

第1学年○・□組（男子） 保健体育科授業案

第○限 体育館

授業者 ○○ ○○

1 単元 マット運動 ～華麗に技をきめよう～

2 単元の目標

- ・マット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、基本的な技をよりよく滑らかに行っている。 【知識・技能】
- ・基本的な技における自分の課題に気づき、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、自分の考えを仲間に伝えている。 【思考・判断・表現】
- ・健康・安全に留意しながら自分の課題に積極的に取り組むとともに、仲間の練習に取り組む態度や努力を認めようとしている。 【主体的に取り組む態度】

3 単元について

コロナ禍の影響で、日頃から運動に様々な制約がある中でも、1年生は全体として大変意欲的に運動に取り組む生徒が多い。9月に行われた体育大会では、1年生にとって入学してから初めての大きな行事であったが、どの学級も協力し合って意欲的に参加することができた。本学級の生徒も、自主的に話し合いを重ねて独自の作戦を考え、学級で一体となって何度も練習するなど、運動に対して大変前向きである。また、苦手な仲間に温かく教えたり励ましたりするなど、思いやりをもって接することのできる生徒が多い。反面、身体能力や運動技能については、得意な生徒と苦手な生徒との差が大きく、二極化が顕著に表れている。1学期から、バレーボールやハードル走、サッカーなどの競技を経験する中で、基礎練習の段階から個別指導を多く取り入れ、丁寧に計画的に授業を進めてきた。

本単元のマット運動は、日常生活ではほとんど行わない動きが大半を占める競技である。このような非日常の動きを学習することは「できない」「無理」という固定観念が植えつけられやすく、苦手意識をもつ生徒が多い。生徒にマット運動を履修することを伝え、得意で好きな生徒が一部にはいるものの、予想通り「嫌だなあ」「全くできないので嫌いです」との反応が多く返ってきた。中学校入学前までに、多様な技に積極的に取り組んできた生徒は、支持や保持、回転や空間認識などの感覚が養われ、結果として技能の向上につながりやすい。しかし、苦手意識をもつ生徒は、練習の際の挫折感や恐怖感が先立ち、あまり取り組まず消極的に過ごすことがあり、技能が向上せず悪循環に陥りやすい。前半に述べた二極化が、この単元にも顕著に表れることが予想される。個の段階に合わせた授業内容を計画的に展開して、少しでも多くの生徒が、達成感や充実感を味わい、努力してよかったと思えるように工夫していきたい。

本時では、選択技の一つである倒立前転の練習を中心に授業をすすめる。上達しない生徒の多くが、自分の動きを客観的にとらえることが苦手で、手本と自分の動きを比べることができず、課題に気づかないことがある。そこで、前時に自分の動画を仲間とともに鑑賞し、客観的に自分の動きをとらえさせ、課題に気づかせる。また、フォームチェックカードに自分の課題や改善点を記述させ、本時ではイメージをもたせながら練習を重ねさせたい。補助倒立ができない生徒には、壁倒立からの倒立前転で感覚を覚えさせ、段階的に個での練習につながるようにする。さらに、自分の課題とカードの記載が合致していない生徒や、課題に気づくことができていない生徒には、個別に再度動画を確認させ、効果的な練習ができるように指導していきたい。仲間とのかかわりを積極的に行うことのできる本学級生徒の長所を生かしながら、多くの生徒から笑顔が生まれることを期待したい。

4 単元構想（7時間完了）

	学習内容・学習課題	☆評価項目
主体的に取り組む態度	<p style="text-align: center;">オリエンテーション①</p> <p>○学習カードを元に学習の進め方や健康・安全に関するルールを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力して、使う器具の準備をするぞ。 ・大きなけがにつながるから、いつも以上に丁寧に準備運動をしよう。 ・ウォームアップドリルでしっかり体をほぐそう。 ・絶対にふざけて練習してはいけないな。 	<p>☆仲間と協力し、健康・安全に留意して準備や片づけを行っている。 【活動の様子】</p>
	<p style="text-align: center;">基本技や課題技に挑戦しよう①②</p> <p>○グループごとに、安全に留意しながら基本技や課題技の練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校でも習ったからできそうだな。 ・後転がうまく回れないから特訓だ。 ・壁倒立はできるけど、一人ではまだ怖いなあ。 ・開脚前転で膝を曲げないと起き上がれないけど、柔軟性のほかに何かポイントがあるのかな。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【基本技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・後転 ・開脚後転 ・バランス系 ・倒立系 <p>【課題技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転 </div> <p>☆マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解している。 【活動の様子・学習カード】</p>
知識・技能	<p style="text-align: center;">課題技の上達度を確認しよう【技能テスト】③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習の成果を発揮したいな。 ・しっかりと起き上がれるように、両手で強くマットを押すぞ。 ・ぎりぎりまで膝を開くの我慢しよう。 	<p>☆マット運動に関連して高まる体力などを理解している。 【活動の様子・学習カード】</p> <p>☆課題技評価【技能テスト】</p>
	<p style="text-align: center;">選択技に挑戦しよう④⑤ ⑥（本時）</p> <p>○同質グループで、技の出来栄を確認し、アドバイスし合いながら選択技の練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習を頑張ればできそうな技は何かな。 ・仲間から教えてもらったから何とかできそうだ。 ・うまい人のフォームをよく観察してみよう。 <p>○課題克服のために動画を確認し、自分のフォームを客観的にとらえ、効果的に練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初めて自分のフォームを見たよ。 ・自分ではできていると思ったけど、実際はだいぶ違うんだな。 ・フォームチェックカードに友人から教えてもらった課題を書き込んで、意識して練習するぞ。 ・手本の動画と自分のフォームでは、腕や頭の使い方が大きく違うので参考になるな。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><選択技></p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転（本時） ・伸膝前転 ・伸膝後転 ・後転倒立 ・頭はねおき ・首はねおき ・側方倒立回転 ・前方倒立回転 ・ロンダート ・前方倒立回転跳び 等 </div> <p>☆自分の課題に気づき、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 【活動の様子・学習カード・フォームチェックカード】</p> <p>☆仲間とのかかわり合いの中で、自分の考えを仲間に伝えている。 【活動の様子・学習カード】</p>
思考・判断・表現力等	<p style="text-align: center;">選択技の上達度を確認しよう【技能テスト】⑦</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張するけど、練習の成果を発揮するぞ。 ・練習の出来を考えて、この技に挑戦しよう。 ・課題を意識して何度も練習したから、このポイントだけは必ず成功させるぞ。 ・来年はもっと難しい技にも挑戦してみたいな。 	<p>☆仲間の練習に取り組む態度や努力を認めようとしている。 【活動の様子・学習カード】</p> <p>☆選択技評価【技能テスト】</p>

5 本時の授業（6 / 7 時間）

(1) 目標

- ・仲間との関わり合いから自分の課題に気づき、解決に向けて運動への取り組み方を工夫している。
【思考・判断・表現】

(2) 準備 教師：マット、プロジェクター、スマートフォン、技能カード

生徒：学習カード、フォームチェックカード

(3) 本時の展開

学 習 活 動	・留意点 ※手だて △▽支援 <評価>
<p>1 健康観察、準備運動、ウォームアップドリルを行う。(10分)</p> <p>ゆりかご 倒立系 うさぎ跳び ブリッジ歩行 川跳び</p> <p>2 基本技を練習する。(10分) 前転 後転 開脚前転 開脚後転 倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転の手のつき方がいつも悪いから、手のひら全体でつくことを忘れないようにしましょう。 ・開脚前転の開脚するタイミングがいつも早くて起き上がれないから、ぎりぎりまで我慢しよう。 <p>3 倒立前転を練習する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">倒立前転に挑戦しよう</p> <p>(1) フォームチェックカードで確認する。(7分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きれいにできていると思っていたけど、倒立でうまく静止できていなかったな。 ・腕を曲げるタイミングが悪いのが課題だから、特に意識して練習するぞ。 ・まずは脚の振り上げを意識して強くマットを蹴ってみよう。 <p>(2) 自分の課題を意識して練習に取り組む。(18分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までは倒立が完成しないうちに前転に移っていたけど、目線を意識したら少し静止できるようになったよ。 ・目線とあご、腕と脚のタイミングを意識することが、きれいに着地するポイントだな。 ・怖がらず腕を大きく使って練習したら、前より脚がスムーズに上がったぞ。 <p>3 本時の学習をふり返る。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立と前転にそれぞれポイントがあるのがわかって、効果的に練習ができた。 ・今までは静かに着地できなかつたけど、課題を意識して練習したらできるようになったよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業前に手指消毒を行う。 ・準備運動を入念に行い、けがの防止に努める。 ・グループでの話し合いや技能補助の際には、マスクを着用して参加させる。 ・手をつく位置やタイミングなど、基本的な体の使い方を確認させる。 ・基本技が、よりきれいにスムーズにできるように、グループでポイントを確認させながら練習に取り組ませる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※目標に迫るための手だて 自分のフォームを動画やチェックカードで確認させ、練習で意識するポイントを確認させる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・同質グループ内でお互いに改善点を確認し、意識して練習に取り組ませる。 ▽自分の課題とフォームチェックカードの記述が合致していない生徒には、個別に再度動画を確認させ、改善点を伝える。 △目線やあご、腰の位置やつま先の向きなども意識させ、より倒立の完成度を上げさせて練習させる。 △倒立だけでなく、着地後の前転の際の膝の使い方にも意識を向けさせる。 ▽補助倒立ができない生徒には、壁倒立からの倒立前転を練習させ感覚をつかませる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><評価> (授業の様子、学習カードより)</p> <p>A: 積極的な仲間との関わり合いから自分の課題に気づき、解決に向けて合理的に運動への取り組み方を工夫している。</p> <p>B: 仲間との関わり合いから自分の課題に気づき、解決に向けて運動への取り組み方を工夫している。</p> </div>