

「資料編 保健体育科」 1【本時案】

本時の学習（2／12時間目）見通し 1

1 本時のねらい

種目の特性を調べ、自己の課題を設定し、課題解決のための効果的な練習計画を立てる。

2 準 備

学習カード、中学保健体育、図解体育

3 展開

学 習 活 動	時間	指導・支援の留意点	評価項目（方法）
○種目の特性を調べる。 ○主に使う筋肉を調べる。 ○トレーニング方法を調べる。 ○自己の課題や目標記録を設定する。	20	○種目の特性を調べるにより、自分にあった課題を見つけるように支援する。 ○中学校保健体育で筋肉の付き方を学習してから調べるよう指示をする。 ○トレーニングや練習方法が調べられるように資料を用意する。 （図解体育を参照する） ○解決の見通しを立てて課題を設定するよう支援する。 ●課題を見つけれない生徒には参考となる課題を例示する。 ・目標記録の決定は、種目毎に決め方やめやすを支援する。	○種目の特性を理解している。 【知・理】 （学習カード） ○自己の能力に適した課題を設定している。 【思・判】 （学習カード）
○練習計画を立てる。	20	○種目毎のグループで、調べたことを参考に話し合っ練習計画を立てるように指示をする ○グループ内でも課題が違う場合は、それぞれの練習計画を立てるように助言する。 ○準備体操→トレーニング→練習→記録測定→クールダウンの順で計画するように支援する。 ○机間指導をしてアドバイスする。	○効果的な練習計画が立てられている。 【思・判】 （学習カード）
○練習計画を発表する。 ・意見交換	10	○それぞれの発表を聞き、意見交換をすることにより、計画をよりよいものにできるよう支援する。	

本時の学習（6／12時間目）見通し 2

1 本時のねらい

仲間と協力して記録測定やフォームのチェックを行い、練習の成果を確認し合い、練習計画を見直す。

2 準備

ビデオカメラ2台、ストップウォッチ10個、ハードル10台、ラダー
スターティングブロック10個、巻き尺2個、ミニハードル10台

3 展開

学 習 活 動	時間	指導・支援の留意点	評価項目（方法）
○集合・あいさつをする。 ○学習内容を確認する。	5	○本時の学習の流れを説明する。 ・記録測定やビデオ撮影をして練習の成果を確認し、練習方法を見直すように指示をする。 ・友だちと互いに助言し合いながら学習に取り組むように指示をする。	
（種目別グループ活動） ○準備運動をする ○トレーニングをする。 ○記録を測定する。 ○練習の成果を確認する。 ・フォームのチェック ・スタートの技術 ・踏み切りのタイミング ・その他 ○練習計画を見直し、学習カードに記入する。	35	○種目で使う部位を重点的に準備運動するよう指示する。 ○ねらいをはっきりさせてトレーニングするように助言する。 ○記録の伸びを見るために協力して、短時間で測定するよう指示をする。 ○互いに見合うよう指示をする。 ・自分の課題を告げて見てもらうように伝える。 ・ビデオを使ってチェックできるように準備しておく。 ○練習計画を見直したり、ステップアップした練習方法を取り入れたりするよう支援する。	○種目の特性を考えた準備体操やトレーニングを進んで行う。 【関・意・態】 （観察・学習カード） ○記録が向上した。 【技能】 （記録） ○練習方法の見直しができる。 【思・判】 （学習カード）
○後片づけをする。 ○練習計画で改善した所を発表する。	10	○グループで協力して手早く片付けられるように指示する。 ○互いの工夫を認め合い、次時の学習の意欲につながるよう支援する。	○協力して片づけができる。 【関・意・態】 （観察）

本時の学習（12／12時間目）見通し 3

1 本時のねらい

練習の成果を自己評価したり相互評価したりしながらまとめ、発表し合うことにより、互いに認め合い達成感を味わう。

2 準 備

学習カード、長机14

3 展開

学 習 活 動	時間	指導・支援の留意点	評価項目（方法）
○本時の学習のねらいを知る。	5	○自分の種目だけでなく、いろいろな種目の学習方法をしり、これからのスポーツライフに役立てよう伝える。	
○それぞれの課題解決の取組から結果までを振り返りまとめる。 ・自己評価、相互評価しながら振り返る。 ○発表原稿を作成する。 ○発表し合う。 ・発表に対して質問をする。 ・感想を発表する。	35	○記録の伸びだけでなく、自己の課題についても成果をまとめるように指示する。 ○友だちと意見交換をしながらまとめるように助言する。 ●どの生徒も成果が見つけられるように、学習カードに教師から見て上達した所を記入しておくよう心掛ける。 ○グループでそれぞれがまとめたものを基に、発表原稿を作成するように指示をする。 ・全体的な成果だけではなく、個人的な課題に対する成果についても発表するように指示をする。 ○互いの成果を認め合い、意見交換をするよう支援する。	○自己の学習を振り返り、成果をまとめて発表することができる。 【思・判】 (学習カード・観察) ○他のグループの発表を聞き意見交換することができる。 【思・判】 (観察)
○今回のような研究形式の授業について感想を話し合う。	10	○結果だけにこだわらず、努力した過程を認め合うことにより、それぞれが達成感を味わえるように支援する。	○互いに認め合い、達成感を味わうことができる。 【関・意・態】 (観察)

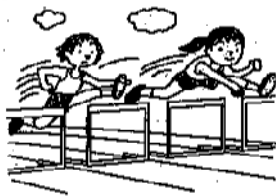
学習カード
表紙

1 ページ

陸上競技研究カード

種目 400m

- 標目についてよく知ろう。
- 目標を持って取り組もう。
- 練習方法を工夫しよう。



2年F組 () 番 名前

【学習の流れ】

種目 分析	課題 設定	練習 計画	計画の 見直し	成果 の確認	まとめ (発表)
----------	----------	----------	------------	-----------	-------------

種目【 400m 】

種目の特性

長い距離走を、筋力持久力、スピードのバランスをとりながら走る
競技者に近いフォーラムと呼吸の方法がポイント
短距離走と比べ、練習の種目と上げにより記録の向上が
まいて、自分の戦いが必要と練習目

主に使う筋肉

●主に使う筋肉を
赤くぬって見よう。

全身の主な筋肉



・トレーニング方法

- * スカワハート
- * 勝たせろ
- * はいはい
- * らいまれ

使子高肉, 王卜卜之, 得 7 之 (卦),

2ページ

3ページ

課題解決の見通し

目次

1分4秒を越す

現在の記録

昨年の記録

1分17秒

1分20秒

記録を向上させるための課題

- * スト100mで自給に負けたら負けをモコ
 - * 最勝が金だまのまきよりた、たがたスルモつけろ
 - * イイトモて、試合のかけひきにかたよりすろ
- to be running!

課題解決のための練習計画

- [illegible]

《練習の成果》

最高記錄

1分12秒

反省

(良かった所)

- * 200mのインターバルを何回か取り入れてやったので、持久力を
つけた。共にスロージョギにもっと力が入った。
* 4月14日を言うことにより、自分の走りペースをよく知り、ペースを
守ることを心がけるようになった。

(うまくいかなかった所)

- * やりたい事がたくさんあるけど、時々スケジュールに左右され、計画どおりには進められない。
- * タイムをうまく管理して、自分に合っている時をおぼろけで、そして、とせいにしないで進めたい。

まとめ（感想）

時明かりなり、気が爽い日もなり、計画通りにいかな
事なり、王位が、全体的に、944年、身体でも、心向上したと思
ます。しかし、その神時に、弱い部分もまだあるが、これから
も、気持ち強く生きていきたいと思います。