

高等学校入学年次「体づくり運動」

実践事例
6

～日常的に取り組める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

自分や仲間の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、学校生活全体や実生活で取り組むことを目指し、日常的に取り組める運動を組み合わせて運動の計画を立て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」では、高等学校で新たに出会うこととなる生徒同士が、自分や仲間の心と体に向き合うことができるように、「交流」に関する運動例を単元前半にまとめて指導し、その後に「気づき」「調整」のねらいも含めてバランスよく取り組ませる。
- ・「体力を高める運動」では、自己のねらいに応じて「健康に生活するための体力を高める運動」コースと「運動を行うための体力を高める運動」コースを選択し、日常的に運動に取り組むことを目指して、計画→実践→修正と段階的に学習させていく。
- ・「体づくり運動」の知識に関する学習では、中学校における指導内容の確認も含めて取り上げる。

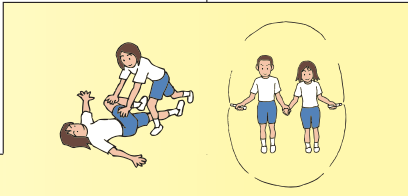
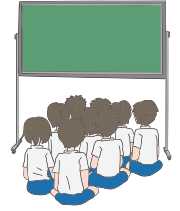



2 単元の目標

- (1) 次の運動を通して、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づき、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ことなどや、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。


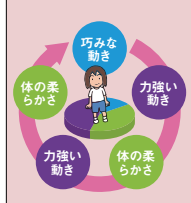
3 単元及び学習活動に即した評価規準 (本単元で重点とした評価規準を丸数字で示している。)

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ①体力の違いに配慮しようとしている。 ②自己の責任を果たそうとしている。 ③互いに助け合い教え合おうとしている。 ・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ねらいや自己の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つけている。 ③仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見つけている。 ・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	4	5	
学 習 の 流 れ	0	オリエンテーション ・ 学習の見通しを持つ。 ・ 学習ルールを確認する。				
	10			・ 準備運動 ・ 挨拶 ・ 健康観察 ・ 本時の学習の見通し		知識に関する学習 ○ 中1・2の復習 ・ 体づくり運動の意義
	20	体ほぐしの運動 ・ 6人か8人の偶数人数でグループをつくる。 ・ ペアでストレッチしたり緊張を解いて脱力したりする運動、のびのびとした動作で道具を用いた運動、リズムに乗って心が弾むような運動などを行い、「心と体の関係で気付いたこと」を学習カードに記入し、グループや全体で共有する。		・ 体づくり運動の行い方 ・ 運動の計画の立て方 ○ 中3の復習を含めた学習 ・ 運動を継続する意義		体ほぐしの運動 ・ Aグループで構成した運動を全体で行う。 ・ 運動後は感じたことを共有する。
	30	・ ペアでストレッチしたり、リズムに乗って心が弾むような運動やいろいろな条件で歩いたり走ったり跳びはねたりする運動などを行い、「調子を整えることで感じたこと」を学習カードに記入し、グループや全体で共有する。		・ 体の構造 ・ 運動の原則 		体力を高める運動 (中学校の復習として、効率のよい高め方の例を確認する) ・ 体の柔らかさを高める運動 ・ 巧みな動きを高める運動 
	40	・ ペアでストレッチしたり、仲間と動きを合わせたり対応したりする運動などを行い、「仲間との交流で感じたこと」を学習カードに記入し、グループや全体で共有する。 ・ 学校生活や家庭生活に取り入れることを目指し、グループ毎にねらいに応じてこれまでに学んだ体ほぐしの運動を5分程度に組み合わせて構成する。構成した運動を単元の5時間目から全体で取り組む。		・ 動きを持続する能力を高める運動  		・ 力強い動きを高める運動
50	・ 本時の振り返り ・ 次時の連絡 ・ 整理運動					
指 導 内 容	運動	・ 体ほぐしの運動：「気付き」、「調整」、「交流」のねらいに応じた運動に取り組む。				・ 体力を高める運動
	態度	③互いに助け合い教え合うこと。				①体力の違いに配慮すること。
	知識 思考 判断	思判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ぶこと。		知①運動を継続する意義 知②体の構造 知③運動の法則		思判③仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見つけること。
評 価 機 会 ・ 方 法	関心 意欲 態度	③ ←-----→ [学習カード・観察]			① ←-----→	
	思考 判断	① ←-----→ [学習カード・観察]			③ ←-----→	
	知識 理解				①②③ ←-----→ [学習カード・発言]	

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

時間	6	7	8	⑨	10	
学習の流れ	0	・準備運動 ・挨拶 ・健康観察 ・本時の学習の見通し				
	10	体ほぐしの運動 ・Bグループから順に構成した運動を全体で行う。 ・運動後は感じたことを共有する。 				体力を高める運動 ○発表会
	20	体力を高める運動 ・バランス良く組み合わせる運動例を確認する。(ペアで実施する) 	体力を高める運動 ○自己の体力、健康、生活習慣を分析する。 ・新体力テストの結果や1週間の生活の記録、生活習慣と健康チェックを基にする。 ○ねらいを選択する。 ・コースⅠ(健康に生活するため)またはコースⅡ(運動を行うため) ○ねらいに応じて運動を計画する。 ・「いつ、どこで、どのような運動を、どれくらいの強さで」行うかを1週間の計画として考える。 ・コースⅠでは、「軽く汗をかく」程度を目安として計画を検討する。また、食事や睡眠の改善、週1時間30分の活発な運動についてもねらいに応じて取り入れるように運動の計画を修正していく。 ・コースⅡでは、「ややきつい」程度の運動を目安に、高めたい体力を重点としながらバランスよく計画する。ねらいに迫るよう、運動例や量、行い方を変えてみるなどの改善を図る。 ○計画した運動を、グループの仲間と協力して実践する。 ・コースⅠでは、「会話ができる」「軽く汗をかく」「気分がよくなる」程度で運動できたかななどを目安として振り返る。 ・コースⅡでは、最高回数や時間、心拍数を記録する。また、イメージする高めたい運動に適した体力が高められているかについて、仲間の意見を聞くなどして、振り返る。 ○計画した運動を修正する。 ・実践の結果と運動の原則などの視点から「強度、時間、回数、頻度」を修正して設定する。 ・「1週間の生活と運動」に記録しながら、日常生活に取り入れていく。			・各グループから参考となる良い実践を選出し発表する。 ・発表内容は、自己分析、コース選択、計画→実践→修正を通して作成した運動の計画、日常生活での実践への見通し、仲間からアドバイスを受けたこと、工夫したこと、今後の課題など。
	30	・体力の違いに配慮した補助の仕方を見つける。				知識の確認 ・運動を継続する意義 ・体の構造 ・運動の原則など
	40					単元のまとめ
50	・本時の振り返り ・次時の連絡 ・整理運動					
指導内容	運動	・運動をバランス良く組み合わせて取り組む(中学校の学習成果の確認)。 ・体力を高める運動:ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組む。				
	態度	②自己の責任を果たそうとすること。				
評価機会・方法	知識思考判断		思判②ねらいと体力に応じた強度・時間・回数・頻度を設定すること。			
	関心意欲態度	← [観察]	②	→ [学習カード・観察]		
	思考判断	← [学習カード・観察]	②	→ [学習カード・観察]		
知識理解					①②③ ← [学習カード]	

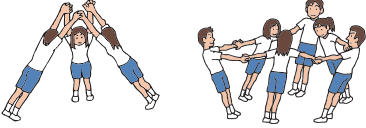
5 本時の目標と展開 (9/10 時間)

(1) 本時の目標

ねらいや自己の体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定することができるようにする。

(2) 展開

*本時では、「思考・判断」を主として評価する。

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び評価方法
導入 (10分)	<p>1 準備運動を行う。 ・グループ毎にランニングと徒手体操を行う。</p> <p>2 挨拶をし、健康観察を行う。 ・本時の学習の見通しを持つ。</p> <p>3 体ほぐしの運動を行う。 ・Eグループが構成した運動を「交流」をねらいとして行う。</p>  <p>・運動を振り返り、感じたことをカードに記入し貼りだして共有する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>不安な気持ちがあっても、仲間の助けがあると信頼する気持ちに変化する。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>手を持ってもらって人の助けを借りると気持ちが安定する。</p> </div>	<p>・音楽をかけて楽しく運動ができる雰囲気をつくる。</p> <p>・本時の学習活動の順序をカードにして渡す。 ・グループ内で認められやすい役割を与える。(特別な支援を要する生徒への手立ての工夫)</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px auto;"> <p>この運動で友達を信頼するという心の動きを感じられましたか？ 感じたことを言って下さい。</p> </div> <p>・巡視しながら記入している内容を確認し、導き出したい内容を記入している生徒に発表させ、全体で共有する。</p>	
展開 (20分)	<p>4 体力を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px auto;"> <p>ねらいや自己の体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定すること。</p> </div> <p>(1) 計画した運動を実践する。</p> <p>・各自が計画した運動をグループ内で確認し、仲間と協力するところを調整する。</p> <p>・コースⅠ(健康)の生徒は、「1週間に1時間30分程度の活発な運動」で計画した運動の一部を行う。</p> <p>・コースⅡ(体力)の生徒は、同じねらいで内容を変えて計画した運動を、最大回数や時間、心拍数を計測しながら行う。</p>	<p>・グループ内で、必要に応じて計測や補助等で協力しながら行うようにさせる。</p> <p>・コースⅠは前時において「会話ができる」「軽く汗をかく」「気分が良くなる」強度で行ったが、今回の「活発な運動」はそれより強度を少し強くして行わせる。</p> <p>・コースⅡは、計画した運動の一つ一つについて、「力強い動き」は最大回数、「動きを持続する」は心拍数、「体の柔らかさ」と「巧みな動き」は目安となる時間や回数を計測させる。</p>	

展開 (10分)	<p>(2) 計画した運動を修正する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 実践の結果と運動の原則などから「強度、時間、回数、頻度」を修正して設定する。 「1週間の生活と運動」に記録しながら、日常生活に取り入れていくことを確認する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 ・自己分析とねらいの選択を確認させた上で、「少しきつい」程度の設定を考えさせる。 </div> <ul style="list-style-type: none"> 日常生活での実践でも、その日の体調や体力が向上する中で、修正を加えながら継続することが大切であることを伝える。 	<p>【思考・判断②】 ねらいや自己の体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 [学習カード]</p>
整理 (5分)	<p>5 本時のまとめを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> 本時を振り返る。 次時の内容を確認し、挨拶をする。 <p>6 各自で整理運動を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 数名の生徒に発表させる。 次時の見通しを持たせる。 	

6 学習資料の例

(1) 学習カードの例 (抜粋)

【6】 今の自己を分析し、自己のねらいを決めよう。

<p>①自己を分析する (体力状態、健康状態、運動・食事・睡眠の生活習慣から)</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 資料をもとに自分を多面的に分析させて記入させた。分析が進まない生徒には、良い点、足りない点から考えさせると書くことが進んだ。 </div>	<p>Q&A</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> Q&Aでは、生徒の疑問に答える形で、生徒の意欲を引き出し、知識と理解を深めさせるように心がけた。 </div>
<p>②体力を高めてこんな自分になりたい。(自己のねらい)</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> こうなりたい自分を具体的に記述させ、そのためにどのような体力をアップさせればよいかを考えさせる。その上で、③でコースを選択させた。 </div>	
<p>③自己のねらいを達成するために、自分にあったコースを選ぼう。○印で選択。</p> <p>[] コースⅠ：健康に生活するための体力の維持・向上</p> <p>[] コースⅡ：運動を行うための調和のとれた体力の向上</p>	

【7】 自己のねらいを達成するために、日常生活でできる運動を計画し、実践して修正しよう。

コース ()

①計画	いつどこで	どのような運動 [運動のねらいを略字で記入]	②実践	強度や 負荷	最高回数 や時間	心拍数や 気分	気づき
		記入された運動が、【6】②と③を踏まえた運動になっているかを確認し、ねらいから外れないようにさせた。		授業内での実践。強度には、コースⅠの生徒には「会話ができる程度」「軽く汗ばむ程度」など、コースⅡであれば「○Kgのウエイトを使用して」などと記入させた。			
③修正	いつどこで	どのような運動 [運動のねらい記入]	強度 [負荷]	回数 [時間]	頻度 (回/週)	～工夫したこと～	
ここでの『①計画』→『②実践』→『③修正』及び～工夫したこと～の記述内容から、思考・判断②「ねらいや自己の体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。」を評価しやすいよう学習カードの工夫をしている。							

(2) 「1 週間の生活と運動」の記録表の例

体づくり運動（体力を高める運動）
計画した運動を日常的に取り入れて実践し「1 週間の生活と運動」に記録しよう。

1年次 氏名 []

項目	記入の仕方	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
睡眠	就寝 昨日、床に就いた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	起床 今日の起きた時刻。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	睡眠時間 1 日の睡眠時間を記録しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時 分	時間 分	時間 分	時間 分
食事	朝食 ○しっかり食べた							
	昼食 ○少し食べた							
	夕食 ×食べなかった							
体育	体育のあった日に○をつけよう							

運動時間 (体育の時間は除く)	如未前	通学時自転車 20分	分	分	分	分		
	昼休み	・昼休み なわとび 20分	分	分	分	分	分	分
	放課後	・放課後 テニス部での練習 60分 家でお風呂上りに ストレッチング 15分	分	分	分	分	分	分

(3) 「知識の確認」の例（学習カードより抜粋）

- 1 体づくり運動を構成する二つの運動
①（ 体ほぐしの運動 ） ②（ 体力を高める運動 ）
- 2 「体ほぐしの運動」を行う際の「ねらい」について
① 心と体の関係に（ 気付く ）。 ② 体の（ 調子 ）を整える。 ③ 仲間と（ 交流 ）する。
- 3 「体力を高める運動」の行い方の確認
体の柔らかさ、（ 巧みな ）動き、力強い動き、動きを（ 持続する ）能力などを、それぞれ安全で（ 合理的 ）に高めることができる適切な行い方があること。
- 4 「運動を継続する意義」について
① 運動が健康増進に繋がること。

- 7 「体の構造」での関節と筋肉の特徴について
（記入例）関節には可動範囲があり、同じ運動をしすぎると負担がかかり故障をしやすい。関節に負担がかからない姿勢がある。筋肉は体温が上がると伸展しやすい性質がある。
- 8 「運動の原則」について
・どのような（ ねらい ）を持つ運動か、（ 偏り ）がないか、（ 自分 ）に合っているか、
どの程度の回数を（ 反復 ）するか、あるいはどの程度の期間にわたって（ 継続 ）するかなどの運動を計画して行う際の原則がある。