

保健体育科学習指導案

指導者 小田 啓史

日時 平成28年11月19日(土) 第3校時 (13:15~14:05)
年組 中学校第1学年1組 男子19名 女子21名 計40名
場所 中学校 体育館
単元 器械運動「マット運動」～仲間と技のコツを追求しよう～

単元について

器械運動には、身体の合理的な発達の促進や克服スポーツとしての価値があるとされてきたが、現在は、スポーツとしての体操競技と同一の基盤に立つものとして扱われる教材としても位置付けてきている。つまり、運動それ自体が学習対象であり、その特性は、器械の構造特性に制約された一定の運動課題を内包する技の習得とその運動経過のできばえの追求にこそあると捉えられている。本単元で扱うマット運動では、マットという道具を使って日常生活で経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を体験しながら、接転技やほん転技、バランス技などの技の習得とできばえを追求することが学習課題となる。非日常的な巧技的運動であるこの種の運動は、その運動経過に人を驚かす要素とできばえを問う要素が内包されており、生徒は技が習得できたときや自分のねらいどおりに技をうまくさばくことができたとき、達成感や動きの快感を得ることができる。このことは、仮想現実の遊びが中心となり、身体を動かすことが少なくなってきた今日の生徒にとって、意義のある教材であるといえる。しかしながら、技が「できる・できない」は個人のレディネスや技能レベルと大きく関係するため、特定の一つの技を目標として設定し、これをクラスの全員の共通課題として学習させる方法では、全ての生徒に「できる」喜びを味わわせることは難しい。技の達成に向けては、「できる」までの段階、「できた」段階、「上手にできる」段階に分かれて、個に応じた学習が求められるというわけである。そのため、生徒同士の協働性を発揮する場面は球技の授業に比べて少なく、また、教師主導の授業展開が多い教材である。本単元において、個人の運動課題であるが、「みんながみんなのできるようになる」ことをめざして、技を習得、習熟する過程で、生徒の協働性や主体性が表出する学習過程の工夫を検討したい。

本学級の生徒は、体育授業において落ち着いた雰囲気の中で、運動課題を意識して取り組もうとする。各単元後のふり返りでは、多くの生徒が自己の成長を実感している記述が多く見られる。しかし、これまでの授業の様子から、運動感覚は未発達で身体操作がぎこちない生徒や運動に対して苦手意識をもつ生徒が多い。失敗を気にする傾向にあり、仲間と積極的にかかわることができていない生徒も一部いる。

また、マット運動に対する愛好度について事前アンケート調査を行ったところ、「あまり好きではない」「嫌い」と回答した生徒が40人中26人(66%)いた。その主な理由は、「技ができない」「けがをした」「痛い思いをした」であり、成功体験がないことや恐怖心があることがうかがえた。一方、「上手になるために大切なことは何か」について質問したところ、「上手な人を見てまねる」「グループで観察し助言し合う」といった記述はあるものの、「あきらめず努力する」「思い切りよく練習する」など、漠然とした記述が多かった。運動を実践しながら自分の動きの気づきと技術ポイントを結びつけて技能を向上させていくような学び方を意識している生徒は少ない。

指導にあたっては、単元の前半において、技の中に含まれる課題と類似した運動を数多く経験できる場を設定する。苦手意識や恐怖心などのつまずきをもつ生徒を「できるような気がする」段階へと導き、技の習得に向けて、具体的に身体の動かし方を試行錯誤しながら学習できるよう支援する。単元の後半では、主体

的、協働的に課題解決する場を設定することで、ターゲットの技である倒立前転とロンダートができる達成感を味わうことができるようにしたい。具体的には、習得をめざす技のレシピ（指南書）を作成する課題を*知識構成型ジグソー法という手法を用い、グループで協働的に解決する活動を仕組む。この活動を通して、技のポイントやコツ、自己の課題に応じた練習の仕方を理解できるようにする。その後の単技の練習過程では、反復練習に加えて1回の試みについて評価し、その動きの全体経過や重要な局面のできばえを分析し、次の試みに対する留意点を確認するプロセスを繰り返すよう指導する。作成した技のレシピ（指南書）をもとに、①どのような動きの経過を目指しているのか、②それに対して、今の動きはよかったのか、悪かったのか、③なぜ、そう思うのか、④次はどのように行いたいのか、について生徒自身が自己評価できるように働きかけたい。このような学習を基盤としながらグループ学習において、技のできばえを相互評価させ、教え合い、学び合いを組織するとともに、動きを観察・評価する力についても高めていきたい。

*知識構成型ジグソー法とは、あるテーマについて複数の視点で書かれた資料をグループに分かれて読み、自分なりに納得できた範囲で説明を作って交換し、交換した知識を統合してテーマ全体の理解を構築したり、チームに関連する課題を解いたりする活動を通して学ぶ、協調的な学習方法の一つである。

指導目標

1. 回転系の基本的な技を滑らかに安定して演技できるようにする。
2. 技の名称や技術ポイント、練習の仕方を理解し、自己の課題にあった練習を工夫できるようにするとともに、自他の演技を適切に評価できるようにする。
3. 教え合い・励まし合う中で、安全に留意し協力的に学習をすすめることができるようにする。

指導計画(全 12 時間)

1. オリエンテーション 1時間
2. 身体感覚づくりと既習の技（前転、倒立等）の習熟 3時間
3. 倒立前転のレシピ（指南書）づくりと技の習得・習熟 4時間（本時2時）
4. ロンダートのレシピ（指南書）づくりと技の習得・習熟 4時間

本時の目標

作成した倒立前転のレシピ（指南書）を交流・修正する活動を通して、倒立前転の技術ポイントを理解する。

倒立前転における自己の課題に気づき、練習の仕方の見通しをもつことができる。

協働的問題解決を生起させるための手立て

前述したように、マット運動の技を「みんながみんなのできるようになる」ことをめざす。そのための手立てとして、習得をめざす技のレシピ（指南書）をグループで作成するという課題を設定する。グループは、「できる」までの段階の生徒、「できた」段階の生徒、「上手にできる」段階の生徒など、様々な技能段階の生徒で構成されているため、作成場面において自分とは違う感覚や技術ポイントを交流することができる。そのため、生徒は技の習得に向けて知的理解を高め、「できるような気がする」という見通しをもって練習に取り組むのではないかと予想する。また、練習過程では、共通のレシピを共有しているため、教え合い、学び合いが活性化すると推察する。

準備物

ロングマット8枚, グループかご8個 (マジック [赤, 青, 黒], 学習プリント, 模造紙 [レシピ])
 バインダー [各自]

学習の展開

学習活動と内容	指導上の留意点 (◆評価)
<p>1. ウォームアップ (5分)</p> <p><input type="checkbox"/> 準備運動, 基礎感覚づくりを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康状態の確認 ・ブリッジ, 倒立, 背支持倒立, ゆりかごの練習 	<p>○ケガを防止するため, 回転や腕支持の感覚を養うために重要な練習であることを伝えとともに, その運動に慣れ, 自然にできるよう時間を確保するよう努める。</p> <p>○一つひとつの動きを正確に行っているかどうかを観察しながら必要に応じて助言する。</p>
<p>2. 課題提示とクロストーク活動 (10分)</p> <p><input type="checkbox"/> 本時の課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>作成した倒立前転のレシピを交流, 修正することで, 倒立前転の技術ポイントを理解して練習しよう</p> </div> <p><input type="checkbox"/> ジグソー活動で作成したレシピを観察し, 意見交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共通や相違点の確認 ・他のジグソーグループのレシピの中から, 取り入れたい内容の検討 <p>3. レシピの修正と練習 (30分)</p> <p><input type="checkbox"/> 自分のグループにかえてレシピを修正する。</p> <p><input type="checkbox"/> 自分の課題を踏まえて, レシピに書かれたことを参考に倒立前転の部分練習や全体練習を行う。</p>	<p>○前時に学習と本時の学習の流れを確認することで, 学習課題と見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○効率よく, 効果的に学び合うために次の手順を示す。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①各グループのレシピの掲示 ②他グループのレシピの視察, 自グループのレシピに対する質問の対応など役割分担 ③視察の目的の確認 <p>○クロストーク活動で得た情報は必ずグループの全員に伝えるよう指示する。また, その情報は自分たちのレシピに必要なものかどうかを吟味するよう促す。</p> <p>◆グループ内での練習において, 技術ポイントや練習の仕方について発言しているかを巡視しながら観察・評価・支援する。</p>
<p>4. まとめ (5分)</p> <p><input type="checkbox"/> グループ内で, 各人の技のできばえについて, 気づきを伝え合う。</p> <p><input type="checkbox"/> 本時の学習をノートに記入し, 成長したことや課題を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の課題を達成できたか ・協力して取り組めたか ・新しい気づきや困っていることは何か <p><input type="checkbox"/> グループで協力して, 後片付けを行う。</p>	<p>○特に, 仲間のよくなったところを見つけて伝え合うことで, 自分が気づけていない良さや課題に気づかせたい。</p> <p>◆倒立前転の技術ポイントや自分の技に対する技術的な気づきについて記入しているか。</p> <p>○班の取り組み姿勢のよい点について評価することでグループの協力の価値づけを行う。</p> <p>○巡視しながら, 安全に, 迅速に用具の片付けができていないかを確認する。</p>

【参考資料】

本時の学習と前後のつながり

時間	取り扱う内容・学習活動	到達してほしい目安
これまで	○体づくりの運動や基本的な技の練習	・倒立や回転など非日常的な動きに慣れている。 ・既習の技をより安定して滑らかに行うことができる。
前時	[エキスパート活動] ○倒立前転に関する複数の資料にわかれて、担当した資料を理解する。また、実際に身体を動かしながら習得や上達のポイントを考える。 [ジグソー活動] ○担当していた資料を説明し合い、様々な視点を参考にレシピをつくる。	・倒立前転でのつまずきや正しい動作、練習の仕方などを資料や実技を通して理解している。 ・様々な視点からの情報を集約し、どの技能段階の生徒にも有効なレシピをつくることのできている。
本時	[クロストーク活動] ○ジグソー活動で生み出したレシピを視察し合い、自グループにあったレシピに修正する。また、そのレシピを元に技能の習得に向けて練習する。	・作成したレシピとその意図を説明することができる。 ・レシピを参考に、自己の課題にあった練習方法を選択することができる。
次時	○「まだできていない」段階から、「できた」段階へ、「できた」段階の人は「より上手にできる」段階をめざして練習する。	・協働的問題解決の経験を活かして、お互いの動きを分析し合い、上達のポイントを自ら見つけ出すことができる。 ・グループの仲間同士で教え合いながら取り組もうとしている。
その後	○自分なりの倒立前転のレシピをまとめる。	・事前に作成したレシピよりも、記述の質量とも向上している。

参考文献

- 1) 小林一久 (1985) 「体育の授業づくり論」. 明治図書.
- 2) 三木四郎, 加藤澤男, 本村清人 (2006) 「中・高校 器械運動の授業づくり」. 大修館書店.
- 3) 文部科学省 (2008) 「中学校学習指導要領解説 保健体育編」. 東山書房.
- 4) 高橋健夫, 三木四郎, 長野淳次郎, 三上肇 (1992) 「器械運動の授業づくり」. 大修館書店.
- 5) 山内基広 (2007) 「大好きになる体育の授業」. 日本標準.