令和4 • 5年度

「運動大好き"かごしまっ子"」育成推進事業推進校

【研究主題】

自己の心身の状態に気づき、考え、 行動できる生徒の育成

~学校体育の充実及び家庭との連携を目指して~



〈 校 訓 〉「友愛 向学 克己 協調」

〈学校教育目標〉「気づき、考え、行動する国中生を育てる」

くキャッチフレーズ 〉【国中5F】「Fightingspirits・Friendship・Fair・Flower・Future」

令和5年9月26日(火)霧島市立国分中学校

【研究主題設定の理由】

本校の目指す生徒像は、「志を立て、見通しをもって計画的に実践する生徒」、「心と体を鍛え、困難に立ち向かい、乗り越えようとする生徒」であり、キャッチフレーズの一つとして、「Fightingspirits(向学・克己)果敢な挑戦と自己変革、諦めない強い心」を掲げている。素直で穏やかな性格の生徒が多く、何事に対しても積極的に取り組む姿勢が見られる。また、部活動参加率は75.6%である。

本校の課題としてまず挙げられるのは、令和4年度の調査で「運動が好き、やや好き」と回答した割合は、男子が県平均を下回っていたということである。「運動がやや嫌い、嫌い」と回答した理由の5割は、「保健体育の授業で、運動がうまくできない」であった。また、生活習慣の調査において、朝食を食べない日があったり、全く食べなかったりする生徒が全体の18%であった。女子については7時間以上睡眠時間を確保している割合が県平均を下回っており、SNS使用時間が2時間以上の割合が69%と高い現状であった。

社会的背景においては、「人生のマルチステージ化」(※)が指摘される昨今、今後到来する超長寿社会において、生活のために長い期間、健康で働くことが要求され、生徒に生涯にわたり健康の保持・増進を図ろうとする意欲や態度を身に付けさせる必要がある。

以上のことから、教科体育を中核として、学校と家庭が連携して運動に興味・関心をもち、生涯にわたって意欲的に運動をしようとする生徒や自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成を目指し、指導法の改善や、学校全体の取組を充実させる必要があると考え、研究主題を設定した。

※ 長寿化によるお金の問題を解決するために仕事のステージを単に長くするのではなく、生涯に 2つ、もしくは3つのキャリアをもつようになる人生のモデル

(藤本裕三著, 日本年金学会誌 35号, 2019)

【研究仮説と研究の視点】

【研究仮説】

≪仮説Ⅰ≫

教科体育において、「国中スタンダード」(P2参照)を生かした授業モデルを実践し、褒める活動を展開することにより、意欲的に運動に取り組み、自ら進んで体力つくりに励む生徒が育成されるであろう。

≪仮説2≫

教科体育の取組,教科外活動の取組(道徳・特別活動・部活動等)及び家庭・地域との連携を充実することにより,生涯にわたって自らの健康の保持・増進に対する関心が高まるとともに,体力向上への意欲も高まるであろう。

【研究の視点】

≪視点ア≫

「国中スタンダード」及び体 カテストの結果を生かした授業 づくりと指導法の工夫・改善

≪視点イ≫

校訓の一つである、克己心に 関連付けた道徳・特別活動の取 組の工夫と部活動の充実

≪視点ウ≫

家庭と連携した生徒の意欲を 向上させる取組と運動の機会を 継続的に確保する取組の工夫

【研究構想図・研究組織図】

【学校教育目標】気づき、考え、行動できる国中生を育てる



【研究主題】

自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成 〜学校体育の充実及び家庭との連携を目指して〜

調査・分析 の取組 教科体育における取組

教科外活動における取組



保健指導における取組

保護者・ 外部人材 との連携

立案

研究推進委員会

計画立案・提案・連絡調整・研究のまとめ

実践•研究

連携·協力

体育指導班

教育課程を見 通し,教科体育の 取組を推進する。 教科外活動班

体育指導班の取組との連携を密にし、道徳、特別活動、部活動等の取組のより一層の充実を図る。

保健指導班

体育指導班の取組 と生徒会保体部,家 庭や地域,関係機関 との連携を密にし, 学校保健及び健康教 育の取組についてよ り一層の充実を図 る。 調查•分析班

- 研究推進のための資料等の収集を行うとともに、体育指導班や保健指導班との連携を密に行う。
- 各々の取組における 諸調査とその結果の 分析を行い、得られた 情報を提供する。

『国中スタンダード』

生徒編《授業の基本!!①②③,実カアップ!! ̄イテネ゙ジ》

- ① 『準備』 授業開始前に準備をする (机の上は筆記用具のみ【筆箱は机の中】)
- ② 『挨拶』 語先後礼で礼は3つ数えて頭をあげる (2分前着席、I分前黙想、3つ数えて礼)
- ③ 『姿勢』 話をしている人の方向を向く (話の内容や発表への反応やうなずき)
- + (プラス) 「ノートやメモの工夫」 (先生が話した重要な内容をノートにメモする)
- + (プラス) 「積極的な学び合い」 (自分の言葉で相手が分かるようにしっかり伝える)

教師編《授業で勝負!①②③,実カアップ! ドチネ゚2》

- ① 生徒を引き込む課題の提示
- ② 学び合いの場・ 生徒のアウトプットの場の設定 (気づき・疑問・納得の「あいうえお」)
- ③ まとめの3分(生徒自身の言葉で、生徒自身でまとめる活動)
- + (プラス) 先読み声出し始めの | 分 (基礎基本の確認・前時の復習)
- + (プラス) 一問チャレンジ

教科体育の指導法の工夫・改善について【仮説1・視点ア】

1 授業モデルの作成と実践

生徒の体力の実態と向上を的確に把握しながら、授業モデルを以下のように作成した。

本校保健体育科が目指す生徒

生涯にわたって健康を保持増進し、 豊かなスポーツライフを実現できる生徒

知識・技能の習得と活用

主体的・ 対話的な学び

深い学び

単元の課題の解決と新たな課題の発見(気づき)



単元の学習成果を振り返る学習



※1単位時間における授業モデル				
過程	呈	生徒の活動内容		
	(○ 課題の確認		
導 2	ሊ (〇 「国中体操」の実施(体力向上プログラム)		
	(〇 スキルトレーニングの実施(各種目に応じた基礎運動)		
	(〇 全体のめあてを基にした個人のめあての設定		
展界	開 (〇 学び合いの場,アウトプットの場の設定		
	(〇 個人のめあての共有		
	(O ICTの活用		
	(〇 まとめの3分,自分自身の言葉で気づきをまとめる活動		
終ま	₹ (〇 MVPの共有(褒める活動)		
	(○ ICTを活用した振り返り		

単元を見通す学習:課題の設定とその解決法の検討



生徒が身に付けている資質・能力

【授業づくりのポイント】

- ① 単元を構造的に捉え、「見方・考え方」を働かせて思考・判断・表現する場面のある授業
- ② 課題解決的な学習をデザインし、生徒同士の対話等を通じて、自らの考えを広げ、深める場面のある授業
- ③ 学ぶことに興味や関心をもち、見通しをもって粘り強く取り組むとともに、生徒 自らの学習を振り返って次につなげる場面のある授業

2 「国中スタンダード」を生かした授業づくり

① 生徒を引き込む課題の提示

単元の始まりや授業内容が変わるときなどには、生徒を引き込む課題の提示を行っています。生徒オリジナルの運動プログラムを作成することを目標にしたこの授業では、教師自らが毎日行っているトレーニングを提示しています。



【教師による提示】



【学習課題と授業の流れ】

② 学び合いの場・生徒のアウトプットの場の設定



【話合いの様子】

一部の班員だけではなく、全班員から意見や考えを出させます。 他者の考えや意見を聞くことで、新たな気づきにつながります。班 のリーダーを司会・進行役にし、話合いのポイントを確認しながら 焦点を絞って考えや意見を出し合います。この写真は全班員から意 見を聞き、まとめている様子です。

授業開始時,ホワイトボードに本時の流れを提示します。生徒が 本時の学習内容を視覚的に確認し,授業の流れに見通しと意欲をも たせることが目的です。生徒が次の活動を意識して,授業に臨むこ

③ まとめの3分及びMVPの共有(褒める活動) (自分自身の言葉で、自分自身でまとめる活動)

本時の学習や学び合いの場を通して、自分が何を学んだのか、何を感じたのかなどを振り返り、自分自身の言葉で、自分自身でまとめています。この写真の生徒は、「運動をするためには、目的をはっきりさせた方が良いということがわかった。」と書いていました。また、グループ活動の中で活躍した生徒をピックアップし、全体の場で称賛しています。



【振り返りの様子】

3 「国中体操」の作成と実施

体力テストにおいて、全国・県平均を下回る項目を向上させるとともに、1単位時間の運動量を確保するために、「かごしまの子ども体力向上プログラム」を参考に本校オリジナル体操「国中体操」を作成した。

とができるようにしています。

内容としては、体力テストにおいて柔軟性や全身持久力が低いことを踏まえ、ストレッチ系の運動と、筋力アップトレーニング系の運動の構成とした。この運動では心拍数が 120/分以上になること意識させ、生徒のモチベーションアップや取り組みやすさを目的として、明るい BGM を流しながら実施できるように工夫した。



【ストレッチ系の運動】



【筋力アップトレーニング系の運動】

教科外活動との連携【仮説2・視点イ】

1 生徒会保体部の取組①【昼休みチャンピオン大会】

生徒が楽しく体を動かす時間を確保するために、生徒会保体部が呼び掛けをして、昼 休みにチャンピオン大会を行った。鉄棒ぶら下がりやスリッパ飛ばし等、保体部が発案 したユニークな種目で学年ごとに競い合った。









【鉄棒ぶら下がり】

【スリッパ飛ばし】【フラフープ】

【反復横跳び】

2 生徒会保体部の取組②【ストレスマネジメント(朝のリラックスタイム)】

6月、10月、2月の1週間のうちの3日間、8:10~8:15 に 朝の活動としてストレスマネジメントを行った。校内放送でヒー リングミュージックを流しながら、生徒会保体部長の放送の指示 で黙想に入り、腹式呼吸や肩の弛緩運動を行った。



【リラックスタイムの様子】

3 部活動生を対象とした体力トレーニング、エアロビック講座

令和4・5年度の8月に、トレーナーの鵜木亮輔先生、高岡 綾子先生を招き,体カトレーニングとエアロビック講座を行っ た。運動系の部活動だけではなく、文化系の部活動の生徒も参 加した。専門的な講師の講座を開催したことにより、体を動か すことの楽しさを知る良い機会となった。



【エアロビック講座の様子】

4 一校一運動の取組

生徒会保体部を中心に、「体力アップ!チャレン ジかごしま」測定会を学期に1回行った。1・2年 生は「長縄エイトマン」、3年生は「仲間とチャレ ンジ!」に取り組んだ。また、学期に1回の1 km走のタイムトライアル(1Kチャレンシ)を行った。



【「仲間とチャレンジ!」の様子】

「体力・気力づくり」に関する道徳授業の実践

全学級で内容項目「A(4)希望と勇気, 克己と強い意志」 についての授業を実施した。1年生は「風を感じて」,2年 生は「白ご飯を目指して」,3年生は「高く遠い夢」の教材 を使って, パラリンピックやオリンピックの経験を通した生 き方について考えた。



【道徳の授業の様子】

家庭・地域との連携について【仮説2・視点ウ】

家庭との連携

1 生徒会保体部の取組【睡眠やメディアに関するアンケートの実施】

生徒会保体部を中心に,ロイロノートでメディア利用の実態についてアンケートを実施した。結果を学校保健委員会で保護者に発表するとともに,メディア時間を運動時間に変えて体を動かそうと呼び掛けた。





【生徒会の発表の様子】

【アンケート結果の掲示】

2 家族と共に取り組んだ夏休みの課題

家族と共に体を動かすことの楽しさを体感してもらうために, 夏休みに家族と共に体力つくりに取り組む様子を動画で撮影し, ロイロノートに提出する課題に取り組んだ。 家族で「国中体操」を行うなど, 運動に親しむ様子が見られ, 運動することに対する意識付けとなった。

3 授業参観型の講演会① 【眠育講話】

睡眠健康指導士の久保工先生を講師に招き「睡眠と健康」について御講話をいただいた。子どもの睡眠は「脳と体をつくり、脳と体を育て、脳と体を守る」ことや、運動習慣が熟睡を促進することなど、生徒・保護者共に睡眠の大切さについて学ぶ機会となった。

今回の講話で僕は、質の良い睡眠がとれているかの質問で僕は、 はとんどおてはまっていなくて、からくりしました。しかも、僕は、お風名に 入ってすぐ ひとんに入ってしまうことが、寝る前にスマホを使って しまっていたりといろいろとうかれがたまっていると思うのでこれからは、 寝る前の折動に気をつけながら 質の良い 睡眠をとって、朝、 入っ打と起きられるようにできたらいいなと思います。

【生徒の感想】

4 授業参観型の講演会② 【魅せる姿勢と言葉の力】

日本ペップトーク普及協会の川添まり子先生を講師に招き 「魅せる姿勢と言葉の力」について御講話をいただいた。姿勢 の大切さや言葉の大切さを改めて実感した生徒も多く,日常生 活で正しい姿勢を意識する良い機会となった。



【講演会の様子】

地域との連携

5 地域人材の活用 【食育講話・家庭教育学級】

地域在住のスポーツ管理栄養士の横山笑子先生を招き「成長期に必要な栄養素」について生徒と保護者を対象に御講話をいただいた。また、家庭教育学級においても地域人材によるヨガ教室を開催した。体つくりや健康について、保護者や生徒の意識を高めることができた。



【食育講話の様子】

成果と課題

教科体育の指導法の工夫・改善について【仮説1・視点ア】

成果

課題

- 学び合いの場やまとめの時間を設けることで、互いを 認め合うことができ、授業が楽しいと感じる生徒が少し ずつ増える傾向にある。
- ・ 授業づくりの実践により、1単位時間当たりの運動量が確保できるようになった。その結果、体力に変容が見られ、中でも、今年度の2年生男子は全ての項目において、昨年度の記録を上回ることができた。
- ・ 課題解決的な学習では、生徒が考えたり、 話し合ったりする時間を十分に確保する必要 があるため、運動時間の確保とのバランスが 難しい。
- 毎時間提示する学習課題に対して、生徒がより意欲的に取り組めるものにするために、 内容の工夫と精選が必要である。

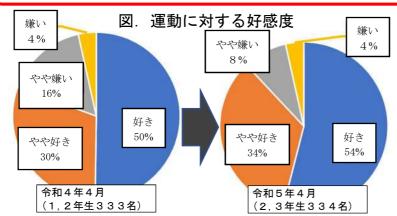
教科外活動との連携【仮説2・視点イ】

- 全職員で取り組んだ道徳の授業や特別活動等を通して、生徒の感想から、生涯にわたった健康の保持・増進への関心を高めることができた。
- 部活動全体でトレーニングやストレッチを学ぶ機会を設けたことにより、部活動顧問の指導力を高めることができた。また、主に文化系の部活動生を対象にしたエアロビック講座は、体を動かす楽しさを実感する機会となった。
- ・ 道徳の授業や特別活動において,全職員が継続して内容の精選と授業の充実を図り,生涯スポーツの重要性を伝えていく必要がある。
- 部活動指導の地域移行の流れの中で、学校教育において、どれだけ部活動に関わっていけるのか、不透明な部分がある。

家庭・地域との連携について【仮説2・視点ウ】

- ・ ロイロノートでメディア利用の実態についてアンケートを実施し、学校保健委員会の中で結果を伝えた。これにより、家庭でメディアと健康について話すきっかけづくりができ、SNSの利用時間や生活習慣の改善に繋げることができた。
- 夏休みの課題で、保護者と一緒にトレーニングを行ったり、トレーニングの様子の感想を記入してもらったりすることで、保護者が生徒の体力つくりに関わるとともに、健康の保持・増進や体力向上に対する関心を高めることができた。
- 生涯にわたりスポーツに関わることができるためには、健康でなければならないこと、 健康であるためにはメディアの使い方や睡眠、栄養(食事)が大切であるということを、常々意識付けていく必要がある。
- 保護者と生徒が共にトレーニングを継続することに難しさを感じている。

【まとめ】以下に示す図・表のとおり、「運動をすることが好き、やや好き」という生徒の割合が1割程度増加し、週当たりの運動実施日数も増えたことから、これまでの2年間の取組が、「自ら進んで体力つくりに励む生徒」の育成や健康の保持・増進、体力向上への意欲の喚起に多少なりとも寄与できたと考えている。今後も「国中スタンダード」に沿った授業づくりや、学校教育活動全体を通じた実践を継続することにより、「自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成」に努めていきたい。



調査月・対象	令和4年4月	令和5年4月
	2年生	3年生
実施割合	167名	165名
週3日以上	60%	65%
週1~2日	17%	20%
月1~3日	11%	7%
しない	12%	8%

表. 運動・スポーツの実施状況

【引用・参考文献】

- ・ 鹿児島県教育委員会「かごしまの子ども体力向上プログラム」(平成 26 年 1 月)
- 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成29年7月)

研究主題 「自己の心身の状態に気づき、考え、行動できる生徒の育成」

~ 学校体育の充実及び家庭との連携を目指して ~

保健体育科学習指導案

日 時 令和5年9月26日(火)5校時 場所国分中学校体育館 対 象 2 年 3 組 36 人 指導者 教 諭 山口 哲 史

1 単元名 「体つくり運動」

2 単元について

(1) 体つくり運動の特性

- ア 「体ほぐし運動」と「体の動きを高める運動」で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす 楽しさや心地よさを味わうことのできる運動である。
- イ 技能の向上を目指しながら記録に挑戦したり、勝敗を競ったりするものではなく仲間との交流をもち ながら主体的に運動に取り組むことを目的とした領域であり、よりよい人間関係を築くための自己有用 感を高められる運動である。
- ウ 自分の体力を分析し、体力面の課題解決や体力に合った運動を選択する活動を通して、実生活の中で も生かせる能力を育成することができる領域である。

(2) 生徒の側から見た特性

生徒の実態(アンケート実施日:8月21日 34人)

(単位:人)

調査内容	あてはまる	あてはまらない
① 運動やスポーツをすることが好きか。	28	6
② 保健体育の授業は楽しいか。	32	2
③ 体育の授業に積極的に取り組んでいるか。	30	4
④ 体育の授業の中で、課題を解決するために仲間と協力して考えながら解	32	2
決しようとしているか。	32	2
⑤ 自分の考えを話合いで仲間に伝えたり、アドバイスしたりしているか。	23	11
⑥ 体育や部活動以外の時間に、体力つくりを行うことがあるか。	17	17

- ⑦ 授業以外で体力つくりを行っている人で、取り組む理由や目的は何か。
 - ・走るのが気持ちいいから ・健康的に過ごすため ・部活で活躍するため ・体力をつけたいから
 - ・1K(※)でもっと上を目指したいから ・運動が好きだから ・長く動けると楽しいから
 - ・部活の時にバテないため ・楽しいから ・1Kやシャトルランの記録が伸びていたら嬉しいから
- ⑧ 1年生の「体つくり運動」の授業で行った体ほぐしの運動や体の動きを 29 5 高める運動は、家庭での体力つくりに役立ったか。
- ⑤ 「体の動きを高める運動」において、あなたが身に付けたいと感じている体力はどれか。(複数回答) ・体の柔らかさ 14 ・巧みな動き 12 ・力強い動き 17 ・運動を持続する能力 23
- 「体の動きを高める」ための運動の方法や仕方が分かるものはどれか。(複数回答)
 - ・体の柔らかさ 11 ・巧みな動き 17 ・力強い動き 13 ・運動を持続する能力 26

※ 1 K…年間3回計測している1km走

(知識・運動に関して) 1年時の学習を理解し実践につなげている生徒が半数以上おり、体力を高める 方法も理解している生徒が一定数いる。本校の課題である柔軟性を高める方法について分からない生徒 が多い。

(学びに関して) 運動やスポーツが好きで, 保健体育の授業にも積極的に取り組む生徒が多い。学級の 生徒同士の仲が良く、仲間と協力して考えながら課題を解決しようと取り組んでいる。しかし、自分の 考えを仲間に積極的に伝える場面があまり見られず、アドバイスすることに消極的な生徒がいる。

(3) 指導観

第1学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の意義と行い方、体の動きを高め る方法を理解し、目的に適した運動を組み合わせることができるようにすることをねらいとした学習に取 り組んでいる。そこで、2年生では、以下の学習に取り組ませたい。

- ア 体力テストの結果や長期休みの際に取り組んだ運動計画を振り返らせ、自己の体力の課題を考え、課 題の克服に向けた運動プログラム作りに取り組ませる。
- イ 毎時間体ほぐしの運動の時間を設定することにより、運動を苦手に感じている生徒も心と体をリラッ クスさせて授業に取り組ませる。
- ウ 仲間とのつながりをもたせるために、仲間のプログラムへのアドバイスや話合い活動の時間を取り入 れ、学習を進めていくようにする。

3 単元の目標

(1) 知識及び運動

体つくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の意義と行い方、体の動 きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

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。

(3) 学びに向かう力, 人間性等

体つ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、一人一人の違いに応 じた動きなどを認めようとすること、話合いに参加しよ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。

4 指導と評価の計画

時	数	1~3	4	5	6	7	8
		あいさつ 出欠確認及び健康額		あいさつ 出欠確	E認及び健康観察	国中体操	体ほぐしの運動
		〇 国中体	〇 オリエン	○ 知識の学習	○ 運動プロ	○ 運動プログ	○ 運動プログ
		操の確認	テーション	・ 自分の課題を考	グラムの作	ラムの作成	ラムの発表
22/	<u>د</u>	〇 集団行	授業の進	えて体力を高める	成	・ 仲間と運動	各グループ
学		動	め方	運動を行う。	• 運動強度	プログラムの	の代表者が立
習		・グルー	1年生の	【4ポイント】	別のコース	実施と修正,	てたプログラ
T)		プに分かれ	振り返り	・ 柔らかさ	を選んでプ	改善を行う。	ムを行い,運
流		て実施す	・ 安全上の	巧みな動き	ログラムを	 強度,時間, 	動の楽しさや
れ	l	る。	留意点	・ 力強い動き	作成する。	回数を意識す	心地よさを味
			• 仲間と	運動を持続する		る。	わう。
			の関わり方	能力を高める。			
				学習のまとめ	次時の確認		
評	知		1	2			
価機	思				1	2	
会	態	1)		2			3
		① 体つくり運動の行い方や体の動きを高める方法について、伝えたり書き出したりしている。				している。	
	知	② 運動の組	且み合わせ方にに	は, 効率のよい組合せる	とバランスのよい	組合せがあること	について, 学習
評		した具体例	可を挙げている。				
価		① ねらいや	P体力の程度を	踏まえ, 自己や仲間の詞	果題に合った運動	」を見つけている。	
規	思	② 自己や仲間の運動の取り組み方を基に考えたことを言葉や文章などで表したり、仲間に伝えたり					
進		している。					
7		① 健康・安全に留意している。					
	態	② 体つくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。					
③ 仲間に課題を伝え合うなど,互いに助け合い,教え合おうとしている。				ている。			

5 本時の実際(7/8)

(1) 目標

運動の取り組み方を工夫し、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】

(2) 評価

		思考・判断・表現
	評価基準	自己や仲間の運動の取り組み方を基に考えたことを言葉や文
		章などで表したり、仲間に伝えたりしている。
	(A)	自己や仲間の運動の取り組み方を基に、より良い運動の種類
判断の目安	「十分満足できる」状況	や運動強度・回数・時間など、考えたことを言葉や文章などで
		具体的に表したり、仲間に分かりやすく伝えたりしている。
	(B)	自己や仲間の運動の取り組み方を基に、より良い運動の方法
	「おおむね満足できる」状況	について考えたことを言葉や文章などで表したり、仲間に伝え
		たりしている。

(3) 授業デザイン上の工夫

ア 国中スタンダードを取り入れた授業実践

国分中全教科で取り組んでいる「国中スタンダード」に基づいて、生徒の意欲を引き出す導入の工夫や生徒の言葉を基に行うまとめの時間を設定する。

イ 生徒の運動意欲を引き出すための教具・学習の場の工夫

国分中独自の運動事例集(国中マイベストプログラム)を活用したり、実生活の中でも取り入れられるような道具を活用したりすることで、運動が苦手な生徒でも具体的な活動イメージをもって意欲的に 学習に取り組むことができるようにする。

(4) 本時の展開 (★授業デザイン上の工夫 ●指導に生かす評価 ○記録に残す評価 ◎本時の評価)

(T) /************************************	נולוא	(人)スポープ・ロース ● 11年にエル	
学習過程	時間	学習内容及び学習活動	指導上の留意点
あいさつ	1 8	 整列,あいさつ,出欠確認をする。 準備運動を行う。 	1 学習の場の安全確保のため、用器具、周辺の確認を行い、授業を開始する。2 国中体操を継続して取り組ませる。
補助運動		3 体ほぐし運動を行う。	3 ペアで取り組ませることで、仲間との関わり をもたせ、活動への意欲を持たせる。
学習課題の設定	3	4 本時の学習課題を確認する。 【学習課題】 目的に合った体力を高めるために は、どのようなプログラムを作成す ればよいだろう。	 4-1 前時で作成した6分間の運動プログラムを確認し、工夫できるポイントはないか考えさせる。 4-2 ICT機器を利用して、映像等でイメージをもたせ、活動への意欲を引き出す。 ★ 国中スタンダードを取り入れた授業実践(6-(3)ア)
相互確認	10	5 グループで運動プログラムの確認をし、グループの代表者のプログラムを実施する。 ○ グループ分け(高強度→低強度) ・ 「アスリートモリモリ」コース ・ 「運動大好きワクワク」コース ・ 「健康第一ニコニコ」コース	 5-1 運動強度のコース別に5~6人のグループ編成を行う。 5-2 話合い活動につなげられるように,代表者の運動プログラムのねらいを理解して活動に取り組ませるようにする。 5-3 安静時の心拍数を計測し,運動後と比較させることで運動強度の目安にさせる。

話合い	10	 6 実施したプログラムについて改善点を話し合う。 □ 話合いのポイント ・ 運動の種類 ・ 運動の強度・時間・回数・頻度 	 6-1 話合いの視点を提示し,具体的な話合いやプログラムの改善を促す。 6-2 ○◎学習カードに意見や改善点を記入させて,生徒の気付きや考えを集約する。 6-3 ●話合いで意見が出せない生徒に対して,「国中マイベストプログラム」の運動例を活用できるように援助する。 ★ 生徒の運動意欲を引き出すための教具・学習の場の工夫(6-(3)イ)
学習成果 の確認	10	7 修正した運動プログラムを実施する。	7 プログラムの修正が、代表者のねらいに近づいたか、他に改善するところはないかを考えながら取り組ませる。
反省評価	7	 8 振り返りカードに気付いたことや考えたことを記入して共有する。 【学習のまとめ】 ・ 同じ運動の種類でも組み合わせ方を考える。 ・ 体力に合わせてきついと感じるぐらいの運動強度にする。 ・ 目的に合った運動を理解し、選択する。 	 8-1 運動プログラムを工夫する際に気を付けることを考えさせ、自分の運動プログラムで工夫できることはないかを考えさせる。 8-2 ◎全体で数名に発表させることで、全体に共有し、学習課題のまとめにつなげる。(M V P の共有) ★ 国中スタンダードを取り入れた授業実践(6-(3)ア)
おわり	1	9 次時の学習内容の確認,健康観察,あいさつをする。	9 次時の取組を伝え, 次時への意欲へとつなげる。