

第2 実践事例

事例1 体育分野と保健分野の関連を図った指導の事例

- 学年 第1学年
- 単元名 「体づくり運動」
- 事例のポイント
 - ①心身の健康が運動と密接に関わっていることをより科学的により深く理解できるよう、体づくり運動と保健の学習を関連付けて学習を進めていく。
 - ②自分たちのデータを基にして考えることで、より自分事として捉え、保健の学習内容や体づくり運動の学習内容に対する意欲や関心を高める。
 - ③自分に合った方法で心身の健康を保持増進できるように、ICT端末を活用してデータを集めたり、運動を選んだりできる授業を展開する。

1 単元名 「体づくり運動」

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成されている。自他の心と体に向き合っ、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。

(2) 生徒から見た特性

体づくり運動の楽しさや喜びを感じる要因	体づくり運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・仲間と交流したり運動したりすることができたとき。・体力が向上するとき。・体を動かすことの心地よさや達成感を味わうことができたとき。	<ul style="list-style-type: none">・運動することが苦しい。苦手である。・単純な運動を繰り返すことが退屈なとき。・仲間と上手く関わることができないとき。

3 生徒の実態 (略)

*体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではないこと、体の動きを高める運動は、ねらいに応じて運動を行うとともにそれらを組み合わせることが主な目的となること、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てて取り組むことが主な目的となることから、「技能」ではなく「運動」として示す。

4 教師の指導観

(1) 知識及び運動

生涯にわたって心身の健康の保持増進が図れるよう、運動の行い方や運動が心身に及ぼす影響について、科学的に理解できるようにする。そのために、体づくり運動の単元だけではなく、保健の学習と結びつけながら学習を進めていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の心身の状態や自己のねらいに応じた運動を選べるように、ICT端末を活用してデータを集めたり、共有したりできるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に対する意欲を高め、生涯にわたって心身の健康を保持増進したり、運動に親しんだりできるように、自己に合わせて運動を選んで実践できるようにする。また、単元全体を通して、仲間とともに、心身の健康と運動がどのように関わり合っているのか考える授業を展開する。

5 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方などを理解し、目的に適した運動を身に付けることができるようにする。 <知識及び運動>
- (2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 <思考力、判断力、表現力等>

- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとすることができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

*単元の目標及び本時のねらいは「知識及び運動」であるが、評価基準については、すべての教科等と共通に「知識・技能」として評価する。

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②体ほぐしの運動には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出したりしている。	①体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。	①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。

*本事例においては、体ほぐしの運動と保健分野の関連を図った指導の事例であるため、体の動きを高める運動については、省略している。

7 単元の計画

- (1) 領域の取り上げ方 (略)
- (2) 領域の内容と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1	体ほぐしの運動	・手軽な運動を自他の心と体の関係や心身の状態を確かめながら行うこと。
	体の動きを高める運動	・ねらいに応じて、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運動を行い、1つのねらいを取り上げて、運動を効率よく組み合わせて行うこと。
2	体ほぐしの運動	・手軽な運動を自他の心と体の関係や心身の状態を確かめながら行うこと。また、仲間と積極的に関わり合いながら行うこと。
	体の動きを高める運動	・ねらいに応じて、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運動をバランスよく組み合わせて行うこと。
3	体ほぐしの運動	・手軽な運動を組み合わせる取り組みこと。
	体の動きを高める運動	・自己の生活を振り返り、ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組むこと。

保健と体づくり運動の関連

<保健の単元計画>

時	学習のねらい・活動
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神と身体の関係について理解したことを、言ったり書き出したりすることができる。 心の健康についての学習に自主的に取り組むことができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 精神と身体が関係していることを知る。 心が不安定な状況であるとき、身体面や行動面にどのような反応が起こるのかを知る。 心を健康に保つための方法を考える。(自分に合った方法を見つける。) 本時の学習を振り返る。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 心と体は密接に関係しているということ。 健康に生活するためには、心を健康に保たなければならないこと。 心が不安定な状況であるとき、身体面や行動面に好ましくない反応が起こること。 心を健康に保つためには、欲求やストレスに適切に対処しなければならないこと。
2	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 欲求への対処について理解したことを、言ったり書き出したりすることができる。 心の健康について、課題の解決方法やそれを選択した理由などを道筋を立てて伝え合うことができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 「欲求」について知る。 欲求や欲求不満に対する適切な考え方や行動の仕方を考える。 本時の学習を振り返る。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 「欲求」とは何かが欲しい、何かをしたいなどの気持ちのことであること。 欲求には生命を維持していくための「生理的欲求」と社会生活の中で生まれてくる「社会的欲求」があること。 欲求が満たされないことを「欲求不満」ということ。 欲求不満への対処について、実現に向けて努力することや、状況に応じて我慢したり、気持ちを切り替えたりすることが大切であること。
3	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレスへの対処について理解したことを、言ったり書きだしたりすることができる。 リラクゼーション法等の対処ができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 「ストレス」について知る。 ストレスを感じた時の適切な考え方や行動の仕方を考える。 リラクゼーション法を知る。 本時の学習を振り返る。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 「ストレス」とは、周りから様々な刺激を受け、心身に負担がかかった状態のことである。 ストレスへの対処について、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること。 適度なストレスに対しては、耐えて乗り越えようと努力することによって、心がたくましく成長していくということ。 リラクゼーション法の行い方。

<体づくり運動の単元計画>

(3) 指導と評価の計画 (5時間扱い) 本時は○印

時間	1	2	3	④	5
ねらい	学習の進め方を知り、学習の見通しをもとう。	体ほぐしの運動の行い方や、心身に及ぼす影響について知ろう。		自分の心身の状況に合った運動を選ぼう。	学習の振り返りとまとめをしよう。
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方 記録のとり方 体づくり運動の意義 リラクゼーション法 	<ul style="list-style-type: none"> 色々な体ほぐしの運動の行い方 運動による体の変化 体の状態による心の変化 		<ul style="list-style-type: none"> ねらいや自分の状況に合った運動の選択の仕方 心の負担を軽減させる運動の選択の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> 発表の仕方とまとめの仕方
	<p>1 集合・挨拶 2 出席確認 3 健康観察(健康チェック、心拍数計測) 4 本時のねらい・活動内容の確認</p>				
	<p>5 オリエンテーション</p> <p>6 保健の復習</p> <p>7 課題に対する予想</p> <p>8 リラクゼーション法</p> <p>呼吸法</p> <p>漸進的筋弛緩法</p>	<p>5 課題に対する結果を予想する。</p> <p>6 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> のびのびとした動作で用具などを用いた運動 リズムに乗って心が弾むような運動 緊張したり脱力したりする運動 		<p>5 課題に対する結果を予想する。</p> <p>6 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分に合った運動を選択して行う。 	<p>5 発表リハーサル</p> <p>6 発表と実践</p>
	<p>9 リラクゼーション法後の心身への影響や変化を振り返る。</p> <p>10 本時のまとめ</p> <p>11 次時の予告</p> <p>12 挨拶・片付け</p>	<p>7 色々な条件で歩いたり走ったり跳びはねたりする運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 仲間と動きを合わせたり対応したりする運動 集団で挑戦するような運動 <p>7 それぞれの運動後の心身への影響や変化を振り返って記録する。</p>		<p>7 自分に合った他の運動を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で考える。 グループで共有する。 	<p>7 課題のまとめを行う。</p>
	<p>8 本時のまとめ 9 次時の予告 10 挨拶・片付け</p>				
評価計画	知・技	①		②	
	思・判・表態		①		①
	方法	カード	観察	カード	カード・観察
	場面	10	6、7	7	6、7

学習過程



8 本時の学習と指導（4/5時）



(1) ねらい

- ・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえて、ねらいに応じた運動を選ぶことができるようにする。

〈思考力、判断力、表現力等〉

(2) 準備（略）

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 5分	1 集合・挨拶 2 出席確認 3 健康観察（健康チェック、心拍数計測）	○素早く集合し、さわやかに挨拶をするように声かけをする。 ○出席確認、見学者の確認を行う。 ○現状の体調や体感、気分などについて、チェック表を用いて確認するように声かけをする。 ○巡回しながら適切な方法で正確に心拍数を計測できるようにする。
	4 本時のねらい・活動内容の確認	○単元全体を通しての課題と本時のねらい、活動の流れを説明する。 ○本時に行う体ほぐしの運動が、心身にどのような影響を与えるか、心身の健康とどのように関わっているか考えながら活動するよう説明する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>事例のポイント① 保健と体づくり運動をつなぐ課題を設定する。また、単元全体を通して、各時間のねらいとともに、「心身の健康と運動の関わり」について考えさせる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>自分の心身の状態に合った運動を選ぼう！</p> </div>	
展開 35分	5 課題に対する結果を予想する。 事例のポイント② 本時やこれまでの自分たちのデータを基に課題に迫ることにより、保健や体づくり運動の学習に対する意欲や関心を高める。	○前時の学習やこれまでの学習を想起させるとともに、それらを踏まえて、課題に対する結果を予想するよう説明する。 事例のポイント① 保健の学習内容を想起させ、学習した知識をもとに結果を予想させる。
	6 体ほぐしの運動 ・自分にあった運動を選択して行う。 (例)	○本時の自分の心身の状態とこれまでのデータを基に、取り組む運動を選ぶようにする。 ○自分や仲間の心身の状態を確かめたり、調整したりしながら行うよう指導する。 ○状況に合わせて、ICT端末から別の運動や応用した運動を選んで行ってもよいことを説明する。
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>のびのびとした動作で用具などを用いた運動</p>  <p>【フープやボールを使った運動】</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>リズムに乗って心が弾むような運動</p>  <p>【リズムトレーニング】</p> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>事例のポイント③ ICT端末の共有フォルダから、自分の心身の状態や関心を基に、運動を選べるようにする。</p> </div> <p>○それぞれの運動を行った後の心身の状態をICT端末にチェックしながら行うよう声かけをする。</p>

緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動



【ヨガ】

色々な条件で歩いたり走ったり跳びはねたりする運動



【アニマルウォークグリコ】

仲間と動きを合わせたり対応したりする運動



【ペアなわとび】

集団で挑戦するような運動



【ふうせん運び】

- 7 自分に合った他の運動を考える。
- ・自分で考えて紹介する。
 - ・仲間が考えた運動を行う。

事例のポイント①
単元を通して、「心身の健康と運動の関わり」について、考えさせることで、保健の学習と体育の学習をより深く学べるようにする。

○体ほぐしの運動を行った結果、運動が心身の状態にどのような影響を及ぼしたか自己で分析したり、仲間と比較したりするよう声かけをする。

◆体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わろう」ことを踏まえて、ねらいに応じた運動を選んでいる。

(カード・観察)【思考・判断・表現】

△努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て

- ・ICT端末に入力したデータを基に、心にはどんな変化があったか、体にはどんな変化があったか、一つ一つ確認していくよう指導する。
- ・自分のデータや仲間のデータを見て、どんな傾向にあるか仲間の考えを参考にしてつかめるようにする。

◎十分満足できると判断される(A)の生徒の具体的な姿

- ・自己分析や仲間との比較を基に、自分のねらいにあった運動を選ぶことができるとともに、体ほぐしの運動がどのような運動で、心身にどのような影響を及ぼすか、考えることができている。

○自分に合った、心の負担を軽減させたり、心身の健康を保つための運動が他にないか考えるよう指導する。

○自分に合った運動を紹介しつつ、仲間の考えた運動を聞いて共有するよう指導する。

○仲間が紹介してくれた運動を一緒に行ってみて、心身にどんな影響があるか確認するよう声かけをする。

整理
10分

8 本時のまとめ

9 次時の予告

10 挨拶・片付け

QRコード



○本時のねらいに沿って振り返り、次時につながるようまとめを行う。

○次時の学習を予告し、見通しをもてるようにする。

○素早く整列し、さわやかな挨拶ができるように声かけをする。

年 組 名 前		/				/				/				/				/				
		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		
		前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	
	心拍数																					
リラクゼーション法	呼吸法（呼吸を意識したリラクゼーション）																					
	漸進的筋弛緩法（筋肉を意識したリラクゼーション）																					
体ほぐし運動	①用具などを使った運動																					
	②リズムに乗った運動																					
	③緊張したり脱力したりする運動																					
	④色々な条件で動く運動																					
	⑤仲間と動きをわせたりする運動																					
	⑥集団で挑戦する運動																					
	「心や体」について気づいたこと																					
「調整」＝体の動かし方や力加減について気づいたことや感じたこと																						
「仲間とのかかわり・交流」について気づいたことや感じたこと																						

心や体を健康に保つための自分に合った運動は？	運動の内容	運動のポイント	心や体の変化	友達にも聞いてみよう！
	①			
	②			
	③			

最終レポート ～心や体の健康と運動の関係について～

心や体の健康にどのように影響しあっているか？	
心や体と運動がどのような仕組みで影響しあっているか？	
心や体を健康に保つためにはどうすればよいか？	
心や体の健康を保つためにあなたはどのような運動に、どのように取り組んでいくか？	

年 組 名 前		10月10日				10月11日				/		/		/				
		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		体の調子		心の調子		
		前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	
	心拍数	65	75			60	110											
リラクゼーション法	呼吸法（呼吸を意識したリラクゼーション）	3	3	3	4													
	断続的筋弛緩法（筋肉を意識したリラクゼーション）	3	4	3	4													
体ほぐし運動	①用具などを使った運動					3	4	3	5									
	②リズムに乗った運動					4	5	3	5									
	③緊張したり脱力したりする運動																	
	④色々な条件で動く運動																	
	⑤仲間と動きを合わせたりする運動																	
	⑥集団で挑戦する運動																	
	「心や体」について気づいたこと	運動をすることによって気持ちや体にどんな変化があったか？ どんな感じがしたか？などを入力しよう！																
「調整」＝体の動かし方や力加減について気づいたことや感じたこと	取り組んだ運動について、どうすると上手にできたり、スムーズにできたりするか？などを入力しよう！																	
「仲間とのかかわり・交流」について気づいたことや感じたこと	仲間と一緒に運動することによって、どんなふう感じたか？どうすると仲間とスムーズにかかわることができるか？などを入力しよう！																	

*自分の行った運動について振り返ろう！
5 非常に良い 4 良い 3 普通
2 あまりよくない 1 よくない

心や体を健康に保つための自分に合った運動は？	運動の内容	運動のポイント	心や体の変化	友達にも聞いてみよう！
	①			
	②			
	③			

最終レポート ～心や体の健康と運動の関係について～

心や体の健康にどのように影響しあっているか？	
心や体と運動がどのような仕組みで影響しあっているか？	
心や体を健康に保つためにはどうすればよいか？	
心や体の健康を保つためにあなたはどうのような運動に、どのように取り組んでいくか？	