

第3学年1組 保健体育科 学習指導案

期 日：平成29年11月22日（水）公開授業①

場 所：熊本市立力合中学校 体育館

対 象：熊本市立鹿南中学校33人

指導者：教諭 一安 晋太郎

1 単元名 陸上競技（ハードル走）

2 単元について

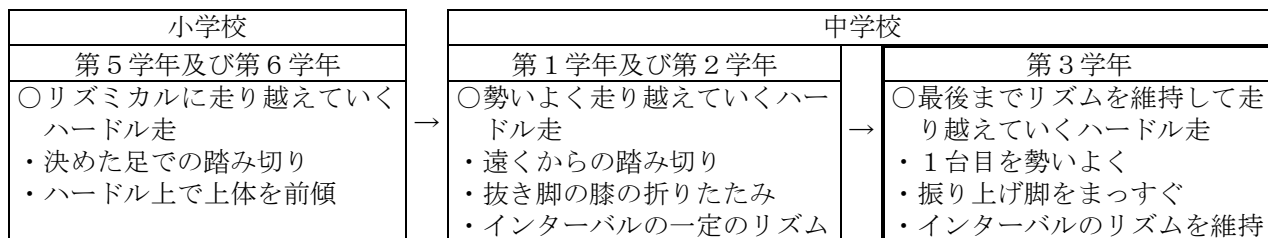
(1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領保健体育に示された第3学年の目標（1）「運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や理解を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする」、（2）「運動を行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る」、（3）「運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる」を受け、内容C（1）アにあるように、ハードル走について、「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、『スピードを維持した走りからハードルを低く越す』技能を身に付けることができるようにすること」や（2）「陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにすること」、（3）「陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする」ことを学習する。

ハードル走は、インターバルを一定のリズムで走ったり、効率的なフォームでハードルをリズムカルに越す心地よさ、爽快感、達成感を味わったりするところに楽しさや喜びがあり、それが記録の向上や競争の楽しさや喜びにつながっている。しかし、技能や体力の差が記録に表れやすいこと、ハードルを越すことに恐怖心があることなどから、学年が上がるにつれて、積極的に活動に取り組むことができない生徒が増え、様々な指導の工夫が求められる学習内容である。

本単元では、生徒の実態の多様性を生かした班編成や学習活動を工夫することによって、主体的・対話的な学びを推進し、ハードル走の楽しさや喜びを味わうことができる深い学びにつなげられるようにする。

(2) 系統観



(3) 生徒の実態

本学級（男子13人、女子20人、計33人）は、生徒同士が互いに課題を指摘し合ったり、健闘を認め合い賞賛の声をかけ合ったりするなど、積極的に協働的な学習に取り組むことができる生徒が多い。しかし、協働的な学習場面で自分及び仲間の課題に対して的確な練習方法を提案したり、アドバイスをしたりできる力はまだ十分に育っていない。

ハードル走の学習は、第2学年時に10時間経験しており、多くの生徒が一定のリズムでハードルを越すことはできるが、走るスピードやハードリングのフォームなどの技能の差は大きい。

また、生徒の体力・運動能力は集団として高い方ではなく、運動感覚、運動スキル等の習得についても十分な時間が必要である。しかし、実直に努力し、何よりも体育学習を好きという生徒が多い学級である。

(4) 指導にあたって

指導にあたっては、次の点に留意する。

○ 研究テーマとの関連について

学習の様々な場面で「単元の自己評価表」を活用したい。具体的には、ペアやグループ学習で互いの課題を修正したり、学習のめあてに向けて取り組んだりする場面、課題設定や振り返りの場面である。評価表を活用した学習は、生徒の主体的な活動や言語活動の質を高め、基礎的・基本的な知識・技能の確実な定着につながると期待できる。

また、評価表を活用した学習は、生徒が自らの活動を観察（モニター）し、修正（コントロール）することができ、生徒のメタ認知が育まれることも期待できる。

○ 課題設定の工夫について

自己の能力に応じた課題設定ができるように、「単元の自己評価表」を活用したい。この「単元の自己評価表」は、熊本県で開発してきた「単元の構想図」をもとに、単元すべての授業評価B基準を記載したもので、生徒にとって課題解決の糸口となる資料である。自分や仲間の課題を的確に発見（モニター）し、それを修正（コントロール）していく姿を期待している。

また、自己評価活動の一連の流れを授業の礎としたい。そこで、授業の冒頭ではめあてを明確にし、めあてを追求するための課題設定の時間を確保し、授業の最後では、「広げ・深める時間」を設定することで本時の「学び」を全体で共有させたい。

○ 班編成や学習活動の工夫について

自分や仲間の課題に対して的確な練習方法を提案したり、アドバイスをしたりする力を高めるため、多様性のあるメンバーで班を編成したい。また、多様性のあるメンバー同士の学習は、互いの違いに気付いたり認め合ったりするなど、これからの社会で求められる力を育むことにもつながると期待できる。また、仲間との関わりの中でメタ認知を育み、思考が伴う理解を促すために、ペア学習を工夫したい。ペア学習では「単元の自己評価表」を活用し、課題設定に対する修正及び技能の習得状況の「ギャップ」を意識させたい。

○ 学習環境の工夫について

学習環境の工夫は、体育館を利用したことである。ロイター板を使ったハードリング技術習得の場など課題に応じて練習できる場を多く設置したい。また、実施時期によって生徒たちが感じる暑さ、寒さ、痛さによるモチベーションの低下を防ぐこともできると考える。

○ 人権教育の視点について

課題解決のヒントやポイントを図や「単元の自己評価表」で示し、共有させていくことで、生徒同士の協働的な学習を効果的に展開できるようにする。そのことによって、「できた」「分かった」など運動の楽しさや喜びを味わうことができ、ひいては仲間とともに認め合い支え合う学習の素晴らしさを実感できると考える。

6 本時の学習（本時5／10）

(1) 目標

- スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。【技能】
- 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。【思考・判断】

(2) 展開

過程	時間	学 習 活 動	指導上の留意点・評価	備考
導 入	10	1 健康観察 ウォーミングアップ ①ダッシュ系（ミラーリング） ②神経系トレーニング 等 ③前時のイメージを確認しながらのハードリング練習	・ホワイトボードを各自確認し、自分で目的に合わせたアップを行うよう意識付ける。	
展 開	30	2 本時の課題を確認する。		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ～スピードを維持した走りからハードルを低く越すために～ 力強い踏み切りから抜き足の膝をすどく体に引き付ける </div>		
		○本時の技能における到達目標をイメージする。	・自己評価表を活用し、本時の目標を確認させる。 ・到達目標のイメージを共有し、実際に体を動かしながら確認させる。	自己評価表
		3 課題練習をする。 (1) 「膝をすどく体に引き付ける」ことを意識して、ミニハードルを越える動きを確認する。 (2) 「力強く踏み込んだ瞬間に抜き足の膝をすどく体に引き付ける」ことを意識してハードルを越す動きを確認する。	・ペア学習で行うように指示する。 ・膝をすどく体に引き付ける感覚を掴ませる。 ・ロイター板とハードルの距離が短いレーンとロイター板とハードルの距離が長いレーンを設定し、2つの違いを意識させるように声かけを行う。	ミニハードル ロイター版コーン パー 段ボール
(3) 本時の到達目標へどれだけ近づけたか、確認する。	・自分の課題解決に合ったレーンを選択させる。 ・自分及び仲間の課題を教師が伝え、参考にするように指示する。			
		【評価】思考・判断③ 〈評価方法：観察・評価表〉 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。		
		【評価】技能① 〈評価方法：観察〉 スピードを維持した走りからハードルを低く越すために、力強い踏み切りから抜き足の膝をすどく体に引き付けることができる。		
		・ロイター板レーンでの再練習を呼びかけ、イメージづくりを再度行わせる。		
ま と め	10	4 学習のまとめをする。 (1) 整理運動、片付けを行う。 (2) 学びの全体共有を行う。 (3) 自己評価を行う。 (4) 教師のまとめを聞く。	・生徒の気づきを意見交換という形で共有させる。意見交換が本時の学びに焦点化できない場合は、補足の指示を行う。	自己評価表