

平成 年 月 日 () 第 校時 場所 指導者

- 1 単元名 体づくり運動「体力を高めるための運動」
- 2 単元目標
- 自己の体に関心を持ち、仲間と積極的なコミュニケーションをとりながらお互いの体力向上のために協力しようとする。(運動への関心・意欲・態度)
 - 自己の体力向上に向け、課題意識を持って適切なトレーニングの計画を立てることができる。(運動についての思考・判断)
 - 体力を高めるための運動を正しく身につけ、実践することができる。(運動の技能)
 - 体力を高めるための運動の意義や方法について、正しく理解できる。(運動の知識・理解)

3 指導上の立場

○題材観

体力を高める運動は、生徒の体力の向上を直接のねらいとして行われる運動で、中学校第1学年及び第2学年では、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるためのねらいを設定して、自己の健康や体力の状態に応じて体力を高める運動を行い、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むことが求められる。

また、小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭でいかすことをねらいとした学習をしており、中学校では、これらの学習を受けて、学校の教育活動全体や実生活で活かすことができるようになることが求められている。

日常生活においては、運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大などをはじめとして、体力、運動能力の低下傾向や活発に運動する者とそうでない者との二極化の傾向は状況依然として見られる。このような状況は、健康や体力の面だけでなく、生涯スポーツとして運動に親しむ観点からも大きな課題と言える。このような課題を解決するためにも、運動を継続することの意義や体力の高め方を知り、自己の体力の状況をとらえて、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることが必要である。

○生徒観

本時の学習集団は、2年男子9名・女子11名(特別支援学級1名を含む)の合計21名で構成されている。生徒は多くの種目に意欲的に取り組むことができるが、個々の運動能力は、運動経験等により大きな差が見られる。今年度の体力テストの結果を昨年度の県平均と比較すると男女とも筋持久力、全身持久力が、極端に劣っている。さらに女子では柔軟性も県平均を大きく下回るなど、体力に関しては多くの課題を抱えている。また、事前に行った「体育に関する意識調査」では、「体育の授業が好きか」との問いに、約86%の生徒が、好き、やや好きと回答している。その反面、「運動やスポーツは得意か」との問いに対して不得意、やや不得意と答えた生徒は43%にのぼっている。また、「体力に自信があるか」との問いには57%の生徒がない、ややないと回答している。このことから、運動経験が乏しく、運動やスポーツをきつくて辛いものと考えている傾向が見られる。そのため、自己の体力の現状を把握し、その向上に努めさせる必要性を強く感じている。

○指導観

指導にあたっては、運動の内在的価値や、運動を実践する者の立場からみた特性を重視することが必要であり、一人ひとりの生徒に自己の能力に応じた課題を設定させることにより、相互に影響し合う意欲的な運動実践を導き出す学習指導法を研究することも必要である。

そこで、本単元ではまず、各自が体力テストの結果をもとに自分が向上させるべき体力要素に気づき、それを高めるためのトレーニングプログラムを作成させる。そのプログラムを各単元の中で継続的に実践していく中で、簡易体力テストを定期的に行い、数度の検証、見直しを行いながら体力の向上を目指したい。

4 単元計画

時 数	1	2~3	4	5	⑥
ねらいと学習活動	【オリエンテーション】 ・体力分析 ・意識調査	【体験してみよう】 ・メニューの体験 ・体力UPトレーニング ・グルーピング	【プログラムを作成しよう】 ・トレーニングプログラムの作成・実践	【より良いプログラムを作成しよう】 ・プログラムの修正と改善	【発表しよう】 ・トレーニングプログラムの発表

5 本時の計画

本時案（計画第一次の第6時）		
学習目標	○グループで協力してトレーニングプログラムを発表する。（関心・意欲・態度） ○他のグループの発表について，効果や課題を評価することができる。（思考・判断） ○トレーニングの意義や，体力を高める方法が理解できる。（知識）	
学習活動・内容	教師の支援	評価の観点・方法等
1 集合・挨拶 2. 準備運動を行う。 3. 本時の目標を確認する。	○出欠の確認と健康状態を調べる。 ○必要部位が十分ほぐされているか留意する。 ○学習カードに本時のめあてを記入させる・前時の学習の反省を生かし，本時の学習の道筋がたてられるよう助言する。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> グループで協力して，自分たちが考えたプログラムを発表しよう！ </div>		
4. グループごとに体力向上プログラムの実践発表を行う。	○活動の場が安全であること，活動内容が適切であることを確認する。 ・発表を聞く態度，発表する態度について助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">＜発表時の約束＞</p> <p>①プログラム作成の理由を説明する。 ②それぞれの運動のポイントを説明する。 ③発表は静かに聞き，ポイントや課題を発見しメモを取る。 ④自分たちのプログラムに生かせる運動を探そうとしながら発表を聞く。</p> </div>	【関心・意欲・態度】 ・仲間同士で協力し，適切なアドバイスをしようとしている。（観察） ・発表における自分の役割を果たそうとしている。（観察） 【思考・判断】 ・発表しているグループの良い点や問題点を適切に評価している。（学習カード）
5. 片付けをし，集合する。	○安全に，迅速に片付けられるよう促す。	
6. 本時の反省を行う。	○学習カードを利用して発表を振り返らせ，参考にしたい運動などは自分のプログラムに取り入れるよう助言する。	
7. 単元の振り返りをする。	○学習全体について振り返らせ，成果と課題を次の学習に生かせるよう助言する。	【知識・理解】 ・トレーニングの意義や，体力を高める方法を理解している。（学習カード）
8. 次時の予告を聞く。	○次時の予告をする。 ・けが，体調の確認をする。	

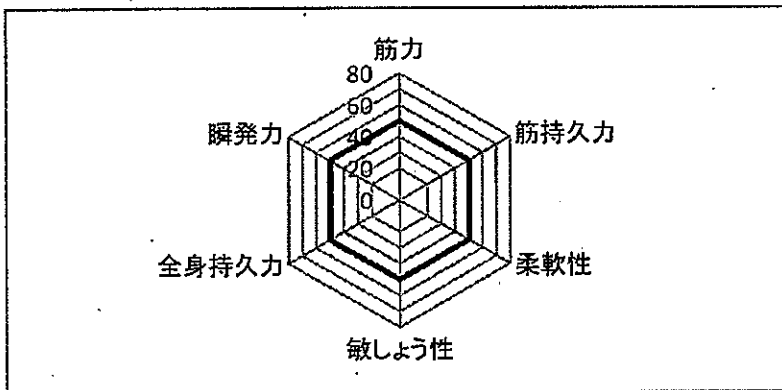
個人学習カード(体づくり運動①)

()年()番氏名()

1 体力テストと体力要素との関連表(◎:大きく関連 ○:関連あり)

	筋力	筋持久力	柔軟性	敏しょう性	全身持久力	瞬発力	6月の記録	Tスコア (全国平均50)
握力	◎							
上体起こし	○	◎				○		
長座体前屈			◎					
反復横とび		○		◎				
20mシャトルラン(持久走)		○			◎			
50m走	○		○	○		◎		
立ち幅とび	○		○			◎		
ハンドボール投げ	○		○			◎		

2 Tスコアをもとにしたレーダーチャート(6月実施結果)



3 1と2から考える自分の体力の実態(複数回答可)

- ◎優れていた体力要素 ...
◎努力が必要な体力要素 ...

4 自分が高めたい体力要素を選ぼう(Tスコアが50以下のものを中心に3つ)

番	体力要素	○印	選択した理由
①	筋力		
②	筋持久力		
③	柔軟性		
④	全身持久力		
⑤	敏しょう性		
⑥	瞬発力		

トレーニング相互評価カード

() 年 () 番 氏名 ()

★自分たちの発表計画

種目	回数/時間/距離	運動のポイント/注意点	プログラム作成の理由
①			-----
②			-----
③			-----
④			-----
⑤			-----

★他のグループの発表を聞こう

グループ	プログラム作成の理由 (概要)	工夫が見られる点 (楽しさ・効果)	改善が必要な点 (楽しさ・効果)

トレーニングメニュー解説 (参考例)

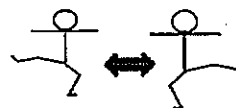
①補助倒立
2人組で交互に倒立を行う。20秒間で何回交代できるかを競う。



②ペットボトル巻き上げ
500mlのペットボトルをおもりに、30cmの棒と120cmのひもで結ぶ。床につかないように巻き上げ、20秒間に何回巻き上げられるかを記録する。



③サイドキック
片足でバランスを取りながら、左右交互にジャンプキックを行う。



④手押し車
補助者のサポートにより腕だけの力で20秒間にできるだけ長い距離を進む。



⑤チューブトレーニング
自分にあったゴムチューブを利用し、各種の腕、脚の運動を繰り返す。



⑥ストライドステップ
上半身を起こして歩幅を最大限に伸ばし、バランスを取りながら一定距離を歩く。



⑦仰臥脚挙げ
仰向けになり気をつけの姿勢からかかと20cm持ち上げる。



⑧腕支持バランス
バランスを保ちながら手のひらで体重を支え、一定時間その姿勢を保持する。



⑨Vアップアームクロス
足は浮かせたままV字をつくり、ボールのキャッチとスローを繰り返す。



⑩シットアップオーバーヘッド
ボールをキャッチして頭上までもってこく。起き上がりながらボールを投げ出す。15秒間の回数を記録する。



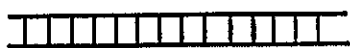
⑪ペアストレッチ
ペアでの引っ張り合い、押し合いを含むストレッチ。



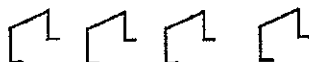
⑫ボール運び
足でボールを挟んでコーンを越す。



⑬ラダートレーニング
各種のステップを工夫して、素速く行う。



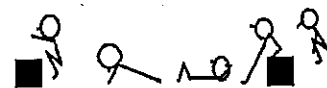
⑭ミニハードル
片足/両足の各種のジャンプを、前、横、後ろの様々な向きで行う。



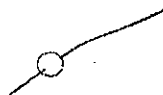
⑮ランダムバウンドボール
潰れたピン球を使用。相手が地面に投げたピン球をバウンド後素速くキャッチする。



⑯サーキットトレーニング
両足ジャンプ・腕立て伏せ・V字腹筋・ディッピング・スクワット・抱え込みジャンプを10秒ずつ行う



⑰ウレタンボール遠投
ガイドに沿ってウレタンボールを高く遠くへ投げる。



⑱縄跳び
簡単な技を繰り返し跳んだり、難しい技に挑戦したりする。
(工夫をすれば全身持久力の強化にもなる)



⑲バランスボード乗り
バランスボードに乗り、できるだけ長い時間姿勢を維持する。



⑳バランスボール乗り
バランスボールにうつ伏せになり、できるだけ長い時間姿勢を維持する。



有漢体育館会場図

②ペットボトル巻き上げ



⑤チューブトレーニング



④手押し車



③サイドキック



①補助倒立



⑩シットアップオーバーヘッド



⑧腕支持バランス



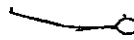
⑥ストライドステップ



⑨Vアップアームクロス



⑦仰臥脚挙げ



⑪ベアストレッチ



⑫ボール運び



⑬バランスボード乗り



⑭バランスボール乗り



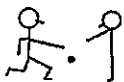
⑯サーキットトレーニング



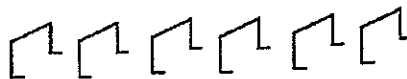
⑰ウレタンボール遠投



⑱ランダムバウンドボール



⑲ミニハードル



⑲綱跳び



⑲ラダートレーニング

