

保健体育科学習指導案

日時：平成30年10月2日（火）13:30～14:20

生徒：弟子屈町立弟子屈中学校

3年B組 男子16名・女子12名

授業者：個人情報保護のため割愛

授業場：弟子屈町立弟子屈中学校 体育館

1 単元名 器械運動：跳び箱運動『～いかにして目の前の障壁を越えていくか～』

2 単元について

(1) 単元観

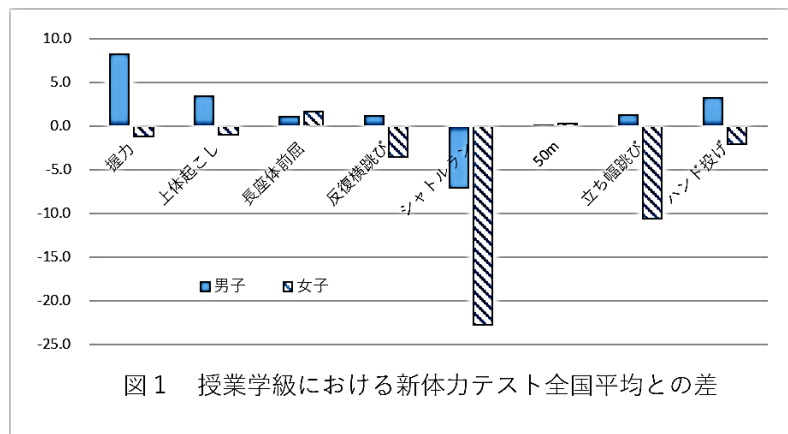
跳び箱運動は、目の前にある障害物（跳び箱）をいかにして跳び越えていくかという運動である。トゥルネンと呼ばれる器械を使った運動が基となっており、自由で活気に満ちているという特性に人々が魅了され、現在も跳び箱運動という1つの運動として人々に親しまれている。跳び箱運動は日常生活にはない動きで構成されており、跳躍を補助するロイター板を用いて、ダイナミックな跳躍から台上を回転して越えることや、踏み切った勢いを台上で切り返して跳び越えることなどが挙げられる。新しい技への挑戦や美しさ、雄大きさを競って楽しむ運動である。

日常では味わうことが出来ない躍動感を感じることでできる跳び箱運動は、跳び終えた後もう一度挑戦したくなる運動である。また、基本的には1人で行う種目であるため、他者からの視線や評価が集まりやすい教材である。より高い段を跳ぶことやより難易度の高い技へ挑戦することで、自分の力量を示すことが出来る。跳び箱運動では、一連の動作で様々な体力の向上が期待できる。ロイター板を踏み切るときや台上を突き放すときの瞬発力、適正な空中姿勢をつくるための体幹部の筋力や柔軟性、平衡性、そして、着地時に衝撃を緩和する柔らかな体の使い方を身に付けることができる。

しかし、できる、できないがはっきりする跳び箱運動は、できない人にとっては、苦痛の教材である。また、個人で行う運動であるため、跳び箱に対する恐怖等にも1人で立ち向かわなければならない状況に陥ることが多く見られる。一度失敗すると、トラウマとなり怖くて跳べないという状況が出てくることもある。安全面を重視する必要がある教材である。

(2) 生徒観

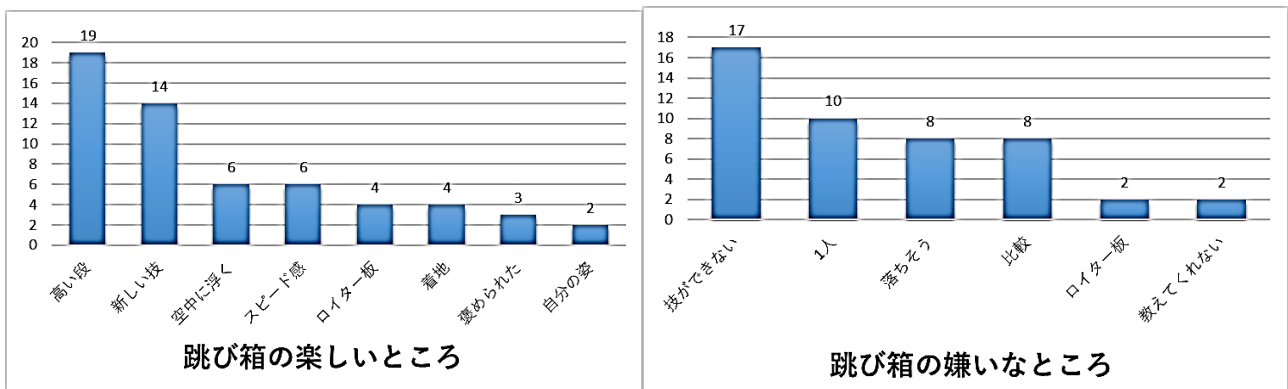
授業学級である3年B組は、運動能力、運動意欲ともに2極化しているクラスである。授業に対しては、意欲的に取り組む生徒が多い。また、体育祭や球技などの集団（チーム）で体を動かすことに対しては、肯定的な考えを持つ集団である。一方で、個人で行う運動に対しては、種目の得意不得意によってモチベーションが大きく変わる集団である。この集団には、運動部活動や少年団に所属してなく、運動習慣が身に付いていない生徒が8名（男子1名・女子



7名) 所属している。

新体力テストでは、男子が平均を上回る種目が多い。しかし、女子は柔軟性以外の種目は平均以下である。男子の運動能力と女子の運動能力に差が大きく生じている。また、男女ともに持久力の低い集団であることがシャトルランの結果から分かる。継続的なウォーミングアップを兼ねた無酸素運動を繰り返すことにより、瞬発力と筋力の向上が期待できる。

事前に行った跳び箱運動についての意識調査によると、71%の生徒が跳び箱運動を「好き」、「やや好き」と答えた。「やや嫌い」と答えた生徒は21%、「嫌い」と答えた生徒は7%だった。跳び箱運動の楽しさを感じる点を問う質問では、「高い段への挑戦」と「新しい技への挑戦」という回答が多かった。また、「仲間から褒められる」、「自分の姿が綺麗だった時」という自分の技が認められるような回答もあった。逆に、跳び箱が楽しくないと感じる点を問う質問では、「技ができない」という回答が非常に多かった。その他にも「1人で行うところ」、「他者との比較」という回答が目立った。



(3) 授業観

第1学年及び第2学年では、「技がよりよくできること」をねらいとして「技能習得、より美しい技の追求」を目標として置き、個人の目標を重点としていたが、第3学年では、「自己に適した技で演技すること」をねらいとしているため、「演技をつくり、披露すること」を目標とした。

また、跳び箱運動への固定観念である「跳び箱は1人で行う」という点を崩し、チームで取り組む形で授業を展開していく。そのため、最終目標は「仲間と協力して1つの演技をつくり、他者に披露する」と置き、最後の1時間は発表会を設けている。

生徒が高い段への挑戦や新しい技への挑戦を楽しみにしていることから、授業内で自分の課題を選択し取り組むことができる時間（チャレンジコース）を設ける。また、個人で取り組む意識を取り除くために、毎時間最終目標をイメージさせ、グループでの活動を重視して授業を行う。

安全面への配慮については、生徒が自分自身で行うことができるような指導はもちろんであるが、導入段階等では、落ちる前提で場作りをし、安心して跳び箱運動に取り組めるような環境を生徒と共に作っていく。

また、単元の見通しを生徒が持ち、主体的に学ぶことができるようにワークシートを充実させた。

3 研究の視点

適切な目標設定と評価の充実部会として、次の4点に焦点を置き、授業作りを行った。①発達段階、生徒の実態に応じて適切な観点で目標を設定すること。②問題意識の喚起などによって生徒と目標を共有すること。③具体的な評価規準を設定して、指導と評価の一体化を図ること。④生徒の自己評価・相互評価を促す工夫をすること。

目標設定では、学習の見通しを生徒が持ち、最終的な自分の姿をより鮮明にイメージすることが第1に重要であると考えた。そのため、単元の導入では、視覚教材や音楽等を用いて、新しい跳び箱運動の完成形をイメージしながら取り組めるような手立てを講じた。

また、単元の流れがワークシートに掲載されているため、本時が単元の中のどの位置にあるかを把握することができ、残り時間と自分達の達成したいものを見比べ、目標を適切に設定できるのではないかと考えた。

評価においては、診断的評価、形成的評価、総括的評価の3つの視点と自己評価、他己評価の視点から考える。

診断的評価については、生徒自身が自分の技能を客観的に評価し、自分の現在地を正確に把握することが目的である。また、教員目線の評価としても、成長率をみるために重要な指標のひとつとなる。本単元では、2・3時間目に行われる実技試験を指す。

形成的評価については、生徒自身が毎時間の自分の姿を反省し、次に活かす目的がある。また、教員はそのような評価を受けて、授業改善、単元の軌道修正に努めることができる。本単元では、ワークシート1ページ目にある今日の記録という部分を指す。

総括的評価については、単元を通して何ができるようになったかを明確にする目的がある。できないことができるようになったことや、分からないことが分かるようになったという客観的な視点を持ち、評価することができる。本単元では、ワークシートに学びのあしあとが残るような指導をしていく。

自己評価と他己評価を行うことで、主観的なものの見方と客観的なものの見方の差異を考える機会となり、より広い視野で物事を見ることができるようになると考える。本単元では、最終目標は「他者に披露する」と明記しており、客観的に自分達を見る力を養う必要がある。

評価の見取りについては、各生徒の記録を重視していく。

4 単元目標

仲間と協力しながら、1つの演技をつくり、他者に披露することができる。また、他の演技に対し、適切な評価をすることができる。

5 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
①跳び箱運動の授業に関心を持ち、積極的に取り組もうとしている。 ②自分の役割に責任を持ち、仲間の学習を援助しようとしている。	①跳び箱を跳び越えるポイントを見つけている。 ②自己や仲間の課題に応じた解決方法を選んでいる。	①繰り返し系の技ができる。 ②回転系の技ができる。 ③仲間とタイミングを合わせて、演技を行うことができる。	①基本技術の名称やその行い方について理解している。 ②跳び箱運動の特性を理解している。

6 単元計画

時	ねらい・主な学習活動	留意点	関	思	技	知
1	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">跳び箱運動の目標や学習の流れを理解する</p> <p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート配付、使い方説明 ・昨年度の跳び箱の復習 <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ・セーフティジャンプ <p>○力試し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り返し系の技のみ自由にやってもよい。 ・高さは教員が指定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度から行っている共同で、技術を磨く方法の確認を行う。 ・丁寧に説明し、次回以降自分達でできるようにする。 ・安全面の指導 ・苦手意識のある生徒に支援を行う。 ・得意な生徒には、ワークシートを活用し課題の提案を行う。 	①			
2	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">切り返し系の技の実力を把握し、自己の目標を設定する</p> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ・セーフティジャンプ <p>○各グループに分かれて、実技試験を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り返し系の技 ・レディネステストとして行う。 ・評価の仕方はA・B・Cで行う。 <p>○力試し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転系の技のみ自由にやってもよい。 ・高さは教員が指定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のグループ編成は3～4人1組で行う。 ・個人シートを持ち、仲間に記入してもらう。 ・安全面の指導 ・苦手意識のある生徒に支援を行う。 ・得意な生徒には、ワークシートを活用し課題の提案を行う。 			①	
3	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">回転系の技の実力を把握し、自己の目標を設定する</p> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ・セーフティジャンプ <p>○各グループに分かれて、実技試験を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転系の技 ・レディネステストとして行う。 ・評価の仕方はA・B・Cで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のグループ編成は3～4人1組で行う。 ・個人シートを持ち、仲間に記入してもらう。 ・目標の設定については、ワークシートを 			②	

	<p>○個人目標を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートにある「跳び箱技術一覧」を活用して決定する。 <p>○個人練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挑戦をする。 	<p>通して、修正や助言を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全面の指導を行う。 ・苦手意識のある生徒に支援を行う。 				
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 課題に応じて練習方法を工夫して解決に向かうことができる </div> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ・セーフティジャンプ <p>○グループの発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実技テストの結果を考慮してグループ編成を行う。 <p>○チャレンジコース</p>		②			
5	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループに分かれ、自分の課題を仲間に説明し、共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 <p>◎グループ内の仲間とタイミングを揃えて跳ぶことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動が円滑に進むような配慮もしてグループ編成を行う。 ・技能改善シートを活用し、評価の手立てとする。 ・グループ内で得意な子に新しい課題を与える。 		①		
6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 技術ポイントを押さえながら、課題解決をする </div> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ・セーフティジャンプ <p>○チャレンジコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループに分かれ、自分の課題を仲間に説明し、共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 <p>○アーティスティックコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで選曲と演技構成を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技能改善シートを活用し、評価の手立てとする。 ・メンバーができる技を把握しておく必要がある。 				①

7	<div data-bbox="256 163 1139 241" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 跳び箱運動の技術ポイント理解し、適切な助言ができる </div> <div data-bbox="240 253 852 913"> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ <p>○全体の課題との出会い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの考えをホワイトボードに記入する。 <p>○チャレンジコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループに分かれ、自分の課題を仲間に説明し、共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 <p>○アーティスティックコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで選曲と演技構成を考える。 </div> <div data-bbox="852 253 1139 913"> <ul style="list-style-type: none"> ・前回までの授業内で各グループが苦戦している課題を映像等で紹介する。 ・技能改善シートを活用し、評価の手立てとする。 ・構成を考える際に、まず最後の部分を考えさせる。 </div>	②			
8	<div data-bbox="256 931 1139 1010" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 個人の課題を正しく把握し、練習方法を工夫する </div> <div data-bbox="240 1021 852 1729"> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ <p>○全体の課題との出会い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの考えをホワイトボードに記入する。 <p>○チャレンジコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループに分かれ、自分の課題を仲間に説明し、共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 <p>○アーティスティックコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせて実際に練習を始める。 ・仲間とタイミングを合わせて跳ぶ練習を行う。 </div> <div data-bbox="852 1021 1139 1729"> <ul style="list-style-type: none"> ・前回までの授業内で各グループが苦戦している課題を映像等で紹介する。 ・技能改善シートを活用し、評価の手立てとする。 ・構成した内容を実際に行ってみる。 ・安全面についての助言を行う。 </div>				①

<p>9 (本時)</p>	<p style="text-align: center;">演技を構成するために、自分のやるべきことを見付け、取り組む</p> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ <p>○全体の課題との出会い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの考えをホワイトボードに記入する。 <p>○アーティスティックコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせて実際に練習を始める。 ・仲間とタイミングを合わせて跳ぶ練習を行う。 <p>○チャレンジコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームとしての演技を行うために必要な技術を全員で共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 	<p>・前回までの授業内で各グループが苦戦している課題を映像等で紹介する。</p> <p>・実現可能かどうかを生徒が試し、改善を図る。</p> <p>・各技術のポイントを再確認させる。</p>	<p>②</p>	
<p>10</p>	<p style="text-align: center;">他者意識を持ちながら自分たちの演技を工夫する</p> <p>○ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ <p>○全体の課題との出会い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの考えをホワイトボードに記入する。 <p>○アーティスティックコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせて実際に練習を始める。 ・仲間とタイミングを合わせて跳ぶ練習を行う。 <p>○チャレンジコース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームとしての演技を行うために必要な技術を全員で共有する。 ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。 	<p>・前回までの授業内で各グループが苦戦している課題を映像等で紹介する。</p> <p>・強調したいところ、最後の盛り上がり等に目を向け、重点的に練習をする。</p> <p>・演技に必要な部分を理解し、個人の技能改善を図る。</p>	<p>②</p>	<p>②</p>

11	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分達の発表を客観的に捉え、改善する </div>				③	
	○ウォーミングアップ ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ ○アーティスティックコース ・曲に合わせて練習（1回ずつ）	最終確認となるため、 本番と同様に行う。 最後の工夫を取り入 れる。				
12	○最終確認 ○中間発表会 ・2グループずつ行う。	生徒同士がワークシ ートを活用した言葉 による具体的な評価 を行う。			③	
13	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 仲間とつくった演技を他者に披露する </div>				③	②
	○発表順抽選 ○ミーティング ○発表会 ○まとめ・振り返り ・単元のまとめ、個人反省	発表会では、A組はB 組、B組はA組の評価 を行う。				

・チャレンジコース

技能改善シートを用いて、自分や仲間の技能をフィードバックしながら改善していく時間。技術に関する知識とその知識を活用して思考し、助言をすることで学習効果があがると考えた。また、評価に関しては、思考の形跡が分かるようにワークシートを活用している。

・アーティスティックコース

最後の発表会に向けて、集団演技の構成をする時間。他者意識を持って演技構成を行うことで、自分や自分達の演技を客観的に見る機会が多くなる。また、それぞれの技の特性を理解することでより質の高い演技の構成にもつながる。評価に関しては、自己評価と他己評価を含み、総括的評価を行う。

使用する楽曲については、「シュガー・ベイビー・ラブ」「シェリーにロブけ」「MISIRLOU」「狙いうち」「Oh Shit!!」「BOM-BAYE」「天国と地獄」「Obstruction」の8つから各チームが選択する。いずれも映画「WATER BOYS」で使用されている楽曲を2分程度に編集したものである。

7 本時案（9／13時間）

(1) 本時の目標

- ・チームの目標から自分のやるべきことを適切に設定し、達成するために方法を工夫できる。(思考・判断)

(2) 本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

	主な学習活動	教師の働きかけ	留意点・評価規準・評価方法
導入	1 ウォーミングアップ ・馬跳びドリル ・台上ジャンプ	○跳び箱運動に慣れよう。 スピードやリズムを意識しよう。	リズム等に変化を加えて、単調な運動にしない。
	2 シラバスから今日のすべきことを考える	△発表会までのあと何時間準備期間がありますか。 △今日中に、どの程度まで終わらせるべきでしょうか。	単元の見通しを持ち、どの程度まで進めるべきかを自分たちで考える。
	演技を構成し、発表の練習に工夫して取り組もう。		
	3 新しい刺激との出会い	○跳び箱パフォーマンスのプロ集団の演技を見てみよう。 ○グループの構成シートにやってみたい技があったら、メモをしておこう。	考え方の視野が広がる視覚教材との出会いから、グループの発表に変化が見れるか。 (思考の変化)
展開	4 チームミーティング ・演技構成を考える。 ・今日のチームとしての動きを確認する。	○各チームで2点確認できたら、各コースに移ってください。 ・演技の構成 ・チームの目標と個人の動き	グループの構成シートの記入内容を確認。
	5 アーティスティックコース ・各グループ1回ずつ、曲に合わせて通して行うことができる ・演技構成を考える。 チャレンジコース ・チーム演技のために技能改善を行うことができる ・実技者と観察者に分かれ、それぞれの技能改善を図る。 ・ワークシートを活用する。	○実技時間は14:10までです。 ○困ったときは、ホワイトボードにあるチームの目標に立ち返りましょう。 教員は以下の巡視指導を行う。 ・跳び箱の配置、段の高さ、使い方 ・演技構成について ・今、チームから求められていること	評価1 評価規準 ・チームのやることをしっかりと把握し、自分のやるべきことを明確にして工夫している。 評価方法 ・ワークシートの内容 ・行動観察 努力を要する生徒への手立て ・仲間からの声掛けの確認 ・発想の転換を助言

終末	6 本時のまとめ ・自分の行動をワークシートに記入する。	○今日の自分の活動を振り返ってみましょう。 ○今日の達成度を記入しましょう。	評価2 評価規準 ・自分の目標に対して工夫して活動を行うことができていた。 ・次の課題を見つけている。
	7 成果の交流 ・自分の経験を他者に伝えることができる。 ・他者の発言を自分の活動につなげることができる。	○今日の成果を発表してください。 ・教員が巡視を行い、次回の学びにつながる内容を選択する。 ○他のグループも次回は、こんなところを取り入れながらできたらいいですね。	評価方法 ・ワークシートの内容 努力を要する生徒への手立て ・技能改善シートを振り返る。 ・チームから求められていることを確認する。

(3) 授業場

