

●これは、「埼玉県中学校教育課程指導実践事例集 平成24年3月」のP110～112を基に加筆・修正して作成したものです。
 ここでは、自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせる運動の計画に取り組む学習をします。
 また、体力を高める必要性を認識させ、学校教育全体や実生活で生かすことができるよう学習していきます。展開中の①から④は以下の【課題解決のための授業改善の視点】のそれぞれの取組であることを表します。

【課題解決のための授業改善の視点】

- ① 見通しを立てたり振り返ったりする学習活動
- ② 生徒の実態及び発達段階を踏まえ、主体的に学習するための指導の充実
- ③ 体力を高めるための指導ポイントの明確化
- ④ 自分やグループの課題を解決するための言語活動の充実

「体づくり運動」では「技能」を身につけることがねらいではなく、体力を高めるための運動の行い方を学習します。①



【本時の目標】 自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動を見付けることができる。（思考・判断）

段階	学習内容・活動	○指導上の留意点 ◆評価の視点 △努力を要する生徒への手立て ★教育に関する3つの達成目標との関連 ◎学力向上プランとの関連
導入 10分	1 集合、整列、あいさつ、健康観察、心拍数計測 2 準備運動 ・ランニング ・自校体操 ・ストレッチング 3 体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・交流 4 本時のねらいと学習内容の確認 ①自分の体力に応じて効率的に体力を高める運動を見付けよう。	★授業や活動の始まる時刻を守るができる。 ○自分の体力に応じた目標設定ができるように、安静時の心拍数を計測できるようにする。 ○「自校体操」を活用し、継続的に実施することで自校の課題となる体力と基本的な体力の向上を図る。 ○音楽を流して心が弾むように運動できるようにする。 ②本時のねらいにつながる前時の取組を取り上げ、生徒の学習意欲を高めます。
展開 33分	5 巧みな動きを高める運動 ・ひじ・肩を使って投げる動作を行う。 (3分×4種目、移動30秒ダッシュ) ・移動は、使用した用具を定位置に戻し、全力で走る。 ①ストラックアウト ②玉入れ ③めんこ ④ハンドボール投げ ①ストラックアウト ・10m(女子)15m(男子)離れた位置からハンドボールを垂直的に当てる。 ②玉入れ ・半径5mの円の外からオーバースローで投げる。 ③めんこ ・地面に置かれためんこを裏返すか、音を出す。 ④ハンドボール投げ ・両手を広げた姿勢から体重移動を意識させ20m程度のキャッチボールを行う。 ③ペアでのキャッチボールでは、投げるときのポイントを互いに確認し、アドバイスをしながら行います。そのために、掲示物や学習資料等で教え合いに使える言葉等を用意しておきます。	○「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」のそれぞれを高める運動の中から、本時は「巧みな動き」に絞って行うことを理解させる。 ○自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動例を提示し、経験・体験させる。 ○ペアやグループでそれぞれの運動の効果を確認し、正しい動作で、教え合いながら行うよう指導・助言をする。 ○めあて、学習の流れ等を示すことで、学習の見通しをもてるようにする。 ④ねらっている体力を高めるためには、正しい方法で運動することが重要であることを理解させたうえで、運動のポイントをイラスト等の資料やビデオ等のICT機器を活用して示すことも効果的です。 ⑤ゲーム化したり、目標記録を設定したりして、体力の高まりや効果が実感できるようにします。 ○得点化・ゲーム化することで、競争することに夢中になりすぎないように留意する。



- 6 動きを維持する能力を高める運動
- ・短縄跳び（駆足跳び、2重跳び等）
 - ・長縄跳び（8の字跳び、並びとび等）
 - ・運動終了後、心拍数の計測を行う。

時間や心拍数の計測をペアやグループで行いながら、互いに励まし合うようにします。 [2] [4]

「体育理論」の学習を振り返ることで「知識・理解」を伴って運動に取り組むことができます。 [2] [3]

努力を要する生徒への具体的な支援策を複数用意しておきます。また、十分満足できる生徒への発展的な内容も記述し、支援します。 [2] [3]

- 動きを維持する能力を高める運動例として、縄跳び運動を提示する。
- 自己やグループで体力に応じたテンポや跳び方などを選択させる。
- 心拍数や疲労感などがかりにして、無理のない運動強度を選ばせる。
- 運動の効果を理解させることで、効果的なペア・グループ学習ができるようにする。



◆自己の体力に応じて効率的に体力を高める運動を見付けている。【思・判】

努力を要する生徒への手立て
 △資料や参考例をもとにして、具体的な行動の仕方を教師が個別に解説する。
 △仲間の動きを観察するポイントを具体的に示し、フォームの観察をし、改善点を指導する。

十分満足できると判断できる生徒への発展的な内容
 ○体力を高めるためにより効果的な行いや組み合わせ方を考えることができるようにする。

動きのポイントを言葉にして（動きの言語化）、相互に伝え合うことは、言語活動の充実につながり、思考を深めます。 [4]

整理
7分

- 7 整理運動
- ・ストレッチを行う。
- 8 本時の評価と次時の課題等の確認
- ・学習ノートを利用し本時の自己評価・相互評価を行う。
- 9 あいさつ
- 10 後片付け

- ペアやグループで本時の運動について振り返り、学習ノート（個人、グループ）に記入させ、ねらいに即した記入をした生徒に発表させる。
 <予想される生徒の振り返り>
 ・「体の重心を移動しながらスムーズにボールを投げられるようになりました。」
 ・「縄跳びの後の心拍数が、前よりも上がらなくなったので、持続する能力が高まったと思います。」

振り返りの時間を確保します。本時のねらいを基に、成果と次時の課題を明確にします。この活動を積み重ねることにより、学習の高まりを実感することができるとともに、意欲化につながります。 [1] [2]

【板書計画】

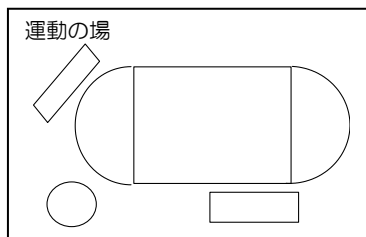
ホワイトボードや掲示板等を活用して、学習のねらい等を明確に示します。 [1]

体づくり運動

本時のねらい
 自分の体力に応じて効率的に体力を高める運動を見付けよう

単元の計画		1	2	3	4	5	6	7	8	9
ねらい	はじめ	なか1				なか2			まとめ	
学習過程	カリソテヨソ	「体の柔らかさ」「巧みな動き」 「力強い動き」 「動きを継続する能力を高める運動」				「自分に合った体力を高める運動の計画作成」			発表	

- 本時の学習の流れ
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - ・
 - ・



- 運動の取り組み方とねらい
- 『体の柔らかさ』
- ①ストレッチ体操
 - ②振る、ねじる、伸ばす運動
- 『力強い動き』
- ①腕立て
 - ②腹筋
 - ③チューブ引き
- 『巧みな動き』
- ①投力サーキット
（ストラックアウト、めんこ、ハンドボール投げ…）
 - ②ラダー
- 『動きを継続する能力』
- ①短縄
 - ②長縄

課題解決を助ける資料として、それぞれの運動のねらいや運動のポイントを示します。 [3]

心拍数の計測について
 【参考】

- 最大心拍数=220-年齢=220-14=206
- 運動強度が70%の場合
- 目標心拍数=(206-安静時心拍数)×0.7+安静時心拍数

単元を通しての見直しをもたせ、生徒の主体的な学習を意識させます。 [1] [2]

参考 中学校学習指導要領解説 保健体育編（文部科学省）
 埼玉県学校体育必携（埼玉県教育委員会）
 埼玉県中学校教育課程指導実践事例集（埼玉県教育委員会）