

《徳島県教育委員会体育健康課 参考資料 体づくり運動・入学年次の次の年次以降》

【対象児童・生徒の想定】

本校は大都市周辺に位置する普通科高等学校で、進学する生徒と就職する生徒がほぼ同数である。本学級に在籍する生徒は、男子 20 名・女子 20 名で、運動嫌いが多く保健体育科の学習に積極的に取り組む生徒も少数である。さらに肥満傾向のある生徒が約 25 パーセントおり、「体づくり運動」領域の既習内容についても個人差が大きい。

【本時のねらい】

自己のねらいに応じて選択した運動の計画を立て実践できるようにする。

【本時の展開】

学習活動	指導上の留意点	評 価
<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつ</li> <li>○健康観察（脈拍測定）</li> <li>○本時のねらい、学習についての説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回の数値と大きく違う生徒の確認し、声をかける。</li> <li>・これまでの学習を確認し本時のねらいを明確に伝える。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>〈体ほぐしの運動〉</li> <li>○ペアストレッチ（脱力させる）</li> <li>○2人組の活動（足・体ジャンケン）</li> <li>○学習カードに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽をかけ、リラックスできる雰囲気にする。</li> <li>・体の力を抜きリラックスさせて行う。</li> <li>・お互いに協力し、助け合いながら運動ができるように支援する。</li> <li>・「気づき」に関する内容を紹介する。</li> </ul>	<p>〈関心・意欲・態度〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○互いに助け合いながら高めあいながら体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとする。（観察）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己のねらいに応じて、4つのコースから自分のコースを選択する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>＜健康の保持増進コース＞</p> <p>「Mets」を活用し、健康に生活するための体力を高める運動の計画を立てよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種の運動と Mets を確認する。</li> <li>・自己の生活で確保できる運動の時間帯を確認する。</li> <li>・自己のねらいに応じて、運動と時間を選び、エクササイズを決める。</li> <li>・1週間のプログラムを作成する。</li> <li>・作成したプログラムの1日分を実際に行い、継続可能なも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体力に応じて、継続しやすい適切なコースを選択しているか確認する</li> <li>・計画のポイント                         <ul style="list-style-type: none"> <li>□健康の保持増進をねらいとする。</li> <li>□手軽に継続できるような手軽な運動とする。</li> <li>□適切なエクササイズ数を設定するよう助言する。</li> <li>□自分の生活スタイルに応じた計画となるよう指示する。</li> </ul> </li> <li>・実際に継続できるように工夫するよう伝える。</li> </ul>	<p>〈思考・判断〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の強度・種類・量・頻度を選んでいる。（観察・学習カード）</li> </ul>

のに修正する。

#### <生活習慣病コース>

・自分の生活を振り返り、生活習慣病を防ぐ運動の計画を立てる。

- ・自己の生活習慣から分析した自分の生活習慣病を防ぐ運動を見つける。
- ・自己の生活で確保できる運動の時間帯を確認する。
- ・自己のねらいに応じて運動を選ぶ。
- ・選んだ運動の回数や頻度等を決める。
- ・作成したプログラムの1日分を実際に行い、継続可能なものに修正する。

#### <全面的に体力を高めるコース>

新体カテストの結果をもとに、バランスよい体力向上のための運動の計画を立てる。

- ・新体カテストから分析した自分の体力から高める体力を見つける。
- ・自己の生活で確保できる運動の時間帯を確認する。
- ・自己のねらいに応じて運動を選ぶ。
- ・選んだ運動の回数や頻度等を決める。
- ・作成したプログラムの1日分を実際に行い、継続可能なものに修正する。

#### <競技力の向上コース>

競技力の向上やけがを予防するための運動の計画を立てる。

- ・競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとする運動を見つける。
- ・自己の生活で確保できる運動の時間帯を確認する。

#### ・計画のポイント

- 生活習慣病の予防をねらいとする。
- 手軽に継続できるような手軽な運動とする。
- 適切なエクササイズ数を設定するよう助言する。
- 自分の生活スタイルに応じた計画となるよう指示する。

#### ・計画のポイント

- 新体カテストのレーダーチャートで確認し、バランスのよい体力向上をねらいとする。
- ねらいにあった運動とする。
- 質・量・頻度・回数等を適切なものとする。
- 自分の生活スタイルに応じた計画となるよう指示する。

#### ・計画のポイント

- 競技力の向上をねらいとする。
- 継続できるような運動とする。
- 適切なエクササイズ数を設定するよう助言する。
- 自分の生活スタイルに応じた計画となるよう指示する。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己のねらいに応じて運動を選ぶ。</li> <li>・ 選んだ運動の回数や頻度等を決める。</li> <li>・ 作成したプログラムの1日分を実際に行い、継続可能なものに修正する。</li> </ul> <p>○ 本時の学習のまとめをする。 ○ 整理運動をする。 ○ 片付けをする。</p>		
--	--	--

単元計画

高校その次の年次以降							
2 学年（全 7 h）グループ			3 学年（全 7 h）個人				
オリエンテーション	共通事項（本時の確認・準備運動）		発表とまとめ	共通事項（本時の確認・準備運動）			
	体ほぐしの運動			体ほぐしの運動			
	コース選択	健康の保持増進コース		発表とまとめ	健康の保持増進コース		
		生活習慣病予防コース			生活習慣病予防コース		
		全面的に体力を高めるコース			全面的に体力を高めるコース		
		競技力向上コース			競技力向上コース		
共通事項（学習のまとめ）		共通事項（学習のまとめ）					

【支援の工夫】

- ・ 「Mets」の資料を活用して計画をたてるようにする。
- ・ ねらいを同じとするグループを適切に編成する。
- ・ 適切な自己のねらいを立てるよう助言する。
- ・ 学習のPDCAサイクルが実施できるよう助言する。