

## 保健体育科学習指導案

指導者 広島市立〇〇中学校  
教諭 〇〇 〇〇

- 1 日時・場所 平成 25 年 10 月〇日 (〇)
- 2 学年・学級 第 1 学年〇組 男子〇名
- 3 単元名 体づくり運動

### 4 単元目標

- (1) 次の運動を通して、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 体ほぐし運動では、心と体の関係に気づき、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て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)

### 5 指導にあたって

#### (1) 運動の特性(教材観)

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。

小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭で生かす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、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。

## (2) 生徒について（生徒観）

生徒は小学生のときに、体育の授業の前にストレッチングなどの体ほぐしや、音楽に合わせて縄跳びを行うリズム縄跳びや長縄跳び、校庭の遊具を使用して行うサーキットトレーニングなどの体力を高める運動など、身近にある遊具を使用して家庭を中心として生かすことをねらいとした体づくり運動の授業を経験している。

生徒は、春に実施した新体力テストの結果、握力・上体起こし・反復横跳び・持久走においては全国平均値を上回っているものの、残りの長座体前屈・50m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げの4種目においては全国平均値を下回っており、1年生男子は柔軟性・スピード・瞬発力・巧緻性などの運動能力を体育の授業などで積極的に取り入れ改善していくことが課題と考えられる。（表1）

また、運動調査アンケートを実施したところ運動部やスポーツクラブに入っている男子生徒は全体の86%、体育の時間をのぞいて運動やスポーツを週3日以上する生徒は全体の81%、体育の時間をのぞいて1日の運動時間が1時間以上の生徒が全体の86%と運動を好む生徒が多い。

その反面、運動を苦手とし、支援を必要とする生徒に対して、運動のコツなどがつかめるように習得面での支援も心がけた授業を展開していきたい。

新体力テスト中学1年生男子全国平均値との比較表（表1）

△上回っている項目 ▲下回っている項目

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
	(kg)	(回)	(cm)	(点)	(秒)	(秒)	(cm)	(m)
本校	△25.12	△25.95	▲38.85	△52.08	△407.19	▲8.56	▲177.44	▲17.54
全国	24.97	24.48	39.75	49.71	411.08	8.44	182.75	19.39

（本校は平成25年度平均値，全国は平成23年度平均値）

## (3) 指導観

- ・ 「体ほぐしの運動」では、ペアで行うことで、相手の動きに合わせてながら体を動かすことの楽しさと仲間とともに交流することの良さを味あわせたい。
- ・ 「体力」について知ること、自己の健康や体力の状況に応じた身体活動を心がけることができるようにしたい。
- ・ 体力を高める様々な運動例を実際に行うことで、ねらいをもって体力を向上する良さを体感することで、日常生活で活用できるようにしたい。

6 評価規準（本単元で重点とした評価規準を丸数字で示している。）

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>① 分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>② 仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>③ 健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。</li> <li>① 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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>① 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。</li> <li>② 運動の計画の立て方や行い方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

※ なお、「体づくり運動」の体ほぐし運動は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「運動の技能」は設定せず、運動については、主に「運動についての思考・判断」に整理している。

7 指導と評価の計画（単元10時間中、まとめの3時間）

時	ねらい・学習活動	関	思	知	評価方法
	<p>ねらい：四つのねらいに応じた運動の行い方を知り、組み合わせる。</p> <p>学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体の関係に気付く</li> <li>・運動の行い方や組み合わせ方を学ぶ</li> <li>・仲間と交流する</li> </ul>				観察 学習カード
1	1 活動Ⅰ ねらいに応じた運動例を学ぶ	②		①	
2	2 活動Ⅱ 異なるねらいを組み合わせ、仲間と協力して	①	①		
3	体づくり運動に取り組む			②	
	3 活動Ⅲ まとめ				

8 具体の指導内容及び学習活動に即した評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動についての 知識・理解
<p>【指導内容】</p> <p>用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組めるようにさせる。</p> <p>↓</p> <p>《評価規準》</p> <p>① 分担した役割を果たそうとしている。</p>	<p>【指導内容】</p> <p>・無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすること。</p> <p>・負荷の少ない運動から始めること。</p> <p>・一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせで行うこと。</p> <p>・ねらいが異なる運動例を組み合わせで行うこと。</p> <p>↓</p> <p>《評価規準》</p> <p>① 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。</p>	<p>【指導内容】</p> <p>安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解できるようにさせる。</p> <p>↓</p> <p>《評価規準》</p> <p>① 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。</p>

<p><b>【指導内容】</b></p> <p>仲間の学習を援助することは、仲間との連帯感を高めて気持ち良く活動することにつながることを理解し、取り組めるようにさせる。</p> <p style="text-align: right;">↓</p> <p>《評価規準》</p> <p>② 仲間の学習を援助しようとしている。</p>		<p><b>【指導内容】</b></p> <p>自己の健康や体力の状態に応じて、効率よく高めることができる組み合わせ方や、バランスよく高めることができる組み合わせ方があることを理解できるようにさせる。</p> <p style="text-align: right;">↓</p> <p>《評価規準》</p> <p>② 運動の計画の立て方や行い方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>
---	--	--

## 9 本時の指導（2時間目／3時間中）

### (1) 本時の目標

- グループで話し合った役割に対し、分担した役割を果たそうとしている。
- 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ることができる。

### (2) 本時の展開

	学習内容・活動	指導	指導上の留意点（※） 評価規準◆・評価方法
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整列，挨拶</li> <li>・ 出欠席の確認及び健康観察</li> <li>・ 本時の説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体育委員の号令であいさつをする。</li> <li>○ 出欠席の確認・見学者への指示，健康観察をする。</li> <li>○ 本時のねらいと授業の流れを説明する。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体ほぐしの運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体や心の状態を意識しながら行わせる。</li> <li>○ 運動に応じて起きやすいけがの事例などを理解させる。</li> </ul>	<p>※運動後の体や心の変化について、気づかせるようにする。</p>

ねらい：グループで役割を果たしながら、いろいろな運動の組み合わせに挑戦し、ねらいに応じた運動を計画しよう。

<p>展 開</p>	<p>・グループごとに運動計画を立てる。</p> <p>・運動計画に沿って運動を行う。</p>	<p>○体力を高める運動を計画させる。</p> <p>・各運動例の提示</p> <p>・効率よく体力を高めることのできる運動計画例の提示</p> <p>○学習活動の手順を説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①資料を参考にして、高めたい体力の運動計画を立てる。</p> <p>②ねらいを実現するためお互いアドバイスし合いながら話し合いを行う。</p> <p>③効率のよい運動計画を作成する。</p> </div> <p>○運動を組み合わせた10分程度の運動を行わせる</p> <p>○組み合わせの条件を提示する。</p> <div style="border: 3px double black; padding: 5px;"> <p>・無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにすること。</p> <p>・負荷の少ない運動から始めること。</p> <p>・一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせで行うこと。</p> <p>・ねらいが異なる運動例を組み合わせで行うこと。</p> </div> <p>○グループで計画した運動の組み合わせ例の紹介と実践の気づきについての交流させる。</p>	<p>◆グループで話し合った役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度】 (観察)</p>
<p>整 理</p>	<p>・本時の振り返りを行う。</p> <p>次時の説明 挨拶 片付け</p>	<p>○仲間の発表を聞き、参考になる部分を計画の修正に取り入れるよう指導する。</p> <p>○体育委員・係に片付けの指示をする。</p>	<p>◆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つけている。【思考・判断】 (学習カード)</p>