

# 保健体育科学習指導案

平成30年9月10日（月） 第4校時 剣道場

授業学級 1年C組（40名）

授業者

## 1 単元名 「倒立前転をマスターしよう！」

## 2 単元設定の理由

1年C組の生徒は、保健体育の学習において、運動技能を高めることを目指し練習に積極的に取り組んだり、仲間とよりよく運動を行うために工夫し合ったりする姿が見られる。とりわけ、器械運動領域マット運動の学習では、グループ内で技を見合い、技術ポイントを互いに指摘し合うことでより出来栄のよい技にしようとする姿が見られている。一方で、理想的な倒立前転の運動構造や一つ一つの動きのポイントを理解することはできており、理想的な動きをイメージすることはできているものの、体が逆さになることに抵抗や恐怖心をもっていたり、イメージ通りに体を動かすことができなかったりする場面がある。つまり、生徒たちの中には「わかる」と「できる」を結び付けられず、ジレンマを感じている者もいる。

そこで、生徒が理想とする動きと現状の自分の動きを比較しやすくするために、動きの局面ごとに分けた段階的な練習を行う学習を構想する。本単元では倒立前転を扱う。倒立前転は、倒立を経過する技の一つで、倒立姿勢をとった後に重心を背中側に移動させることで体を倒し、肘を曲げて後頭部、背中、腰、臀部と順に接地しながら回転する技である。この倒立前転では、倒立姿勢を作る局面、倒立姿勢のまま重心を背中側に移動する局面、前転する場面と三つの動きに分けて考えることができ、それぞれをどのように行うのかを考えていくことで一つの技として表現することが可能である。そこで、本単元では、三つの局面の理想とする動きについて段階的に学習ができるように、教師が下位教材を開発し、それを用いて生徒の動きづくりを行い、それらを組み合わせて理想的な倒立前転にしていく学習を位置付ける。

また、タブレット端末を使い撮影した映像を生徒自身が見ることによる外部観察や、仲間同士で動きのポイントを教え合う活動を行うことで、生徒が各々の動きの現状を理解し、理想的な動きにするためにはどのように動きを変えていくべきなのか、方向性を明らかにすることをねらう。

これらのことから、生徒は理想的な倒立前転の動きのイメージを明らかにした上で、その実現を目指して学習に取り組めると考えた。さらには、より良く技を行うための技術ポイントを理解し練習を行うことができると考え、本単元を設定した。

## 3 単元の目標

- ① 仲間や自分のよい演技を認めようとしている。 (運動への関心・意欲・態度)
- ② 倒立前転の合理的な動き方のポイントを、見つけている。 (運動についての思考・判断)
- ③ 倒立姿勢を経過し、滑らかな回転動作を行う倒立前転をすることができる。 (運動の技能)
- ④ 倒立前転を行うために必要な技術ポイントや下位教材を理解している。 (運動についての知識・理解)

## 4 単元展開

全8時間扱い 本時は第7時

| 時間 | 学習内容                                         | 教師の指導・助言                                                            |
|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1  | オリエンテーションを行い、倒立前転の師範を見て、技の運動構造と動きのポイントを理解する。 | 倒立前転の運動のイメージを問い、倒立を経過した後に前転をする技の運動構造を説明した後に、試しの倒立前転を行う場を設定する。       |
| 2  | 倒立姿勢を作るための「カエルの逆立ち」「壁登り倒立」「三点倒立」を行う。         | 倒立姿勢の基となる「着手の位置」「腰の位置」「逆さ感覚」を養う下位教材を紹介し、練習する場を設定する。                 |
| 3  | 倒立姿勢を維持するための「補助倒立」「倒立の重心移動」を行う。              | ペアで補助をしながら倒立姿勢から前方に重心を移動する練習を行い、バランスをとる感覚を養う場を設ける。                  |
| 4  | 側方倒立回転の段階的な練習を行う。                            | 倒立姿勢から前方に重心移動する感覚を養うために、足を強く振り上げるように声掛けし、側方倒立回転の動きを身に付ける練習を行う場を設ける。 |
| 5  | 補助を付けた状態で倒立前転を行う練習をする。                       | タブレット端末で自分の倒立前転の動きを撮影し、それを見ながら動きを確認し、補助付きの倒立前転の練習を行う場を設ける。          |
| 6  | グループで倒立前転の練習を行う。                             | タブレット端末で倒立前転の動きを撮影し、それを見ながら動きを確認し、倒立前転の練習を行う場を設ける。                  |
| 7  | ペアで動きを揃えたシンクロマットの演技の練習を行う。                   | ペアで技の大きさ、タイミングを揃えたシンクロマットを行うことを提案し、練習する場を設定する。                      |
| 8  | シンクロマットの発表会を行い、単元のまとめをする。                    | シンクロマットの発表会を行い、単元で学習したことを振り返る場を設定する。                                |

## 5 教材化

### ① 「シンクロマット」を行う価値

本単元の終盤には、身に付けた技をペアになった友と動きを揃えて行う「シンクロマット」を行い、学習した技の動きを使って友と技を揃えて同時に行うことに挑戦し、ペアの演技を撮影した映像を見て、動きが揃うことの心地よさを感じられるようにする。ここでは、生徒は動き出しや技の動きのタイミングを揃えるだけでなく、演技を同時に行う相手の動きに合わせて技の動きをコントロールし、体の角度や手足の伸びといった一つ一つの技の動きの大きさについても揃え、技の出来栄をよくすることを目指す。

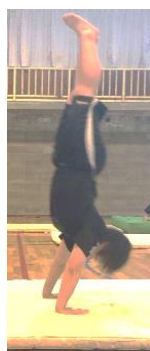
### ② 運動構造の分解

本単元では、写真①のように一直線の倒立姿勢を作る局面、写真②のように倒立姿勢のまま重心を背中側に移動する局面、写真③のように前転を行う局面に分け、それぞれの局面ごとに練習を組み立て、段階的に練習に取り組めるようにする。

ここでは、理想的な倒立前転の動きや技術的ポイントを掴むため、教師が示範を行なった。その示範に少しでも近づけるよう教師の開発した下位教材を練習することで、理想的な倒立前転ができるようになることを目指す。



写真①



写真②



写真③

## 6 本時案

### ① 主眼

シンクロマットの完成を目指す場面で、手、頭、腰の接地の位置と動きのタイミングに着目し、自分たちの演技の動きを確認しながら練習を行うことを通して、タイミングと技の大きさを揃えた演技をすることができる。

### ② 本時の評価規準

接地の位置とタイミングや技の動きの大きさを揃えた演技をしている。

### ③ 展開

| 段階  | 学習活動                      | 予想される生徒の反応 (太字はキーワード)                                                                                                                                                           | ◆学習内容 ◇教師の指導・援助                                                                                                                                                                           | 時間  | 備考             |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
| はじめ | 1 学習問題を<br>確認し、学習課題を確認する。 | ア 技の大きさやタイミングが揃っていて演技がきれいだ。                                                                                                                                                     | ◆2人で同時に倒立前転をする「シンクロマット」を紹介する。                                                                                                                                                             | 7分  | シンクロマットの映像モニター |
|     |                           | 学習問題：二人で演技を合わせるためにはどのような工夫をすればよいのだろうか。                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |     |                |
|     |                           | イ お互いが合わせようとする動きがずれそう。どちらかの演技の動きに合わせればよい。<br>ウ ペアで手・頭・足を付ける位置を揃え、動きのタイミングも合わせる必要がある。                                                                                            | ◆シンクロマットを行うための技術的なポイントを話し合う。<br>◇二人で演技を合わせるためにどうすればよいか問い、動きの大きさやタイミング、設置の位置に着目すればよいことを確認する。                                                                                               |     |                |
|     |                           | 学習課題：手、頭、腰の接地の位置と動きのタイミングに着目し、ペアマットの練習をしよう。                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |     |                |
| なか  | 2 補助付き倒立前転、倒立前転の確認を行う。    | エ これまで練習してきたポイントをもう一度振り返って、きれいな倒立前転ができるように練習しよう。<br>オ 手を着く位置と頭を着く位置をタブレット端末で撮影して、確認してみよう。<br>カ 一人で演技ができるようになったので、ペアで合わせたい。                                                      | ◆グループごとに倒立前転の練習を行う。<br>◇手の着き方、倒立姿勢、頭を着く位置、順次接地が理想とする動きと同じようにできているかを確認するように声掛けする。<br>◇一人で倒立前転を行うことに難しさのある生徒には補助を付けてもよいことを伝える。                                                              | 10分 | タブレット端末        |
|     | 3 シンクロマットの発表会に向けた練習をする。   | キ 倒立姿勢を作るための、足の振り上げの強さも揃えないと、技のタイミングや動きの大きさが変わってきてしまう。<br>ク 映像を見ると、手を着く位置は揃っているが、頭を着く位置がずれている。これは、体を傾ける角度が違うからだろう。<br>ケ 手や足を着く位置や、動きのタイミングを見て揃えるように練習したら、ペアのAさんと動きがシンクロして演技できた。 | ◆ペアでタイミングや技の大きさに注意しながら練習をする。<br>◇グループでペアの演技を見合ったり、タブレット端末で映像を撮影したりして、動きのずれを確認するように声掛けをする。<br>◇頭やお尻を着く位置を確認するように声掛けし、技の動きの大きさを見て、演技の動きを修正するように教師がアドバイスをする。<br>◇動きの修正点をグループ内で伝え合うように声掛けをする。 | 25分 |                |
| まとめ |                           | 本時の評価規準に達しなかった生徒への手だて<br>・補助に入り、同じタイミングになるように声を出して数え、揃うよう共に練習する。                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |     |                |
|     | 4 本時のまとめを行う。              | コ 動きを揃えるためには動きのタイミングや体の部位が着地する位置を揃えればよく、それをするために自分の技の動きを変えられることが分かった。<br>サ 次回は発表会なので、自分のできる完璧な演技をしたい。                                                                           | ◆本時の成果と課題を話し合い、できるようになったことや理解したことを整理する。<br>◇成果や課題点をワークシートに記入するとともに、発表し合い、聞き合う場を設定する。<br>◇次時の見通しを確認する。                                                                                     | 8分  |                |