

# 第1学年 保健体育科学習指導案

令和 2年10月21日 水曜日 3校時  
第1学年B級（男子20名、女子20名）  
場 所 宮大附属中学校体育館  
指導者 倉掛 啓輔

## 1 単元名 体づくり運動(体の動きを高める運動)

### 2 単元の目標

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。  
ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと。  
イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。  
(知識及び運動)
- (2) 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。  
(学びに向かう力、人間性等)

### 3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。小学校では、体づくり運動で学んだことを授業以外でも行うことをねらいとした学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことが求められる。

### 4 生徒の実態

#### (1) 運動に触れる楽しさの体験状況

運動部活動に加入している生徒は、クラスの約2分の1である。事前アンケートによると「体育の授業は好きですか」という問いに対して、65%の生徒が「好き」または「どちらかというと好き」と回答し、35%の生徒が「好きではない」または「どちらかというと好きではない」と回答している。したがって、運動の楽しさに触れる体験状況には個人差があり、体育の授業についても消極的イメージをもつ生徒が少なくない。

一方で、「体力は必要であるか」という問いに対しては、ほぼ全員が「必要である」と回答し、体力を高める必要性を感じていることがわかる。

- (2) 「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

「体育理論」において、「運動やスポーツの多様性」について学習している。中学校入学後、これまでの学習では、新型コロナウイルス感染症対策の影響から、授業での活動に制限があり、対話的な学習をほとんど経験していない。そのため、仲間と意見を共有したり、自分の意見を発表したりすることは不慣れなことが予想される。このような状況であるが、健康・安全面に気を配りながらルールを守り、楽しく活動できる雰囲気がある。

- (3) 体力の状況

本年度の新体力テスト（7月実施）の結果から、本学年の男子で全国平均（2019年度）を上回っているのは「長座体前屈」のみである。「長座体前屈」以外の項目では、全国平均（2019年度）を大きく下回った。女子においては、すべての項目において全国平均（2019年度）を大きく下回った。この結果から、男女ともに体力が低い状況であり、総合的な体力向上をめざした取組が必要といえる。

（本学級生徒の新体力テスト総合評価別人数）

	男子					女子				
段階	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
人数	0	8	3	6	2	3	8	6	3	0
割合(%)	0%	42%	16%	32%	11%	15%	40%	30%	15%	0%

本学級は、A・B段階の生徒が、男子42%、女子55%である。一方、D・E段階の生徒は男子43%、女子15%である。男子では二極化しているが、女子は比較的優れている生徒が多い。

## 5 学習を進めるに当たって

様々な運動に触れる楽しさを体験し、幅広く運動を知することは、実生活で生かすための運動を考える上で基礎となるものであると考える。そのため、第1学年では、総合的に体の動きを高めるためのバランスのよい運動の組み合わせ方を学習させたい。第2学年では、高めたい体の動きを1つに絞った効率のよい運動の組合せ方を学習できるようにしたい。第1・2学年において学習したバランスや効率を考えた運動の組み合わせ方を、第3学年では実生活に生かすことのできるように、自分に合った運動計画を立てられるように指導していきたい。また、自分の意見を表現したり、仲間と共有したりするなどの対話的な学習を取り入れることにより、幅広く運動の楽しさに気付くことができるようにするとともに、一人一人の体力の状況に配慮し無理なく安全に活動できるようにしたい。

本単元では、様々な運動をペアやグループで体験させる中で、運動のねらいの理解や、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をバランスよく組み合わせることができるようになることを目標としていく。体ほぐしの運動では、ボールを使用したラジオ体操と、ペアでできる様々な運動を音楽に合わせて行い、仲間と積極的に関わることができるようにしたい。体の動きを高めるための運動では、宮崎地区中学校体育連盟研究部が作成した「ひなたプログラム」の動画資料集を活用しながら授業を進めていく。タブレット端末内の動画を見ながらグループで活動することによって、自己の課題や仲間との違いを考えながら取り組めるようにしたい。仲間とともに運動を体験し、他者と意見交換することで、運動のねらいについての理解が深まるようにしたい。

また、「心身の機能の発達と心の健康」（保健分野）と「運動やスポーツの多様性」（体育理論）で学習したことを、体づくり運動で活かせるようにし、今後学習する保健分野や体育理論分野の内容とも関連付けながら学習を進めていけるようにしたい。

1 時間目のオリエンテーションでは、自分の心や体の状態と運動との関連性について学習することによって、「体づくり運動」を学ぶ必要性を認識させる。思考力、判断力、表現力等を育成するための手段として、単元全体の学習内容をまとめた学習ノートを配付する。また、毎時間の振り返りを記入する学習カードも1枚配付し、この学習カードに記入することで、単元終了時に見たときに自身の思考の流れが見えるようにしていきたい。

2・3 時間目では、様々な運動を実践し、その時感じたことを記録することで、体を動かす心地よさを味わい、仲間と交流する楽しさを感じられるようにしたい。また、健康・安全に配慮した活動を通して、第2学年で学習する「傷害の防止」（保健分野）や「スポーツの効果と安全」（体育理論）につながるようにしたい。

4 時間目では、様々な運動をねらいごとに分類する中で、強度、時間、回数、頻度などを変えると、運動のねらいや効果も変わることがあることについて言及する。個人の意見をまとめさせ、グループで話し合いをすることにより、多様な意見をもとに考えを深められるようにしたい。

5・6 時間目では、2 学年での学習を見据え、運動のねらいを考慮した上で、バランスのよい組み合わせ方について考えさせる。

7 時間目では、グループで作った運動の組み合わせを実際に動きながら発表することで、性差や個人差についても考えられるようにしたい。毎時間の振り返りを1枚のシートに記録することで、2 年次での学習に活用する。

そこで本時は、仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けることができるようにする。

まず、ペアでボールを使ったラジオ体操と音楽に合わせたリズム運動を行う。ペアで行うことで、相手の表情や体の状態を確認できるようにしたい。また、運動後は自分の脈拍数を計測することで、自分の体の状態を確認できるようにしたい。

次に、運動にはそれぞれのねらいがあり、それを意識した活動が、より効果を発揮することを伝える。前時までに学習してきた6種類の運動を4つの運動のねらいごとに分類し、自分の考えを主張しながらグループ（4人）で積極的に話し合いを行う。話し合いは、タブレット端末に保存されている動画を見ながら体を動かし、模造紙上でカードに描かれている運動を振り分けられるようにする。自分の考えを主張できるように、学習カードにも自分の考えを残しておく。グループでの話し合いがまとまったら、他のグループと意見交換をすることで、より考えを深めさせる。意見交換が終わった後、強度、時間、回数、頻度の違いによって、運動のねらいや効果が変わることも説明し、次時の内容にもつながるようにしたい。

## 6 単元の評価規準(●第1学年・第2学年 ◎第1・2学年共通)

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
全ての単元の評価規準	<p>◎体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>◎体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>・「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>◎体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて言ったり書き出したりしている。</p>	<p>・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。</p> <p>・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。</p> <p>●学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> <p>●仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。</p> <p>◎体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>◎体づくりの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>●仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。</p> <p>◎ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>◎健康・安全に留意している。</p>
単元の評価規準	<p>① 体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて言ったり書き出したりしている。</p>	<p>① 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> <p>② 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。</p> <p>③ 体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>① 体づくりの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③ ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>④ 健康・安全に留意している。</p>

## 8 本時の学習(4/7時間)

### (1) 本時の目標

- 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

### (2) 本時の学習評価

- 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。(思考・判断・表現)

## 9 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する状況」と判断される生徒への手立て
はじめ 10分	<p>1 あいさつ、出欠確認、健康観察、脈拍測定を行う。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。 ・ボールを使ったラジオ体操 ・ペアで音楽に合わせて運動</p> <p>3 学習のねらい、学習の流れを確認する。</p>	<p>○ タイマーを用意し、個人で脈拍測定ができるようにする。</p> <p>○ 心と体をほぐし、本時の活動につなげることができよう、声をかける。</p>		
グループの仲間と協力して、運動のねらいについて考えよう。				
なか 35分	<p>4 話合いの方法について説明を聞く。 ・個人の意見を発表する。 ・理由を伝え合う。 ・動画を見ながら体験する。 ・グループで意見をまとめる。</p> <p>5 これまでの学習で体験してきた運動をグループで確認し、ねらいごとに仕分けする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A 体の柔らかさ ・じゃんけん開脚 ・人間ミラー</p> <p>B 巧みな動き ・ラダーじゃんけん</p> <p>C 力強い動き ・連続ジャンプ</p> <p>D 動きを持続する能力 ・長なわパス ・トラベラー</p> </div> <p>6 グループごとに発表する。</p>	<p>○ 運動のねらいを体感しながら考えられるように、実際に体を動かしながら話合い活動を行うように指示する。</p> <p>○ 目で見ながら意見交換ができるように、運動名のカードを作成し、仕分けをさせる。</p> <p>○ 運動のねらいが4つに限定されないように、意図的な声かけを行う。</p> <p>○ 安全に留意しながら活動できるように、用具管理などを適時指導する。</p> <p>○ 仲間との関わり方を見付けられるように、自己評価をさせる。</p> <p>○ より多様な意見を聞くことができるように、話合い活動の内容を発表させる。</p>	<p>○ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。(観察・学習カード) 【Aの例】 仲間との関わり方を適切に見付けている。</p>	実際に運動を行ったり、学習カードに記載したりする際に個別に助言する。
まとめ 5分	<p>7 本時の学習の記録及び反省をする。</p> <p>8 本時のまとめと挨拶をする。</p>	<p>○ 同じ運動でも、方法や強度・時間・回数によって、運動のねらいが変わることを確認する。</p> <p>○ 次時の学習の意欲を高めるために、生徒の良かった点を称賛し、気付いた点を話す。</p>		