

第2学年保健体育科学習指導案

西桂町立西桂中学校

指導者 大森 恋春

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動から構成され、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。

マット運動は、日常生活の中では特に必要としない「回転する」、「逆さになる」などの動きに特徴があり、技の「できる」、「できない」が明確に分かれてしまう種目である。よって、各自の課題設定の段階で自己の能力に適した運動の取り組み方の工夫が大切になる。特に「技ができる」とは、目標とする技ができること、安定してできること、よりよくできること、滑らかにできることなど多様な捉え方がある。自己の課題に応じて、どの「できる」を目標に学習を進めるかが、「できない」から「できる」へのポイントとなる。また、仲間と協力し互いに補助し合ったり、アドバイスし合ったりすることで、コミュニケーション能力を身に付けるとともに、仲間と一緒に喜び達成感を味わうことができる種目である。

3 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、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。
マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。【知識及び技能】
- (2) 技などの自己の課題を発見し、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) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。【学びに向かう力,人間性等】

4 西桂中保健体育科研究テーマについて

今年度は、『自ら気づき、考え、学び合える生徒の育成～ICT 機器を活用した授業実践～』のテーマのもと授業実践を行っている。このテーマを元に、主に「動作分析」を行うことに ICT を活用し、授業実践を行うことでテーマに迫りたい。

また、少人数によるグループ活動を用いた学習を仕組み、ICT の新たな可能性を指導に生かすことで、生徒の「主体的、対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善につなげていきたい。

5 生徒の実態と小グループについて

(1) 生徒の実態（題材と関わる簡単なアンケートを実施し記載）

2年1組は、男子18名、女子15名、計33名のクラスである。どの学年も単級であるので、クラス替えはない。

1年次に、「体育」や「マット運動」に関するアンケートを実施した。（計29名 欠席4名）

Q1 あなたは、体育の授業が好きですか。

好き（15） どちらかといえば好き（9） どちらかといえば嫌い（5） 嫌い（0）

Q2 あなたは、マット運動が好きですか。

好き（2） どちらかといえば好き（13） どちらかといえば嫌い（10） 嫌い（4）

Q3 あなたは、マット運動は得意ですか。

得意（0） どちらかといえば得意（9） どちらかといえば苦手（13） 苦手（7）

このアンケート結果によると、「体育の授業」に対しては、クラスの約8割が前向きに捉えている。「体を動かすことが好きだから、楽しいから、実際に体験しながら学ぶから分かりやすい」などといった理由が挙げられた。一方、嫌いな生徒に関しては、「運動が苦手だから」という意見が挙げられた。しかしながら、授業では、運動が苦手だからと答えた生徒も一生懸命取り組む姿が見られる。また、運動の得意な生徒が苦手な生徒に対して声かけやアドバイスを送るなど、よい雰囲気で行っている。仲間と学習する場面では、積極的に補助等を行ったり、仲間の動きに対して指摘したりすることができる生徒も多くいる。

マット運動が好きか嫌いかにについて聞くと、好きな生徒と嫌いな生徒が約半分ずつであった。好きな生徒に関しては、「ポイントをつかめば技ができるようになり楽しいから」、「身体が柔らかいから」、「難しい技ができるから」といった理由が挙げられた。また、どちらかといえば好きと答えた生徒に関しては、「得意ではないけどできるものもあるから」、「技はあまりできないけど楽しいから」などの答えがあり、技ができないことへのマイナスのイメージを持っていることも分かった。嫌いと答えている生徒に関しては、「体が硬いから」、「下手だから」、「痛いから」、「危ない」からと答えている生徒が多かった。

また、マット運動は得意かと聞いた質問では、クラスの約7割が「どちらかといえば苦手」、「苦手」と答えた。理由としては、「体が硬いから」、「コツをつかみづらいから」、「できない技が多いから」という理由が挙げられた。

以上のことから、運動に対しては前向きに捉えている生徒が多いが、マット運動に対しては、嫌い、苦手といったマイナスイメージを持っている生徒が多いことが分かった。また、学習した言葉を使いながら、的確に指摘できている生徒は少ないという実態や昨年行った授業では、基本的な技ができるようになった生徒もいたが、後転や開脚前転ができない生徒も多く見られたという実態がある。こうした現状を踏まえて、小グループ活動での言語活動、ICTの活用を通して、仲間とともに技能習得をめざすことで楽しいと思える授業を展開し、嫌い、苦手と答えた生徒も積極的に取り組めるようにしていきたい。

(2) 小グループについて（決め方やグループ内の役割など）

今回の少人数グループは4人×6グループ、5人×2グループとした。（男子4グループ、女子3グループ）で構成する。少人数グループで学習することにより、学習の効率を高め、個別最適で協働的な学びになるように工夫している。また、グループ編成については、補助のしやすさも考慮し、背の順で設定した。

6 第1学年及び第2学年「器械運動」のすべての「単元の評価基準」

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動には、多くの「技」があり、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について、言ったり書き出したりしている。 ・器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来栄を競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ・技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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ることについて、学習した具体例を挙げている。 ・器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 ・発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技や条件を変えた技、発展技のいずれかが滑らかにできる。 ・学習した技を組み合わせて構成し、演技することができる。 ・回転系接転技群において、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。 ・回転系ほん転技群において、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。 ・開始姿勢や終末姿勢、組み合わせや動きの支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動きのポイントを見付けている。 ・学習した技から「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせを見付けている。 ・仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを指摘している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい、技がよりよくできるように積極的に取り組もうとしている。 ・練習の補助をしたり仲間に助言したりしたりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・安全に留意している。 ・よい技や演技に賞賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。

7 第2学年「器械運動」(マット運動)の「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
知識	技能		
<p>① 器械運動には、多くの「技」があり、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について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 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ることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>① 回転系接転技群において、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>② 回転系ほん転技群において、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ることができる。</p> <p>③ 開始姿勢や終末姿勢、組み合わせや動きの支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。</p> <p>④ 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>① 習得する技のポイントを他の生徒の動きから見つけたり、練習の仕方を工夫したりしている。</p> <p>② 学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。</p> <p>③ 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>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>② 繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとしていることができる。</p> <p>③ 仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりするなど、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>④ 体調の変化、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意している。</p>

8 第2学年における指導と評価の計画(9時間)

第2学年 マット運動

時間	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9
ねらい	学習計画の確認	マット運動の基本的な技・発展技の動きの確認と習得				課題解決に向けた練習			学習のまとめ
学習の流れ	0 オリエンテーション	○器具の準備 ○ランニング・あいさつ ○出欠確認 ○健康観察							
	1 学習課題の確認	1、本時のねらいと内容の確認 2、準備運動・補助運動・基本動作の練習(前転・後転・開脚前転・開脚後転)							
20	2 学習の仕方を知る ○特性や成り立ち ○マット運動の特性や基本用語について ○学習カードの使い方について ○事故防止と安全な学習についての約束事の確認 ○学習計画	3 基本動作の練習と行い方の確認 ○基本動作の練習 ・ゆりかご ・ブリッジ ・手押し車	3 基本的な技を滑らかにを行うための学習 ○伸膝後転の技能の確認 ・後方への体重移動から順次接触しての回転の仕方 ・手の突き放し方 ○伸膝前転の技能の確認 ・回転力を高めるための動き ・前方への体重移動から順次接触しての回転の仕方 ・手の突き放し方 ○倒立前転の技能の確認 ・全身を支える着手の仕方 ・下肢の振り上げ方 ・順次接触の仕方 ○仲間と自己の動きの違いを指摘する	3 自己の課題に応じた課題別練習 ○自己の技能に応じた技の選択と練習方法の選択 ・課題が残る基本技の練習と練習方法の工夫 ・技能の高まりに応じ、条件を変えた技、発展技の練習 ※種目の決定が難しい生徒へは適切に助言する ※技能面で努力を要する生徒へは個別に必要な学習の場を設定する ○技の合理的な動き方のポイント ○仲間の学習を援助する(アドバイスや補助など)	3 発表会 ○技の出来栄から、技能の高まりを確かめる ○技の出来栄について相互評価する(よい演技を認める)				
	30	○基本動作の練習と行い方の確認 ○基本動作の練習	4 基本技の確認 ○既習技の技能と技術の行い方 ○安全な学習の進め方	4 器具の片づけ	4 技を組み合わせて行うための学習 ○異なるグループの基本的な技、発展的な技を「はじめーな かーおわり」に組み合わせて行う※一つ一つの技の修了が明確になるように留意する ○よりよくできるための積極的な学習	4 学習のまとめをする ○学習カードによる振り返りと自己評価			
40		5 器具の片づけ	4 器具の片づけ	5 発表会の行い方 ○発表、観察、待機の仕方	5 器具の片づけ				
50	○学習の振り返り ○まとめ ○次時の確認 ○あいさつ								
指導内容	知識・技能	○特性、成り立ち ○技の名称や行い方	○合理的な動きにつながる基本動作 ○各グループの基本的な技の確認	回転系の基本的な技の技能 ○体をマットに順々に接触させて回転するための動き ○全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方 ○回転力をたかめるための動き方 ○起き上がりやすくなるための動き方	○基本的な技を条件を変えて行ったり、発展技を行うための技能 ○技を組み合わせて行うための技能				
	思考・判断・表現			○学習する技の合理的な動き方のポイントを見付ける ○仲間の良い動きなどを指摘する	○技の組み合わせ方を見付けている				
態度	○健康・安全に気を配る		○マット運動に積極的に取り組む ○仲間の学習を援助しようとしている ○よい演技を認めようとする						
評価の観点・方法	知識	①② 学習カード							
	技能						① 観察	② 観察	③④ 観察
	思考・判断・表現				③ 観察・学習カード	① 観察・学習カード	② 観察・学習カード		
態度		④ 観察・学習カード	① 観察	① 観察・学習カード				② 観察・学習カード	

9 本時の学習

(1) 日 時 令和4年11月22日(火) 第5校時 13:35～14:25

(2) 場 所 西桂町立西桂中学校 体育館

(3) 本時の目標(指導の重点)

- ・ 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘することができる。

【思考力、判断力、表現力等】

(4) 本時の評価(評価の重点)

- ・ 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどをアドバイスしている。

【思考・判断・表現】

(5) 本時の展開(5/9時間)

時間	学習内容と学習活動	教師の働きかけ【本時の評価基準】
導入 (10分)	<p>○準備運動 ○用具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング3周 <p>○集合、挨拶、出欠確認、健康観察</p> <p>○柔軟体操・補強運動・基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首、肩、手首のストレッチ ・カエル足打ち・あざらし・手押し車 ・あひる歩き・えんぴつ・足上げ腹筋 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転 <p>○本時の流れの確認、目標の確認</p> <p>◎グループで仲間の技についてよい動きなどをアドバイスし、次回につなげよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各自の健康状態の把握を重点的に行う。 ・協力して柔軟運動、補強運動ができるよう促す。 ・目標を明確に伝える。 ・本時の流れについて説明する。
展開 (30分)	<p>○倒立または補助倒立の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技のポイントを確認し、練習を行う。 <p>○技の説明・各グループでの練習(倒立前転または補助倒立前転)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で補助を行いながら技の練習を行う。 <p>○グループでタブレット端末を使い、動画を撮影し、良い点、課題点を見付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転の行い方、ポイントを確認する。説明は動画を使って行う。 ・グループで補助したり、練習したりできるように声をかける。 ・動画を撮る方向を見本と同じ動画の方向になるように声をかける ・自分の動画と見本の動画を見ながら、どこを意識すればできるようになるかを考えさせる。 ・動画を静止させながら動画分析を行わせる。

	<p>○出た良い点、課題点をジャムボードに入力する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アドバイスするときは肯定的な言葉を使うことや良い点を伝えること、アドバイスを素直に受け入れることなどを促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>本時の評価基準 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどをアドバイスしている。(思判表①/観察・学習カード)</p> </div> <p>「ダメ出しではなく、『こうしたらいいよ』等の肯定的な言葉を使おう」 「アドバイスは素直に受け入れよう」 「以前と比較して、よくなったところを見付けて伝えてみよう」 「倒立の時に何がポイントだったか考えながらアドバイスしてみよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャムボードに青：良い点 黄：課題点を各グループのシートに記入させる。 ・具体的な言葉を使って書くように促す。 ・最後に他のグループの意見も見ても、多面的に考えさせる。
<p>まとめ (10分)</p>	<p>○学習を振り返り ○次時の確認 ○健康観察 ○整列、挨拶、授業評価 ○片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の活動について振り返り、学習カードの記入をさせる。 ・動画を見て、どんな良い点、課題点が見つかったか、動画を比較してどうだったかを記入するように促す。 ・生徒の健康状態、怪我の把握をする。 ・次時の予告をする。

(6) 本時の評価規準について【思考・判断・表現】

	評価規準 (B)	Aの姿	Cの姿【生徒への手立て】
<p>思考 ・ 判断 ・ 表現</p>	<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。</p>	<p>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを具体的に分かりやすく指摘している。</p>	<p>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘したりすることができるよう教員が助言する。</p> <p>助言の具体例 「ダメ出しではなく、『こうしたらいいよ』等の肯定的な言葉を使おう」 「アドバイスは素直に受け入れよう」 「以前と比較して、よくなったところを見付けて伝えてみよう」 「倒立の時に何がポイントだったか考えながらアドバイスしてみよう」</p>