

第3学年 保健体育科学習指導案

日 時：令和5年 11月 16日（木） 5校時

場 所：南アルプス市立甲西中学校 体育館

対 象：3年3組 31名

指導者：T1 教諭 早野 貴斗

T2 教諭 向山 武典

T3 講師 森谷 舞



1. 単元名 器械運動（跳び箱運動）

2. 単元の目標

① 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技ができるようにする。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技ができるようにする。

【知識及び技能】

② 技などの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 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、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課題や挑戦を大切に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. 単元の評価規準

知識	技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることを言ったり、書き出している。	②踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地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安定させて跳び越すことができる。 ③着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地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安定させて跳び越すことができる。	①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。	①仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。

4 指導と評価の計画（全7時間）

単元の目標	知識及び技能	①次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技ができるようにする。 エ 飛び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技ができるようにする。						
	思考力、判断力、表現力等	②技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。						
	学びに向かう力、人間性等	③器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、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課題や挑戦を大切に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。						
学習の流れ		1	2	3	4	⑤	6	7
	10	健康観察・本時のねらいの確認・ウォーミングアップ						
	20	オリエンテーション	基本となる技 ・開脚跳び ・かかえ込み跳び ・頭跳ね跳び ・前方屈腕回転跳び	発展技 ・開脚伸身跳び ・屈伸跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	選択した発展技のグループで練習及び習得			発展技の発表
	30	基本となる技と発展技の確認			ICT活用をした運動分析課題発見解決学習	発展技の発表準備		
	40			ICT活用をした運動分析			発表後の実践	
	50	学習の振り返り・次時の確認						
							単元のまとめ	
評価の機会	知識	①						
	技能		②	③				(②, ③)
	思・判・表				①	②		
	態度		①				②	
単元の評価規準	知識	①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることを言ったり、書き出している。						
	技能	②踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地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安定させて跳び越すことができる。 ③着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地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安定させて跳び越すことができる。						
	思・判・表	①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。						
	態度	①仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。						

5. 研究との関わり

本校の学校経営の柱となる小中一貫教育を推進する中で、令和4年度より2年間、山梨県小中学校体育連盟研究推進校指定校を受け「生涯を通じて体づくりに取り組む児童・生徒の育成～小中9年間を見通した個別最適な学びを通して～」をテーマとして生涯にわたり自らの健康や体力について考え、判断できる、人材の素地を作ることを目指して研究を進めている。

また、中巨摩保健体育研究会の「豊かなスポーツライフを実現させるための個別最適な学びの実践」～体育が好きで主体性をもった生徒の育成を目指して～のテーマとも関連付けながら、課題解決的な学習を中心とした授業構成や、グループ活動、ICT活用等の学習形態の工夫を取り入れた授業づくりを通して、生涯にわたり自己に適した運動への関わり方や楽しみ方を見付け、主体的に豊かなスポーツライフを実戦できる生徒の育成も目指している。

今回の研究に関連して中巨摩地区の中学校を対象に体育の授業に対する意識調査を実施した。「中学校の保健体育の授業を通して学んだこと」という質問に対して、「運動することの楽しさ」や「友達と協力することの大切さ」という回答が多くみられた。このことから中学の保健体育の授業を通して、「運動を行うこと自体の楽しさ」や「集団で学ぶことで得られる充実感」を感じている生徒の実態が明らかになった。

しかし、「過去中学2年間を通して好きになった種目は何ですか?」と種目別の回答をみると、球技のみがとびぬけて高く、器械運動や水泳、ダンスといった個人で行う種目が好きになった生徒は少ないことがわかった。そのため、今回の授業実践では器械運動の跳び箱を選定し、課題解決的な学習を中心に授業を構成したい。そして、課題を解決するために個々の生徒がどう関わっていけるのかを自身で見付けさせる場面と発問を設定したい。

今後の展望として、本校の研究テーマ「生涯を通じて体づくりに取り組む児童・生徒の育成」の実現のために、卒業後に進学する高等学校との接続を踏まえて今回の授業実践は3年生を対象として行う。高等学校の学習指導要領解説には、中学校第3学年との接続を重視し、指導内容の系統性を改めて整理して示すとともに、各領域における(2)思考力、判断力、表現力等及び(3)学びに向かう力、人間性等の指導内容の重点化を図ることとしたものである。と明記されている。今回の授業実践では、(2)思考力、判断力、表現力等に指導の重点を置き取り組む。

6. 教材観

本単元では、第1学年及び第2学年の技をよりよく行うことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、自己に適した技で演技することを学習のねらいとしている。その際、演技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすることが大切である。また、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることや一人一人の違いに応じた課題に挑戦することが大切である。

単元を通してICT活用、グループ活動、自己や仲間の課題を発見し、生徒の学びが主体的に進むように工夫したい。合理的な解決に向けて自己に合った運動の取り組み方、運動への関わり方を見つけさせ、生徒たちがより楽しく学び、その質が向上することを目指したい。

7. 生徒観

本学級は、男子18名、女子13名の計31名である。普段の授業の様子から学級全体が体育の授業に対して積極的に取り組むことができる。しかし、個々の能力の差はみられ、意識調査から、中学生になり体育が嫌いになった生徒が2名、もともと体育が好きではない生徒が2名在籍している。器械運動(跳び箱)に対する実態として学級の74.1%の生徒が「好き」と回答しているが、得意かという質問では55.6%の生徒が「あまり得意ではない」と回答しており、授業に対しては前向きにとらえているが、できるという実感は薄いことが考えられる。また、跳び箱の技のやり方について説明を「あまりできない」と「できない」と答えた生徒が67%いた。

そのため、今回の授業実践を通して、生徒同士が互いに関わり合いながら楽しさや喜びを味わい、自己や仲間の課題を発見し解決することから得られる達成感も感じさせたい。また、活動の中で自分に合った、「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけさせたい。

8. 本時の学習

(1) 本時の目標 (指導の重点)

- ・跳び箱運動において学習成果を踏まえて、自己の課題解決に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けることができるようにする。(思考力・判断力・表現力等)

(2) 本時の目標 (評価の重点)

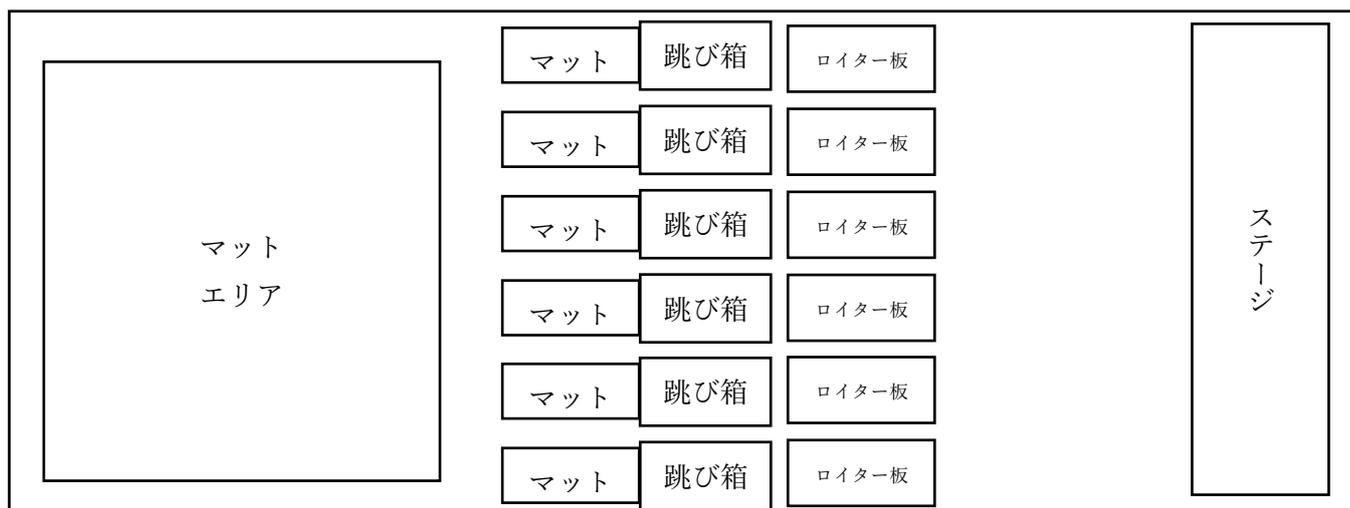
- ・跳び箱運動において学習成果を踏まえて、自己の課題解決に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。(思考力・判断力・表現力等)

(3) 展開 (5時間目 / 7時間中)

	生徒の学習活動	教師の指導・手だてと評価
導入 10分	1 あいさつ 2 健康観察 3 ウォーミングアップ ・腕立て伏せ、馬跳び、バーピー 4 めあてを確認する	・出欠確認 ・意欲的に取り組む生徒を認めたり、普段と様子が違ったりする生徒がいないか確認する。
	めあて：自分にできる「する、みる、支える、知る」などの関わり方を見付けよう。	
展開 30分	5 発展技の練習 ・前回の課題の確認 ・本時の練習ポイントの確認 ・グループに分かれて課題発見解決学習 ・4～5名のグループで技の練習を行う。 ・書き出された課題の解決方法を調べたり、書き出したり、実践してみたり、繰り返し行う。 ・自分の役割の中で課題解決に向けて考える。 ・役割を変えて行うなどの工夫を取り入れる。 役割 試技者 → 技の試技 撮影 → タブレットを使って撮影 補助 → 跳び箱横での補助や安全確認 アドバイス → 試技全体を見て話合いの中心	・前時で出た課題を踏まえてポイントの確認(踏切、第1空中局面、第2空中局面、着地など) ・GoogleFormsで行う振り返りを使用して前時の成果や課題を再確認する。 ・行動観察をする中で、発言を拾い上げる。書き出された意見やアドバイスを拾い上げる。(思・判・表②) ・技の練習を行う時は、試技者とコーチ(撮影、補助、アドバイス)に分かれる。 ・試技者は実践してうまくいったことや、うまくいかなかったことを口頭で伝える。 ・コーチは出来ていたことや、気が付いたことを口

	<p>・場所の条件を変えて行う工夫を取り入れる。 跳び箱の場所とマットのみの場所を作っておき、課題解決に必要な練習などに適した場所や条件を選んで行う。</p>	<p>頭で伝える。</p> <p>・技の局面ごとに分解して練習する必要がある場合や苦手な生徒が試技を行う場合には簡単な条件や場所を変えて練習するように促す。</p>
<p>ま と め 10 分</p>	<p>6 本時の振り返り</p> <p>・グループで本時の課題や解決方法についてまとめる。 ・個人での振り返りを行う。</p> <p>10 次回の授業内容について 「グループで取り組んできた発展技についてうまくいったことや、工夫したこと、自分なりのコツについてまとめる。」</p>	<p>・GoogleFormsを使用する。 ・「する、みる、支える、知る」などの自分の関わり方について振り返らせる。 ・授業の振り返りカードの内容（思・判・表②）</p>

(4) 場の設定



(5) 生徒の行動を観察する視点

試技者・・・課題に対する解決のための試技に挑戦できている

- ・・・試技を行いうまくいったこと、うまくいかなかったことを説明できている。
- ・・・自分なりのコツや感覚を説明できている

撮 影・・・目的に合わせた位置や方向で撮影ができているか

- ・・・撮影した目的、見てもらいた部分や確認してほしいところを説明できている
- ・・・撮影した動画から気が付いたことや新しい発見を伝えることができている

補 助・・・跳び箱の高さや向き、マットの位置、ロイター板の距離を確認している

- ・・・周囲の状況を確認して試技者にスタートの合図をしている
- ・・・試技者が跳び箱からの落下を支えられる位置で補助できている

ア ド バ イ ス・・・グループ内での役割の確認や課題の確認ができている

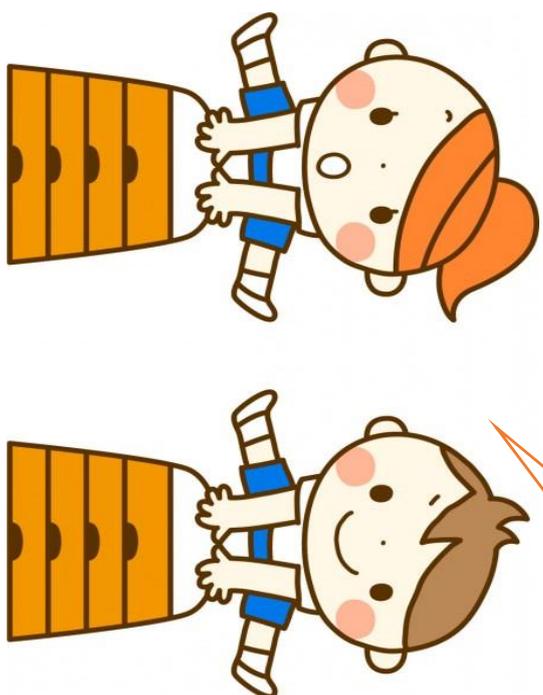
- ・・・試技後の話し合いで中心となりアドバイスや気が付いたことを伝えることができている
- ・・・他の役割と自らの意見をまとめ次の練習を提案している

※どの役割であっても、実技の教科書を読んで改めて知ったことや、インターネット上の動画やアスリートの試技を見たりして発見したことや、気が付いたこと、他のグループがやってみたことなどを伝えたり、実践してみたりすることができる。

(6) GoogleForms で行う振り返りの内容

- 1 自分にできる「する、みる、支える、知る」などの関わり方を見付けることができた。
選択 見つけることができた 見つけることができなかった
- 2 自分が行った役割とその役割を通して貢献できたこと
- 3 取り組んだ技とうまくいったこと（記述） → 次回のヒント
- 4 取り組んだ技とうまくいかなかったこと（記述） → 次回の課題
- 5 アドバイスをもらった相手とその内容（記述） → 次回のヒント

小学校(振り返り)

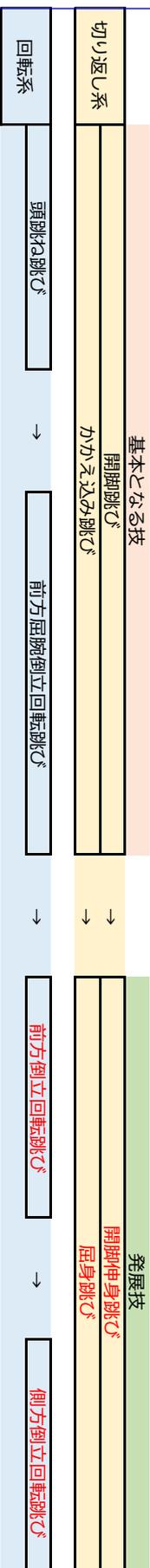
低学年	中学年	高学年
<p>○踏み越し跳び</p> <p>・片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり, ジャンプをして跳び下りたりすること。</p>	<p>○開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び)</p> <p>・助走から両足で踏み切り, 足を左右に開いて着し, 跳び越えて着地すること。</p>	<p>○かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び)</p> <p>・助走から両足で踏み切って着し, 足をかかえ込んで跳び越し着地すること。</p>
<p>○支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び乗り・跳び下り</p> <p>・数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり, またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。</p>	<p>○台上前転(発展技:伸膝台上前転)</p> <p>・助走から両足で踏み切り, 腰の位置を高く保って着し, 前方に回転して着地すること。</p>	<p>○伸膝台上前転</p> <p>・助走から両足で強く踏み切り, 足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着し, 前方に回転して着地すること。</p>
<p>○馬跳び, タイヤ跳び</p> <p>・両手で支持してまたぎ越すこと。</p>	<p>○首はね跳び(発展技:頭はね跳び)</p> <p>・台上前転を行うように回転し, 背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きること。</p>	
<p>○頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び)</p> <p>・伸膝台上前転を行うように腰を上げ回転し, 両手で支えながら頭頂部をつき, 尻か頭を越えたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながら回転すること。</p>		

振り返ってみよう!!

器械運動 跳び箱！！

年 組 番 名前()

○技の系統図



選んだ発展技

メンバー

課題		役割		気づきや自分の考え		仲間の意見やアドバイス	
1							
2							
3							

- 試技者**
1. 課題に対する解決のための試技に挑戦できている。
 2. 試技を行いうまくいったこと, うまくいかなかったことを説明できている。
 3. 自分なりのコツや感覚を説明できている。

- 撮影**
1. 目的に合わせた位置や方向で撮影ができているか
 2. 撮影した目的, 見てもらいた部分や確認してほしいところを説明できている
 3. 撮影した動画から気が付いたことや新しい発見を伝えることができる

- 補助**
1. 跳び箱の高さや向き, コットの位置, ロイター板の距離を確認している
 2. 周囲の状況を確認して試技者にスタートの合図をしている
 3. 試技者が跳び箱からの落下を支えられる位置で補助できている

- アドバイス**
1. グループ内での役割の確認や課題の確認ができている
 2. 試技後の話し合いで中心となりアドバイスや気が付いたことを伝えることができている
 3. 他の役割と自らの意見をまとめ次の練習を提案している