

保健体育科学習指導案

指導教官.....

実習者氏名.....

1、日 時 2019年6月14日(金) 3限 (11:00~11:50)

2、場 所 剣道場

3、学年・組 第1学年5組 18人

4、単元名 ダンス(エアロビクス)

5、指導にあたって

(1) 単元について

ダンスは「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流によって仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動である。仲間と共に踊ることにより、踊ることの楽しさや喜びを味わうことができる。また、ダンスを継続することで、柔軟性、平衡性、全身持久力などがその動きに関連して高めることができる。

(2) 生徒の実態

本クラスは、日頃から授業で舞踊や演劇などの表現活動を行っている表現コミュニケーションコースの生徒であるため、踊ることや自分を表現することに抵抗のない生徒が多い。また、互いに教え合ったり、協力して授業に取り組んだりすることができる。しかし、生徒の中には踊ることへの苦手意識がある生徒もいる。

(3) 指導について

本授業では、楽しい雰囲気の中で活動ができるよう、毎時間行うウォーミングアップやダンスで生徒の興味・関心を引く曲や踊りを設定することを心がけ、心と体がリラックスできるようにする。また、ダンスが苦手な生徒でも楽しいと感じてもらえるように、一つずつ丁寧に伝え、まずは足から、出来たら手も付けるというように段階的に課題をクリアできるように、工夫する。仲間と教え合い、伝え合う時間を設定し、協調性や技術、意欲などで評価をする。

6、単元目標

(1) 運動の技能

簡単な動きやまとまりのある動きを工夫したりして、音楽のリズムやビートに乗って仲間と楽しく踊ることができるようにする。

(2) 運動への態度

積極的に取り組み、全身で大きく動きながらリズムカルにエアロビクスを楽しみ、進んで誰とでも関わりながら踊る喜びを味わおうとする。

(3) 運動の知識、思考、判断

エアロビクス特有のリズムと動きの関係を十分に捉え、動きをいろいろ工夫し、まとめようとしている。エアロビクスの特性について、正確に理解し、仲間に教えることができる。

7、指導計画 全2時間中2時間目

時間	1	2
0分	1. 整列・挨拶 3. ストレッチ (ダンス) 5. 補強 (ペアで行う)	2. 点呼 4. 柔軟 6. 本時の内容・目標
15分	7. ウォーミングアップ (ダンス) 8. カウントで練習する (踊りを伝える) ・列を交代していく (縦、横) ・水分補給	
30分	9. 曲で踊る (前・右・後ろ・左で方向を変える)	9. 曲で練習 10. 向かい合って踊る
45分	11. 次時の目標	
50分	12. 挨拶	

8、本時の目標

前回までの踊りをしっかりと復習し、新しい踊りを自分のものにする。また、自信をもって、笑顔で楽しみ踊ることができるようにする。仲間と協力をし、練習することで、共に高めあい、踊れるように努力をする。

9、本時の展開

	学習活動	指導及び指導上の留意点	評価
3分	1. 整列 ・服装が整っているか確認する	○鏡の方を向いて4列横隊で整列をさせる。	・遅れずに授業に参加できているか
導 入 (16分)	2. 挨拶 ・忘れ物の確認	☆挨拶(丁寧に) ・〇〇基準、右へならえ ・なおれ ・気を付け ・休め ・気を付け ・礼 ・座ってください	・元気よく挨拶ができているか確認する。 ・忘れ物をしていないかの確認をする。
	3. 点呼 ・名前を呼ばれたら大きな声で手を上げて返事をする ・体調の良くない生徒は伝える	○大きな声で元気よく手を上げて返事をするように伝える。 ・体調と怪我を確認する。	・自己の体調や体についての関心を持っているか。
3分	4. ストレッチ(ダンス)をする ・立って前後左右に広がる ○全て右から行う ・8カウント上に伸びて、8カウントダウン(2回繰り返す) ・8カウントでロールアップ ・首のストレッチ(下、右、後ろ、左を8カウントずつ右回し、左回しを4カウント2周ずつ) ・肩入れ(右、左を8カウントずつ)	○始めにストレッチから行うことを伝える。 ・立って左右前後、仲間に当たらずに踊れるように広がる。 ・曲をかける。 (Problem) ・前に立ち、一緒にストレッチダンスを行う。 ・カウントや次の動きをかける。 ・声掛けを行う。(しっかり身体を伸ばすなど)	・体をしっかりと伸ばそうとしているか。 ・今日の体の調子を知ろうとしているか。

3分	<p>5. 柔軟</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>前屈 (10秒)</p> <p>横開脚 (左右各 10秒)</p> <p>土の字 (10秒)</p> <p>だるま (10秒)</p> <p>アキレス腱 (左右 10秒)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・曲はそのまま流しておく。 ○柔軟の流れをやりながら伝える。 ・体の硬い生徒を見て回りながら軽く押していく。 ・10秒数えさせる。 ・笛を利用する。 ・声掛けをする。(息を吐くなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・前回よりも柔らかくなるように努力をしているか。
3分	<p>6. 補強</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで腹筋 (10回) ・腹筋は縦でペアになる 	<ul style="list-style-type: none"> ○補強の指示をする。 ・10回数えさせる。 ・笛を利用する。 ・縦列で2列ずつペアにさせる。 ・奇数の場合は教師が入り、補う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を最大限まで使おうとしているか。 ・声を出して数えられているか。 ・ペアと協力して行うことができているか。
3分	<p>7. ウォーミングアップ (ダンス)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップを覚えているかを生徒に確認をさせる。 ・曲を流す (Live while we're young) ・前で一緒に踊りながら次の動きを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップの動きを覚えているか。
1分	<p>8. 4列横隊で集合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座る ・本時の内容の説明 ・今日進む踊りを見る ・話を静かに聞く ・目標を聞く (画用紙利用) 	<ul style="list-style-type: none"> ・4列横隊で集合させて座らせる。 ・今日で最後のポーズまで行くことを伝え、実際に前で見本を見せる。 ・今日の目標である「自信をもって笑顔で楽しんで踊ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の内容や目標を理解することができているか。 ・集中して話を聞けているか。

		<p>ようにする」を画用紙を用いて伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わからないところがあればその都度聞くように伝える。 ・途中で体調が悪くなったら伝えるように言う。 	
<p>5分</p> <p>展開 (29分)</p>	<p>・立って、仲間に当たらずに踊れるように広がる</p> <p>9. 前回までの踊りをカウントで復習する。</p> <p>☆ステップ</p> <p>○右から始める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーチ 2×8 (手をよく振る) ・マーチで前後に移動 1×8 (手は肩、クロス、肩、クラップを2回) ・ステップタッチ 1×8 ・グレープパイン 1×8 戻ってくるときに回る (手は前、引く、上、右手を横、戻るとき横で行う) ・レグカール 1×8 (手は引く、3.4回目は2回右で行う) <p>○左から同じ動きを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーチで前後に移動 1×8 (手は肩、クロス、肩、クラップを2回) ・ステップタッチ 1×8 	<p>○立たせて、動ける場所に広がらせる。「当たらない場所に広がる」と伝える。</p> <p>○前回の踊りをゆっくりカウントと一緒に踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回の踊りを覚えているか確認をさせる。 ・曲は (YMCA) で踊らせる。 ・覚えていた場合は曲で何回か踊らせる。 ・覚えていない場合は全体で2回、カウントをかけて行わせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・前に進ませる ・大きく足を出させる。 ・膝をしっかり使わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が安全に踊れるスペースを確保しているか。 ・前回の踊りを覚えているか。 ・積極的に取り組むことができているか。

	<ul style="list-style-type: none"> ・グループパイン 1×8 戻ってくるときに回る (手は前、引く、上、左手を横、戻るときは横で行う) ・レッグガール 1×8 (手は引く、3,4回目は2回左で行う) ○右から行う ・VステップとAステップ 1×8 (右上、左上、右胸、左胸、右下、左下、クラップ 2回) ・マンボステップ (1, 6で足を出す) ・右にマーチで回る ・フロントキック、サイドキック (右、左、右、左) 	<ul style="list-style-type: none"> → 足の動かし方を伝える。 → 足をしっかりと動かさせる。 → 難しいため丁寧に教える。 → 前と横にしっかりと蹴る。 	
<p>14分</p>	<p>10. 新しい踊りに入る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カウント練習の時、列交代する (縦、横の列を変える) ・途中曲をかけて踊る ・何度か踊っている途中に分からない動きを縦列のグループで教え合う <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ステップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーチ (1,2待機、3から) ・ランニング前へ (手は右上、左上、胸前クロス、下、4カウントで両手上げる) ・ステップタッチで後ろへ </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○カウントをかけて丁寧に説明をする。(途中列を縦と横に移動させる) ・曲をかけて踊らせる。 ・生徒が踊れているかを確認しながら行う。 ・グループで協力しながら行うように伝える。 ・困っている生徒に声をかける。 ・1つずつポイントを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しんで踊っているか。 ・積極的に取り組んでいるか。 ・グループで協力してしっかりと取り組んでいるか。

<ul style="list-style-type: none"> ・ニーアップ (右、左、右2回) (左、右、左2回) ・ギャロップ (3.4で手を叩くの右、左) ・グレープパイン (4で手を叩く) ・ステップタッチ (左右各2回) ・マンボターン ・手を右斜め上、左斜め上、大きく両手回ししてポーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ケンケンのイメージで行わせる。 ▶ 右、左、右で足を動かさせる。 ▶ 右、後ろ、右、をして揃えさせる。 ▶ 膝をしっかり使わせる。 ▶ 難しいのでゆっくりとカウントで教える。 ▶ 元気良く踊らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を最大限に使って踊ることができているか。
<p>3分</p> <p>11. 水分補給</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少し休憩する 	<p>○水分補給をさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・靴を履き替えるように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体調を管理できているか。
<p>12. 4列横隊で立ったまま集合</p>	<p>○4列横隊で立って集合させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人数の確認をする。 ・曲をかけて1.2回目は前向きで踊り、3.4回目は向かい合って踊ることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指示を聞いて動いているか。
<p>7分</p> <p>13. 曲で踊る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲をかけて1.2回目は前を向いて3.4回目は2列ずつ向かい合って踊る。 	<p>○最初の1回は一緒に曲で、2回目はコールありで、3.4回目は生徒のみで踊らせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どの向きでも自分で踊りの流れを覚えて踊れているか。 ・曲を聴いてリズムカルに楽しんで踊ることができているか。 ・全身を使って動いているか。 ・どこが正面でも踊ることができるか。

ま と め (5 分)	14. 集合 ・4列横隊に座って集合する。	○4列横隊に集合させ座らせる。	・早く行動ができてい るか。
	15. 本時の目標の確認	○今日の目標を覚えているかを確認させる。 ・目標を達成できたかを聞く。 ・良かったところなどを伝える。	
	16. 次回の内容	○次回から中尾先生に戻ることを伝える。	
	17. 体調確認	・怪我や体調不良の生徒がないかを確認する。 ・生徒の顔や様子を見る。	・自分の体調を管理できているか
	17. 挨拶	・☆挨拶（丁寧に） ・〇〇基準、右へならえ ・なおれ ・気を付け ・休め ・気を付け ・礼 ・これで授業を終わります ・礼 ・2回ただく	・元気よく大きな声であいさつを行うことができているか。

指導教官の所見

.....

.....

.....

.....

☆準備物

- ・出席簿（1-5）
- ・笛
- ・デッキ（スピーカー）
- ・iPod
- ・指導案
- ・体育館シューズ
- ・目標の書いてある画用紙