

【保健体育科実践例①】

授業者 清水 光二

1. 単元 武道「柔道」

2. 目標 受けのバランスを右前すみにくずし、体落としとして投げることができる。

3. 研究主題とのかかわり

視点①共通課題でも、相手のバランスを効率的にくずす体さばきや上体の作用を考える課題。

視点②協働的で対話を通して練習できる学習過程。

4. 指導計画

- (1) オリエンテーションの中で、柔道の歴史、特性、柔道衣の扱い方を説明し、柔道を授業で行う意義を理解する。
- (2) 3種類の受け身を段階的に取り入れ、受け身を習得する。(前受け身、後ろ受け身、前回り受け身) また、固め技「袈裟固め」「横四方固め」を習得する。
- (3) 襟と袖の握り方(釣り手、引き手)を理解し、組み方は、相四つの右組みで行い、安全面に配慮して投げる、受け身をとれる。
- (4) 「受」「取」の用語を理解し、受は、片膝立ちからの「横受け身」、取は、体さばきからの「ひざ車」「支え釣り込み足」の技を習得する。
- (5) 投げ技の「体落とし」「右前回りさばき」の動作を理解し、手の用法や足の用法を習得する。
DVDを視聴して、投げ技や受け身の動作を理解するイメージする。
- (6) 「八方向のくずし」の理論を知識として持ち、相手のバランスをくずす方向や投げる方向を理解し、投げ技を習得する。

5. 成果と課題

○学習内容を精選したことで、短時間でも投げ技の習得につながった。また、くずす方向や投げる方向を理解したことも、短時間でも投げ技の技能習得につながった。

○段階的に学習過程を組むことで、意欲的に活動する生徒が多かった。相手を気づかい、安全面に配慮できる生徒が多かった。

△「受」「取」の双方の動きを理解するのが、難しく感じた生徒がいた。それぞれの立場で試行するために、何らかの手立てを検討しなければならない。

△初めての武道(柔道)でもあり、体さばき上体の作用を分けて指導した。生徒の感想を見ると動き方を理解した生徒が多かったが、いざ投げ技になると、動きの連動が見られず、スムーズさに欠けた。限られた時間の中で、反復練習不足だけの問題とは、言いがたい。効率的な技能習得に向けて、検討する必要がある。

◇くずしが不十分



◇右前すみにくずしている。



◇約束練習(体落とし)



【保健体育科実践例②】

授業者 佐竹 祥子

1. 単元 球技「ハンドボール」

2. 目標 空間を作り出す工夫やボールを持たない時の動きなどのポイントを見つけることができる。

3. 研究主題とのかかわり

視点①ゲームに勝つための課題や作戦を考え、実践に繋げる必要感のある課題。

視点②対話を通して考えを共有し、課題を解決していく学習過程。

4. 指導計画

(1) オリエンテーションの中で、歴史、特性、安全な活動について説明する。

(2) DVD を視聴し、様々なパス・シュートを習得する。

(3) パスゲームを通して、場面に応じた様々なパスができるようにする。オフザボールの動きを習得する。

(4) より実践に近づけ、コートを広く使うことを意識し、チームでシュートまでつなげるようにする。

(5) チームの個性に合わせた作戦を考え、ゲームを行う。作戦会議を通し、チームの課題改善を行う。

5. 成果と課題

○最初はロングパスやDFの頭の上を通すようなパスが多く見られたが、パス練習の中で短いパスや回り込みのパスなどの練習を入れることで、ゲーム中のパスや動きの幅が広がった。

○今回はパスゲームを多く取り入れたことから、オフザボールの動きを理解し、状況を判断して動ける生徒が増えた。

○視点を絞って作戦会議を行ったことで、話し合いが充実している班が多かった。

△いい動きができていても、パスやキャッチの精度が低く、作戦がうまくいかないことが多く見られた。
基本的な技能を高めることにもう少し時間をかけられると、作戦がうまく活かされ達成感があるように感じた。

△チームの動きを映像に撮れると、改善点が見え話し合いがより深まったように感じるが、タブレットを撮影してもらったり交換したりなど煩雑な動きが多くなるので、どんな行い方がスムーズにいか検討が必要。