

保健体育科学習指導案

令和7年9月26日(金)5校時

1年B組36名

指導者 和田 福登

1 単元名 器械運動(マット運動)

2 単元設定の理由

(1) 教材について

- ・マット運動は、「できる」「できない」がはっきりするため、苦手意識をもちやすい運動である。しかし、「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、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。
- ・自己の課題に応じて練習を選んだり、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、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ものの、グループやペア活動などを通して、一人ひとりの課題、体力や技能の程度の違いに応じた挑戦を認め、励まし喜び合うことで楽しさを感じることができる。

(2) 学習者について

- ・本学級は36名(男子18名、女子18名)の学級である。本年度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子(4/8)、女子(6/8)であった。小学校までの習い事や運動部活動などを通してスポーツに親しんでいる学習者が多いものの、身体動作についてはぎこちなく硬い印象が見られる。
- ・学習活動に意欲的な学習者が多く、班ごとの意見交流では、活発に発言し合う様子がある。事前アンケートでは、体育授業について「好き」と肯定的に回答する学習者が83%、体育授業で「仲間に進んでアドバイスできる」と肯定的に回答した学習者が77%であった。また、マット運動について「どんなイメージをもっていますか」という質問には、「怪我をしそうで怖いけど、できるようになると楽しい」といった回答が多く挙げられている。一方、「どんなことを頑張りたいですか」という質問には、「新しい技ができるようになりたい」や「難しい技にチャレンジしたい」などの意欲的な回答が多かった。
- ・これまでの学習において、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。互いの技能を見合うときは、よい演技などに拍手を送るなど、仲間のよさを認める場面が多く見られた。

(3) 指導について

- ・単元を通して、主運動につながるような補強運動や動きづくりを取り入れる。特に、回転系や支持系の動作を重視し、バランス保持能力、筋力などが高まり、基本的な技の習得が難しい学習者への手立てにもつながるようにしていく。また、身体活動の時間が不足しないよう、運動量や練習量の確保に努め、技能向上をめざす。
- ・1年次では、単元末の「技の発表会」に向けて技能の習得や向上をめざす過程で「技の練習場」を運営する活動を設定する。技の出来栄をより高めるためには、技能のポイントを教え合うことや、自己や仲間の課題を発見し、伝え合うことが必要となる。適切な練習方法を選び、互いに支え合って練習に取り組むことで、グループの一体感が高まり、さらに意見交流が活発になることをめざす。そうしたアウトプットが繰り返されることで、学習者自身の知識も整理され、より一層学びが深まっていくのではないかと考える。
- ・段階練習に取り組ませることや、補助の仕方などの指導を充実させることで、安全な活動ができるようにしたい。そうして安心感を高めることで、すすんで挑戦する姿勢を育てていく。また、個人で完結させず、グループでの発表とすることで、仲間が自分の課題に向き合い挑戦する姿勢を認め、励まし喜び合う態度を育てたい。さらに、苦手と感じている学習者も基本的な技の習得に向けて粘り強く努力したり、班活動にすすんで参加したりできるようにする。

単元プランシート(保健体育科 1年)

実施時期 9月

単元名	器械運動(マット運動)	
単元の目標	<p>(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)</p> <p>(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組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)</p> <p>(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)</p>	
評価 規 準	知・技	<p>知識①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について理解している。</p> <p>技能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。</p> <p>技能②ほん転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。</p>
	思・判・表	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</p> <p>③体力や技能の程度を踏まえ、仲間とともに楽しむための練習方法を見付け、仲間に伝えている。</p>
	主体	<p>①器械運動の学習に積極的に取り組んでいる。</p> <p>②よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。</p> <p>③器具や場所などの自己や仲間の安全に留意している。</p>

時間	学習内容	評価計画(●形成的評価○総括的評価)		
		知・技	思・判・表	主体
1次 (1~3時)	【1】○オリエンテーション	知① ワークシート		
	【1~3】○基本的な技の動きの習得	技① 観察	① 観察・ワークシート	
	【1~2】・接転技群(前転, 開脚前転, 後転, 開脚後転) 【3】 ・ほん転技群(側方倒立回転)	技② 観察	② 観察・ワークシート	
2次 (4~7時)	【4】○動画を撮影し、課題を見つける。		① ワークシート	① 観察
	【5】○班ごとに練習場を設定し、練習する。		② ワークシート	③ 観察
	【6~7】 ○班ごとに練習場を運営し、仲間の学習を援助する。		③ 観察・ワークシート	
3次 (8~10時)	【8】○発表会に向けて技を絞り、練習する。		③ ワークシート	② 観察
	【9】○発表会に向け、グループで練習する。			③ 観察・ワークシート
	【10】○技の発表会をする。	技①② 動画		② 観察・ワークシート
後日	期末考査	知①		

評価基準(観察・ワークシートにおける思考・判断・表現について)

B	A
仲間とともに楽しむための練習方法について、サポートする際に必要なことを仲間に伝えている。	仲間とともに楽しむための練習方法について、サポートする際に必要なことや、より良い練習にするための考えを仲間に伝えている。

様式3 本時の指導

(1) 本時の位置づけ(6 / 10)

(2) 題材 「良い練習方法について考えを伝え合おう。」

(3) 本時のねらい

仲間とともに楽しむための練習方法について、互いの練習を援助する活動を通して、分担に応じた活動の仕方を見付け、仲間に伝え合う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	備考
5	1 本時のめあてや学習内容を確認し、見通しを持つ。	○順次, 器具の準備をさせる。 ○挨拶, 点呼, 準備体操をさせる。 ○補強運動をさせる。・大きなゆりかご・補助倒立	
	めあて	練習場の運営を通して、よい練習方法について考えを伝え合おう。	
5	2 班で前時の内容と本時の課題を確認する。	○前時に決めた「技のグループ」と「練習方法」を確認する。 課題 どんな練習場であれば、すすんで練習に取り組めるだろうか。 ○班員と話し合い、課題解決の見通しを持つ。 ・運営の手順, 場の工夫, サポートの役割分担などを確認する。 ・前時の発言を基に、話し合いの核となる視点を提示する。 (例) 安全面・声かけ・補助・練習量など	
30	3 練習場の運営と練習に取り組む。	○奇数班が運営し、偶数班が練習を行う。 ○奇数班が練習し、偶数班が運営を行う。 ・設置と説明2分・練習7分・振り返り3分とする。 ※練習場の運営の動きは、別表のとおりとする。 ・マット運動安全5ヶ条を基に声掛けを行う。 ・振り返りの際は、話し合いの核となる視点を再提示する。 ○班ごとに3分間の振り返り練習を行う。	【評価】思③ 体力や技能の程度を踏まえ、仲間とともに楽しむための練習方法を見付け、仲間に伝えている。 (観察・ワークシート)
5	4 まとめを行う。	○班員と話し合い、ワークシートに自分の考えを記入させる。 まとめ 安全な環境であること, 前向きな声かけをもらえること, たくさん練習できること, 適切な補助があること, 場の工夫があること, 技能のアドバイスがある など	
5	5 整理運動・振り返り・次時以降の予告を行う。	○整理運動・器具の片付けをさせる。 ○本時の振り返りをワークシートに記入させる。 ・次時に向け「本時の学びを次時にどう活かすか」を問う。 ○次時以降の見通しを持たせる。 ・本時と同様に活動することや、発表会に向けて練習をすることなどを伝える。	

※練習場の運営の動き

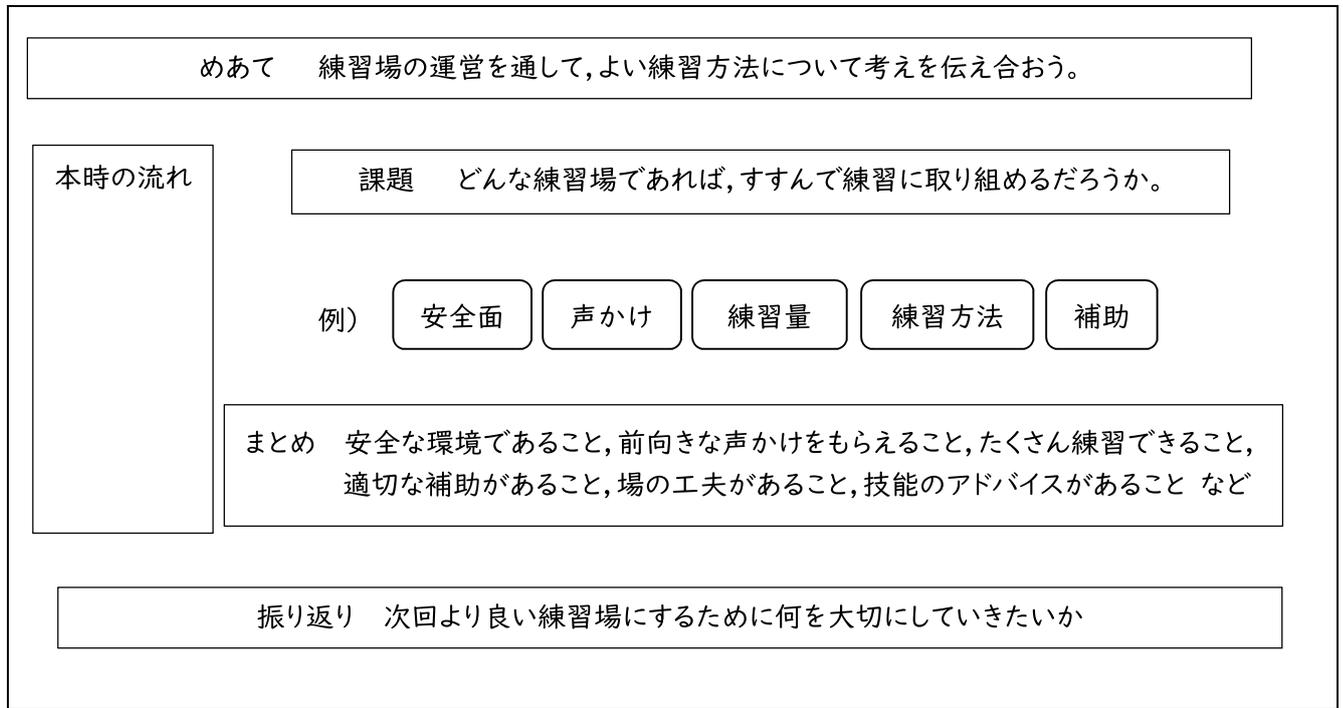
前半	1・2班 男	3・4班 男	5・6班 男	1・2班 女	3・4班 女	5・6班 女
奇数	練習場の運営					
偶数	1班で練習	3班で練習	5班で練習	1班で練習	3班で練習	5班で練習

後半	1・2班 男	3・4班 男	5・6班 男	1・2班 女	3・4班 女	5・6班 女
奇数	2班で練習	4班で練習	6班で練習	2班で練習	4班で練習	6班で練習
偶数	練習場の運営					

(5) 努力を要する学習者への配慮

・まとめの際に、自分の意見を表現することが難しい学習者に対して、「どんな声掛けが有効か」「どのくらい練習できたら良さそうか」「そのために何ができそうか」などの補助発問をする。

(6) 学習記録計画



板書:めあて, 課題, まとめ

Chromebook:手本動画, 資料(補助の例・つまずきの例)

ファイル:単元ワークシート, 資料(技の名称と難易度等)