

保健体育科学習指導案

指導教官 _____

実習者氏名 _____

1、日時 2023年6月15日 木曜日 4限

2、場所 剣道場

3、学年・組 2年1、2組 (女子19名)

4、単元名 体育「ダンス」

5、単元目標

(1) 知識・技能

気持ちを込めて踊ることや、みんなで踊る楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解すると共に、イメージを捉え変化のあるものを組み合わせてリズムに乗り、全身で踊ることができるようにする。

(2) 思考・判断・表現

表現などの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共に、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。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

ダンスに積極的に取り組むと共に、仲間の学習を援助しようとすることや、交流などの話し合いに参加し、1人1人の違いに応じた表現や役割を認めようとするようにする。

6、指導にあたって

(1) 生徒の実態

少人数だがまとまりがあり、ダンスに対するイメージはヒップホップやアイドルグループの振り付けなどの現代的なリズムダンスを思い浮かべる生徒が多い。「ダンスは好きですか？」という質問には大半の生徒が手を挙げたが、できないから「観るのが好き」と付け加える生徒もいた。ダンスに興味がある生徒が多いように感じるため、ダンスに対する苦手意識を無くそうと考えたが、みな苦手ではなく知らないだけだと分かった。

ダンスに入る前に柔軟を行い、硬くて長座体前屈の形を取れなかった生徒たちが、授業内に取り入れたダウンで膝裏トレーニングを終えた後にもう一度長座体前屈の形にさせると、「さっきより痛くない」「すごい！」と盛り上がり、トレーニングに感心する場面があった。ダンスは踊って楽しいだけでなく、健康で丈夫な体を作ることができるということも加えて指導していきたい。

(2) 指導について

ダンスを経験したことがない生徒がほとんどである為、踊りを行っていく上で大切な「8ビートの理解」「基本的なステップ」「敏しょう性」「柔軟性」など多くの技能が必要となることを伝えていく。その為、授業計画の最初の段階では、ダンスを踊る上での基本となるビートの取り方やステップを教えていく。

また、後に自分たちで振り付けを考えて踊る為、発想力が必要となる。生徒の表現力やコミュニケーションの能力を高めるために、「踊る」「創る」「観る」という活動を行うダンスの教育的役割は大きいと考える。

ダンスには競争がなく、リズムに乗って自由に踊ることそのものを楽しむことができる。運動技能にも左右されず人との違いを個性として捉え、1人1人の良さを活かすことができる優れた教材である。

そして、ダンスは与えられるものではなく、「やってみたい、面白そう」という気持ちから自発的に行われるもので、心と体を解放して踊る楽しさに触れた時の満足感、喜びは他のスポーツでは味わえないものである。だからこそダンスの楽しさを味わわせたい。

しかし、ダンスを習ったことがない高校生にとって自分の思いを表現し、なりきって踊るということには強い抵抗感を持っている。恥ずかしさを取り除いて楽しく踊るのは容易なことではない。

また、決められた動きを覚えて練習し踊ることはできるが、自由にとすることは苦手なようだ。何をどう踊っているのか分からないのである。そこで今回は、「学習過程」「導入」「題材」「教師の働きかけ」を工夫し、生徒が自らダンスを楽しみ学習に取り組めるように授業を進めたい。

7、指導計画 全2時間中2時間目

時	内容	主な学習内容
1	ダンス	・ヒップホップに触れてみよう ・色んなリズムで踊れるようになろう
2	ダンス	・アップとダウンの応用編 ・音楽に合わせて踊ってみよう

8、本時の目標（第2回目）

・音楽に合わせたアップダウンで、ヒップホップを感じよう！

(1)関心・意欲・態度

ダンスの特性に関心を持ち、仲間と共に踊れる楽しさや喜びを味わえるように進んで学習に取り組もうとする。

(2)知識・技能

ダンスは集団や個人で踊り、表現したり交流したりすることが楽しい運動であるという特性を知っている。また、発表の仕方や鑑賞の仕方を理解し、知識を身につけている。

(3)思考・判断

ダンスの特徴、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、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。

時間	学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	○着替え ○集合・整列 ○挨拶 ○出欠・体調チェック ○本時の目標・流れの説明 【音楽に合わせたアップダウンで、ヒップホップを感じよう！】	・音楽、スピーカーの準備をする。 ・2列で整列する。 ・元気よく挨拶する。 ・大きな声で返事をさせ、出欠をとる。 ・前回の応用編であることも伝え、授業の見通しを持たせる。	
展開 40分	1、体操隊形に広がる 2、体育委員による準備体操 3、下半身重視のストレッチ 4、筋トレ・ダウンを使った体幹強化トレーニング ・下腹部、腿裏のトレーニング（10回）	・鏡が見える範囲で広がらせ、教員も一緒に行う。 ・体操隊形のまま行う。 ・前回も行っている為、説明は簡単にする。 (前回休んでいた生徒が来た場合は前回と同様見本を見せる) ・ペアを教員が決めて指示を出す。 ・周りとはぶつからない距離を作る。 ・間違っただけで行っていないか、見回りを行いながら疲れている生徒には声かけを行う。	・ダンスに関連して高まる体力について理解している。 (知識・理解)

<ul style="list-style-type: none"> ・スクワットウォーキング (1回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウンを使った体幹強化トレーニングを行うことを伝え、鏡向かって右側の列から奥になるよう指示し、トレーニングの列を作る。 ・前回も行っている為、説明は簡単に、ポイントだけ話す。 ・1列目から順に、教員の合図で開始させる。 ・姿勢が伸びているか、前を向いているか、足の向きは合っているか、生徒の前と後ろから観察し、声かけを行う。 ・1列目が半分を超えたところで、2列目の開始合図を出す。 ・終わったら、次に帰ってくる人の邪魔にならないよう、後ろに下がって待機するよう指示する。 ・全員が終わったら、集合隊形に戻す。 ・集合隊形から、鏡と前に立つ私が見える位置に広がらせる。 <p>5、アイソレーション復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首 (右、後ろ、左、前) (左、後ろ、右、前) ・胸 (右、後ろ、左、前) (左、後ろ、右、前) ・腰 (前後) (左右) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダウンを使った体幹強化トレーニングを行うことを伝え、鏡向かって右側の列から奥になるよう指示し、トレーニングの列を作る。 ・前回も行っている為、説明は簡単に、ポイントだけ話す。 ・1列目から順に、教員の合図で開始させる。 ・姿勢が伸びているか、前を向いているか、足の向きは合っているか、生徒の前と後ろから観察し、声かけを行う。 ・1列目が半分を超えたところで、2列目の開始合図を出す。 ・終わったら、次に帰ってくる人の邪魔にならないよう、後ろに下がって待機するよう指示する。 ・全員が終わったら、集合隊形に戻す。 ・集合隊形から、鏡と前に立つ私が見える位置に広がらせる。 ・前回も行った為、説明は簡単に行い、ここからのカウントは「ワン、ツー」またワン～エイトまでのセットを「ワンエイト」と言うことを復習として伝える。 ・首のアイソレーション ポイントを言いながら行う。 ・胸のアイソレーション 正面を向いてフォームが分かりにくいようであれば、右を向いた2パターンで指導する。 ・お皿を描くイメージだと伝える。 正面を向いてフォームが分かりにくいようであれば、右を向いた2パターンで指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスを豊かに実践するために学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。(思考・判断) ・リズムの特徴を正確に捉え、変化のある動きを組み合わせる。(技能)
---	---	--	---

