

保健体育科学習指導案

新潟県立十日町高等学校

第2学年1・3組男子 保健体育科学習指導案

平成27年11月26日(木) 第5校時
在籍数1組男子18名・3組男子17名

指導者 関井 徹

1 単元名 からだづくり運動

2 現状と課題

現在私が担当している、2学年男子は在籍数137名である。休学者や欠席者を除き(133名)、自分自身の体に関することや体育授業についての事前調査を実施したところ以下のような結果が得られた。

○調査結果

(質問1) あなたは自分自身の体をよりよくすることに興味がありますか? <必須>				
①ある 120名 (約90%)	②ない 6名 (約5%)	どちらでもない 7名 (約5%)		
(質問2) 質問1であると答えた人はどのような体の機能を向上させたいと思いますか<複数回答可>				
①筋力 (77名)	②持久力 (61名)	③柔軟性 (55名)	④バランス (44名)	⑤瞬発力 (56名)
⑥精神力 (40名)	⑦その他 (回答なし)			
(質問3) 体育授業は好きですか<必須>				
①好き 82名 (約62%)	②嫌い 12名 (約9%)	③どちらでもない 39名 (約29%)		
(質問4) 好きな理由、嫌いな理由、どちらでもない理由を書いて下さい<必須>				

*回答者数133名・回答は無記名

体育が好きな理由

- ・体を動かすことが好きだから (多数)
- ・大きな声を出し、全力でできるから。
- ・自分を様々な面で鍛えているから。
- ・できなかったことができるようになるから。雰囲気が良いから。
- ・やったことがない競技ができるから。
- ・仲間と様々な種目をするのに達成感があるから。
- ・全員で声をかけあって目標を達成するのが楽しいから。
- ・人との協力も必要となるのでコミュニケーション能力が向上するから。

- ・できなかったことができるようになるとうれしいから。
- ・疲れるけれど、やっていて楽しいから。
- ・普段体を動かさないが、体育の授業では精神面でも自分を鍛えられるため。
- ・体力向上につながるから。クラスの人と協力したり、教え合ったりできるから。
- ・先生が面白い。

体育が嫌いな理由

- ・運動が苦手だから。
- ・運動が嫌いだから。
- ・冬でも半袖短パンだし、普通科なのに体育科のような授業だから。
- ・厳しい内容やきついことが多いから。
- ・普段運動をしないから。
- ・冬でも半袖だから。
- ・体力に自信がないから。
- ・きつい・しんどい

どちらでもない理由

- ・好きな種目もあれば、嫌いな種目もあるから。(多数)
- ・好きな競技は楽しいけれど、嫌いなものは辛いから。(多数)
- ・とても疲れるから。しかし体力はつく。
- ・体を動かすのは好きだが、半袖短パンで過ごすのは辛いから。
- ・運動が好きなのでもないし、嫌いなわけでもないから。
- ・授業はおもしろく楽しいことが多いけれど、内容が苦しいことがあるから。
- ・授業だから嫌ではない。
- ・準備運動は苦手だが、他はそうでもないため。
- ・自分のためになるのはわかるが、きついから。
- ・冬でも半袖・短パンであり、長袖はダメではないが、着ているとダメなような言い方をされると限度がある。

○事前調査からわかる課題

まず自分自身の体の機能を向上させることに興味を持っている生徒が9割もいることに驚かされた。つまり、体育が苦手な生徒でも自分の体をよりよくしたいと思っているということである。

そこで体育の教員としては体育の授業が好きな生徒は「自分ができるからそれでいい」というレベルから、人に伝えることの重要性(それによってより体育の授業がより充実する)や自分が関わりを持った他の生徒が上達することに喜びを感じてもらえるようにしたい。そして体育の授業が嫌いな生徒を“どちらでもない”に、どちらでもない生徒を“少し好き”に意識を持っていきたい。

体育が嫌いまたはどちらでもない生徒の調査結果には、「辛い・きつい・苦しい」という言葉が目につく。それらを何とかして達成する喜びに変えられるようにしたい。1人でやれば苦しいことも仲間と協力することで、苦しさよりも達成感を味わえるようにしていきたい。また苦手だからやりたくない、できないからつまらないという感覚をどうにかしたい。それにはこちらが考える【できる】のレベルで生徒を評価するのではなく、

生徒の個々の能力に応じた【できる】のレベルを身につけさせることが重要ではないかと考える。

生徒やそれを取り巻く環境が変わるなか、当然教員も変化すべきである。授業の運び方や生徒への接し方への工夫が必要であると感じながらも、なかなか変わらない自分がある。自分の価値観を押し付けるのではなく、高校生の立場に立って、高校生目線で授業を展開していくことが課題である。

3 授業クラスの実態

運動が苦手な生徒と運動部に所属し体を動かすこと自体に喜びを感じる生徒がはっきりしている。(これはほとんどのクラスに当てはまるので、もはや特徴ではないと考える。逆にそれを活かした授業を当たり前にする必要がある)

そこで今日までの授業の中で【教え合うこと・協力すること・参画すること】に力を注いで授業を進めてきた。運動ができる生徒もそうでない生徒もそれぞれに見合った楽しさや喜びを見いだせるような授業を試みているが、果たしてどうか。

4 本時の学習と指導

(1) ねらい

- ・毎時間行うウォーミングアップをより充実したものにする。(体力を高める運動)
- ・初めておこなう種目で仲間とコミュニケーションをとり、楽しく体を動かす。(体ほぐしの運動)

(2) 準備

バレーボール・大縄

(3) 展開 <表情や声のトーンを常に意識する>

	学習活動 (学習内容)	教師の指導・支援・心がけ
導入 3分	<ul style="list-style-type: none"> ・集合・整列・挨拶 ・出欠確認・健康観察 	<ul style="list-style-type: none"> ○元気な声でさわやかに挨拶するように心がけている。 ○本時のねらいや流れなどを生徒とコミュニケーションをとりながら確認する。ここでのトークが授業の雰囲気を決める。

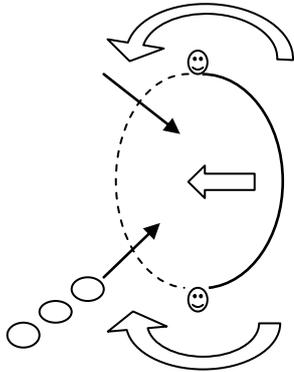
・大縄跳び

①基本形<反時計回りに縄をまわす>

かぶり縄

縄が目の前を過ぎて、地面着いた後に縄に入る。ジャンプをして縄を越えたら走り抜ける。

②出来てきたら、8の字でスムーズに回る。



③応用<時計回りに縄をまわす>

むかえ縄

縄が真上にある時に入り、走りながらジャンプし、その後抜ける。

④スムーズに8の字で回る。

ダブルダッチに挑戦。

次の授業で今回の跳び方を応用して2本の縄を跳んでみる。

大縄を授業で試みたことがないので、何が起こるか分からない。大縄を高校授業で行うのは少しレベルが低いような気がするが、それができない生徒もいるのが現状であり、是非試みてみたいと考える。

この段階でうまく跳べない生徒が各クラス4～5名いることが予想される。



○うまく跳べない生徒にどのように伝えるか。

(生徒たちの様子を見る)

→声をかけることが予想される

・「今」「はい」等

→背中を押すことも考えられる。

過ぎた縄を目で追わない
縄が地面にあたる瞬間に最大集中

全員が跳べるようになったら、絶え間なく8の字で跳ぶ。

○スムーズに跳べるようにするためには、どのような声掛けが生まれるか。

○これが意外とタイミングが難しい

○どのような声掛けが行われるか。

できない生徒が多い場合は極力、
縄をゆっくりと回してみる

次の授業展開で①と③の跳び方を使って2本の縄を跳べるようになれば、面白い。

展開
50分

まとめ
2分

- ・片付け
- ・整列・挨拶

