

保健体育科学習指導案 < 体育 >

指導教員 ○○○○

授業者 広島大学教育学部健康スポーツ系コース

○○○○

1. 日時・場所 ○○○○年○月○日（月）第○限 体育館
2. 学年・組 2年A B組（男子41名）
3. 単元 器械運動（マット運動）
4. 単元について

（1）単元観

マット運動は回転系と巧技系の技から構成されており、自己の体重を腕で支えたり、バランスをとったり、身体を回転させたり、逆さになったりする非日常的な運動である。そのため、技ができるようになるためには、様々な予備運動や運動感覚作りを通して、「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚を身に付けることが求められる。また、それらの運動感覚を身に付ける過程では、筋力を高めるとともに体の支配力や調整力、器用さなど日常生活に求められる体力の諸要素を養うことができる。さらに、マット運動の技を学習する過程では、自己の身体をコントロールすることを目指して練習する中で、友達と協力しながら自らの課題を考えたり、体の使い方を工夫するなど主体的や対話的に学習する態度や能力を育てることができるとともに、技ができた時には大きな喜びを感じることができる教材である。

（2）生徒観

これまでの運動経験の差や小学生での学習内容の違いから、後転ができない生徒や倒立をやったことのない生徒もいれば、すでに倒立前転ができる生徒もいる。また、昨今の生徒の状況から柔軟性の欠如が強く感じられており、開脚前転でうまく開脚をすることができない生徒も見られる。

クラス全体では学習意欲は高く、それぞれの課題に積極的に取り組むことができる。お互いの人間関係も良く、運動の得意な子もそうでない子もグループでの学習活動で互いに協力しながら補助をしたり助言し合って学習に取り組むことができている。

（3）指導観

体づくり運動とマット運動との関連を考えながら授業を展開したい。体づくり運動のねらいとして、自他の心と体に向き合って体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐすことや、体の動きを高めることがあり、特に体の動きを高める運動では、身体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることが求められる。これらの動きはマット運動に必要な「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚と深い関わりがあるといえる。そこで本単元では、体づくり運動とマット運動とのつながり、特に共通する運動感覚や身体操作を意識させながら授業をおこなうことで「分かる」と「できる」につなげていきたい。また、そのような取り組みの中で、運動感覚能力を育むだけでなく、マット運動の技の系統性や発展性も考えさせ、技ができた喜びや楽しさを味わうことができるようにしたい。

5. 単元目標

- ① 感覚作りの運動から，運動感覚や身体操作を身に付け，技を表現することができる。
- ② 技の技術構造や系統性を理解し，助言や補助をしながら仲間と協力して取り組むことができる。
- ③ 自己や仲間の課題を把握し，その解決を目指して学習を工夫したり補助したりしながら活動することができる。
- ④ 用具を正しく使用し，活動場所の安全を確認しながら学習することができる。

6. 単元の評価規準

① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③ 主体的に学習に取り組む態度
ア) 感覚作りの運動と技との関連を理解している。 イ) 技のポイントや系統性について，理解している。 ウ) 感覚作りの運動から技をおこなうために必要な身体操作を習得している。 エ) 技のポイントを押さえて技を表現している。	ア) 感覚作りの運動と技とのつながりを関連付けている。 イ) 自分の課題を仲間に伝えることができる。 ウ) 学習ノートに助言や課題，反省の記述を具体的に記述している。	ア) 感覚作りの運動から運動感覚や身体操作を積極的に身に付けようとしている。 イ) 技ができる楽しさや喜びを味わっている。 ウ) 用具を点検し，安全に留意して練習している。

7. 単元計画と評価の方法（本字は第8時）

時間	項目	学習内容	評価の方法	
1	オリエンテーション	○学習の進め方 ○学習ノートの書き方について	活動の観察	
2	前転、倒立	○感覚作りの運動を毎時間行い，マット運動に必要な運動感覚や身体操作についての考察とその習得を目指す。 ○各技の技術を理解する。 ○技の発展性や系統性を理解する。 ○各技の練習をし技を表現することができるようにする。 ○学習ノートに成果と課題を記入する。	活動の観察 学習ノートの記述	
3	前転、後転、倒立			
4	前転、後転、倒立			
5	伸膝後転、側方倒立回転			
6	開脚前転、伸膝後転、側方倒立回転			
7	開脚前転、側方倒立回転			
8	倒立前転			
9	倒立前転、頭はね起き			
10	課題練習			○各自の課題に応じて技の練習をする。 ○学習ノートに成果と課題を記入する。
11	技能テスト			○前転，後転，倒立前転の技能テストをする。
12	学習のまとめ	○マット運動の学習を振り返る。	活動の観察 プリントの記述	

8. 本時の目標

- ①自分や仲間の課題を把握し、互いに協力しながら学習をすることができる。
- ②安全に留意し、互いに補助や助言をしながら練習することができる。
- ②倒立前転のコツや感覚作りの運動とのつながりを理解し、技を表現することができる。

9. 本時の評価規準

①知識・技能

- ア) 感覚作りの運動と技とのつながりや倒立前転のコツを理解している。
- イ) 倒立前転の補助の仕方や練習方法について理解している。
- ウ) 感覚作りの運動から倒立前転に必要な運動感覚や身体操作を身に付けている。
- エ) 倒立前転の技を表現している。

②思考・判断・表現

- ア) 倒立前転と感覚作りの運動とのつながりを考えている。
- イ) 自分や仲間の課題を把握しようとしている。

③主体的に学習に取り組む態度

- ア) 感覚作りの運動から倒立前転に必要な運動感覚や身体操作を積極的に身に付けようとしている。
- イ) 安全に留意し、活動しようとしている。

10. 準備物

- ・マット8枚
- ・学習ノート41冊
- ・黒板
- ・技のポイントが書かれた模造紙
- ・マーカーペン（赤、黒）
- ・テレビ
- ・カメラ
- ・ペンタブレット
- ・出席簿

11. 指導の順序

	学習活動	指導上の留意点	評価								
導入 15分	<p>◎準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット8枚を来た人から準備する。 <p style="text-align: center;">入口</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">テレビ 黒板</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">マット</td> </tr> </table> </div> <p>◎集合・挨拶・出欠点呼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4列横隊で整列し学習ノートを受け取る。 ・班ごとに点呼し、報告する。 	マット	マット	マット	マット	マット	マット	マット	マット	<p>◎等間隔になるように準備させるとともにマットの耳は片付けさせる。</p> <p>◎列を整わせてから、挨拶ののち、学習ノートを配布する。</p> <p>◎班長に点呼の報告をさせ、見学者に</p>	①-イ
マット	マット										
マット	マット										
マット	マット										
マット	マット										



○前時の振り返りと本時の学習内容の理解

- ・学習ノートの記述から振り返る。
- ・本時は倒立前転をおこなうことを理解する。

◎準備運動

- ・班ごとのマットの上に移動する。



- ・静的ストレッチで体全体をほぐす。
前腕の運動→手首の運動→体側の運動
→上体の前後屈→下肢を伸ばす運動→首の運動

・感覚作りの運動

腕支持感覚，回転感覚，逆さ感覚を身に付ける。その際，腰角を広げることや体幹をしめること，腰の位置を高く保つことを意識する。

かえるの足うち→大きいゆりかご→背支持倒立からの前転→手押し車→ケンケン逆さ歩き

◎倒立前転について

○集合

- ・学習ノートを持ってテレビの近くに集合する。

は指示を与える。

○学習ノートの記述を簡潔に説明するとともに本時の学習内容を簡潔に理解させる。

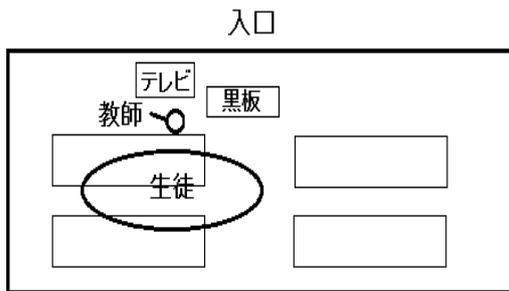
○伸びている筋肉を意識させながら体操をおこなわせる。

○息を止めずにリラックスさせながらおこなわせる。

○感覚作りの運動では，力を入れる部位や目線など個に応じた言葉かけをおこなう。

①-ア
③-ウ

○迅速に集合させる。



- 倒立前転のポイント理解
 - ・倒立や前転の技術と感覚作り運動との関連を考える。
 - ・腕支持感覚
 - ・回転感覚
 - ・逆さ感覚
 - ・VTRをみながら倒立から前転に移行する時の体の使い方について理解する。
- ①倒立から顎をひき，肩を出して前方に重心を移動させ前転に移行する。
- ②足を投げだし，体幹をしめる。

- 練習方法と補助の仕方の理解
 - ①手押し車からの前転
 - ・顎を上げた状態から，顎をひき体幹をしめながら足を投げ出していくことを理解する。
 - ・肩まで足をあげて後頭部が接地するまで補助をおこなう。
 - ②頭支持倒立からの前転
 - ・頭支持倒立から顎を引き後頭部をつけることで前方に重心を移動させることを理解する。
 - ・体幹のしめ，足の投げ出しは手押し車と同様に意識することを理解する。
 - ・肩が前方に出ないように補助をする。必要に応じて，足を支えるなどの補助をする。
 - ③補助を付けた倒立前転
 - ・倒立から腕を曲げ顎を引き後頭部をつけながら前転に移行することを理解する。
 - ・前転に移行してからは，体幹のしめや足の投げ出しを意識することを理解する。

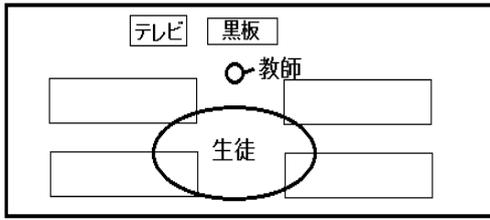
- 倒立前転のポイントをVTRや学習ノートを参考にしながら理解させる。
- 倒立の技術と前転の技術について，これまでの学習を振り返らせる。

- 生徒と一緒に示範しながら練習のポイントの説明する。
- それぞれの練習について補助の仕方を説明する。
- 体幹のしめや足の投げ出しがないと首を痛めることを理解させる。
- 次の練習に移行するときには，指示をおこなうことを理解させる。

- ②-ア
- ③-イ

	<ul style="list-style-type: none"> ・倒立位を保てるよう足を持ち，腕を曲げて後頭部を接地し，前転に移行できるよう補助をする。倒立位になるのが難しい場合は腰を高く保てるよう補助をする。 ○倒立前転の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の班のマットに移動し，①，②，③の順に段階的に練習をする。 ①手押し車からの前転 <ul style="list-style-type: none"> ・顎を上げた状態から，顎をひき体幹をしめながら足を投げ出していく。 ②頭支持倒立からの前転 <ul style="list-style-type: none"> ・頭支持倒立から顎を引き後頭部をつけることで前方に重心を移動させるようにする。 ・体幹のしめ，足の投げ出しは手押し車と同様に意識する。 ③補助を付けた倒立前転 <ul style="list-style-type: none"> ・倒立から腕を曲げ顎を引き後頭部をつけながら前転に移行する。 ・前転に移行してからは，体幹のしめや足の投げ出しを意識する。 ・補助なしで倒立ができる生徒は補助なしで倒立前転を練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○補助をしたりアドバイスをしながら練習するよう指導する。 ○各班のマットを巡視し，個別指導を十分におこなう。 ○次の練習に移るときには指示をおこなう。 ○顎を引き，体幹をしめながら足を投げ出せているかどうか指導する。 ○頭支持倒立では顎を上げて，肩が前方にでないよう指導する。 ○前転に移行するときには顎を引き，後頭部をつけること，、体幹をしめながら足を投げだせているかどうか指導する。 ○倒立では顎を上げているか，肩角を180度を開いているか，腰の位置を高く保てているかどうかを指導する。 ○前転に移行するときには，指先に力をいれて肩を前方にだしているか，腕を曲げて顎を引いているか，体幹をしめて足を投げだしているかどうか指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ②-イ ③-ウ ③-エ
<p>整理 10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎整理運動 <ul style="list-style-type: none"> ・班ごとのマットの上で整理運動をおこなう。 ・授業で使った部位や筋肉を静的ストレッチでほぐす。 ・上肢と下肢，首や手首を中心に静的ストレッチをおこなう。 ◎学習のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返りながら学習ノートへ記入する。 ◎集合・挨拶・片付け <ul style="list-style-type: none"> ・最初の隊形に集合する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○伸びている筋肉を意識させながら体操をおこなわせる。 ○巡視しながら本時の学習を振り返らせる。 ○敏速に集合させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ③-ア

入口



・次時の流れを理解する。

・班長は班ごとにノートを集め提出する。

・マットを班ごとに片付ける。

○次時は倒立前転と頭はね起きを練習することを理解させる。

○班長にノートを提出させる。

○安全に留意し片付けさせる。