

保健体育科学習指導案

日 時：平成30年11月30日（金）5校時
学 校 名：名護市立名護中学校
対 象：1年3・4組（男子34名）
場 所：体育館
授業者：久田 泰丈 印

1 単元名 陸上競技（走り高跳び）

2 運動の特性

一般的特性

陸上競技は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わう事のできる運動である。走り高跳びにおいては、リズムカルな助走や踏み切りの仕方を工夫して目指す記録に挑戦したり、競争の仕方を工夫して競い合ったりして楽しむ運動である。

生徒から見た特性

陸上競技「走り高跳び」

「楽しさ」や「喜び」を感じる時	「楽しくない」と感じる時
目標の高さを跳べたとき	跳び越えられず、引っかけたとき
空中にいる時間が気持ちいい	バーが脚などにあたり痛いとき
自分の目標以上に跳べたとき	何回もミスするとき
きれいな跳躍で跳べたとき	同じ人がずっと跳んでいるとき
目標の高さを跳びみんなに褒められたとき	跳べる人が跳べない人をひやかす時 ケガなどをしたとき

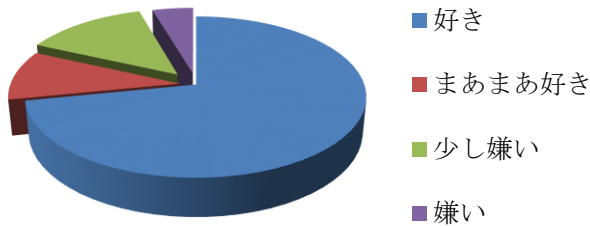
3 生徒の実態（名護中学校 1学年 34名対象）

本校1学年の3組・4組男子生徒は、運動をすることが「好き・まあまあ好き」という生徒が32人と全体的に活発な生徒が多い。どの単元においても意欲的に学習に取り組む事ができる。しかし、陸上競技の「走り高跳び」の単元においては、事前の意識調査において、8割の生徒が「嫌い、少し嫌い」と回答している。その為、走り高跳び種目に対する苦手意識や恐怖感等の抵抗感がアンケートの結果から伺える。

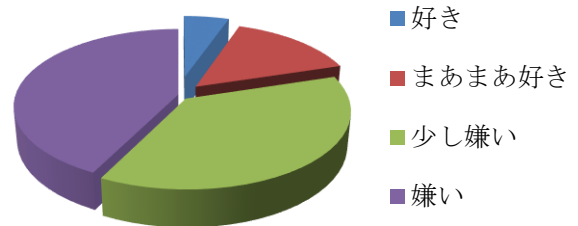
（陸上競技 走り高跳び）

好き	まあまあ好き	少し嫌い	嫌い
5%	15%	37%	43%

運動が好きですか



走高跳びが好きですか



4 教材観

陸上競技は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや、喜びを味わう運動である。

陸上競技では、自分の記録が時間や距離・高さなどの客観的な数量で表される事から、到達度や勝敗をはっきり認識することができる。したがって自分の目標とする記録に挑戦したり、相手と競争する過程において、自分の力を十分に発揮できたときには楽しさや喜びを味わうことができる。

しかし、運動能力や体格等で劣る生徒にとってはそれらが直接記録や勝敗に影響するため、個人差や能力差も顕著である。特に、運動能力や体格等で劣る生徒にとっては苦手意識を持ちやすく、苦痛を伴う運動になりかねない。

陸上競技は、運動の基本というおさえかたから、本校では1・2年生とし、3年生では種目選択としている。それぞれの種目において生徒個々の目標となる記録やどの生徒でも取り組める「場」の設定し苦手な生徒も意欲的に取り組むよう工夫している。

5 指導観

生徒の多くは運動が好きであり、体育の授業も楽しいと感じている。しかし、陸上競技走り高跳びの単元においては、アンケートの結果から苦手意識が強く、跳び越えられない場合や障害物にあたる事やケガをしてしまう恐怖感を持つことがある。本単元では、諸道具等を工夫し、走り高跳びの恐怖感や苦手意識を取り除くために、どの生徒でも取り組める「場」の設定が重要であると考え。また中学1年生ということもあり、小学校低学年での「走・跳の運動遊び」、中学年「走・跳の運動」高学年「陸上運動」を通して幅広い走・跳に関する運動を学習している。小学校との系統性やこれから3年間の見通しを持ち指導していきたい。

中学1年生の走り高跳びの指導においてはリズムカルな助走から力強い踏み切りや大きな動作で跳躍する「基礎的・基本的技能の習得を重視した学習指導の工夫」を実践していくことだと考える。また単元の後半では習得した技能を体カテストで換算した目標記録（ノモグラム）を設定し、ゲーム形式で記録会を行うことで生徒の興味関心を引き出し、生徒の運動に親しむ資質や能力を養うことが出来るのではないかと考える。

又、本校では校内研修テーマとして「主体的・対話的で深い学びにつながる授業改善」～各教科における「問い」が生まれる授業作りを通して～を研修テーマとしている。体育科のテーマとして、「場の設定と場面づくりの工夫を通して」をサブテーマとして取り組んでいる。どの生徒にも対応できる多様な場作りの工夫をすることで意欲的に活動できるようにすると同時に、教え合いや学び合いなどで深く考えさせる場面づくりをしていきたい。

6 単元の目標

学習目標

①めざす子供の姿

- 単元を通して「リズムカルな助走」、「力強く踏み切る」、「大きな動作で跳ぶ」等習得し走り高跳びの喜びや、楽しさを味あわせたい
- 走り高跳びを通して、分担した役割に応じた行動を身につけさせたい。

②観点別にみた具体的な姿

- 【関心・意欲・態度】 ○陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。
○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。
○分担した役割を果たし、健康安全にも留意している。
- 【思考・判断】 ○技術を身につけるための運動の行い方を知っている。
○課題に応じた練習方法を選んでいる。
○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。
- 【技能】 ○リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。
- 【知識・理解】 ○陸上競技の特性や成り立ちを理解することができる。
○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

(2) 学習の道筋

- 〈ねらいⅠ〉 ①記録を取り、自分の力を確かめて目標を立てる
②陸上競技の基本的な動きを身につける。
- 〈ねらいⅡ〉 ①リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。
- 〈ねらいⅢ〉 ①互いの良さを認め合いながら協力して記録会に取り組む事ができる。

7 授業計画（12時間）

時	1	2～5	6～10	11	12
		はじめ			
10分	オリエンテーション	〈ねらいⅠ〉 ①記録を取り、自分の力を確かめて目標を立てる ②陸上競技の基本的な動きを身につける。	〈ねらいⅡ〉 ①リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ事が出来る。	〈ねらいⅢ〉 ①互いの良さを認め合いながら協力して記録会に取り組む事が出来る。	単元のまとめ
20分					
30分					
40分					
50分					
		おわり			
評価	診断的評価 → 形成的評価 → 総括的評価				

8 評価

(1) 単元の評価規準（おおむね満足できる B 規準）

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
単元の評価規準	<p>①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>③分担した役割を果たし、健康安全にも留意している。</p>	<p>①技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。</p> <p>②課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>③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。</p>	<p>①走り高跳びではリズムカルな助走が出来る。</p> <p>②走り高跳びでは力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。</p> <p>③体力テストで換算した記録を跳ぶことができる。</p>	<p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>

(2) 具体的な評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
A 十分満足	<p>①陸上競技の学習に、単元を通して積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②勝敗などを認め、常にルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>③自主的に分担した役割を果たし、健康安全にも留意している。</p>	<p>①技術を身につけるための運動の行い方のポイントを適切に見つけている</p> <p>②課題に応じた練習方法を常に選んでいる</p> <p>③仲間と協力する場面で、分担した役割に適した活動の仕方を見つけている。</p>	<p>①走り高跳びでは常にリズムカルな助走が出来る。</p> <p>②走り高跳びでは常に力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。</p> <p>③体力テストで換算した記録を上まわることができる。</p>	<p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習したすべての具体例を挙げている。</p> <p>②技術の名称や行い方について、学習したすべての具体例を挙げている。</p>
B おおむね満足	<p>①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</p> <p>③分担した役割を果たし、健康安全にも留意している。</p>	<p>①技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている</p> <p>②課題に応じた練習方法を選んでいる</p> <p>③仲間と協力する場面で、分担した</p>	<p>①走り高跳びではリズムカルな助走が出来る。</p> <p>②走り高跳びでは力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。</p> <p>③体力テストで換</p>	<p>①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>

		役割に応じた活動の仕方を見つけている。	算した記録を跳ぶことができる。	
○努力を要する生徒への手立て	<p>①陸上競技の特性を知り、走る、跳ぶ楽しさや喜びを味わうことができることを理解させる。</p> <p>②常に肯定的な言動や態度で接し、良い雰囲気作りに努める。</p> <p>③教師は、本人と周囲のコミュニケーションを高めるために支援する。</p>	<p>①良い例示や動きのポイント示してイメージをもたせてあげる。</p> <p>②技能に応じた動きを指示してあげる。</p>	<p>①解りやすい言葉で指示やアドバイスをしあげる</p> <p>②動きやすい雰囲気にするために誰でも出来る「場」づくりを支援する。</p>	<p>①陸上の特性や学び方などをわかりやすく理解させるために、オリエンテーションなどを工夫する。</p> <p>②記録会がマナーやルールを守って行えるように事前の説明をしっかり行う。</p>

9 評価の方法

方法	内容
観察	積極的に授業に参加する態度や走り高跳びの技術を身につけている。
発言分析	陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称、特質を捉えた発言及び助言が出来ている。
学習カード	個人カードは文章で記述させるので授業後に評価規準に照らし合わせて評価する。
定期テスト	理解度を定期テストで評価する。
技能	単元に必要な技能や目標記録の達成、普段の練習過程も加味して評価する。

10. 評価計画

時数	学習内容	関・意・態	思・判	技	知・理
1	オリエンテーション 単元全体の見通しを持つ	①			①
2	ねらい1	③			
3	①記録を取り、自分の力を確かめて目標を立てる		①		
4	②陸上競技の基本的な動きを身につける。				②
5				①	
6		①			
7	ねらい2			①	
8	①リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ事が出来る。		①		
9				②	
10			②		②
11	ねらい3 ①互いの良さを認め合いながら協力して記録会に取り組む	②		③	

	事ができる。				
1 2	単元まとめ				②

11 学習指導の展開（12時間）

	学習内容・活動	教師の指導・支援	評価の観点
50 × 1	<p>1 オリエンテーション</p> <p>①陸上競技の種類や特性について理解する。</p> <p>②学習の目標、ねらいを理解する。</p> <p>③授業の受け方、進め方、約束事を理解する。</p> <p>④評価について理解する。</p> <p>⑤学習カードの記入の仕方を理解する。</p> <p>⑥安全面には十分配慮し、走路や器具など安全に留意する。</p>	<p>○陸上競技の特性を理解して、意欲的に学習に取り組む事ができるように意識づける。</p> <p>○主体的な活動になるように、学習の目標やねらい、授業の受け方、進め方、約束事についてしっかり理解させる。</p> <p>○授業内で約束事をしっかり理解させる。</p> <p>○学習カード記入の仕方を理解させる。</p> <p>○ケガや事故がないよう、安全面について理解させる。</p>	<p>○教師の話をしっかり聞き陸上競技の特性や成り立ちを理解している。 (知・理)</p> <p>○陸上競技に関心を持ち学習に取り組んでいる。 (関・意・態)</p>
<p>ねらい1：習得</p> <p>①記録を取り、自分の力を確かめて目標を立てる</p> <p>②陸上競技の基本的な動きを身につける。</p>			
50 × 4	<p>1 W,UP・ストレッチ</p> <p>①個人でW, UP、集団でストレッチ（音楽をかける）</p> <p>2 走り高跳び動きづくり</p> <p>① Sの字助走</p> <p>② レイアップ跳躍</p> <p>③ フレキハードル跳び</p> <p>④ ゴムバー跳び</p> <p>3 実際の跳躍</p> <p>①セーフティーマットを活用した跳躍</p>	<p>○心と体がリラックス出来るような雰囲気をつくる。</p> <p>○音楽のリズムに合わせてW, UPやストレッチに取り組む。</p> <p>○リズムを重視した助走を意識させる。</p> <p>※タン・ターン・タン・タン・タンのリズム</p> <p>○フレキハードルやゴムバーの跳躍時に足裏全体で地面を押すよう指導する。</p> <p>○主体的な活動を促すため、良い動きをしている生徒は「褒め」消極的な生徒に対しては「励まし」の声かけや「動きのポイント」を示してあげる</p> <p>○安全面には十分配慮し、走路や器</p>	<p>○授業での約束事を守り、健康安全にも留意している。 (関・意・態)</p> <p>○走り高跳びの技術を高めるポイントを知っている。 (思・判)</p> <p>○リズムカルな助走が出来る。 (技能)</p> <p>○走り高跳びの技術の名称や行い方を理解している。 (知・理)</p>

		具など安全に留意する。	
ねらい2：活用 ①リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。			
50 × 5	1 高跳び関連動作 ①両足跳び ②片足跳び 2 走り高跳びの動きの習得 「グループ学習」 ①リズムカルな助走練習 ②3歩・5歩・7歩の助走 ③踏切練習 ⑤ 躍練習 3 実際の跳躍 ① 目標記録を目指しての跳躍 ② ICTを活用して動画を撮る 4 学習カード・自己評価の記入	○脚と腕のタイミングを合わせて大きな動作でジャンプが出来るようにする。 ○リラックスした状態から走り高跳びの動きを意識させる。 ○リズムを重視したリズムカルな助走を意識させる。 ○3歩～5歩の助走を基本とし、リズムをつくる。 ○足裏全体で地面を押すような力強い踏切を意識させる。 ○跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切る事を指導する。 ○大きな動作で跳ぶよう指導する。 ○「助走」「踏切」「空中姿勢」「着地」の動作をしっかり確認する。 ○走り高跳びの踏切やフォームが上手い生徒がいたら見本を見せてもらう（動画をみせる）。 ○ICTを活用しお互いで教え合いや、学び合いができるようにする。 ○安全面には十分配慮し、走路や器具など安全に留意する。	○走り高跳びの学習に積極的に取り組もうとしている。 （関・意・態） ○走り高跳びの技術を高めるポイントを知っている。 （思考・判断） ○リズムカルな助走が出来る。 （技能） ○力強い踏み切りから大きな動作で跳ぶ事ができる。 （技能） ○走り高跳びの技術の名称や行い方を理解している。 （知識・理解） ○課題に応じた練習をしている。 （思考・判断） ○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居る。 （思考・判断）

50			
×	ねらい3：探求		
1	①互いの良さを認め合いながら協力して記録会に取り組む事ができる。		
	○グループ記録会 ○学習カード・自己評価を記入する。	○体力テストで換算した走り高跳びの目標記録でグループ対抗の記録会を行う。 ○スムーズに運営が出来るように指導する。 ○安全面には十分配慮し、走路や器具など安全に留意する。	○勝敗などを認め、常にルールやマナーを守ろうとしている。 (関・意・態) ○体力テストで換算した記録を跳ぶことができる。 (技能)
50	単元まとめ	○ICTで撮ったビデオで走り高跳びの評価を行う。	○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 (知識・理解)
×			
1			

12 本時の指導（6／12時間）

(1) 本時のねらい ①リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことが出来る。

(2) 資料及び準備するもの

CD、CDデッキ、iPad、ホワイトボード、学習カード、掲示資料

(3) 言語活動

①体験・表現（体験から感じ取ったことを表現する）⇒（走り高跳びの動きづくりの中での表現）

②理解・伝達（事実を正確に理解し伝達する）⇒（練習や記録会の出来映えを記録し分析）

③概念・法則・解釈（概念・法則・意図などを理解し、説明したり活用したりする）⇒（ictや資料を活用しながら教え合いや学び合い）

④分析・論述（情報を分析・評価し、論述する）⇒（グループ内での跳躍技術の理解や分析）

⑤課題・評価・改善（課題について構想を立て実践し、評価・改善する）⇒（課題の設定・解決をねらった学習や学習ノートへの記述による自己評価）

⑥展（互いの考えを伝え合い、自らの考えや集団の考えを発展させる）⇒（グループでの話し合い活動やアドバイスなどによる教え合い、学び合いの活動）

