

保健体育科（体育）学習指導案

指導教官 _____

氏 名 _____

1 日 時 令和 2年 9月 18日（金） 6時間目（13：50～14：35）

2 学年・組 第 1学年 8・9組（男） 8組19人・9組19人

3 場 所 _____ グランド _____

4 単元名

ハンドボール（球技・ゴール型）

準備物：ハンドボール 20 球・マーカー・ゴール・ネット・ホイッスル・出席簿

5 指導にあたって

（1）単元観

（機能的特性）

ドリブルやパスといったボール操作で相手コートに侵入し、シュートを放ち、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

（構造的特性）

定まったコートの中でゴールを設定しボールを使ってパスやドリブルなどの個人的技能や、チームで協力し合い攻撃や防御を行う、集団技能で連携し相手にボールを奪われないよう相手コートに侵入し、相手陣のゴールにシュートを打つ。一定時間内に相手チームよりも多くの得点を競い合う競技である。

（効果的特性）

パスやドリブルのボール操作やコート移動に対応できる身体能力「跳躍力、巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力」や空間を作り出すことで空間感覚などの向上を図ることができる。試合ではよりの確な状況判断や予見の能力、作戦の工夫や個人的技術及びチームメイトとの協調性なども育成できる。

（2）生徒観

ハンドボールの経験者や現在行っている生徒は少ないが、体を動かすことが好きで、積極的な生徒が多い。説明を聞くときはしっかりと聞き、実技を行うときは明るい雰囲気楽しく行うことができている。ただ、球技をあまり好きではない生徒や得意ではない生徒もいて、球技が好きな生徒との運動量の差が見られる。

（3）指導観

攻撃を重視し、空間に仲間と連携して走り込みマークに対してゴール前での攻防を展開できるようにする。パスとドリブルの練習の中でボールに慣れていき、その後パスからシュートにつなげられるように指導し、シュートが決まった時の喜びや楽しさを味わわせたい。ハンドボールが得意な生徒と苦手な生徒を公平に混ぜてチームを作り、教え合いをさせたり、協力しながらチーム戦を行いコミュニケーションをとりながら技能や協調性を高め、積極的に運動をさせる。試合の中では接触プレーもあるため安全面や健康には十分に注意をし、安全な環境で取り組ませたい。

6 単元の目標

- (技能)

ハンドボールの練習を通して、パス、ドリブル、シュートといった個人技能を高めることや、ボール操作と空間に走りこむなどの仲間と連携した動きで試合を展開し集団技能を高めること。

- (関心・意欲・態度)

ハンドボールに積極的に取り組むとともに、フェアなプレーを守ろうとすることや作戦や戦術などについてのチームとしての話し合いをし、試合に参加しようとする事。お互いのプレーを認めようとする事や自己の課題解決や仲間の学習を援助しようとする事、そして健康や安全に気を配ること。

- (知識・思考・判断)

ハンドボールの特性を理解し、試合の運営やルールを理解すること。技術や攻防などでの自己の課題を発見し、合理的な解決に向け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。

7 指導計画 (本時 1時間目 / 9時間中)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0分	・あいさつ・出欠確認・健康観察・準備運動・本時の目標								
10分	・基本技能 (パス・ドリブル・走りながらのパス)		・基本技能・応用練習 (パスカット・フェイント)		・リーグ戦前の試合		・リーグ戦 (7人チームが2チーム、8人チームが3チームで総当たり戦)		
20分									
30分	・シュート (ジャンプシュート・ポストシュート)		・チーム練習 (ゴール前の攻防・3対2・4対3)						
40分									
50分	・片付け・振り返り・まとめ・健康観察・次回予告・あいさつ								

8 本時の展開

(1) 主題 (題材名)

ボールに慣れながらパス、ドリブルを使ってシュートまでいこう。

(2) 本時の目標

- (技能)

パスやドリブルといった基本的動作ができること。積極的にジャンプシュートに取り組む身に着けること。

(態度)

仲間と協力し準備、片付けを行うこと。説明のときはしっかりと聞く姿勢を取り、聞くこと。

(知識、思考・判断)

声を掛け合ったり、自他の状態を確認しながら活動すること。

(3) 本時の指導の重点

ハンドボール自体初めて行う生徒が多いので基本的動作やルールは丁寧に指導したい。パスやドリブルの練習でボールに慣れてもらい、個人でのシュート練習やチームで攻撃の中で得点の喜びや楽しさを味わわせたい。体調やケガには十分に注意する。

(4) 展開

時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点・評価の観点
導入 8分	*集合①(後ろのページに記載) ○あいさつ ○出欠確認と体調確認	・各クラス2列の4列横隊で並ばせる。 ・生徒を座らせ、一人一人名前を呼んで顔を見ながら出欠を取る。 ・出欠確認の間に8組体育委員にボールの数を数えさせる。	・メリハリのある行動が来ているか。(意欲・態度) ・この際、顔色が悪くないかを見ることと体調が悪い生徒がいないか確認をする。
	○ラジオ体操第一・補強運動・ランニング	・生徒を立てて、前列の真ん中の生徒を基準に体操隊形に開かせる。 ・体育委員が前に出てきてラジオ体操を行わせる。 ・腕立て伏せ、腹筋、背筋、ジャンプスクワットをそれぞれ20回させる。 ・元の隊形に集合させ、ハンドボールコートで2周反時計回りでランニングをさせる。	・体操と補強運動がしっかりと声を出して取り組んでいるか(意欲・態度) ・ラジオ体操、補強運動、ランニングは体育委員が号令をかけて生徒全員が声を出すように促す。
(8分)	*集合①(後ろのページに記載) ○本時の説明	・各クラス2列の4列横隊で並ばせる。 ・ハンドボールの説明をする。 ・ハンドボールの試合に入る前にボール慣れや、パス、ドリブル、シュートといったハンドボールの基本的動作を行う。 ・流れ(二人組でパス練習⇒ドリブル(歩数)の説明⇒ランニングパス⇒ジャンプシュートの説明⇒シュート練習)	・「走る・投げる・飛ぶ」の3要素がそろったスポーツ。 ・聞く態度や姿勢ができていないか。(関心・意欲・態度)
展開 30分	○パス練習・(オーバーハンドパスでのキャッチボール)	・先にオーバーハンドパスの説明を行う。(オーバーハンドパスは利き腕の逆足が前になるように半身の体勢になる。その際ボールが体の外側を向くように手首を返す。投げるときは肘から出していき手首を返しながらかつ先を鋭く振る。キャッチする側はしっかりと両手で取る。)	・見本として生徒に一人出てきてもらい見せる。 ・7メートル間隔のマーカーを置いて準備しておく。 ・肘や肩を痛める恐れがあるので最初はゆっくりと投げるように促す。 ・相手の胸を狙うこと、ノーバウンドで投げることを意識させる。

(15分)

*パス練習の隊形 (後ろのページに記載)

- ・4列横隊の前後の2人組で行う。
- ・前列の生徒がボールを取りに来る。後列の生徒は次の位置に向かわせる。9組は校舎側のコート。8組はグラウンド側のコートで行わせる。
- ・最初は7メートルの距離を取る。時間は1分間。
- ・次にお互い3歩下がり距離を広げる。時間1分間。
- ・最後に20メートルの距離を取り同じようにキャッチボールを行う。時間は30秒間。
- ・次の集合時マーカーを持ってこさせる。

・説明したことや意識する点を意識しながらキャッチボールをおこなっているか。(関心・意欲・態度・技能)

・ハンドボールコートのサイドラインからサイドラインの距離を取らせる。この際ネット側の生徒は後ろのネットに気を付けさせる。

*集合② (後ろのページに記載)

- ・各クラス2列の4列横隊で並ばせる。

○ドリブルとランニングパスの説明

- ・ハンドボールのドリブルは、パスを受けた瞬間の着地は0歩でそこから3歩まで進むことができる。バスケットボールとは違うことを意識させる。

・生徒にパスを出してもらい見せながら説明する。

・聞く態度や姿勢ができているか。(関心・意欲・態度)

*ランニングパスの隊形 (後ろのページに記載)

- ・コート半面の4コートに2人組を4, 5グループずつに分ける。

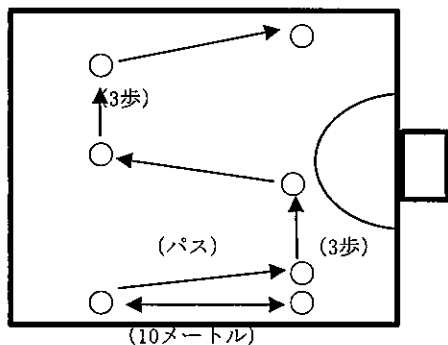
- ・ルールはパスを受けて3歩目でパスを返すこと。

- ・コートのサイドラインからサイドラインまで行って帰ってくる。前の2人組が帰ってきたら次のグループがスタートする。時間は3分間。

・教師が4列横隊の状態から分ける。
・グループ分けを先に行い1つのグループに見本を行ってもらいながら説明をする。

・この際意識させる点は、空間にパスを出すのでもらう側のジェスチャーが必要であること。スピードではなく丁寧さを意識させる。

・順番を待っている生徒は行っている生徒のアドバイスを積極的に行うように促す。



・ハンドボールの歩数を理解して行えているか。(技能)
・パスを空間に出しスムーズに前へ進めているか(技能)

・どうしたらうまくいくか2人組で話し合いながら行っているか(関心・意欲・態度)

(25分)

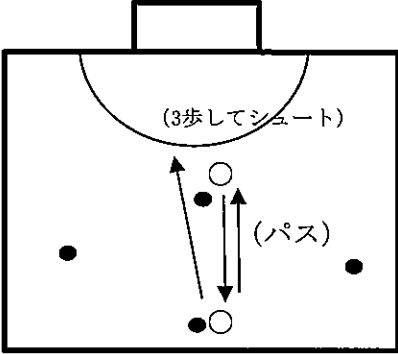
*集合③ (後ろのページに記載)

- ・各クラス2列の4列横隊で並ばせる。

○ジャンプシュートの説明

- ・なぜジャンプシュートを打つのか。(6メートルのゴールエリアにはゴールキーパしか入ることができないため、ジャンプしてより近くで打ったり、相手ディフェンスを交わして打つため。)

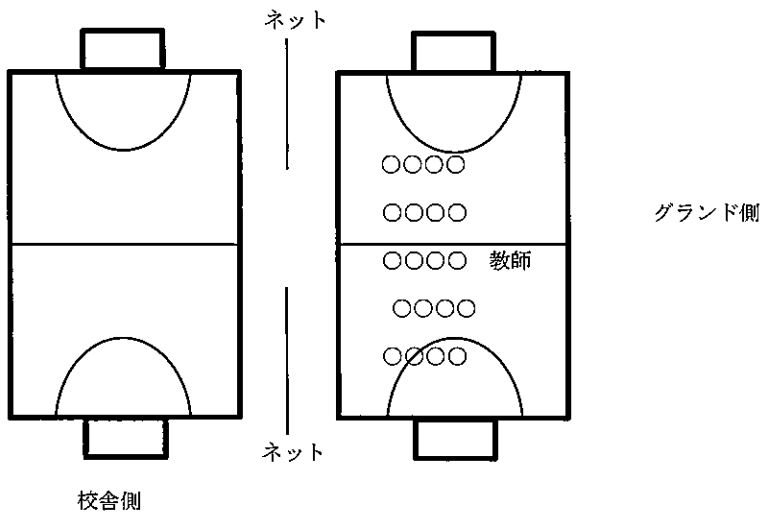
・この時にジャンプシュートの意識する点を見せて伝える。(右利きは左、右、左で踏み込みジャンプをする。この時踏み込んだ側の肩を入れて上半身をひねるように打つ。飛んだ時逆の足は大きく広げる。)

<p>○シュート練習の説明</p> <p>○シュート練習 *シュートの隊形（後ろのページに記載）</p> <p>○片付け (40分)</p>	<p>・パス交換からのシュート練習。 ・場所は先ほどのランニングパスを行った場所。 ・マーカーをゴールエリアラインから1メートル離れたところに1か所、そのマーカーから6~7メートル離れたところに1か所に置く。角度をつけたシュート練習も行うのでゴール中心から右に45度の位置と左に45度の位置にマーカーを置いておく。 ・ポストになる生徒がゴールエリアライン側のマーカーに一人、他の生徒はボールを持ってセンターラインよりのマーカーに並ぶ。</p> <p>・シュートを打つ生徒がポストの生徒にパスを出して、返ってきたボールをキャッチし3歩目でジャンプシュートを打つ。シュートを打った生徒はポストの位置に並び、ポストをした生徒はボールを取りに行きシュートを打つ方のマーカーに並ぶ。</p>  <p>・ゴールに対して真ん中の位置から3分間。次に右45度の位置から2分間。次に左45度の位置から2分間行う。</p> <p>・マーカー、ボール、ゴール、ネットを片づける。 ・9組体育委員にボールの数を数えさせる。</p>	<p>・9組の校舎側ではないほうの面です。生徒に出てきてもらい一緒に見本を見せる。</p> <p>・聞く態度や姿勢ができていますか。（関心・意欲・態度）</p> <p>・パス交換からのシュート練習のポイント （・パスを出すときは声を掛けてから出すことを伝えておく。 ・右利きはパスを受ける瞬間右足で着地をし、左、右、左の順番にステップを踏む。左利きはその逆。 ・シュートを打った後、ポストした生徒はすみやかにボールを取りに行くこと。ゴール内に誰もいないことを確認して次の生徒が始めることを徹底する。）</p> <p>・シュート練習の前に片付けの仕方を伝えておく。</p> <p>・各コートマーカーを4つ持っていさせる。</p> <p>・今回はキーパーをつけない。ジャンプシュートの形を意識させるため。</p> <p>・意識する点を意識しジャンプシュートができていますか（技能） ・声を掛け合っているか（関心・意欲・態度）</p>
<p>まとめ5分</p>	<p>○整理体操 *集合①（後ろのページに記載）</p> <p>○振り返り</p> <p>○あいさつ</p>	<p>・集合①少し広がり、屈伸、伸脚、アキレス腱、肩を回す。</p> <p>・各クラス2列の4列横隊で並ばせる。</p> <p>・ドリブルや歩数、ジャンプシュートの仕方。</p> <p>・体調が悪い生徒やケガをした生徒はいないか確認する。</p> <p>・教師が声掛けをする。 ・話をせずに整理体操が行えているか。（関心・意欲・態度）</p> <p>・歩数がバスケットと違うことやなぜジャンプシュートをするのかを復習する。</p> <p>・教室に帰る前に手洗いうがいと水分補給を促すように促す。</p>

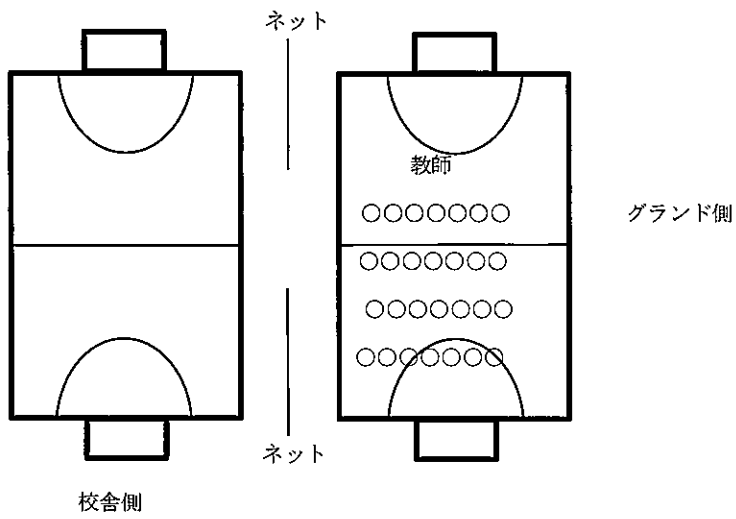
指導教官の所見

資料：場づくり、用具の配置 ルールの説明等

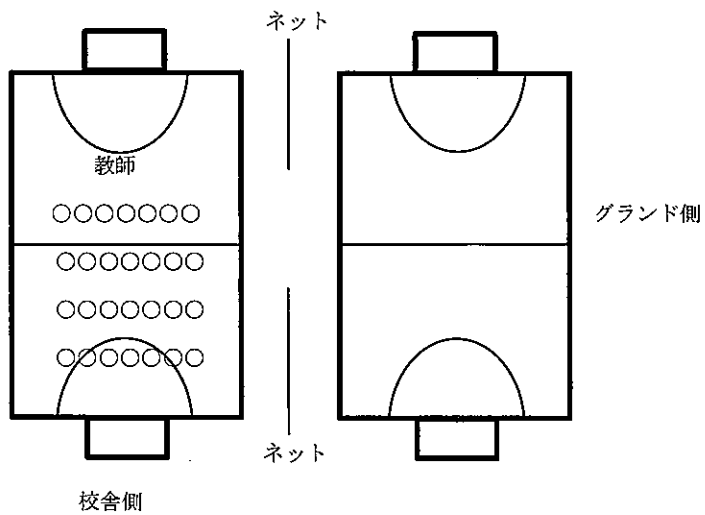
集合① (教師の立つ位置は生徒が眩しくない立ち位置を取る)



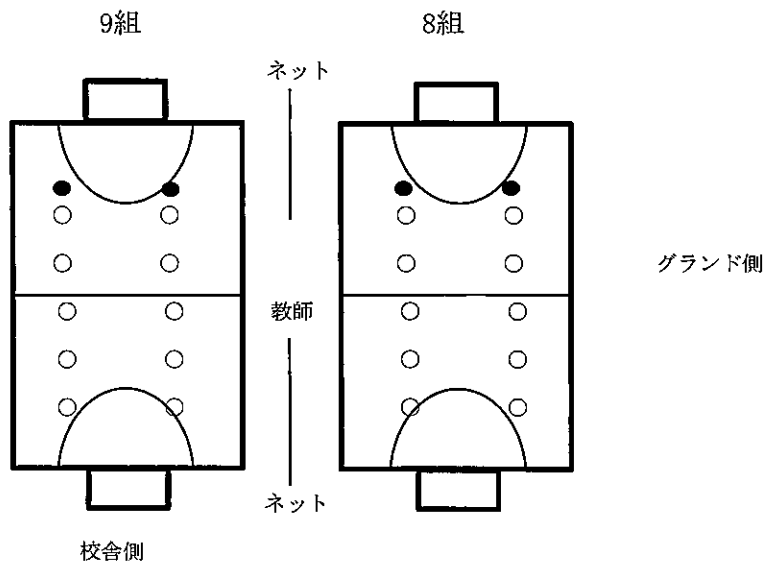
集合②



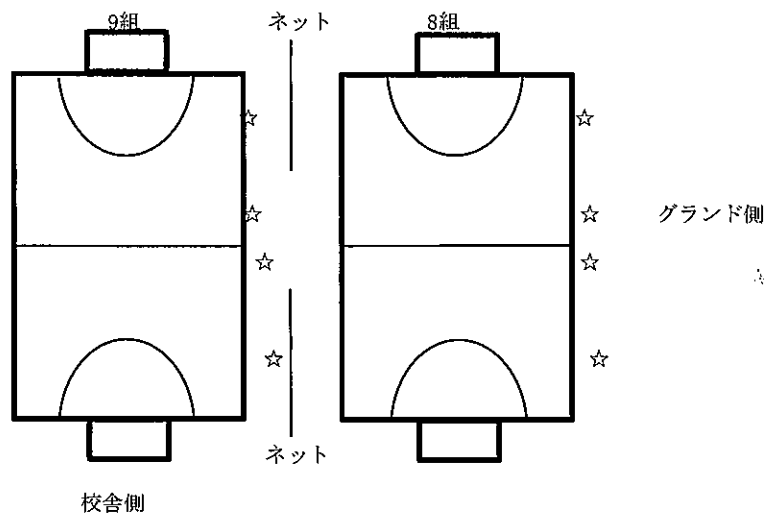
集合③



○パス練習の隊形 (●はマーカ)



○ランニングパスの隊形 (星の位置に並ばせる)



○シュートの隊形

