

保健体育科学習指導案

1 単元名 体づくり運動

2 単元の目標

- (1) 体の動きを高めるためには、ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮した運動の組み合わせが大切であることを理解できるようにする。
(知識及び運動)
- (2) 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とともに、自己や仲間の考えを他者に伝えることができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。
(学びに向かう力、人間性等)

3 単元の指導にあたって

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動、実生活に生かす運動の計画で構成されている。自他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、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることのできる領域である。

生徒の多くは、コロナ禍となり、部活動時間の減少や家で過ごす時間が多くなるなど、以前に比べると運動の機会が減少傾向にある。このことから1学期は、運動の習慣化のためのサーキットトレーニングを実践してきた。その結果、女子生徒の多くに、筋力トレーニングやランニングを避ける傾向が見られた。また、一部の男子生徒は、周囲の生徒の取り組みに流されるなど、自ら率先して、トレーニングを行うことができていない。

本単元の内容は、3年時において、実生活に生かす運動の計画を作成させる単元である。また、生涯にわたり、日常的に運動を行う習慣を身に付けさせる実行力・実践力をつけることが、最終目標となる単元であると考え。その目標の達成に向け、まずは、体ほぐしの運動で運動の楽しさを感じ、次に、体の動きを高める運動の実践で、運動方法のバリエーションを工夫しながら、仲間とともに学び、運動することの楽しさを味わうようにしていきたい。それらの活動を通して、日常生活の運動の習慣化につなげたい。

4 単元の指導計画と評価規準 (総時数8時間)

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。動きを持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ている。(思・判・表)
⑥ (本時)	対話する	・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ている。(思・判・表)



単元を通して育成したい生徒の姿

自己の健康・体力課題を見つけ、課題解決に向けて自主的に運動に取り組む姿

- 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

6 本時の研究の視点

【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】

- 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。
- 「健康経営を行う社長の立場」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。

6 本時のねらい

- ・ 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、運動を継続するための工夫をペアに伝えることができる。 (思・判・表) (学びに向かう力, 人間性等)

7 学習過程

階	学習活動・内容	時間	○教師の支援 ※評価 (方法)
課題設定	1 前時までの内容を振り返る。	1	○ 健康経営のメリットを確認させる。 ・ 体調不良によるリスクが減る。 ・ 活動意欲が向上する。 ・ 会社の医療費が減少する。
	2 本時の課題を把握する。 (1) 本時の課題を知る。	2	
課題解決	あなたは、全体的に健康課題のあるMATSU1カンパニーの社長に就任しました。今後の社員（ペア）の健康を管理、維持するための運動メニューを考えよう。また、社長自身も健康になるメニューを考えよう。		
	(2) 本時の活動内容をタブレットを見て確認する。 ・ 運動メニューの作成法を知る。 ・ 活動場所と運動内容をしる。	2	○ 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。 ○ 感染症予防のための注意点を話す。 ○ 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」という視点で考えるように助言する。 ○ メニューが作成できないペアには、タブレットを見て、他のペアの活動を参考にするように助言する。 ○ 社長として、社員にどんな声かけや支援を行うのかを考えさせる。 例) いいね。運動強度を上げよう。継続できる運動で実施しよう。 ○ タブレットに歩数や心拍数を入力させる。入力された数値や生徒の様子を確認し、助言する。 ○ 運動を楽しめるような声かけや援助を行うように助言する。 <予想される生徒の声かけ> 例) 自分に負けるな。楽しんでやろう。いい感じに動いてるよ。私と競争しよう。30秒間の回数を数えるね。 ○ 「持続可能な取り組みなのか」という視点で考えるように助言する。 ※経営者（支援者）の視点として ペアに対して、次も実践したいと思える運動強度のメニューを作成することができる。 ※運動実施者の視点として
	3 準備体操を行う。	2	
	4 体づくり運動をタブレットを活用して考える。 (1) 相手の運動メニューを考える。	9	
	(2) 順番と動きを確認する。	2	
	5 体づくり運動1を実践する。 ○ ペアで体づくり運動を行う。 ・ Aさんが実践している時にBさんが支援する。 ・ Bさんが実践している時にAさんが支援する。	12	
	6 体づくり運動1を振り返り、タブレットを活用して、自分の運動メニューを作成する。 ○ 体づくり運動1を振り返り、自分の運動メニューを作成する。	4	
7 体づくり運動2を実践する。	12		

振り返り	8 本時のまとめをする。	2 1 1	自分の健康課題に合った運動を実施することができ る。 【思・判・表】 (タブレット) ○ 体づくり運動2を振り返らせ、自分に適した運動強度 であり、今後も継続可能な内容なのかを確認させる。 <予想される生徒の反応> 例) 心拍数110ぐらいのメニューにした。全身の筋力が 高まるようにバランス良く作成した。
	(1) 体づくり運動2のメニュー を振り返る。		
	(2) メニュー作成時に意識した ことを確認する。 (3) 日常的に運動を継続するた めのポイントを確認し、次回 の授業内容の見通しを持つ。		

8 板書計画

体づくり運動

● あなたは、全体的に健康課題のあるMATSU1カンパニーの社長に就任しました。今
後の社員（ペア）の健康を管理、維持するための運動メニューを考えよう。

- 1 ペアのメニューを考えよう。
- 2 体づくり運動1を実践しよう。
- 3 体づくり運動1を見直そう
- 4 自分のメニューを考えよう。
- 5 体づくり運動2を実践しよう。
- 6 体づくり運動2を見直そう。

ポイント

- ・毎日続けられる適度な運動強度（心拍数）
- ・その人に合った運動のバランス

ステージ

⇒ランニングエリア

筋トレ・ストレッチ

チェリア