

第2学年1・2組 女子保健体育科学習指導案

指導者 教諭 末澤 綾子

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元について

- (1) 器械運動は、マット、鉄棒、平均台、跳び箱などの器械・器具を用いて、いろいろな技に挑戦したり、美しさや雄大さを競い合ったりして楽しむことのできるスポーツである。自分の能力に適した技を選んで取り組み、自己の課題に向かって練習や挑戦ができる。「回転感覚」や「逆さ感覚」など、日常生活にはない運動を体験するため、生徒の興味や関心も高くなり、学習意欲の向上を図るのに適している。

また、回転動作や空間動作等の技術は自分で直接確認することが難しいため、なかまとの相互評価や補助活動が、練習の中で必然となってくる種目である。言わば、こうした学習を通して、コミュニケーション能力を身につけるとともに、なかまと一緒に学ぶ喜びや成就感を味わうことができる好適な単元である。

- (2) 本学級は、1組15名、2組16名、合計31名である。全体的におとなしく、運動能力に優れている生徒は多くないが、運動の得意な生徒も苦手な生徒もまじめに学習する態度が見られる。運動の苦手な友だちにも自然と声かけができる思いやりのある生徒が多いが、グループのメンバー構成によっては学習を活発にさせるための支援が必要な場面もある。

これまでに、マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動を経験しているが、その体験から「技が怖い」「難しそう」「腰や首に負担がかかって痛そう」「反復練習がつまらない」など、マイナスイメージを持っている生徒が多い。特に運動の苦手な生徒は、基本的な技の習得練習が学習のメインとなり、技ができた時の成就感や喜びを味わう場面が極めて少ない。また、発展的な見栄えのする技は、運動を得意とする一部の生徒にしか挑戦できないといったイメージが強く、全ての生徒がいろいろな技に挑戦する雰囲気をつくるには、工夫が必要である。

- (3) マット運動の特性や生徒の実態を踏まえたうえで、次の点に留意して指導したい。

- ・ 体が硬く、回転や腕支持の経験が少ないため、準備運動でストレッチ、補強、体幹トレーニングなどのメニューをサーキット形式でバランスよく取り入れるとともに、楽しく活動できるように曲をかけてリズムよく行う。
- ・ 運動に苦手意識を持っている生徒も、簡単にあきらめたりあきたりしないよう、体ほぐしの要素やミニゲームを取り入れる。
- ・ グループ活動やペア学習の場をより多く設定し、運動能力の違いを認めたとうえで、互いに教え合い、励まし合い、共に伸びていく過程を通してなかまづくりの喜びを体験させる。
- ・ 補助の仕方や、練習のルールやマナーについて十分に説明を行い、特に体重を支える手首や首に注意しながら、安全に活動できるよう配慮する。

3 目標

- (1) 互いにアドバイスや補助をし合って、意欲的に取り組むことができる。
- (2) 技を分析し、どのような技術や体力が必要かをグループで話し合うことができる。
- (3) 基礎・基本的な技能を身に付け、発展的な技や連続技に挑戦することができる。

4 学習指導計画

- | | | |
|------------------------|---|---------|
| (1) オリエンテーション・基本的な技の習得 | … | 3時間 |
| (2) 発展的な技の習得（倒立前転） | … | 1時間（本時） |
| (3) つなぎ練習・連続技の練習 | … | 2時間 |
| (4) 発表会・評価 | … | 1時間 |

5 本時の学習指導

(1) 目標

- ・ 倒立前転の体さばき（振り上げ足，着手，目線，体の締め）がイメージできる。
- ・ 互いに見合い，教え合い，補助し合い，安全に留意しながら意欲的に活動できる。

(2) 学習指導過程

学習内容・学習活動	予想される生徒の反応	指導・支援と留意点
1 整列・あいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早く集合して，元気にあいさつしよう。 ・ 今日がんばろう。早く始めたいなあ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 服装を確認し，大きな声で，あいさつさせる。 ・ 出席確認，健康観察，忘れ物チェックを行い，見学者には適切な指示を出す。
2 準備運動をする。 ・ ストレッチ ・ 補強 ・ 体幹トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・ けがをしないように，しっかり動いておこう。 ・ 前より，少し楽にできるようになったなあ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ より意欲的に活動できるよう発展技の基本となるトレーニングであることを伝える。 ・ フォームやポイントを確認しながら，丁寧に組みこませる。
3 本時の学習課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日はどんな技を練習するのかなあ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員が学習課題を確認できるようボードに提示する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 倒立前転の振り上げ足，手のつき方，目線，はどうなっているだろう。 </div>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 写真を見ながら，振り上げ足，着手，目線のポイントをグループで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 私にもできるのかなあ。 ・ 目はずっと，マットを見ているなあ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 振り上げ足，着手，目線にポイントを絞り，話し合った事柄を発表させる。
4 グループごとに練習する。 ・ 補助の仕方の確認 ・ 振り上げ足（足振り） ・ 手のつき方（手の押し） ・ 目線（倒立時・前転時） ・ 体の締め（倒れ込み）	<ul style="list-style-type: none"> ・ セーフティーマットだと痛くないなあ。 ・ うまくできるかなあ。みんなに迷惑をかけたくないなあ。 ・ 目線に注意すると，うまくいったなあ。 ・ できないと思っていたのに補助をしてもらえると，私にもできるんだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グループごとに場所を指定しすばやく取りかかれるように指示を出す。 ・ 巡回しながら，教えあい学習ができていれば称賛する。 ・ うまくできている生徒に示範させ，全員でポイントと補助の仕方を確認する。 ・ つまづいている生徒には，個別でアドバイスをする。
5 本時の反省と次時の課題を考える。 ・ 倒立前転のポイントが理解できたか振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しいフォームを身につけると技ができるようになるんだなあ。 ・ 振り上げがうまくできなかったなあ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんばっていた生徒やできなかったことができるようになった生徒を発表させ，互いの良さや伸びを認め合える場を設定する。
6 あいさつ・片付けをする	<ul style="list-style-type: none"> ・ よし，みんなで協力して，早く片付けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に，協力して行わせる。 ・ 率先して動いている生徒を称賛する。

(3) 評価

- ・ 話し合ったことをもとに，倒立前転の体さばきが体験できたか。
- ・ 安全に留意し，互いに協力して意欲的に取り組めたか。