

中学1年2組 保健体育科学習指導案

指導者 柏木裕至

仲間とのかかわり合いとその手立てとなる教師の支援は、思考力・判断力・表現力を高め、技能を向上させるのに有効であったか。

1 単元名 なめらかな動きを身につけよう! ～器械運動(マット運動)～

2 授業の構想

(1) この学級は男子17名、女子18名、計35名の学級集団である。男女の仲が良く、優しく素直な生徒が多い。また、積極的に学習や運動に取り組もうとする生徒が多く、準備や片付けもみんなで協力して行う姿が見られる。運動会の学年種目「いかだ流し」の練習では、どうすればうまくいかだが作れるか、また、友だちをいかだから落とさないように上手に向こう岸まで渡すにはどうしたらよいかなど、色々な意見を出し合いながら考え、工夫し、実践する姿が見られた。

これまでに行った運動カルテ(壁逆立ち、ブリッジ)の計測結果から、本学級の生徒は腕で体を支える力と、体を逆さにする感覚が十分身につけていないことがわかる。倒立前転や側方倒立回転、前方倒立回転など、本単元で扱う回転系の基本的な技や発展的な技を習得するためには、腕支持や逆さ感覚の力を身につけさせておくことが必要である。そのため、生徒の発達段階を考慮し、それらに関連した動きを毎時間継続してウォーミングアップに取り入れるなどして、基礎体力の向上を図りたい。

本単元に入る前に生徒にアンケート調査を実施したところ、大半の生徒は体育が好きであるが(好き14、どちらかといえば好き18)、マット運動に対しては嫌いと感じている生徒が多いようである(嫌い8、どちらかといえば嫌い14)。理由に挙げられたマイナス要因として、「痛いから」や「恐怖心があるから」などについては、学習の場の設定を工夫したり、段階的な練習を行ったりすることの必要性を感じるものであった。また、仲間同士で互いのハードリングを見合い、教え合いながら学習を進めた陸上競技(ハードル走)の授業形態に対しては、ほとんどの生徒が肯定的にとらえているようである(よかった23、どちらかといえばよかった12)。

授業が進んでいく中で、ハードルを跳ぶときのフォームなどを友達と見合い、お互いにアドバイスをしました。友だちのくれたアドバイスを意識して試してみると、アドバイスされる前よりも走りやすかったし、タイムも伸びました。アドバイスを受けてよかったです。反対に、僕があげたアドバイスも役立ったみたいなのでうれしかったです。

1年 生徒A

単元終了後、ふりかえりの中に書かれた感想にもあるように、生徒はこうした学び合いが技能習得のための大切な手段であるということ、自分自身の体験をもって理解しているようである。このことを踏まえ、ペアやグループでの教え合い、更には学級全体へと広がっていく学び合いを構想していきたい。

(2) 器械運動は、自分の能力に合った技や目標とする技を学習していく過程で、できるようになった喜びを感じることでできる達成型のスポーツといえる。一連のなめらかな身体操作を通して、回転感覚やバランス感覚、跳躍力や支持力を中心とした筋力、空中での身体操作能力は、生徒が日常行っているスポーツや部活動などへの応用や、生涯を通して行っていくスポーツを習得する上での運動レディネスとして役立つものである。今回扱うマット運動は、柔軟性、機敏性、巧緻性など身体支配能力の養成に欠かせない運動であり、神経系の発達の著しい中学生期に経験させる運動として大変望ましい運動だといえる。また、器械運動は個人種目であるが、集団や相手との関わりを強くもつ運動でもあるといえる。学習の中で運動する者と見る者、アドバイスする者とアドバイスされる者、そして評価する者と評価さ

れる者などといった関係が成り立ちやすいのも大きな特徴といえる。こうしたことを生かし、学習の過程で効果的な学び合いの場を仕組んでいくことが、技能の習得においても、また、集団の仲間づくりにおいても大変効果的であるといえる。

(3) 生徒の実態からもわかるように、器械運動は嫌いな生徒にとってはやりたくない単元であるといえる。また、器械運動そのものの面白さに触れることなく、単元を終える生徒も少なくないであろう。このことから、ぜひこの学習を通して「できる喜び」や「挑戦する楽しさ」を実感させたいと考える。そして、仲間とかかわり合いながら技の練習をする中で、互いに教え合い、励まし合いながら学習を進めていく。そうすることで、仲間に教えてもらってできた喜びや、仲間に必要とされる喜びを感じさせ、自己有用感を高めていきたい。そしてこの仲間とのかかわりこそが、技能向上へとつながっていくものであると考える。

これらのことから、単元を以下のように展開していく。

第1次では、器械運動の特性や学び方のポイントをきちんと押さえられるようにオリエンテーションを行う。ここでは、本単元を通して意識させたい言葉である「なめらか」という言葉について話し合い、そのイメージを全員で共有していきたい。「なめらか」に技を行うためには、生徒がそれぞれに抱いている動きのイメージを収束させていく必要があるため、単元の始まりにあたり丁寧に話し合い活動を取り入れていく。また、運動カルテを用いて生徒が自分自身の状態を把握し、目標をもって学習に取り組めるようにしていく。

第2次では、技の練習を行い技能の習得を図る。ここで大切にしたいのは、ペアやグループなど、仲間とのかかわり合いの場面を設定することである。そしてそのかかわり合いが、ペアやグループのみならず学級全体に広がっていくよう支援したい。このような学習形態をとることで、前述した学習効果以外にも、自分や仲間の課題を発見し、その課題解決の方法を選択したり、考えたり、そしてそれを言葉や身体を使って表現する力を身につけさせていきたい。ペアやグループで、どのようにしたらなめらかな動きの技になるのか(思考力)、互いの動きと正しい動きを見比べながら改善すべきポイントを出し合う(判断力)。このとき、ペアまたはグループ内での話し合いや教え合いがスムーズに行えるように支援していきたい。そして、その学び合いから発見された、なめらかに技を行うためのポイントを実演したり言葉で表現したりして発表していく(表現力)。指導者はこのときに学級全体の学び合いとなるように生徒の意見を広げていきたい。そして、これらのことを実現するための手立てとして、教材・教具を活用した学びの場を設定することにした。①技の連続写真、②師範映像、③タイムラグ再生機などを、自分の課題に応じて活用し、技能の向上を図りたい。また、毎時間ごとに授業のふりかえりをさせる。なめらかに技を行うための気づきや疑問、発見などを書くことで、自分自身の課題を認識するための手立てとしたい。

第3次では、単元のまとめとしてスキルテストと単元のふりかえりを行う。スキルテストは、これまでの学習の成果を発表する場であると同時に、生徒によっては緊張感を伴う苦痛な場でもあろう。生徒それぞれが「できた喜び」や「挑戦する喜び」、「仲間とともに頑張れた充実感」などを感じられるようなまとめにしたい。

本時は、グループごとに技の練習を行った後に、練習して発見した、なめらかに技を行うためのポイントを紹介し、その技を披露する。ここでは、ペアやグループだけのかかわり合いでなく、学級全体のかかわり合いの場を設定したい。紹介されたポイント以外の発見があった者や、初めてポイントに気づけた者など、いろいろな生徒の立場で活発に意見交換をさせたい。また、なめらかに技を行うためのポイントを紹介し、実際に技を披露する際には、「フワッと柔らかくマットに手をつくように」とか、「ポーンとマットを押すように」などといった、言葉での表現も添えて実演させたい。

3 展開計画（全10時間 本時7/10）

次	主な学習	時	具体的な学習・内容（◇印は、学級全体の学び合いの場面）
1	オリエンテーション	1	<ul style="list-style-type: none"> 単元の目標と学習の進め方を知り，活動の見通しをもつ。 器械運動の特性を知る。
	運動カルテの記入	2	<ul style="list-style-type: none"> 「なめらか」という言葉のイメージを話し合う。 自分にできる技とできない技の確認をし，課題をもつ。
2	いろいろな技の練習	3	<ul style="list-style-type: none"> 提示されたいろいろな技を経験し，技能の上達に向けて，練習方法を工夫する。 技の連続写真や師範映像，タイムラグ撮影などの機器を使って，ペアまたはグループで教え合いながら練習する。 ◇ペアやグループで見つけた，なめらかに技を行うためのポイントについて，考えを出し合ったり，紹介し合ったりして話し合い，練習をする。
4			
5			
6			
⑦			
8			
9			
3	ふりかえり	10	<ul style="list-style-type: none"> これまでの学習をふりかえり，課題の達成度を確認する。

4 評価計画

次	時	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全への思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全への知識・理解
1	1 2	仲間と協力して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。			学習の計画や目標を知っている。
2	3 4 5 6 ⑦ 8 9	<p>進んで活動に取り組み，マット運動を楽しもうとする。</p> <p>⑦ 仲間の技を認め合ったり，補助をし合ったりして活動に取り組みようとする。</p> <p>仲間と協力して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。</p>	<p>仲間とかかわり合いながら技の連続写真や師範映像，タイムラグ再生機などの機器を用いて，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。</p> <p>課題に応じて練習方法を選択したり，見つけたりしている。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>マット運動の特性や技の名前，練習の仕方やコツなどを言ったり，書き出したりしている。</p>
3	10		<p>これまでの学習をふりかえりながら，より良い技になるよう工夫している。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	

5 本時の学習

(1) ねらい

映像機器などを用いて、仲間とかかわり合いながら技の練習を行い、なめらかに技を行うためのポイントをつかむことができる。

(2) 展開

学習場面と子どもの取り組み	教師の支援と願い・評価 (◎は学び合いのためのはたらきかけ)
1. 用具の準備 2. コーディネーショントレーニング 3. あいさつ 4. 既習事項の確認 5. 本時の学習内容の確認	<ul style="list-style-type: none"> 安全に留意しながらグループで速やかに準備させる。 グループごとにメニューを行わせ、心身ともにほぐれやすい雰囲気作りに配慮する。 自身の心と体の状態に目を向けさせ、授業への心構えをもたせる。 前時までの学習をふり返らせ、本時の学習へむけて意欲をもたせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">グループごとに技の練習をしよう!</div>	
6. 技の練習 <ul style="list-style-type: none"> グループ内で互いに助言や補助をしながら技の練習をする。 技の連続写真や師範映像、タイムラグ再生機などの機器を使いながら練習をする。 グループごとに新たに見つけたなめらかに技を行うためのポイントをホワイトボードにまとめる。 7. 技のポイントの紹介と技の披露	◎技能向上が図れているかを巡視し、肯定的な言葉かけや助言、補助など積極的なかかわり合いができるようにさせる。 <ul style="list-style-type: none"> 機器の操作に時間をかけ過ぎないように注意する。 ポイントをまとめる際は、なるべく言葉を用いてまとめさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">評価の観点 (思考・判断)</p> <p>仲間とかかわり合いながら技の連続写真や師範映像、タイムラグ再生機などの機器を用いて、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。 【評価方法 観察】</p> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">なめらかに技を行うためのポイントを紹介しよう!</div>	
<ul style="list-style-type: none"> グループごとに見つけたポイントを発表する。 ポイントを意識しながら技の披露をする。 それぞれのグループの発表を見合い、よい点や改善点などを発表し合う。 8. ポイントを意識した技の確認 <ul style="list-style-type: none"> 各グループから紹介された技のポイントを意識しながら、各自の課題に応じた技の練習をする。 グループ内で互いの技を見合う。 9. まとめ <ul style="list-style-type: none"> 本時のふりかえりをする。 次時への見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> グループの発表は正面で行わせる。 ◎発表されたポイントや技について、他のグループからの考えを出させる。 <ul style="list-style-type: none"> ◎グループの発表を見て、共感できる点や新たな発見、気づきなどを全員で共有できるようにする。 ◎先程までの技とポイントを意識した技とではどこがどのように変わったかに注目させながら見させ、互いに助言し合うようにさせる。 <ul style="list-style-type: none"> 本時の学習をふりかえらせ数名の生徒に発表させる。 次時は技の練習のまとめであることを伝え意欲づけを図る。