

中学校特別支援学級 教科別の指導「保健体育」学習指導案

令和○年○月○○日（○）	第○校時
場 所	体育館
生徒数	○名
指導者 教諭	（T 1） 印
教諭	（T 2） 印

1 題材名 球技（ドッジビー）

2 題材について

（1）学級及び生徒の実態

（一部省略）。体の関節や動きが固い生徒や体の力を抜くことが苦手な生徒がいる。ボールの扱いでは、投げる動作、捕る動作がスムーズにできる生徒、捕ることはできるが、投げることが苦手な生徒など、課題がさまざまである。授業の中では、途中で諦めることなく、うまくできる方法を考え、友だちと協力し合い最後まで取り組むことができる。

体育の授業は、毎時間初めに補強運動をしていて、腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳びを一つ一つ自分の体力に合わせた方法で行わせることで、運動に必要な基礎的な体力が高まってきている。またこれまでの授業で、運動の方法を正しく最後まで諦めずに行わせることで、できなかったことができるようになった達成感を味わえるよう取り組んできた。球技では、1学期に行ったフットベースボールでボールを「投げる、捕る、蹴る」の基本技能の習得に取り組み、簡単なルールのもと、ゲームを楽しむことを経験してきている。

（2）題材について

本題材ではドッジビーを使用して、特に手首の使い方を意識させ、狙ったところへ投げられるようにする。ドッジビーを投げる動作は、上半身の向きや腰、腕の動きのバランスが成り立たないとまっすぐ投げることができない。また手首の無駄な力を抜いて、回転をかけることを意識しないと、遠くへ伸びるように投げることができない。手首を柔らかくして、ドッジビーに回転をかけることを意識させ、狙ったところへ投げる技能を向上させたい。

ドッジビーを捕る技能については、落下点を予測し、そこへ足を動かして体を移動させ、両手で捕る技能をはじめに習得させ、できた生徒には、片手でドッジビーを掴んで捕る技能を習得させたい。

基本動作に慣れてきたら簡易ゲームを行い、高得点を目指して作戦を立て、友だちと協力して作戦を成功させることで達成感を味わわせたい。

（3）指導・支援について

投げる動作については、1人1枚のカード（トランプ）を用意し、決められた線から手首のみを使用して回転をかけて、まっすぐ投げられるように意識させ、手首の使い方をイメージさせる。次に2人組を作り、向かい合ってドッジビーを投げ合う。これも初めは手首のみを使って、回転をかけるイメージを掴ませる。このあと、少し距離を離して、体の向き、腕の使い方、投げた後の腕の方向、腰の回転などを段階的に指導し、最終的に一つの動作が完成するよう指導する。

捕る動作については、正面で捕ることができるよう中腰で構えたり、すぐに動けるよう姿勢をとったりするよう指導する。また、近い距離での投げ合いの際に、両手を使ってドッジビーを挟む取り方を指導する。次に、両手で掴む取り方を身につけさせ、片手で捕る動作につなげていきたい。手のひらをしっかり開いて、タイミングよく閉じるという一連の動作ができるよう繰り返し指導する。

簡易ゲームでは、各エリアに得点を決めて、高得点のエリアを狙って投げることができるようにさせる。次に2人組を作り、ペアが投げたドッジビーを捕ることができたら得点を与えるようにし、チーム対抗戦を行う。高得点をとるためにはどうしたらよいか作戦を考えさせて実践させたい。

3 題材の目標

- (1) 仲間と協力して、声を掛け合い活動する。 (関心・意欲・態度)
- (2) 手首、腕を柔らかく使い、まっすぐ狙ったところへドッジビーを投げることができる。 (運動の技能)
- (3) 両手、または片手でドッジビーを掴み、キャッチすることができる。 (運動の技能)
- (4) 簡易ゲームで仲間とコミュニケーションをとり、助言し合って活動できる。 (思考力・判断力・表現力)

4 指導計画（9時間扱い）

過程	学習内容	ねらい	時間
I	ドッジビーのことを知って、投げてみよう。	・ドッジビーがどのようなものか知る。 ・ドッジビーを上手に投げるには、どのように投げればよいか考える。	2
II	ドッジビーを狙ったところに投げよう。	・投げ方（フォーム）を理解し、投げる技能を身につける。 ・狙ったところにパスをする技能を身につける。	2
	投げてもらったドッジビーをキャッチしよう。	・友だちに投げてもらったドッジビーの捕り方を理解し、捕る技能を身につける。 (両手で挟んで捕る。掴んで捕る技能)	2
III	簡易ゲームをやってみよう。 (本時)	・簡易ゲームの方法を理解し、ペアとコミュニケーションをとって、ゲームを楽しむことができる。	3

5 本時の学習（8/9時）

- (1) 共通目標
 - ・簡易ゲームで仲間とコミュニケーションをとり、助言し合って活動できる。
(思考力・判断力・表現力)
- (2) 生徒の実態
※省略
- (3) 個人の指導内容及び目標
※省略

(4) 展開

時間	学習活動	○生徒の活動 ◎予想される生徒の反応 □指導者の主な指示・発言等 ※支援の手だて *評価の観点	資料等
10分	1 集合、整列、挨拶をする	○チャイム時に全員が集合・整列し、元気よくあいさつする。 *チャイム着席をし、正しい姿勢で挨拶することができるか。	ホワイトボード 本時の流れ
	2 本時の内容を知る	□ 1 時間の流れを説明します。 ○教師の説明を聞く。 ※姿勢を正して話を集中して聞くよう指導する。	
	3 準備運動、補強運動をする	○すばやく隊形移動し、号令に合わせて準備運動を行う。 ○体育館を4周走る ○2人組を作り補強運動を行う。 ◎補強運動を早く取り組もうとして、やり方が雑になってしまう。 (F) ※正確にできていない生徒に随時支援に入る。(T2) *補強運動を正確にできているか。	

30分	4 本時のねらいを確認する	A	B・C	D	E・F	ホワイトボード
		☐ 本時のねらいは、「ペアと協力して、ゲームを楽しもう!」です。これまで練習した、ドッジビーの投げ方、捕り方を生かして、ゲームでたくさん点を取れるようにがんばりましょう。 ○教師の話聞く * 教師の説明を正しい姿勢で聞くことができるか。				
		◎教師を見て話を聞くことができる。 * 教師の説明を正しい姿勢で聞くことができるか。	◎教師を見て話を聞くことができる。 * 教師の説明を正しい姿勢で聞くことができるか。	◎教師を見て話を聞くことができる。 * 教師の説明を正しい姿勢で聞くことができるか。	◎教師が話を始めると、姿勢が崩れ、視線も別のところを向いてしまう。 ※説明を聞く時間であるということを目で見てわかるように示す。 * 教師の説明を正しい姿勢で聞くことができるか。	
	5 2人組でドッジビーのキャッチボールをする	☐ 2人組でドッジビーを使った「投げる・捕る」の練習をします。投げる時のフォーム、腕や手首の余計な力を抜いて狙ったところへ投げられるようにしましょう。 ○2人組でドッジビーの練習をする。				ドッジビー
		◎力が弱く、ドッジビーが相手に届かない。 ※腕や手首だけでなく、体の回転を使って投げるよう支援する。 * 友だちのところへドッジビーを投げることができたか。	◎相手との距離や場所をよく見て、コントロールし投げるができる。 * 狙ったところへ投げることができたか。また手で掴んで捕ることができたか。	◎相手を狙って投げることはできるが、投げられたドッジビーを落とさずに捕ることができない。 ※捕るときの手の出し方、手の使い方を教えて落とさないよう支援する。 * 狙ったところへ投げることができたか。また手で掴んで捕ることができたか。	◎投げる時のフォームがぎこちなく、体や腕などに余計な力が入ってしまう。 ※投げるフォームを確認するよう支援する。また、腕、手首から力を抜くこと、体の回転のイメージを作らせる。 * 狙ったところへ投げることができたか。	
	6 2人組でドッジビーのゲームを行う	☐ 2人組でドッジビーのゲームを行います。ペアで協力して、作戦を立て、たくさん得点をとれるようにしましょう。 ○ペアを確認し、ドッジビーのゲームを行う。				カラーコーン、ディスクマーカー

		◎やり方を確認して、自分のできるところを考えて行う。 ※自分のできる範囲で活動させる。 *自分のペースで活動することができたか。	◎ペアと相談して高得点をとるための作戦を考え、活動することができる。 ※高得点をとるために、助言し作戦を立てさせる。 *高得点をとるために、友だちと作戦を立てることができたか。	◎ペアと相談する際に、自分の意見をうまく伝えることができる。 ※どうすれば高得点がとれるかを考えさせ、友だちと相談させる。 *友だちと話し合いをして、作戦を考えることができたか。	◎自分の意見のみ発言してしまい、友だちの意見を聞くことができる。 ※自分の意見だけでなく、友だちの意見も聞き、よりよい作戦を考えることができる。 *友だちと話し合いをして、作戦を考えることができたか。	得点表
10分	7 整理運動をする 8 振り返りをする 9 終わりのあいさつをする	○すばやく隊形移動し、号令に合わせて整理運動を行う。 *整理運動を正確にできているか。 □今日のドッジビーゲームの振り返りをカードに書きましょう。感想が書き終わったら、感想を発表してもらいます。 ○振り返りカードに感想などを記入する。 ○指名された生徒は、感想を発表する。 *本時のねらいに対して、感想を考えることができたか。 □今日の授業はどうでしたか。今日の授業のまとめをします。 ○教師の話聞く ○列を整え、号令に合わせて大きな声であいさつをする。				振り返りカード ホワイトボード

6 評価

(1) 共通目標に係る評価

- ・簡易ゲームで仲間とコミュニケーションをとり、助言し合って活動できたか。
(思考力・判断力・表現力)

(2) 個人目標に係る評価

※省略

①

本時のねらい「**ペアと協力して、ゲームを楽しもう！**」

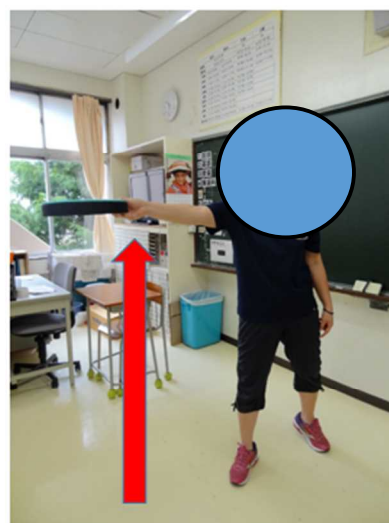
投げるときのポイント



①体・顔の向き



②体の回転
手首、ヒジを柔らかく

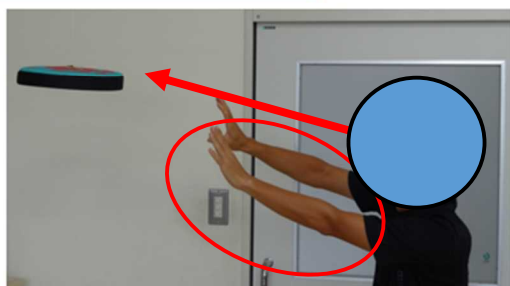


③ドッチビーの角度
投げたあとの手の方向

②

本時のねらい「**ペアと協力して、ゲームを楽しもう！**」

捕るときのポイント



①ドッチビーをよく見る
手を出す、伸ばす



②手のひらを大きく開く



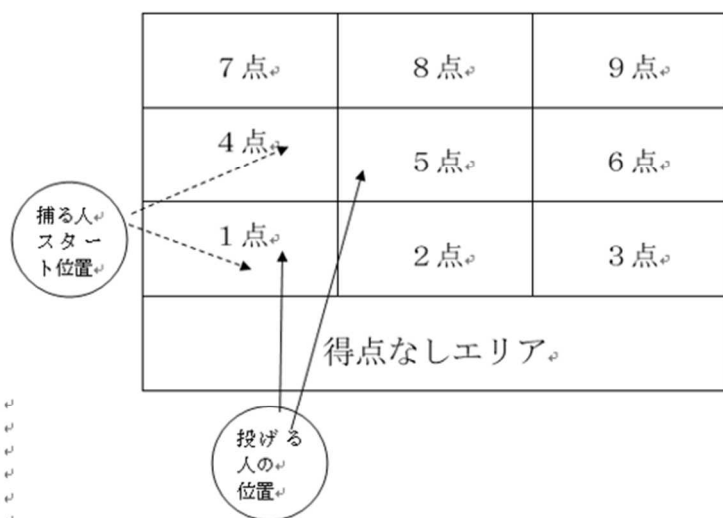
③両手ではさむ



④手でつかむ

③

ドッチビーゲーム



進め方

- ① 2人組のチームを作る。
- ② 1回目の投げる、捕る役割を決め、2回目以降は役割を交代する。
- ③ ドッチビーをキャッチできたら、そのエリアの得点となる。
- ④ 捕り方レベルに合わせた得点もプラスされる。
- ⑤ キャッチできなかったら、0点とする。

捕り方レベル（加算）

レベル1（+1点）	レベル2（+2点）	レベル3（+3点）
両手で扶んでキャッチ	両手でつかんでキャッチ	片手でつかんでキャッチ

④

本時のねらい「**ペアと協力して、ゲームを楽しもう！**」

ま と め

・ゲームを楽しむことはできましたか？

楽しめた人

→ **今日よりも得点を取る**にはどうすればよいか考えよう！

楽しめなかった人

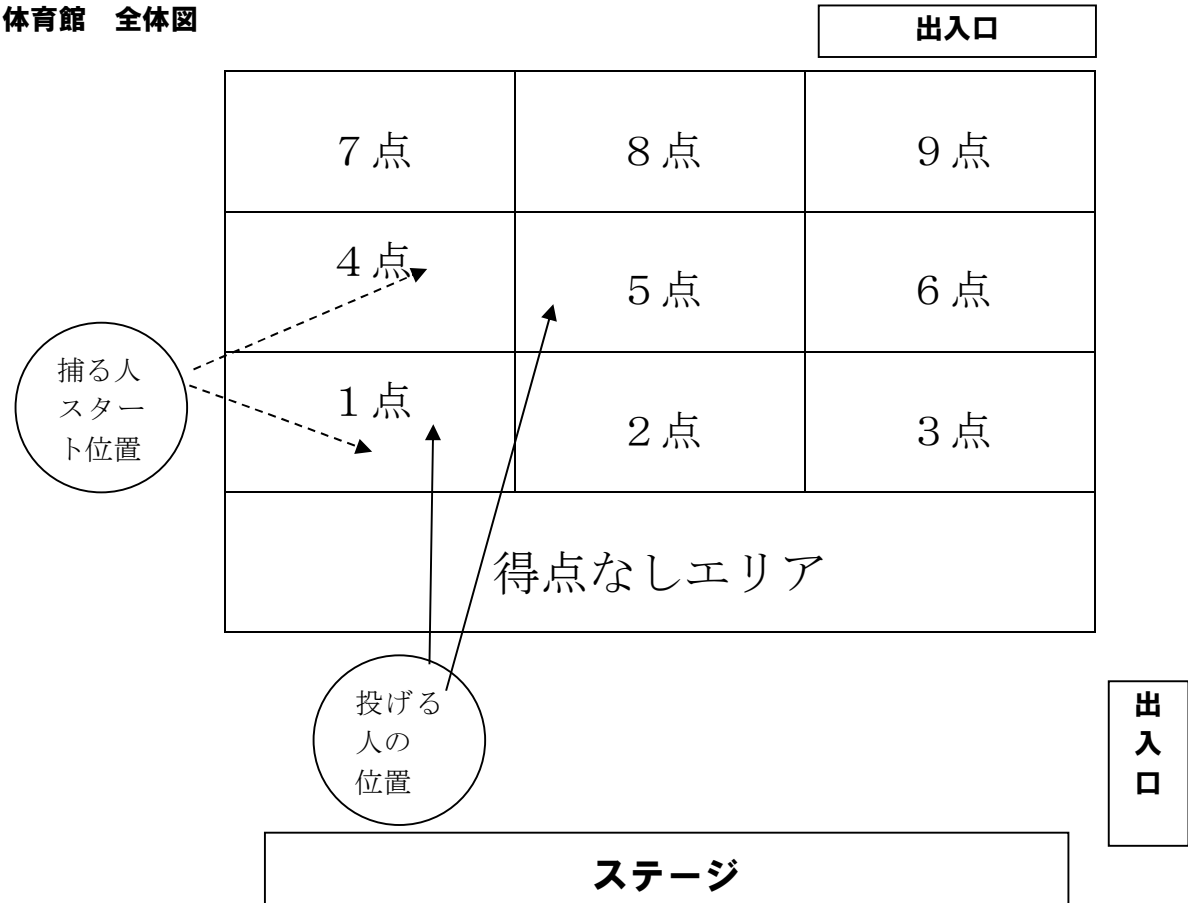
→ 次回楽しむには、**どのような技能、作戦**が必要か考えよう！

ドッチビーゲーム

進め方

- ① 2人組を作り、チーム分けをする。(人数に応じて、何チームでもよい。)
- ② 1回目の投げる、捕る役割を決め、2回目以降は役割を交代する。
- ③ 投げる人は、決められたエリアから投げる。
- ④ 捕る人は、スタートラインに立ち、ドッチビーが投げられたら、スタートして走りながらキャッチする。それぞれのエリアに得点を決めて、より遠くで取った場合は高得点とする。
- ⑤ キャッチの方法をレベル分けし、より難しい取り方を高得点とし、加点する。
- ⑥ キャッチできなかったら、0点とする。
- ⑦ 全6回とし、合計得点で勝敗を決める。

体育館 全体図



捕り方レベル（加点）

レベル1（+1点）	レベル2（+2点）	レベル3（+3点）
両手で挟んでキャッチ	両手でつかんでキャッチ	片手でつかんでキャッチ

指導のポイント

- ☆ペアでどの得点をねらうか話し合わせ、作戦をたてさせる。
- ☆個人に応じての投げるエリア、また取り方を決めて得点が入るように決めさせる。

得点表

	1	2	3	4	5	6	合計
A チーム							
B チーム							
C チーム							

本時の流れ

- **準備運動、補強運動**
- **ねらいの確認**
- **2人組練習**
- **ドッジビーゲーム**
- **片付け**
- **整理運動**
- **振り返り**
- **あいさつ**

NO	項 目	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった
1	投げる・捕る姿勢をとることができた。										
2	ねらったところへ投げることもできた。										
3	落とさずに捕ることができた。										
4	友だちに意見を言う、また聞くことができた。										
5	ゲームを楽しむことができた。										
	感 想										

※それぞれの項目について、(できた・できなかった)のどちらかに○をつけましょう。

※コメント欄は時間があれば書きましょう。

NO	項 目	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
		できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった	できた	できなかった
1	投げる・捕る姿勢をとることができた。										
2	ねらったところへ投げることもできた。										
3	落とさずに捕ることができた。										
4	友だちに意見を言う、また聞くことができた。										
5	ゲームを楽しむことができた。										
	感 想										