

1 単元名 体づくり運動 (イ) 実生活に生かす運動の計画

2 本時の研究の視点

【学びを自分事として捉える指導の工夫】(視点1)

○ 運動の対象を二本松市の市民とすることで、健康課題を身近な課題として捉えられるようにする。

【互いの考えを聴き合い協働的に学ぶ指導の工夫】(視点2)

○ 運動を考える場面では、相手の考えを肯定的に上手に聴くように指導する。

【生徒のつぶやきを共有化する指導の工夫】(視点3)

○ タブレットを有効活用し、生徒の考えを瞬時に収集する。そして、全体に共有化できるようにする。

3 本時にかかる体育の見方・考え方

○ 自己の将来を考え、楽しみながら運動を行うことができるようにする。また、高齢者・幼児などの多様な対象者の状況に応じた運動のあり方を考えるようにすること。

4 本時のねらい

二本松運動プラン運動対象者に合わせてメニューを作成する。運動メニューを試して改善することができる。

5 学習過程

学習内容・活動	時間	○教師の支援 ※評価 (方法)
1 保健の授業で考えた「二本松市の市民対象の健康運動計画」を作成する。 (1) 運動計画を作成する。	5	
このプラン「保健の授業で考えた超元気二本松プランの運動編」これを考えて実践してみますか？		
(2) 健康課題改善のための運動強度や継続するためのポイントを確認する。 <生徒の反応> ・運動強度は心拍120ぐらい。 ・運動アドバイザーも必要かな？ ・高齢者や幼児も継続できるかな？		○ 生徒の考えから本時の課題を設定するようにする。 ○ 高齢や幼児も継続できるメニューなのか？運動対象者を考えさせたい。
<本時のめあて>「超元気二本松プランの運動編」を実践し、改善してみよう。		
2 運動計画をタブレットを使用して考える。 (1) グループで役割分担を行い、対象者に応じた調べ活動を行う。福島県の取り組み、他県の取り組みを調べる。 <生徒の反応> ・〇〇県は、健康診断も一緒に行っている。 ・福島県はクピオプラスで歩数をカウントしている。 (2) 調査結果をグループでまとめ、今回実施する運動計画を作成する。	10	○ 対象者：高齢者、幼児、40歳代（親世代）、中学3年、高校生 ○ 福島県でも実施している取り組みを紹介し、身近な所で実施していることに気付かせる。 ○ 時間は音楽に合わせた3分程度の運動。 ○ 一緒に運動したり、回数や時間をカウン

<p>3 グループで運動メニューを実践する。</p> <p>(1) 運動メニューを実践する。</p> <p>＜生徒の反応＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私が、時間を計測します。 ・僕は運動メニューを提案します。 ・私は、一緒に運動して支援します。 <p>(2) 実践した計画をグループで話し合い運動プランを見直す。</p> <p>＜生徒の反応＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・僕はもう少し運動強度を強くしたい。 ・私は、心拍数が上がりすぎたのもう少し運動強度を抑えたい。高齢者もできるメニューにしたい。 	<p>1 5</p> <p>1 0</p>	<p>トしたりするようにしてお互いに関わり合うことを指導する。</p> <p>○ 運動を実践する際には、対象者に合った運動強度で実施できるように支援する。</p> <p>声かけの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者は関節が硬いから徐々に大きな動作にするようにするといいいのでは？ ・自分たちの親さんが続けられるような目標ってなにか？健康診断？ダイエット？ <p>※対象者に合わせた運動計画を作成し、運動継続のポイントをおさえてメニューを改善することができる。</p> <p>声かけの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児の運動は、ゲーム感覚（じゃんけん）なども取り入れてみては？ ・高校生の運動は、負荷を強くして心拍数140回ぐらいでは？ ・運動の実施時間帯も検討できるといいのでは？通勤前や帰宅後すぐにとか。
<p>4 本時の学習をまとめる。</p> <p>(1) 生徒が作った運動実践の動画を見て振り返る。</p> <p>(2) 福島県や他県の保健センターや保健所の取り組みを再確認し、今後の活用に向けて考える。</p>	<p>1 0</p>	<p>○ 本日、教師が撮影した運動実践を動画で見せるようにする。その際に、運動継続の視点や実施時間帯の工夫を紹介する。</p> <p>○ 今日の授業で実践した内容や考えたプランを振り返り、今後の健康維持のための保健所、保健センターのあり方を再度考えさせたい。</p>