

1 年 B 組 保健体育科 単元設計・学習指導案

指導者 仙波 弘行

1 日時（場所） 令和 5 年 10 月 30 日（月） 13:50～14:40（運動場）

2 教科領域別研究テーマ

豊かなスポーツライフの実現に向けて、主体的に運動に取り組む生徒の育成

3 研究テーマ設定の理由

保健体育科では、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現していく資質や能力を育成することが求められている。つまり、保健体育科における「well-being」を一言で表すとすれば、心も体も健康的な生活を送るということだと考える。そうあるために、いつでも、どこでも、誰とでも、自分の必要感に応じて運動を実践できる生徒を育てたい。

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するためには、生徒に運動との前向きな出会いをさせ、運動やスポーツの楽しさや喜びを実感させることが重要となる。保健体育学習では、技能の定着に向けて粘り強く努力する姿勢、仲間との豊かな関わり合いの中で他者と協働して活動できる力なども必要となる。日々の授業で培われたこれらの力を日常生活で生かすことができれば、自分たちの力でよりよい社会、未来を拓くことができる人材が育つのではないかと考える。

4 単元設計（単元名：陸上競技 ハードル走）

(1) 単元目標

- 記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 「知識及び技能」
- 動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 「思考力、判断力、表現力等」
- 陸上競技に積極的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする。 「学びに向かう力、人間性等」

(2) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①ハードル走には、自己の記録に挑戦したり、競走したりする楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②ハードル走において用いられる技術には名称があり、その技術を身に付けるための動きのポイントについて学習した内容について具体的にあげている。 ○技能 ①遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。 ②インターバルを3歩でリズムカルに走ることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②動きなどの自己の課題を発見し、その課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を考えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競走を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①ハードル走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

(3) 指導計画（全 10 時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	記録	評価規準（評価方法）
1	・自分のゴールを設定させたり，動作分析のためのチェックリストを作成させたりする活動を通して，学習の見通しが立てられるようにする。	態①		・目指したい理想の姿（ゴール）について考えることで，学習への見通しを持つようとしている。（観察・OPP シート）
2	・主運動につながる動きを意識しながらウォーミングアップに取り組む。	態①		・ウォーミングアップの動きのポイントを確認し，楽しみながら学習に取り組もうとしている。（観察）
3 ・ 4	・アプローチやハードリングなど，ハードル走の各局面の基本練習を通して，動きのポイントを理解する。	知② 態③		・ハードル走において用いられる技術には名称があり，その技術を身に付けるための動きのポイントについて学習した内容について具体的にあげている。（観察・OPP シート） ・学習課題の解決に向けて，仲間に助言するなど，仲間の学習を援助しようとしている。（観察）
5 ・ 6	・グループでの学び合い活動を通して，自他の課題解決に最適なインターバルの距離を選択する。 ・動作分析のためのチェックリストの見直しを行う。	思① 思③ 態②	○	・動きのポイントやつまずきの事例を参考に，仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。（観察・OPP シート） ・体力や技能の程度，性別等の違いを踏まえて，仲間とともに楽しむための練習や競走を行う方法を見付け，仲間に伝えようとしている。（観察） ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。（観察・OPP シート） （支援）仲間の挑戦を応援するという視点で関わるよう声を掛ける。
7 ・ 8 本時	・グループでの学び合い活動を通して，自他の課題を解決するための練習方法を考える。 ・自分のゴールの見直しを行う。	思① 思②	○ ○	・動きのポイントやつまずきの事例を参考に，仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。（観察・OPP シート） （支援）見る視点を絞らせて，仲間の動きを観察するよう助言する。 ・動きなどの自己の課題を発見し，その課題に応じて，動きの習得に適した練習方法を考えようとしている。（観察・OPP シート） （支援）既習の基本練習の中から，自己の課題に合ったものを選ぶよう助言する。
9	・パフォーマンス課題	知 思 態	○ ○ ○	（パフォーマンス課題による評価）
10	・記録会を通して，練習で身に付けたことを確認する。	知① 技 ①②	○ ○	・ハードル走には，自己の記録に挑戦したり，競走したりする楽しさや喜びを味わえる特性があることについて，言ったり書き出したりしている。（観察・OPP シート） （支援）記録や勝敗ではなく，挑戦することで生まれる楽しさについて考えるよう助言する。 ・身に付けた技能を発揮しながら競技を行うことができる。（観察）

(4) パフォーマンス課題

地元の小学生にハードル走を教えてほしいと頼まれました。授業時の自分のハードル走の動画を使いながら、走る際に意識する動きのポイントについて説明しましょう。

5 本単元と研究主題との関わり

(1) 生徒について

本学級の生徒は、授業や学校行事などに意欲的に取り組むことができる。85%の生徒が「保健体育科の授業が好き・まあまあ好き」と答えており、体を動かすことや仲間と互いに技能を高め合うことができること、自分の課題に応じて挑戦できること、できなかったことができるようになったときに達成感を味わえることなどに楽しさを見いだしている。一方、運動部でないことから自信が持てない、自分の動きを客観視するのが苦手で消極的になってしまうなどの理由から、15%の生徒は「あまり好きではない」と答えている。生徒が、将来、豊かなスポーツライフを実現していくためには、運動やスポーツを「行う」楽しさを味わわせるための授業の工夫をすることが必要である。また、「支える」立場にも重点を置き、仲間に温かいアドバイスを送る機会や、教え合う機会を設けることで、生徒同士の関わり合いの中で生まれる楽しさに気付かせることも重要だと考える。

(2) 単元について

陸上競技は、生徒が自己の記録の向上や技能の習得を通して、走ることの心地よさや自己の高まりを実感することで、運動の楽しさや喜びを味わうことができる競技である。ハードル走は、一定の間隔に置かれた一定の高さのハードルを越えながら、一定距離を走り抜き、その時間を競い合う種目である。第1学年及び第2学年では、インターバルを一定のリズムで走ったり、滑らかにハードルを越えたりすることなど、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることを目標にしていることから、基本練習を反復して行う中で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していくことが重要である。さらに、仲間の記録を計るなど学習を援助したり、課題解決に向けて仲間に助言したりすることにより仲間との連帯感を高めることができる単元でもある。

(3) 指導について

以下の二点について指導の工夫をすることで、生徒が主体性を発揮しながら学習に取り組めるようにしたいと考える。

ア 主体的な学びへの入口となる単元導入の工夫

運動が得意な生徒も苦手な生徒も、「うまくなりたい」、「できるようになりたい」など技能の習得に対して前向きな考えを持っている。そこで、単元の始めに目指したい理想の姿（ゴールイメージ）を思い描かせることで、見通しを持って授業に取り組めるようにしたい。

本単元では、見通しを持たせやすくするために、ハードル走において目指したい目標を「FORM（ハードル走の技術）」、「TIME（記録の更新）」、「BATTLE（競走）」の三つの視点で整理する。そして、その三つの関係性について考えさせることで、よりよい「FORM」の習得が「TIME」や「BATTLE」を楽しむことに繋がることに気付かせたい。さらに、「FORM」を分析するためのチェックリストを生徒自身に作成させ、理想の姿に近付くためにはどのようなところを意識すればよいのかを具体的に考えさせることで、技能習得への意欲を更に高めさせたい。

イ OPP シートを活用した評価活動の工夫

学習の振り返りにOPP（One Page Portfolio）シートを使用し、生徒一人一人が自己の変容に気付き、自ら学習を調整する力を高め、生徒が目指したい理想の姿の実現に向けて主体的に学習に取り組むことができるようにする。

OPPシートを作成する際、二つのことに留意した。一つ目は、授業での学びやハードル走の計測結果を記録したものを基に、自分の設定したゴールへの達成状況やゴールを達成するための練習方法について自己評価させることである。そうすることで、生徒は自分自身の学びを自覚しながら学習を進めることができるであろう。二つ目は、生徒同士による相互評価を取り入れ、仲間の課題や出来映えについて伝え合うことで、自分のゴールについて見直す時間を設定することである。そうすることで、自己の姿を客観的にとらえて的確に自己を評価する力を高めたり、生徒が仲間との関わり合いの中で目標への達成状況を確認し、次の行動や意思決定につなげたりすることができるであろう。

6 本時の指導（8／10 時間）

(1) 主題 グループに合った練習方法について考えよう。

(2) ねらい

○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。

○動きなどの自己の課題を発見し、その課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を考えている。

(3) 展開

学習活動 (形態)	時間	○教師の働きかけ ・予想される生徒の反応	○指導の工夫 ◎評価規準（評価方法）
1 ウォーミングアップ をする。（グループ）	5	○主運動に繋がる動きについてポイントを確認しながら行おう。 ・滑らかなハードリングをするためには、股関節の可動域を広げることが大切だ。	○目的意識を持ってウォーミングアップをさせるために、ハードル走に関連のある動きを取り入れる。
2 本時の学習の流れと学習課題を確認する。（一斉）	5	○本時の学習課題を確認しよう。	○本時の学習の流れをイメージさせるために、学習内容や学び合いの視点を説明する。
グループに合った練習方法について考えよう。			
3 練習方法と動きのポイントを確認する。（ペア）	10	○ペアからの助言を参考に、自己の課題を明確にし、自分のゴールを見直そう。 ・インターバルでは、素早く足を運ぼう。 ・スピードを保ったハードリングになるように、地面を強く蹴って踏み切ろう。 ・より具体的なゴールとなるように見直してみよう。	○具体的な改善方法について考えるために、見本動画や見本画像、チェックリストを活用させる。 ◎動きなどの自己の課題を発見し、その課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を考えようとしている。（観察）
4 ハードル走の練習を行う。（グループ）	20	○グループで役割分担をして活動に取り組もう。 ・練習を「する」立場として、ポイントを押さえて練習に取り組もう。 ・活動を「支える」立場として、友人の課題点を見付けて助言しよう。	○学び合いを活性化させるために、停滞しているグループには、教師が声掛けや助言をする。 ○思考を整理させるために練習方法について相談する時間を設ける。
5 本時の振り返りをする。（一斉）	10	○よりよい FORM を追求するためのグループ学習を通して、どのようなことを学びましたか。 また、仲間の練習の様子を見て気付いた「良かった点」「課題点」には、どのようなものがありましたか。 ・友人の助言を基に、遠くから踏み切ったら、勢いよく飛べたので、改めて踏み切り位置の大切さに気付いた。	○本時の活動について振り返ることで、自分たちが目指す姿にどれだけ近付けたのか確認し、よりよくするためにはどうしたらよいかについて考えられるようにする。 ◎動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題やできばえを伝えようとしている。（ワークシート）

7 研究の視点

○よりよい FORM の追求を目指して、協働的な学びの場や生徒同士による相互評価の時間を設定したことは、主体的に運動に取り組む生徒を育成するための有効な手立てであったか。