

平成28年度保健体育科授業充実事業

中学校保健体育科授業実践事例
体づくり運動

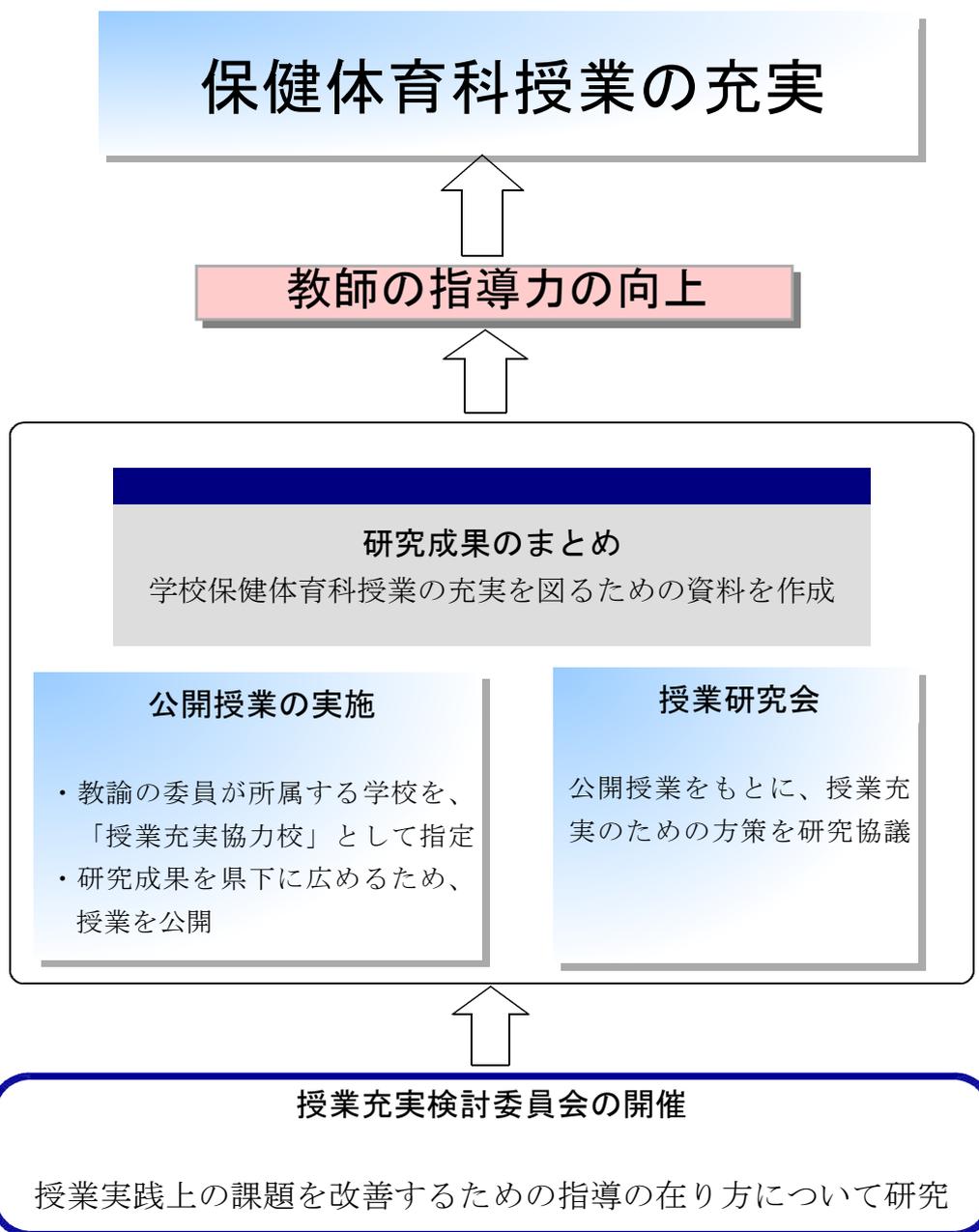


群馬県教育委員会
(健康体育課)

1 保健体育科授業充実事業の概要

授業充実事業とは

中学校保健体育科授業の充実を図るため、授業実践上の課題を明らかにし、課題解決のための方策等を具体化することで、教師の指導力の向上に資する。



2 実践事例

期 日：平成28年11月15日（火）

会 場：渋川市立金島中学校

単 元：体づくり運動

学 年：1年女子

授業者：萩原 康太 教諭

<参考資料>

①学習指導案

②学習カード等

平成28年度授業協力校及び授業充実推進員
渋川市立金島中学校 萩原 康太 教諭

平成28年度授業充実検討委員
村井 正典（中部教育事務所）
長尾 康弘（渋川市教育委員会）
勅使河原誠（健康体育課）

[参考資料]

- ・ 中学校学習指導要領解説保健体育編【文部科学省】
（平成20年9月）
- ・ 学校体育実技指導資料 第7集「体づくり運動」改訂版
【文部科学省】
- ・ 評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料
（中学校 保健体育）
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】
（平成23年7月）
- ・ はばたく群馬の指導プラン【群馬県教育委員会】
（平成24年3月）

保健体育科指導案

日 時 平成28年11月15日(火)

第5校時(13:45~14:25)

場 所 渋川市立金島中学校 体育館

指導者 教諭 萩原 康太

生 徒 1学年女子(21人)

自分たちのグループのねらいに応じた運動計画を考える場面において、「楽しくできること」と「体力をより高められること」という工夫する視点を示すことは、運動計画がよりよくなるように運動の種類や行い方を工夫することにつながるであろう。

I 単元名 体づくり運動

II 単元設定の理由

1 教材観

本単元は、中学校学習指導要領保健体育科における体育分野の内容「A 体づくり運動」に分類され、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成させる。体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することをねらいとして、手軽な運動や律動的な運動を行う。体力を高める運動では、4つの体力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組む。

小学校低学年及び中学年では、様々な体の基本的な動きを学習し、高学年では家庭で生かすことをねらいとして学習してきた。中学校では、これらの学習を受けて、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。

本単元を通して、運動に積極的に取り組む態度を育て、学校教育活動全体や実生活に運動を取り入れようとする意欲と実践力を育てていきたい。各観点において次のような効果が期待できる。

関心・意欲・態度の面では、様々な運動を通して、積極的に運動に取り組む態度を養うことができる。「運動は楽しい」という実感を持たせ、運動に対する意欲を高めていきたい。更に、目的意識を持ち積極的に運動や運動計画に取り組む態度を育てていきたい。

思考・判断の面では、身につけた知識や運動を活用して、合理的な運動の行い方を選んだり、目的に適した運動の組み合わせ方に気付いたりする力が養うことができる。高めたい体力に応じて運動を組み合わせられるようにしたい。

運動の面では、技能は評価の対象ではないため、上達する楽しさではなく、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにしたい。

知識・理解の面では、運動の意義や行い方、運動の組み合わせ方などを理解することができる。運動のよさや計画の立て方を理解させ、運動への積極的な取り組みや運動の計画の工

夫に結びつけていきたい。

本単元を通してこれらの資質・能力を高めることで、「授業以外でもやってみたい」という意欲を高め、学校教育活動や実生活で積極的に運動に取り組む生徒を育てていきたい。

2 系統

校種	学年	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動（遊び） 体力を高める運動		
			小学校	1	体ほぐしの運動 を楽しむ
2					
3	多様な動きをつくる 運動	いろいろな動きを高める			
4					
5				体ほぐしの運動 の行い方を知る	体力を 高め る 運 動
6					
中学校	1	組み合わせる、 構成する	運動の計画に取り組む	ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組む	
	2				
	3	実生活に生かす			
高校	1				
	2				
	3				

3 生徒の実態（1年女子 1組10人 2組11人 計21人）

今年度の4月に実施した質問紙の結果は以下の通りである。

運動やスポーツをすることは（やや）好き	20人
体育の授業は（やや）楽しい	21人
体育の授業に意欲的に（やや）取り組んでいる	21人

部活動の所属については以下の通りである。

部活動	陸上競技	ソフトテニス	野球	卓球	吹奏楽	美術
人数	3人	4人	1人	1人	11人	1人

本単元の授業の前に、以下のような生徒の授業に対するアンケートを実施した。

○体育の授業や部活動、クラブ活動以外で運動を行っているか。その理由。

はい 9人 いいえ 12人

<理由>

- ・楽しい ・表現力をつけたい ・柔軟性を高めたい ・健康のため
- ・筋力をつける ・怪我の予防 ・部活動で自己ベストを出す ・肺活量を増やす

上記の内容と普段の授業の様子から、生徒の実態を次のように捉えた。

【関心・意欲・態度】

運動やスポーツが好きな生徒が非常に多く、全ての生徒が体育の授業を楽しんでいると感じ、意欲的に取り組んでいる。運動やスポーツを苦手と感じている生徒もいる中でこのように意欲があるのは、得手不得手に関係なく、運動そのものに楽しさを感じている生徒が多い。しかし、文化部に所属している生徒が多い実態がある。アンケートで、「体育の授業や部活動以外で運動をしているか」尋ねた結果、文化部の生徒の多くが保健体育の授業以外で運動をしていないことがわかった。運動部でも授業や部活動以外では運動をしていない生徒が多い。このことから、運動を進んで生活に取り入れようとする意欲は高くないと推察され、学校生活や実生活で運動をしようとする態度を育てていきたい。

そのためには、体ほぐしの運動で、体を動かす楽しさや心地よさを存分に味わわせたい。得手不得手に関係なく、誰もが楽しめる運動を紹介していく。また、より運動の楽しさを感じられるように、仲間と交流できる運動を取り入れていく。体力を高める運動では、実生活につながるように、「やってみよう」と生徒が思える運動や簡単にできる運動を紹介したい。

【思考・判断】

実生活で運動を取り入れていない実態の背景には、自分の課題と運動の必要性に気づき、課題に応じて運動を組み合わせる能力が不足していたりすると考えられる。本単元において運動の計画を立て、実践し、改良を加えていく学習を通して、自らの課題に気づき、目的に応じて運動を組み合わせたりする思考力・判断力を身につけさせたい。

【運動】

全体的に体力の高い生徒たちであるが、個々で見ると体力の低い生徒もいる。本単元で紹介する運動を身につけるために、誰もが手軽に行える運動を紹介していくことで、意欲の向上や運動の計画・実践につなげられるようにしたい。

【知識・理解】

運動の効果について、運動が体力や生活習慣に良い影響を与えていることを知っている生徒は多い。しかし、運動の意義を理解し、実生活に運動を取り入れている生徒は多くない。そこで、運動の意義について自分の健康や生活と関連付けながら学習させることで、積極的に運動に取り組むことが自分にとって為になることを理解させたい。

事前のアンケートより、柔軟性を高める運動の例や行い方を知っている生徒はある程度いる。しかし、各運動のねらいや合理的な行い方を理解している生徒はほとんどいない。また、運動の計画の立て方についても知識を持っていないと推察される。体づくり運動の行い方と運動の計画の立て方について十分理解させ、目的やポイントを意識して運動に取り組んだり、計画を立てたりできるようにしたい。

III 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。(運動)
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助することができるようにする。(態度)
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自らの課題に気づき、目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

IV 評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動についての知識・理解
①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。	①自らの課題に気づき、目的に応じた運動の組み合わせ方や行い方を見付けている。	①体づくり運動の意義や行い方について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書いたりしている。

V 指導計画

○単元計画

	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
				習得の段階 →					活用の段階 →	
		挨拶・めあての確認								
第1学年	学習の流れ	1 オリエンテーション ・学習の見通し ・体づくり運動の意義	1 体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・仲間との交流 2 体力を高める運動 ・柔軟性 ・巧みな動き ・力強い動き ・持久力				1 体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・仲間との交流 2 学習課題の確認 ・グルーピング 3 運動計画の立案 ・計画 ・実行 ・改善		1 運動計画発表会 ・各グループで立てた運動計画について紹介する。 ・互いの計画について意見を交わす	
		2 体ほぐしの運動 ・気付き ・調整 ・仲間との交流		学習のまとめ・振り返り・次時への見通し・片付け						
評価の観点	関・意・態	①(観察)	①(観察)	②(観察)	②(観察)	①(観察)		①(観察)	①(観察)	
	思考・判断						①(観察・学習カード)	①(観察・学習カード)	①(観察・学習カード)	
	知識・理解	①(観察・学習カード)	①(学習カード)	①(学習カード)	①(学習カード)	①(学習カード)	②(学習カード)			

○指導と評価の計画

時間	主な学習活動	支援及び留意点	評価項目		
			関心	思判	知理
1	◇体づくり運動にはどのようなよさがあるだろうか。 ○オリエンテーションを行う。 ・体づくり運動の意義を理解する。 ・学習の見通しを持つ。 ○体ほぐしの運動をする。 ・姿勢の転換運動 ・伸展運動と脱力運動 ・ペアストレッチング ・ペアで緊張をほぐす ・ペアで力を合わせて	・運動の意義について実感を持って理解できるようにするために、生徒の経験や意見を聞きながら意義について説明する。 ・体や心の状態について気づけるようにするために、運動をしながら心身の状態について問う。			①
2	◇体の柔らかさを高める運動はどのように行うとよいだろうか。 ○体ほぐしの運動をする。 ・姿勢の転換運動 ・伸展運動と脱力運動 ・ペアストレッチング ・ペアで緊張をほぐす ○柔軟性を高める運動をする。 ・一人でできるストレッチング ・ペアでできるストレッチング	・体や心の変化について気づけるようにするために、運動前と運動後の心と体の状態について問う。 ・柔軟性を高める運動の行い方を理解し、実践できるようにするために、ストレッチングをしながら行い方について声をかける。	①		
3	◇巧みな動きを高める運動はどのように行うとよいだろうか。 ○体ほぐしの運動をする。 ・手足体操 ・チューリップ ・しっぽ取り ○巧みな動きを高める運動をする。 ・ボールを使う。 ・フープを使う。	・主体的な学習を促すために、運動例を生徒から積極的に引き出して紹介する。			①
4	力強い動きを高める運動はどのように行うとよいだろうか。 ○体ほぐしの運動をする。 ・地蔵おこし ・メリーゴーランド ○力強い動きを高める運動をする。 ・肩や腕 ・腹筋 ・背筋 ・脚 ・全身	・楽しみながら力強い運動に取り組めるようにするために、ペアで行う運動を多く取り入れる。	②		
5	◇持久力を高める運動はどのように行うとよいだろうか。 ○体ほぐしの運動をする。 ・鬼ごっこ ・チューリップ (ペア) ○持久力を高める運動をする。 ・ジンギスカン ・縄を使った運動 ・シグナルランニング	・心躍らせて運動に取り組めるようにするために、軽快な音楽を流す。	①		
6	◇グループのねらいを達成するために、どのように運動計画を工夫すればよいだろうか。 ○体ほぐしの運動をする。 ・フラフープを使った運動 ○4つの体力から1つを選択し、運動計画を作る。 ・高めたい体力を選択し、グループ分けをする。 ・5分程度の運動計画を立てる。 ・運動計画を実践する。 ・改善点について話し合う。	・目的意識を持って運動計画に取り組めるようにするために、高めたい体力を選択させてからグループを分ける。 ・話し合いが活発になるようにするために、4人程度のグループとする。			②

7 (本時)	<p>◇よりよい運動計画にするために、どのように工夫できるだろうか。</p> <p>○体ほぐしの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風船を使った運動 <p>○体力に応じた運動を組み合わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動計画を実践する。 ・改善点について話し合う。 ・運動計画を完成させる。 	<p>・よりよい運動計画になるように工夫できるようにするために、工夫する視点を示す。</p>	①	
8	<p>◇各グループの運動計画にはどのようなよさがあるか。</p> <p>○運動計画発表会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表する内容や分担を考える。 ・運動計画について発表する。 ・各グループの運動計画について意見交換を行う。 <p>○単元全体の成果と課題を振り返る。</p>	<p>・わかりやすい発表にするために、運動を行いながら発表させたり、ねらいや工夫した点など発表する内容を厳選したりする。</p> <p>・グループが全員の意見を知ることができるようにするために、付箋紙に自分の意見を記入させ、各グループに渡す。</p>	①	

VI 指導方針

- 体づくり運動の意義について理解できるようにするために、生徒から考えを引き出して整理していく。
- 見通しと目的意識を持って学習に取り組めるようにするために、最終的なゴールや学習計画を確認する。
- 生徒の運動する時間を確保するために、ホワイトボードなどを用いて学習の流れや活動内容などの説明を簡潔に行う。
- 学校生活や実生活でもやってみたいという意欲を持たせるために、遊びやゲームの要素を含んでいることと簡単にできることを考慮して、紹介する運動を精選したり、工夫を加えたりする。
- 体力を高める運動に意欲的に取り組めるようにするために、各体力が高まることの効果を理解させる。
- 明確なめあてを持って授業に取り組めるようにするために、授業の始めにめあてを疑問文で提示し、終わりにめあてに対する振り返りをする。(校内研修)
- 主体的に協力して学習ができるようにするために、4人グループを編成し、話し合いながら運動計画を立てる時間を設定する。
- 立てた運動計画を学校生活や家庭の中に取り入れることができるように、各グループの運動計画学習カードをコピーして全員に配布する。

Ⅶ 本時の学習（7／8）

1. ねらい

よりよい運動計画にするために、運動の種類や行い方を工夫できるようにする。

2. 準備・資料

教師：運動計画学習カード、机、ホワイトボード、CD、プレーヤー、風船、ストップウォッチ、バランスボール、タイマー

生徒：中学体育実技、体育ファイル、筆記用具、短縄

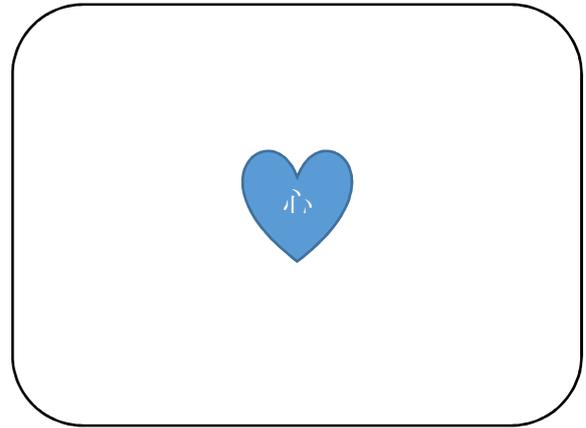
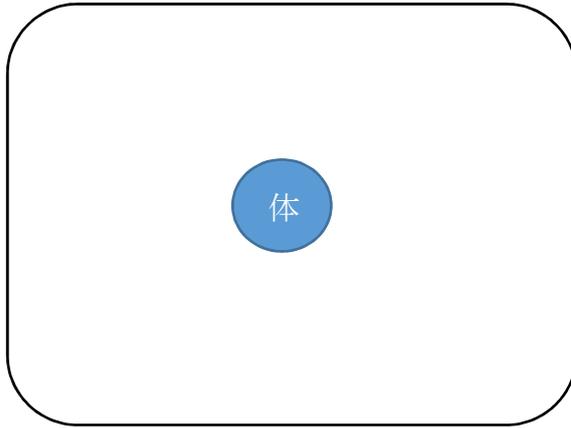
3. 展開

学習活動	時間	指導上の留意点及び支援の工夫	評価項目
1. 体ほぐしの運動を行う。 ・風船を落とすな ・風船競争	8	○生徒の緊張をほぐし、話し合い活動が活発になるように、グループで協力する運動を行わせる。	
2. めあてを確認する。	2		
めあて：よりよい運動計画にするために、どのように工夫できるだろうか。			
3. 工夫する視点を知る。 ・楽しくできる ・体力をより高められる	5	○よりよい運動計画になるよう工夫できるようにするために、「楽しくできる」と「体力がより高められること」という工夫する視点を示す。	
4. 運動計画を完成させる。 ・前回の改善をした運動計画を確認する。 ・運動計画を実践する。 ・改善点について話し合う。	30	○立った状態で話し合いができるようにするために、机を用意してその上で学習カードへの記入ができるようにする。 ○話し合いが進まないグループには、授業で行った運動を振り返らせたり、教師が例を提示したりする。	運動計画がよりよくなるようにするために、運動の種類や行い方を工夫することができる。(観察・学習カード)
3. 振り返りをする。 ・授業の振り返りを学習カードに記入する。 ・道具の片付けを行う。	5	○焦点化して振り返りができるようにするために、疑問文のめあてに対して自分の言葉で記入させる。 ○次回の運動計画の発表会が楽しみに思えるようにするために、どのグループも工夫を凝らした運動計画になったことを伝える。	

体づくり運動 オリエンテーション

1年 組 番 氏名 _____

1. 運動のよさって何だろう？



2. 体づくり運動って何だろう？ 何のためにするんだろう？

体 () の運動



- ①体や心の状態に ()
- ②体の調子を ()
- ③仲間との () を楽しむ

() を高める運動



- ①体の () さ
- ② () な動き
- ③ () 動き
- ④動きを () する能力

3. 学習の予定

1 (今日)	2、3、4、5	6、7	8
<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・体ほぐしの運動をやってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動を楽しもう ・体力を高める運動をやってみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動計画を立ててみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動計画を発表しよう

Enjoy your exercise!!



自分の課題をつかもう

1年 氏名_____

◇次の4つの体力のうち、高めたいもの1つに○をつけましょう。また、高めたい理由は何ですか。

柔軟性 巧みな動き 力強い動き 持久力

理由

体力を高める運動の効果と行い方

1年 組 番 氏名 _____

	効果	行い方
柔軟性 を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> • 血行がよくなり、() 回復やリフレッシュに役立つ • 動作が正確になり、作業能率が上がる • 運動やスポーツでの () を防ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> • () をつけないで、ゆっくり伸ばす • () ~40 秒間 • 伸ばすときは息を () ながら、一定のリズムで • パートナーは強く押したり引いたりしない • () を伸ばしているか意識する
巧みな動き を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> • () な動きが減り、運動による疲れが少なくなる • 人やボールなどの動きに対応して () よく動けるようになる • 動きや技を () するとき、短時間で身につく 	<ul style="list-style-type: none"> • 動きを組み合わせて () 的にバランスよく • はじめは () と動く • 慣れてきたら、力の強弱、弾みを加えて、リズムカルに動く
力強い動き を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> • () が強くなり、坂道や階段の上り下りが楽になる • 物を持ち上げたり運んだりするのも楽になる • ダッシュやストップ、ジャンプなどの動きが、() スピーディーにできるようになる • () が強くなり、競技力が向上する 	<ul style="list-style-type: none"> • 運動を3~5種目組みあわせ、これを1セットとして行う。 • 弱い運動から強い運動の順序で行う • 最初から () 負荷をかけないようにする • 慣れてきたら運動の強さや量を () ていく
持久力 を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> • () 摂取能力が高まり、動き続けても疲れにくくなる • スタミナがつき、相手との競り合いに強くなる • 長距離走などのペース配分が上手くなり、() を持つて運動を継続できる 	<ul style="list-style-type: none"> • () に合わせてリズムカルに動く • 5~60分間続けられる強さで行う

まとめ

1. 授業づくりにあたって（授業構想）

授業を考えるにあたり、生徒の実態を調べたところ、文化部に所属している生徒が多く、保健体育の授業以外で運動していない傾向があることがわかった。このような実態を受けて、「授業以外でもやってみたい」という意欲を高め、学校教育活動や実生活で積極的に運動に取り組む生徒の育成を目指した。

上記の目標を達成するために、4観点の中で特に「関心・意欲・態度」を重視して以下のような工夫をした。体ほぐしの運動では、体を動かす楽しさや心地よさを味わえるよう、得手不得手に関係なく誰もが楽しめる運動や仲間と交流する運動を積極的に取り入れた。体力を高める運動では、実生活につながるよう、「やってみたい」と思える運動や簡単にできる運動を紹介した。

2. 授業研究会より（○…よかった点 ●…課題や改善点）

（1）指導者の生徒へのかかわり方

- 学習規律が身につけていて、明るく挨拶ができ、話を聞く姿勢がよく、運動との切り替えが早かった。
- 導入の風船競争では、教師も積極的に関わることで、生徒の笑顔や声が多く出ていて、より楽しい雰囲気ですべて授業を始められていた。
- 話し合い活動では、動きの例が浮かばないグループに示範をすることで、運動量が増えた。
- マスクをしたままの生徒や袖から手が出ていない生徒がいて、安全面の指導も必要である。
- 体力テストの結果を個人ではなく、集団として生かしてもよかった。
- 柔軟性のグループは運動量が少なく、運動量を増やす工夫が必要であった。

（2）教材化の工夫

- 導入の運動で風船を使うことで、生徒の緊張がほぐれ、リラクゼーションになっていた。
- 机を使用したことで、床で書かせずに立って活動できていた。
- 体育実技の本を活用して、自分たちの目的に沿った運動やその運動のポイントを調べることができた。
- 音楽を使用したことで、運動をより楽しく行うことにつながった。
- 高めたい体力別に班編制をすることで、一人一人が目的意識を持って学習することができた。
- 風船を使った運動では、作戦を考える時間があってもよかった。
- 各グループで行っていることを共有する時間を確保できるとよかった。
- グループの人数が少ないと意見交流が少なくなってしまうので、少なくとも3人のグループにした方がよかった。教師主導でグルーピングをしてもよかった。

(3) 課題設定・見通しの持たせ方

- 学習カードに8時間分のめあてが書かれており、生徒が見通しを持ちやすく、ゴールに向かって熱心に取り組んでいた。
- 工夫する視点が示されていてよかった。
- 各体力を高める運動の例がもっとたくさん紹介されていた方がよかった。
- 工夫の視点「楽しくできること」「体力をより高められること」の具体例を示した方がよかった。
- 学習カードの工夫した点を記入する際は、視点によって色分けをするとよかった。
- 本時のねらいや工夫の仕方について確認するために、話し合い活動の途中で全体を集め、各グループの工夫例を紹介した方がよかった。
- 柔軟性のグループは静的な運動のみ取り入れていたので、動的な運動も紹介してもよかった。
- 楽しくできるように、全グループに音楽を使用してもよかった。

(4) 発問・板書

- 工夫の視点を生徒の学習カードの記述から紹介したことで、生徒の目的意識の向上につながった。
- 話し合い活動では、意見や考えが出やすいような声かけをしていた。
- 本時の授業の流れを板書してもよかった。
- 今までの内容や運動例を掲示しヒントにさせたい。
- 「体力をより高める」というのは、どこで判断できるのかわかりづらかった。

(5) 自己評価・相互評価

- 学習カードでは、生徒の振り返りに対して教師のコメントが書いてあり、次の授業への意欲につながっていた。
- 振り返りの時に、よい意見を書いている生徒に発表させてもよかった。
- 振り返りの記入内容を各グループで見合う時間があってもよかった。
- 振り返りは、感想ではなく、疑問文のめあてに対する自分の考えを書くようにするとよい。
- さらによい工夫につながるようにするために、話し合い活動の途中で発表をしたり、他のグループに試してもらったりするとよかった。

(6) 指導計画・指導内容

- 自ら探し、見つけ実践することで、教師主体でなく、生徒主体の授業展開になった。
- 準備運動と整理運動が不十分であった。
- この単元を男女別習で行う必要があるか。
- 体育理論との系統性を考慮して学習できるとさらによい。
- 次時が発表会で終わってしまうが、考えた計画を実施し、どのような効果があったかを確認できるとよい。どのような発表・まとめが適切か工夫する必要がある。

- 本時の生徒の活動をどう見取り、どのように評価するか。

(7) 生徒の取組

- 運動の計画－実践－改善－実践を繰り返す中で、グループ内で積極的に意見を出し合っていた。
- 最初は易しい動きからだんだん難しい動きにするという工夫が見られ、めあてを意識・理解していた。
- 使用する道具や場所、片付けなどが明確であり、生徒が自主的に活動できていた。
- グループによっては活動量が極端に少ないグループもあった。
- 柔軟性を高めるグループは話し合いが行き詰っていたので、課題を2つにするなど手立てが必要であった。

3. 生徒の変容

(1) 学習カードから

- 各体力を高める運動を学習する時間の振り返りでは、「ストレッチは勢いをつけず10～40秒くらいするとよい」とか、「巧みな動きは、始めはゆっくりと動くとよい」という振り返りがあった。運動を紹介する前に、各体力を高める運動の効果と行い方を学習したことで、知識を身につけることができた。また、「息を吐きながらやると落ち着いた気持ちでできる」「肩が楽になった」「体が温かくなった」など、運動の行い方と効果を実感しながら理解を深める生徒が多かった。
- 「腰のストレッチが気持ちよかった」「フラフープを使う運動が楽しかった」など、学習した運動の中で自分にとって楽しかったり、効果があったりした運動を見付けることができた。
- 「今日やったことを生かして、お風呂上がりにストレッチをしたい」「家庭でもやって筋力をつけたい」など、学習したことを普段の生活でもやってみよう意識する生徒が多かった。
- 「疲れたけど、楽しかった」「難しいけど楽しかった」など、運動のつらさや難しさを感じながらも、運動を楽しむことができた生徒が多かった。

(2) 事後アンケートから（17人回答）

- 「体づくり運動の授業は楽しかった」と全員が回答した。その理由として、「計画作りが楽しかった」「みんなと一緒に協力できた」「発表会が楽しかった」「音楽があった」「柔らかくなった」という意見が挙がった。
- 「授業を通して、学校生活や家庭で運動をやってみよう」と思った生徒は15人で、うち「実際にやってみた」という生徒は9人であった。その目的と運動例として、「けが防止→筋トレ・柔軟」「体を柔らかくする→ストレッチ・ダンス」「体力向上→縄跳び」「足腰を鍛える→ジャンプ・腕立て回り」「体幹を強くする→腹筋」などがあつた。

- 「実際にはしなかった」という生徒は8人いた。その理由として全員が「時間がない」と回答した。次いで「一緒にする人がいない」が多く、他にも「やる気が起こらない」「部活動で十分」「何をすればよいかわからない」などの意見が挙がった。

4. 授業後の生徒の感想など

私の班ではなわとびとジンギスカンをしました。なわとびは苦手なので自分の最高の体力で頑張りました！ジンギスカンは、おかげで体を動かして、体力が上がるように頑張りました！

目標を立てて、その目標に向かって運動をすると、楽しいし、体力もより高められるかなと思いました。力強い動きなので、息が切れる疲れではなく、筋肉が疲れる感じがしてよかったです。Nice idea! 目標を立てるのはいい案ですね。

最初の1分はゆくりとした音楽を使ってダンスをして、最後1分は激しい音楽をするダンスを取り入れました。ダンスをしながらなわとびもして楽しく体力を高めることができました。どの班も楽しくがんばったようプログラムが立てられていて良かったです。

一つのことをやるだけでなく、色々なことをさせていくと楽しくできると思います。ダンスしながらいろいろな計画を立てることが出来ることで、楽しくなりました。色んな動き、運動、楽しくなりますね。

体力を高めるために、キキキはなわとびでボールを投げたリフラーで体中を動かしたリ巧みな動き(運動)がたくさんあったので良かったです。普段やらない動きや逆手どやすること、より体力が高まりそうですね。

ゲーム感覚でできる・目標に向かってがんばる・おんなで楽しくできるという3つが入ったプログラムが組めたと思うので良かったです。頑張らねば!

5. 成果と課題

【成果】

- ウォーミングアップで、風船を使って複数で行う運動を取り入れたことで、生徒の緊張がほぐれ、グループで協力するという意識づけができた。
- 運動計画を考える場面において、「楽しくできること」と「体力がより高められること」という視点を示したことで、工夫する方向性を持たせることができた。思考力・判断力を高める場面では、考える視点を設けることの重要性が明らかになった。生徒が考えやすい視点を示すことが、ねらいに迫る上で効果的であった。
- 運動の技能に関係なく誰でもできること、仲間との交流に重点を置くこと、「またやってみよう」と思えることをポイントにして運動を精選した。生徒は意欲的に運動に取り組み、

次はどんな運動をするのか期待している様子であった。特に女子生徒は、仲間との交流がある運動を取り入れることで、声をかけ、関わり合いながら活動することができた。

○生徒の学習カードの振り返りに対してコメントを記入することで、次時の授業に向けての意欲を高めることができた。また、教師側としては、生徒一人一人の学習の様子を把握でき、次回の授業で個別の支援を行うことにつながった。

○「柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「持久力」の中から高めたい体力を1人1人を選ばせ、同じ体力を選んだ人が集まるよう班編成をした。その結果、目的意識を持ってグループ活動に取り組むことにつながった。

○学習指導案における教材観と生徒の実態の重要性について理解することができた。この生徒に対してこの教材で身に付けさせたいことを絞ることで、ねらいを明確にして授業計画を立てることができた。ゴールの姿に近づけるような授業展開や必要な手立てを考えることにつながった。

○体づくり運動の授業を通して、ほとんどの生徒に「学校生活や家庭で運動をやってみよう」という意欲を持たせることができた。更に、実際に運動を生活に取り入れた生徒もおり、生涯スポーツにつながる授業となった。

【課題】

○運動計画を工夫する視点として「楽しくできること」と「体力がより高められること」を示したが、具体的な工夫ができなかった生徒もいた。視点を示すときに工夫の仕方について生徒に意見を聞いたり、工夫の具体例を紹介したりすることが必要である。また、話し合い活動の途中で全体を集め、各グループで工夫している例を共有することも効果的である。

○高めたい体力に応じて班編成をした結果、2人のグループができてしまい、そのグループは話し合いが行き詰ることが多かった。1グループは少なくとも3人にし、話し合いが活発になるよう意図的に組み直すようにしたい。

○柔軟性を高めるグループは、運動量が極端に少なくなってしまう。柔軟性を高める運動について学習するときに、動的なストレッチも紹介するようにしたい。

○生徒によって何のための運動計画なのかという目的意識が欠けてしまうこともあった。活動の前にグループのねらいを確認する時間を設けたり、途中で教師が聞いたりして、ねらいを常に意識して運動計画の作成に取り組めるようにしたい。

○体づくり運動の授業後に、実生活に運動を取り入れようと思えなかった生徒や思っても取り入れなかった生徒もいた。「時間がない」「一緒にする人がいない」という理由が多いことから、生活のどの時間に運動を取り入れるか、誰の協力が得られるかなどについて考えさせる必要がある。また、すべての生徒に運動の必要性や楽しさを実感させ、運動を取り入れていこうとする意欲を持たせる工夫も継続的な課題である。

6. 授業の様子

【W-u p 風船を使った運動】

○風船を落とすな



○風船を落とすな (手をつないで)



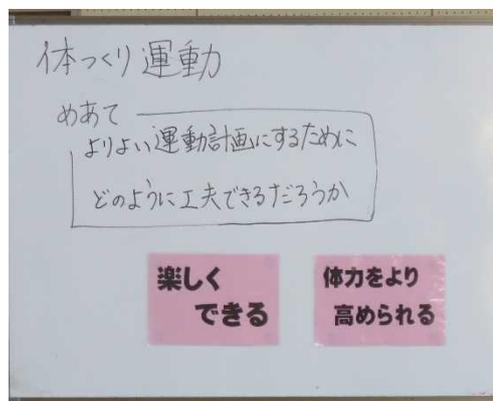
○風船を落とさず運べ



【めあてや工夫する視点の確認】



【ホワイトボード】



【運動計画を考える活動】

○柔軟性を高めたいグループ



○机を囲んで話合い



○持久力を高めたいグループ



【めあてに対する振り返り】



7. 各班が考えた運動計画

1班 高めたい体力「柔軟性」

ねらい「体を柔らかくしてけがを防ぐ・リフレッシュをして部活動で役立てる」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○開脚 左右・前 (10秒ずつ) ○片足をおって寝る ○もも上げ (仰向けバージョン) 左右 15秒ずつ ○足首伸ばし 右・左・回す ○ビローン (ペアで 10秒ずつ) ○体倒し (ペアで 10秒ずつ) ○肩甲骨倒し ○手足をブラブラ (足) ○手足をブラブラ (手) 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の一部分ではなく、全体的にストレッチし、体がより柔らかくできるようにプログラムしました。 ○部活動の空き時間でできるように、色々な種類をできるようにしました。 ○ペアでやることでより楽しく柔軟ができる。 ○最後はリフレッシュできるように。

2班 高めたい体力「巧みな動き」

ねらい「ボール運動なので考えないで動いてしまう時があるので、自分で考えて巧みにな動きができるようになりたい」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○お手玉 10回以上 (1分) ○キャッチボール ノーミス (2分) <ul style="list-style-type: none"> ・右手 ・左手 ・オーバーヘッド ・床につけて投げる ○交互つき 20回以上 (1分) ○フラフープ (1分) <ul style="list-style-type: none"> ・首で回す ・腰で回す ・手首で回す ・フラフープを相手と交換する ・フラフープを手首で回し、逆回しにする 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールを2個使いどんどん速くしていく ○利き手より違う手で投げる ○道具を使って動く ○色んなところを動かす ○逆回しでやる

3班 高めたい体力「力強い動き」

ねらい「部活で強く、速いボールを打てるようになりたい・足腰を強くしたい」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○ジャンプ系運動 (1分) <ul style="list-style-type: none"> ・大の字ジャンプ ・抱え込みジャンプ ・そり跳び ・ハッピージャンプ ○支える系運動 (1分ずつ2分) <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て回り (目標1周10秒) 	<ul style="list-style-type: none"> ○誰か一人がどのジャンプをやるか言うことでゲーム性が出て楽しめるようにした。 ○目標を立てる。

<ul style="list-style-type: none"> ・カエルの足打ち（目標3，4回） ○ボール系運動（1分ずつ2分） ・アンダーハンドスロー ・オーバーハンドスロー 	○授業でみんなが楽しそうにやっていたし、体全体を使って行うことができる。
--	--------------------------------------

4班 高めたい体力「持久力」

ねらい「息がすぐ上がらないようにしたい・文化部であまり運動をしないので持久力を高め、活かしたい」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○縄跳び ・前跳び ・かけ足 ・前振り ・前あや ・二重跳び ○ジンギスカン 	<ul style="list-style-type: none"> ○長く続けられるようにがんばった。 ○ひっかかってもすぐに跳び始められた。 ○リズムに乗って楽しく跳んだ。 ○大げさに体を動かした。

5班 高めたい体力「持久力」

ねらい「楽器を長時間持っても疲れないようにしたい・走っても疲れにくくしたい」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○縄跳び ♪「R.Y.U.S.E.I」 ・二重跳び ・前跳び ・もも上げ ・かけ足 ○Let's ダンス！！「ソーラン節」 分からない所はアドリブ ○時間が余ったら縄跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムに合わせて楽しく！ ○全身を使って表現する！！ ○音楽のリズムに乗る ○一人じゃない！！

6班 高めたい体力「持久力」

ねらい「物事を長く続けられるようにしたい」

内容	工夫した点
<ul style="list-style-type: none"> ○ダンス「告白ライバル宣言」 ○ソーラン節 ○ジンギスカン 	○ゆっくり簡単などころから難しい所、いそがしい所

