

高等部 2 年生 教科別の指導「保健体育」 学習指導案

日 時	令和〇年〇月〇日（〇曜日） 第〇校時 : ~ :
場 所	〇〇〇〇
指 導 者	〇〇〇〇（T 1 ~ T 1 2）

1 単元名 「マット運動」

2 単元設定の理由

（1）生徒観

高等部 2 学年の保健体育の授業は、生徒の発達の段階や身体状況に応じて、単元ごとに課題別のグループに分けて実施している。本単元の対象生徒は、2 つのグループに分けた中で、より高い課題に取り組む生徒 20 名で構成されている。主な障害名は知的障害であるが、自閉症または自閉的傾向、広汎性発達障害や、てんかん発作を有する生徒がいるため、健康面や安全面での配慮が必要である。日常生活面では、ほとんどの生徒が身辺自立している。コミュニケーション面においては、簡単な指示理解ができて自分の意見を伝えられる生徒、発言するポイントを明確に示すことで自分の意見を伝えられる生徒など、多くの生徒が何らかの手段で自分の思いを伝えることができる。体育の授業においては、走る、跳ぶなどの日常生活の中でも繰り返し行う運動や、生徒の興味関心が高い球技に取り組んできた。しかし、生徒の中には、巧みに身体の動きを調整しながら運動することに対して苦手意識があったり、経験が少ないために自信が持てなかったりする者が多く、器械運動のように身体の動きを細かく調整したり、日常生活では通常行われない動きを用いる運動には取り組んだ経験は少ない。

（2）単元観

体育に関する指導について、『特別支援学校学習指導要領解説 総則等（高等部）』では、「積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向が指摘されていることから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成を目指し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。」とある。このことと生徒の実態から、今まで経験の少ないマット運動に挑戦し、様々な技を身に付けることで自己肯定感を高め、運動意欲を向上させることができるのではないかと考えた。また、生徒の体育への意欲や、マット運動に関する知識がどの程度あるのかを理解した上で授業を行う必要性を感じた。そのため、以下のようなアンケートを行った。

質問	はい	いいえ
① 体育は好きですか？	18 名	2 名
② マット運動は好きですか？	17 名	3 名
③ マット運動の練習をやりたいですか？	14 名	6 名
④ 知っている技の名前はありますか？	10 名	10 名
⑤ やってみたい技はありますか？	10 名	10 名

このアンケート結果から、下記の3点を読み取ることができた。

(ア) 体育、マット運動への意欲がある生徒が多い

(イ) マット運動は好きだが、練習への取り組みが不安な生徒がいる

(ウ) マット運動に関する知識が乏しい生徒が多い

上記のことから、生徒が意欲を持って主体的に取り組むことができ、繰り返し練習をする中で練習への取組が苦手な生徒でも技能を身につけられ、さらにマット運動の知識を楽しみながら増やしていける単元にしていく。

実技練習の際には、生徒が主体的に練習に取り組めるようにスモールステップで練習工程を示し、生徒自身が定めた技の定着を図っていく。そしてその技を友だちの前で発表する場を毎回の授業の中に設定する。自己の能力に応じた技に取り組み、上達させ、それを披露することで「できた喜び」を他者と共有できるようにしていく。

【第2段階 B 器械運動 ア】

練習時間の中で、友だちの演技に対してどのようなことに気が付いたかを発言する場を設ける。それにより、演技を行う生徒には、自分の課題を客観的に捉えられる機会となるようにしていく。また、発言した生徒には、友だちの演技が改善するために自分の意見を他者に伝えられる機会にしたい。

【第2段階 B 器械運動 イ】

実技練習を安全に行う上での配慮事項は、練習を始める前に丁寧に説明を行う。また、毎回の授業で使用する道具の準備や片付けは「仲間と共に協力して行う」ことが大切であることを伝えていく。

【第2段階 B 器械運動 ウ】

(3) 指導観

本単元では、生徒がひとり一人の能力を最大限に発揮できるようになるまでの過程で「生徒同士の学び合い」が発生するように一貫した指導を行なっていく。この学び合いが、今後様々な授業や行事等での生徒同士の主体的な関わり合いへのきっかけになればと考え、以下の五部構成で授業を組み立て、指導の留意点を具体的にまとめた。

①マット運動について知ろう

道具の準備や片づけ、怪我なく安全に練習に取り組むための準備運動の必要性、技の紹介など、単元を通して重要となるポイントを毎回丁寧に伝える中で、印象付けられるようにする。

②技につながる感覚づくりをしよう

「体育ファイル」に綴じ込んだ「ループリック」に沿って、技に至るまでの過程を視覚的に理解できるようにするため、基本的な技の名称や安全に取り組むための学習をしながら感覚運動を行う。その学習をポイントにして、一連の技が完成するまでの流れを理解できるようにする。

③仲間と協力して技を上達させよう

技の練習を行う際に、生徒同士で学び合う時間を設定する。友だちに評価をしてもらうことで、自分では気が付きにくいポイントを理解したり、自己肯定感を高めたりするようにしていく。

④自分に合った演技を組み立てよう（本時 8／9時間）

基本的な技の習得を経て、自分に合った技を3つ選択し、演技を組み立てていく。この演技の完成度を高めていき、最後の発表会にむけて練習を積んでいく。技の選択の際は、生徒が自分自身の能力を最大限発揮できるように助言しつつも、安全に演技ができるレベルの技を選択できるように指導を行っていく。

⑤成果発表会をしよう

完成させた演技を全体の前で発表して授業のまとめとする。評価の際には、演技に点数をつけ、演技の完成度を理解しやすいようにする。発表会の際には、生徒自身が道具を準備したり、応援し合ったりしながら進めていくことで、自分たちで発表会を運営している意識を持てるような雰囲気づくりを目指していく。

この学びを通じて、普段は受動的な生活を送っていることが多い生徒たちが、自己の能力を発揮するため主体的に運動へ取り組む姿勢を養っていくことができると確信している。自己の能力を向上させるとともに友だちとの関わりを大切にし、生涯に渡ってスポーツに取り組み、社会の中でよりよく生きるための力を育んでいくことが大切である。将来、生徒たちがこの授業で学んだ力を活用し、豊かなスポーツライフ、余暇活動で生かすことができるような力をつけてほしいと願っている。

3 単元の目標

- (1) マット運動の楽しさを味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、自己の能力に応じた技を身に付け、演技することができる。

【知識及び技能】

- (2) 自他の課題を発見し、自分の意見を他者に伝えることができる。

【思考力、判断力、表現力等】

- (3) マット運動の多様な経験を通して、決まりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力して安全に運動することができる。

【学びに向かう力、人間性等】

4 単元及び学習活動に即した評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単 元 の 評 価 規 準	①器械運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技を身に付け、演技すること。 ②回転技や倒立技に取り組み、一連の動きを滑らかに安定して行ったり、バランスの崩れを復元したり、それらを構成し演技すること。	①器械運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的に応じて他者に伝えること。	①器械運動の多様な経験を通して、決まりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や機械、器具の安全を確保したりし、自主的に運動する。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	①器械運動の特性について深め、技の名称や行い方を系技群グループの視点によって理解できている。 ②基本的な技を滑らかに行い、技を組み合わせて演技することができる。	①自己で選択した技が滑らかにできるようになるためのポイントを見つけている。 ②仲間と学習する場面で学習した安全上の注意点到てはめる。	①技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりできるように積極的に取り組む。 ②練習を行う際に器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとしている。 ③仲間と教え合ったり、励まし合ったり、補助し合ったりしながら学習に取り組ませる。

特別支援学校高等部学習指導要領第5章各教科第4節

高等部保健体育の器械運動（ア）マット運動より

5 単元計画

(1) 領域の内容と目指す動き（高等学校学習指導要領より）

高等部第1、2学年は器械運動でマットを行い、「技がよりよくできる。」ように目指す。

高等部第3学年は器械運動でマットを行い、「自己に適した技で演技する。」ように目指す。

(2) 単元の計画 指導の評価と計画（9時間扱い）本時は○ 8/9時

時	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9
ね ら い	・マット運動での学習の見通しを持つ	・感覚作りの運動を確認しよう ・技の確認をしよう	・仲間と協力して基本的な技を滑らかにしよう		・自己の技能に応じた技を選び滑らかにできるようにしよう ・技を組み合わせて高め合おう ・ポイントを意識して運動しよう ・採点方法を理解して褒め合おう				・成果発表会、審査会運営をしよう
指 導 内 容	・特性や約束事、健康と安全面について ・役割分担、準備と片づけ、グループについて	・感覚作りの運動の行い方 ・基本的な技の名称、系統の理解	・基本的な技を滑らかに行うための技能 ・役割分担の果たし方や仲間との協力の仕方、練習方法		・自己の技能の段階にあった技の選択方法 ・選択した技の動き方のポイント	・条件を変えた技や発展技の技能 ・基本的な技を滑らかに行うための技能 ・技を組み合わせて行うための技能			・審査会の運営 ・発表方法 ・評価の仕方
学 習 過 程	1 マット運動の特性と約束事を理解する 2 マット運動の学習準備 ・グループ編成と役割について ・器械、器具の出し入れについて ・技の紹介 3 マット運動の感覚作り運動の学習 4 学習の振り返りとまとめ	1 器具の準備 2 挨拶 3 出欠確認 4 前時の振り返り							
		5 学習課題の確認 6 マット運動の感覚作りの運動の学習（課題別運動） ゆりかご 背倒立 手押し車 かえる 手押し車 補助倒立 前転 後転	6 学習課題の確認		6 学習課題の確認		6 学習課題の確認		5 学習課題の確認 6 審査会、発表会
			5 グループ毎の感覚作り運動、グループ移動						

			7 技の選択と採点方法についての学習 ・今できる技、できない技などを確認し、自己の力を知り、これから学習する技を決める ・技の完成度を高める意識たすポイントから学習し、採点方法を知る	7 基本的な技を滑らかに行うための学習 開脚前転 開脚後転 倒立前転 側方倒立回転 ○開脚前転、開脚後転 ○倒立前転 ○側方倒立回転 ※役割の果たし方、仲間との協力の仕方 ※技の名称や分類	7 自己の技能の段階にあった技の選択 ※今後取っていく技や課題に指導する 8 技の合理的なポイントを見つける学習 ※局面での技術的ポイントの理解 ※安全面	7 自己で選んだ技の練習 ・技能の高まりに応じて条件を変えた技、発展技の練習を行う ・基本技に課題が残る生徒は練習方法を工夫する ※自己決定が難しい生徒は課題に応じて適切な助言を行う ※生徒によって個別に助言、指導を行う 8 技を組み合わせるための学習 ・発展技を行う際には「はじめ—なか—おわり」を組み合わせる。 ・技の終末を安定して積極的に取り組む	7 学習のまとめ			
			10 グループに戻り、成果の確認タブレット型端末での撮影：仲間の観察							
			11 器具の片づけ 12 学習の振り返りとまとめ 13 挨拶							
評価の計画	知、技	①			②	②		②	①	
	思判表			①、②		①		①		
	態		①、②						③	③
	方法	カード	観察	カード	観察	カード観察	カード	観察	観察	発表会
	場面	4	6	7、10	7、8	7、8、10	7、10	7、8	7、8	6、7

6 主体的・対話的で深い学びの実現にむけた授業改善の視点

(1) 「体育ファイル」の活用【主体的な学び】

それぞれの生徒が自ら見て分かる教材が必要であると感じ、「体育ファイル」を作成した。「体育ファイル」には、「ループリック」と言われる学習到達度を示す評価基準を表にしたものを綴じ込む。「体育ファイル」を生徒自身が見ながら学習を進めることで、見通しを持ち、自己選択をしながら活動に取り組めるようにする。

(2) 「ループリック」の活用【深い学び、主体的な学び】

独自に作成した「ループリック」には、技にたどり着くまでの身体の動きをイラストや写真で示し、スモールステップで取り組めるようにレベル1からレベル5までを設定した。少しずつレベルを進めていく中で基礎的な動きが技の完成に発展することを学べるようにしていく。またレベルを進めていく上で、「①2回連続成功は次のレベルへ進める②1回成功、1回失敗はもう一度同じレベルで練習する③2回失敗は1つ前のレベルでもう一度練習する」というルールを設ける。このルールによって技術の定着を図ると同時に、繰り返し練習することで自己の課題を発見し、解決につなげられるようにする。

(3) ICT機器の活用【主体的な学び】

「iPad」を活用して、演技の様子を撮影し、振り返りの学習を行う。言葉での説明では理解が難しかったり、体の動きをイメージしにくかったりする生徒も、映像に残し、自身の体の動きを見ながら振り返りを行うことで、技のポイントに気付くことができ、次の練習へのモチベーションの向上につなげていけると考える。

(4) 友だちの演技を評価する【対話的な学び】

発表会に向けた演技練習を行う中で、友だちの演技を見てコメントをする機会を設定する。そのことによって、自分の意見や考えを深める機会とし、協働的な学習につなげていく。

7 本時の学習と指導（8/9）

(1) ねらい

- ・仲間と教え合ったり、励まし合ったり、補助し合ったりしながら学習に取り組む。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・自分で選択した技が上達できるようになるためのポイントを見つけている。

【思考力、判断力、表現力等】

(2) 準備 マット、跳び箱、学習カード、タブレット端末、ゴム紐、エバマット

(3) 展開 8/9 ○月○日(○)

別紙1にて展開の詳細

わざのれんぞくわざカード（たんにんにわたします。）

技の連続技カード（担任の先生に渡します。）

わたし _____ は

（はじめ—

（なか—

（おわり—

を発表会に向けて行います。

わざのれんぞくわざカード（たんにんにわたします。）

技の連続技カード（担任の先生に渡します。）

わたし _____ は

（はじめ—

（なか—

（おわり—

を発表会に向けて行います。

わざのれんぞくわざカード（たんにんにわたします。）

技の連続技カード（担任の先生に渡します。）

わたし _____ は

（はじめ—

（なか—

（おわり—

を発表会に向けて行います。



- ・得点方法としては以下のポイントを意識して行う。
- ・基本的には教員が記入する。
- ・課題別練習からグループに戻り、担任の指導の中で行う。(1 G、2 G、3 G、4 G)
- ・生徒のみでは行わない。
- ・動画を見直して採点する方法も可能。
- ・発表会まではほかのグループへ見学に行かないで、グループ内で活動する。
- ・発表会では一人1回の発表のみとする。
- ・最終日(月 日予定)のみ、全体発表会として各グループの発表及び得点発表を行う。

「ポイント」基本的にできたものは教員の判断のもと、1点を記入する。

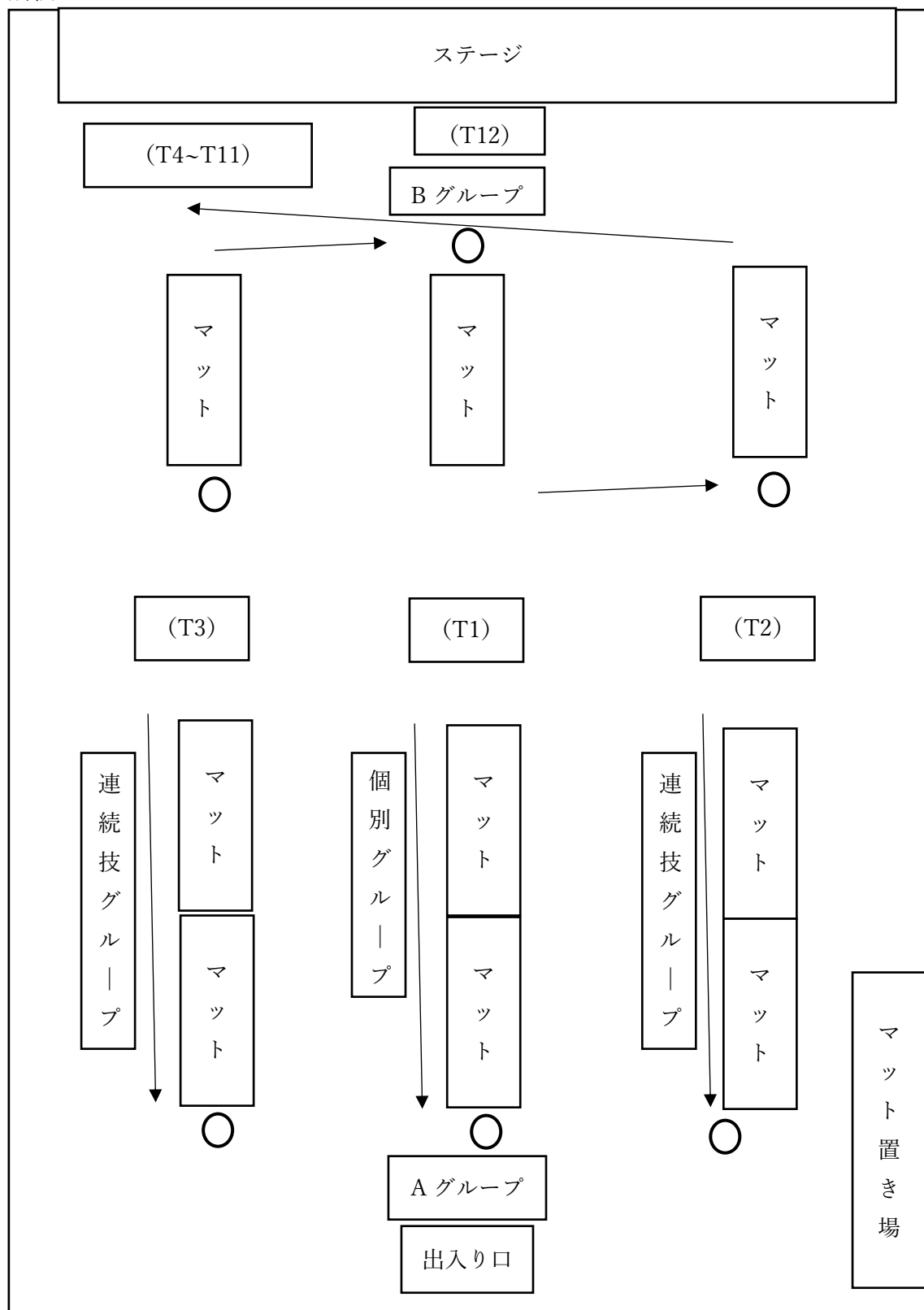
手をあげて始める、開始ポジション、種目を言う、滑らかにできているか（3点）、足先指先、着地、終末ポジション、終わりの挨拶

(2年 グループ 月 日)

[illegible]

別紙 1

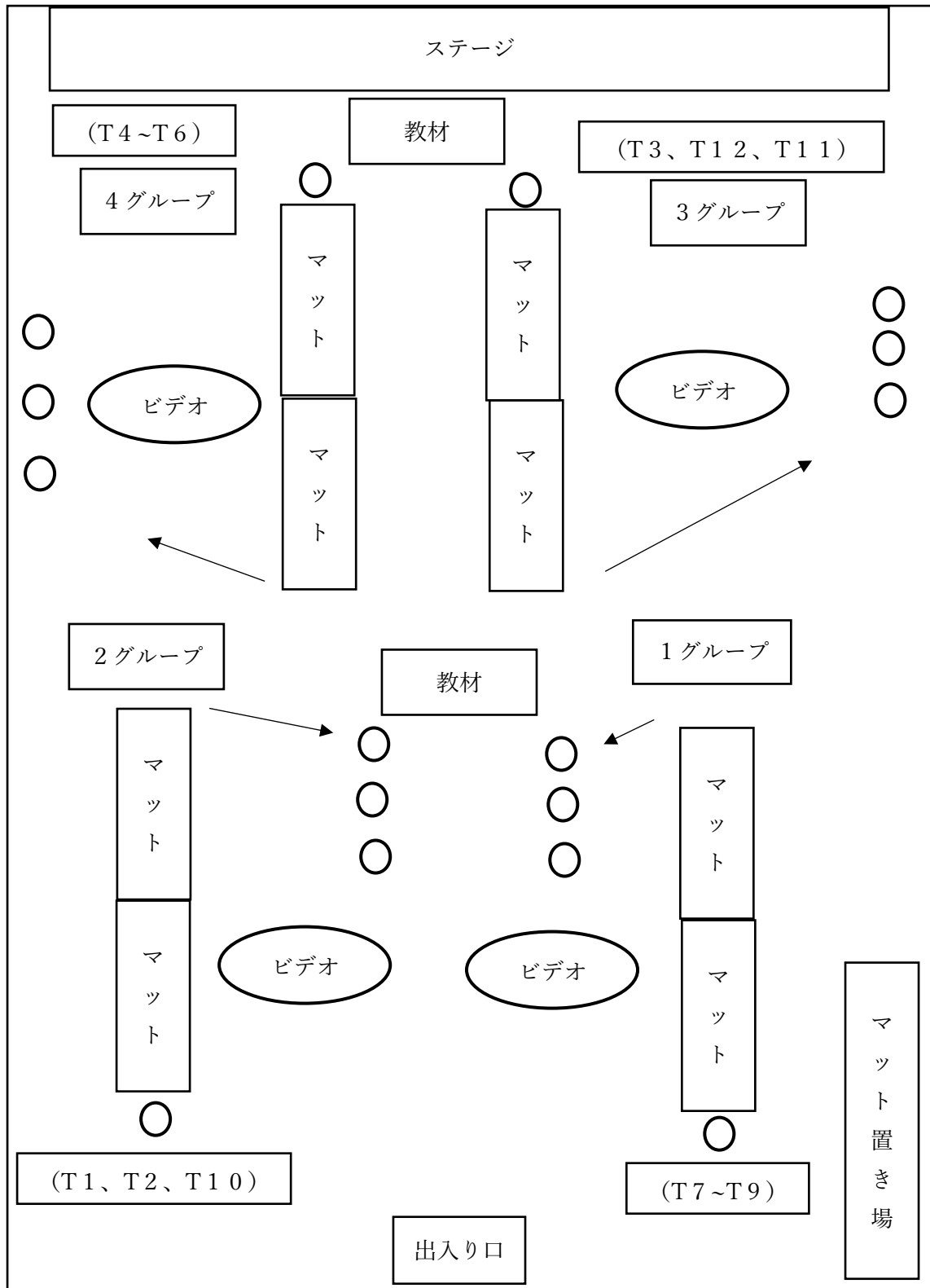
時間	学習活動	指導・支援の手立て及び指導上の留意点 (○指導内容、◆評価の観点)	備考
導入 5分	1 グループで用具の準備 2 集合、挨拶 3 出欠の確認 4 前時の振り返り 5 実態別に分かれて準備運動 感覚運動(ゆりかご、背倒立、手押し車、かえる、手押し車、補助倒立、前転、後転)	※T1 は全体指導、T2 は準備指導、T3 は器具の消毒を行う ○友だちと協力して素早く準備ができるように促す。 ○前時に記入した学習プリントから、動きのポイントなどを記述できた生徒を紹介し、本時の参加への意欲付けをする。 ○実態別の場所に移動し、ストレッチ等行う。 ○自己の体の動きを意識させ感覚練習を行う。	配置図 (別紙2) 健康観察 (T2、T3)
展開 25分	6 本時のねらいと学習課題の確認(実態別) 7 自分で選択した技の練習を行いながらポイントを見つける A グループは (T1,T2,T3) ○自己の課題にあった場と技を選択する。 ○選択した技の動き方のポイントを理解する。 ○練習をして得た自分の動きの感覚を教員や仲間の助言を参考にしながらポイントを見つける。 ○安全に学習を行う。 B グループは (T4,T5) ○自己の課題にあった技を選択する。 ○課題に応じた補助や助言をしながらの練習に取り組む。 ○安全に学習を行う。 【練習方法】 ① 主に課題別に分かれて、同じ系統の技を行う仲間同士で練習を行う ② 技を組み合わせで演技の練習を行う 8 プリントや教材を見ながら、自分の課題にあった場や技の練習に取り組む	○本時の流れやねらいを、体育ファイルを活用して理解する。 ※T1~T3 は各マットの脇に立つ。 ◆仲間と教え合ったり、励まし合ったり、補助し合ったりしながら学習に取り組む。【主体的に学習に取り組む態度】 ○体育ファイルや仲間の助言を基に技の合理的な動きのポイントを見つけることができるよう声掛けする。 ○仲間が演技を行う際に注目させ、教員の発問からポイントを見つける時間を設定し、学び合いを促していく。 ○仲間の技能に改善が見られた場合は、称賛の言葉掛けをするよう促す。 ○場の安全を十分に確認させ、活動を行わせていく。 ○前時の学習で観察したことを基に、ポイントを見つけ、課題のある生徒に個別で教員が発問しながら気づくように促す。 ◆自分で選択した技が上達するためのポイントを見つけている。 【思考・判断・表現】 ※各担任がグループ毎に生徒の演技発表練習の審査を行う。 ○技ができたか教員が確認してループリックに感想を記入するよう促す。 ○iPad での撮影は、見つけたポイントを確認しながら振り返りをしていく。 ○役割を決め、撮影は短時間で終わることができるよう協力して準備させていく。	種目担当者 接転技 ほん転技群 (T1) 連続技群 (T2) 連続技系 (T3) 全体指示 (T1) iPad 設置 (T2~T3) グループ 指導 配置図 (別紙3) (T2~T12)
15分	9 グループに戻り、成果の確認をする iPad で撮影したもので振り返りをする：仲間の観察		
整理 5分	10 分担された器具や用具の片づけ 11 学習の振り返りとまとめ 12 整理体操、挨拶	○仲間と協力して安全に片づけができるように支援する。 ○本時の成果や課題を達成した生徒や意欲的に取り組んでいた生徒を全体に紹介し、次時への意欲を高める。 ○怪我などがないかを確認する。	



※初めの配置。授業前に準備が終わっているとよい。A、Bに分かれて活動。

授業当日②

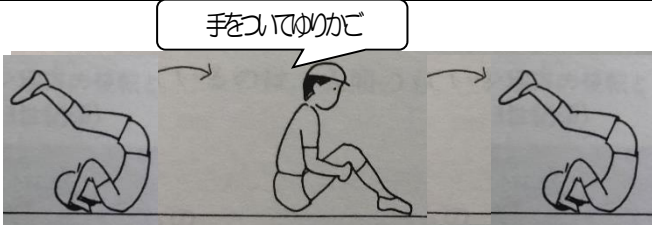
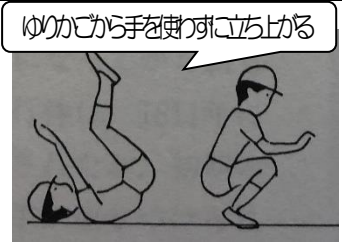
別紙 3



※発表会に向けた練習での配置図。必ずグループで動画を取って確認する。各担任で得点を毎時間つけていく。(担任は各グループで指導していく。)

「はじめる」ルーズリック

前転運動に挑戦しよう！

レベル	できばえ	名前	やり方
1			名前をはり ましょう
2			名前をはり ましょう
3			名前をはり ましょう
4			名前をはり ましょう
5			名前をはり ましょう

【ルーズリックの使い方】※2回連続で行い、練習の度にチェックしてもらいます。

◆2回連続成功：○→次のレベルで練習！

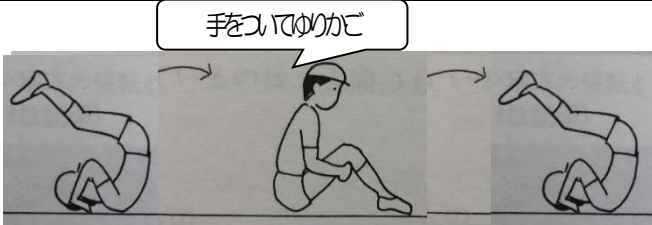
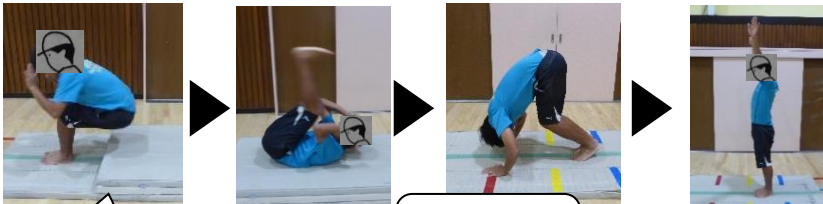
◆1回成功1回失敗：△→もう一度同じレベルで練習！

◆2回連続失敗：×→前のレベルでもう一度練習！

みんな
がんばれ！

「はじめる」ルーフリック

後転運動に挑戦しよう！

レベル	できばえ	名前	やり方
1	 ゆりかご		名前をはり ましょう
2	 手をついてゆりかご		名前をはり ましょう
3	 背倒立で5秒キープ。 地面につま先が付くこともやってみる。		名前をはり ましょう
4	マットを2枚（跳び箱）重ねた場で後転ができる！ 		名前をはり ましょう
5	マット2枚など 後転をやります。 手を意識する。 		名前をはり ましょう

【ルーフリックの使い方】※2回連続で行い、練習の度にチェックしてもらいます。

◆2回連続成功：○→次のレベルで練習！

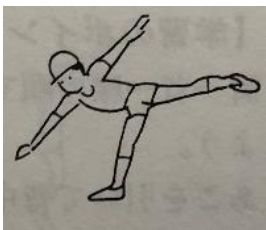
◆1回成功1回失敗：△→もう一度同じレベルで練習！

◆2回連続失敗：×→前のレベルでもう一度練習！

みんな
がんばれ！

「はじめる」ルーズリック

バランス運動に挑戦しよう！

レベル	できばえ	名前	やり方
1	 V字バランス 3秒間キープ		名前をはり ましょう
2	 飛行機バランス 3秒間キープ		名前をはり ましょう
3	 片足バランス 3秒間キープ		名前をはり ましょう
4	 片足側面バランス 3秒間キープ		名前をはり ましょう
5	 背倒立 3秒間キープ		名前をはり ましょう

【ルーズリックの使い方】※2回連続で行い、練習の度にチェックしてもらいます。

◆2回連続成功：○→次のレベルで練習！

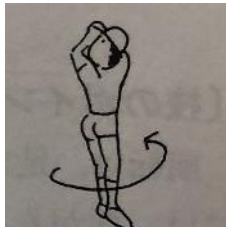
◆1回成功1回失敗：△→もう一度同じレベルで練習！

◆2回連続失敗：×→前のレベルでもう一度練習！

みんな
がんばれ！

「はじめる」ルーズリック

ジャンプ運動に挑戦しよう！

レベル	できばえ	名前	やり方
1	 膝たき 3回		名前をはり ましょう
2	 かかえ込み 3回		名前をはり ましょう
3	 大の字 3回		名前をはり ましょう
4	 手たき 足たき 3回		名前をはり ましょう
5	 向き変え 3回		名前をはり ましょう

【ルーズリックの使い方】※2回連続で行い、練習の度にチェックしてもらいます。

◆2回連続成功：○→次のレベルで練習！

◆1回成功1回失敗：△→もう一度同じレベルで練習！

◆2回連続失敗：×→前のレベルでもう一度練習！

みんな
がんばれ！