

保健体育科・学習指導案

学校名

中学校

指導者氏名

実習者氏名

1 日 時 2024 年 10 月 30 日 水曜日 1 時間目

2 場 所 中学校 体育館

3 学年・組・人数 2 年 2 組 男子 19 名 女子 17 名 計 36 名

4 単元名 器械運動（マット運動）

5 単元目標

（1）知識・技能

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。

マット運動では、回転系や技巧系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。

（2）思考力・判断力・表現力

技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ともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

（3）学びに向かう力・人間性等

器械運動に積極的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

6 単元の評価規準

(1) 知識・技能

○知識

- ①マット運動に用いられる技には名称があり、それらには運動の基本形態を示す名称と運動の経過における課題を示す名称があることについて言ったり書き出したりしている。
- ②技の行い方は、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。

○技能

- 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や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開始姿勢や週末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。

(2) 思考・判断・表現

- ①掲示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。
- ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

- ①マットの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。
- ②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

7 指導にあたって

(1) 教材について（教材観）

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

また、個人によって「できる・できない」がはっきり出やすい分野である。しかし、できないことで学習意欲の湧きにくい生徒にとっても、その技に似た運動を繰り返し経験することによって、段階的に技を習得することができる運動である。そして、今できる技も練習を重ねる中で動きがよりよくなっていく喜びを感じたり、新しい技に挑戦し、動きができるまで何度も練習をしたりすることで、できた時の達成感と喜びを感じることでできる運動である。さらに、技をひとつひとつ習得し、それらを組み合わせ、発表する過程の中で自分の良さに気づき、友達の良さを認め合い、励まし合う喜びを味わうことのできる運動でもある。

中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、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。また、器械体操の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、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ことが大切である。

(2) 生徒の実態（生徒観）

本学級は、器械体操に対して『うまくできない』『怖い』という理由から、苦手意識がある生徒も一部いるが、指導に対して反応も良く、積極的に挑戦する姿がよく見られる。生徒同士の仲が良く一体感があり、仲間の成功に対して賞賛を送る姿も良く見られる。一方で、長い説明や自分ができる課題・できなくてつまづく時間が続くと、集中力を切らし、別の行動をとる生徒も見られる。

そのため、まず説明を端的に行い、活動中心の授業を展開する必要があると考えられる。また、活動も全員に同じ課題を与えるのではなく、自ら挑戦する技を選び、その課題解決のための学習を仲間と対話しながら行わせたい。集中力が切れ、活動が止まっている生徒に対しては声をかけ続け、新たな課題を与えるなどして、最後まで集中して取り組ませるよう注力したいと考える。

(3) 指導の手立て（指導観）

本単元では、マット運動の基本となる回転系の技を習得し、基礎を踏まえた上で、発展技や組み合わせ技の指導を行う。一つ一つの技を美しく演技することを指導することで、マット運動が苦手な生徒でも自信をもって挑戦することができる。また、発展技を取り入れることで新しい技に挑戦する楽しさや成功した時の喜びを味わうことができる。一通り技を指導した後、自分の能力に適した技を選択させ、その技を仲間と協力しながら、習得・滑らかにできることを重視する。

自分の動きを「可視化」するために、ICTを活用し、それを基にグループやペア活動を中心とした授業を進める。動画を見せ合い互いに評価し、アドバイスを行わせ、技ができるようになることを実感させ、達成感を得させる。

準備や活動中に危険を伴う種目のため、場の工夫や注意喚起など安全面には徹底的に配慮する。

8 単元計画（本時：全 7 時間中 4 時間目）

時	ねらい	学習内容
1	マットの運動の特性を確認しよう	・特性や安全のためのルール ・役割分担・準備の仕方
2	基本的な技を よりよくできるようになろう	・回転系の基本的な技のポイントの整理 ・技の系統・技群・グループ
3	出来栄を高めるために、 助言や補助し合おう	・助言の仕方 ・学習の補助の仕方
4	仲間と協力して、 自己の技の課題を分析し、解決しよう	・練習の振り返り ・達成状況の確認の仕方
5	演技の構成を考えよう	・構成の仕方（はじめ - なか - おわり） ・演技の見方
6	自己の課題を見つけよう	・課題に対する練習の仕方
7	よい演技を認め、 仲間を称賛しよう	・発表の仕方 ・評価の仕方

9 本時の目標

仲間の良い動きや改善点を伝えられるようになるう！

10 本時の評価基準

A・・・仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを具体的に分かり易く指摘している。

技の出来栄を高めるために、具体的な改善策を伝えられる。

B・・・仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを指摘している。

技の出来栄を高めるために、改善策を伝えられる。

C・・・仲間と学習する場面で、仲間の良い動きなどを指摘したりできるよう教員が助言する。

「以前と比較して、良くなったところを見つけて伝えよう」

「より滑らかに技ができるようにポイントを伝えよう」

『ここができてない』とダメ出しをするのではなく、『こうしたらできるよ』等の肯定的に」

11 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点と評価の観点 ○指導 ●支援 ■評価
導 入 10 分	○集合・健康観察・挨拶	○正しい着装を確認させる ○体調の確認や怪我をしていないか確認し、無理をさせないようにする
	○本時の目標と活動の流れを確認 目標「仲間のいい動きや改善点を伝えられるようになるう！」	○仲間にアドバイスをすればするほど評価が高くなることを強調する ■仲間の良い動きを指摘したり、技の出来栄を高めるために改善策を伝えられる【思・判・表】(観察・ワークシート)
	○場の準備	○生徒が主体的に取り組めるように、学習の見通しを持たせる ○協力して素早く安全に準備させる ●場のイメージをホワイトボードに書くことや役割分担を伝え、すぐ準備できるようにする
	○準備体操・基本的な技 (柔軟体操・首・手首・足首・肩・腕・前転・後転)	○器械体操で怪我の多い箇所を重点的に伸ばす ○基本的な技で身体を慣らす

展 開 30 分	○初級 (1)・中級 (2)・上級 (3) (各自選択) のグループに分かれて、自分の課題の技に挑戦する 【初級 (1)】 前転・開脚前転・補助倒立前転・後転・開脚後転・側方倒立回転 【中級 (2)】 倒立前転・後転倒立・ロンダード・はねおき 【上級 (3)】 前方倒立回転・前方倒立回転跳び・伸膝前転・伸膝後転 【学習の流れ】 ○ロイロで自分が挑戦する技の見本を確認 ※確認が終われば練習しても良い ... (5 分) ... ↓ ○各自挑戦する技を練習 (5 分) ... ↓ ○GIGA 端末で自分の技の現状を撮影する ... (5 分) ... ↓ ○分析タイム (5 分) 見本と比較してできているところと改善点を確認。※同じマットの仲間にも助言を求め る・仲間の技を見て助言を送る ↓ ○改善点をもとに練習方法など工夫しながら 再度技に挑戦する (5 分) ※GIGA 端末で練習方法・段階練習など探 しても良い ↓ ○一番うまくできた動画をロイロで提出 ... (5 分) ...	●どのマットがどの技に挑戦する場所か分かり 易く紙に書いて提示する ○助言や気づきを伝え合っているかを巡回しな がら確認する ○助言をするときは肯定的な言葉を使うことや 良い点を伝えること、助言を素直に受け入れる ことなど促す 例「ダメ出しではなく、『こうしたらうまくだ きと思う!』等の肯定的な言葉を使おう」 「以前と比較して良くなったところを伝えてみ よう!」 ○うまくできなくても何度でも挑戦できるよう 声をかけ続ける ○技の出来栄えが少しでも良くなったところを 伝え称賛し、仲間の努力を認めることができる ようにする ■技の出来栄えを高めるために練習の補助や助 言を送り、学習を援助しようとしている (観 察) 【主体的に学習に取り組む態度】 ○つまづきが多くみられる場合、練習方法や段 階練習など調べるよう促す ○見学者には動画撮影やできる補助を行うよう に促す ○練習方法や補助の仕方が良いペアを取り上げ 全員に共有する ●怪我が起こらないように、サポートや追加で マットを準備する ●遠慮してマットを使用できないまたはマット が混雑してできない生徒がいれば、場を変更す るなどして対応する
--	--	--

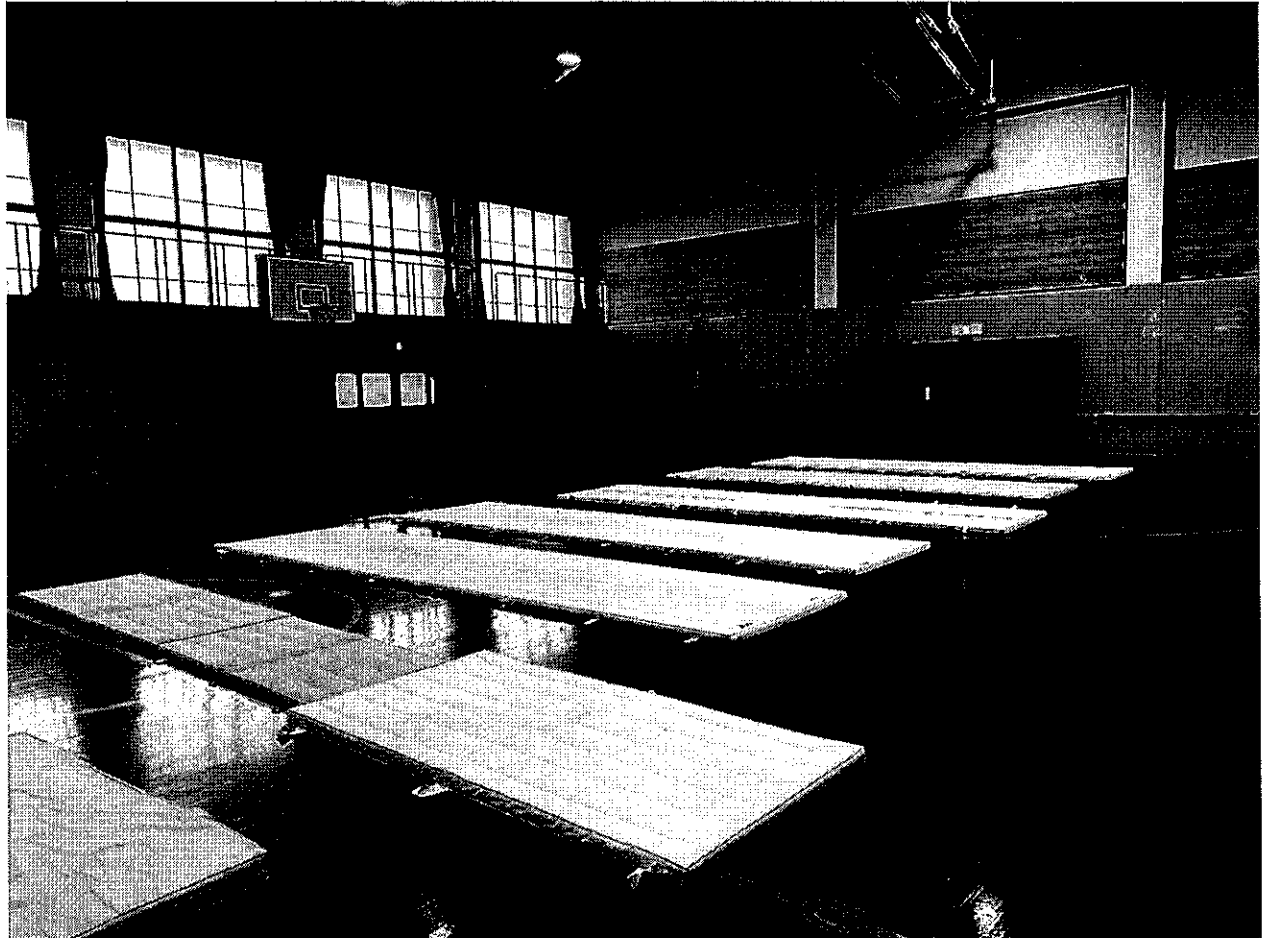
	【声掛けの例】 ・（側方倒立回転）局面に対しての状況説明と助言 「着手時に視点がマットを見ていないから、着手時は両手の間のマットをみよう」など ・称賛 「関節がしっかりと伸びていて、技が大きく見える」「動きの中に強弱があってスムーズに見える」など	●前時の授業から、前方倒立回転・倒立前転に挑戦する生徒が多いと予想されるため、分厚いクッションを用意し、恐怖心を和らげる
ま と め 10 分	○健康観察 ○ワークシートに記入 ・誰のどんな助言や補助が役に立ったのか、次回の課題を書く ○ワークシートに書いた内容を発表 ○次回予告と挨拶	○怪我をした人はいないか確認 ○伝えられたポイント等を整理させる ●授業中いいと思ったアドバイスを取り上げて、書きやすいようにする ○必ず拍手とフィールドワークを行う ○本時の反省やアドバイス・次回予告を説明し、見通しを持たせる。

① 準備物

マット・分厚いマット・ロイター板・ワークシート・GIGA 端末・ホワイトボード・教科書

① 学習の場 （奥から初級 2 枚・中級 2 枚・上級 2 枚 ※生徒の習熟度を見て変更あり）

※つまずきが多い技には別途、場を設定（壁倒立の場・分厚いマット・踏切板の上にマットなど）



② ワークシート

マット運動カード

令和6年__月__日

__年__組 __番 名前

自分で、あと少しで出来そうな技を3つ選ぼう！

	個人の課題（できるだけ詳しく書くこと！）	個人の課題解決方法（4行以上）
	（ ）の技について ※〇〇がこうなっている・〇〇でバランスが悪いなどを詳しく書く。	※左に書かれた出来ないことを出来るようになるための技のポイントを教科書や仲間・先生からのアドバイスを参考に記入すること。 例）●●さんからの助言→もっと〇〇するといいかも！ など…
	（ ）の技について ※〇〇がこうなっている・〇〇でバランスが悪いなどを詳しく書く。	※左に書かれた出来ないことを出来るようになるための技のポイントを教科書や仲間・先生からのアドバイスを参考に記入すること。 例）●●さんからの助言→もっと〇〇するといいかも！ など…
	（ ）の技について ※〇〇がこうなっている・〇〇でバランスが悪いなどを詳しく書く。	※左に書かれた出来ないことを出来るようになるための技のポイントを教科書や仲間・先生からのアドバイスを参考に記入すること。 例）●●さんからの助言→もっと〇〇するといいかも！ など…

マット運動（回転系）

接転技

前転	腰を伸ばしながら回転		3
	腰を曲げて加速		
	かかとを素早く引き付けて立つ		
開脚前転	手→後頭部→肩→背の流れがスムーズ		4
	足はマットにつく直前に開く		
	膝を伸ばして手で支えて立ち上がる		
補助倒立前転	倒立後、足先から徐々に前に倒せる		4
	後頭部を軽く支え、肩→背→腰の順で回る		
	スムーズに加速しながら立ち上がれる		
倒立前転	倒立後、足先から徐々に前に倒せる		5
	後頭部を軽く支え、肩→背→腰の順で回る		
	スムーズに加速しながら立ち上がれる		
跳び前転	両足で踏み切ることができる		5
	空中で腰を伸ばすことができる		
	跳んだ力を利用して加速しながら立ち上がれる		
伸膝前転	両膝を伸ばして回転		6
	回転の後半に加速		
	回転速度に合わせて手で立ち上がる		
後転	手をマットにつけて		5
	足を素早く振り下ろす（膝伸ばす）		
	手でマットを押す		
開脚後転	滑らかに後転に入れる		5
	手で支え、後ろに足を突き出して頭越しができる		
	スムーズに立ち上がれる		
伸膝後転	マットにつくとき、音がしない		6
	転がる時に腰筋に力を入れる		
	スムーズに立ち上がれる		
後転倒立	後転の勢いを生かす		6
はねおき	勢いよく腰を伸ばしながら手で押し放せる		5
	はねた後立つ		
側方倒立回転	4分の1ひねりながら着手できる		5
	開脚でまっすぐな線上を移動して回転できる		
	足→手→手→足と同じ感覚のリズムで体重移動		
ロンダード	4分の1ひねりながら着手できる		6
	着手後、4分の1ひねって着地		
	ぐらつかない安定した着地		
前方倒立回転	振り上げ足をゆっくりと上げ、倒立できる		6
	倒立からブリッジができる		
	ブリッジの状態から胸で押し放し、立つことができる		
前方倒立回転跳び	助走の後、大きくステップし、振り上げ足を上げられている		7
	倒立から体を反らし、力強くマットを押し放す		
	ぐらつかない安定した着地		

78

78

③ 板書計画

