

# 第1学年AB組（女子）保健体育科学習指導案

授業者 吉田 有希

場所 体育館

## 保健体育科で提案する「やりくりのたとえば」

近年、子どもたちが授業に取り組む様子を見てみると、体力低下もそうであるが自分の体を動かすことがうまくできていない生徒が多いのに気づく。これは本校の生徒に限ることではないが、幼少期の日常生活における運動遊びや身体活動の減少が原因であると考えられる。しかし、全ての生徒がそうというわけではなく、中には幼少期から地域のスポーツ少年団やクラブチームに所属し、継続的に運動している生徒もおり、そういった生徒は体力があり、体の使い方も上手な場合が多い。二極化は顕著である。このように活発に運動する者（できる者）とそうでない者が混在し、そうでない者の運動の状況は極めて厳しく、運動における基本的動作や感覚が身につけていない状態で様々な運動に取り組んでいる。当然、これでは様々な運動の楽しさを味わうことはできないが、逆に体育の授業で少しでも多くの運動の基本的動作や感覚が身につくと運動の楽しさを味わえることにつながるのではないかと考えられる。そこで保健体育科では、生徒が限られた時間や場所、自分や仲間の体力や知識をやりくりして活動し、運動の基本的動作や感覚を身につけ、向上させていく力をつけたいと考えている。また、ケガや体調不良で思うように体が動かせない時にどう関わっていくか、記録測定や試合運営においてどのように役割分担をするかなど、自分の置かれている状況と他者との都合を考えて適切な判断ができる力もやりくりだと考えている。これらのことをふまえ、教師側からの指示ではなく、生徒が種目や状況に応じて、自身の考えや工夫で活動できる仕掛けや手立てを考えていきたい。

## 1 単元名

体づくり運動（投動作）

## 2 体づくり運動「投動作」について

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、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、体力を高めたりすることができる領域である。その中でも本時で扱う「投動作」は、体力を高める運動の巧みな動きを高めるための運動に該当する。様々な運動において巧みな動きができることはとても有利である。「投動作」は、多くの球技の動きにつながり、基本的な「投動作」を習得することで、多くの球技における技術も向上し、それによって楽しさや喜びを味わうことができると考えられる。自他の体の動きに着目し、仲間と協力しながら、よりよい動きを考えたり、練習したりしながら改善に向けて工夫することは、体づくり運動以外のどの運動においても重要であると考えられる。本体育クラスは、新体力テストの結果は全国平均と大きく差がないので、体力は（全国なみに）あると言えるが、体が上手に使えず、運動中にケガをする生徒も多いと言える。

このようなことを踏まえ「投動作」を学ばせるにあたり、ただ単に、「遠くへ飛ばす投げ方やコントロールよく投げる投げ方を作る」といったことではなく、記録の向上より体の使い方に気づくことが重要であるとする。正しい投げ方を完成させるためには、自分の体はどう動いているのか、どこに課題があるのか、どこをどういうふうに改善すればよいのかを知る必要がある。そのためには、自分の動きが客観視できる工夫を考えなければならない。また、よりよい動きの完成には、良いモデルやコツを知ることが必要となってくる。どのように情報を得るか、集めるかが重要となってくる。

以上のことから、体づくり運動「投動作」に関する学習は、生徒は自分の身体・体力や運動経験という個々で異なる差をマイナスととらえるのではなく、多様な関わりの材料ととらえ、課題の発見や解決するための

工夫をすることで、学びの質を上げていけると考える。技能のポイントを提示し、ひたすら練習するトレーニング的学習とは異なり、周りの仲間と協力しながら、目的に対する自己の課題を見つけ、その課題を解決するための工夫を考え、実行していく能力を育成するのに有効な学習であると言える。

### 3 本時の教材について

新体力テストで使用しているハンドボールは、手のサイズによっては掴めない生徒がおり、投げる途中で手のひらから落ちてしまったり、リリースするはずの位置までボールを運べなかったりする。また繰り返し全力で投げていると、投球数が少なくてもボールの重さで肩や腕が痛くなる生徒もいるため、「投動作」を習得するにあたって使用する教材には不向きである。そこで、女子生徒でも持ちやすいサイズと形状で、投げやすく、速いスピードでうまくボールが飛ぶと「ヒューヒュー」という笛のような音が鳴るという特徴を持っているヴォータックスフットボールを使用する方が有効であると判断した。またこの音は、飛ぶスピードが速ければ速いほど大きく鳴るようにできており、このことがさらに生徒の興味を引きやすく、投球の客観的な判断材料になるという点でも有効であると言える。さらに今まで投げたことのないものを投げたり、非利き手で投げたりすることで体を巧みに動かせるようになったり、今まで気づけなかったことに気づいたりするという点からも有効な学習であると言える。

### 4 生徒の状況について

本体育クラスは、A組女子19名、B組女子20名、計39名である。授業を欠席したり、見学したりする生徒はほとんどなく、おおむね意欲的に取り組んでいる。運動能力の二極化は顕著に現れているものの、能力の差があっても互いに協力して真面目に取り組む姿勢が見られる。

事前アンケートによる「体育の授業でやる気が増す時はどんな時ですか」という問い（複数回答可）に対して、33人が「できないことができるようになった時」を挙げ、最も多かった。続いて29人が「記録が向上した時」と回答し、以下、20人が「相手に勝った時」、15人が「友達に認められた時」、11人が「なぜできるか、できないのかの仕組みが理解できた時」「先生に認められた時」、7人が「練習通りできた時」、6人が「親に認められた時」であった。その他として「得意な競技や好きな競技をする時」「自分が立てた目標を達成した時」「練習よりうまく出来た時」「そのスポーツが好きになった時」と回答した生徒もあった。

投げる力の現状としては、今年度実施した新体力テストハンドボール投げの記録を見ると、1学年女子の記録は、平均9.8m（A組10.6m、B組10.2m、C組8.4m、C組9.9m）となっている。これは、昨年度の全国平均、県平均と比べても低い結果となっている。また、意識の面においては、本授業クラス的女子39名を対象とした事前アンケートで、ボールを投げることについて「得意」と回答した生徒は4人、「やや得意」7人、「やや苦手」13人、「苦手」13、「分からない」2人となっており、半数以上が苦手意識を持っていることが分かる。さらに同アンケートで「新体力テスト8種目（50m走、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅とび、ハンドボール投げ、20mシャトルラン）の中で、ハンドボール投げが苦手な種目である」と答えた生徒は24人で最も多い人数となった。また、測定中に「投げ方が分からない」「遠くへ投げられるコツが知りたい」という生徒の言葉を多く耳にした。このことから、本体育クラスの生徒の多くは、「上手に投げたいのに投げられない」状況であると思われる。

## 5 指導方法について

本単元では、正しい投動作の習得、より遠くへ飛ばせる投動作の習得にあたり、ひたすら反復練習するのではなく、自他の体の使い方に着目させていく。投げ方が分からない生徒や、遠くに飛ばすことができない生徒は、自己の動きのどこに問題があるのかを探し出す必要がある。逆にある程度飛距離が出る生徒は、どこがよくて、投げる時にどんなことを意識して投げているかを明確にさせる。この2つを比較しながらコツや改善点を探る中で、自分の体がどう動いているかを知れば、自己の課題を見つけることができ、目標の達成に向けてフォームの改善に結びつけることができる。そのために、投げられる距離や投球動作が様々な生徒でグループを構成し、互いに投球動作を観察・分析させる。動きを言語化したり、投球動作を映像化したりすることで自他により理解しやすくさせる。

教師は、ポイントをダイレクトに教えるのではなく、生徒自身に投げるポイントや自身の課題に気づかせる手立てを準備する。コマ送りで投げる写真が張ってあるポイントシートに遠くに投げるポイントや飛ばない理由を書き込ませたり、個人ワークシートに自分の動きの分析をさせたりする。生徒はその導きによって「考えながら学ぶ姿勢」を身につけ、「仲間との関わりの中で“できた”という喜びを実感」することで学びの質が高まると考えている。

## 6 単元目標

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"><li>自分の体の状態や変化に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。</li><li>分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしたりしている。</li><li>健康や安全に留意している。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。</li><li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見つけている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li><li>体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li></ul>

## 7 学習計画（全5時間）

第1次 オリエンテーション・計測・意識調査（1時間）

第2次 実践①（1時間） 非利き手による投擲・分析  
計測（1時間）

実践②（1時間） 利き手による投擲・分析・・・本時

第3次 計測・意識調査・まとめ（1時間）

## 8 本時の学習について

### （1）本時目標

グループで遠くへ投げるコツや自己の改善点を探ることを通して、自他の体の動きに着目することができ、上手に体を使って投げている。（思考・判断）

### （2）期待される生徒の様相

A・・・自他の体の動きを知り、自己の課題を見つけ、体の使い方を意識して練習に取り組んでいる。

B・・・自他の体の動きを知り、自己の課題を見つけ、練習に取り組んでいる。

C・・・自他の体の動きを知ろうと練習に取り組んでいる。

(3) 本時の展開 (○教師の意図 ◇全体への支援 ◆個への支援)

学習活動	教師の支援・意図
1. 集合、あいさつ、出欠・健康確認  2. ウォーミングアップ ・ストレッチをする。  3. 本時の活動・めあての確認	◆服装、姿勢が整いさわやかなあいさつをする。  ◇◆自分の体調や体の状態を把握し、それに合わせた活動の参加の仕方を考えさせる。
<b>めあて：遠くに投げるコツ、投げられない理由を見つけ、自分の体を上手に使ってなげる。</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の目標を明確にする。</li> </ul> 4. グループ練習・ポイントシート作成 〈ポイントシート〉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・コマ送り写真に投げるコツを書き込んでいく。</li> <li>・投げられない理由を書き込んでいく。</li> <li>・グループ内で観察し合う。</li> <li>・グループ内でアドバイスし合う。</li> </ul> 5. まとめ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントシートを見ながら各グループでの発見を発表し合い、全体でシェアリングする。</li> <li>・個人（自身）のフォームについてワークシートに振り返らせる。</li> </ul> 6. あいさつ	◇言語化することで動きが分かりやすくなること、相手に伝わりやすくなることを伝える。  ○ポイントシートに記入したり、見ながら練習に取り組んだりすることで投げるときに自分の改善点を意識して投げられるようになる。 ○前時の発見（筋力に頼らない投げ方）の実証と遠くに投げるコツ、遠くへ飛ばない理由のまとめをさせる。 ◇◆自分では自分のフォームは分かりづらいので、グループ内で人の動きを見て、良い点や改善点を見つけ、伝え合うよう促す。  ○自分たちのグループ以外からでた意見を把握させる。 ○全体でシェアリングしたことを個人のフォームに照らし合わせ、自己の課題を把握し、フォーム改善に生かせるようにする。  ◆服装、姿勢が整いさわやかなあいさつをする。