

高等学校第3学年「体づくり運動」

実践事例
7

～実生活・実社会に生かすことができ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

仲間とともに体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、自己のねらいに応じて、地域などの実社会や実生活、卒業後も継続可能な運動の計画を立て取り組む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、単元の前半で各自がねらいに応じて運動例を選び、選んだ運動例を仲間と互いに共有する時間を設定する。また、単元の後半では、それらの情報をもとに実生活に生かせるよう互いにアドバイスをしながら、各自の運動を構成できるようにする。
- ・体力を高める運動では、卒業後も継続可能な運動の計画を立てて取り組むことが大切であることから、計画、実践、修正等の過程が理解できるよう運動の計画の作成に重点を置いて指導を行う。計画を修正する視点や卒業後の生活習慣の変化等について理解を深めることができるようにする。

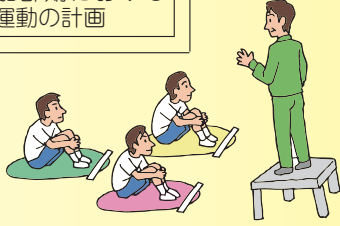
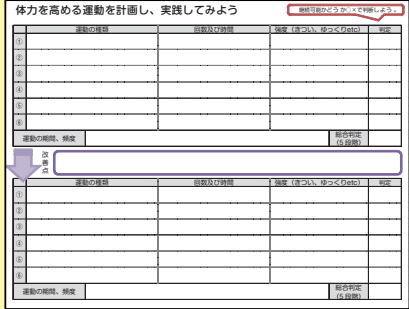
2 単元の目標

- (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や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てる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、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。


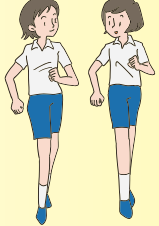
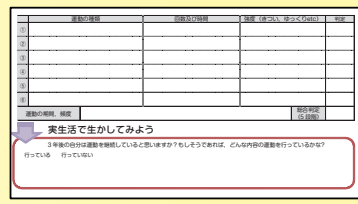
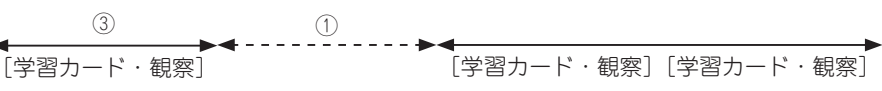
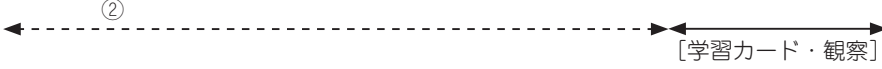
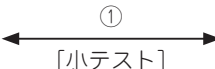
3 単元及び学習活動に即した評価規準 (本単元で重点とした評価規準を丸数字で示している。)

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・実生活に役立てることができるよう、体力などの違いに配慮しようとしている。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ②合意形成に貢献しようとしている。 ③互いに助け合い高め合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	①体ほぐしのねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい体づくり運動の計画を立てている。 ・自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいる。 ・仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選んでいる。 ②体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つけている。		・体づくり運動の行い方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体力の構成要素とそれらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ①体づくり運動の実生活への取り入れ方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・課題解決の方法について、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

学習の流れ	時間	①	2	3	4	5	
	0	オリエンテーション及び昨年度までの振り返り ・昨年度までに学習した具体的事項について確認し、今年度の学習の見通しを立てる。	体ほぐしの運動 以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。 ・のびのびとした運動で用具などを用いた運動を行うこと。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。 ねらいに応じて 運動を組み合わせる。 ・グループを作り、各自で気付き、調整、交流をねらいとした運動を選択し、組み合わせる。 ・それぞれの運動の計画を実践してみて、感じたことを学習カードに記入し、学習内容を振り返る。				
10			体力を高める運動 以下の例などを参考にして、自己の体力や生活に応じて取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。 ・健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。				
20			知識に関する学習「実生活への取り入れ方」について確認する。 ○1日・1回の運動の計画 ○1年間・数ヶ月の運動の計画 ○加齢期における運動の計画				
30			それぞれのねらいに応じた運動の計画を立て、実践する。	・昨年度までの運動の計画を振り返り、実生活に生かすことができたかを確認する。 ・同じねらいをもった仲間とグループをつくり、相談をしながら運動の計画を立てる。 ・運動を実践しながら修正を図り、「体づくり運動の行い方」についても確認をする。 ・失敗したことや改善点などを情報交換し、互いにアドバイスをする。	それぞれのねらいに応じた運動の計画を工夫し、実践する		
40							
50							
指導内容	運動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動					
	態度	② 合意形成へ貢献すること。					
	知識 思考 判断	知① 実生活への取り入れ方 思① 継続しやすい体づくり運動の計画を立てること。					
評価機会・方法	関心 意欲 態度	←-----②-----→ [学習カード・観察] ←-----③-----→					
	思考 判断	←-----①-----→ [学習カード]					
	知識 理解	←-----①-----→ [学習カード]					

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


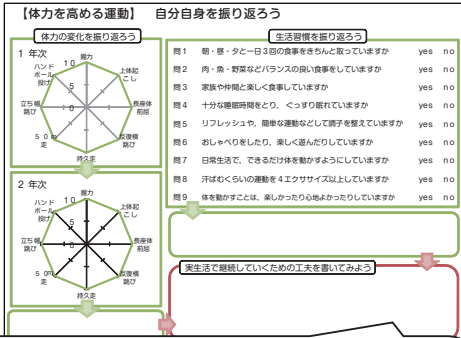
時間	6	⑦	8	9	10		
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力をしたりする運動を行うこと。 いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。 仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うこと。 				発表	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動及び体力を高める運動について、代表生徒の運動の計画をいくつか紹介し、情報を共有する。 実社会や実生活、卒業後を想定した今後の見通しについて話し合う。
	10		情報を交換する。 ・活動した仲間とは異なる仲間とグループをつくり、活動した内容を話し合う。	実生活に生かすことができる運動を選ぶ。 ・得た情報や経験をもとに再度ねらいを設定し、運動を構成しながら実生活にも生かすことができる運動の計画を立てる。			
	20	<ul style="list-style-type: none"> 体力の構成要素をバランスよく高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 生活習慣病の予防をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。 競技力の向上やけが及び疾病の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。 					
	30	<ul style="list-style-type: none"> ねらいの異なる仲間とグループをつくり、相談をしながら新たな運動の計画を立てる。 運動を実践しながら修正を図る。 失敗したことや改善点などを情報交換し、互いにアドバイスをする。 	実生活に役立つことができるように工夫し、実践する。	<ul style="list-style-type: none"> それぞれに運動の計画を立て取り組んでいくが、必要に応じて仲間と協力し活動する。 学習した内容や共有した内容をもとに、1年後を想定した運動の計画を立てる。 運動を実践しながら修正を図り、継続可能な運動の計画を立てる。 	小テスト	<ul style="list-style-type: none"> 知識に関する学習の内容を確認する。 	
	40					単元のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動の学習を振り返り、実生活に役立てることをできるような見直しをもつ。 仲間と協力し合うことが運動の継続につながることを確認する。
50							
指導内容	運動	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動 体力を高める運動 					
	態度	① 体づくり運動への主体的な取り組み。					
	知識 思考 判断	思② 生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けること。					
評価機会・方法	関心 意欲 態度						
	思考 判断						
	知識 理解						

5 本時の目標と展開 (1/10 時間)

(1) 本時の目標

- ・実生活への取り入れ方を理解できるようにする。
- ・継続しやすい体づくり運動の計画を立てることができるようにする。

(2) 展開 *本時では、知識・理解を主として評価する。


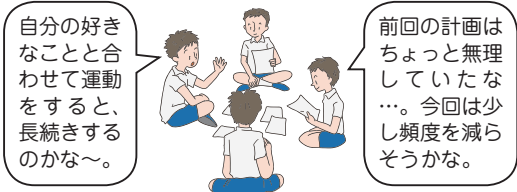
	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 20分	1 集合、挨拶、点呼、健康状態の確認 2 オリエンテーション (1) 体ほぐしの運動及び体力を高める運動の授業展開についての説明を聞く。 (2) 昨年度までの復習をする。 ・態度に関する学習の内容を振り返る。 ・知識、思考・判断に関する学習の内容を振り返る。	・昨年度までに学習した内容の理解が不十分な場合は、改めて取り上げるなどの配慮をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 ・知識学習の進め方の手順を示す。 ・情報を種類別に示す。 ・情報と情報のつながりを明確に示す。 </div>	
展開 25分	3 体力を高める運動 (1) 「実生活への取り入れ方」について理解する。 ・説明を受け、学習カードに記入する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 実生活への取り入れ方には、1日・1回の運動の計画、1年間・数ヶ月の運動の計画、加齢期における運動の計画があること </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> (2) 昨年までの運動の計画の成果を振り返り、自己のねらいを設定する。 ・学習カードを活用しながら、自分自身を振り返る。 <div style="margin-top: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 運動を継続していくための工夫は、運動する時間を作るのではなく、すきま時間で運動することがかな～。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 ・実生活について、具体例を提示し、生徒のイメージを補う </div> <ul style="list-style-type: none"> ・プレゼンテーション用ソフトを活用し、実生活を具体的にイメージさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 習ったことを書き出してみよう トレーニングを行う際に大切なことは？ 目的に応じて運動の ()、()、()、() を決めていくことが大切 効果をおげるためには、徐々に運動の () を増やす必要がある。 しかし、過ぎる負担はけがの原因になるので注意が必要。 → () の原則 健康に生活するための体力と運動を行うための体力に関係する体力の構成要素をあげてみよう。 ex) 筋力 _____ 月 日 ねらいを達成するための課題解決の方法について、どういった過程があるか書き出してみよう。 _____ 月 日 メッツとエクササイズ ・メッツ (MET S) : 運動や活動の強さを表す単位 ・エクササイズ (EX) : 運動や活動の量を表す単位 目標時間 () エクササイズ そのうち、() エクササイズは活発な運動を行うこと。 *ただし、低強度 (3メッツ未満) の運動・生活活動は含まない。 実生活へ取り入れるためには、どんな運動の計画があるか書き出してみよう。 _____ 月 日 </div>	【知識・理解①】 実生活への取り入れ方について、理解したことを書き出している。 [学習カード]
整理 5分	5 本時のまとめ ・本時の内容を振り返る。 ・次時の予告を聞く。 6 健康状態の確認、挨拶、解散	・次時の体ほぐし運動で必要な用具の確認をする。	

5 本時の目標と展開 (7/10 時間)

(1) 本時の目標

- ・実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けることができるようにする。
- ・体づくり運動の学習に主体的に取り組むことができるようにする。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 15分	<p>1 集合、挨拶、点呼、健康状態の確認を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けるためには、自己の体力や生活習慣の変化を踏まえて、作成した運動の計画を評価したり見直したりすることが求められること。 </div> <p>2 体ほぐしの運動 (1) 考えたアイデアを交換しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動した仲間とは異なる仲間とグループをつくり、活動した内容を話し合う。 ・実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽をかけるなどして、活動しやすい雰囲気をつくる。 ・ねらいに「仲間との気付き、調整、交流」が含まれていることを確認させる。 ・一つの行い方においても、複数のねらいが関わることを気付かせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 <ul style="list-style-type: none"> ・発表や発言のルールを確認する。 ・状況に合わない発言は肯定的な発言に修正するなど、互いの考えを受け入れる雰囲気をつくる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・「体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けること。」についての指導の継続期間。
展開 30分	<p>3 体力を高める運動 (1) 互いにアドバイスをし合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・失敗したことや改善点などを情報交換し、互いにアドバイスする。  <p>(2) 新たな目標の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実生活で継続しやすい目標を設定する。 <p>(3) 運動の組み立て及び計画の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらいに応じて、個々で運動の計画を立てる。 ・学習した内容や共有した内容をもとに、1年後を想定した運動の計画を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の運動の計画は、それぞれの生活習慣などの違いを踏まえ作成したことを、肯定的に受け入れるように振り返らせる。 ・運動を継続するための工夫について考えさせる。 ・体づくり運動に主体的に取り組むことができるように留意させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 <ul style="list-style-type: none"> ・卒業後の生活について、本人に合った説明をしてイメージを補う。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・「体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとする。」についての指導継続期間。
整理 5分	<p>4 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の内容を振り返る。 ・次時の予告を聞く。 <p>5 健康状態の確認、挨拶、解散</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の授業で必要な用具の確認をする。 	

6 学習資料の例

指導する際、活動したことで学ばせたい内容が振り返られるように留意する。

【体ほぐしの運動】
 *下記の行い方の例などから、運動を組み合わせたり、ねらいに合うように構成したりして取り組もう

ねらいを設定しよう	運動の内容	振り返り
気付き 調整 交流		

一つの行い方でも、複数のねらいが関連している場合があることから、振り返りやすいように工夫する。

仲間の発表を聞いて工夫したこと

ねらいを設定しよう	運動の内容	振り返り
気付き 調整 交流		

行い方の例

- ・のびのびとした動作で用具などをを用いた運動
- ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力した
- ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする
- ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動

運動を組み合わせたり、ねらいに合うように構成したりする際に、行い方の例を示した方が生徒はより活動がしやすい。

体ほぐしの運動を行ってみて、仲間との関係で感じたことを書いてみよう

記入例： ○月○日 ・□□したことが、△△で、☆☆だった。【 】には、気付き・調整・交流のいずれかを記入しよう。
 ・心と体は、影響し合っていること【 】

気分があまり乗っていなかったけど、友達が笑ってやっていたから、自然と自分も笑っているのに気付いた。

楽しんで運動できたので、嫌なこと忘れてなんだかスッキリした。

自分が仲間を信頼すると、相手も信頼を返してくる。

卒業後では、どのような場面で活用できそうかな？

町内会で集まった時に、近所の人たちと仲良くするためにやってみようかなと思った。

【体力を高める運動】 継続可能かどうか○×で判断しよう。

運動の種類	回数及び時間	強度(きつい、ゆっくりeto)	判定
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

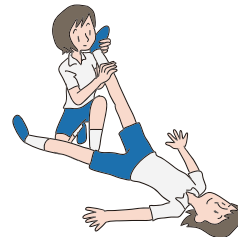
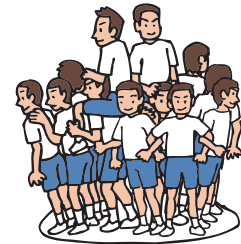
継続的に運動に取り組むことを目的とすることから、計画と実践の過程を重視したカードを作成する。

改善点

運動の種類	回数及び時間	強度(きつい、ゆっくりeto)	判定

実生活で生かしてみよう

()年後の自分は運動を継続していると思いますか？もしそうであれば、継続するための工夫点について書いてみよう。
 行っている 行っていない



【態度についての振り返り】

<p>共通の目標を持ち、共に切磋琢磨する仲間をもつことが自らの運動の継続に有効だと理解し、取り組みましたか？(協力)</p> <p>理解し取り組めた なんとなく できなかった</p> <p>(理由)</p>	<p>今回の授業に興味をもって取り組みましたか？</p> <p>主体的に取り組めた 取り組めた 取り組めなかった</p> <p>(理由)</p>
---	--

この年次に学習させたい内容を予め設定しておき、評価できるようにする。

学びの姿が、個々によって異なることから、記入させるタイミングを指定しないような工夫をする。

月 日 月 日

今回の授業を進めるにあたって、この人がいてくれて助かったという人がいればあげて下さい。(協力)

いない	いる (名前:)	理由:)	月 日
	(名前:)	理由:)	

