

第3学年 保健体育科学習指導案

令和 年 月 日 曜日 校時
第 学年 組 (男子 名、女子 名)
場 所
指 導 者

1 単元名 体づくり運動 (実生活に生かす運動の計画)

2 単元の目標

- (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、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。
ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと。
イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組むこと。
(知識及び運動)
- (2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、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、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。小学校では、体づくり運動で学んだことを授業以外でも行うことをねらいとした学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことが求められる。

4 生徒の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

運動部活動に加入している生徒がクラスの約3分の2であり、事前アンケートによると体育学習に対して、85%の生徒が「好き」または「どちらかというが好き」と回答している。したがって、どの単元においても意欲的に取り組む生徒が多い。楽しいイメージが強い球技の授業はもちろん、武道(柔道)や器械運動など苦手意識のある単元でも、技能の習得において達成感・充実感を味わうことのできる生徒が多い。

一方で、運動が得意な生徒とそうでない生徒の差はあり、全国体力・運動能力調査においても個人差がみられる。しかし、運動を苦手とする生徒も、長距離走や水泳など、できるできないがはっきりしやすい単元においても粘り強く取り組む姿勢が見られ、記録の伸びる楽しさを学んできている。また、体づくり運動においては、手軽な運動で心身の心地よさを味わえたり、仲間と協力しながら楽しく活動したりできる場面が多いこともあり、意欲的に活動に取り組んできている。

(2) 「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動で構成されることを理解している。そして、体の動きを高める運動では、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様々な組み合わせによって行うことが効果的な運動実践になることを学習してきた。

これまでの学習では、ペア学習や道具（ボールや縄跳び等）を使った運動を通して、体づくり運動の特性を踏まえながら、自己の運動課題の改善方法や仲間との意見交換の場や他者との関わり方の重要性などについて学んできている。本学級の生徒は、男女での協力も比較的自由にでき、話し合い活動においてもグループ内で自分の意見をしっかりと述べるのできる生徒が多い。しかしながら、なかなか自分の考えをまとめることができなかつたり、自分の意見を堂々と主張できなかつたりする生徒もいる。このような集団であるが、体づくり運動を楽しんでいる生徒は多く、健康・安全面にも気を配りながらルールを守り、楽しく活動できる雰囲気がある。

(3) 体力の状況

本年度の新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「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」である。一方「50m走」は全国平均を大きく下回った。女子においては、「長座体前屈」のみが全国平均を上回り、「上体起こし」「50m走」「ハンドボール投げ」の落ち込みが激しかった。この結果から男女ともに「50m走」が全国平均に届かず、スピード不足、つまり瞬発力の強化が本学年の課題といえる。

(本学級生徒の新体力テスト総合評価別人数)

段階	男子					女子				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
人数	5	5	4	3	1	6	4	3	1	0
割合(%)	28	28	22	17	6	43	29	21	7	0

本学級は、A・B段階の生徒が、男子56%、女子72%である。一方、D・E段階の生徒は男子に23%、女子に7%見られるが、体力は比較的優れている集団である。この集団の運動習慣（保健体育の時間以外）について見てみると、A・B段階の生徒の多くが週3回以上1日2時間以上の運動を行っている。これに対して、D・E段階の生徒は運動頻度が月2回や週1回であったり、1回の運動時間も30分～2時間未満にとどまっていたりしている。また、体力の必要性に関しては、判定に関係なく全員が必要であるという意識をもっている。

本学年の生徒は、瞬発力・スピード系の強化が重要課題であるが、それだけでなく、体づくり運動の中で体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、バランスよく体力の向上を図りたい。さらには、運動習慣を定着させるためにも、そのきっかけとして運動の計画についての学習をすることが必要不可欠である。

5 学習を進めるに当たって

そこで本単元では、これまでに学習した体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを高めるための運動の中から、具体的な運動例を用いて、自己の体力や実生活に応じて、日常的に継続して行うための運動プログラムを立てられるようになることを目標としていく。ただ、動きを持続する能力を高める運動については、運動そのものに固執せず、持続以外の3つのねらいの運動を上手に組み合わせることで、持続する能力を高めることになるという考え方を確実におさえ、運動プログラムを考える際に窮屈にならないように配慮したい。

具体的には、健康に生活するための体力の向上を図る「健康コース」、運動を行うための体力の向上を図る「スポーツコース」に分かれて、色々な運動例を考えさせる。そして、それぞれのコースに適した実生活に生かす運動プログラムになるように、仲間と様々な意見交換をしながら、バランスのよい運動の組み合わせで考えさせたい。

そこで、指導に当たっては、ジグソー法を用い、「ホームグループ」→「エキスパート活動」→「ジグソー活動」のステップで、自分の仲間や考えたことをもとに活発な意見交換ができるよう支援する。そして、それぞれのねらいに応じた運動プログラムの作成を行わせたい。また、体育理論や保健などの既習内容とも関連づけ、食事や睡眠の取り方など生活習慣を見直すきっかけにもしたい。

これらの学習を通して、手軽に行う運動例を組み合わせたり、新体力テストやこれまでに経験した運動などを参考にしたりして、定期的に運動の行い方を見直し、自分なりの運動の計画を立てるなど、卒業後にも運動を継続して行うことができる力を身に付けさせたい。

	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。 ● 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎにならないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。 ● 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあるかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。 ● 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・ 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 (● 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。) ・ 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ● 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ● 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 (・ 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。) ● 自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ● 健康・安全を確保しようとしている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。 ② 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎにならないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。 ③ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分にあるかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。 ④ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ② 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ③ 自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ④ 健康・安全を確保しようとしている。

8 本時の学習（5 / 7 時間）

(1) 本時の目標

- 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けることができるようにする。 (思考・判断・表現)
- 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとすることができる。 (主体的に学習に取り組む態度)

(2) 本時の評価項目

- 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。 (思考・判断・表現)
- 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)

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 用具や場の準備をする。 2 集合、整列、挨拶、健康観察			
	3 本時のねらい、学習の流れを確認する。			
仲間と意見を出し合い、バランスのよい組み合わせで実生活に生かす運動計画をつくろう				
なか か 40	4 体ほぐしの運動をする。 ○ ボールを使った運動を行う。 ○ ペアで考えた運動を行う。 5 エキスパート活動で得た運動例を自分のグループに持ち帰り説明(紹介)する。 ※ジグソー活動 【柔らかさ・巧み・力強さ・(持続)】 6 実生活に生かす運動の計画について話し合う。 ○ 健康コース ○ スポーツコース 7 作成した運動計画の実践を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間と協力して課題達成に取り組ませる。 ・ 音楽に合わせて心が弾むように取り組ませる。 ・ バランスのよい組み合わせにつなげられるように、運動例を具体的に説明させる。 ・ 説明だけでなく、必要に応じて、動きを入れて伝達するよう助言する。 ・ 次時のグループ発表会に向けて、運動の流れを考えながら計画を立てるよう助言する。 ・ 回数や強度、運動の選択が適切かどうかを確認させながら取り組ませる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。(学び・人間) 【Aの例】自分の知識を活用し積極的に発言している。 ○ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。(思・判・表) 【Aの例】実生活に生かしやすい運動例を見付けている。 	<p>運動例の紹介に戸惑っている時に、説明方法を具体的に助言する。</p> <p>実際に運動を行ったり、学習カードに記載したりする際に個別に助言する。</p>
まとめ 5	8 本時を振り返る。 9 整理運動、片づけをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動計画について考えさせる。 		