

第 2 学年男子 保健体育科 学習指導案

1 単元名 体づくり運動

2 単元の目標

- 自己の現状における体力を理解し、課題を見つけ、練習方法を工夫をしながら、体力を高める運動ができる。(運動)(知識, 思考・判断)
- 少人数におけるグループ別課題学習を取り入れ、お互いに教え合い、励まし合いながら自己の課題を明確にし、課題解決に取り組むことができる。(態度)
- 運動に親しみ、楽しさを味わい、心身の健康と体力の向上を目指し、運動に取り組むことができる。(態度)

3 単元の評価規準

運動	態度	知識, 思考・判断
① 自己の課題にあった内容に取り組み、体力を高める運動ができる。	① 様々な運動に取り組む楽しさや喜びを味わう。	① 自己の課題にあった内容を選び、課題解決のための練習ができる。
② 練習内容を理解しながら自己の課題にあった運動を的確に行うことができる。	② 同じ課題をもった仲間と協力して、教え合い、励ましなが課題解決に取り組むことができる。	② 運動の楽しみ方や、学習の進め方、自分の課題にあった練習の仕方を知っている。

4 単元と指導の構想

(1) 単元のとらえについて

新学習指導要領の「体づくり運動」では①体ほぐしの運動、②体力を高めるための運動の2点を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにするとある。ここでは運動に親しみながら、心身の健康増進のために自己の体力向上に自主的に取り組み、継続して運動に取り組む習慣を身につけ、生涯を通じて心身を鍛える一助としたいと考えている。

また、体力テストにおいて数値化された体力データをもとに、自己の課題を持たせ課題解決に導くことができるよう考慮したい。

(2) 生徒の実態と単元のかかわり

平成 20 年度の体力実態 (全国平均を上回った項目数/実施項目数)	成 21 年度の体力実態 (全国平均を上回った項目数/実施項目数)
男子 1 3 / 2 7 (4 8 %)	男子 1 4 / 2 7 (5 2 %)
女子 1 2 / 2 7 (4 4 %)	女子 1 3 / 2 7 (4 8 %)
全体 2 5 / 5 4 (4 6 %)	全体 2 7 / 5 4 (5 0 %)

本校生徒は上記、平成 2 0 年度体力テストの結果、半数以上の項目で全国平均を下回っている。

平成19年までは半数以上の項目で全国平均を上回ってきた。しかしながら、平成19年、20年の2年連続で持久力と投力においては全学年とも数値が低く、一部の生徒を除いて全国および県平均を下回った。平成21年度の前期体力テストでは平成19年度の全国平均を全体で半数の項目で上回り、上昇傾向を見せている。

【平成21年度2年生男子 体力テスト結果の推移】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
中1時 (H20)	25.09	24.66	38.16	46.86	456.90	67.56	8.84	189.65	19.73
中2時 (H21)	32.23	28.87	47.43	49.55	400.82	81.48	8.07	200.53	22.73

太字は H19 全国平均を上回った項目

今回、対象とした2年生男子は1年時のデータでは長座体前屈において0.93ポイント全国平均を下回っていた。毎時間の授業時に短時間で取り組むことができる体ほぐしの運動や家庭でもできる簡単な運動に取り組むことで改善されてきている様子である。2年生前期の体力テストでは全国平均と比べ、持久走において8.66ポイント、シャトルランにおいて5.99ポイント下回る結果となった。

また、「体力とは何か」という質問について本校生徒の多くは「長距離走が得意な人」と答える傾向にある。つまり「体力」という言葉に対し、苦手意識のある項目や偏った固定概念があるのではないかと考えられる。

これらの結果を受け、改善策として「教え合い、学びあう体力向上トレーニング」を単元の中で目指したいと考えた。本校生徒は部活動において運動部に所属している生徒が多く、県・北信越・全国大会へ出場している部も多い。各部で実践している基礎体力づくりに関する知識が豊富な生徒も多いことを生かして、授業の展開に生かしていきたい。

その反面、部活動に所属していない生徒の体力は高いとはいえず、運動に関する知識も十分とはいええない。そのためか、一斉形式の授業の場面ではやらされているという意識が強く、より運動嫌いとなっている生徒もいる。そこで、ゲーム化した「遊び」や少人数によるグループ別課題学習を取り入れることで、有効な改善を図ることができるのではないかと考えた。

(3) 自己課題解決に向けた指導の方策

中学生は生涯の中で、最も体力・体格面で成長する時期であることから、自己の体力における課題を持たせたい。このことが、その後の生活に大きく影響を与えていると考える。

少人数におけるグループ別課題解決学習と体力向上のための各運動の特性に十分触れさせる授業を取り入れ、体力向上につながる授業の展開をしたいと考えている。また、運動に親しみ、楽しさを体得させ、生涯を通じて心身の健康と体力の向上に取り組む生徒の育成を図りたいと考えている。そこで、生徒同士が持っている知識やアイデアを持ち寄った「教え合い、学び合う体力向上トレーニング」を目指していきたい。

(4) 指導の構想

① 課題解決的な学習

5月に実施した学習Iおよび年度始めに実施した前期体力テストの結果をもとに、自己の記録と県・全国平均と比較し課題を見つけさせる学習活動を行う。次に、学習カードを活用させ、同じ課題を持ったグループで練習方法を検討・工夫し、個に応じた支援をする。また、学校・学年で課題となっている持久力向上についても運動を楽しみながら実施していく工夫をしていく。

共通の課題の中から個々の課題を設定をし、追求、評価をする。

② 学習形態の工夫

共通の課題として、学校および学年全体で取り組んでいる持久力向上（600mランニング）を行った後、グループリーダーを中心としたグループ別課題解決学習と体力を高めるための運動を取り入れ、体力向上につながる授業の展開をしたいと考えている。

そこで、生徒同士が持っている知識やアイデアを持ち寄った「教え合い、学び合う体力向上トレーニング」の実践を促す取り組みをし、生徒間でお互いに評価、アドバイスできる内容とする。

③ 学習資料の工夫

課題解決のための手だてが工夫できるような学習カード【体力向上トレーニングプログラム】を用意する。課題発見・設定時に、自己の課題が明確になるように数値的なデータをもとに考えさせる。また、学習カードは課題設定や振り返りがしやすく記入が短時間ですむよう工夫したい。

5 単元の指導計画（全12時間）

	○ ねらい ・主な学習活動	評価規準 【評価方法】	評価観点			十分満足できる(a)	努力を要する(c) 状況への手だて
			運動	態度	知思・判	満足できる(b)	
1	○ オリエンテーション ・学習カード、学習資料の使い方を知り、学習の見通しをもつ。 ・グループ決め ○ トレーニングプログラムの作成	学習カード 行動観察 発言		○	○	・学習カード、学習資料の内容を理解し自分の体力面における課題や確認ができた り、仲間に説明できる。 ・自分の体力面における課題や確認ができる。	・学習カードのポイントについて具体的な説明、指示をしヒントを与える。
2 3	○ 学習Ⅰ ・共通課題の練習「持久力」「投力」の練習を行う。 ・同じ課題をもったグループ別で作成したトレーニングプログラムをもとに実践。	行動観察 対話 学習カード 学習資料の使用状況把握	○	○	○	・自己の体力を理解しながら課題設定し、追求活動をすると共に次の課題設定に生かせる。 ・自己の体力を理解しながら課題設定すると共に次の課題設定に生かせる。	・どの段階まで来ているか学習カードや学習資料を用いて説明する。
4 5 6	○ 体力テストⅠ ・「持久力」「投力」の他に課題を一つ選び課題練習を行う。さらに得意項目を伸ば	行動観察 対話 学習カード	○	○	○	・「持久力」「投力」における課題や自分の選択した課題が理解でき、自ら課題達成のためのトレーニング内容を設定し追	・課題達成のためのポイントについて、その場その場でタイミング良く説明する。

	せるよう組み合わせてテストを実践し記録を計測する。	学習資料の使用状況把握				求活動を深めることができる。 ・「持久力」「投力」における課題や自分の選択した課題が理解できる。	
7 8 本 時	○ 学習Ⅱ ・「鬼ごっこ」のなかで体力要素について考える。 ・同じ課題をもったグループ別で作成したトレーニングプログラムをもとに実践。	行動観察 対話 学習カード 学習資料の使用状況把握	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			・体力テストⅠの結果をもとに自己の体力を理解しながら課題設定し、追求活動をすると共に次の課題設定に生かせる。 ・体力テストⅠの結果をもとに自己の体力を理解しながら課題設定することができる。	・体力テストⅠの資料をもとにどの段階まで来ているか学習カードや学習資料を用いて説明する。
9 10 11	○ 体力テストⅡ 「持久力」「投力」の他に課題を一つ選び 課題練習を行う。さらに得意項目を伸ばせるよう組み合わせてテストを実践し記録を計測する。	行動観察 対話 学習カード 学習資料の使用状況把握	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			・「持久力」「投力」における課題や自分の選択した課題が理解でき、自ら課題達成のためのトレーニング内容を設定し追求活動を深めることができる。 ・体力テストⅠとの比較 ・「持久力」「投力」における課題や自分の選択した課題が理解できる。 ・体力テストⅠとの比較	・課題達成のためのポイントについて、その場その場でタイミング良く説明する。
12	○ まとめ	行動観察 学習カード	○ ○			・学習カードを活用して学習全体を自己評価して課題を把握することができる。 ・学習カードを活用して自己評価することができる。	・学習カードを用いて具体的に説明する。

6 本時の学習 学習Ⅱ (8 / 12)

(1) 本時のねらい

- 自分の課題として選択した種目の目的を理解しながら、練習することができる。(運動)
- 教え合い活動を通して、課題解決のための練習方法を工夫して活動することができる。(知識, 思考・判断)
- 仲間と協力して、アドバイスしながら安全に活動することができる。(態度)

(2) 本時の構想

- ウォーミング・アップ
「体ほぐし」をねらっての鬼ごっこを行う。
学年課題である持久力向上をねらったランニングを行う。
- 本時の課題のめたせ方
遊びのなかでも体力要素・項目について考え、課題を持ってトレーニングすることができるようにする。基本的に同じ課題を持ったグループを構成し、学習資料の選択や教え合いを通して練習に取り組むことができるようにする。
- グループ別活動
学習カードを活用し、必要な情報を提供し、グループ内でアドバイスし合えるようにする。
- 学習カードについて
各時間の実施内容を短時間で記入し、課題設定や振り返りがし易いものを用意する。
- まとめ
本時の取り組みの中で実践した内容を振り返り、自己の体力についての課題を振り返ることができる。

(3) 本時の展開と評価 (全12時間, 本時8時間)

学習内容・活動	主な教師の働きかけ T「どのようなことばで発するのか」 生徒の反応 C「どのような考え, 動きの様子が表れるのか」	指導上の留意点と評価
○ランニング 準備運動 集合 挨拶 出欠確認 (10分)	○ C 生徒が自主的に活動する。	○準備運動から、必要であれば技術指導を加える。
○前時の学習について (3分)	○ T 前時までの学習ポイントを確認する。	○ T 学習カードを確認し、本日の課題や練習内容についてのポイントを確認する。今まで行ってきた各運動や本時の準備運動が本時のねらいに関わっていることを理解させる。
○本時の学習内容の説明・確認 (2分)		○ T 気付くことの大切さを説明

○活動1「鬼ごっこ＝手つなぎ鬼」(課題の追求)

「鬼」はビブスを着用

○気づき

○まとめ

(10分)

○活動2(課題の設定と実践)

各グループリーダーはビブスを着用

《前半》(10分)

○ T積極的に体を動かすよう促す。「仲間同士で思い切り体を動かそう」

○ C生徒が積極的に体を動かし、主体的に活動する。

○ T「鬼ごっこ＝手つなぎ鬼」のなかにも様々な体力要素がかかわっていることを理解させる。

↓

「体を動かし続ければ持久力アップ、素早く相手をおかわしたり捕まえることができれば敏捷性アップ、ダッシュの場面では瞬発力・スピードアップなどにつながる」

○ C仲間とともに「鬼ごっこ＝手つなぎ鬼」をしながら体を動かすなかでどんなことが養われたかを考え、気付く。

↓

動き回ることにより「短時間であったが汗をかき、持久力アップにつながるのではないか」「短時間で鬼からの攻撃をおかわすなど思い切り体を動かすことができた」

○ C仲間とともにもう少し課題について深く考え取り組みたい。

○ C希望を取り、前半と後半でどのグループで活動するかを確認する。

○ T各グループで課題の得意生徒に対して「他人に教えることができていると理解しているといえる」

各グループで課題に苦手意識をもっている生徒に対して「得意な仲間よりアイデアを吸収しよう」

○ Tグループごとで得意な生徒と苦手な生徒が活動する中で、教え、学び合いながら活動することを目指したい。各項目の得意な生徒が、様々な方法・用具を使用し、得意でない生徒へアドバイス等の支援

する

○ 積極的に体を動かしているか。

仲間同士で関わり合いながら積極的に取り組んでいる

【態度】

○ どのように苦手項目を改善しながら取り組むかを強調する。

○ グループ活動が機能しているか。

○ C体力テストの各項目ごとに7グループに分かれる。リーダーが整列させる。リーダーには体力テストIの結果をもとに各項目の得意な生徒を配置

様々な項目に合ったトレーニング方法を理解して取り組んでいる。リーダー生徒は内容を理解して仲間に情報提供している。

【知識・理解】

グループでの活動に真剣に取り

<p>○集合 《後半》（10分）</p>	<p>をしながら、それぞれの場所で課題をもって繰り返し練習を行い（できるだけ休まない）できなかったことができるように意識をもたせた行い。</p> <p>○ T 前半終了時点でどのようなことを意識して後半に取り組むことができるかを理解させる。</p> <p>○ C「グループでもっと活動し取り組みたかった」</p> <p>○ C「他の項目も高めるために他のグループの仲間とも取り組みたかった」</p> <p>○ C「一朝一夕で体力が向上するのではなく、苦手な項目に継続して取り組むことが大切であると感じた」</p>	<p>組んでいる【態度】</p> <p>○ 同じ課題をもった仲間同士でグループ活動が機能しているか。</p> <p>○ 前半同様に7グループに分かれる。リーダーには体力テストIの結果をもとに各項目の得意な生徒を配置</p> <p>グループでの活動を通じて、トレーニングの目的・内容を理解しながら取り組むことができる。【運動】</p> <p>自己の力に合った課題を設定し、積極的に取り組めた。自他の成長や変化を認め、互いに喜び合っている。【思考・判断】</p>
<p>○学習カードの記入 ○本時の反省と振り返り ○集合 挨拶 後かたづけ（5分）</p>	<p>○ C グループで活動し、どんなことを教え、学び合ったかを振り返る。</p> <p>○ C 実践した内容をまとめ、自己の体力についての課題を理解する。</p>	<p>○ 学習カードをまとめているか確認する。</p> <p>次時（体力テスト②）に向けた自己の課題設定ができています。 【思考・判断】</p>

7 会場図

2階ギャラリー走路 全身持久力・コーナー

《ステージ側》

投力・コーナー

瞬発力・コーナー

敏捷性・コーナー

パワー・コーナー

柔軟性・コーナー

筋力・コーナー

《出入口》