

1 単元名 体づくり運動（体の動きを高める運動）

2 単元の目標

- 体を動かす楽しさや心地よさを味わい，体力を高め，目的に適した運動を身につけて，組み合わせることができるようにする。（運動）
- 体づくり運動に積極的に取り組むとともに，分担した役割を果たそうとすることや健康・安全に気を配ることができるようにする。（態度）
- 体づ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，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。（知識，思考・判断）

3 単元について

(1) 教材観

中学校学習指導要領解説保健体育編では，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，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。」と示されている。また，第1学年及び第2学年の体の動きを高める運動の知識及び運動では，目標として「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ための運動を行うとともに，それらを組み合わせること」と示されていることから，ねらいと体力の程度に応じた運動の組合せ方を理解することができる生徒を育てることが重要であると考えられる。

(2) 生徒の実態

事前実態調査(平成*年*月*日実施，男子*人，女子*人)を行った結果，「運動やスポーツが大切である」と答えた生徒は，*人であった。また，*人の生徒が「体力を高める方法」を知っていると答え，*人の生徒が「わかったと思うこと（知識）を実際の運動に生かす」ことができると答えている。しかしながら，「体の動きを高める運動にはどのような運動があるか」の質問について，適切な答えを記述できた生徒は*人であった。そのため，体の動きを高める運動の知識を確実に習得し，運動と知識の理解を関連させながら，ねらいと体力の程度に応じた運動を組み合わせることができる生徒を育てることが重要であると考えられる。

(3) 指導観

本単元では，中学校第1学年における「体づくり運動（体の動きを高める運動）」において，ねらいや体力の程度に応じた運動の組合せ方を理解できる生徒を育てるために，学習過程の工夫をしていく。まず，体ほぐしの運動を行ったり，映像教材や資料を活用したりして，体づくり運動の運動特性と楽しさを知る活動を行う。次に，体の動きを高める運動の四つのねらい（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）を理解するために，ペアやグループで運動する。さらに，高めたい体の動きのねらいを一つ決め，運動をつくったり，組み合わせたりして，音楽に合わせて運動する。学習活動全体を通して，身体活動のメッツ（METs）表を基に作成した資料を活用することにより，適切な強度，時間，回数などを考慮して運動することができるようにする。このように，体の動きを高める運動の知識を理解し，運動とメッツ表を関連させて取り組む学習過程の工夫を行えば，ねらいや体力の程度に応じた運動の組合せ方を理解できる生徒を育てることができるようにする。

4 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
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分担した役割を◎常に果たそうとしている。	①ねらいや体力の程度に応じて◎適切な運動を見つけている。 ②ねらいに応じた合理的な運動の行い方や高める方法を◎適切に選んでいる。 ③運動の計画について、自分の考えを◎的確に言ったり書き出したりすることができる。	/	①運動の特性や意義、運動の行い方を◎正しく理解している。 ②体の動きを高める運動の行い方や高める方法について◎適切に書き出したり、運動したりしている。

◎下線は十分に満足できる姿

5 指導と評価の計画（7時間扱い）

○指導の機会 □評価の機会 ↓観察評価期間 観・観察, カ・学習カード, V・VTR

段階	時間	主なねらい・学習活動	評価計画		
			関	思	知
はじめ	1	○ 体づくり運動の特性や楽しさ、学習の流れを理解する。 1 本時のねらいと内容を確認する。 2 学習の確認（意義・行い方・健康・安全への留意）をする。 3 身体活動のメッツ（METs）表・エネルギー消費量（kcal）について知る。 4 体ほぐしの運動（ペアストレッチ・跳び箱のり）を行う。 5 本時の学習を振り返り、体づくり運動の特性と楽しさを知る。	① ↑		
	2	○ 体の動きを高める運動のねらいと行い方を理解する。 1 本時のねらいと内容を確認する。 2 体ほぐしの運動（ミラーストレッチ・ひざタッチ）を行う。 3 体づくり運動の四つのねらいについて知る。		↓	
なか	3	4 ねらいを考えながら、徒手や用具を使って、体の動きを高める運動（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）を行う。 5 行った運動のねらいと強度（メッツ）と回数、身体活動量や感じ方などを学習カードに記入する。 6 本時の学習を振り返り、ねらいと適切な行い方について知る。	① 観 V		① カ
なか	4	○ 高めたい体の動きのねらいを一つ決め、運動を考えたり、組み合わせたりして、運動の組合せをつくることができるようにする。 1 本時のねらいと内容を確認する。 2 体ほぐしの運動（ペアランニング・地蔵おこし・地蔵ころがし）を行う。		② カ	
	5	3 運動の組合せ方（効率のよい組合せ）について知る。 4 ねらいごとに、グループで話し合いながら、運動をつくる。 5 つくった運動を組み合わせ、音楽に合わせて運動する。	② ↑		
本時	⑥ 6 同じねらいのグループと運動の組合せを発表し合い、適切な強度と回数、身体活動量であるか話し合う。 7 学習を振り返り、学習カードに記入する。			③ 観カ	
まとめ	7	○ 運動の組合せを発表する。運動の大切さについて考える。 1 本時のねらいと内容を確認する。 2 ねらいの異なるグループに運動の組合せを発表し、互いに運動する。 3 カロリー換算の方法、エクササイズの目標値を知る。 4 単元を振り返り、運動の大切さについて考える。	↓ ② 観 V		② カ

6 本時の学習（6 / 7 時間）

(1) 本時の目標

- 運動の組み合わせ方について自分の考えを伝え、ねらいや体力の程度に応じて、運動の計画をつくることができる。 (思考・判断)

(2) 準備・資料

早わかりメッツ表，タブレットPC，プロジェクター，アンプスピーカー，拡声器，タンバリン，ビデオカメラ，学習カード，ボール，フラフープ，運動棒，なわとび

(3) 展開 ※本時では、「運動についての思考・判断」を主として評価する。

	学習活動・内容	生徒への支援・評価
はじめ5分	<p>1 あいさつ・健康観察を行う。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。 ・地蔵転がし</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>効率のよい組み合わせ方で，運動の組合せをつくろう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態を観察し，安全に学習が進められるように言葉かけをする。 ・音楽を流し，楽しい雰囲気，体ほぐしの運動ができるようにする。 ・友達とうまく関われない生徒には，教師と一緒に運動し，徐々に関わられるように配慮する。
なか35分	<p>3 本時の流れ，学習課題を確認する。 ・次時の発表会に向けて，運動の組合せを完成する。 ・ペアのグループへ発表し，互いのアドバイスを参考に，改善点を見つけ，修正する。</p> <p>4 計画した運動を行い，適切な内容になっているか話し合う。 ・ペアのグループへ発表会に向けて考えた運動を発表する。 ・運動後に良かった点と改善点をお互いに伝える。</p> <p>5 ねらいに応じた運動の組合せを完成させる。 ・話し合いを行い，ねらいに応じた運動の組合せになっているか話し合いをする。 ・効率のよい運動の組合せになっているか，適切な強度，時間，回数になっているか確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習は次時の発表会に向けてグループで運動の組合せについて話し合いを行い18METs分以上の身体活動量を達成できるようにすることを伝える。 ・ペアのグループは，ねらいが共通するグループを選び，よい運動の組合せ方についてお互いにアドバイスするように伝える。 ・計画した運動を発表してから，互いの運動を実際に行ってみることで，組合せの改善点に気付かせるようにするとともに，運動量を確保できるように助言する。 ・体の一部位に偏らないよう，全身の部位の運動を選んで組み合わせることができているか確認し，必要に応じてアドバイスする。 ・音楽に合わせることにこだわらないように多少の動きやタイミングがずれていてもよいことと，運動を効率よく組合せられていることが大切であることを伝える。 ・ねらいに適した運動を考えられないグループは早わかりメッツカードから運動を選んで組合せを完成できるように助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>運動の計画について，自分の考えを言ったり書き出したりすることができる。 【思考・判断②】(観察・学習カード)</p> </div>
おわり10分	<p>6 学習のまとめをする。 ・学習を振り返り，学習カードに記入する。 ・次時の連絡を行い，あいさつをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の運動量を，早わかりメッツ表やタブレットPCを基に計算し，記録するように伝える。 ・積極的に活動していたグループを紹介するとともに，全体へは次時の発表でも楽しく運動できるように伝える。