

第2学年3組 保健体育科 学習指導案

指導者 浜田市立第一中学校 沖田 憲彦

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元の目標

(1) 積極的に取り組むとともに、よい演技を認め、分担した役割を果たそうとする。

【関心・意欲・態度】

(2) 自分の能力に適した技を選び、技の動き方のポイントを見つけ、合理的に練習の進め方を工夫できるようにする。

【思考・判断】

(3) 基本的な技を発展させ、滑らかにいき、それらを組み合わせることができるようにする。

【技能】

(4) 特性や成り立ち、技の名称や行き方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。

【知識・理解】

3 基盤

(1) 教材観

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、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、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。

また、個人によって「できる、できない」がはっきりしやすい分野である。しかし、できないことで学習意欲のわきにくい生徒にとっても、その技に似た運動を繰り返し経験することによって、段階的に技を習得することができる運動である。そして、今できる技も練習を重ねる中で動きがよりよくなっていく喜びを感じたり、新しい技に挑戦し、動きができるまで何度も練習したりすることで、できたときの達成感と喜びを感じることでできる運動である。さらに、技をひとつひとつ習得し、それらを組み合わせ、発表する過程の中で自分の良さに気づき、友達の良さを認め合い、励まし合う喜びを味わうことのできる運動でもある。

中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、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。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行き方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

したがって器械運動は、個々に合ったさまざまな課題を見だし、課題達成に向け、協力して取り組むことのできる教材といえる。

(2) 生徒観 ～省略～

(3) 指導観

本校では、1、2年生で器械運動を扱っている。1年生では基本的な技を中心に、個技の定着と運動の特性について学ぶ。2年生ではできるだけ多くの発展技への挑戦と滑らかな演技を実現させるために、このような指導計画になっている。また、器械運動を通して「できる」「できた」という達成感を味わわせたい。そこで、個技を段階別に区分し、段階別に評価

できるように工夫した。このことで意欲を持って取り組むことを期待したい。また、最後の発表会では、各グループでの演技審査会にし、気心知れたグループ内の仲間同士で採点をし合う方法をとる。このことで自分たちの補助（援助としてのかかわり）や練習方法などの振り返りをしてくれることを期待している。

本単元では、自分の能力に適した技を選び、その技を習得していく過程を重視したいと考える。また、その過程で仲間を補助し、支え合い、教え合い、仲間の体の状態がどうなっているのかを自分の見解で伝えるなどのことも重視したいと考える。

器械運動のような非日常的な運動に対しては、一度失敗をして恐怖感が植え付けられると二度と試みなくなってしまう、次へのステップに支障が出てしまう。また、事前調査では「マット運動だけでなく器械運動自体が怖い」という生徒が多かったので、実態を踏まえて、仲間同士で補助をし合うことを徹底させたい。模範演技やワークシートの工夫により、練習の仕方や練習計画を考えさせ、課題を達成するために積極的に挑戦する気持ちと態度を身に付けさせたい。適切な補助の仕方を学習し、仲間同士で教え合い、相互評価によって努力を認め合う活動をする。そして、互いに協力し合うことの大切さや喜びを味わえるように指導していきたい。

また、準備運動で逆さまになるという器械運動の特性と、器械運動の基本でもある倒立をグループで補助し合い、準備運動の段階で練習することにより安全で楽しく授業ができるようにしたい。このような小さな運動の積み重ねによって柔軟性を高め、少しでも恐怖心をなくし、スムーズな技の習得と、怪我の防止に努めたい。

本時では、前時にあえて後回しにした倒立系の技（倒立、倒立前転、後転倒立）を中心に復習することで次時に行う倒立回転グループへの見通しを立て、積極的に取り組めるようにしたい。倒立の動きが次のステップへとつながることに気付かせ、意欲をもたせたい。また、非日常的な運動が中心である器械運動への興味をさらに高めていき、練習を繰り返して技を習得させ、自信にもつなげていきたい。

4 単元の評価規準 ○第2学年の評価規準 第1学年の評価規準 両学年の評価規準

①運動への関心・意欲・態度	②運動についての思考・判断	③運動の技能	④運動についての知識・理解
<p><input checked="" type="checkbox"/>1 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>2 よい演技を認めようとしている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3 分担した役割を果たそうとしている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>4 仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>5 健康・安全に留意している。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>1 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><input checked="" type="checkbox"/>2 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3 学習した技から「はじめなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見つけている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>4 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>5 仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>	<p>《接転技群》</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>1 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>2 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。</p> <p>《ほん転技群》</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>1 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>2 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</p>

		<p>④全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>⑤開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。</p> <p>⑥学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。</p> <p>⑦回転系や巧技系を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</p>	
--	--	---	--

5 指導計画と評価計画（全8時間：本時4／8）

（1）指導と評価計画

時間	学習のねらい	おもな学習活動	評価規準（評価方法）
1	<ul style="list-style-type: none"> 学習に積極的に取り組もうとすることの重要性を理解する 1年次の学習内容を思い出す 仲間の学習を援助することの重要性を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション 1年次の振り返り 班編成 柔軟運動を中心とした準備運動のしかた 1年次の復習や基本的な技練習 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。【知理①】（ワークシート）
2	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基本を理解し、仲間を援助する 器械運動に関連して高まる体力について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 接転技群/前転グループ（開脚前転、伸膝前転）の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間の学習を援助しようとしている【関意態④】（観察） 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている【知理③】（発表）
3	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基本を理解し、仲間を援助する 器械運動に関連して高まる体力について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 接転技群/後転グループ（開脚後転、伸膝後転）の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間の学習を援助しようとしている【関意態④】（観察） 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている【知理③】（発表）
④ 本時	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基本を理解し、仲間を援助する 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きを指摘する 分担した役割を果たすことの重要性を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 接転技群/前転・後転グループ（倒立前転、後転倒立）の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。【思判④】（観察）

5	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基本を理解し、仲間を援助する 分担した役割を果たすことの重要性を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ほん転技群/倒立回転グループ（側方倒立回転、前方倒立回転）の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 分担した役割を果たそうとしている【関意態③】（観察）
6	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基本を理解し、仲間を援助する 技の合理的な動き方のポイントを見つける 	<ul style="list-style-type: none"> 倒立回転グループの復習 ほん転技群/前転跳びグループ（側方倒立回転とび1/4ひねり、前方倒立回転跳び）の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 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【思判①】（観察・ワークシート）
7	<ul style="list-style-type: none"> できる技や新しく身に付けた技を組み合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の得意な技を選び、練習 	<ul style="list-style-type: none"> 回転系や巧技系を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる【技⑦】（観察・ワークシート）
8	<ul style="list-style-type: none"> 身につけた得意な技、条件を変えた技途切れることなく滑らかに組み合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 班発表 	<ul style="list-style-type: none"> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる【技⑥】（ワークシート）

(2) 指導内容及び「学習活動に即した評価規準（第2学年 器械運動：マット運動）

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
<p>指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 器械運動の楽しさや安全性、公平性が確保されるとともに、責任感を育てることにつながる。 お互いを尊重する気持ちが強くなること。 	<p>指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 技を滑らかに行うための合理的な動きの提示。 	<p>指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 条件を変えた技を動きが途切れることなく滑らかに連続して行うこと。 	<p>指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 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ていること。 種目に応じて多くの「技」があり、技のできばえを競うことを楽しむ運動として多くの人に親しまれてきた成り立ちがある。
<p>評価規準</p> <p>③分担した役割を果たそうとしている。</p>	<p>評価規準</p> <p>①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>評価規準</p> <p>③⑥学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回る（回転する）ことができる。</p>	<p>評価規準</p> <p>①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p>

<p>指導内容</p> <p>・グループ内で補助をし合い、支え合っていること。</p>	<p>指導内容</p> <p>・補助をし合いながら、体の動きの状態を言葉で伝える場の設定。</p>	<p>指導内容</p> <p>・技に求められている動きが途切れずに続けてできること。</p>	<p>指導内容</p> <p>・筋力や柔軟性、平衡性などが高まること。</p>
<p>評価規準</p> <p>④仲間の学習を援助しようとしている。</p>	<p>評価規準</p> <p>④仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</p>	<p>評価規準</p> <p>7回転系や巧技系を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</p>	<p>評価規準</p> <p>③器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</p>

(3) 学習過程と評価機会とその方法

次		第1次	第2次					第3次	
		1	2	3	4	5	6	7	8
学習活動	10	オリエンテーション	あいさつ・授業のねらいや流れを確認・準備運動(倒立)						
	20		既習技の連続反復練習					本時の流れを確認	技練習
	30	本時の技の説明					身に付いている技の組み合わせ練習		
	40	準備運動の確認	前転グループ技の練習	後転グループ技の練習	倒立技の練習	倒立回転技の練習		倒立回転跳び技の練習	グループ発表会
	反復練習の確認								
		技確認練習							
			振り返り・あいさつ						

評価方法	関・意・態	④	④	④	③	③			
	思・判				②		①		
	技能		←		7		→	7	⑥
	知・理	①	③	③					⑥

6 本時の学習

(1) ねらい 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。【思判④】

(2) 準備 マット

(3) 展開

過程	学習活動	○教師の支援 ☆評価
導入	○あいさつ、健康観察 ○準備体操をする	○健康状態を観察し、体調の悪い生徒については無理をさせないよう配慮する ○補助倒立の練習や手首・足首・首・肩などの関節を、十分ほぐすようにうながす
展開	○本時の内容を確認し、学習課題をつかむ ○前時までの既習技をグループでひとりがひとつずつ行い、どんどん技をつなげていく反復練習をする ○倒立グループを知る ○倒立グループを練習する ・倒立前転 ・後転倒立	○本時の流れと課題を知らせ、見通しをもって学習できるようにする ・前時既習事項を確認させ、意欲的に授業に入れるようにする ・前時のポイントをいく人かに発表させ、全員でポイントを確認できるようにする ○しっかりと仲間の技を見て無理のない構成でつなげるように助言する ・技ができない生徒には協力して補助をするようにうながす ○技の図を見て、イメージをもたせる ・教師、生徒の模範演技を交えながら、技のポイントや補助の仕方を説明する ・教師、生徒と協力して補助の方法を見せる ・補助のポイントを伝える { *近くに立つ *はやく持つ *常に声がけをする ○互いに教え合い、補助し合うように助言する。 ・ワークシートで技のポイントを押さえ、自分に合った練習方法を工夫するようにうながす { *怖がる生徒にはいく人も補助者をつけるよう声をかける *準備体操の倒立など似た動きを思い出させ、逆さまになったときに、手と手の間を見て、肘をしっかり伸ばすように助言する

		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>仲間のよい動きなどを見つけてあげよう！</p> </div>
		<ul style="list-style-type: none"> ・模範演技を交えながらアドバイスする ・すでにできる生徒にはポイントを押さえ、技がよりよくなるように挑戦させる ・教え合い、補助をすることで自分の技がよりよくなるために何が必要か気づき、確認するようながす <p>☆仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。【思判②】（観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すでにできる生徒に模範演技をやってもらい、上手に練習を工夫しているグループを紹介するなどして意欲的に練習ができるようながす
終末	<p>○ワークシートに本時の反省を記入する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で受けたアドバイスを発表する ・次時への課題を見つける 	<p>○本時を振り返り、仲間のアドバイスを思い出してワークシートに記入するようながす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他のグループの発表を聞き、どのようなアドバイスをされたのかを参考にしよう助言する ・本時の課題を参考にしながら、次時の課題の見通しをもてるように支援する

(4) 本時の評価

	十分満足できると判断される生徒の具体例	概ね満足できると判断される生徒の具体例	支援を必要とする生徒への指導の手当て
運動についての 思考・判断	グループ内で補助をし合い、仲間の動きを認め、良い動きをわかりやすくポイントをしぼり、指摘している。	グループ内で補助をし合い、仲間の動きを認め、よい動きを指摘し合っている。	ワークシートを見て、技の動きのポイントを確認するよう助言する。

7 本時の視点

- ・仲間のよい動きを指摘するために、補助をし合いながら、体の動きの状態を言葉で伝えるための支援は有効であったか。