

2025年9月5日

指導教員 [REDACTED]
実習者名: [REDACTED]

研究授業のご案内

この度9月9日(火)をもって2週間の教育実習を終了いたします。実習期間中は多くの先生方の授業を見学させていただき、大変勉強になりました。

また、この実習期間で今後の人生の糧となるような貴重な体験をさせていただきました。

高等学校における実習の集大成として、下記の通り研究授業を行います。未熟ゆえ見苦しい点もあるかと思いますが、この実習期間の経験や反省を活かした良い授業ができるよう、一生懸命授業を行います。

ご多忙とは存じますが、ご参観、ご指導の程よろしくお願いいたします。

記

日時: 2025年9月8日(月) 3限 10時40分~11時30分

クラス:

場所: 体育館

科目: 体育

単元: 器械運動「マット運動」

以上

保健体育科・学習指導案

学校名 [REDACTED]

指導者氏名 [REDACTED]

実習者氏名 [REDACTED]

1 日時 2025 年 9 月 8 日 火曜日 3 限

2 場所

3 学年/組

4 単元名 体育：器械運動（マット運動）

5 単元目標

（1）知識・技能

マット運動では、回転系や功技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

（2）思考力・判断力・表現力

技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

器械運動に自主的に取り組むとともに良い演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること。

6 単元の評価規準

(1) 知識・技能

- ・器械運動の基本的な技の特徴を理解し、その楽しさを味わいながら挑戦している。
- ・体の使い方に留意して、基本的な技を滑らかに行い、発展技や組み合わせへと発展させ、安定した演技として表現できている。

(2) 思考・判断・表現

- ・動きのポイントやつまずきをもとに、仲間の課題や良いところを言葉で伝えることができる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

- ・他者と協力して練習し、補助やアドバイスを積極的に行おうとしている。
- ・安全の決まりを理解し、気をつけながら練習に取り組んでいる。

7 指導にあたって

(1) 教材について（教材観）

器械運動（マット運動）は、身体を柔軟に使うための基本的な運動能力を養うための重要な教材である。特に前転や後転などの基礎的な技術を学ぶことにより、身体の使い方を理解し、体感を鍛えることができる。また、マット運動は協調性や柔軟性も養うことができるため、体育の授業で非常に効果的な教材となる。生徒が積極的に取り組むことができるよう段階的に難易度を調整し、成功体験を積み重ねられるように進めていくことが大切である。

(2) 生徒の実態（生徒観）

1-Jの生徒は元気がよく、積極的に運動に取り組む姿勢が見受けられる。

全体的に活発でエネルギッシュな雰囲気があり、やる気に満ち溢れているがオンオフの切り替えが遅いという特徴もある。このため、授業の進行中に集中力が途切れやすくなることがあるため、授業の中でテンポよく切り替えができるような工夫が求められる。特に、休憩と運動の切り替えがスムーズに行えるように、明確な合図や簡単なストレッチを取り入れることで、集中を維持しやすくなると考える。

(3) 指導の手立て（指導観）

生徒の元気さと積極性を最大限に活かすために、指導の中で「楽しさ」を強調することが重要である。特に運動をする際には、スムーズに入れるようウォーミングアップなどを効果的に取り入れていく。また、切り替えが遅くならないように授業の途中でリズムを作るために、テンポよく進行を変えるように心がける。マット運動に取り組む際、段階的な練習を行い、少しずつ難易度を上げることで、達成感を感じさせながら学習を進めていく。生徒の積極的な取り組みを促進し、成功体験を通して自信を持たせることが、長期的な成長につながると考える。

8 単元計画（本時：全 4 時間中 4 時間目）

時	ねらい	学習内容
1	導入・安全指導・現状把握	器械運動の特性・意義の理解 安全指導（マット配置・補助の仕方） 前転・後転を練習し、基礎レベルを把握
2	伸膝前転を完全に習得し、前転の精度を高める。 倒立の基礎を学び、体感を安定させる。	膝をしっかり伸ばす意識をもって、前転の動作を行う。体幹の安定性を確認しながら、倒立の保持時間を少しずつ伸ばしていく。
3	倒立前転を習得し、倒立から前転へのスムーズな移行を体得する。側転の基礎を学び、回転時の体の使い方を理解する。	倒立から前転への移行を学び、体感を安定させながら前転を行う。足を使って、体を横に回転させる側転の練習。
4	前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、倒立前転、側転の全技を習得し、技術の完成度を高める。各技の組み合わせや応用を行い、流れを意識した動作を習得する。	前転、後転、開脚前転、開脚後転、を再度練習し、全体的なスムーズさやフォームの確認を行う。前転→開脚前転→倒立前転のように複数の技を組み合わせで練習。

9 本時の目標

- ・器械運動における学習の意義と安全に取り組むための心得を理解することができる
- ・マット運動の基本的な技能（前転・後転）を行い、自分の習熟度を把握することができる
- ・仲間と協力し、補助や助言を通じて安全に練習に取り組むことができる

10 本時の評価基準

○知識・技能

- ・倒立前転、側転、開脚前転などの基本技を安定して行うことができる。
- ・各技のポイント（手の位置、脚の使い方、体の回転のタイミング）を意識して動くことができる。

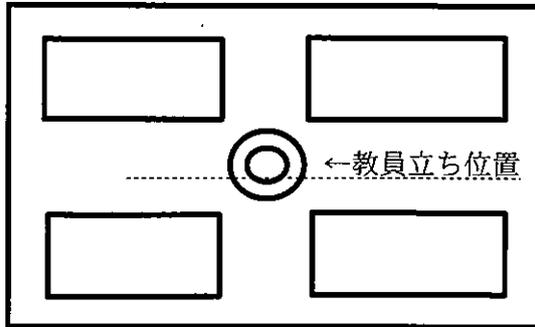
○思考・判断・表現

- ・自分の動きの課題を認識し、技の改善点を積極的に見つけ、試行錯誤できる。
- ・技の美しさやスムーズを意識して、表現力を高めるよう努めることができる。

○主体的に取り組む態度

- ・練習に対して積極的な姿勢を持ち、仲間と協力して互いにフィードバックし合うことができる。
- ・失敗を恐れず、自己改善を目指して継続的に取り組むことができる。

- ・マットの準備を全員で行う。
- ↓以下のようにマットを配置する。



- ・倉庫よりマットをフロアへ出す際、扉で指や足を挟まないよう注意を促す。

- ・生徒全員が見えるように中心に立つ。

展

- ・前転、後転、開脚前転など基本技の軽い復習を行う。

開

- ・倒立前転、側転、開脚前転の確認を行い、ペアで相互チェックを行う。
(各技の意識する点を振り返りながら行う。)
- まだ難しい人は必ず他の人が補助するように促す。

前転のポイント

→目線は前方に向け、頭を床につけないようにする。体を丸める意識でスムーズに回転。

・後転のポイント

→両手で床を押し、腰を持ち上げて回転する。目線をおなかの近くに向け、後ろに倒れる感覚を持つ。

○各技のポイントを意識して、動きに反映させている。(思考・判断・表現)

・技のつながりを感じやすいように練習順序を工夫する。

・開脚前転のポイント

→両足を開き、内ももとお腹を引き寄せるように丸めて前転を行う。回転時のバランスを意識し、脚を大きく開く。

・開脚後転のポイント

→回転時に足を大きく開き、腰を持ち上げる意識を持つ。後ろに倒れるときの恐怖心を減らし、しっかり支える。

・倒立のポイント

→両手を肩幅に広げて床を押し、体をまっすぐに保つ。視線は手と手の間を見て、体が直線的になるように意識する。

・倒立前転のポイント

→足をしっかり振り上げ、頭を下げずに前転する。バランスを保ちながら、スムーズに回転することを意識する。

・側転のポイント

→足を大きく振り上げ、両足が直線的に回るように意識する。回転中に足と手を一直線に保ち、最後にきれいに着地する。

・応用技の挑戦

倒立前転→側転、開脚前転→側転などを組み合わせる。

→ペアで相互チェックを行い、お互いアドバイスを受ける。

・個別練習

→教師や仲間からフィードバックを受ける。技の改善点を自分で認識し、試行錯誤する。

・応用技に挑戦する際に、不安を感じる生徒には声掛けを行い安心させる。

○挑戦する意欲を持ち、失敗しても諦めずに何度も試す態度が見られる。

(学習に向かう力・人間性等)

○自分の動きを振り返り、改善点を理解して修正できている。(知識・技能)

	<p>・マットの片づけを全員で行う。</p>	<p>・マットを倉庫に片づける際、扉に足や指を挟まないよう注意を促す。</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>・整列（4列横隊）</p> <p>・けが人・体調不良者の確認</p> <p>・本時の振り返り</p> <p>・挨拶</p>	<p>○振り返りでは、生徒が自分の努力の成果に気づけるように、肯定的なフィードバックを与える。</p>

※ 別添 指導資料 学習ノート 板書計画 等

※ 学習指導案は、各自治体・学校・教師によって書き方が異なります。教育実習先の指導教諭の指示に従い、実習先の学校で使用されている指導案を活用したり、本学部の指導案を修正したりしながら、適宜、対応すること。

2025年9月5日

指導教員 :

実習者氏名 :

研究授業のご案内

この度、9月9日（火）をもって2週間の教育実習を終了いたします。実習期間中は多くの先生方の授業を見学させていただき、大変勉強になりました。また、この期間で今後の人生の糧となるような貴重な体験をさせていただきました。

高等学校における実習の集大成として、下記の通り研究授業を行います。未熟ゆえ、見苦しい点もあるかと思いますが、この実習期間の経験や反省を活かした良い授業ができるよう、一生懸命授業を行います。

ご多忙とは存じますが、ご参観、ご指導の程よろしくお願いいたします。

記

日時：2025年9月9日（火）1限 8時40分～9時30分

クラス：

場所：

科目：保健

単元：感染症の予防

保健体育科・学習指導案

学校名

指導者氏名

実習者氏名

1 日 時 2025 年 9 月 9 日 火曜日 1 限

2 場 所

3 学年・組・人数

4 単元名 感染症の予防

5 単元目標

(1) 知識・技能

感染症の原因や感染経路を理解し、基本的な予防方法を実践できる。

(2) 思考力・判断力・表現力

感染症の影響や対策を考え、適切に判断し表現することができる。

(3) 学びに向かう力・人間性等

自他の健康を守ろうとする意識を持ち、社会に貢献する態度を育む。

6 単元の評価規準

(1) 知識・技能

感染症の原因や感染経路を正しく説明できる。

手洗いや咳エチケットなど、基本的な予防方法を理解し、実生活で活用できる。

(2) 思考・判断・表現

具体的な感染症の事例をもとに、感染拡大の要因や予防策を根拠に基づいて考察できる。

感染症予防の重要性や自分の考えを他者にわかりやすく伝えることができる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

健康を守るために主体的に予防行動に取り組もうとする態度が見られる。

自他の健康や社会全体の安全を大切にしようとする姿勢が表れている。

7 指導にあたって

(1) 教材について (教材観)

感染症の予防は、生徒が日常生活と直接かかわる実践的な内容であり、自分や周囲の健康を守るうえで欠かせない学習である。現代社会では新興感染症や再興感染症の出現など社会全体に大きな影響を与える事例も多く、正しい理解と主体的な行動が求められる。この教材を通して、生徒は自分自身の健康管理能力を高めるとともに、公共の健康に寄与する態度を育むことができる。

(2) 生徒の実態 (生徒観)

1-F は、比較的元気で活気のある雰囲気漂っている。生徒たちは全体的に良い雰囲気の中で授業に取り組んでいるが、積極的に発言する生徒もいれば、恥ずかしがり屋であまり発言しない生徒も見受けられる。

教師からの指示や課題に対して真面目に取り組む姿勢が見られ、授業中は落ち着いて学習活動に参加することができる。

(3) 指導の手立て (指導観)

生徒が感染症を「自分ごと」として捉えられるようにニュースや身近な事例を取り上げて、問題意識を喚起する。また、感染経路や予防方法を図や動画を用いて視覚的に理解させることで、知識を定着させる。グループで感染症対策を話し合い、意見を発表する活動を通して、様々な場面を想定して考察し表現する力を育てる。さらに、学習した内容を日常生活で実践できるよう、家庭や学校生活での行動に結びつける指導を行う。

8 単元計画 (本時：全 3 時間中 2 時間目)

時	単元
1	現代の感染症
2	感染症の予防
3	性感染症・エイズとその予防

9 本時の目標

感染症の予防対策について3原則から例を挙げて説明できる。

感染症への個人と社会の対策について例を挙げて説明できる。

10 本時の評価基準

○知識・技能

→感染症予防の三原則（感染源対策・感染経路対策・感受性者対策）を理解し、説明することができる。

○思考・判断・表現

→感染症とその予防について考察し、具体的な事例から課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明することができる。

○主体的に取り組む態度

→感染症とその予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。

11 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点と評価の観点
導 入	<p>・挨拶、出席確認、忘れ物チェック</p> <p>・前時を振り返り、本時のねらいと流れを確認する。 (振り返りでは、感染症とは何か、新・再興感染症の説明、自然環境や社会環境の影響を受けるため時代や地域によって違いがあるということの確認を行う。)</p> <p>「感染症を引き起こすためにはどのような行動をとればいいのか」</p> <p>・最近流行している感染症の拡大状況を示すグラフを提示する。</p>	<p>・日常の場面から入ることで、学習を自分事として捉えさせる。</p>
展 開	<p>・感染症予防の基本的な対策を学ぶ。 (教科書 p.46 と資料 1 を基に説明を行う。)</p> <p>～感染源対策～ 例：早期発見・早期治療、 消毒、殺菌、病院などでの隔離</p>	<p>・各対策の重要性を、実生活に即した例を使って説明を行う。</p> <p>・教科書の資料を活用しながら、生徒がイメージしやすいように説明を行う。</p>

・感染源対策の説明をしたうえで、
「感染源をなくすためには、
どうすればいい?」と問いかける。
→予想される生徒の回答
「病院に行く」
「薬を飲む」など

～感染経路対策～

(手洗い・マスク着用・換気)
→正しい手洗いの方法や正しいマスクの着用
方法についても説明。特に飛沫感染を防ぐた
めに、正しいマスクのつけ方を見せる。

・感染経路対策について説明をしたうえで、
「どうすれば他の人に移さないようにできる
のか?」と問いかける。
→予想される生徒の回答
「手洗い・うがい」
「マスクの着用」など

・手洗いはスマホやドアノブについた菌を
落とすのに効果的であることを伝える。
→正しいマスクの着用方法をパワーポイント
で表示し、実演を行う。

～感受性者対策～

(ワクチン接種・栄養・睡眠)
→ワクチン接種の重要性を伝え、具体的な
予防接種スケジュールを示す。
睡眠・食事・運動の重要性を説明する。

○感染源対策を理解しているか
(知識・技能)

・病気を持ち込まない事の重要性を強調する。
感染源

・正しい手洗いやマスクの着用の方法を
理解できているか(知識・技能)

○具体的な場面での感染経路対策を考え、
表現できるか(思考・判断・表現)

・感受性者対策について説明したうえで、
「病気にかかりにくい体を作ることも大切
ですが、どうすれば免疫力を高めることが
できますか？」と問いかける。

→予想される生徒の回答

「睡眠」、「食事」、「運動」など

(例)

朝ご飯を抜くと体力も免疫も落ちる。
夜更かしをすると風邪をひきやすくなる。
部活などで試合前にコンディションを整える
ことと同じように、日常生活も整えることが
重要であることを伝える。

・「ワクチンを打ったことがある人？」と
問いかけ、挙手をしてもらう。

→ワクチンを打つことも大事な感受性者対策
だということを伝える。

・個人の取り組みと社会全体の取り組みを考
える。

～個人の取り組み～

→生活習慣の改善の例（早寝早起き、運動、
栄養バランスの良い食事）を挙げ、
実践可能な行動に落とし込む。

・「マスクをしていない隣の人が咳や
くしゃみをしたらどう思う？」と
問いかける。

→予想される生徒の回答

「うつりそう」

「マスクをした方がいい」など

～社会全体の取り組み～

→地域や国で行われる感染症対策（検疫、
医療体制の強化、学校や公共施設の消毒、
適切な情報の発信）を紹介。

・スポーツや試合前のコンディション調整に
例えて説明を行う。

・挙手により全員参加型の授業にする。

○個人と社会の取り組みを区別して、
理解できているか（知識・技能）

・相談場所として市区町村の窓口があること、
かかりつけ医に相談する方法もあることを
示す。

・適切な情報発信の例として、
大阪府のホームページを紹介する。

	<p>-----</p> <p>・グループディスカッション テーマ：「1-F オリジナルの感染症の 対策を考えてみよう！」</p> <p>→グループごとに、感染症の予防策を 話し合い、発表してもらう。</p> <p>例：教室の喚起 机、いす等の消毒の徹底</p>	
<p>ま と め</p>	<p>・本時の振り返り →今日学んだ感染症予防の3原則を整理し、 衛生的な環境の整備や検疫などの社会の 取り組み、予防の原則に則った個人の 取り組みをどう活かしていくかについて 解説する。</p> <p>・次時へのつなぎ →今日学んだことを踏まえて、私たちが できることを考え、性感染症などの予防に つなげる。</p> <p>・挨拶</p>	<p>・今日の学びを日常生活にどう結び付けるかを 意識させる。</p> <p>○日常生活の中で自分がどのように感染症予防 に取り組むかを考えているか。 (学びに向かう力・人間性等)</p>

※ 別添 指導資料 学習ノート 板書計画 等

※ 学習指導案は、各自治体・学校・教師によって書き方が異なります。教育実習先の指導教諭の指示に従い、実習先の学校で使用されている指導案を活用したり、本学部の指導案を修正したりしながら、適宜、対応すること。

ワークシート

年 組 氏名 _____

メモ欄

1. あなたの生活で取り入れられる予防行動を1つ考えよう

→私が実践すること: _____

2. 1-F オリジナルの感染症対策を考えてみよう

3. 今日学んだ「感染症予防の3原則」を書いてみよう

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

4. 感想（自由記入）

②感染経路対策

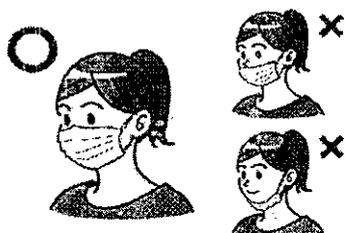
- ・手洗いうがいの徹底
- ・マスクを正しく着用する
- ・空気の喚起を心がける



発問

どうすれば周りの人たちに
移らないでしょうか？

正しいマスクの着用方法



感染症予防の3原則

- ・感染源対策
- ・感染経路対策
- ・感受性者対策



感受性者対策

- ・ワクチン接種を受ける
- ・栄養バランスの良い食事を摂る
- ・十分な睡眠をとる

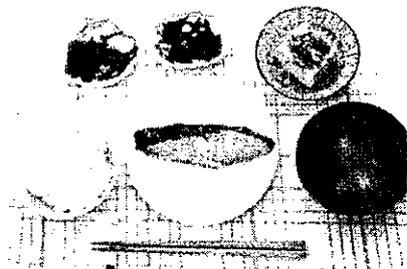


→免疫力を高める生活習慣を意識する。

発問

免疫力を高めるにはどうすれば
いいでしょうか？

バランスの良い食事例



発問

マスクをせずにくしゃみ、咳をする
人がいたらどう感じますか？

個人の取り組み

- ・ 早寝早起き
- ・ 適度な運動
- ・ バランスの良い食事
- ・ 日常の感染予防行動



社会全体の取り組み

- ・ 検疫や医療体制の強化
- ・ 学校や公共施設での消毒
- ・ 適切な情報発信を行う→注意を促す

グループディスカッション

テーマ：1-Fオリジナルの感染症の
対策を考えてみよう！

まとめ

- ・ 感染症予防の三原則を整理する。
- ・ 個人と社会の取り組みを理解する。
- ・ 今後、日常生活にどう活かしていくか考える。