

中学校 第2学年 保健体育科学習指導案

平成30年10月26日 金曜日 1校時  
第2学年 組(男子 名 女子 名)  
場所  
指導者

1 単元名 体づくり運動(体力を高める運動)

2 単元の目標(第1学年及び2学年の2学年分) ※( )は1学年で取り上げる内容

- (1) 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。  
ア (体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。)  
イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。(運動)
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、(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ようにする。(態度)
- (3) 体づくり運動の意義と(行い方)、運動の計画の立て方などを理解し、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。(知識、思考・判断)

3 運動の一般的特性

本単元は、「学習指導要領A 体づくり運動」を取り上げている。体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。

中学校では、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるように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、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。また、体づくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自己の健康や体力の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。

4 生徒の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

本学級の生徒は運動部活動生16名、社会体育6名、計22名が運動を日頃から行っている。保健体育の授業を9割の生徒が「好き」と答えている。運動を苦手としている生徒は数名いるものの嫌いと思っている生徒はいないようである。また、体育大会や駅伝・ロードレース大会などを通じて、団結することや、最後までやりきることの重要性などを体験できている。

(2) 「態度」、「思考・判断」に関する学習体験状況

態度に関しては、どの領域においても意欲的に参加している。毎時間行っている学習カードの提出状況もよく体育の授業に積極性を感じる。

思考・判断に関しては、班やチームでの練習方法を工夫したり、練習した技能をゲームや本番に活かしたりする姿が見られる。しかし、意見を出す生徒に限られていたり、話し合う際に人任せになっていたりする姿も見受けられる。互いが意見を出し合い相乗効果により、課題解決を図れるような人間関係を構築することも本単元は重要な意味があると考えられる。

(3) 運動の習得状況

中学校1年時は、授業前にペアでのストレッチや腹筋、背筋、腕立て伏せを行った後、馬跳びを毎時間行い開始させていた。また、体力テストを分析するなどして自己の体力の課題も生徒一人一人が把握できている状況である。

中学校2年生になり、これまでは、「陸上競技(ハードル走・リレー)」「水泳」を行った。それぞれの授業で運動のやり方やポイントを意識させてきているのでタイムや記録が上がり、生徒たちの意欲ややりがいに繋がっていると思われる。

(4) 体力の状況

平成30年度の体力テストの結果から本学年の男子で全国平均を上回っているのは「上体起こ

し」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」である。「50m走」や「反復横跳び」のような敏捷性が不足していることがわかる。また、女子においても同様の結果が見受けられる。筋持久力はあるものの、敏捷性、瞬発力が不足していることが本学年の課題と言える。

	男子	女子		男子	女子
握力	48.5●↑	48.4●↓	50m走	42.5●↓	46.4●↓
上体起こし	53.2◎↓	53.6◎↑	立ち幅跳び	51.1◎↑	49.9●↑
長座体前屈	46.8●↑	47.8●↑	ハンドボール投げ	50.6◎↑	48.9●↓
反復横跳び	44.6●↓	47.3●↓	シャトルラン	50.6◎↑	52.8◎↑

(前年度比 ↑…上昇 →…変化なし ↓…下降 ◎Tスコア50以上 ●Tスコア50以下)

## 5 学習を進めるに当たって

そこで本単元では、生徒が主体的に活動できるような運動の工夫と、生徒同士が対話しながら課題解決をすることができるような話し合い活動の工夫を行い、自己に適した運動を身に付け、さらにその運動を効率よく、バランスのとれた組み合わせができるようにする。また、保健体育科の目標でもある生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を養うためにも、ゲーム性を取り入れた運動例を工夫することで、保健体育の授業ならではの楽しさやできる喜びを仲間と実感させたい。

「ねらい1」では、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うと同時に、ゲーム性のある運動例を実践し、運動を楽しみながら自分の力や仲間の力を理解することができるようにする。

「ねらい2」では、ねらいが異なる運動例をバランスよく組み合わせることを重点としている。組み合わせる方法として、それぞれのねらいが異なる運動例を循環方式で組み合わせる。繰り返し行うことで動きを持続する能力を高めることにも繋がっている。

そこで本時の指導にあたっては、目標を「ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせを見付けよう」と設定し、前時に学習した内容から運動例の組み合わせを更に工夫することを重点とする。まず、前時で立てた運動計画を各班で実践を行う。実践が終わったあとに、「バランスのよい」という言葉に着目させ、バランスのよい運動計画の作成のポイントについて説明を行う。それぞれのポイントが全て入った運動計画を修正させる。修正が終わったら修正した運動計画を実践し、まとめて繋げたい。

## 6 単元の評価規準（・第1学年 ●第2学年 ◎第1・2学年共通）

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の知識・理解
単元 の 評 価 規 準	◎体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ●仲間の学習を援助しようとしている。 ◎健康・安全に留意しようとしている。	・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の動きにあった合理的な運動の行い方を選んでいる。 ◎ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ●仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ●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。	◎体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ◎運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

学習活動に即した評価規準	①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康・安全に留意しようとしている。	①ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ③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。	①体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。
--------------	--	---	---

## 8 本時の学習（6／7時間）

### (1) 本時の目標

- ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けることができるようにする。

（思考・判断①）

### (2) 本時の評価項目

- ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。

（思考・判断①）

## 9 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する」 状況と判断される 生徒への手立て
はじめ 5	1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	○ 素早く集団行動を行うように全員に指示する。		
なか 30	2 本時の目標や学習の進め方を確認する。	○ 前回までの活動内容を振り返り、本時の目標の説明を行う。		
	ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けよう。			
	3 前時で立てた運動計画を確認し、10分間実践する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全に運動ができるような場の工夫をする。</li> <li>○ 周りの安全に注意して活動を行わせる。</li> </ul>		
4 「バランスよく」という言葉に着目し、運動計画の見直しを行う。	○ バランスよく運動を行うポイントの説明を行い、運動計画の見直しをさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 (ワークシート) 【Aの例】 ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせ方を常に見付けている。</li> </ul>	グループのメンバーから積極的な援助を促し、教え合うようにする。	

<p>ま と め 15</p>	<p>5 運動計画を実践する。</p> <p>6 本時の学習のまとめを行う。</p> <p>7 次時で行うことの確認をし、挨拶をする。</p>	<p>○ 合理的な動き方でそれぞれのねらいに応じてしっかり運動を行うよう促す。</p> <p>○ 運動をバランスよく組み合わせる方法をワークシートにまとめさせて解説をする。</p>		
-----------------------------	---	--	--	--