

平成30年度
保健体育科 学習導案



平成30年6月13日(水)5校時

【授業者】 有永昌樹

【单元名】 器械運動(マット運動)

【学年・組】 1年3組男子18名 4組男子18名 計36名

【場所】 体育館

府中市立第一中学校

単元観

本内容は、学習指導要領B器械運動（1）アに該当し、「マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることについて技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする」とある。

マット運動は、回転系や巧技系の基本的な技を中心に、自己の能力に適した技に挑み、その課題を解決していくことで、技の完成度を高め、発展的な技につなげることが大切である。

～学習内容の関連（系統性）～

| 小学校第1学年及び第2学年 | 小学校第3学年及び第4学年 | 小学校第5学年及び第6学年 |
|--|--------------------|---|
| ・マットを使った運動遊びとして、いろいろな方向へと転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。 | ・基本的な回転技や倒立技をすること。 | ・基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。 |

生徒観

この単元に必要なレディネスと主体的な学びについての事前調査を実施したところ、次の表のような結果となった。

1 事前調査1（平成30年6月中旬実施）

| 系 | 技群 | グループ | 技 | 達成率%（滑らかに技ができる） |
|-----|------|------|------|-----------------|
| 回転系 | 接転 | 前転 | 前転 | 94 |
| | | | 開脚前転 | 36 |
| | | | 倒立前転 | 13 |
| | | 後転 | 後転 | 78 |
| | | | 開脚後転 | 61 |
| | | | 伸膝後転 | 5 |
| 巧技系 | 平均立ち | 倒立 | 倒立 | 8 |

事前調査1の結果から、前転・後転の技能は半数以上の生徒がおおむね定着していることがわかる。しかし、発展技の達成率は低い。発展技の技能が定着していない生徒は共通して、技の基本的な行い方、基本的な知識が定着していない。特に開脚前転、伸膝後転、倒立系の技の達成率が著しく低いことがわかる。

2 事前調査2（平成30年6月上旬実施）

| 質問内容 | 肯定的評価（%） |
|------------------------------------|----------|
| ① 体育の授業が好きである。 | 75 |
| ② 体育の授業が面白い。 | 91 |
| ③ 体育の授業の内容がわかる。 | 88 |
| ④ 体育の授業が楽しみである。 | 78 |
| ⑤ 体育の授業で技能向上のために工夫して練習ができています。 | 44 |
| ⑥ 体育の授業で自分の考えを仲間に積極的に伝えることができています。 | 47 |
| ⑦ マット運動が好きである。 | 22 |

事前調査2の①～④の結果から、半数以上の生徒が体育の授業に対して肯定的評価を持っていることがわかる。しかし、体育全般的な肯定的評価に比べ、「マット運動が好きである」との回答は2割であった。8割以上の生徒が技ができないからおもしろくないと答えている。その他は面白くない理由として、「恐怖

心がある」「柔軟性がない」「痛い」「やり方が分からない」「怪我をする」「怪我をしたことがある」などを挙げている。苦手意識のある生徒においては、マット運動への恐怖心や自ら学び楽しさを発見することに課題のある生徒が多いことがわかる。

また、本校の生徒につけたい資質・能力である「コミュニケーション能力」の育成に係る「友だちの意見をメモにとる」という「すべ」(アイテム)の活用は定着しつつあるが、「問題解決能力」の育成に係る「問題の見出し」や「仮説の設定」、「動きの観察」という「すべ」(アイテム)の活用は不十分であることがわかる。これは、授業内で問題解決の場の設定が不足していることが関係していると考えられる。

指導観

小学生の体育の技で基本的な技は学習しているが、本授業では生徒一人一人のレディネスを分析し、個々の能力に応じた授業展開を実施する。授業展開においては、苦手意識のある生徒の9割が「上手くなる方法が分からない」と答えていることから、「主体的」な学びのなかで、自己の課題発見・解決を目的としてICT機器等を活用し自他の映像から情報を獲得し、グループ内で互いに観察、分析、評価し合いながら学習カードにまとめ技能向上を目指す。さらに、本校における「一中における資質・能力」の「コミュニケーション能力」及び「論理的思考力」を育成するために、学習カードにまとめた内容を活用し、自己の動きに照らし合わせ、グループ内交流から技能の理論を深く理解させ、自他の技の完成度を映像から分析し結論と根拠をセットにして伝えあう中で発展的な技への挑戦につながるよう指導する。しかし、マット運動は「できる」、「できない」がはっきりわかる単元である。そのため、苦手意識のある生徒に対しては、スモールステップの原理に基づいた個々の目標設定からできる楽しさや喜びを発見させながら指導を行う。

単元後半では、習得した技を互いに演技発表する場を設定して、互いの技能の評価をし合い、できる喜びや楽しさを味あわせる。

また、傷害発生の危険性が高い単元なので、傷害防止への知識を十分に指導し、準備運動を入念にすることや用具の点検などを徹底し傷害発生を未然に防止する。

一中における資質・能力

①コミュニケーション能力

☆「すべ」(アイテム)

個人思考の場面でじっくり考えさせ、自分の考えをしっかりと持たせる。さらに、集団思考の場面で、自らの考えをしっかりと伝えたり、他者の見方や考え方を聞いたり、議論する中で新たな発見から技能の修正・向上を図る。

★「手立て」(サポート)

個人思考の場面ではタブレットを活用し、自他の動きの映像から比較・分析の中で課題や修正点をワークシートに記述させる。集団思考の場面では、他の生徒の見方や考え方から自分自身の見方や考え方を修正し、自分にはない見方や考え方は追記させる。友だちの意見は仮という記号で色ペン等を使って追記させる。また、自分の考えの修正箇所は消しゴムで消させず、振り返り等に生かさせる。

②問題解決能力

☆「すべ」(アイテム)

映像から自他の技を比較・分析することにより、自己の問題を発見し解決することができる。

★「手立て」(サポート)

映像分析の視点と自己の技の問題発見のポイントを理解させ、工夫のある練習方法から問題を解決できるように指導する。

単元の目標

- ①次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。(技能)
- ②マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ③器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解する。(知識・理解)
- ④自己の課題を見つけ、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。(思考・判断)
- ①コミュニケーション能力：集団思考の場面で映像分析を元に、自他の考えを交流し、比較しながら技能向上に繋げることができる。
- ②問題解決能力：映像から自他の技を比較・分析することにより、自己の課題を発見し解決することができる。

指導と評価の計画

(1) 単元の評価規準

| 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての知識・理解 |
|--|---|---|--|
| ①技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとしている。 ②練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとする。 | ①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 | ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ②全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして制止することができる。 | ①マット運動の特性や成り立ちについて言ったり書き出したりしている。 ②マット運動の技は系、技群、グループの視点によって分類されていることについて、学習した具体例を挙げている。 |

(2) 単元の指導計画及び評価計画 全8時間

| 次 | 学習内容(時数) | 評 価 | | | | | |
|---|--|-----|---|---|---|---|-----------------|
| | | 関 | 思 | 技 | 知 | 評価規準 | 評価方法 |
| 1 | <p>課題の設定 (1) オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ○単元のねらいや特性の理解, 学習の進め方, 方法を理解する。 ○学習カードの記入や活用の仕方を知る。 ○技の観察方法や分析方法を理解する。 | ○ | | | ◎ | <ul style="list-style-type: none"> ②練習などを行う際に, 器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとする。 ②練習などを行う際に, 器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとする。 | 行動観察 ワークシート |
| 2 | <p>情報の収集 (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○技の行い方や観察方法を確認する。 ○基本的な技の確認と練習をする。 (回転系・接点技群, ほん転技群) ○自己の技の映像から自己分析をする。 | ◎ | | ○ | | <ul style="list-style-type: none"> ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, バランスの崩れを復元させるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして制止することができる。 ①技ができる楽しさや喜びを味わい, その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとしている。 | 行動観察 ワークシート |
| 3 | <p>分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ○技の行い方や観察方法を確認する。 ○基本的な技の練習を練習する。 (回転系・接点技群, ほん転技群) ○映像から自己の技を分析する。(3/8) | ○ | ◎ | | | <ul style="list-style-type: none"> ①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ①技ができる楽しさや喜びを味わい, その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとしている。 | 行動観察 ワークシート |
| 4 | <p>実技テスト (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技の習得状況を確認する。 | | | ◎ | | <ul style="list-style-type: none"> ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 | 実技テスト ワークシート |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---------------------------|
| 5 | <p>情報の収集 (1)</p> <p>連続技の確認と練習, グループ</p> <p>○選択技を確認する。</p> <p>○回転系の接点技群, 前転系の技からから1種目, 後転系の技から1種目, ほん転技群から1種目, 計3種目を選択して連続技を行う。</p> <p>○映像から技を観察, 分析する視点を確認する。</p> <p>○グループと練習場所の確認をする。</p> | ◎ | | | <p>◎練習などを行う際に, 器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとする。</p> <p>○◎マット運動の技は系, 技群, グループの視点によって分類されていることについて, 学習した具体例を挙げている。</p> | <p>行動観察</p> <p>ワークシート</p> |
| 6 | <p>発表会連続技の練習 (3種目の連続技)</p> <p>○連続技の評価と視点のポイントを確認する。</p> <p>○発表会でを行う自分の選択した技を映像で互いにチェックして, 課題を見つけ, 改善策を考え, グループ練習を行う。</p> <p>(1)</p> | ◎ | | ○ | <p>◎仲間と学習する場面で, 学習した安全上の留意点を当てはめている。</p> <p>◎全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> | <p>行動観察</p> <p>ワークシート</p> |
| 7 | <p>発表会最終確認</p> <p>○発表会で実施する技の最終確認をするとともにグループでの最終相互評価を行う。</p> <p>(1)</p> | ◎ | | | <p>◎技ができる楽しさや喜びを味わい, その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとしている。</p> | <p>行動観察</p> <p>ワークシート</p> |
| 8 | <p>まとめ</p> <p>発表会 (1)</p> | | | ◎ | <p>◎全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> | <p>行動観察</p> <p>ワークシート</p> |

本時の学習

(1) 本時の目標

映像分析から課題に適した改善のポイントを1つ以上見、つけてスムーズな技ができるようにする。

(2) 観点別評価規準

自己や仲間の課題を見つけ、課題に適した改善点を考え、互いに教え合いながら解決することができる。(運動についての思考・判断)

(3) 本時の学習展開

| 学習活動 | 指導上の留意事項 | 評価規準・評価方法 △教科 ▲「一中における資質・能力」 ①コミュニケーション能力 ②問題解決能力 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・マット準備 ・準備運動 ランニング, 体操, 補強運動 ・集合 挨拶 出欠, 健康, 忘れ 物確認など | <ul style="list-style-type: none"> ・学習規律を確認させる。 ・生徒の健康状態を把握させる。 | |
| 1 課題意識をもつ。 | | (7分) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・完成度の高い技と完成度の低い技を映像で見る。 ・技を比較・分析し、それぞれの要因を考える。 | <ul style="list-style-type: none"> ・問題の見出しとして、ICT機器を使用し、実際の映像で確認させ、技の構造を確認させるとともに、「なぜできる」・「どうして、できない」の要因を押さえさせる。 <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">【予想される生徒の発表】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転力が違う。 ・回転が小さい。 ・マットに着手する位置が違う。 ・回転スピードが一定ではない。 ・手の突き放しが弱い。 ・つま先が上を向いていない。 </div> | <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・実践例から、スムーズに技を行う重要ポイントと映像を観る視点を教える。 ・電子黒板で連続技のポイントと観察、分析する視点を映像で説明する。 </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの技のポイントを整理し、必要な情報を選択、活用させる。 </div> |
| 2 本時のめあてを確認する。 | | (3分) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習のめあて、授業の流れの確認をする。 | ◇電子黒板で本時のめあてと授業の流れを提示する。 | |
| <p>【めあて】映像分析から課題に適した改善のポイントを1つ以上見つけて、スムーズな技ができるようになるろう。</p> | | |

3 課題に取り組み、交流する。

(25分)

・ウォーミングアップ
をする。
(技の復習)

・自分が選択した技の
注意点や重要なポイント
をワークシート
で確認する。

・基本的な技の映像観
察、分析をする。

・技の課題解決学習

①コミュニケーション能力

☆すべ (アイテム)

個人思考の場面では、じっくり
考えさせ、自分の考えを持たせ
る。自分の考えをもち、集団思
考の場面で自他の考えの交流
を行い、他者の自分になかった
見方や考え方については取り
入れる (追記)。

・個人思考の場面を設定し、これまでの既有
知識を活用させ、映像から自己の課題を発
見し課題解決の方法を考えさせる。



・技能の重要ポイントと映像で確認した
自己の動作の違いを発見させる。
・グループでタブレット端末から映像情
報を分析させ、自己の課題を発見させ、
互いに教え合いながら、技能向上のた
めに活用させる。

・チェックシートを活用し、どこにつまづき
があるのかを細かく分析する。

【予想される生徒が挙げる自己の課題】

- ・なぜ、回転力が落ちるのだろうか。
- ・なぜ、回転が小さくなるのだろうか。
- ・なぜ、お尻が上がらないのだろうか。
- ・斜めに回転している。
- ・重心移動ができていない。

★手立て (サポート)

個人思考の場面で、課題発見ができない生徒に資料や映
像をスロー再生で見せ、重要ポイントと本人の動きとの確
認作業を行う。

効果的な助言活動をしているグループがあれば全体に紹
介し、評価をするとともに課題解決のヒントや糸口をつか
ませる。さらに、自分にない見方や考え方については追記
させる。友だちの意見は色ペン等を使って追記させるとと
もに、友だちの意見は△という記号を使って表現させる。
また、自分の考えの修正箇所は消しゴムで消させず、二重
線を引いて修正させ、振り返り等に生かす。

△自己や仲間の課題を見つけ、
課題に適した改善点を考え、
互いに教え合いながら解決
することができる。

【思考・判断】
(行動観察・ワークシート)

▲①コミュニケーション能力
集団思考の場面で、自分の考
えと他の生徒の考えを比較し、
自分の考えを修正・追記してい
る。(行動観察・ワークシート)

▲②問題解決能力
映像から自他の技を比較・分
析することにより、自己の課題
を発見し解決することができ
る。
(行動観察・ワークシート)

| | | |
|--|--|---|
| ・相互評価活動 | | |
| ②問題解決能力 | | |
| ☆すべ (アイテム) なぜ、技ができないのか、どうして完成度が低いのか、他者の動きを観察したり、映像分析したりする中で仮説を立てる。 仮説設定からグループ練習を行う中で、論理的に問題解決した技能を分かりやすく筋道を立ててワークシートに記述したり、表現したりする。 | ★手立て (サポート) これまでの授業から獲得した知識を活用し、論理的に技の課題点を見つけ、改善点を様々な角度から見出せるように映像や資料から見つける糸口をつかませる。さらに、問題解決した技能を分かりやすく筋道を立て、自信を持って表現させる。 支援の必要な生徒については、自己の課題を見る視点を助言し、スモールステップの原理に基づき段階的にチェックシートに記入させる。 | |
| 4 本時のまとめをする。 | | (10分) |
| ・各自が見つけた自己の課題と解決方法をワークシートにまとめ、今後の発展技に繋げる。 | ・設定した自己の課題を解決するための方法を既習事項から確認させる。 | |
| <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>【生徒のまとめ例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手が手前過ぎて回転力が上がらなかったため、技の完成度を高めることができなかった。 ・マットの突き離しが不十分だったから起き上がることができなかった。 ・つま先が上を向いていなかったため、膝が曲がり、技ができなかった。 </div> | | |
| 5 本時を振り返り、次時につなげる。 | | (5分) |
| ・学習を振り返り、技の完成度を高めるための、どのような自己の課題が見つかったかワークシートに記入する。 | ・本時の振り返りを、今後の授業に対しての意欲と「一中における資質・能力」に係る内容について、それぞれ視点を与えてワークシートに記述させる。 | △自分の考えや友達の見解を聞いて、新たな課題発見やチャレンジしたい技を書くことができる。(行動観察・ワークシート) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>振り返りの問い</p> <ul style="list-style-type: none"> ●今日の学習の中で、さらに完成度を高めるにはどのような課題が見つかりましたか。また、その課題をどのように解決していきますか。 ・回転時に膝が曲がり回転力が落ちたため、少し膝が曲がった。⇒回転前から膝を伸ばし、回転に入る。 ・突き離しが弱かったため、静止ができなかった。⇒回転時から突き離しを意識して回転する。 </div> | | |
| ・整理運動をする。 ・本時の評価と次回の学習内容の確認・挨拶をする。 | ・基本的技能の習得・向上するためには、的確に課題を把握するための観察力・分析力を身に付け、仲間と協力して練習をすることの重要性を押さえる。 | |

(4) 準備物 筆記用具 実技教科書 学習カード タブレット端末 電子黒板 PC マット