

知的障害特別支援学校 中学部 1 年 保健体育 学習指導案

[全体計画]

日時	平成**年*月*日 (*曜日) 13:10~14:00	場所	体育館
指導者	T1〇〇, T2〇〇		
単元名	「器械運動をしよう～跳び箱運動～」		
単元設定 の理由	<p>本グループは、男子5名女子1名の計6名で構成されている。中学部1年生を跳び箱運動の能力を考慮して3グループに分けたうちの上位グループの生徒である。自分の得意とする運動には積極的に取り組める生徒が多いが、前転や後転など体を複雑に動かしたり、重心をコントロールしたりする運動は苦手な傾向にある。また、教師の話を聞いて活動のルールや約束を理解できるが、夢中になると意識することを忘れてしまうときがある。本単元の跳び箱運動においては、生徒全員が3段の跳び箱を開脚跳びで跳ぶことができる。一方で「跳べた」ことに満足しており、より高い跳び箱への挑戦や、技をさらに上達させようという意識が低い。そのため開脚跳びはできるものの、踏み切りの力強さがない、跳び越す際の腰の位置が低く、跳び箱を跨ぐようにして跳んでいるなど、未熟な面が多く見られる。</p> <p>特別支援学校学習指導要領中学部保健体育科の目標に「課題を見つけ、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する。」とある。本単元の跳び箱運動は、自分の能力に応じた高さで練習し、技の上達を目指していける運動である。自らの課題を克服したり、新しい跳び方やより高い跳び箱に挑戦したりすることで、課題を解決する喜びや、挑戦する面白さを感じることができる。それらの経験が、新しい課題や苦手な課題に挑戦する力につながると考える。また、器械運動の内容には「きまりを守り、友達と協力したり、場や器械・器具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動すること。」という項目がある。前の人が跳び終わり、所定の位置についてから次の人が跳ぶなど、跳び箱におけるルールを学び経験することで、安全に留意しながら活動に取り組む態度を身に付けることができる。以上の理由から本単元を設定した。</p> <p>指導に当たっては約束の確認を毎時間行うことで安全に留意しながら活動できるようにしたい。跳び箱運動の指導では、跳び箱をより高く跳ぶことを目指していきたい。そのために踏切の練習では前方に、フラフープの輪を設置してそこを目指して跳ぶ練習を繰り返すことで、より力強く遠くに跳ぶことができるようにする。また、連結跳び箱での練習やスポンジの障害物を設置した跳び箱で練習することで、腰を高い位置で保ちつつ大きく跳ぶことができるようにする。更に活動中はタブレット端末の動画を活用し、跳び箱を跳び越す際の動作を生徒自身で認識し、自分の良い点や課題を明確にしながら練習に取り組めるようにしていく。以上の工夫をすることで、安全に留意しながら開脚跳びの完成度を高め、新たな技に挑戦したり、より高い跳び箱を跳び越したりすることにつなげていきたい。</p>		

単元の 目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害物に体を当てずに4段以上の跳び箱を跳ぶことができる。「知識および技能」</li> <li>・前の人が跳び終わってから所定の位置に立ちスタートすることができる。「思考力・判断力・表現力」</li> <li>・動画を見て、自己の演技の改善された点や、課題に気付くことができる。「思考力・判断力・表現力」</li> </ul>
指導計画 (6時間) 本時は 第4時	<p>第1次 器械運動の約束を知ろう・・・1時間</p> <p>第2次 跳び箱を跳ぶ練習をしよう・・・3時間</p> <p>第1時 腕で体を支えよう</p> <p>第2時 両足で踏み切ろう</p> <p>第3時 腰を高く跳ぼう（本時は第3時）</p> <p>第3次 自分の課題や新しい技にチャレンジしよう・・・・・・・・・・2時間</p>

[本時の指導]

1 全体目標

- ・台上の障害物に体を当てずに、跳び箱を跳び越すことができる。「知識および技能」

2 生徒の実態及び個別目標

観点：①開脚跳びの際の腰の高さ

- ◎4段の跳び箱を十分な高さを保って跳び越すことができる。
- 4段の跳び箱を必要最低限の高さで跳び越すことができる。
- △4段の跳び箱で、臀部が跳び箱の端に当たってしまうが跳び越すことができる。

②踏切の動作

- ◎両足で膝を閉じて力強く踏み切ることができる。
- 両足で踏み切ることができる。
- △片足で踏み切ることができる。

③安全に対する意識

- ◎約束やルールを忘れずに活動に取り組み、準備や片付けに友達と協力して取り組むことができる。
- 大まかな約束やルールを守りながら活動できるが時々忘れてたり、教師の話を聞かなかつたりすることがある。
- △約束を理解できるが、守ることが難しい。

主な担当生徒(性別)	生徒の実態			個別目標	主な指導場面 評価方法
	観点：①	観点：②	観点：③		
A 中1	○	◎	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>6段の跳び箱を障害物に当たらずに跳ぶことができる。</li> </ul>	6, 7 観察・記録表
	6段の跳び箱を必要最低限の高さで跳ぶことができる。		約束を守って活動できるが、教師の話を聞いていないことが多い。		
B 中1	○	○	△	<ul style="list-style-type: none"> <li>3段の跳び箱を障害物に当たらずに跳ぶことができる。</li> </ul>	6, 7 観察・記録表
	3段の跳び箱を必要最低限の高さで跳ぶことができる。	両足で踏むことができるが、膝が外側に向いているため踏切の力が弱い。	大まかな約束を守って活動できるが、途中にふざけてしまうことがある。		
C 中1	△	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>4段の跳び箱を障害物に当たらずに跳ぶことができる。</li> </ul>	6, 7 観察・記録表
	5段の跳び箱を跳ぶことができるが、お尻が当たってしまうことがある。	両足で踏むことができるが、切減速してしまう。	大まかな約束を守って活動できるが、教師の話を聞いていないことがある。		
D 中1	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>5段の跳び箱を障害物に当たらずに跳ぶことができる。</li> </ul>	6, 7 観察・記録表
	5段の跳び箱を必要最低限の高さで跳ぶことができる。	両足で踏むことができるが、切減速してしまう。	約束を忘れてしまうことがある。		
E 中1	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>5段の跳び箱を障害物に当たらずに跳ぶことができる。</li> </ul>	6, 7 観察・記録表
	5段の跳び箱を必要最低限の高さで跳ぶことができる。	両足で踏むことができるが、切減速してしまう。	準備と片付けの際に勝手に行ってしまうことがある。		

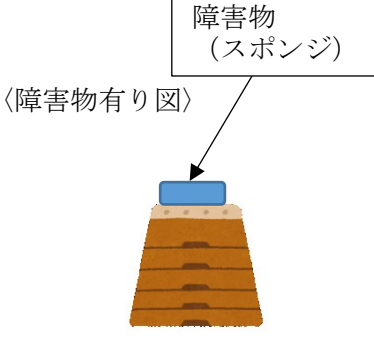
3 生徒の自立活動の目標（個別の指導計画より）

生徒名	目 標
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達との話し合い活動では、支援を受けながら、友達の意見の良いところを発表することができる。</li> </ul> <p>【2－（1）、3－（3）】</p>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達との話し合いの場面では、発言の順番を待つなど簡単なルールを守って参加することができる。</li> </ul> <p>【2－（2）、3－（3）、（4）】</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの進め方や、意見の伝え方・聞き方が分かる。</li> </ul> <p>【6－（2）、（3）、（4）、（5）】</p>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教師や友達の話聞き、意見を求められたときに発言することができるようにする。</li> </ul> <p>【3－（2）、（3）、6－（2）、（3）、（4）】</p>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・写真やイラストを見て適切な発言や行動を考えて答えることができる。</li> </ul> <p>【3－（2）、（3）、6－（2）、（3）、（4）】</p>

4 展開

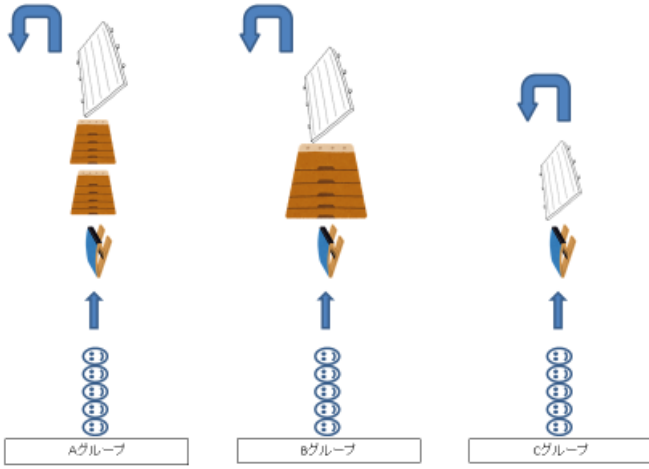
形態 時間 (分)	主な学習活動・内容 (必要に応じて配置図等を入れる)	指導の手立て (各Tの役割等)
全 (5)	1 道具の準備をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T 1は体育館に来た生徒に、協力して道具を運ぶように伝えたり、配置する場所を伝えたりして準備できるようにする。(配置図①)</li> </ul>
全 (1)	2 体育館に集合・整列する。 (1)あいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 始めのあいさつをすることで、学習の始まりを意識することができるようにする。</li> <li>• T 1は目視と言葉かけで体調不良の生徒がいないか確認をする。</li> </ul>
全 (3)	3 本時の学習の流れと約束を確認する。 (1)学習の流れをホワイトボードを見て確認する。 <div data-bbox="258 840 614 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">今日の学習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 始めのあいさつ</li> <li>② 目標確認</li> <li>③ 準備運動               <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操</li> <li>・ランニング</li> </ul> </li> <li>④ グループ練習</li> <li>⑤ 発表</li> <li>⑥ 片付け</li> <li>⑦ 整理体操</li> <li>⑧ 終わりのあいさつ</li> </ul> </div> <p>(2)授業の約束を読んで確認する。</p> <div data-bbox="258 1473 651 1706" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>約束</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①左側を通過して戻る</li> <li>②前の人がないことを確認する</li> <li>③協力して片付ける。</li> <li>④先生の話聞く。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T 1は本時の学習の流れをホワイトボードを使って説明することで生徒が学習の見通しをもつことができるようにする。</li> <li>• T 2は、生徒がホワイトボードに注目するように言葉かけしたり、補足説明をしたりして見通しをもつことができるようにする。</li> <li>• T 1は全体の約束を読む生徒を指名し、声に出して読むように伝える。読みあげる際には、T 1が「大事なことですしっかり聞きましょう」と言葉かけをすることで聞くように促す。</li> <li>• T 1は示範しながら、身体の伸ばす部分を意識できるような言葉かけを行う。</li> </ul>
全 (8)	4 準備運動をする。 ・準備体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T 1は示範しながら、身体の伸ばす部分を意識できるような言葉かけを行う。</li> </ul>

	<p>・ランニング</p> <p>グ (3) 5 目標の確認をする。 ・グループごとに集合し、ワークシートをもとに自分の目標を確認する ・約束を再確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>目標 お尻を高く上げよう！</p> </div> <p>グ (8) 6 感覚づくり運動を行う。 ・連結跳び箱跳び越し</p> <p>グ (10) 7 開脚跳びの練習をする。 ・跳び方の確認 ・障害物無し ・障害物有り ※跳んだ後に、適宜タブレット端末の動画で自分の技の振り返りを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T 2以下の教師は、生徒の実態に応じて体の伸ばす部分を示したり、個別に手を添えたりして示範通りの動きができるように支援する。</li> <li>・T 1はゆっくり自分のペースで止まらずに走ることを伝える。</li> <li>・T 1の合図でグループごとに集合し、それぞれの本時の目標を確認するように伝える。</li> <li>・T 1とT 2はAグループを担当する。</li> <li>・T 1は前回の授業の復習を行い、踏切の際のポイントを一ラストで説明する。</li> <li>・T 1は本時の目標に関する良い例のイラストと悪い例のイラストを示し、どこが違うか生徒に答えさせることで違いに気付けるようにする。</li> <li>・T 2はヒントを出したり、注目すべき部分を個別に伝えたりして、答えられるようにする。</li> <li>・T 1は目標を提示し、腰の位置を高く上げて跳ぶこと意識するように伝える。</li> <li>・T 1は約束を改めて確認することで、強く意識することができるようにする。また、片付けの際には全員で協力して行うことを伝える。</li> <li>・目標の確認が終わったグループから練習を始めるようにする。</li> <li>・T 1は、感覚作り運動のやり方を示しながらポイント（腰を高く上げる、前方に身体を投げ出す）を説明することで、正しいやり方がわかるようにする。</li> <li>・T 2はT 1の説明をよく聞くように「大事なことです。しっかり聞きましょう」と言葉かけしたり、生徒に応じて個別に補足説明を行ったりする。</li> <li>・ポイントとなる場所に手や足を着く位置を示しておくことで、それをヒントに正しい場所に手や足を置くことができるようにする。</li> <li>・T 1は活動している生徒の隣で意識するポイント（腰を高く上げる、遠くに跳ぶなど）を言葉かけしたり生徒の実態に応じて補助を行ったりすることで、正しい動きで運動することができるようにする。</li> <li>・T 2は待機している生徒に動きのポイントを説明したり上手い生徒の動きをよく見るように言葉かけしたりする。</li> <li>・T 1は、開脚跳びのポイント（踏切、着手の位置、腰の位置など）を再確認する。</li> <li>・T 2はT 1が開脚跳びの説明している間に用具の配置を替える。（配置図②）</li> <li>・T 1は障害物を置いた跳び箱を跳び越す手本を見せたり、ポイントを説明したりすることで、やり方がわかるようにする。</li> <li>・障害物は柔らかいスポンジを用いることで、恐怖心を抱かないようにする。</li> <li>・T 1は活動している生徒の隣で動きのポイントの言葉かけを行ったり補助をしたりする。</li> <li>・T 1は跳び終わった生徒と一緒に動画を見て動作の振り返</li> </ul>
--	---	---

	<p>障害物 (スポンジ)</p> <p>〈障害物有り図〉</p> 	<p>りを行い、自分の良い点や課題などを伝えて課題を明確にできるようにする。</p> <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6段の跳び箱を障害物に当たらずに跳び越すことができる。 A (知識および技能【観察・記録表】)</li> </ul> <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5段の跳び箱を障害物に当たらずに跳び越すことができる。 D, E (知識および技能【観察・記録表】)</li> </ul> <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4段の跳び箱を障害物に当たらずに跳び越すことができる。 C (知識および技能【観察・記録表】)</li> </ul> <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3段の跳び箱を障害物に当たらずに跳び越すことができる。 B (知識および技能【観察・記録表】)</li> </ul> <p>全 (2) 8 発表をする。 ・各グループから1名以上発表を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T 1の合図で練習を終了し、発表する人を各グループで決めるように伝える。</li> <li>・発表が終わったら、全員で拍手をしたり、称賛したりして自己肯定感をもてるようにする。</li> </ul> <p>グ (3) 9 本時のまとめをする。 ・ワークシートで振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T 1はワークシートを用いて、それぞれの目標に対する評価を記入するように伝える。</li> <li>・ T 1とT 2は、評価に悩んでいる生徒がいた際には、動画で振り返りをした際の映像を思い出すように伝えることで評価できるようにする。</li> </ul> <p>全 (5) 10 用具の片付けを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T 1は反省が終わったグループから協力して片付けを行うように指示する。</li> <li>・跳び箱や、ロイター板など重い物を運ぶ際には教師が付き添ったり、一緒に運んだりする。</li> </ul> <p>全 (2) 11 集合して整理運動をする。 (1) 腕のストレッチ (2) 足のストレッチ (4) 深呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T 1は示範しながら、身体の伸ばす部分や動かす部分を意識できるような言葉かけを行う。</li> <li>・ T 2以下の教師は、生徒の実態に応じて体を伸ばしたり動かしたりする部分を示したりして、示範通りの動きができるようにする。</li> </ul> <p>全 (1) 12 終わりのあいさつをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ T 1は目視と言葉かけで体調不良の生徒がいないか確認をする。</li> <li>・ T 1は、あいさつする生徒を指名する。</li> </ul>
--	---	--

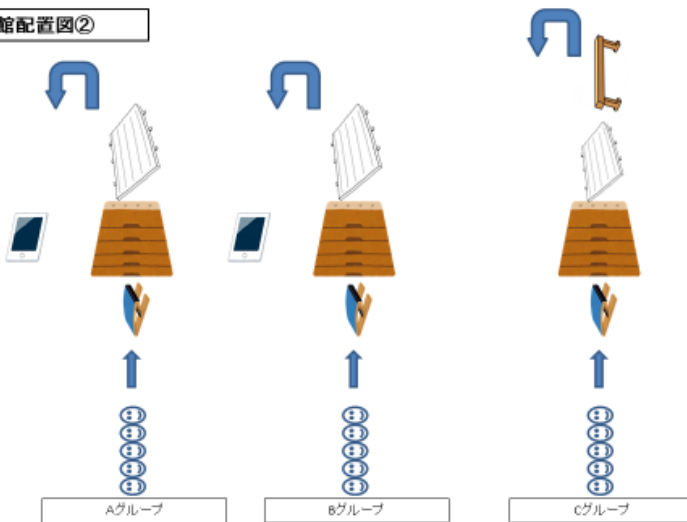
体育館配置図①

ステージ側



体育館配置図②

ステージ側



板書計画①

器械運動をしよう  
～跳び箱運動～

目標

課題に挑戦しよう

約束


①左側を通過して戻る

②前の人がないことを確認する


③協力して片付ける

④先生の話聞く


Aグループ



Bグループ



Cグループ



今日の学習

① はじめのあいさつ

② 目標確認

③ 準備運動

④ グループ練習

⑤ 片付け

⑥ 整理体操


⑦ 終わりのあいさつ

板書計画②

器械運動をしよう  
～跳び箱運動～

Aグループ目標

「お尻を高く上げよう！」



②お尻の高さ

○お尻を高く上げる

練習内容

①連続跳び箱

②開脚跳び

約束

①左側を通過して戻る

②前の人がないことを確認する

③協力して片付ける

④先生の話聞く

①踏切

○膝を閉じる

○力強く「バン！」

③手をつく

○手をそろえる

○力強く「バン！」

記録表

### 跳び箱運動 記録表

名前 ( )



#### 1. 大きく跳ぼう！

	11月27日 (火)	12月6日 (木)	12月13日 (木)	12月20日 (木)
高さ	段	段	段	段
おしり				
あし				

※形態の表記は 全体：全，グループ：グ，個別：個