

保健体育科・学習指導案

学校名

指導者氏名

実習者氏名

(3) 主体的に学習に取り組む態度

- ・ハンドボールのルールやマナーを守り、積極的に取り組もうとしている。
- ・グループでの話し合い活動に積極的に参加している。
- ・周囲の安全を確認しながら練習に取り組んでいる。

1 日時 2025年 9月 16日 火曜日 4校時 (11:35~12:20)

2 場所 校庭

3 学年・組・人数

4 単元名 球技 ゴール型 「ハンドボール」

5 単元目標

(1) 知識・技能

ハンドボールの特性や技術の名称などについて理解するとともに、正確なボール操作と空間に入り込む動きによってゴール前での攻防ができる。

(2) 思考力・判断力・表現力

刻一刻と変化する状況下で、シュートやパスを適切に判断することができ、また自分やチームの課題を発見し合い、理的な解決に向けて試行錯誤することができる。そして、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

(3) 学びに向かう力・人間性等

競技に自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にする姿勢や、互いに助け合いや教え合うことができ、用具や周囲の安全を確かめてから練習をすることができる。

6 単元の評価規準

(1) 知識・技能

- ・ハンドボールの特性や技術の名称、やり方を理解している。
- ・基本的なボール操作がスムーズに行うことができる。
- ・ボールを持っていないときに空いている（パスが通りやすい）位置に動き続けることができる。

(2) 思考・判断・表現

- ・適切なシュートやパスを判断している。
- ・自分やチームの課題を見つけて、他者と共有している。
- ・課題解決に向けて試行錯誤している。

7 指導にあたって

(1) 教材について（教材観）

ハンドボールの起源は19世紀末にデンマークで考案された7人制と20世紀初頭にドイツで考案された11人制であるとされている。それぞれの国で「手でボールを扱う」という意味の言葉で呼ばれており、国際的に広まる際に「handball」と統一された。第二次世界大戦後に国際ハンドボール連盟（IHF）が設立され、1936年のベルリンオリンピック（ドイツの首都）で11人制ハンドボールがデモ競技として導入された。その後、1972年のミュンヘンオリンピック（ドイツ南部）から7人制ハンドボールが正式な競技として採用された。当初は男子のみの種目だったが、1976年のモントリオールオリンピック（カナダ）から女子の種目も追加された。

ハンドボールは球技のハンドボールを素材として教材化された運動の総称であり、片手で自由にボールを扱いながらドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートをして、一定時間内に相手チームと多くの得点を競い合う「ゴール型」の球技である。ゲームの中で安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防ができる種目である。また、自己や相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、得失点の攻防を重視した練習やゲームを展開できる種目でもある。

ハンドボールには、「攻守のすばやい切り替えからの速攻」「ゴール前に戻って態勢を整えた守備に対して、各プレイヤーが役割を持ったポジションについて攻撃するセットオフense」「セットオフenseを逆にさせないように防御する技術・戦術」「スピード感溢れるボール運びとダイナミックなシュート」などの固有の面白さがあり、パスを多用してシュートをすることでゲーム自体が面白くなる。個人の技術や判断力が向上し、ボールに向かう、触れる姿勢が積極的になれば、チームでボールをつなぐ楽しさを深められる教材である。

7人のうち、1人はゴールを守るゴールキーパーで、その他の6人はコートプレイヤーとなる。膝から上の部分でボールを扱うことができ、保持は3秒、移動は3歩まで許される。ルールも比較的簡単で誰でも参加しやすく、技能の段階に応じてプレーすることができるので、ゴール型競技を学習するのに適した種目である。

(2) 生徒の実態 (生徒観)

生徒たちはハンドボールの経験がないため、基礎的な技能やルールについては十分に身に付いていない。しかし、仲間と協力しながら新しいことに挑戦することに興味や関心を示している。授業の中では、初めての技能に戸惑う場面もあるが、仲間と声を掛け合ったり、簡単な成功体験を積み重ねたりすることで意欲を高め、自信をもって活動しようとする姿勢が育まれている。一方で、暑さの影響から活動に消極的になる生徒もいるが、教師の声かけや仲間からの励ましを通して意欲を高めることで、楽しさを感じながら学習に参加することができる。今後は繰り返しの学習を通して、パスやシュートといった基本技能を習得し、ゲームを楽しみながら仲間と協力して課題を解決する力を伸ばしていくことが期待される。

(3) 指導の手立て (指導観)

本単元では、ハンドボールの授業を通して、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団・個人対個人での勝敗を競う面白さ、シュートを決めた満足感、仲間の良いパスをした嬉しさ、フェイントで相手をかかわした爽快さといった競争的な遊びがもたらす楽しさを実感させたい。

第1学年および第2学年においては攻撃を重視し、空間に仲間と連携して入り込むことや、マークをかかわしてゴール前で攻防できるよう工夫することが重要である。そのために、ボールを扱う時間を増やし、投動作を多く取り入れるとともに、正しいフォームへの気づきを促す機会を多く設ける。また、ハンドボールは集団競技であるため、仲間と協力する姿勢や仲間のミスを責めない姿勢を身につけることを重視し、各授業の最後には必ずミニゲームを実施する。

ハンドボールでは、1つのコート内で2チームが入り組んでゲームが展開されるため、自チームのプレーは相手に直接阻まれることも多い。その中で、瞬時の判断による速攻や、ディフェンスを揺さぶってチャンスを生み出す空間の使い方が大きな意味を持つ。そこで単元序盤では、ペアでの様々な角度からのキャッチボールや、壁・ネットへの3ステップを用いた強い投げ込み(ジャンプシュート・ステップシュート)を通じて、基礎技術の習得とボール操作の楽しさを体験させる。中盤では、習得した技術を活かしてランニングパスや少人数での攻防を行い、徐々に人数を増やしながらゲーム性を高める。終盤では、ゲーム形式の中に特定スキルの練習を組み込み、各チームの攻防レベルを向上させる。こうした基礎練習や役割分担を通じて、技術・技能・意欲の向上だけでなく、仲間と1つのボールをつなげることによる協調性の育成も期待できる。

また、フルコートでは運動量が過度に増えたり、パスやドリブルがつながりにくくなったりすること、シュート機会が減ることなどの課題がある。そのため、授業はハーフコートから始め、最終回のリーグ戦でフルコートに挑戦する流れとし、段階的にパス・シュート・ドリブル技術を高めていくようにする。

さらに、男女合同授業であることから、混合チームで行うか、男女別に行うかが重要な検討点となる。混合のメリットは、性別を超えた協力やコミュニケーションを意識できること、上手な生徒と苦手な生徒が混ざることによってゲームが停滞しにくいことである。一方で、体格差やパワー差が出やすいこと、男子がボールを独占しがちになる可能性があるというデメリットもある。したがって、本単元では安全性と学習機会の平等を最優先に、基本は男女混合で授業を進め、必要に応じて男女別に切り替える方針とする。

8 単元計画 (本時:全 13 時間中 2 時間目)

時	ねらい	学習内容
1	ハンドボールの基本的な技術やルールを知り、評価基準を理解する	・ハンドボールの競技特性やルール ・基本的なパスの種類 オーバーハンドパス(ショルダーパス) ラテラルパス バウンドパス サイドハンドパス ・からだ作り運動(ボール操作)
2	シュートを身につける	・ステップシュート ・ジャンプシュート
3	パスを意識してゲームで実践しよう	・2対2ミニゲーム
4	パスとシュートを実践で活用しよう	・2対2ミニゲーム
5	空いている空間を見つける(守備)	・ゴールと敵チームの直線上にいる
6	空いている空間を見つける(攻撃)	・空いている空間にパスを出す
7	ゲームで実践してみよう	・3対3ミニゲーム(ハーフコート)
8	ゲームで実践してみよう	・3対3ミニゲーム(ハーフコート)
9	個人とチームの課題を分析して解決しよう	・4対4フルコートゲーム 戦術や攻守の切り替えについてチームで考える
10	個人とチームの課題を分析して解決しよう	・4対4フルコートゲーム 戦術や攻守の切り替えについてチームで考える
11	仲間と協力してゲームを楽しもう	・5対5フルコートゲーム
12	仲間と協力してゲームを楽しもう	・5対5フルコートゲーム
13	仲間と協力してゲームを楽しもう	・5対5フルコートゲーム

9 本時の目標

(1) 知識・技能

・パスをして仲間とボールを繋ぐことができる。

(2) 思考力・判断力・表現力

・5つのパスを状況に応じて使い分けることができる。

(3) 学びに向かう力・人間性

・どんな時でもプラスな発言をすることができる。

10 本時の評価基準

	知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性
A	ゲーム内で仲間とパスでボールを正確に繋ぐことができる。	習得したパス5つの内3つ以上をゲーム内で状況に応じて使い分けることができる。	プラスな発言を5回以上した。(例: ナイスチャレンジ、それいいね、上手い、等)
B	ゲーム内で仲間とパスでボールを繋ぐことができるが、たまにミスがある。	習得したパス5つの内2つ以上をゲーム内で状況に応じて使い分けることができる。	プラスな発言を3回以上した。例: ナイスチャレンジ、それいいね、上手い、等)
C	ゲーム内で仲間とパスでボールを繋ぐことができるが、多々ミスがある。	同じ方法でしかパスをしない。	プラスな発言をしなかった。

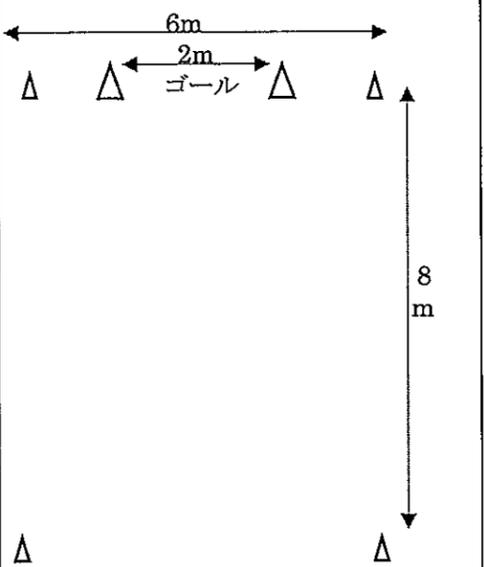
11 本時の展開

【事前準備】

ホワイトボード、ボール、コーン、鉛筆、ワークシート

	学習活動	指導上の留意点と評価の観点
導 入 1 0 分	11:35 ○整列、挨拶、出席及び健康状態の確認	・一人一人、名前を呼びながら、表情や顔色を確認する。
	○準備運動	・ラジオ体操
	○本時のねらい・内容の確認を行う	
	【習得したパスをゲームで実践】	<p>【本時の流れ】</p> <p>パス復習、ミニゲーム2対2 先週に引き続き、プラスな声かけを意識すること。</p> <p>・ポイントの確認 手を前にしてキャッチ オーバーハンドパス バウンドパス: 左右に1歩踏み込む プッシュパス: 片手で押し出すイメージ ジャンプパス: ジャンプしながら投げる ラテラルパス: 胸の前から肘から先が地面に平行のままボールを押し出す</p>
	○水分補給・移動	

展 開 2 5 分	11:43 ○整列 4列横隊	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアの確認 ・前列はボールを取りに行く。 ・2列横隊にする
	○パスの復習・応用 ・ドリブル→止まる→オーバーハンドパス ・ドリブル→止まる→バウンドパス ・ドリブル→止まる→ジャンプパス ・ドリブル→止まる→プッシュパス ・ドリブル→止まる→ラテラルパス	<p>ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスの復習と発展 ・ボールに慣れさせる ・手首のスナップを柔らかくさせ、肩・体全身を温める。 <p>※ドリブルは3回真ん中で左右交代(左右両方で投げるために)</p>
	11:53 ○カフェテリア移動・水分補給 テーブル上のワークシート、鉛筆を取る	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを活用してルール説明 ・水分を持っていくように指示する

	12:00	<p>○整列 4列横隊</p> <p>○ミニゲーム2対2</p> 	<p>1分×3ゲーム</p> <p>・コート コート：8m×6m（4つ角にミニコーン） ゴール：大きいコーンの間</p> <p>・ルール 必ず2回以上パスしてからシュート 4歩以上はトラベリング</p> <p>・攻守完全交代制 *ゴールしたとき *パスカットしたとき →中央より後ろから攻守を交代してスタート スタート時、守備チームは中央より奥に入ることはできない</p> <p>・各コートに3チーム 1. チームA 2. チームB 3. 審判</p> <p>・審判の役割 ① スタートストップ、攻守を伝える ② ルールを守れているかチェック ③ 得点が入ったら伝える</p>
ま と め 5 分	12:13	<p>○カフェテリアに移動</p> <p>○本時の感想を記入する。</p> <p>○怪我や体調の確認・挨拶</p>	<p>・体調確認、水分補給を促す</p> <p>・ワークシートを提出するよう声かけ</p>

メモ

オーバーハンドパス（ショルダーパス）：腕を上に入れて、振り下ろすパス。1番多用される。

ラテラルパス：正面を向いたまま、肘と手首を使って体の内側から外側に向けて行うパス。オーバーハンドパスよりも動作が速く、ボール離れが早いパスなので、慣れると使いやすい。動作が少ないため、オフense時のパス回しによく使われる。

バウンドパス：意図的にバウンドさせれば投げ方は為本的になんでも良い。ディフェンスをかわしたい時に使うパス。

サイドパス：腕を横にあげ、振り下ろしながら横投げするパス。

※ 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。

繋いで決めよう！ハンドボール



2025年 9月 16日 火曜日 限

2年 組 番 名前

【ペアハンドボール対決 ルール】

(1) 必ず2回以上パスしてからシュート (2) 4歩以上はトラベリング

攻守完全交代制

*ゴールしたとき *パスカットしたとき →中央より後ろから攻守を交代してスタート
スタート時、守備チームは中央よりゴール側にいること

各コートに3チーム

1. チームA 2. チームB 3. チームC (審判)

審判の役割

1. スタートストップ、攻守を伝える
2. ルールを守れているかチェック
3. 得点が入ったら伝える

	自己評価
パスを繋ぐことができる 完璧にパスを繋ぐことができた◎ 何回かミスをした○ 全くパスが繋がらなかった△	
パートナーとアドバイスをし合って改善する できた◎ しようとしたが、改善できなかった○ しなかった△	
プラスな声かけ 10回◎ 5回○ 0回△	

◎ペアで共有したことや本時の感想など

--

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 18日 木曜日 4校時 (11:35~12:20)

2 場所 教室

3 学年・組・人数 (39名)

4 単元名 心身の発達と心の健康 ～知的機能・情意機能の発達～

5 指導にあたって

(1) 教材について (教材観)

本単元は、中学校学習指導要領保健体育の指導事項「(2) 心身の機能の発達と心の健康 (ウ) 精神機能の発達と自己形成」を主たる指導事項として設定した。

本単元で扱う「心身の機能の発達と心の健康」は、生徒自身が思春期の発達過程にあることから、きわめて身近で実感を伴いやすい教材である。知的機能、情意機能の発達は、学習や友人関係、部活動など日常生活に直結しており、生徒は自らの変化を振り返りながら学ぶことができる。また、欲求やストレスといった心の健康に関わる要素は、生徒が抱える切実な課題でもあり、学習を通してその理解を深め、適切な対処方法を考えることは、健康の保持増進に直結する学習となる。したがって本教材は、生徒が自己の発達や心の健康について主体的に考える契機を与える価値のあるものである。

(2) 生徒の実態 (生徒観)

本学級の生徒は、授業中に積極的に発言する生徒が多く活気がある。一方で、盛り上がりすぎて話が広がりすぎ、授業の進行が滞る可能性もあるため、「書く・聞く・話す」の場面を適切に指示し、学習の狙いに沿った方向へ導く指導が求められる。

(3) 指導の手立て (指導観)

本単元の指導では、特に心の健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達すること、またその発達には個人差があることを身近な例を用いて考えさせる場を設ける。

身体の健康については、体育実技の授業や部活動でトレーニングをする機会が日常的にあるが、心の健康の保ち方を学習する機会多くはないと考える。また、文部科学省の調査によると令和6年度の子供生徒の自殺者数は、527人と過去最多であった。また、令和6年版自殺対策白書におい

ては、2020～2021年の期間に、女子小中高生の自殺者のうち、自殺未遂歴ありの割合が上昇していること、2022年以降、男女ともに、自殺未遂歴のある小中高生の自殺者のうち、過半数が自殺の1年以内に自殺未遂を行っており、そのうち、特に女子小学生や女子高校生では、自殺から1ヶ月以内に自殺未遂を行った割合が高いことも明らかになっていることから、児童生徒が自分の心の健康をセルフコントロールする能力を身につけることの必要性が高いと考える。

本授業では、心は経験や学習によって発達し、唯一無二の自分を作っていくこと、他者と違うことは恥ずかしいことではなく、自分が1番の自分の味方であるような考え方を伝えたい。また、コンフォートゾーンについて言及し、安心安全な環境にとどまるだけでは成長はなく、新しいことに挑戦・冒険することが経験となり自分の一部となることを伝え、新しいことに挑戦する気持ちが湧くような気持ちにさせたいと考える。

6 本時の目標 **心も体も経験すればするほど、強くなる！人生がカラフルに！**

(1) 知識・技能

失敗や経験が人の成長や心の発達 (知的機能・情意機能) につながることを理解することができる。

(2) 思考・判断・表現

知的機能や情意機能の発達が、自分や仲間の生活・行動にどのように影響しているかを考え、意見を交流することができる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

自らの心の変化を前向きに受け止め、心の健康を保つためにできることを見つけようとする姿勢を持って、学習に取り組むことができる。

7 本時の評価基準

	知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性
A	失敗や経験が人の成長や心の発達 (知的機能・情意機能) につながることを理解できる。	教科書から適切な語句を抜き出し、ノートに全ての穴埋めを記入することができる。	授業に積極的に参加し、失敗を前向きに捉えようとすることができる。
B	失敗や経験が人の成長や心の発達 (知的機能・情意機能) につながることを概ね理解できる。	教科書から適切な語句を抜き出し、ノートの穴埋めがほとんど記入することができる。	授業に積極的に参加し、失敗を前向きに考えようとする姿勢が見られる。
C	失敗や経験が人の成長や心の発達 (知的機能・情意機能) につながることにについて、理解が不十分である。	教科書から適切な語句を抜き出し、ノートの穴埋めがほとんど空欄である。	授業への参加が消極的で、失敗を前向きに捉えようとする姿勢があまり見られない。

8 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点と評価の観点
導入 5分	11:35 ○挨拶 ○忘れ物の確認 ○本時の学習内容を知る キーワード 「神経回路・経験・脳」	・出欠をとる ・空いている席の人だけ確認。 ・教科書等、忘れ物をした生徒には隣の生徒に見せてもらうように指示する。 ・本時の流れを伝える。 板書「神経回路・経験・脳」
展開 35分	11:40 ◎複雑な感情になったことはあるか思い出して、ノートに書く。 ○周囲の人と共有する ○脳の発達について知る <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 脳はどのように発達していくのだろうか？ </div> ○最近した新しい経験や学習を思い出し、話し合う。 ○神経回路について知る	[問]感情が発達するのは心？それとも脳？ ・新しい経験や学習、手先を使う作業、運動、コミュニケーション、知的な活動の具体例を聞く。 ・脳はさまざまに刺激によって発達していくことを説明する。 ・神経回路について説明する 生まれたて：道はあるけれど、ほとんどが1本道で、それぞれが繋がっていない。 6歳：道が爆発的に増える時期。なんでも吸収できるスポンジ。しかし、道が複雑で迷路のような状態。 14歳：増えた選択肢を取捨選択して、だんだんと整理されてくる。よく使われる道が太く早く伝わるようになっていく。
	11:55 ◎脳の発達にはどのようなことが必要か考え、ノートに書く	・答え合わせ

	◎知的機能・情意機能について知る 12:05 ◎知的機能と情意機能の働きを考え、ノートに書く ○失敗発明クイズ	・知的機能：「考える」「理解する」などの知的な活動を支える脳の働き ・情意機能：「感じる」「心を動かす」などの感情や意欲、思いに関わる脳の働き 新しい経験や学習、手先を使う作業、運動、コミュニケーション、知的な活動(=脳への刺激) ・情意機能に関してはコンフォートゾーンの図を用いて説明する。 ・失敗から生まれた身の回りのもののクイズをする。 【ねらい】 失敗は成長の鍵であること。恥ずかしいものではないことを理解させたい。 失敗して、なぜか考え、再挑戦する過程で身も心も成長する。
	12:10 ◎知的機能と情意機能がどのように発達するか考え、ノートに書く	・答え合わせ
まとめ 5分	12:15 ○本時のまとめ ○挨拶	・本時の学びを共有、振り返り ・質問がないか確認する。

知的機能・情意機能が発達すると
 どのようなことができるようになるのだろうか

※ 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。