

第2学年 保健体育

【ペアの運動メニューの作成から、運動の必要性を再確認し、自分の健康・体力課題の解決につなげる姿】をイメージした授業

二本松一中 草野 洋一

1 本單元における夢中になって学ぶ姿

時数	場面	学習活動(夢中になって学んでいる姿)	資質・能力等
1~4	見通す	・体づくり運動、体ほぐし運動の意義と行い方を運動の実践から学んでいる。	○ 体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解している。動きを継続する能力を高める運動、体の柔らかさを高める運動、巧みな動き、力強い動きを高める運動を学んでいる。(知・技)
5	対話する	・自己の課題や適切な運動強度を探している。	○ 自己の体づくり運動の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。自己に適した運動強度を心拍数を手がかりに考えることができる。(思・判・表)
6	対話する(本時)	・体づくり運動をペアで楽しみ、今後も運動を継続できるメニューを考えている。	○ 体づくり運動に積極的に取り組んでいる。(態) ○ 運動を継続するための工夫をペアに伝えている。(思・判・表)
7、8	振り返る	・生活習慣に取り入れる体づくり運動を考えている。	○ 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。(思・判・表)

2 本時における研究の視点

視点I【見方・考え方を働かせながら学びを自分事として捉える指導の工夫】

① 「健康管理を行う社長の立場」という場面設定により、運動の必要性をより、深く考えさせる工夫をする。

○ **社長として、社員(ペア)の健康を管理、維持するための運動メニューを考える。また、社長自身も健康になるメニューを考えさせる。**



○ **社長として、社員にどんな声かけや支援を行うのか考えさせる。**



T: ペアが続けられる支援ってどんな支援?
C: 一人だと心細いだろうから一緒に筋トレするよ。
C: じゃ、回数も数えるね。

② **タブレットを活用し、ペア活動で考えた運動メニューの情報を教員が集約する。集約した情報を教師が助言又は評価して返すことで、考えが深められるように工夫する。**

○ **入力された運動メニューを見て「持続可能な取り組みなのか」という視点で考えさせる。**



T: ペアが続けられる運動強度ってどれくらいかな?
C: このくらいでどう?
C: 心拍数は120くらいかな。

視点II【学びの連続性につながる振り返り】

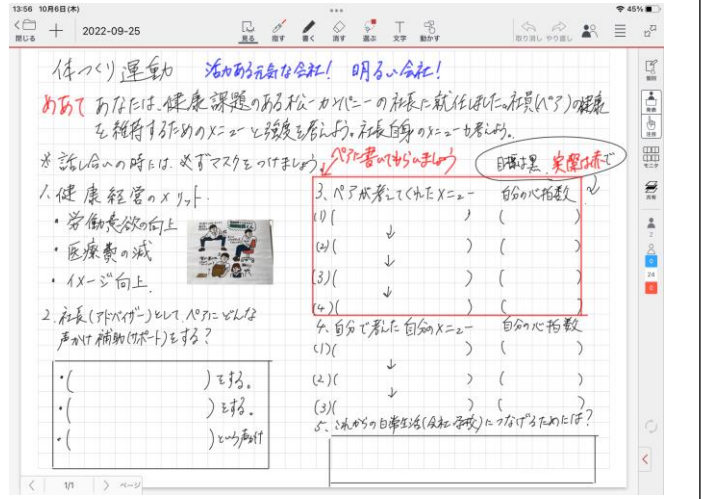
<振り返りの視点>

- ① 運動メニュー作成で意識したことを確認する。
- ② 日常的に運動を継続するためのポイントを確認する。

<生徒の振り返りから>

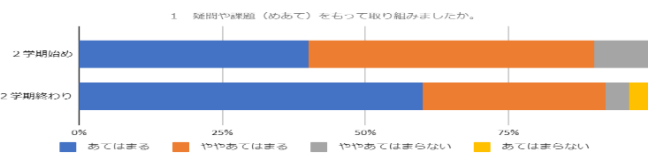
- ・ あまり運動をキツくしすぎず、心拍数が160くらいの強度で毎日運動したい。
- ・ 日頃から少しでも運動して筋肉などをつけていくことが大切だと思った。
- ・ 自分に合った強度のトレーニングを意識して頑張りたい。
- ・ 無理なく続けられる運動強度を見つけることができた。

★板書を創る【本時のねらいに基づいた板書案の作成】

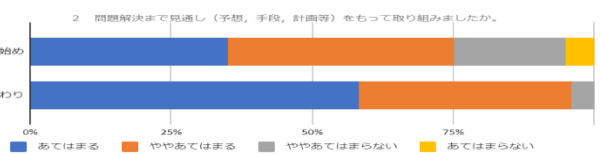


3 アンケートの結果から

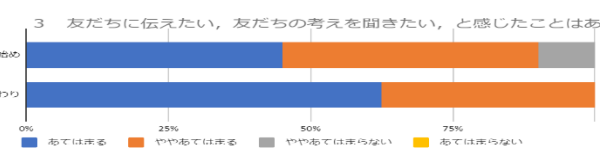
① 関心・意欲、課題意識



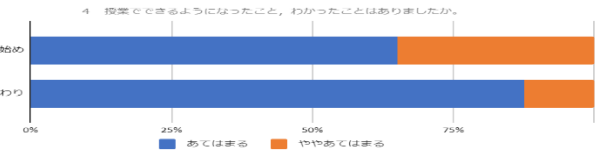
② 見通し



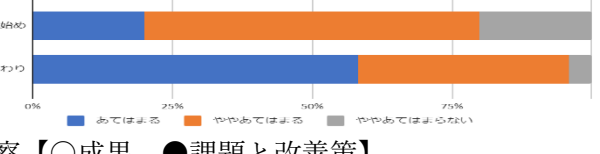
③ 話し合い・学び合い(協働の学び)



④ 振り返り



⑤ 新たな学びへ（学びの連続性）



4 考察【○成果 ●課題と改善策】

【視点Ⅰ】

- ペアの運動を支え、メニューを考える活動を実施したことで、思いやりのある声かけや支援のあり方

を考えるきっかけとなった。ペアストレッチでは、「社長役に背中を押してもらい、ペアの支援のありがたさを感じた」とヒアリング調査で述べるなど、運動をする側と運動を支える側の両者にとって意義のある活動であったと考える。

- 教師が、具体的なペアの関わり方をタブレットを見て確認した。関わり方を意図的に指名して発表させたが「みんなはどう思う？」などの問い返しができなかった。生徒同士で協働的な学びをさせるためにも教師の問い返しの方法に改善が必要であった。

【視点Ⅱ】

- 「今後の日常生活に筋トレを取り入れたい」という感想を述べるなど、生徒の体づくり運動に対する考え方が向上したと考える。また、運動を苦手とする女子生徒も「登下校は積極的に歩いている」と述べるなど、授業後も日常生活から無理のない運動を行い、継続して運動を行なっている姿が伺える。

- 運動を得意とする女子生徒は「部活動で体力の向上を目指している」と話をする一方で「心拍数を計測する時間がない」と述べるなど、体力を向上させる場面で、自分に適した運動強度を計測するなどの実践にまでには至っていなかった。

【その他】

- ・ 学びの活性化のためにも、タブレットを有効に活用することができた。生徒の考えを教師が収集し、分析して助言することで、より質の高い学び合いを行うことができたと思う。

実際の指導案はこちらへ