

研究 主題	全ての生徒が前向きに取り組める体育の授業づくり ー焦点化、多感覚化、共有化の視点を通してー
----------	--

第1学年保健体育科学習指導案

指導月日 令和5年10月19日(木)

所属校名 富谷市立富谷第二中学校

氏名 高橋 達也

1 単元名 「器械運動」(マット運動)

2 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械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、技をよりよく行うこと。マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。〔知識及び技能〕
- (2) 技などの自己の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。〔思考力、判断力、表現力等〕
- (3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。〔学びに向かう力、人間性等〕

3 生徒の実態〔第1学年1組35名〕

業間や昼休みには、校庭でボール遊びを行ったり、体育の授業が始まる前に体育館を走り回ったり、フロアで表現運動をしたりしながら、授業が始まるのを待っている生徒が多くいる。体を動かしたり、運動をしたりすることが好きな生徒が多い。しかし、体育の授業となると、意欲的に取り組む生徒がいる一方で、「できない、難しそう」と前向きに取り組めない生徒もいる。

学級には、特別支援教育の対象となる生徒が複数名在籍している。運動に対して興味・関心を持っているが、動き方がぎこちない生徒たちである。例えば、ボール運動では、ボールを投げる際に利き手と足を同時に出して投げていることもあった。また、授業の話合い活動では、自分の思いや考えを仲間に上手に伝えられず、活動に消極的になってしまう姿も見られた。

本学級でのアンケートから、マット運動が好きな生徒が31.4%(11/35)、嫌いな生徒が68.5%(24/35)であった。好きな理由として、「難しい技ができるようになったから」「得意な運動だから」などが多かった。嫌いな理由として、「失敗すると痛い、けがをしそう、こわい」「みんなと同じように上手にできない、体がかたい」「発表したくない」など動き方や安全な運動の仕方、心理面の怖さについて挙げている生徒が多かった。

4 単元観

本単元は、学習指導要領の体育分野「B 器械運動」ア マット運動である。器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの技がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせたりすることを学習している。中学校では、これらの学習を受けて、第1学年及び第2学年では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと、それらを組み合わせることが示されている。

マット運動は、体の使い方を学ぶことに適しているが、「できる」「できない」が明確に分かりやすい面がある。苦手意識を持つ生徒にとっては、意欲的に取り組みにくい運動である。「体幹をしめる」「転がる」「ジャンプする」「バランスをとる」などの基本的な動き方が身に付いていないと、技能獲得が難しい。スモールステップによる段階的な技能の獲得が不可欠になってくる。そのため、グループ活動では、人間関係に配慮し、話し合いの見通しを持たせる掲示物やプリントの工夫が必要となる。また、教師と一緒に動き方をリハーサルしたり、スモールステップで取り組めるよう支援をしている。

マット運動は、課題達成した時に、できた喜びを仲間に伝えたい、分かち合いたいと学習意欲を喚起できる単元だと考える。

5 指導観

マット運動の楽しさは、技の習得や課題の克服、空間での表現にあると考える。その技を身に付けるために体を支えることや体幹をしめる、バランスをとるなどの基礎感覚が必要になってくる。特に逆さ感覚は、非日常的な感覚であり、マット運動の特徴的な基本感覚である。この経験を積み重ねていくことで、段階的に発展技にもつながると考える。

指導にあたっては、技の習得を目指す手立てとして、スモールステップで多くの成功体験を積み重ねさせ、以下の点に留意していく。

- ・安心して相手に身を委ねることができる生徒間補助の仕方を示す。
- ・音による心理的な圧迫感や緊張感を軽減するために、一定の音量と音色を出すことができる電子ホイッスルを使用する。
- ・見え方に課題がある生徒も含め、全ての生徒が学習の見通しを持てるようにブラックボードや白黒反転させた掲示物を準備する。
- ・ICT機器を活用し、ふかんに自己の動き方を見つめる機会を設定する。うまくできたことや成長したことを確認したり、次の成長のために何をやるべきか発見させたりする。
- ・グループで互いの動画を見て、仲間の良さに気付かせ、称賛できるようにする。
- ・演技の動画を撮影させることで、読んだり文章を書いて伝えたりすることに困難さがある生徒が、具体的に良さを伝える手立てとして活用する。
- ・演技の流れをリズムやタイミングで言語情報にしたり、タブレットで録画したりすることで体の動かし方を意識させる。

6 研究主題との関連

主題を「全ての生徒が前向きに取り組める体育の授業づくり」とする。「前向きに」とは、全ての生徒が、「やってみたい」「できそうな気がする」という意欲を持たせることと捉える。動きがぎこちない生徒や苦手意識がある生徒も前向きに取り組むことができる体育の授業づくりとして、授業のユニバーサルデザイン化を行う。

前回の授業実践Ⅰでは、以下の点が効果的であった。

- ・ブラックボード等の白黒反転させた教具を使うことで、見え方に困難さのある生徒にも分かりやすくするため、学習の見通しや内容把握がスムーズになっていた。

- ・教材・教具の工夫により、発達障害のある生徒を含め、全ての生徒に「できそう」という運動の楽しさを感じさせることができた。
- ・動き方を言葉やリズムで言語化したり、擬態語などで示したりしたことで技能が身に付けやすくなった。
- ・仲間からのプラスの声掛けで、運動に苦手意識を持つ生徒も励まされ意欲的に学習に取り組めるようになってきた。

このことから、授業実践Ⅱでも、「焦点化」「多感覚化」「共有化」の視点は継続していく。そして、器械運動の特性を考え、ICT機器の活用を新たな視点として加えていく。

- (1) 焦点化
- ① 技と技の間につなぎ技を入れて演技することに絞って授業を展開する。
 - ② 導入までの補強運動、基本練習のルーティン化により、学習に見通しを持たせて意欲を高める。
 - ③ ブラックボードに授業のめあてや学習内容を示し、いつでも授業の見通しを確認できるようにする。
 - ④ 残り時間を視覚的に捉えることができるタイマーを使用して、次の活動の見通しを持たせる。
 - ⑤ 単元の目標となる動きや類似の運動に必要な逆さ感覚や体幹をしめる感覚の動きに取り組ませる。
- (2) 多感覚化
- ① 視覚、聴覚、触覚や様々な動きの基礎感覚づくりとして、体幹や四肢のしめる感覚、手足の協応感覚、柔軟の基礎感覚を養う補助運動を毎時間ルーティン化し、技能の基礎となる運動に継続的に取り組ませる。
 - ② 技能の言語化を通して、動きのイメージを持ちやすくする。
 - ③ ICT機器を活用し、自己の動き方をふかんに観察し、課題を発見してめあてを解決できるようにする。
- (3) 共有化
- ① 生徒間補助を行い、動きのイメージやポイント、仲間の課題を交流する。
 - ② 撮影した動画を共有し、個人の課題や技能のポイントを検討して、仲間からのアドバイスや励まし、良さや頑張りを称賛する場を設定する。

7 単元の指導と評価の計画

(1) 単元の評価規準

知・技	思・判・表	主体的に学習に取り組む態度
知①マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力について、具体例を挙げている。 知②運動観察の方法について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。	思①技など自己の課題を発見し、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。 思②自己の考えたことを他者に伝えている。 思③学習した安全上の留意点を、他の学習場面に置き換えて、仲間たちに伝えている。	主①マット運動に積極的に取り組んでいる。 主②よい演技を認めようとしている。 主③仲間の練習の補助をしたり、学習を援助したりしている。 主④個人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 主⑤健康・安全に気を配ることができる。
技①基本的な技を滑らかに行うことができる。 技②条件を変えた技や発展技を行うことができる。 技③技を組み合わせ発表することができる。		

(2) 単元の全体計画（総時数8 本時5／8）

時間	1	2	3	4	5(本時)	6	7	8
ねらい	学習計画の確認をする。	マット運動の基本的な動きの確認と基本技の習得をする。			つなぎ技を入れて演技をする。	課題解決に向けた練習する。		学習のまとめ。
学習の流れ	0	・あいさつ ・出席確認 ・健康観察 ・準備運動						
		1 本時のねらいと内容の確認 2 補強運動をする。						
	↓	3 学習計画や学習の進め方を知る。	3 基本練習を行う。			3 自己に応じた課題別練習をする。		3 発表会
	50		4 技の確認をする。	4 技を滑らかに行うための学習をする。	4 発表会で行う演技を考える。		4 発表会の行い方を理解する。	
		・学習の振り返り ・次時の確認 ・あいさつ						
評価の観点	知技	学習カード 知①			観察 技①	観察・学習カード 技① 知②	観察・動画 技②	観察・動画 技③
	思判表			観察・学習カード 思①		学習カード ②		
	主体		観察 主①⑤	学習カード 主③			観察 主④	学習カード 主②

8 本時の計画

(1) 目標

・技と技の間につなぎの技を入れて演技することができる。

【知識及び技能】

(2) 本時の指導にあたって

前時までは、小学校で学習してきた技の確認や基本的な技の習得に取り組ませてきた。マット運動の逆さ感覚の経験を豊富にさせ、「回る」「跳ぶ」「支える」の基礎感覚を十分に支援してきた。また、スモールステップで、「できそう」「おもしろそう」を経験させ、恐怖感を軽減できるよう配慮してきた。①教師の補助でできた、②複数の生徒間補助でできた、③1人の生徒間補助でできた、④1人でできたという4段階で技能のレベルを上げさせ、マット運動に対する「怖さ・上手にできない」などの取り組みにくさを軽減させてきた。また、生徒間補助の仕方として、手のひら全体で補助したり、腕全体で包み込むように補助させることで、安定した補助ができるよう徹底させてきた。

本時は、つなぎ技を入れて演技する1時間目である。これまで練習してきた技能をどう次の技につなぐかを考えさせていきたい。演技のこつやポイントを発見させる手立てとして、ICT機器の動画撮影機能を活用する。まずは、1回目に撮影した動画とつなぎを意識した2回目の動画を見比べ、より演技の出来栄を高めるポイントやつなぎ方に気付かせたい。さらに、仲間同士で良くなった点や改善点を見付けさせる。注意点として、できていないことを伝えるのではなく、できていることを伝えるように指示し、技の難易度よりつなぎ技に注目させる。撮影した動画は、言葉や文章で説明することが苦手だったり、関わり方が苦手だったりする生徒が自分の考えを伝えやすくする手段とする。滑らかな動きを意識させる手立てとして、演技を擬態語で表現したりリズム化したりして、運動にぎこちなさを持つ生徒や体で覚えることを苦手とする生徒が運動感覚だけではなく、聴覚を使い練習できる支援を行っていく。また、互いに見合ったり、教え合ったりする活動を通して、発表を苦手とする生徒が、安心して演技できる雰囲気醸成していく。グループで活動させることで励ましたり、仲間が技をできるようになった喜びや楽しさを交流させたりすることで、学習意欲を高めていきたい。良好な友人関係づくりや自分の思いや考えたことの伝え方なども生徒と一緒に考え、安心して活動できる支援も行っていく。

(3) 学習過程

段階	学習内容と学習活動 ◆予想される生徒の反応	指導・支援の留意点 ユニバーサルデザイン(UD)の視点	評価
導入 (15分)	1 あいさつ、健康観察をする。 2 準備体操をする。 3 本時の学習内容、めあての確認をする。 つなぎの技を入れて演技をしよう。 4 補強運動をする。 ①だるま転がり ②バランス運動 ③手押し車 ◆これならできそう。 ◆姿勢を保持することができない。 5 基本練習をする。 ①ゆりかご ②足打ち ③カエル倒立 ④背支持倒立 ⑤クマ・ウサギ歩き ◆おもしろそう。でも難しそう。 ◆腕で体を支えることができない。	・安全に運動ができる着衣や髪型になっているか確認させる。 ・使う部位を意識させながら取り組ませる。 ・めあてを確認し、見通しを持って活動に取り組めるようにする。 UD(1)①、UD(1)③ ・ブラックボードに本時のねらいと流れを示す。学習に見通しを持ちやすくし、見え方に課題のある生徒を支援する。また、いつでも授業の流れを確認できるように掲示する。 ・基礎技能を習得させるための動きを経験させる。 UD(2)①、UD(1)② ・技能の習得につながる動きであることを意識させ、体のどの部位に力の入れているのかを理解させる。 ・力を入れる体の部位を具体的に指示する。 ・マットを放射線状に設定し、全体に声掛けしやすくする。教師の位置は全体を見渡せる位置とする。 ・グループ活動をする。2つのグループでマットを使用する。 ・運動後にハイタッチをさせることで、互いの頑張りなどを称賛させ協働的意識を高めさせる。 UD(1)⑤ ・逆さ感覚や体幹をしめる感覚につながる動きに取り組ませる。技の習得に向けてスモールステップで活動に取り組ませる。 ・安全のため運動の方向や間隔を指示する。 ・ゆっくりとバランスを取らせ、体を支持しやすい姿勢を見付けさせる。	
展開 (30分)	6 発表会で行う演技を考える。 ①学習カードに演技を記入する。 ②演技練習をする。 ◆発展的な技に挑戦したい。 ◆できる技がない。 ③動画撮影をする。	・技を3つ組み合わせた構成を考えさせる。 ・示範動画を見させ、どのタイミングにつなぎ技を入れるか確認させる。 ・学習カードの留意事項にしたがって記入させる。 ・途中で技を変更してもよいことを確認する。 UD(1)④ ・ICT機器アプリの支援タイマーを使用して、残り時間を意識させ、次の活動の見通しを持たせる。 ・学習カードに書かせた演技をさせる。 ・技は、前時までに学習したものを組み合わせさせる。 ・練習の場でセーフティーマットなどを使用し、段階を踏んだ練習をさせる。 ・生徒間補助でできる技を入れることを提案する。 UD(2)③ ・ICT機器を活用し、自己の動き方やつなぎ技をふかんに観察し、課題を発見し、めあてを解決させるようにする。 ・撮影者はマーカーから演技を追うように撮影させる。 ・1回目の動画をグループのメンバーに送らせる。	・技と技の間に つなぎの技を 入れ演技ができる。 【知識及び技能】 (観察・学習カード)

	④出来栄を高めた演技になる練習をする。 ◆もっと難しいことに挑戦したい。 ◆つなぎ技が思い浮かばない。 ⑤動画撮影をする。 ⑥グループで話し合い活動をする。 ◆何をアドバイスしていいかわからない。 ⑦演技を言葉やリズムにする。 ◆動きを言葉にできない。	・示範動画を見せ、出来栄を高めた動きにするには、どのような動きが必要なのか考える。 ・得意な生徒は、発展的な技に挑戦する。 ・滑らかさと緩急や静止するなどの演技構成を考え、出来栄を意識させる。 ・掲示物を確認し組み合わせ方の事例を示し、生徒と一緒に考える。 UD(3)① ・生徒間補助により、生徒同士の信頼感を高める。補助でも技ができたと評価する。 UD(3)② ・つなぎ技を入れた2回目の動画をグループのメンバーに送らせる。 ・自己の動き方にイメージを持つことが難しい生徒もふかんに観察し、課題を発見・解決させる。 ・動画を見比べ、スムーズな演技になった点を見付ける。 ・最初の動画と比較し、良くなった点に着目させる。また、技を変更していることも着目させる。 ・学習カードに記入する。 UD(2)② ・滑らかな演技の手立てとして、擬態語で表現したりリズム化したりにして、滑らかな動きを意識させる。 ・「クルン」「パツ」などの擬態語を使い、滑らかな動きになるよう支援する。	
終結 (5分)	7 整理運動をする。 8 本時のまとめと次回の学習について理解をする。	・使用した腱や筋肉を意識し、運動後の疲労を軽減させる。 ・本時の学習のまとめと次回の学習の意欲を高める。 ・学習カードの本時の反省を学習支援アプリに送るように指示する。	

(4) 本時の評価

評価の観点	十分満足できる (A)	努力を要する生徒 (C) への手立て
知識及び技能	・技と技が滑らかに行えるつなぎ技を取り入れ演技することができる。	・掲示物や仲間の手本などを参考にさせ、教師や仲間と一緒に練習を行う。

(5) 準備物

①教師：ブラックボード 掲示物 テレビ ロングマット3枚 短マット3枚 ロイター板
セーフティーマット マーカー タブレット端末 タオル 毛布 電子ホイッスル

②生徒：タブレット端末 (1人1台)

(6) 場の設定 (体育館)

