

# 令和6年度 教科研修会Ⅱに向けた授業の構想

保健体育科

## 1 保健体育科の研究テーマ

運動についての課題を合理的に解決する力を高める学習の在り方

## 2 保健体育科として育成を目指す資質・能力の受け止め (研究テーマに示す力が高まっている生徒の具体の姿)

- ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己の課題や出来映えを仲間に伝えている姿 (1, 2 学年、球技領域)
- ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる姿 (1, 2 学年、器械運動領域)
- ・それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現方法を見つけている姿 (3 学年、ダンス領域)

## 3 単元名・学年 「滑らかに回る 倒立前転」・1年

## 4 単元の概要 (全9時間扱い 本時は第3時)

### 単元の学習問題

滑らかに回る倒立前転をするためにはどうすればよいのだろうか。

### 単元展開

時間	学習活動
第1時 ～ 第2時	<p>◆<u>小学校で取り組んだ技を行い、「技のポイント」を確認して技を身に付ける「コツ」を見付け、単元の学習の見通しをもつ</u></p> <p>【学習問題】倒立でよい姿勢を保ったり、前転で滑らかに回転したりするためにはどうすればよいのだろうか。</p> <p>【学習課題】体を丸めて順次接触をしたり、逆さになって腕で体を支えたりするなどの「技のポイント」に着目し、ゆりかごやカエルの足打ちなどの補助運動に取り組み、「コツ」を見付けよう。</p> <p>【単元の学習問題】滑らかに回る倒立前転をするためにはどうすればよいのだろうか。</p>
第3時 (本時) ～ 第4時	<p>◆<u>足の振り上げ方や視線に着目して、倒立の練習を行い、安定した倒立をするための「コツ」を見付ける。</u></p> <p>【学習問題】安定した倒立をするためにはどうすればよいのだろうか。</p> <p>【学習課題】足の振り上げ方や視線などの「技のポイント」に着目し、壁倒立や補助倒立に取り組み「コツ」を見付けよう。</p>
第5時 ～ 第8時	<p>◆<u>倒立から前転へスムーズにつなげるための「コツ」を見付け、倒立前転に取り組む</u></p> <p>【学習問題】倒立から前転へスムーズにつなげるためにはどのようなことが大切だろうか。</p> <p>【学習課題】肘や首を曲げて前転に入るタイミングなどの「技のポイント」に着目し、「コツ」を見付けてアドバイスをし合いながら、補助倒立前転や倒立前転の出来映えを評価して友に伝えよう。</p>
第9時	<p>◆<u>これまでに学習した「技のポイント」に着目して、技の出来映えを確認し、単元の学習問題を振り返る</u></p>

# 保健体育科学習指導案

令和6年7月3日(水) 5校時 武道場

授業学級 1年A組(41名)

授業者 堀口 はるか

1 単元名 「滑らかに回る 倒立前転」

2 主眼

※【 】内は、中学校学習指導要領との関連を指している

安定した倒立をするにはどうすればよいかを考える場面で、足の振り上げ方や視線などの「技のポイント」に着目し、壁倒立や補助倒立を練習しながら「コツ」を見付けることを通して、壁倒立や補助倒立でバランスを取り静止することができる。 【B(1)ア】

3 単元の学習問題：滑らかに回る倒立前転をするためにはどうすればよいのだろうか。

4 本時の位置(全9時間中 第3時)

前時：補助運動に取り組み、技を身に付ける「コツ」を確認した。

次時：壁倒立から補助倒立、補助倒立から自力での倒立など、より発展した練習に取り組む。

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 学習問題を確認し、学習課題を据える。	ア 倒立前転を行うためには、まず倒立ができなければいけない。 イ 見本動画を見ると、倒立の姿勢で静止していた。前時に試してみたら、勢いが強く止まれなかったから、安定した倒立をしたい。	・前時の学習を振り返り、目指したい倒立前転には安定した倒立が必要であることを確認し、学習課題を設定する。	10分
		ウ ピンと伸びた倒立姿勢が美しいので、倒立に入るときも足を伸ばしたい。勢いがありすぎると倒れてしまうので、「グワッ」ではなく「スッ」と倒立に入れば良さそうだ。 エ 「技のポイント」ができるようになるために倒立を練習しよう。取り組む中で自分なりの「コツ」を見付けたい。	・「技のポイント」を確認し、それを行うためにはどうすればよいか問い掛ける。 ・足の振り上げ方や視線などの「技のポイント」が見合う観点であることを確認し、学習課題を据える。	
展開	2 壁倒立や補助倒立の練習を行い、「コツ」を見付ける。	オ 壁倒立をするときに、足をゆったり振り上げてみたけれど、膝が曲がっているとアドバイスもらった。次は膝を伸ばして振り上げよう。 カ 膝を伸ばすために、「つま先をピーンと天井に向ける」ように足を振り上げてみたらうまくできた。 キ Aさんも足を振り上げるときに膝が曲がっているから、「コツ」である「つま先をピーンと天井に向ける」ように振り上げてみたらどうだろう。 ク 視線をマットに向けてみたら勢いがつきすぎず、安定感が増した。これならば補助倒立にもチャレンジできそうだ。 ケ 友に自分の演技を撮影してもらい、自分の出来映えを確かめてみよう。 コ 映像を見ると、足の振り上げ方や視線などの「技のポイント」ができて、安定した倒立になった。補助倒立ができるようになったことが嬉しい。友と共有した「コツ」が参考になったから、また別の「コツ」も見付けて友と共有したい。	・友と足の振り上げ方や視線などの「技のポイント」に着目して技を見合いながら練習するように促す。 ・技ができた際の自分の運動感覚を共有するために、他者にも伝わるような動作に置換えた「コツ」として表現するように促す。 ・うまく言語化できない生徒には、意識したことを問い掛け、オノマトペを使って共に言葉にまとめる。 ・安定した倒立に近付いている生徒の姿を紹介し、意識した「コツ」を問い、共有する。	30分
		サ 足を伸ばしてゆったりと振り上げるために、「つま先をピーンと天井に向ける」ように振り上げることを意識して練習したらできるようになった。 シ 安定した倒立ができてきたから、次は前転を組み合わせて、倒立前転をしたい。	壁倒立や補助倒立で「コツ」を基にバランスを取り静止できている姿を、活動の様子やロイロノートの動画から見取る。	
終末	3 本時のまとめをし、次時の見通しをもつ。		・安定した倒立をするために必要な「コツ」について記述するように促し、サのような意見を全体で共有する。 ・シのような意見から、次時の見通しをもつように促す。	10分