え合いの姿について具体的に振り返り次時につなげるよう指導する。 ○●特に、運動面で上達した生徒や伝え合いで手本となる姿の具体を紹介して、価値付け、次時への意欲付けと課題化を図る。	