

保健体育科学習指導案

日 時 令和4年11月9日(水) 5校時
場 所 串木野中学校 体育館
対 象 第2学年1組, 3組 計76名
指 導 者 教 諭 T1 中 園 竣
T2 高 田 慎 也

1 単元名 球技 (ゴール型・バスケットボール)

2 単元について

(1) 球技 (ゴール型・バスケットボール) の特性

- ア バスケットボールは、2つのチームが攻撃と守備に分かれ、パス、ドリブル、シュートの個人技能やスペーシングなどの集団的技能を發揮し、一定時間内で得点を競い合う競技である。
- イ 得点を決めたり、チーム内で攻防の作戦を立てたりする楽しさがある。また、その作戦をもとに練習したことがゲームで成功すれば、大きな喜びを感じることにつながる。さらに、一人一人が役割を果たし、その力がプレイで發揮されれば、勝利を手にしたときの喜びは魅力的なものとなる。
- ウ スピードと変化のある動きにより、敏捷性や巧緻性、持久力などが高まる。また、様々な状況に応じたボール操作を瞬時に判断して行うため、冷静さや集中力が身に付く。さらに、仲間と連携しながら得点を競い合うため、協調性も身に付く。
- エ 基本的な技能や仲間と連携した動きを發展させて、作戦を基にゲームが展開できるようにすることが求められる。

(2) 生徒の側から見た特性

- ア バスケットボールの楽しさを感じる要因
- ・ シュートを打ち、ゴールを決めること。
 - ・ チームでパス回しができること。
 - ・ ドリブル・パス・シュートが上手くなること。
 - ・ 友達と教え合うこと。
 - ・ 試合をすること。
- イ バスケットボールの楽しさを感じられない要因
- ・ ドリブル・パス・シュートが上手くできない。
 - ・ ゲーム時のバスケットの動き方が分からない。
 - ・ ルールが分からない。
 - ・ 怪我をすることがある。
 - ・ ボールが怖い。

3 生徒の実態

本学年は、体育の授業で「スポーツを楽しみたい」「運動の技術が上手になりたい」「こつを教え合いたい」など運動に対する意欲的な生徒が多い。一方で「運動に対する自信のなさ」や「苦手意識」から学習に対して消極的になったり、運動課題に対する理解に時間を要したりし、学習のねらいに即して動くことのできない生徒も少なくない。

体育の時間において、仲間との関わりを大切にしたり、グループ活動でお互いに運動のこつを教え合い、協力して練習に取り組んだりすることに喜びを感じている生徒が多い。学習の課題解決に向けて粘り強く取り組むことができる集団である。

【体育の学習に関するアンケート】

(令和4年8月実施 2年1組29人 2組32人 3組32人)

問1 体育が好きですか？

	1組	2組	3組
ア 大好き	15%	38%	17%
イ 好き	48%	31%	56%
ウ 普通	24%	25%	18%
エ 嫌い	13%	6%	9%
オ 大嫌い	0%	0%	0%

問2 問1で選んだ理由はなぜですか？自由に教えてください。(※ 複数回答)

	1組	2組	3組
体を動かすことが好きだから	31%	45%	59%
友達と一緒に授業ができるから	10%	6%	9%
できなかったことができるようになるから	6%	0%	0%
色々なスポーツができるから	3%	3%	0%
体を動かすことが好きではないから	17%	3%	6%
体力に自信がないから	3%	0%	0%
できなかったときに陰口をいわれるから	3%	0%	0%
疲れるから	0%	0%	3%

問3 バasketボールは好きですか？

	1組	2組	3組
ア 大好き	12%	30%	22%
イ 好き	17%	30%	29%
ウ 普通	34%	28%	43%
エ 嫌い	34%	9%	6%
オ 大嫌い	3%	3%	0%

問4 問3で選んだ理由はなぜですか？自由に教えてください。(※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ドリブル・パス・シュートなどが楽しいから	17%	31%	25%
バスケットをやる機会があったから・遊びでやったから	6%	0%	15%
チームで戦えるから	3%	15%	9%
部活動でおこなっているから	0%	3%	6%
好きでも嫌いでもないから	9%	12%	3%
ドリブル・パス・シュートができないから	41%	15%	25%
けがをしたことがあるから	9%	0%	6%
こつがつかめないから	3%	0%	0%
ルールがわからないから	6%	3%	0%
けがが怖い・友達の目がきになるから	0%	3%	3%
疲れるから	0%	0%	3%

問5 バasketボールの授業で楽しみにしていることは何ですか？(※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ア シュートを打つこと	41%	53%	37%
イ チームでパスを回すこと	31%	37%	37%
ウ ドリブルで相手を抜くこと	13%	28%	12%
エ ゲームをすること	44%	62%	68%
オ シュート・ドリブル・パスが上手くなること	58%	43%	40%
カ 動き方がわかるようになること	37%	31%	28%
キ 友達と教え合うこと	41%	40%	43%
ク その他	0%	0%	0%

問6 バasketボールの授業で不安なことは何ですか？ (※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ア ボールが怖い	37%	15%	9%
イ シュートが入らない	68%	25%	40%
ウ ドリブルがうまくできない	44%	28%	37%
エ パス・キャッチができない	34%	18%	18%
オ 怪我をする	31%	18%	25%
カ 動いて疲れる	31%	6%	12%
キ 友達の目がきになる	24%	21%	25%
ク 動き方がわからない	34%	25%	34%
ケ その他 (暑い, パスがくるか不安, ルールがわからない)	0%	9%	3%

「技能アンケート」

問1 1年生のころにBasketボールの技能でできたことは次のどれですか？ (※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ア パス・キャッチ	34%	75%	87%
イ ゴール下のシュート	48%	50%	43%
ウ レイアップシュート	27%	40%	28%
エ 2人組で走りながらパス&キャッチ	34%	43%	34%
オ ドリブル	55%	53%	62%

問2 1年時の学習ではBasketボールではどのようなことができましたか？

「ドリブル鬼ごっこ」(当てはまるものすべてに○をつけてください。) (※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ア 周りを見ながらドリブル	41%	56%	50%
イ 下をみながらドリブル	34%	21%	31%
ウ 走りながらドリブル	68%	75%	71%
エ 歩きながらドリブル	44%	31%	40%
オ どれもできなかった	3%	0%	0%

問3 レイアップシュート(1・2のリズムでステップを踏みながらシュートをする。)について

	1組	2組	3組
ア うまくできた	10%	18%	13%
イ できた	20%	31%	38%
ウ たまにできた	37%	34%	30%
エ できなかった	27%	12%	14%
オ 未回答	6%	5%	5%

問4 レイアップシュート(タイミング良くパスを出す。)について

	1組	2組	3組
ア うまくできた	3%	21%	9%
イ できた	27%	37%	34%
ウ たまにできた	51%	31%	46%
エ できなかった	13%	6%	6%
オ 未回答	6%	5%	5%

問5 試合について

(※ 複数回答)

	1組	2組	3組
ア パスをつなぐことができた	41%	59%	68%
イ パスを出すことができた	41%	59%	59%
ウ シュートを打つことができた	41%	43%	43%
エ ドリブルで相手を抜くことができた	15%	28%	31%
オ パスをもらうために空いているスペースに動くことができた	27%	46%	59%
カ 思うようなプレイができなかった	20%	12%	3%

【考察】

アンケートの結果から、どのクラスも 60%～70%の生徒が体育の授業が好きと答えており、体を動かすことが好きな生徒が多い。好きな理由として、体を動かす楽しさを実感できることや友達と一緒に活動できること等が挙げられている。

また、体育が嫌いだと答えた生徒は、学年で 10%程度であり、その理由として「体を動かすことが苦手であること」や「体力に自信がないこと」「できなかったときに友達の目が気になること」等が挙げられる。そのため、運動や体力に対する不安や失敗を恐れる気持ち、安心して技術の習得に挑戦することができるように工夫改善を図る必要がある。

バスケットボールでは、学年全体で 40%程度がバスケットボールが好きだと答え、10%程度の生徒が苦手と答えている。好きな理由として、ドリブル、パス、シュートなどの技能に挑戦する楽しさやチームで協力して戦えることが楽しい等が挙げられており、逆に苦手な理由はドリブル・パス・シュートなどの基礎技術が上手くできないこと、ルールや動きのコツが分からないこと等が挙げられている。また怪我をしたことがあり、ボールが怖いという意見もあった。

バスケットボールの授業で楽しみにしていることにおいては、シュート・ドリブル・パスが上手くなることやゲームの中でバスケットボールの動き方がわかるようになること、友達と教え合うことなどが挙げられている。不安なことは、基礎技術ができるかどうかやボールの扱いやけがをしないか、友達の目が気になることなどが挙げられている。1年時に身に付けた基礎技術として、ドリブルは50%以上の生徒ができたと答えており、レイアップシュートがうまくできたという生徒が少なかった。また、簡易ゲームで、パスを出したり、空いているスペースに動けたりすることができたと答えた生徒が半数近くいる。

バスケットボールに否定的なイメージや不安がある生徒も多いため、お互いの状況を理解させながら、楽しく上達していけるような課題の設定や教具の工夫をする必要がある。

4 指導観

(1) 本単元の見方・考え方の観点から

1年次のバスケットボールの学習は、ドリブル・パス・シュート（レイアップシュート・ジャンプシュート）等の指導を行った。前半は、一斉指導による「ドリブル鬼ごっこ」、その後、2人組による対面パス・ツーメン等、シュート練習はレイアップシュート、ゴール下シュート、ジャンプシュートの習得を図った。しかし、技能差が大きく、身に付いていない生徒もいたため、本単元ではゴール下のシュートを繰り返し練習させ、学習意欲を高めながら技術向上を図りたい。

2年次のバスケットボールの学習では、ゴール下での攻防を展開できるようになることを達成するために「ゴール前の空間を作り出す」「ゴール前に侵入する」ことを取り扱うことで、3年次の学習につなげたい。

(2) 研究主題の観点から

ア 個に応じた課題の設定

- (ア) 段階的な単元構成の設定→2年次のバスケットボールの単元目標「ゴール下の空間を作り出す」「ゴール前に侵入する」ことを明確にして、生徒に目標を提示する。
- (イ) 試しのゲームや ICT を活用して自分の課題に気付かせ、技術に関する個人目標を設定する。
- (ウ) 単元全体では、アンケートの結果から運動意欲の高いシュートゲーム（スキルアップタイムであるゴール下のシュート）を取り入れるなど、スポーツの特性に触れ、楽しみながら技術向上を図る。

イ 学び合いの場の設定と振り返りの工夫

- (ア) ペア活動やグループ活動を取り入れる視点として「自己や仲間の課題をお互いに見つけ出す場面」「運動のこつを見つけ共有する場面」「動画や静止画を通して自分や仲間の動きを比較する場面」「活動を振り返る場面」で行う。
- (イ) 全体のめあてを、毎時間、板書に掲示して確実に言語化する。授業内容を把握させることで学習のねらいに対して互いにアドバイスできる学習環境を作る。
- (ウ) 学習カードを活用し、自分が何に気を付けて活動すれば良いかを理解させ「単元を通して何がわかったか」「事故の学習状況がどうだったか」などの振り返りを充実させる。

5 単元の目標

(1) 知識及び技能

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きを取り入れゲームを展開することができる。

ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きを取り入れ、ゴール前での攻防をすることができる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

攻防などの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。

(3) 学びに向かう力、人間性等

球技に積極的に取り組み、話合いに参加したり、仲間の学習を援助したりしながら、健康・安全に気を配っている。

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
<p>○ 知識</p> <p>① 集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、理解している。</p> <p>③ 球技の各型において用いられる技術の名称や、それらを身に付けるためのポイント等について、具体例を挙げている。</p> <p>④ 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、具体例を挙げている。</p>	<p>○ 技能</p> <p>② マークされていない味方にパスを出している。(ボール操作)</p> <p>⑤ ボールとゴールが同時に見える場所に立っている。(空間に走り込むなどの動き)</p> <p>⑥ パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動いている。(空間に走り込むなどの動き)</p>	<p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>⑥ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を身に付けている。</p> <p>⑦ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見つけ、仲間に伝えている。</p>	<p>① 球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>③ 作戦などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>⑤ 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

7 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。									
	思考力、判断力、表現力等	攻防などの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。									
	学びに向かう力、人間性等	球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ろうとしている。									
時数	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10	
学習の流れ	0	健康観察・準備運動・スキルアップメニュー・前時の振り返り・本時の目標の確認と設定									
	10	オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・学習カードの活用 ・スキルアップメニュー（ゴール下シュート）		自己課題を見付ける （タスクゲーム1） ・ICTで動きを確認する ・自己課題を挙げる （コートスペースに動くには）			チーム課題を見付ける （タスクゲーム2） ・ICTで動きを確認する ・チーム課題を挙げる （ゴール前の空いている場所に動くには）		チーム課題を見付ける ・簡易ゲーム（ドリブルなし5on5） ・チーム課題を挙げる （コート全体でパスをつなぐためには）		課題の解決（チームの振り返り）
	20	試しのゲーム ・実際のゲーム（撮影） ・実際のゲーム（確認） ・基礎技術（パス・ドリブル・シュート）の確認 ・タスクゲーム1の説明		課題の解決（修正） （タスクゲーム1） ・相互観察・助言・ICTの活用 （コートの空いている空間を見つめる、ノーマーク）			課題の解決（修正） （タスクゲーム2） ・相互観察・助言・ICTの活用（カットインプレー、スペースシグ）		課題の解決（修正） ・簡易ゲーム ・相互観察・助言・ICTの活用（パス&ラン）		単元のまとめ
	30										
	40										
50	健康観察・整理運動・本時の振り返り・次時の学習の確認										
評価の機会		1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	10
	知	①◎		③○					④○	④●	③◎
	技			⑥○	②○	②●	⑤⑥○	⑤●		⑥●	
	思 態		①○		①●		⑥○	⑥●	⑦◎		
○：指導日 ●：評価日 ◎：指導日+評価日											
評価規準	知	① 集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、理解している。 ③ 球技の各型において用いられる技術の名称や、それらを身に付けるためのポイント等について、具体例を挙げている。 ④ 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、具体例を挙げている。									
	技	② マークされていない味方にパスを出すことができている。（ボール操作） ⑤ ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができている。（空間に走り込むなどの動き） ⑥ パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができている。（空間に走り込むなどの動き）									
	思	① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ⑥ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ⑦ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見つけ、仲間に伝えている。									
	態	① 球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ③ 作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ⑤ 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。									

8 本時の実際 (7/10)

(1) 目標

- ア ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。(空間に走り込むなどの動き) 【知識・技能】
 イ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を身に付けることができる。 【思考力・判断力・表現力等】

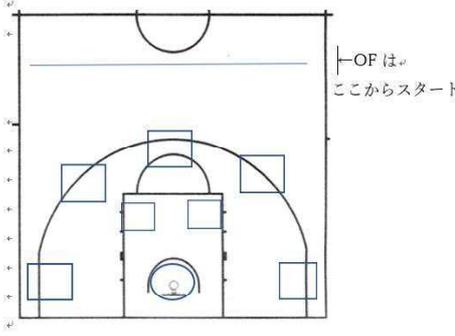
(2) 授業デザインの工夫

- ア 前時までにタスクゲーム1 (パスをつなげるゲーム)、タスクゲーム2 (パッシング・スペーシングゲーム) を想起させる。
 イ 本時では、あいさつ、健康観察等を行い、スキルアップ、課題の確認を行う。課題では前時までに
 出た「ゴール前でボールをもらうためにはどうすれば良いか」について学んだポイントをいかして自
 己やチームの課題に積極的に取り組み、課題解決の場を設定する。
 ウ 課題確認後、チームに分かれてタスクゲーム2を行い、生徒が自分や仲間の動きを見ることでチ
 ームの改善点を伝え合う場を設定する。
 エ 終末では、課題解決を通じた振り返り発表を行い、全体で共有する。最後に次時にむけて本時のま
 とめを行い、終わりとする。

(3) 本時の展開

(評価の内容 ◇十分満足できる ◆おおむね満足できる)

学習過程	学習活動	形態時間	指導上の留意点
導入	1 整列、あいさつ、出欠確認をする。	一斉 3分	1-1 学習の場の安全確保のために、用器具、練習場、その周辺の確認を行い、授業を開始する。
	2 準備運動を行う。		1-2 あいさつ後、生徒の出欠確認、健康状態を把握し、見学者へ指示をする。 2 準備運動を正確に取り組みせることによって、けがを防止したり力を出しやすくしたりする。
	3 スキルアップ練習を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> [ゴール下シュートゲーム] ・ チーム目標設定 (話し合い) ・ 実施 (4チーム 観察4チーム) (1分30秒で交代) ・ グループ評価 (話し合い) ・ 前回との比較、気づいたことの確認 (全体・個人) </div>	グループ 6分	3-1 4カ所のハーフコートで4チームずつシュートゲームをさせる。(1分30秒×2セット)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> [行い方] ・ エンドラインに均等に2カ所ずつ並ぶ。 ・ ゴール下に走り込み、パスをもらいゴール下のシュートを打つ。 ・ 1分30秒の内にチームで何回シュートが入ったか数える。 </div>		3-2 観察している残りの4チームは、実施者と距離を保ち観察させる。 3-3 シュートゲーム実施した後に、グループ評価 (回数・意識できたポイント・改善点) を話し合わせる。 3-4 チームの良かった点や課題点を発表させる。 3-5 基礎技能の向上や競技特性の楽しさを感じさせながら毎時間の変容を確認させる。

<p>導入</p>	<p>4 自己課題から、全体で共通の学習課題を設定し、本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>【学習課題】 ゴール前でボールをもらうためにはどうしたらいいだろうか？</p>	<p>一斉 4分</p>	<p>4-1 前回までに学んだことを思い出させ、本時の学習課題を確認させる。</p> <p>4-2 学習課題を声に出して読ませることで、本時の学習の目標や見通しを明確にする。</p> <p>4-3 前時に学んだことを活かして、学習課題を予想させる。</p>
<p>展開</p>	<p>5 前時までの課題をチーム内で確認・共有してタスクゲーム2を行う。</p>  <p>【行い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ OF 5人、DF 4人でハーフコートで行う。 ・ OFはDFにボールを取られないようにパスを回し（ドリブル禁止）、5カ所のポジション（1点）、2カ所のポイントエリア（1点）、1カ所のノーチャージセミサークル（3点）でボールをキャッチできれば得点となる。 ・ DFがボールをキャッチできたらスタート地点から再スタートする。 ・ 1試合OF1分、DF1分を2セット行う。 ・ 2セットの合計得点の高い方が勝ち 	<p>グループ 20分</p>	<p>5-1 4コート（ハーフコート）に分かれてタスクゲーム2を行わせる。</p> <p>5-2 審判、タブレット撮影を協力して行わせる。</p> <p>5-3 全員がプレイに参加できるように声かけを行う。</p> <p>5-4 プレイ中に、改善するポイント（ゴール前・空いている空間）や課題（ボールをもらう）を意識させる声かけを行う。</p> <p>5-5 プレイ後に、動きの変化や改善が見られたかチームで考え、気付いたことを伝えさせる。</p> <p>本時の評価項目 【思考・判断・表現】 (ワークシート・観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自己や他者の学習を効果的にするために積極的に取り組み、気付いたことを仲間に伝えている。 ◇ 自己や他者の学習を効果的にするために友達の動きや自分の動きを分析して、改善点を発見し、互いにアドバイスをしている。 <p>本時の評価項目 【技能】（動画、観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ゴール前の空いている空間に気付き、空いている空間に走り込もうとしている。 ◇ ゴール前の空いている空間に気付き、走り込み、ゴール下でパスをキャッチしている。
<p>終末</p>	<p>6 撮影したタスクゲームの様子を確認する。（課題に対してよく出来た点や気付きを記録する）</p> <p>7 相互練習や成果の確認でどのように工夫をしたかを学習カードにまとめ発表をする。</p> <p>【学習のまとめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゴール下が空いているタイミングを見つける ・ パスを出した後にゴール下に走りこむ。 <p>8 今後の学習の見通しや次時の学習内容の確認をする。</p> <p>9 よく使った身体部位のストレッチを行う。</p> <p>10 健康観察、整列、あいさつをする。</p>	<p>グループ 10分</p> <p>一斉 5分</p> <p>一斉 2分</p>	<p>6-1 撮影した動画を確認させ、課題に対してチームができたことを話し合い、記録させる。</p> <p>6-2 どうしたらさらにゴール下の空間に走り込めるか、ゴール下にパスを回せるか問いかける。</p> <p>7-1 本時の学習の振り返りのまとめを学習カードに記入させることで、生徒の気づきや考えを集約する。</p> <p>7-2 本時の学習で発見したことや考えたことを全体で発表させることによって、課題解決の方法を共有したり確認したりする。</p> <p>8 学んだことを活かして簡易ゲームを行うことを伝え、次時の学習に意欲をもたせる。</p> <p>9 ストレッチを行わせることによって、けがや体調不良がないか、身体の状態を確認できるようにする。</p> <p>10 けがや体調不良の生徒がないか確認し、元気よくあいさつをさせる。</p>

バレーボール学習カード

()組 ()番 名前()

バレーボールの授業を通しての目標

--

学習内容と目標

時間	学習計画	学習のねらい
1	オリエンテーション・試しのゲーム	学習してきたことを振り返り、スムーズに学習するための準備や進め方などを確認しよう
2	基本技術の習得(立ち状態でのスパイク)と技能向上 ・撮影・タスクゲーム	立ち状態でのスパイクを打つためのポイントを知り、自分の動きを観察・分析しよう
3	基本技術の習得(立ち状態でのスパイク)と技能向上 ・自己課題の設定	提供された資料や他者からのアドバイスを活用して、自己の課題を設定しよう
4	基礎技術の習得・自己課題の解決・撮影・タスクゲーム	仲間と協力して、効率的な動きにするために自分の課題解決に向けて練習しよう
5	基礎技術の習得・自己課題の解決・単元のまとめ	学習してきたことを振り返り、わかったことやできるようになったことを挙げてみよう

バレーボールをすることで高まる体力は? メモらん

予想	
----	--

技術の名前が書けるかな?

--

味方の攻撃を目的としてアタッカーに送られたボールのこと
セッターがアタックのために上げるプレーのこと

--

相手からの攻撃を受け、セッターと呼ばれるトスを上げるプレーヤーに返すプレー・ボールのこと

--

サーブやブロックを除く攻撃のこと
たたきつけるように打つのは・・・ ()

立ち状態でのスパイクを打つ際のキーワード

<ul style="list-style-type: none"> ・ボールミート ボールに当てる手の場所 手首の動かし方 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイクスイング 打つ腕側のポジションと動かし方 打たない腕側のポジションと動かし方 上体のねじり(半身) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重移動
---	---	---

月日	今日の内容	自分なりの目標	今日気づいた点	(上段:自分自身)	評価
				(下段:仲間から)	
①	学習内容の確認 学習の進め方 準備・アップの仕方				※今日の授業で何を目標に取り組んで、何ができて、何ができなかったか、次の時間にどう取り組みたいかを書く
②	①立ち状態からのスパイク のコツを知り、スパイクの 様子を撮影 ②お手本と比較				
③	①比較→改善点を挙げ →まねる ②修正できたら何度も行う				
④	修正したものをベアに撮影して もらい誰かからアドバイスをもらう ★ 評価は助けてもらったことを記入 (〇〇さんのマなところが良い)など				
⑤	①動画を撮影する ②当初と今日の動きの比較 ③単元のまとめ				

目標に対する取り組みの反省

今後の課題は？

何ができるようになった？何がわかった？

学習カード評価

思考	
態度	

★ 記入上の注意点 ①それぞれの項目は具体的に ②授業中・授業後含めて、その日の内に

自分の体力の様子を記録しよう

1年()組()番
 2年()組()番
 3年()組()番

名前

	握力	up	上体起こし	up	長座体前屈	up	反復横跳び	up	20mシャトルラン	up	50m走	up	立ち幅跳び	up	ハンドボール投	up
	(kg)	宣言	(回)	宣言	(cm)	宣言	(回)	宣言	(回)	宣言	(秒)	宣言	(cm)	宣言	(m)	宣言
1年1回目		/		/		/		/		/		/		/		/
1年2回目																
2年1回目																
2年2回目																
3年1回目																
3年2回目																

自分の体力のどのように変化しているか、どんな力を伸ばしていきたいかを記録していこう

1年

2年

3年

--	--	--

9月5日(月)学活 学年レクリエーション 実施案

	1年 1校時	2年 2校時	3年 3校時
担当	若松	馬場	岩下

(内容)

1. ハート・ビート (5分)
2. 言うこと一緒 (20分)
3. 長縄エイトマン (10分)
学級ごと 男女別別で 3分間で跳んだ数を数える。
4. 振り返りシートの記入 (5分)

(準備するもの)

1. マイク
2. 長縄
3. 振り返りシート

※体操服(金曜日の教科連絡で必ず連絡する) タオル、水筒

振り返りシート

()年()組 ()番 名前()

1. 今日の活動は楽しくできましたか。

とても楽しかった ・ 少し楽しかった ・ どちらとも言えない ・ あまり楽しくなかった ・ 全然楽しくなかった

2. やる前とやった後の気持ちの変化はありますか。

ある ・ ない

その理由を書いてください。

3. このような機会があれば、またやりたいと思いますか。

はい ・ いいえ

4. はいの人は次やるとしたら、どんなことがやりたいですか。

10月3日(月)学活 学年レクリエーション 実施案

	1年 1校時	2年 2校時	3年 5校時
担当	若松	馬場	岩下

(内容)

1. レクリエーションのねらいの説明 (5分)
2. 言うこと一緒 (説明も含む) (15分)
3. リズム体操 (説明も含む) (20分)
4. 振り返りの入力と更衣 (10分)

- ① 友だちとの関係作り
- ② 体を動かすことの抵抗感・楽しさに触れる
- ③ みんなで同じことをすることで心を開き、楽しさを共有できる。

クラスごとに円になって

(準備するもの)

1. マイク
2. テッキ (音楽 夜に駆ける きらり)
3. ピクトグラム (リズム体操の5つの動きの)

※タブレットを使って振り返りをするので

- ・ 1, 2年生は朝の会の前にタブレットを取り、電源を入れて机に入れておく。
- ・ 3年生は昼休みにタブレットを取り、電源を入れて机に入れておく。

〈タブレットで行う〉

振り返りシート

()年()組 ()番 名前(_____)

1. 今日の活動は楽しくできましたか。

とても楽しかった ・ 少し楽しかった ・ あまり楽しくなかった ・ 全然楽しくなかった

2. やる前とやった後の気持ちの変化はありますか。

ある ・ ない

その理由を書いてください。(書きたい人は書いて下さい)

3. ストレッチタイムや校内掲示を見て、ストレッチ(部活動のトレーニング講座も含む)や体幹トレーニング等をやってみようと思ったりやってみたりしましたか。

はい ・ いいえ

4. 運動する機会は次のどれに近いですか。

・ 週3日以上 ・ 週1~2日 ・ 月1~3回 ・ 全くしない

5. 体育の授業は楽しいですか。

楽しい ・ どちらかと言えば楽しい ・ どちらかと言えば楽しくない ・ 楽しくない