

体育科「体づくり運動」授業実践紹介

授業者：和氣 徹・鈴木 渥子

学 年： 1年

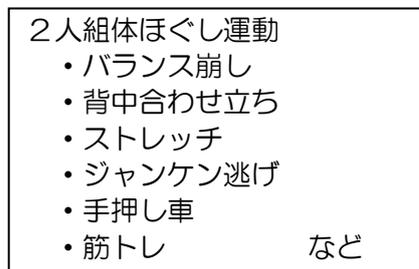
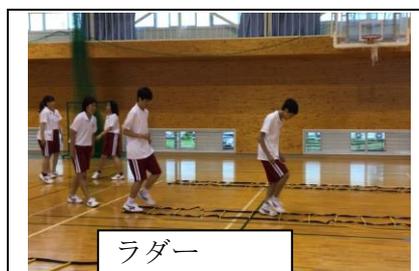
単元名：体づくり運動 ～自分の体力・課題に応じて運動をしてみよう～

本時のねらい

- ①自分の体力に合った運動を選んで、実践することができる。
- ②ペアまたはグループで助け合って、楽しく体力作りができる。
- ③PLAN（計画）→DO（活動）→SEE（反省）のサイクルで生涯にわたってのスポーツ習慣を身につける

単元の流れ

時間数	活 動 内 容
1～4	新体力テストを実施し、自分の体力・運動能力を測定し、確認する
5	自分自身の体力について分析、体づくり運動について学ぶ
6～8	体づくり運動の実践 体ほぐし運動&体力を高める運動
9	体づくり運動の実践 自分の体力に合わせた運動を選択して実践
10～12	持久力を高める運動実践 有酸素運動（5km走）



授業における自己評価表

自分の体力や運動習慣について分析・考察することができたか	5	4	3	2	1
それぞれの運動のねらいを理解して実施することができたか	5	4	3	2	1
体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことができたか	5	4	3	2	1
仲間と協力しながら、マナーを守って活動することができたか	5	4	3	2	1
学習したことを卒業後の生活に役立たせようと思ったか	5	4	3	2	1

単元を通して身につけてほしいこと

- ①運動が日常生活に密着したものになること。
健康寿命という言葉が定着され、生涯元気に動くためには今から運動習慣を身につけておいてもらいたい。情報番組やSNSなどからも興味関心に依りて運動方法は手に入るので、実際に体を動かす楽しさや、爽快感を体感することで生活の中に生かされると考えている。
- ②他の人と協力して楽しく運動できる喜びを知ること。
お互いに協力し教え合うことで、相手を思いやる気持ちやチャレンジできる幅が広がることを感じられれば、人生の様々な場面で生かされると感じる。

実践の背景

現代人は運動不足といわれ、生活習慣病や肥満など様々な問題を指摘されている。本校でも、部活動に参加している生徒の割合は6割と少なく、体育の時間だけしか運動をしない生徒が多い。そこで、卒業後も継続的に運動に親しんでもらうために、比較的運動しやすい高校までに身につけてもらいたい体づくり運動に取り組みさせた。学習の目標と手順の明示、振り返りで運動の意義や必要性を理解させながら、自ら選択できる運動課題を選択して、主体的・対話的で仲間と協力してたのしく実践させた。

授業改善のアプローチ

- ①新体力テストの結果データを基に、筋力・持久力・柔軟性・敏捷性などの優劣を知ること、体力への興味・関心を高めるとともに、誰でも取り組みやすく、今流行しているような身近な運動種目も選んで、運動実践を考えた。
- ②各種目に取り組み際には、個人の体力、技能レベルに応じて易→難。また教え合う・助け合うことで達成感や満足感をお互いに味わうことができるように、生徒たちに説明し、意識付けを行った。

単元のヤマ場となる授業場面

体づくり運動のまとめとして、各自の体力、課題に応じて、ラダー、縄跳び、壁倒立、体幹、バランスディスクの5つのトレーニングうち、3種目を選択させ、体育館内に設置されたエリアを1種目につき5分間でローテーションさせた。生徒たちには、どんな運動を、どれくらいの強度で、どんなペースでなどを考えながら、限られた時間いっぱいを有効に使うよう指示した。また、テンポの良い音楽を流しながら場の雰囲気作りにも配慮した。

個人カードを持たせ、スポーツテストの結果（業者に集計・分析してもらったもの）を貼り付け、

評価

それをもとに毎時間記録させた。授業中の様子はルーブリックに従い評価した。

[月 日]	自分の体力課題に応じて選択→実施				それぞれ◎・○・△・×で記入
体ほぐし運動	(全員共通)	体調()	協力()	頑張り()	達成感()
☆ 3種目選んで記入しよう。		本時の感想 (2行以上記入すること)			
体力を高める運動	①				
	②				
	③				

	2	1	0
Ⅰ 関心・意欲・態度	積極的に準備運動や種目に取り組み、時間いっぱい仲間と協力して生き生きと目標に取り組めた。	決めた種目の取り組みはしたが、一人で黙々と行った。	種目に集中できず、だらだらと活動し、目標に取り組めなかった。
Ⅱ 思考・判断	やり方や効率を考え、分かり易く友達にアドバイスすることができた。	やり方や効率を考えながら、取り組めた。	運動のやり方や工夫をすることができなかった。
Ⅲ 技能	各種目を正確に行い、難しい課題にも挑戦し、成功できた。	各種目を正確に行い、できる範囲でがんばれた。	途中であきらめたり、正確な動きができなかった。
Ⅳ 知識・理解	各種目の意味を理解し、動きを意識して活動できた。	各種目の意味を理解しているが、動きをあいまいにして活動した。	各種目の意味を考えず、動きを不正確に行った。