

# 保健体育科学習指導案

令和8年6月10日(水) 5校時 武道場

授業学級 3年B組(40名)

授業者 山本 一博

1 単元名 「私の連続技をつくって演技しよう」

2 主眼

見映えのよい連続技を行うにはどうしたらよいか考える場面で、「演技の指標」と撮影した動画を基に、互いの演技を改善することを通して、仲間の選択した技の行い方や組み合わせ方について、「演技の指標」と動画を比較して成果や課題を伝えることができる。 【B(2)】

3 単元の学習問題：見映えのよい連続技を行うにはどうしたらよいただろうか。

4 本時の位置(全9時間中 第7時)

前時：「演技の指標」を基に、「私の連続技」の見映えをよくするための練習をグループで行った。

次時：「演技の指標」を基に、改善しながらグループで練習を行う。

5 展開

段階	活動	予想される生徒の反応	◇教師の指導・助言	評価	時間
導入	1 本時の学習の見通しをもつ。	単元の学習問題：見映えのよい連続技を行うにはどうしたらよいただろうか。			10分
		<p>ア 前回、「技の高さ」と「技の向き」に着目して、技の構成は決まった。「メリハリ」がつけられていないので止まるべきところを考えながら練習したい。</p> <p>イ 前回のように動画で確認したり、仲間と見合ったりしながら連続技を改善していきたい。</p> <p>学習課題：「演技の指標」と撮影した動画を基に、互いの演技を改善しよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「演技の指標」を示し、前時を振り返って自分の課題を確認する場を設ける。</li> <li>どのような練習方法がよいか問い、イのような反応から学習課題を据える。</li> </ul>		
展開	2 「演技の指標」と撮影した動画を基に、互いの演技を改善する。	<p>ウ モデル動画を見てみると、技の直後に止まっている。倒立前転の後、ピタッと止まったら、見映えがよくなるから止まれるようにしたい。</p> <p>エ 自分の動画を確認すると、どの技も同じ間で行われていた。Aさんに「着地の後、1秒止まると次のバランス技がきれいに見えるよ。」とアドバイスをもらったので着地したときの静止を重点的に練習しよう。</p> <p>オ 倒立前転の終わりに1秒止まることで、「高さ」の強弱を強調することができているように感じる。メリハリをつけることは、見映えをよくする上で大事なポイントになりそうだ。</p> <p>カ 動画を「つなぎ」の指標で詳しく見直すと、Aさんの足の着き方に改善点が見付かった。前転の後、足を交差させると、滑らかにつながれそうだ。</p> <p>キ Aさんは、前転を行うときに、足を交差して着地するようにしたことで、その後の後転になめらかにつながられるようになってきた。見合いながら練習することで、互いに連続技を改善することができてきた。</p> <p>ク 再度、動画を撮って確認すると、メリハリがついている部分はよくなったが、流れを切りたくないところも止まっていた。止まる場所は止まる。つなげるべきところはつなげたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題を見付けるためにモデル動画を参考にする方法があることを紹介する。</li> <li>動画を撮影したり、タイムシフトカメラを活用したりして、互いの動きを動画で確認しながら助言し合うことを確認する。</li> <li>活動が停滞しているグループには、「演技の指標」の項目に着目し、具体的な改善点を見付けるように促す。</li> <li>演技が改善されてきた生徒の演技を紹介し、重点を置いた指標や、どのような助言を基に改善できたかを問い、全体で共有する。</li> <li>本時のまとめとして、動画を撮影して確認し、互いの改善ポイントを伝え合う場を設ける。</li> </ul>		20分
			<p>「演技の指標」と動画を比較して仲間の成果や課題を伝えている。(観察)</p>		10分
終末	3 本時の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。	<p>ケ 「メリハリ」を意識した。Aさんのアドバイスを参考にして、技のあとに一秒静止するようになった。動画で確認するとメリハリがあって、見映えがよくなっていた。</p> <p>コ 「演技の指標」を基にすることで、改善すべきところが明確になり、アドバイスをすることができた。次は「つなぎ」に着目して、技と技の間を滑らかにできるよう、足の着き方を工夫するなどして改善したい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「演技の指標」と動画を合わせて本時の学習を振り返ることを確認する。</li> <li>参考になった助言などを学習カードに整理し、記述する場を設ける。</li> <li>コのような「演技の指標」を基に改善するポイントを見付けている生徒の反応を全体で共有する。</li> </ul>		10分