

## 第1学年2組 保健体育科学習指導案

### 1 単元 「器械運動（マット運動）」

#### 2 指導観

- 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。

中学校では、小学校の間に学習した技をよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。第1学年では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運動能力などを理解するとともに、技がよりよくできるようにし、できるようになった技を組み合わせる。その際、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ことが大切である。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにすることが大切である。

器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが高められ、体力的な高まりも期待でき、大変意義深い単元といえる。

- 本学級の生徒は、男子16名・女子15名・計31名の学級である。学級の雰囲気は明るく体育実技に関しては比較的積極的に取り組む姿勢が見られる。マット運動は非日常的な動きを行うため得意な生徒と苦手な生徒で大きく差ができています。周りとのコミュニケーションをよくとっており、出来ないところ、出来ない生徒がいた場合、仲間同士で積極的に教え合い、協力している。得意な生徒は学習している技以外にも発展技である側方倒立回転や前方倒立回転などにも挑戦している。しかし、技の一つ一つの魅せるポイントを理解しておらず、技を綺麗に行うことができていない生徒もいる。
- 本単元の指導にあたっては、生徒自身の能力に適した技を選ばせ、その技を習得していく過程や仲間を補助し、支え合い、教え合い、仲間の体の状態がどうなっているのかを自分の見解で伝えるなどのことを重視したいと考える。そのためにはまず、基礎的・基本的な技を繰り返し練習させ、非日常的な動きの楽しさ、技ができた時の喜びを味わえるように指導していきたい。技ができるようになるにつれ、基本的な技を応用し発展技へと自分の能力にあった技に挑戦させていきたい。繰り返し練習を行い、グループでの活動を行っていくため、仲間と協力しながら課題の達成に向けて積極的に取り組み、最後に自分のできる技を組み合わせ、発表会を行い、生徒一人一人の頑張りや工夫、表現力を認め、評価できるようにさせたいと考えている。

#### 3 目標

- 積極的に取り組むとともに、良い演技を認め、分担した役割を果たすことができる。
- 自分の能力に適した技を選び、技のポイントを見つけ、練習の工夫ができています。
- 技を滑らかに行い、綺麗に魅せることができる。
- 特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解できている。

4 単元計画・評価計画 (9 時間) 関(関心・意欲・態度)、思(思考・判断)、技(運動の技能)、知(知識・理解)

次	時	学習活動・内容	ねらいと具体的な支援	観点別評価規準〔方法〕
一つかむ	2	<p>1 全体計画や学習の流れを理解する。</p> <p>2 準備運動・柔軟運動の大切さを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動は非日常的な動きが多く、繰り返し行うことが大切であること。</li> <li>・けがを防止するために準備運動や柔軟運動が大切なこと。</li> </ul> <p>3 仲間の学習を援助することの重要性を理解する。</p>	<p>学習に見通しを持ち、めざす姿がわかるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・非日常の運動になるため安全に行うことを留意させる。</li> <li>・マット運動の特性を知り、どうすれば上達するのか理解させる。</li> <li>・単元全体の見通しを持ち、最終的な姿に向け道筋を立てさせる。</li> </ul>	<p>関：マット運動の学習に関心を持ち、積極的に練習を行っている。</p> <p>知：技の名称や技術的なポイントがわかる。</p>
二さぐる	3	<p>4 自分の能力にあった技に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・接転技群（背中をマットに接して回転する）</li> <li>・ほん転技群（手や足の支えで回転する）</li> </ul>	<p>技のポイントを理解し練習の仕方を工夫しながら自分の選んだ技をできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が選んだ技がより上手にできるために、実技の教科書を利用し、相互に補助や教えあいができるようにする。</li> </ul>	<p>関：仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>関・態：積極的に技に挑戦している</p>
三深める	2 本時 6/9	<p>5 できそうな技を組み合わせ滑らかに連続技を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技のつながぎを工夫する。（滑らかに行うとは、その技に求められる動きが途切れずに続けてできること。）</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、技の前後に動きを組み合わせる、手の付き方を変えて行うなど工夫する</li> </ul>	<p>いろんな条件を考え、技の順番やつなぎ方を工夫して、完成度を高められるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の組み合わせやつなぎ方に工夫を加え、相互に補助や教えあいができるようにする。</li> </ul>	<p>思：仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを指摘している。</p>
四生かす	2	<p>6 連続技の演技発表会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の前で発表をする。</li> <li>・グループごとに役割分担を決め演技を採点する。</li> </ul>	<p>自分の工夫した連続技を滑らかに組み合わせ披露する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相互に評価をし、学習全体を振り返り、自己評価させる。</li> </ul>	<p>技：学習してきた技を組み合わせ滑らかに一連の動きを行うことができる。</p>

5 本時 令和元年12月18日(水) 第4校時 武道場において

(1) 本時の指導観

前時までに生徒は基本的な技である前転・開脚前転・伸膝前転・後転・開脚後転・伸膝後転を学習している。

本時では今までに学習してきた技を組み合わせ、技と技をスムーズに行い、自分にあった組み合わせを見つけることをねらいとしている。はじめに準備運動や柔軟運動を行い、けがの防止や安全面の確認をする。次に今まで学習してきた技の復習を行う。ここでは技の一つ一つのポイントを確認しながら行う。次に、技を組み合わせで行う。ここでは技構成カードを使い、どのような技を行うのか、開始姿勢、終末姿勢、次の技へのつなげ方を工夫する。最後に、技を組み合わせで行う。ここではグループで行い、仲間の動きをお互いに指摘しアドバイスをもらうことで、さらによいものを作っていくという意欲を高めることで本時の学びの意味・価値を実感させる。

(2) 本時の主眼

自分の能力にあった技のポイントを踏まえ、次の技への組み合わせを考えることができる。

(3) 振り返りの視点

- ・つなぎ技の意味を理解することができた。
- ・技の終末姿勢を変えることで次の技への連続性がわかった。

(4) 準備

マット、技構成カード

(5) 展開

段階	学習活動・内容	具体的な支援	評価	配時	形態
導入	<p>1 準備運動、出欠確認。 ○柔軟運動</p> <p>2 練習してきた技を行う。 基本的な技(今までの復習)</p>	<p>・苦手な生徒への補助 (T2)</p>		20分	一斉
	<p><b>めあて 技の組み合わせやつなぎを工夫して連続技をつくらう</b></p>				
展開	<p>3 つなぎの技とはどんなものか考える。</p>	<p>・技を滑らかにするためにはどのようなポイントを押さえるのかを考える</p> <p>・アイデアを広めるため仲間同士で教え合いができるよう声かけをする。</p> <p>・苦手な生徒への補助 (T2)</p>	<p>・開始姿勢、終末姿勢を意識して考えることができるか</p> <p>・仲間と協力して活動できているか</p>	8分	個人・班
	<p>4 技を組み合わせて行う。 ・技構成カードに記入する</p> <p>・①はじめーなか ②なかーおわり</p>	<p>・友達アイデアをもとに自分なりに工夫できるよ、工夫の見られる演技には賞賛をする。</p> <p>・連続技へのつなぎが上手くできていない生徒への助言をする。</p>		15分	個人・班
まとめ	<p>5 まとめ・振り返る。 ・技を滑らかに行うためにどうすればよいかを考える。</p> <p>・仲間からのアドバイスを整理し、技構成カードに記入する。</p> <p>・さらに良い演技にするために次の時間取り入れてみる工夫を整理する。</p>	<p>・本時の学習活動を振り返り、次時の学びに向けての意欲を高めるために技構成カードにまとめさせる。</p>	<p>・技をつなげるときのポイント、課題点を理解することができるか</p>	7分	一斉

# 技構成カード

年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

めあて

技の組み合わせやつなぎを工夫して連続技をつくろう

○連続技をするために必要なポイント

- ・次の技をするための姿勢(向き)を考える
- ・次の技への動作準備ができています
- ・滑らかに技ができています

◀ 今までに挑戦した技 ▶

前転 開脚前転 伸膝前転 後転 開脚後転 伸膝後転 倒立前転 後転倒立 側方倒立回転 跳  
び前転 前方倒立回転跳び(ハンドスプリング) 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり(ロンダート)

(例)

跳び前転→前転→後転

前転→ロンダート→後転



どう工夫したらできるかな？