

## 第1学年 保健体育科（体育分野） 学習指導案

平成21年11月11日（水）2校時

第1学年1・2組 女子34名

授業の展開：6時間目／9時間

場所：島根大学教育学部附属中学校体育館

指導者：上田亜由美

### 1 領域・単元名 領域：器械運動 単元：マット運動

### 2 単元の目標

- (1) 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することなどや、健康・安全に気を配ることができる。
- (2) 課題に応じた運動の取り組み方を選んだり、工夫したりできる。
- (3) 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできる。
- (4) 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できる。

### 3 指導にあたって

スポーツとしての器械運動はドイツのヤーン（F.L. Jahn 1778～1852）のトゥルネン（Turnen）にその起源を持ち、マット運動、跳び箱運動、平均台運動、鉄棒運動などの種目があるが、いずれの運動においても非日常的な巧技系の技をできるようにしたり、より難易度の高い技を習得したり、できる技をより安定してこなせるようにしたりすることに楽しみを求めるスポーツである。学校体育での器械運動はいろいろな技に挑戦し、それが出来るようになる喜びを感じ、次への意欲につなげていくことにその価値があり、さらには自分が工夫して動く中で技のコツを感じ取り、系統的な動きの中でそのコツを生かしていけるという思考面での価値も大きく持ち合わせている。今回扱うマット運動は、大きく回転系と巧技系の2つに分けることができる。回転系とはマット上を転がって回転する接転系と手と足をついて回転するほん転系、さらに空中で回転して着地する宙返り系に分けられる。巧技系の技には倒立やバランス、ジャンプや柔軟系の技が含まれている。いずれの技においても技の系統性があるため、似通った動きを一貫して取り扱い、指導していくことが効率的な習得のためには大切であると言える。

1年生女子は明るく素直で、積極的に運動に取り組もうとすることができる。しかしながら、全校の傾向と同じく、運動能力的には全国平均から劣っていることが体力テストの結果からも分かる。運動部への加入率も近年下がっており、日常的に運動に親しむ習慣が少ない生徒が増えてきていると言える。学習活動での様子は、前述の通り積極的に活動に取り組むことができる。1学期に学習した男女共習のリレーでは初めてグループ学習に挑戦し、そこでは女子をリーダーとしてまとまっていくグループが多く、与えられた課題を一つ一つ丁寧にこなすことができた。また、グループ内でのバトンパス練習の際には、お互いに助言しながら記録の向上に向かって努力していこうという姿も見られた。また、毎時間授業の振り返りを実施しているが、自分自身やグループの課題や達成度を客観的に見つ

め、次へつなげていこうとする気持ちを感じることができる。

本単元では、研究の仮説とも絡め、授業の展開において次のような学習方法を取り入れることによって、技の習得と自分に合った練習方法を見つけることをねらっていく。

- ・ 基本的な技を系統的に学習し、生徒の能力差に対応できるように学習を進める。
- ・ 学習カルテを用い、生徒自身が自分の状態を把握し、目標を持って学習に取り組めるよう促す。
- ・ ビデオやカメラなど視覚的な資料を積極的に活用する。
- ・ グループやペアでお互いに助言したり、補助をし合ったりし、その学習活動の中で課題を見つけたり、解決したりする場を設定する。

#### 4 評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
領域の評価規準	器械運動に関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとする。	基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、できる楽しさや喜びを味わい、その技をよりよいものにできる。	器械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、知識を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間の努力や良い演技を認めようとしたり、助言しようとしたりする。</li> <li>・ 準備・片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・ 練習場所の安全を確認しながら活動したり、自己の状態に応じた技を選んで挑戦したりしようとする。</li> </ul>	学習する技のポイントを見つれたり、課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んだりしている。	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技・発展技を行ったり、組み合わせたりして行うことができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マット運動の特性や技の名前、技術的なポイントを理解している。</li> <li>・ マット運動を継続することで筋力や柔軟性、平衡性なども高められることを理解している。</li> </ul>
学習活動における具体的評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①進んで活動に取り組み、技の習得を目指し、マット運動を楽しもうとする。</li> <li>②仲間の技や演技を認め合ったり、補助をし合ったりして活動に取り組もうとする。</li> <li>③進んで準備や片付けに取り組み、活動中も場の安全に留意しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①師範やビデオ、図などを用いて学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。</li> <li>②課題に応じた練習方法を選択したり、見つけたりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①滑らかにマットに接して回転する動きや着手の仕方、回転力を高めるための動き方を身に付けることができる。(回転系)</li> <li>②体の平均を保つための力の入れ方を身に付けることができる。(巧技系)</li> <li>③技の前後の姿勢や着手の方法などの条件を変えて行うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①学習の計画や目標を知っている。</li> <li>②マット運動の特性や技の名前、練習の仕方を言ったり、書き出したりしている。</li> </ul>

## 5 指導と評価の計画






過程	学習内容・活動	評価				評価方法等
		関心 意欲 態度	思考 判断	技能	知識 理解	
はじめ 第1時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・単元の目標と学習の進め方を知り，活動の見通しを持つ。</li> <li>・器械運動の特性を知る。</li> </ul>				①	教師の観察
なか 第2時 ～ 第8時	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎学習カルテの記入</li> <li>・自分にできる技とできない技を確認する。</li> <li>・自分の課題を確認する。</li> <li>◎いろいろな技の練習</li> <li>・提示された技やその練習方法を経験し，自分に合った方法を見つける。</li> </ul>	① ② ③	① ②	① ②	②	教師の観察 学習カルテ 学習ノート 期末テスト
まとめ 第9時	<ul style="list-style-type: none"> <li>スキルテストと振り返り</li> <li>・自分のこれまでの取り組みを振り返り，課題の達成度を確認する。</li> </ul>		②	① ②		教師の観察 学習カルテ 学習ノート

6 本時の指導（6時間目／9時間）

(1) 目標

- ・友達と協力して、技のポイント見つけ、練習の仕方を選んだり、工夫したりできる。
- ・自分の課題を意識しながら練習し、滑らかな動作ができる。

(2) 展開

進	学習内容・活動	○指導上の留意点 ☆評価等
はじめ 10分	1 集合、整列、あいさつ、健康観察 2 準備運動 ・ランニング・ストレッチ 3 コーディネーショントレーニング	○体を十分温め、関節をしっかり伸ばす。 ○基本の動きの導入となる運動を取り入れる。 ○バランスについてはコーディネーショントレーニングで扱う。
なか 30分		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">                         ○予想される課題に応じて学習場面が工夫できるよう支援する。 ☆思・判②                     </div> <div style="text-align: right;">↑ 校舎</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ウレタンマット</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ホワイトボード</div> <div style="text-align: center;">  <p>倒立練習用マット</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スクリーン</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 15%;">←グラウンド</div> <div style="width: 85%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>4 授業内容の確認</b>                          ○前時の学習内容の確認と本時の学習内容や課題を確認する。                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>5 技の「なぜ」を見つけよう</b>                          ☆思・判①                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>6 練習方法を見つけよう</b>                          ☆思・判②                     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%; text-align: center;">☆技①</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">                             ○ビデオやカメラを用い、自分の姿を客観的に観察しながらの活動を促す。 ☆思・判①                         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%; text-align: center;">☆技①</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">                             ○ペアでお互いの姿を観察し、視聴覚教材と比較しながら技のポイントを見つける。 ☆思・判①                         </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 50%; text-align: center; margin-top: 10px;">                             ※気づいたコツを書き入れよう！                         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>掛図</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ビデオ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>パソコン</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> </div> </div>		
まとめ 10分	7 振り返り  8 あいさつ	○課題発見と課題解決に特に注目して本時を振り返る。発表することで感想を共有し、次への意欲につなげる。 ○本時で見つけたポイントを付箋に記入し、図に貼り入れる。 ○次時の予告をする。

(3) 授業研究の視点

- ・学習資料（視聴覚教材や学習カルテ）は課題解決学習において効果的であったか。