

高等学校保健体育指導案

期 日：令和〇年〇月〇日（〇）授業発表Ⅰ
 場 所：〇〇高等学校
 指導学級： 年 級（ 名）
 指 導 者：〇〇 〇〇

1. 単元名 体育理論「豊かなスポーツライフの設計の仕方」
 （ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方）

2. 単元の目標

- (1) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。(知識)
- (2) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。(思考力・判断力・表現力等)
- (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。(学びに向かう力・人間性等)

3. 単元の評価規準

	知 識	思考力、判断力、表現力等	主体的に学習に取り組む態度
単元 の 評 価 規 準	豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。	豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。
学習活動に即した評価規準	①スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することについて理解したことを発表したり、記述したりしている。 ②生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見つけること、仕事と生活との調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることについて理解したことを発表したり、記述したりしている。 ③スポーツの推進は、さまざまな施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていることについて理解したことを発表したり、記述したりしている。 ④人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められることについて理解したことを発表したり、記述したりしている。	①ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予測し、自己や社会についての課題を発見している。 ②豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまでの学習したことを基に、将来の自己のスポーツへの関わりについての提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。	①豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。

4. 単元について

(1)教材観

本単元は、各ライフステージ（生涯の各段階）やライフスタイル（生き方や暮らし方）に応じたスポーツへのかかわり方の特徴や条件があることや、それらの特徴や条件に応じて無理なくスポーツを継続するための計画を立てること、生涯スポーツの実践を支える環境を確保するためのスポーツの振興に向けた施策や条件、スポーツの実践など多様な関わり方を実現する際に適切な関わり方が求められていることなどを理解できるようにする必要がある。これらの学習は、卒業後においても自分に適した生涯にわたる豊かなスポーツライフを設計する契機となることが期待できる。

この授業では、体育理論を通して、生徒がスポーツを継続することや、スポーツに対する学習意欲が向上できるよう、卒業後は現在と比較してスポーツをする機会や頻度が減ることを学ばせ、その改善策を考えさせることをねらいとした。またスポーツに関する様々な職業を紹介することにより、スポーツへのかかわり方は多種多様であることを理解させることにより、スポーツにかかわって生きていく意欲を高め、卒業後も豊かなスポーツライフを送ることができるように配慮したい。

(2)生徒観

- ・ 全体的に落ち着きがあり、学習にも意欲的に取り組むことができる。明るく元気な生徒も多く、特に運動部活動の男子生徒は積極的に意見などを発表する生徒が多くいる。
- ・ 一方で、1，2年時には体育実技の授業に比べて体育理論への学習意欲は低く、必要性を強く感じている生徒が多いとは言えない状況であった。

(3)指導観

- ・ 体育理論の授業は卒業後の生活と直結しており、スポーツを継続していくために必要な知識を習得できる場である。そのため、学習内容の確実な定着を図りたいと考えているため、以下の点について留意し指導を進めていきたい。
- ・ 説明では視聴覚教材や映像資料を用いて、伝えたい内容が印象深くなるように工夫を行う。
- ・ 生徒に当事者意識をもってもらうために、発問を実際の生活につないで考えさせるような内容にする。
- ・ 説明を聞くことで終わることがないように、適宜発問を行うこと、書く活動やグループでの話し合い活動などの言語活動の場を設定することにより、生徒の学習意欲を引き出し、学習課題の確実な定着を目指す。
- ・ なるべく発言の機会を作るため、グループディスカッションの形態を用いる。互いの考えを自由に出し合い異なった考えに触れることによって考えが深められるようにする。

5. 指導の評価と計画

		第1時	第2時	第3時（本時）
		ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方①	ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方①	ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方②
主な学習内容・学習活動		<p>○スポーツには、ライフステージごとに、身体的特徴、心理的特徴、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。</p> <p>○各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによって変化するものであること。</p>	<p>○生涯にわたって「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に継続するためには、ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見付けることに加え、それぞれの生き方や暮らし方といったライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切であること。</p>	<p>○ライフステージやライフスタイルによっては、仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすること、多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があること。</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 加齢によって起こる「体の変化」について考える。 2. 年齢や生活に応じて、多様なスポーツライフがあるか整理する。 3. 自分のこれまでのスポーツライフを振り返り、これからのスポーツライフについて考えてみる。 4. スポーツはライフステージにおける多様な楽しみ方があり、個人の欲求などによって変化することを理解する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分の家族のスポーツの関わり方を整理する。 2. 自分と同年代と親の運動強度について比較をする。 3. 運動強度・量などの違いやその理由について整理する。 4. 運動に親しんできた者とそうでない者どちらでも継続できる簡単な運動例について整理する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社会の環境の変化を予測し、スポーツと関わる上での自己や社会についての課題を発見する。 2. 環境の変化によるスポーツへの多様な関わり方の具体例についてまとめ、グループ内で発表する。 3. 卒業後における自己のスポーツとの関わり方について計画し、周りの友人と意見交換を行う。 4. 多様なスポーツとの関わり方について整理する。
評価機会等	知	①【ワークシート・観察】	②【ワークシート・観察】	②【ワークシート・観察】
	思			①【ワークシート】
	主			

		第4時	第5時	第6時
		スポーツ推進のための施策と諸条件	豊かなスポーツライフが広がる未来の社会①	豊かなスポーツライフが広がる未来の社会②
主な学習内容・学習活動		<p>○国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織（NPO）がみられるようになっていること。</p>	<p>○スポーツを、人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには、スポーツには健康で生き生きとした生活をもたらしたり、様々な人々とつながったりするなどの可能性がある反面、過度な運動による健康への悪影響や勝利を優先するあまり、人間関係を悪化させるなどの問題点があることを理解すること。</p>	<p>○人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには、「する」だけでなく、豊かなスポーツライフを実現するための「みる」、「支える」、「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり、設計したりすることが重要であることを理解すること。</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツへの関心がより一層高まった東京オリンピックについて振り返る。 2. スポーツに関する法律を紹介し日本のスポーツ振興と関連して整理する。 3. アスリートによるスポーツの振興について整理する。 4. 総合型地域スポーツクラブについて仕組みなどを整理する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分自身のスポーツへの関わり方の計画を振り返り、整理する。 2. スポーツを継続する際の問題点などを整理する。 3. これまでの自分自身のスポーツへの関わり方を振り返り、健康や人間関係の影響についてまとめる。 4. 周りの友人たちと将来の自分のスポーツライフへの関わりについて発表し意見交換を行う。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人生の中にスポーツとの関わりを持つことの重要性を振り返り、整理する。 2. 「する」だけでなく、「見る」「支える」「知る」のそれぞれの視点でのスポーツとのかかわり方を整理する。 3. 豊かなスポーツライフを実現するための多様な関わり方について設計する。 4. 自分が設計したスポーツライフについてグループ内で発表・意見交換を行う。
評価機会等	知	③【ワークシート・観察】	④【ワークシート・観察】	④【ワークシート・観察】
	思		②【ワークシート】	
	主			①【観察】

6. 本時の目標

- 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見つけること、仕事と生活との調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることについて理解したことを発表したり、記述したりしている。(知識)
- ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予測し、自己や社会についての課題を発見することができるようにする。(思考力・判断力・表現力等)

7. 学習指導過程

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	①本時の説明 ・本時の学習内容について理解する。	○出欠の確認を行う。 ○本時の学習内容及びねらいを説明する。
展開 40分	②高校卒業後の自分の生活スタイルについて考える。	○自己や自己を取り巻く環境の変化を予測させる。
	③これからの環境の変化に対して、自己のスポーツへの関わり方について考え、ワークシートに記入する。	○先輩の生活リズムの事例を参考に自分自身の卒業後の余暇時間について具体的な予想を立てられるようにする。
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> これからの卒業後の環境の変化を予測し、スポーツを継続する方法を考えてみよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> グループ内で発表する。 周囲との意見を比較する。 	◆ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予測し、自己や社会についての課題を発見することができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
	④卒業後における自己のスポーツとの関わりについて計画し、ワークシートに記入する。	○スポーツを継続するために、自身の生活に応じて、より具体的な計画を立てる必要性があることを助言する。
まとめ 5分	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 卒業後のライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について計画を立てよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> 問題点と改善策をまとめ、グループ内で発表、意見交換を行う。 	◆生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見つけること、仕事と生活との調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることについて理解したことを発表したり、記述したりしている。(知識)
	⑤ライフスタイルに応じた多様なスポーツとの関わり方について整理する。	○「今日の課題が達成出来るようなアドバイスを送ろう。」など、声かけを行う。
	⑥次時の予告を聞き・学習の見通しを立てる。	○生涯にわたってスポーツを継続することの大切さについて理解させる。