

### 第 3 学年女子 保健体育科 学習指導案

#### 1 単元名 器械運動 (マット運動)

#### 2 単元目標

- (1) 今の自分の力を把握するとともに、練習することをとおして、技がより上手になっていく喜びや、新しい技に挑戦する楽しさ、技ができる楽しさを味わうことができる。
- (2) 自己のめあてを達成するため、学習カード、資料等を活用し、練習方法を工夫したり、仲間と協力したりしながら、自主的に学習に取り組むことができる。
- (3) 用具の扱い方や補助の仕方など、安全面に配慮して学習することができる。

#### 3 単元の評価規準

観点	単元における評価規準	単元の評価基準 [Bに達していないものは「努力を要する(C)」]	
		十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)
関 心・ 意 欲・ 態 度	① 特性に興味、関心をもち進んで運動を楽しもうとする。	挑戦する技について、資料や友達から学び、繰り返し練習している。	挑戦する技を繰り返し練習している。
	② お互いに補助や助言をしあい、安全に留意して練習しようとしている。	仲間と協力して教えあったり、技のポイントを抑え、補助を進んで行ったりしている。	技のポイントを必要に応じて仲間に教えている。
思 考・ 判 断	① 自分の技術レベルにあった技を選び、課題をもって練習している。	自分の技能レベルに適した課題を持ち、練習内容を計画し、仲間にもアドバイスをしている。	自分の技能レベルに適した課題をもち、練習内容を計画する。
	② 練習の進め方や場所を工夫して練習している。	技のポイントをつかみ工夫しながら練習している。	仲間や先生のアドバイスを聞きながら工夫して練習している。
技 能	新しく挑戦した技を組み合わせて発表できる。	新しく挑戦した技を含め、円滑に連続技ができる。	新しく挑戦した技がおおむねでき、円滑に連続技ができる。
知 識・ 理 解	技のポイントを理解し、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解している。	自分の選んだ技の技能ポイントや練習の仕方を理解している。	自分の選んだ技の技能ポイントを指摘できる。

#### 4 単元と指導の構想

##### (1) 単元のとらえについて

器械運動の特性から、生徒が意欲的に取り組み、楽しさや成就感を感じるのは「挑戦した技ができるようになった」「できる技の範囲が広がった」「仲間と助け合って技ができるようになった」等の時である。

また、マット運動は非日常的で巧み的な運動であるので、授業において運動を経験する中で自分の身体をコントロールする能力やそれに必要な筋力が高まっていくことが期待できる。

しかしながら、器械運動は「できる」「できない」がはっきりしており、失敗すると肉体的苦痛を伴うこともあるので、苦手意識をもつ生徒もいる。そこで、一人一人に課題設定をさせる段階で、自己の能力を適切に判断した上で種目選択をさせていくことが重要である。

##### (2) 自己課題解決に向けた指導の方策

器械運動は「痛い」「怖い」などのイメージがあり、「克服型」の運動としてとらえられてきた。しかし、「克服型」から「達成型」の運動としてとらえさせ、少しでも生徒が「できる」喜びを感じられるようにさせていきたいと考えている。そのための方策は以下の四点である。

① 基礎感覚作りの運動や基本的な技の練習を毎時間取り上げる。

マット運動を苦手としている生徒は、基礎的技能が定着していないことが多く、技が「難しい」「できない」といった理由を挙げている生徒が多い。そこで、基礎感覚作りの運動や基本的な技の練習を毎時間取り上げるにより、基礎的技能の定着を図っていく。

② 学習カードを使ったスモールステップの練習をさせる。

段階的な練習をすることで、生徒に「できる」喜びを感じられるようにさせたい。それぞれの練習のポイントは一斉指導し、理解させる。達成感、成就感を味わわせる事で意欲の向上へつなげる。

③ 技術ポイントを重点化して示す。

技能習得に向け、そのポイントを学習カードや資料等で明確に提示する。ポイントを意識した練習ができるようにする。

④ 用具、場を工夫する。

生徒がいつでも見られるように学習資料を掲示したり、セーフティーマットや踏み切り板を使った坂など、用具や場の設定を工夫するなどしたりして、生徒が主体的に練習方法を工夫できるようにする。

器械運動は技の完成度の差が大きい種目なので、個人の能力、達成度等をしっかりと見取り、評価していく。

5 単元の指導計画（全10時間、本時 5時間目）

時	○ 学習のねらい ・主な学習活動○	評価の観点				具体的内容
		関	考	技	知	
1 ～ 4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">○ねらい1 できる技をよりよくする 指定技（倒立前転）に挑戦する</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリエンテーション</li> <li>・ 指定技のスモールステップ練習</li> <li>・ 補助や助言をしあつての練習</li> <li>・ できる技の練習</li> <li>・ 新しい技への挑戦</li> </ul>	○			○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特性やねらいを理解する。</li> <li>・ 技のできばえの段階を確認しながら練習を進める。</li> <li>・ 技のポイントを仲間に説明する。</li> <li>・ できる技をよりよくするために練習する。</li> <li>・ がんばればできそうな技を練習する。</li> </ul>
5 ～ 8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">○ねらい2 指定技（倒立前転）ができるようになる 新しい技に挑戦し、できる技を増やす</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指定技のスモールステップ練習</li> <li>・ 指定技をよりよくできるように練習</li> <li>・ 補助や助言をしあつての練習</li> <li>・ 新しい技への挑戦</li> <li>・ 新しくできるようになった技の練習</li> </ul>			○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 技のできばえの段階を確認しながら練習を進める。</li> <li>・ 資料等を見ながら課題をもって練習する。</li> <li>・ 技のポイントや練習方法を仲間に説明する。</li> <li>・ がんばればできそうな技を練習する。</li> <li>・ 安定してできるように練習する。</li> </ul>
9	○ねらい3 できる技を組み合わせ、連続技を発表する					

～ 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の組み合わせ方を学び,連続技を構成する</li> <li>・連続技の発表会</li> <li>・振り返り</li> </ul>	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のできる技を無理なくスムーズに組み合わせる。</li> <li>・仲間の演技を観察しあう。</li> <li>・学習活動全体を自己評価する。</li> </ul>
---------	--	---	---	---	---	---

<基礎感覚作り, 基本的な技の継続的な練習>内容

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ① ゆりかご           | ⑥ 倒立(足上げ) |
| ② ゆりかごから耳の横に手をつく | ⑦ 前転      |
| ③ 首倒立から前転        | ⑧ 後転      |
| ④ 首倒立から開脚座       | ⑨ 開脚前転    |
| ⑤ カエル跳び(足たたき)    | ⑩ 開脚後転    |

## 6 本時の学習 (指導全10時間, 本時5時間目)

### (1) 本時のねらい

- スモールステップ練習をとおして, あごを引いて体を倒していく感覚が分かり, 後頭部から滑らかに回転することができる。(技能)
  - ・ 課題解決に向け, 積極的に練習に取り組んでいる。(態度)
  - ・ 安全に留意し, 仲間と協力し, 教え合いながら練習に取り組むことができる。(知識, 思考・判断)

### (2) 本時の構想

#### ① 基礎感覚作りの運動や基本的な技の練習

準備運動で基礎感覚作りの運動や基本的な技の練習(10種目)を行い, 基礎的技能の習得を図る。マットを横に使い, 全員が一斉に行うことにより時間短縮を図る。ポイントを意識して行うようにしっかりと指導する。

#### ② スモールステップ練習での全体指導

「倒立前転」のスモールステップ練習を全体に一斉指導し, ポイントをしっかりと指導し, 理解させる。また, 補助の仕方等も指導し, 自主練習で互いに教え合ったり, 協力し合ったりしながら取り組めるようにする。前時までに, 倒立姿勢, 倒立姿勢からひじを曲げ, 頭をつけて回転する練習をしてきた。本時では, あごを引いて体を倒していく感覚を養う練習を中心に行う。

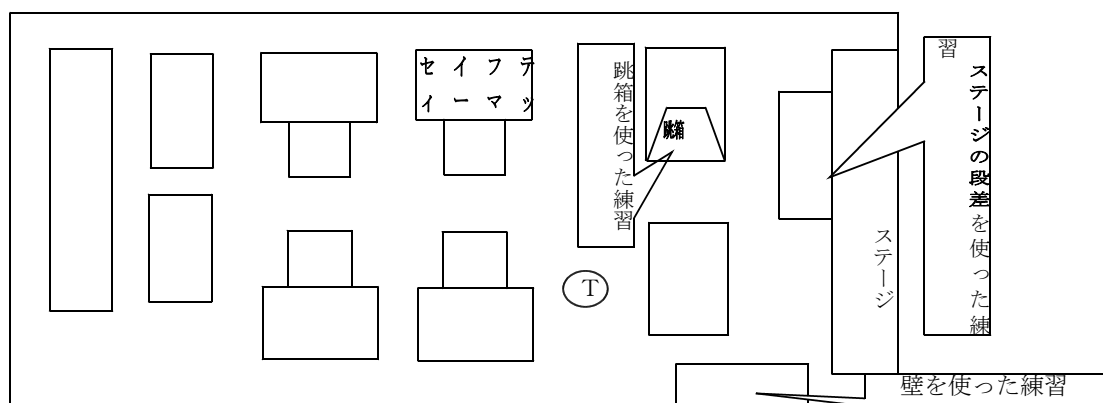
#### ③ 技の習得に向けた自主練習

「倒立前転」の習得に向け, また, 新しい技の習得に向け, 自主練習の時間をつくる。学習カードや資料を参考に, 練習方法を工夫させる。生徒が互いに教え合ったり, 協力し合ったりしながら取り組めるように声掛けをする。また, 苦手な生徒へは個別に指導する。

#### ④ 用具, 場の工夫

生徒が主体的に練習方法を工夫できるように用具, 場の設定を工夫する。

<図1>



(3) 本時の展開と評価

時間	学習内容・活動	主な教師の働き掛け（・）と生徒の反応（＊）	指導上の留意点（◇）と評価（○）
導入 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動</li> <li>あいさつ，点呼</li> <li>本時の説明</li> <li>基礎感覚作り，基本的な技の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 係の指示で準備運動に取り組む。</li> <li>・ 本時の説明をし，見通しをもたせる。</li> <li>・ 列ごとにマットに分かれ，練習させる。</li> <li>* 10種目を自主的に行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ けがの防止のため，しっかりと取り組ませる。</li> <li>◇ 学習カードを用いて説明する。</li> <li>◇ ポイントを意識して行うように声掛けをする。</li> <li>○ 積極的に活動したか。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【行動観察】</p>
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 倒立前転の練習 ＜ステップ 7 の全体練習＞</li> <li>・ 倒立前転の練習 ＜各自のステップに合わせた練習＞</li> <li>・ 新しい技への挑戦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ セーフティーマットへ倒れこむ練習をしよう。ポイントはあごを引き，後頭部→肩→腰→足の順でマットにつくように倒れていくこと。</li> <li>・ できる生徒は薄いマットへ移動させる。</li> <li>・ よりできる生徒はひざを曲げて起き上がるところまでさせる。</li> <li>* 足が最初に着き，ブリッジになってしまう。</li> <li>* 背中から倒れてしまう。</li> <li>* 足が上がりず，倒れられない。</li> <li>・ 補助付きで行わせる。</li> <li>・ 各自のステップに合わせ，倒立前転の練習をしよう。今日のポイントを踏まえながら，学習プリントや資料を見ながら協力して練習しよう。</li> <li>・ 様々な練習ができるように場を設定する。（図1）</li> <li>* 同じようなステップの仲間と協力して練習する。</li> <li>* 他のよい面や欠点を発見し，教えあいながら練習を行う。</li> <li>・ 練習すればできそうな技の練習をしよう。学習プリントや資料を見ながら協力して練習しよう。</li> <li>・ 様々な練習ができるように場を設定する。（図1）</li> <li>* 自分で技を選択し，練習する。</li> <li>* 互いに協力し，教えあいながら練習する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ ポイントが理解しやすいように師範や見本をまじえながら説明する。</li> <li>◇ 技能の低い生徒に対して，直接指導にあたる。</li> <li>◇ 自分なりのポイントの発見や他者からのアドバイスはカードに記入させる。</li> <li>○ ポイントを理解しながら練習に取り組んだか。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【行動観察，学習カード】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 練習内容，補助の方法が適切であるか巡回し助言，援助する。</li> <li>◇ 思うように練習が展開できない生徒や技能の低い生徒に対して，直接指導にあたる。</li> <li>○ 協力し，教え合いながら練習することができたか。</li> </ul> <p style="text-align: right;">【行動観察，学習カード】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 練習内容，補助の方法が適切であるか巡回し助言，援助する。</li> <li>◇ 思うように練習が展開できない生徒や技能の低い生徒に対して，直接指導にあたる。</li> </ul>
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振り返り</li> <li>・ あいさつ，後片付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時の振り返りをしっかりさせる。</li> <li>* 学習カードへの記入で，本時にできたことを確認する。</li> <li>* 次時への課題をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 本時のできばえを紹介する。</li> </ul>