

# 中学2年3組 保健体育科学習指導案

指導者 柏木裕至

保護者アンケートの結果や映像資料などを用いたことは、自分自身の将来の運動やスポーツへの関わり方を考えるのに有効であったか。

## 1 単元名 スポーツが及ぼす効果を探ろう! ～体育理論～

## 2 単元のねらい

運動やスポーツの意義や効果、および、安全に運動やスポーツを行う必要性とその方法について、自身や他の人の経験をもとにしながら考えることができる。

## 3 授業の構想

- (1) 本単元に入る前に事前にアンケート調査を行った。現在、運動部活動や地域のスポーツクラブ等に加わっていて、運動やスポーツが習慣化している生徒は65.7%であった。それらの生徒が今後、何歳ぐらいまでスポーツを継続して行うかを聞いたところ、60.9%の生徒が18歳（高校3年生）までは続けるが、それ以降はスポーツをしないかもしれないと回答した。また、運動部活動やスポーツクラブに加わっていない生徒が34.3%おり、その中でも男子はウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなどを意識的に行っているのに対して、女子はほとんどの生徒がまったく運動をしないと回答している。その理由として「時間が確保できないから」を挙げ、放課後の習い事や塾に時間を費やしている現状が改めて分かった。これらの実態を踏まえ、運動やスポーツの効果とその必要性について考えさせていきたい。

以下は、1年時の体育理論で「スポーツに関わる人々」についてグループワークを行った際のふりかえりである。

初めて体育理論の学習をしました。スポーツに関わる人々の種類を班で出し合い、分類しましたが、あまりの多さに驚きました。でも結局は、「する人」「みる人」「ささえる人」の3つに大きく分けられることがわかりました。運動が苦手な私もこれならかわっていけるかもしれないなあ、と思いました。

(生徒A)

生徒Aは、ブレインストーミングや話し合い活動を用いて友達と意見交換をしながら学習を進めたことで、スポーツが苦手な自分でも何らかの形で関わっていきそうだということに気付くことができた。このように、これまでの保健や体育理論の学習では、グループワークを取り入れた学習の際に大変活発な意見交換がなされ、意欲的に学ぶ姿が見られた。本単元においても、グループワークを中心に、生徒が意欲的に取り組む姿を期待したい。

- (2) 学習指導要領の改訂により、これまでの「体育に関する知識」が「体育理論」に改められ、保健体育の学習内容を身に付けるベースとして「分かること（知識）」が重要視された。この知識とは、言葉や文章などで明確に表すことができるものだけでなく、勘や直感、経験に基づいた知恵などを含むものである。これらは意欲や思考力、運動技能の基となるものであり、実技と相互の関連を踏まえた授業を展開していくことが求められている。本単元はこれまでに学習した体づくり運動をはじめとする各種運動領域や、1学年の保健「心身の発達と心の健康」とも関連があり、既習した内容をいかしながら学びを深めていくことができる。単に運動やスポーツを楽しんでいる、技術を身に付けているということだけでなく、子どもたちが長い生涯にわたって運動やスポーツを日々の生活に取り入れ習慣化していくこと

が重要となってくる。そのため運動やスポーツの仕方や原理、法則、そして社会的な意味や文化的な意義を理解させることが必要だと考える。

本学校園体育・保健体育科の願う豊かな学びの姿として、「仲間と関わっている姿」や「思ったことを言葉や身体をつかって説明している姿」がある。本單元においてもグループ内の仲間や学級全体に自分の考えを伝え、協力しながら課題を解決していく姿を大切にしたい。

- (3) 本單元では、現在中学2年生である生徒が、これからの長い生涯の中で運動やスポーツを習慣化し、継続的に実践していけるようになるために、運動やスポーツの意義や効果、そして安全に運動やスポーツを行う必要性やその方法について理解できるようにすることが重要であると考え。そのためには、運動やスポーツを行うことで心身の発達や社会性を高める効果があることや、その効果を得るためには運動やスポーツを行う際の健康や安全への配慮が不可欠であることを学習していく。

本時の展開にあたっては、ただ単に知識を教えるだけの授業ではなく、思考したり判断したりすることで、運動の実践と結び付けた学習を展開していきたい。そこで、前述のような生徒の実態を踏まえ、ブレインストーミングや話し合い活動などのグループワークを取り入れたり、ICTを活用したりして生徒の学習意欲を高めたい。また、より意欲的に課題に取り組めるように、世界の第一線で活躍しているトップアスリートや、一方で最も身近な存在である生徒自身の親が、どのようにスポーツに関わっているのかに触れさせる。トップアスリートがひたむきに努力する姿やなぜそのスポーツにこだわり続けるのか、そこにはどんな思いがあるのかを映像資料を使って考えさせたい。また、保護者アンケートの結果から、自分の親が運動やスポーツへどのように関わっているのか、そして、忙しい日々の中でスポーツに充てる時間をどのようにして捻出しているのかなどについて触れ、なぜそうまでしてスポーツをするのかについて考えさせていきたい。そして、運動やスポーツの効果について、自分たちが考えていた以外にも、より深い意味をもつ効果があることに気付かせ、「将来の自分」を想像することで、自身と運動やスポーツへの関わり方について考えさせたい。

#### 4 展開計画（全4時間 本時2/4）

次	主 な 活 動	時	具体的な学習・内容（◇印は、学び合い）
1	運動やスポーツが体と心に及ぼす効果について考えよう。	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年時の「体育理論」の学習について既習内容を復習する。</li> <li>・これまでの自分の経験から、運動やスポーツについてのエピソードを紹介し合う。</li> </ul>
		②	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇運動やスポーツの心身両面に及ぼす効果について考える。</li> <li>・今後の生活にどのように運動やスポーツを取り入れていくかを考える。</li> </ul>
2	運動やスポーツと社会性について考えよう。	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールやマナーに関する合意形成について考える。</li> <li>◇陸上競技の「フライング失格」について、グループで相談し意見を出し合う。</li> <li>・サッカーのゲーム中におけるルールやマナーについて事例から考える。</li> </ul>
3	運動やスポーツの安全な行い方について考えよう。	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツでのけがについて、これまでの経験を出し合う。</li> <li>◇運動やスポーツを行う上での安全への配慮について、事例を基にグループで相談し意見を出し合う。</li> <li>・野外活動をする際の自然や気象などの留意点などについて考える。</li> </ul>

## 5 本時の学習

### (1) ねらい

運動やスポーツが心身に及ぼす効果について、自分のこれまでの経験や他の人の考えをもとに、自身のこれからの運動やスポーツへの関わり方を考えることができる。

### (2) 展開

学習場面と子どもの取組 (◎は、学びをいかしている子どもの姿)	教師の支援と願い・評価
1. 前時の復習をする。 2. 保護者アンケートの結果を見る。 3. 運動やスポーツの効果についてグループごとに話し合い、ホワイトボードにまとめて発表する。 ◎軽い運動をすると気持ちがスッキリする。 ◎体の器官が急速に発達する時期なので、運動することでより強い体になる。 ◎気持ちが強くなったり精神力がついたりする。 4. 課題を把握する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>前時に学習した「運動やスポーツを通して感じた様々なエピソード」を振り返ることでスムーズに授業に入れるようにする。</li> <li>本時の見通しをもたせるために、保護者アンケートの結果をいくつか紹介する。</li> <li>話し合った内容はワークシートに記入し、「体に及ぼす効果」と「心に及ぼす効果」に分けてホワイトボードにまとめるよう指示する。</li> <li>グループごとにまとめたホワイトボードを黒板に貼り、分かりやすくする。</li> <li>具体的にどんな運動が効果的なのか例示させ、その場でみんなでやってみよう促す。</li> <li>グループの発表が終わったところで、他に別の意見がないか確認する。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             これからの運動やスポーツへの関わり方を考えよう           </div>	
5. アスリートの動画を見る。 ・一流のアスリートはこういう気持ちで競技に臨んでいるんだなあ。 ・スポーツが心身に及ぼす効果には、さまざまなものがあるんだなあ。 6. 保護者アンケートの結果を見る。 ・忙しいのに何でやっているんだろうと思っていたけど、こういう気持ちでやっていたんだなあ。 7. 将来の自分を想像し、運動やスポーツを今後の生活にどのように生かしていくかを考え、発表する。 ◎これからは週に3日くらいは家の周りを走るなどの運動をしていこう。 ◎30年後の将来も、体力が衰えないように、今から運動をする習慣をつけておこう。 ◎自分らしくいられるように、大好きなスポーツを続けていける限り続けていこう。 8. ふりかえりをする。 ◎運動やスポーツに関わっていくことの大切さに気付いた。 ◎自分も何か運動を始めてみたい。 ◎今日から毎日家の周りを走ろう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループでまとめた意見と比較しながら結果を見せる。</li> <li>新しい発見や気付きが出るように、アスリートの映像資料やアンケート結果を提示する。</li> <li>「食事バランスガイド」「加齢と体力の推移」などについて触れる。</li> <li>何年後の自分を想像して、どんなふうに関わっているかを考え、発表ができるようにする。</li> <li>将来、運動やスポーツに関わる際に、「する」「みる」「ささえる」のどれになるのかについて考えるよう指示する。</li> </ul> <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>運動やスポーツへの今後の関わり方について考えている。</p> <p style="text-align: center;">【評価方法 発言・観察・ワークシート】</p> <p><b>支援</b></p> <p>アンケートの結果や映像資料に注目させ、効果に気付かせるとともに、自分の生活を振り返るよう指示する。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツを積極的に生活に取り入れようとしているふりかえりを紹介し、全員で共有する。</li> </ul>

### (3) 思考力・判断力・表現力の評価

評価基準	A	B	C
	運動やスポーツを自分の生活に積極的に取り入れるために、具体的で実践可能な計画を立てている。	運動やスポーツへの関わり方を考え、自分の生活に取り入れようとしている。	運動やスポーツへの関わり方について考えることができず、曖昧な意見を出している。