

教科実践レポート

1年生 保健体育科

「水泳（バタフライ）」

授業者：柿葉 里砂

《研究実践のポイント》

運動では、「運動が得意」と「運動が苦手」とで活動の進め方や楽しみ方に違いがある。そのため、生徒が楽しく、喜びを感じることができるように技能ポイントを明確に提示し、できる喜びを感じられるよう工夫する。

★技能ポイントでペアのフォームや力を確かめ合う。

★課題を設定し、それを克服するために仲間と助言し合って教え合う関係を大切にする。

★生徒がわかりやすい資料を工夫する。

1. 単元設定について

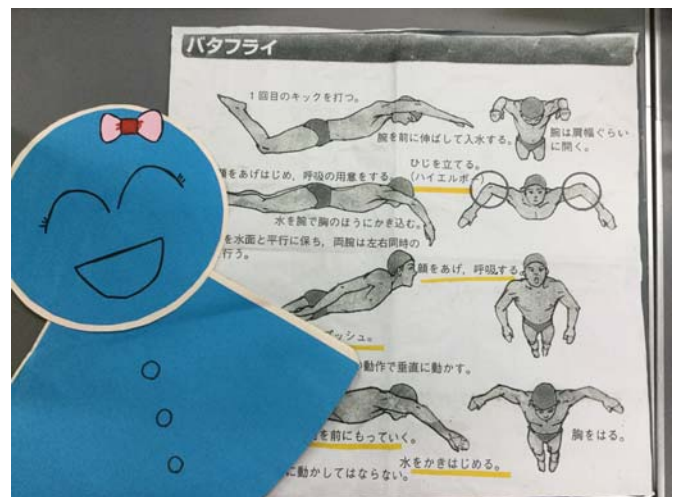
水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わせによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。中学校では、これらの学習を受けて、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることが求められている。したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身につけることができるようにする。また、水泳の学習に積極的に取り組み、ルールやプールでのマナーを守ることや分担した役割を果たす事などに意欲をもち、健康や水中での安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

2. 単元目標・ゴール

本単元の水泳（バタフライ）について、手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）があることを理解させる。各練習を十分に行った後、手と足の動作と呼吸の動作のタイミングを合わせて泳ぐ泳法を習得させる。習得した泳法で、25M程度は泳げるように自己目標をもって泳ぐようにする。

3. 単元計画

- 1・水泳の心得、泳力調査
- 2・①クロールの技法を身に付け呼吸をしながら長く泳ぐことができる。
- 3・①平泳ぎの技法を身に付け泳ぐことができる。
②技能ポイントや仲間のよい点を考えて自分の泳法にいかす。
③平泳ぎの技法を身に付け呼吸をしながら長く泳ぐことができる。
- 4・①背泳ぎの泳法の技能を身につけることができる。
②背泳ぎのポイントや仲間の良い点を考えて自分の泳法にいかす。
- 5・①バタフライの泳法の技能を身につけることができる。
②バタフライのポイントや仲間の良い点を考えて自分の泳法にいかす。



4. 本時の学習展開

1・【導入】

- ①準備体操：健康状態の観察、見学者の確認、安全確認
- ②本時の確認：本時の目標と活動内容の確認
 - ☆自分の目標を設定できているか
(評価規準・方法)

<今日のゴール>

バタフライの泳法を身に付け仲間の良い点や技能ポイントを自分の泳法にいかす。

2・【展開】

- ①ドルフィンキック
 - (キックに合わせて呼吸のタイミングも指示する。)
- ②ストローク
 - (プルのポイントの確認・説明)
 - ☆グループの仲間と協力して活動しているか
(評価規準・方法)
- ③安定したペースで泳ぐ
 - ☆ペアと協力して活動しているか
 - ☆バタフライの泳法を正しく理解し、めあてをもって練習しているか
(評価規準・方法)

3・【まとめ】

- ①授業の評価
 - バタフライの泳ぎに不安や戸惑いがあったが、技能ポイントのカードを見ながら仲間と泳ぎの確認していくことができた。泳げるようになっていく喜びを感じた。

5. 単元を終えて

成果と課題

<成果>

生徒は運動の好きな生徒が多く、体育の授業には明るく元気に一生懸命取り組むことができる生徒が多い。できない種目にも挑戦し、「記録をのばしたい」「よし！少しやってみる」という前向きな意識をもって取り組む姿がある。今回のバタフライは始めて行う泳ぎで、生徒たちは「やったことがない」という不安や「難しい泳ぎだ」という苦手意識があった。そのため、授業の中で心がけている①視覚的に分かりやすくする。②ペア、グループになってお互いに確認し合う時間。を行ってきた。技能ポイントのカードを見ながら泳ぐことで、少ない時間ではあったが25Mに挑戦し、泳げる生徒が増えた。また、水泳が苦手な生徒もバタフライらしく泳げる喜びを感じる生徒も増えた。来年度にもつなげていきたい。

<課題>

今年度の研究主題である「対話的な学びを通して思考力、判断力、表現力を高める授業づくり」ということで、日々の授業ではペアやグループ活動をできるだけ取り入れて、短い時間でも関わり合いながら対話的な学び合いができるように取り組んできた。しかし、1学期の授業アンケートで「学習内容をノートやワークシートに工夫してまとめることができたか」の項目で否定的割合が31%「授業の最後に振り返りができたか」の項目で否定的割合が20.7%とでた。このことから、全種目でノートやワークシートに振り返りを記入していくことができない時もあるが、授業の最後には言葉での振り返りを入れて授業を深めていきたい。

教科実践レポート

2年生 保健体育科

「陸上競技（長距離走）」

授業者：柿葉 里砂

《研究実践のポイント》

陸上競技の長距離走を行う上で、教員と生徒の教材に対する価値観の違いを考慮すべきであると考え。教師は長距離走に対して「有意義な単元であり、長距離走を走るとは大切である」と考えている。生徒は「長距離走はそれほど大切ではない」と感じている生徒が多い。そのため、生徒が長距離走に関心を持ち取り組める工夫が必要である。

★走る必要性を十分に伝える仕組みを毎時行う。

★自分自身の目標を無理なく設定させ、目標を達成した時の喜びを味わい、走ることへの喜びを感じさせる。

★ワークシートの工夫、仲間との協力で自他の課題を克服し合う活動を仕組む。

1. 単元設定について

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ことのできる運動である。中学校では、これらの学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

2. 単元目標・ゴール

1・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。

ア長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること。

2・陸上競技に積極的に取り組みとともに、勝敗を認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

3・陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組みを工夫できるようにする。

3. 単元計画

第1時 オリエンテーション

男 1500m 女子 1000m 計測（ペース走）
個人目標設定

第2時 チーム発表

並走トラックで練習

第3時 チーム練習（並走トラック）

第4時 男 1500m 女子 1000m 計測（ペース走）
自己の走りの中間検証

第5時 チーム練習（並走トラック）

チームで振り返り

第6時 チーム練習（並走トラック）

チームで振り返り

第7時 男 1500m 女子 1000m 計測（ペース走）
振り返り

4. 本時の学習展開

(1) 本時の目標 (5/7時間)

・チームの仲間と励まし合い練習に取り組み、自己の体力に応じた目標を達成しようとすることができる。

(2) 本時の評価規準

・自分の課題を見付けたり、自己の体力に応じた目標を設定している。【思考・判断】
・ペースを一定に保ち、走りきることができる。【技能】

(3) 本時の展開

<導入>

- ① 集合・整列・体調確認
- ② W-UP (体操→縄跳び) ペア活動
- ③ めあてと流れの確認

『めあて』

・チームで協力し、励まし合い、互いに高め合い、自分の定めた目標を達成しよう。

<展開>

- ① チームの目標・準備
* 中間計測のグラフを見て自分の走るコースを確認。
- ② チーム練習 (並走トラック)
* 1周 25秒×10周の2セット

[1セット目]

チーム前半組が走る。後半組はサポートする。
→走り終わったら脈拍を測る。

・チームが高まり合い、お互いに励まし合えるように声かけをする。【技能】

[2セット目] * 目標を上げコースを選ぶ

チーム前半組が走る。後半組はサポートする。
→走り終わったら脈拍を測る。

・ペースが一定に保てるようにする。

【思考・判断】

- ③ チームの振り返り

<まとめ>

- ① チームの振り返り発表
- ② 次回の内容・目標

5. 単元を終えて

成果と課題

<成果>

保健体育の授業に対して意欲もあり、体育の授業を楽しみにしている。また、長距離走を比較的頑張れる生徒も数名いる。しかし、その反面、運動が苦手な自信がなく消極的な生徒もいる。特に長距離走についても他の運動種目において意欲に欠ける生徒も多い。

<<単元を終えて生徒の振り返り>>

『長距離走はとにかく仲間との協力が大切だと思った。グルグル走が思っていたよりも楽しかった。目標通り、タイムを縮めることができたし、ラップも谷型から山型になったので良かったです。3年生ではもっとタイムを早くしたいと思います!』(K・R)

『最初走った時は、すぐに息が切れるしペースも呼吸も合わなくて時間も10分くらいだったけど、だんだんコツをつかんで、自分のペースで走れるし、息はあまり切れませんでした。足も少し上がるようになって腕も振れるようになったのがうれしくて、体力も付いたのがうれしいと思いました。』(T・K)

<課題>

今回の長距離走は、「ペースを守り一定の距離を走るきること」を目標にしてきた。そのため、各自のタイムを分析し、毎時間のワークシートの目標設定、振り返りを繰り返し行ってきた。その結果、毎時間の関心・意欲・態度は向上しているが、【長距離走は好きですか】の項目はなかなか向上しない。単元だけの学習ではなく毎時間の授業の中で持久力が高まる運動を取り組むようにしていくことが大切である。