

中学校第3学年「体づくり運動」

実践事例
5

～ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう～

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

生徒の健康や体力に応じて「健康に生活するための体力を高める」と「運動を行うための体力を高める」のどちらかを選択し、日常生活の中で継続して取り組める運動の計画を立て、体力の向上を図ることができるようにする。

授業づくりの考え方

- ・体ほぐしの運動は、ねらいに応じて活動を選択できるような場面を設定する。
- ・体力を高める運動は、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を学習したうえで、「現状の把握—ねらい—計画—実行—評価—修正」の流れで学習を進めていく。
- ・学習を進めるにあたっては、グループでの活動を通し、ねらいにそった運動の計画とその内容について相互にアドバイスをし合うことによって、思考・判断の力を高めていく。体力を高める運動においては、ねらいごとのグループ編成とねらいが混在するグループ編成が考えられるが、それぞれのねらいに応じた運動の計画の立て方を、全員が理解できるようにするため、本時はねらい（「健康に生活するための体力を高める」と「運動を行うための体力を高める」）が混在するグループで学習を進める。


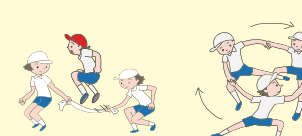
2 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
 - ・体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - ・体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の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。

3 単元及び学習活動に即した評価規準（本単元で重点とした評価規準を丸数字で示している。）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の 技能	運動についての 知識・理解
①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・体力の違いに配慮しようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ②互いに助け合い教え合おうとしている。 ③健康・安全を確保している。	①体ほぐしのねらいを踏まえて自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ②ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と活動する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。 ③実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。	/	①運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

4 指導と評価の計画例

時間	1	2	3	
学習の流れ	0	・挨拶・健康観察・本時の学習の見通し		
	10	オリエンテーション ・学習の見通しを持つ。 ・授業ルールの確認をする。 体ほぐしの運動 ・目を閉じて握手をした後、じゃんけんをする。 同じだったらハイタッチ！ ・心と体の関係について理解する。	体ほぐしの運動 ・ペアでストレッチ  ・感じたことを学習カードに記入する。	体ほぐしの運動 (3人組) ・用具を用いて ・仲間と対応して  ・感じ取ったことを共有し、ワークシートに記入する。
	20	運動を継続する意義 ・グループで意見を出し合い、発表する。	体の構造 ・体の構造について理解する。	運動の原則 ・運動の原則について理解する。
	30	自己の健康、体力、生活習慣の分析をする。 ・新体力テストの結果や1週間の生活記録、生活習慣・健康チェックなどから現状を把握する。	ねらいに応じた運動を行う。 (各運動例より1つずつ行う。) ①柔軟性を高める運動 ②巧みな動きを高める運動 ③力強い動きを高める運動 ④持久力を高める運動 ※1・2年の復習 運動の計画を立てる。 ○いつ、どこで運動ができるかを考える。 ○ねらいに合った運動を考える。	運動の計画を立てる。 ○選んだ運動について、心拍数や最高回数、主観的運動強度(楽～きつい)を手がかりにしながら、自分に合った強度、時間、回数等を見付ける。 ※3人組で計測し合ったり、補助をし合ったり、記録をとったりしながら進める。 ※グループはねらいが混在するように配慮する。また支援が必要な生徒への配慮をする。
	40	ねらいを決める。 ・健康コース・運動コース 学習カードに記入する。	・実生活で継続できる運動 ・楽しく継続できる運動 ・バランスのよい組み合わせ 学習カードに記入する。	学習カードに記入する。
50	本時の振り返り 次時の連絡			
指導内容	運動	・体ほぐしの運動 心と体は互いに影響し変化することに気付く。	・体ほぐしの運動 体の状態に応じて、力を抜く、筋肉を伸ばすことは心地よいことに気付く。	・体ほぐしの運動 仲間と積極的に交流し、感じ取ったことを共有する。
	態度		①自主的な取組み。 ・ねらいに応じた運動の計画の作成に自主的に取り組む。	②互いに助け合い、教え合うこと ・仲間の学習を自主的に援助する。 ③健康・安全の確保 ・体の状態の確認や調整をする。
	知識 思考 判断	知①運動を継続する意義。 ・心や体の健康や体力の保持増進につながる。 ・地域などとのコミュニケーションを広げる。 ・余暇の充実、生活の質を高める。	知②体の構造。 ・関節には可動範囲がある。 ・同じ運動のし過ぎは関節に負担がかかる。 ・関節に大きな負荷がかからない姿勢がある。 ・体温が上がると筋肉は伸展しやすくなる。	知③運動の原則。 ・ねらいに合った運動か。 ・偏りがいないか。 ・自分に合っているか。 ・どの程度の回数を反復するか。 ・どの位の期間、継続するか。
評価機会・方法	関心意欲態度		←-----①-----→	←-----②-----→ ←-----③-----→
	思考判断			
	知識理解	←-----①-----→	←-----②-----→	←-----③-----→

*実線(←-----→)は評価、点線(←-----→)は指導、[]は評価方法を示す。

時間	④	5	6	7	
学習の流れ	0	・挨拶・健康観察・本時の学習の見通し			
	10	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心が弾むような運動を組み合わせさせてやる。(例示より選ぶ) ・感じたことを共有する。(カードに記入し模造紙に貼っていく) 	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張を解いて脱力できる運動を組み合わせさせてやる。(例示より選ぶ) ・感じたことを共有する。(カードに記入し模造紙に貼っていく) 	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力して組み合わせた運動をやる。(例示より選ぶ) ・感じたことを共有する。(カードに記入し模造紙に貼っていく) 	<p>発表会</p> <p>(代表生徒数名)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の計画 ・取組みの工夫 ・感想(グループより)
	20	<p>Aさんの運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組でAさんの運動計画をやる。(25分) 	<p>Bさんの運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組でBさんの運動計画をやる。(25分) 	<p>Cさんの運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組でCさんの運動計画をやる。(25分) 	<p>知識の確認</p> <p>(単元テスト)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義 ・体の構造 ・運動の原則
	30	<p>※3人組で計測し合ったり、補助をし合ったりしながら進める。3人組(ABCさん)を12~13グループ編成し、同時に活動する。</p>			
	40	<p>互いにアドバイスし合いながら、運動計画を見直す。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいに合った運動を選んでいるか。 ・偏りがないか。 ・A(B・C)さんに合っているか。 ・運動の強度、時間、回数、頻度は適しているか。 <p>↑</p> <p>実生活の中で継続して取り組める運動計画への修正を繰り返す。</p>			
50	本時の振り返り 次時の連絡			単元のまとめ	
指導内容	運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 自分や友達の心と体は互いに影響し変化すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 体の調子に合わせた取り組み方。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 仲間は大切な存在だと感じられること。 	
	態度	①~③は継続指導			
	知識 思考 判断	<p>思①ねらいに応じた活動を選ぶこと。</p> <p>思②自己に適した強度、時間、回数、頻度を設定すること。</p> <p>思③実生活で継続しやすい運動を選ぶこと。</p>	①~③は継続指導		
評価機会・方法	関心意欲態度	←①[観察]→	←②[観察]→	←③[観察]→	
	思考判断	←①[学習カード]→	←②[学習カード]→	←③[学習カード]→	←→
	知識理解				① ②単元テスト ③