

## 保健体育科学習指導案

令和6年9月20日(金)

第4校時 13時10分~14時00分

1年C組 36名

指導者 浅井 宏章

1 単元名 「技のエキスパートになろう」  
器械運動:マット運動

## 2 単元設定の理由

## (1) 教材について

・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、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。マット運動は回転系と技巧系の技から構成されており、自己の体重を体で支えたり、体を回転させたり、バランスを取ったり、逆さになったりする等、日常生活では経験しない動きを行うことを通して、柔軟性や平衡性、筋力といった体力を高めることができる。

・マット運動は、「できる」「できない」がはっきりするため、苦手意識を持ちやすい運動である。しかし、同じ系統の技や局面ごとの動きを習得する練習を通して、段階的に技能を高めていくことができる。「できるようになる」までの道筋が見えやすい運動でもあり、自己の課題に応じて練習を選んだり、お互いの技を見合ってアドバイスしたりする活動を通して、それに関連した技の高め方についての考え方を深めることができる。

・個人で行う運動であるが、グループやペア活動などを通して、お互いの技を見合ってアドバイスしたり、仲間の練習を補助したりすることで技能を高め、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認め、励まし喜び合うことに楽しさを感じることができる。

## (2) 学習者について

・本学級の学習者の体力テストの結果より、昨年度の大分県平均を上回った種目は男女ともに(2/8)であった。小学校までの習い事を通して運動経験がある学習者は一定数いるものの、体育の授業の様子から様々な動作において動きが硬く、ぎこちなさを感じる人が多い。

・本学級は、何事にも意欲的に取り組む学習者が多い。運動することが苦手と答える学習者は(16/36)いるものの、体育が苦手と感じている学習者に関しても、何度もできるように挑戦する姿が見られ、粘り強く活動に取り組むことができる。一方で、これまでの練習を選んで行う場面では、自己やグループの課題に応じた練習ではなく、周りの雰囲気に合わせて練習を選ぶなど、発見した課題を克服するための練習を根拠を基にして選択することに課題が見られた。

・これまでの体育の授業においてグループ活動の中で積極的に自分の意見を伝える場面が見られた。自分の決められた役割を果たすために、主体的に行動をしようとする学習者が多い。お互いの技能を見合うときは、良い演技などに拍手を送るなど、仲間の良さを認める場面が多く見られた。一方で、仲間が失敗すると笑ったりからかったりするなど、運動が苦手と感じている学習者が技に挑戦しようとするのを躊躇うような場面が幾度か見られた。

## (3) 指導について

・補強運動や技の練習の場面では、支持感覚や逆さ感覚など、日常では身に付けづらい様々な感覚や必要最低限の筋力を獲得するための動きを取り入れていく。その際、単に腕立て伏せなどをするのではなく、ペア活動やゲーム感覚の活動を取り入れることを通して自然と感覚や筋力が高まっていくようにしていく。

・1年次では、自己の能力に応じて提示された技の中から一つ選び、「技のハンドブック」を作成することを主な活動として設定する。ハンドブックには「お手本動画」「技のポイント」「生じやすいつまずきと練習方法」を位置付けるようにし、作成に必要な情報を獲得するために、自分の課題を発見したり、課題解決のために練習を選んだり、互いに出来栄を見合い、教え合ったりする活動を行っていく。また、単元を通して出来栄(技の大きさ・体やひざなどの伸び・滑らかさ)の向上に視点を置き、全ての学習者が最後まで粘り強く課題の克服に向けた練習に取り組めるようにする。

・単元を通してグループで活動を行うように時間を設定する。話し合ったり、技を見合ったりする活動を積極的に取り入れ、教え合いをすることができる環境の中で、個人の技能の差を認めたり、失敗しながらも何度も挑戦する姿を応援したりすることの素晴らしさを感じられるようにしていきたい。

様式2 単元プランシート

# 単元プランシート(保健体育科1年)

実施時期9月

単元名		「技のエキスパートになろう」器械運動(マット運動)
単元の目標		(1) マット運動について、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、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、(条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることが)できるようにする。(知・技) (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・判・表) (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、)一人ひとり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。(主体)
評価 規 準	知・技	技①接転技群の運動について、体をマットに順々に接触させ、回転を高める動き方で基本的な技の一連の動きを滑らかに行うことができる。 技②ほんてん技群の運動について、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。 知①マット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について言ったり書いたりしている。
	思・判・表	①滑らかで出来栄の良い技にするための自分の技の課題を発見している。 ②自己の課題解決に向けた練習方法を選んでいる。 ③提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間に課題や出来栄を伝えている。
	主体	①場づくりや課題解決のための練習に積極的に取り組もうとしている。 ②良い技や演技に称賛の声を掛けるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ③場や器具の扱いなどの安全に留意している。

	学習内容	評価計画		
		知・技	思・判・表	主体
1次 (4時)	○オリエンテーション【1】 ○基本的な技の動きの習得【1~3】 ・前転系(前転,開脚前転)【1】 ・後転系(後転,開脚後転)【2】 ・支持系(側方倒立回転,倒立前転)【3】 ○基本的な技を練習し、以降の授業で極める技を決定する。【4】	技①		
		技①		②
		技②		①
2次 (5時)	○自分の選んだ技のお手本動画を撮影するために自分の技を磨く。【5~8】 ・技の出来栄をグループ毎に見合い、交流することを通して、自分の課題を発見し、改善に向けた練習を行う。 ・自分の技の出来栄を向上させるための自己の課題を見つける ・自己の出来栄の向上に向けた練習方法を選び、練習を行う ・スライドに載せる動画の撮影を行う。 ○技の解説スライドの作成をする【9】		①②	
			①	
			②	
			③	
		知①		
3次 (3時)	○自分の苦手な技を選び、友だちが作った解説スライドを基に練習を行う。【10・11】 ○身につけた技能を、3つ選び技能チェックを行う。【12】		①	①
			②	③
		技①②		②

評価基準(思・判・表)		
	B	A
①	技のポイントや出来栄の視点に応じた自己の課題を書き出している。	技のポイントや出来栄の視点に応じた自己の課題を改善すべき根拠とともに書き出している。
②	自己が選んだ技の課題に応じた練習方法を自己の課題と関連付けて選んでいる。	自己が選んだ技の課題に応じた練習方法を、これまでの活動の成果や練習選択の妥当性を基にして選んでいる。
③	技のポイントや出来栄を視点に仲間の課題を伝えている。	仲間の課題を、技のポイントや出来栄を視点に CB や模倣、ワークシートなどを活用して伝えている。

指導と評価の計画

学習 評価 の流れ	10	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動・補強運動											
	20	オリエンテーション	後転系の技	支持を伴う技	技能習得に向けた練習Ⅰ	課題の発見と解決の練習 ・選択した技の習得 ・出来栄への向上  グループ内での交流	技のハンドブックの作成 ・CBを活用してのスライド	技術習得に向けた練習Ⅱ	練習	12	練習	技能チェック	
	30												前転系の技
	40	整理運動・学習の振り返り・次時の確認											
	50												
評価 機会	知識									①			
	技能	①	①	②									①②
	思・判・表				①②	①	②	③	③		①	②	
	態度		②	①							①	③	②

具体的な指導内容と「単元の評価規準」

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
知識	技能		
マット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について理解すること。	接転技群の運動について、基本的な技の一連の動きを滑らかに行うこと。	器械運動の特性を踏まえて、技や技の組合せ方などの改善についてのポイントを発見すること。	練習の進め方や場づくりの方法を選んだりする学習などに積極的に取り組むこと。
① マット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について言ったり書いたりしている。	① 接転技群の運動について、体をマットに順々に接触させ、回転を高める動き方で基本的な技の一連の動きを滑らかに行うことができる。	① 滑らかで出来栄の良い技にするための自分の技の課題を発見している。	① 場づくりや課題解決のための練習に積極的に取り組もうとしている。
	ほん転技群の運動について、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。	技や技の組合せ方について発見した課題を、合理的に解決できるように知識を活用したり、応用したりすること。	個々の体力や技能の違いに応じた技や技の出来映え、技の繰り返しや組合せに挑戦することを認めようとする。
	② ほんてん技群の運動について、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、起き上がりやすくなるための動き方で、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。	② 既習事項の練習方法から、つまずきに応じた練習方法を選んでいる。	② 良い技や演技に称賛の声を掛けるなど、仲間の努力を認めようとしている。
		自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすること。	器械や器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと。
		③ 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間に課題や出来栄を伝えている。	③ 場や器具の扱いなどの安全に留意している。

様式3 本時の指導

(1) 本時の位置づけ(6/12)

(2) 題材 技の出来栄を高めるために課題に応じた練習を選ぼう。

(3) 本時のねらい

自己の選んだ技の出来栄をより高めるために、技のポイントや出来栄の視点、練習方法のメリットデメリットなどを関連付けて練習することを通して、練習方法を選ぶことができるようにする。

(4) 展開

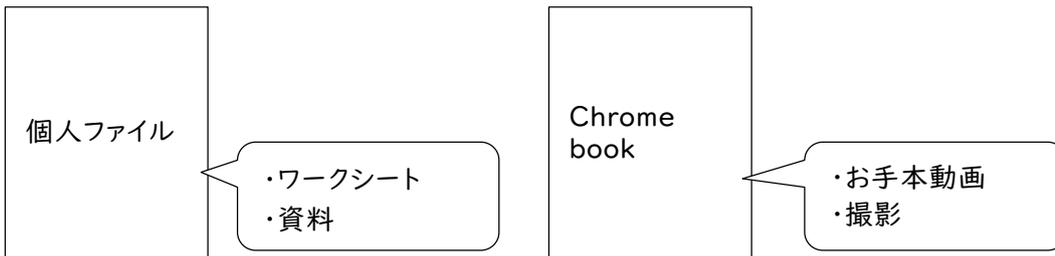
時間	学習活動	学習内容及び指導上の留意点	評価
7	1. 本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○来た学習者から順次器具の準備をさせる。</li> <li>○挨拶, 健康観察, 準備体操を行わせる。</li> <li>○補強運動を行わせる。</li> </ul>	
技の出来栄を高めるための、課題に応じた練習を選ぼう。			
10	2. グループ内で個人の課題を話し合い、練習方法を選ぶ。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     課題「課題を克服するためには、どのような視点で練習を選べばよいだろうか？」                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前時までに考えた自分の課題について班で交流させる。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・交流する中で、新たな課題が出た時はワークシートに書き加えさせる。</li> <li>・技のポイントや出来栄の視点を参考にしながら演技を見るようにさせる。</li> </ul> </li> <li>○自分の課題に合わせた練習方法を選ばせる。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習方法リストを活用し、課題に応じた練習を選ぶことができるようにする。</li> </ul> </li> </ul>	
28	4. 課題解決のための練習を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の選んだ練習の場へ移動させ、練習を行わせる。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助を必要とする練習や支持を必要とする練習は特に注意するよう声掛けと見守りを行う。</li> <li>・正しい練習方法になっていない場合は適宜声掛けを行う。</li> </ul> </li> <li>○練習の成果を確認させる。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・班の中で動画を撮影させ、前時に撮影した動画と見比べながら、技の変容を確認できるようにする。</li> </ul> </li> <li>○これまでの練習の成果や練習選択の妥当性についてワークシートに記入させる。</li> </ul>	自己が選んだ技の課題に応じた練習方法を自己の課題と関連付けて選んでいる。思②(ワークシート)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     まとめ(練習を選ぶ際の注意点)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜそのような課題が出てしまうのかを考える(回転力が足りないから、脚を伸ばして立つことができない等)</li> <li>・技の成功や出来栄を高めるために優先順位を決める</li> </ul> </div>			
5	5. 整理運動・振り返り・次時の予告を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○整理運動, 道具の片付けをさせる。</li> <li>○本時の振り返りと次時の予告をする。</li> </ul>	

(5) 本時の評価基準

評価基準	
B	A
自己が選んだ技の課題に応じた練習方法を自己の課題と関連付けて選んでいる。	自己が選んだ技の課題に応じた練習方法を、これまでの活動の成果や練習選択の妥当性を基にして選んでいる。

(6) 学習記録計画

<p>めあて 技の出来栄を高めるための、課題を選ぼう。</p>			<p>これまでの授業で 出た練習方法を 掲示</p>
<p><b>出来栄の視点</b> ・体の伸び…… ・技の大きさ…… ・滑らかさ……</p>	<p><b>課題</b> どのような視点で練習を選べばいいだろうか？</p>	<p>まとめ 全体交流の中で出 たものをまとめる</p>	
<p><b>技を成功させるポイント</b> ・勢いの付け方 ・タイミング ・姿勢</p>	<p>練習の場所や方法の掲示</p>		



自分で選んだ技を極めよう ～技のエキスパートになろう～

ハンドブック作成に向けて取り組む技は・・・

--

ここに技のイラストを貼る

○自分の課題を確認しよう（動画を観て、自分の技の課題点を挙げてみましょう）

--

○グループで技を見せ合い、この時間で解決に取り組む課題を決めよう

	1	2
課題		
選んだ理由		

○どんな練習が効果的だろうか？

練習内容
------

○中間評価

自分が選んだ練習を してきて感じたこと や気付いたことは何 ですか？	
この後に取り組む 練習は？	

( ) 組 ( ) 番 名前 ( )