

第3学年 保健体育科学習指導案

令和元年 ○月 ○日 ○曜日 授業発表Ⅱ
第3学年 D級（男子 ○名、女子 ○名）
場所 体育館 指導者 ○○ ○○

1 単元名 体づくり運動（実生活に生かす運動の計画）

2 単元の目標

- (1) 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。
 - イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。（知識及び運動）
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
- (3) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方などを理解するとともに、実生活に役立てること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び体づくり運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、体づくり運動の体を動かす楽しさや心地よさを味わうこととは、体を動かすことを通して自己や仲間の心と体が解放される心地よさや、運動課題の解決を通して仲間と関わる楽しさを味わうこと、他者と比較したり競争したりすることなく、自己に適した運動を選択し実生活に生かす運動の計画を立てることなどを通して、「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に楽しむための気付きを促すことである。

指導に際しては、「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

4 生徒の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

○○科3年（男子 ○名、女子 ○名）は、授業に積極的に取り組み、体を動かすことが好きな生徒たちである。仲が良く、互いに高め合える雰囲気がある。普段の体育の授業や体育大会、クラスマッチなどの学校行事を通して、体を動かす楽しさや集団で行動する重要性を学んでいる。

(2) 「知識及び運動」、「思考力・判断力・表現力」、「学びに向かう力・人間性等」に関する学習体験状況

本校は、卒業後に就職し、社会人となる生徒が半数以上である。学校の授業で体を動かし、運動習慣を身につける最終段階となる。働きながらも、自分の健康の管理し、体力の維持・向上のために運動は必要不可欠である。卒業後の自分のライフスタイルをイメー

ジさせながら、運動の計画や実践を考えさせていきたい。ただ激しい運動を行うだけではなく、安全により継続できる運動の計画を自分自身で考え、実践できる力を養いたい。

学習体験状況に関しては、セルフストレッチや誰もが簡単に取り組むことが出来る運動を通して、自己の体の状態に気づくことができるように活動を行っている。また、自分だけでなく仲間と運動を行うことで、より一層の効果があることを学習している。実生活に生かす運動の計画では、体力の構成要素をもとに自身の高めたい能力や運動種目の選択を行い、運動の計画を立てることが出来るように指導を行っていきたい。

(3) 体力の状況 (○○科 男子○名 女子○名)

新体力テストにおける総合評価の結果は以下の通りである。

	男子				女子			
段階	A	B	C	D	A	B	C	D
人数	5	11	7	3	4	5	5	0

項目別結果一覧表 (平均) ○…全国平均より上 ▲…全国平均以下

項目		男子	女子	項目		男子	女子
握力	本クラス	▲38.88	▲24.92	シャトルラン	本クラス	○99.48	○60.6
	全国平均	42.27	26.95		全国平均	97.12	55.59
上体起こし	本クラス	▲31.4	○26.78	50M走	本クラス	▲7.36	○8.66
	全国平均	33.17	25.08		全国平均	7.11	8.78
長座体前屈	本クラス	▲50.04	○51.14	立ち幅とび	本クラス	▲227.4	○179.8
	全国平均	51.59	49.52		全国平均	228.6	172.9
反復横とび	本クラス	○58.72	○48.9	ハンドボール投げ	本クラス	▲23.6	▲13
	全国平均	58.70	48.49		全国平均	27.39	15.06

全国平均値以上が男子2項目、女子6項目であった。男女とも敏捷性や全身持久力が高く女子は8種目中6種目が全国平均より高い状況となった。生徒へのフィードバックを行い、分析や自己の体力の課題を確認していきたい。

5 学習を進めるに当たって

高校3年生は、保健体育の教科・科目としての授業を行うことが出来る最終段階である。高校を卒業後は、就職や進学等で自分の周囲の環境は大きく変化する。その中でも自分の運動の計画を立て、運動習慣を確立させることが健康の保持増進と体力の向上につながることを理解させたい。運動の計画のために卒業後の1日のタイムスケジュールや休日など、運動を行うことができる時間や頻度などを考えさせながら指導する。また、自己の体力やライフステージに応じた種類・強度・量などを変化させ運動を調整できるよう指導を行いたい。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、「ねらい1」では、体力が低下していくとされる25歳時の運動計画を考える。そのタイミングで自分自身がさらに体力を向上させたいのか、それとも体力を保持していきたいのかを考えさせる。自分の希望する考えをもとに運動の種類・強度・量などを調整し、運動の計画を立てさせていく。

「ねらい2」では、卒業後1年目の生活を想定し運動計画を立てる。就職希望や進学希望など進路に違いがある中で、来年度の生活サイクルをイメージして計画を立てさせたい。

また、生活環境が大きく変わることが考えられるため、いつ・どこで・どれくらい運動を行うかを具体的に考えさせながら指導を行う。そのため体育理論や保健で得た知識や考え方を体づくり運動へとつなげ、充実した運動計画が作成できるよう工夫を行いたい。

「ねらい3」では、仲間の運動計画の発表を受けて、自分の運動計画の参考にすることや他者との違いを感じ、気づきや学びを得ることが出来るように指導したい。

そこで本時の授業では、事前の授業で計画した卒業後1年目の運動の計画を実践していく。自己のねらいに応じて、運動の種類・強度・量を調整し、実生活に生きる運動の計画を行っていく。また、仲間の運動計画と一緒に実践したり、改善のために他者と話し合うことで、合意を形成するための調整の仕方を身につけさせ、さらに学びが深まるよう活動を行う。

6 単元の評価規準（・第2学年、●第3学年、◎共通）

	知識及び運動	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることを言ったり書き出している。 ◎体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを言ったり書き出している。 ◎実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることを言ったり書き出している。 ●課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを言ったり書き出している。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 ・運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ◎仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見つけている。 ・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見つけている。 ●体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する・みる・支える・知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとすること。 ◎仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとすること。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする。 ◎課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする。 ◎危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準 (第3学年)	<ul style="list-style-type: none"> ①体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを言ったり書き出している。 ②実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることを言ったり書き出している。 ③課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを言ったり書き出している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 ②仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見つけている。 ③体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する・みる・支える・知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとすること。 ②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとすること。 ③危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。 ④課題解決に向けて話し合う場面で、仲間を尊重しながら合意形成に貢献しようとする。

7 本時の学習（7 / 10 時間）

(1) 本時の目標

- 課題解決に向けて、話し合う場面で仲間を尊重しながら合意形成に貢献することができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

(2) 本時の評価項目

- 課題解決に向けて、話し合う場面で仲間を尊重しながら合意形成に貢献しようとしている。（学びに向かう力、人間性等）

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する」状況と判断される生徒への手立て
はじめ 10分	1 出欠確認・挨拶 2 本時の学習のねらいを確認する。 3 体ほぐしの運動を行う。 ・ストレッチ	・体調不良者や見学者の確認を確実にを行う。 ・本時のねらいを確認させる。 ・柔軟性の意識を持たせる。 ・ストレッチ 5分		
なか 35分	4 運動計画を実践する。 ○前回の授業で作成した、「卒業後1年目の運動計画」をペアで実践する。 ○ペアのねらいを確認する。 ○1人目の運動計画の実践（ペアと実践する） ○1人目の運動計画へのアドバイス ○2人目の運動計画の実践（ペアと実践する） ○2人目の運動計画へのアドバイス ○運動計画の振り返り・改善 （自分自身の運動計画の振り返りとペアの運動計画の評価・アドバイス、運動計画の改善を行う）	・ねらいや体力の違いに配慮し、ペアを組ませる。 ・1人目の7分間の運動計画の実践をペアと行う。 ・ペアが運動計画に対するアドバイスをを行う。 ・2人目の7分間の運動計画の実践をペアと行う。 ・ペアが運動計画に対するアドバイスをを行う。 ・自己のねらいを達成することができたか確認させる。 ・ペアで互いに話し合い、互いの意見を伝え合わせる。 ・仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言する。 ・提言者の発言に同意を示し、建設的な話し合いを進めるように助言する。 ・次回へ向け、運動の種類・強度・量などを再設定させる。	【Aの例】 課題解決のために積極的に仲間の話を聴き、相手の感情に配慮したり、建設的な話し合いをしている。（観察・学習カード）	自分自身の意見だけ伝えている生徒には、個別に対応したり、話し合いが建設的になるようサポートする。
まとめ 5	6 本時を振り返り まとめを行う。 7 本時のまとめと挨拶。	・本日の学習を振り返り、改善点や気付いた点を考えさせる。 ・次時の連絡をする。		

単元の学習計画及び評価計画（高等学校3学年 体づくり運動）

時 間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
指導内容 (学習の 重点)	知	①体力の構成要素		②実生活への 取り入れ方			③課題解決の方法				
	思				②合意形成を形成するた めの調整の仕方			①自己のねらいに応じた 計画の立案			③生涯にわたって楽しむ ための関わり方
	学び 人間	①主体的に取り組む	②互いに助け合い 高め合う						④合意形成に貢献する	③危険の予測	
学 習 活 動	1. 出欠確認・健康観察、集団行動、挨拶、 2. 本時の学習内容と課題の確認										
	<p>オリエンテーション</p> <p>○体づくり運動について ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画</p> <p>○学習のルールを確認する。</p> <p>○知識に関すること ・適切な種類・強度・量・頻度</p> <p>・体力の構成要素</p> <p>・健康に生活する体力</p> <p>・運動を行うための体力</p> <p>・実生活への取り入れ方</p>										
	<p>体ほぐし運動</p> <p>○手軽な運動、のびのび、リズム、緊張・脱力、条件、協力 ○運動例を組み合わせて実践、実生活に生かす</p>										
	<p>ねらい1：卒業後の生活をイメージした運動計画を立てる。</p> <p>○自己の体力の分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施した新体カテストをもとに自己の体力を分析する。 ・高める必要のある体力の構成要素を把握する。 ・必要な体力の構成要素を高めるための運動を考える。 <p>○情報の共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループを作り、自己の体力の分析を共有する。 ・仲間が考えた運動や体力の高め方を共有する。 <p>○25歳の運動計画の想定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就職後、どのような生活をしているかを想定し、1日・1週間のスケジュールを整理する。 ・いつ・どこで運動が出来るかを確認し、時間を確保する。 ・1週間に1時間以上は運動を行うことを目標とする。 <p>○自己のねらいに応じた運動計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらいや課題から運動を選択する。 ・ねらいに応じてグループ分けをする。 ・健康保持増進グループ ・調和のとれた体力グループ <p>○25歳の運動計画の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで活動する。 ・自分の運動計画とペアの運動計画を実践する。 ・一緒に運動を実践するペアは仲間の運動計画を評価しながら運動を行う。 <p>○25歳の運動計画の反省・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践した結果から運動の種類や強度・量などをコントロールする。 ・仲間が修正の際にアドバイスをを行う。 ・さらによい計画となるよう課題を明確にする。 <p>○反省・修正を踏まえた運動の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらいを明確にする。 ・自己の課題を意識しながら取り組む。 ・一緒に運動を実践する。ペアは仲間の運動計画を評価しながら運動を行う。 <p>○運動計画の反省・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践した結果から運動の種類や強度・量などをコントロールする。 ・ペアが修正の際にアドバイスをを行う。 										
	<p>ねらい2：自己のねらいに応じた運動の計画を立て、実践する。</p> <p>○卒業後(1年目)の運動計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卒業後、どのような生活をしているか(就職・進学)を想定し、1日・1週間のスケジュールを整理する。 ・自分が運動ができる時間・頻度を確認する。 ・いつ・どこで運動が出来るかを確認し、時間を確保する。 ・1週間に1時間以上は運動を行うことを目標とする。 <p>○情報の共有・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画した運動計画を共有し、自分の運動計画の参考にする。 <p>○卒業後(1年目)の運動計画の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで活動する。 ・自分の運動計画とペアの運動計画を実践する。 ・一緒に運動を実践するペアは仲間の運動計画を評価しながら運動を行う。 <p>○運動計画の反省・改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践した結果から運動の種類や強度・量などをコントロールする。 ・ペアが修正の際にアドバイスをを行う。 										
<p>ねらい3：学習したことを共有し、実生活に生かす。</p> <p>○計画した運動の発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループから参考となる運動の計画を発表する。 ・発表の内容 自己の体力分析 ↓ 体力分析から考えた運動計画の内容 ↓ 実践して感じたこと ↓ 修正点 ・発表を通して情報を共有し、自分との違いや運動計画の工夫を知る。 <p>○学習した内容や共有した内容をもとに、卒業後の実生活を想定し、継続可能な運動の計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいを設定する。 ・いつ、どこで、だれとどのように、どれくらい運動を行うのか具体的に決める。 ・各ライフステージを想定して考える。 <p>○単元のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習を振り返り実生活に役立てることができるような見通しをもつ。 ・仲間と協力し合うことが運動の継続につながることを理解する。 											
○本時の振り返り ○整理運動 ○次時の確認 ○用具や場の片付け ○整列・あいさつ											
評 価	知	①		②			③				
	思				②			①			③
	学び 人間性		①	②					④	③	
体育理論	ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方			スポーツ振興のための施策と諸条件			ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方			豊かなスポーツライフが広がる未来の社会	
保健	生活習慣病などの予防と回復		生涯の各段階における健康		労働と健康						