

保健体育科(体育)学習指導案

指導教官 _____

氏 名 _____

1 日 時 令和 3 年 6 月 11 日(金) 5 時間目

2 学年・組 第 2 学年 6 組(男・**女**) 24人

3 場 所 体育館 2階 フロア

4 単元名 ダンス(現代的なリズムのダンス)

5 指導にあたって

(1) 教材観

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、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通し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、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることを楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

(2) 生徒観

明るく元気な生徒が多い。ダンスに対して、恥ずかしさは見られるものの積極的な姿勢で取り組んでいる生徒が多い。苦手な生徒もいるが、生徒同士で協力しながら音楽に合わせて楽しく体を動かしている様子が見られる。一方で、日々の運動量の差から柔軟性や持久力にも差があるように感じる。

(3) 指導観

恥ずかしさがある生徒が多いため、ダンスと捉えるよりも曲に合わせて身体を動かす楽しさを味わえるような指導を行う。苦手な生徒に対しても、一つ一つ丁寧に指導する必要があると考える。また、生徒同士のコミュニケーションとして、見せ合う場合は良かった点をお互いに言い合い、運動有能感を高めてもらえるような授業展開にする。梅雨の時期に入り、湿度が高く体調が悪くなる可能性も考えられるため、その点にも配慮する。

6 単元の目標

- ・知識及び技能:ダンスでは、気持ちを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。
- ・思考力、判断力、表現力:ダンスを通して、表現などの自己や仲間の課題を発見し、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。
- ・学びに向かう力、人間性:ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発見などの話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

7 指導計画 (本時 6 時間目 / 21 時間中)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0分	ウォーミングアップ、補強運動																				
	現代的なリズムのダンス												創作ダンス								
				基本的なステップ			ヒップホップダンス			ロックダンス			フォークダンス			グループ練習			発表会		
	発表			発表			発表														
50分	整理体操、まとめ、次回の連絡																				

8 本時の展開

(1) 主題 (題材名)

現代的なリズムのダンス (ダンス)

(2) 本時の目標

- ・覚えたステップを曲に合わせて踊る (知識、技能)
- ・リズムに合わせて、大きく踊る (思考力、判断力、表現力)
- ・自身の身体の柔軟性に気付き、体操やストレッチでは伸ばすべきところを意識する (思考力、判断力、表現力)
- ・積極的に身体を動かし、仲間と協力してダンスを作り上げる (学びに向かう力、人間性)

(3) 本時の指導の重点

- ・分かりやすく見本を示し、ステップを身に付けさせる。
- ・暑くなってきているため、生徒の様子に配慮する。
- ・生徒が頑張れるような声掛けを行う。
- ・仲間と協力しながら活動するように促す。

(4) 展開

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
導入 10分	<p>板書①を書いておく</p> <p>○整列・挨拶・出欠</p> <p>○忘れ物確認・健康観察</p> <p>○目標の確認</p> <p>○授業の流れの確認</p>	<p>◇四列横隊で整列させる</p> <p>◇生徒の健康状態を把握しておく ◇見学者がいれば座っておくように指示し、見学用紙を渡す</p> <p>◇目標について説明する 目標：ダンスを作って楽しく踊ろう</p> <p>◇体操・ストレッチ・補強運動 →前回のダンスの復習→誕生日でグループを分ける→振りを考える→2グループずつ分けて見せ合う</p>	<p>・チャイムと同時に号令をかけることができるか (学びに向かう力・人間性)</p>

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
	<p>○体操、ストレッチ ・その場でランニング ・伸脚 ・そのまま深く前後屈 ・体側 ・回旋 ・肩入れ ・肩回し ・アキレス腱伸ばす ・手首、足首 ・跳躍</p> <p>○補強運動 ・膝タッチ腹筋×8 ・そのままの態勢で踵タッチ×8 ・2カウントで上がって2カウントで下がる×4 ・腕立て×8</p>	<p>◇怪我防止のために体操することを伝える</p> <p>◇各自の判断でマスクを外すように促す</p> <p>◇気温が上がっているため、体調管理を徹底する</p> <p>◇自分も一緒にやりながら生徒の様子を見る、必要であれば見ながら声掛けをする</p>	
展開 25分	<p>○前回行った振り付けの復習をする</p> <p>○集合する ○前奏の説明を聞く</p> <p>○踊る時のフォーメーションや向きを変える説明を聞く</p> <p>○班に分かれる</p>	<p>◇後列の生徒に対して、見えるところへの移動を促す</p> <p>◇大きく、メリハリをつけて踊る</p> <p>◇必要に応じて見本を見せる場所を変える</p> <p>※前回休んでいた生徒がいれば個別に声を掛ける</p> <p>◇8×2は後ろ向き ◇8×4 創作 ◇ホワイトボードを見せながら案を出して、生徒に選んでもらう ◇手を叩いてタイミングをとる</p> <p>◇ホワイトボードを見せながら案を提示する</p> <p>◇誕生日順で4グループに分かれるように指示をする (1~3、4~6、7~9、10~12月) ※人数によって調整する</p>	<p>・意欲的に取り組もうとしているか (学びに向かう力、人間性)</p> <p>・大きく踊れているか (知識・技能)</p> <p>・リズムに合わせて踊れているか (知識、技能)</p> <p>・話を聞いて理解しようとしているか (学びに向かう力・人間性)</p>

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
	<p>○グループ毎に練習をする</p> <p>〈ダンスの流れ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前奏 8×2 ・前奏 8×4 を創作する ・①～⑩ をグループで行う ・ポーズ 	<p>◇グループで協力するように声を掛ける</p> <p>〈振り付け〉</p> <p>① 8×2 サイドステップ右から4回 ターンを入れて四角を描くように サイドステップ3回 +手拍子を入れてホップ</p> <p>② 8×2 サイドステップ左から4回 ターンを入れて四角を描くように サイドステップ3回 +手拍子を入れてホップ</p> <p>③ 8×1 斜め左向きで右足を前後に出す ×2</p> <p>④ 8×1 ③を倍のテンポで繰り返し 両手を右から左へ回す</p> <p>⑤ 8×1 斜め右向きで左足を前後に出す ×2</p> <p>⑥ 8×1 ⑤を倍のテンポで繰り返し 両手を右から左へ回す</p> <p>⑦ 8×1 ジャンプ×4</p> <p>⑧ 8×1 ゲー・パー</p> <p>⑨ 8×1 ジャンプ×4</p> <p>⑩ 8×1 左膝→右膝→伏せて→右手上に</p> <p>⑪ 8×2 右上手ジャンプ×4 左上手ジャンプ×4 右上手ジャンプ×2 左上手ジャンプ×2 右上手ジャンプ×1 左上手ジャンプ×1 右上手ジャンプ×1 左上手ジャンプ×1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・意見や考えを述べているか (思考力・判断力・表現力) ・協力して取り組んでいるか (学びに向かう力・人間性)

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
	<p>○2グループずつ発表</p> <p>○集合し、評価を聞く</p>	<p>⑫ 8×2 ロック・ザ・ポート右足から +ターン</p> <p>⑬ 8×2 ロック・ザ・ポート左足から +ターン</p> <p>⑭ ポーズ</p> <p>◇終了後拍手するように促す</p> <p>◇1班1班評価ができるように見 ておく</p> <p>◇班ごとに良かった点を伝える</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他の班の発表を応援しながら見ているか (学びに向かう力・人間性)
まとめ5分	<p>(○整理体操)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首足首回す ・肩回し ・アキレス腱を伸ばす ・深呼吸 <p>○体調・怪我の確認、次回の連絡</p> <p>○整列、挨拶</p>	<p>◇どこを伸ばしているのかを伝える</p> <p>◇手洗いうがいと水分補給を するように促す</p> <p>◇顔を見て体調を確認する</p>	

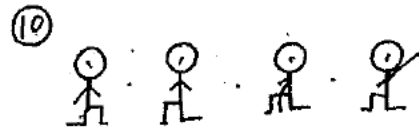
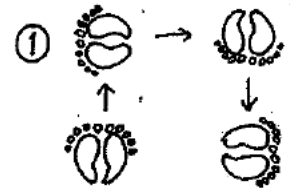
指導教官の所見

〈持ち物〉

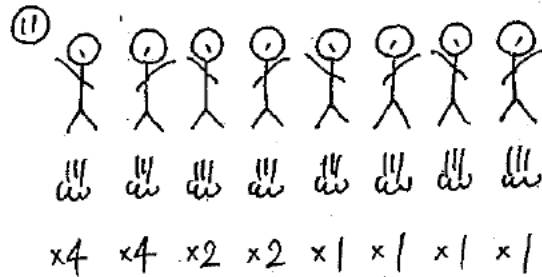
出席簿、デッキ、音源（携帯）、貴重品かご

見学用紙、鉛筆、ボード

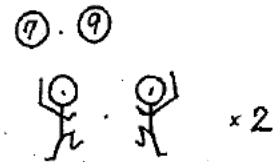
〈前回の振り付け〉



② は反対



⑤. ⑥ は反対



〈板書①〉

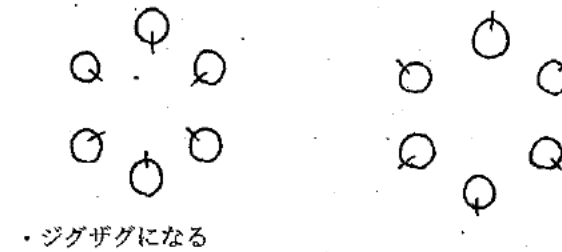
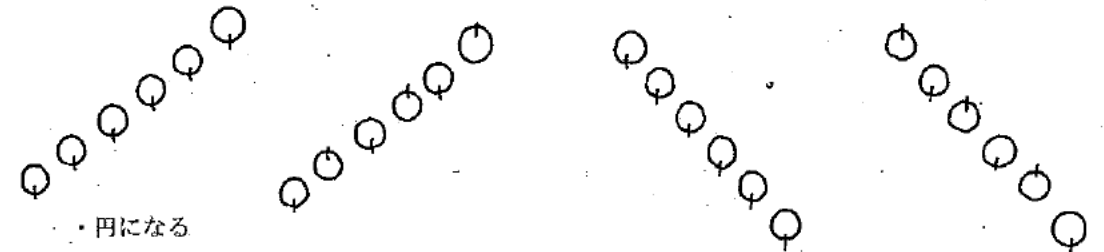
〈評価ポイント〉

- ① 後ろ向き 8 × 2
- ② 創作 8 × 4
- ③ サイドステップ 右から
- ④ サイドステップ 左から
- ⑤ 斜め左向きで歩く
- ⑥ 斜め右向きで歩く
- ⑦ ジャンプパンチ 右から交互に
- ⑧ グー・パー
- ⑨ ジャンプパンチ 右から交互に
- ⑩ 左膝→右膝→床→上でタッチ
- ⑪ ジャンプ 右手4/左手4/右手2/左手2/右手1/左手1/右手1/左手1
- ⑫ 左向きの船 (右足から)
- ⑬ 右向きの船 (左足から)
- ⑭ ポーズ 創作

- ・大きく踊れているか
- ・リズムに乗って、ステップがきているか
- ・楽しく踊れているか

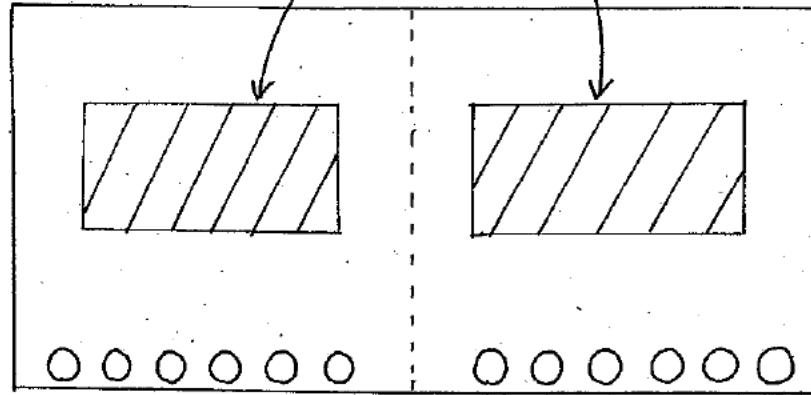
- ② →
- ・一人ずつ前を向いてポーズ
 - ・横一列、縦一列になって、腕や体を交互に出す
 - ・ボックスステップやサイドステップなどをする
 - ・走り回って移動する
 - ・円になって回る

- ③ ~ →
- ・斜めになる (全員正面、前と後ろ向き)



<発表の仕方>

発表グループ



前