

保健体育科学習指導案

令和元年10月1日（火）第5時限 体育館

埼玉県立岩槻商業高等学校 教諭 安田 幸浩

1 単 元 名 「球技」ゴール型（バスケットボール）

2 運 動 の 特 性

(1)一般的特性

バスケットボールは、2つのチームが攻撃と守備に分かれ、パス・ドリブル・シュートなどの個人技能をいかながら集団的技能を発揮し、一定時間内で得点を競い合う競技である。チーム内で攻防の作戦を立てたりするおもしろさや、その作戦をもとに練習したことがゲームで成功したときに大きな喜びを味わうことができる。また、1人1人が役割を果たし、その力が結集され、勝利を手にすることができたときの喜びも魅力でもある。

(2)生徒からみた特性

小・中学校の授業でも経験し、身近なスポーツであり、競技歴に大きく左右されることなく、シュートを決めることに喜びを感じられる競技である。常に動き回り、自分自身でもボールを運ぶ回数が多いため、運動量が多い。また、相手との身体接触も多いため、激しいスポーツとしての印象が強い。技能が高まってくると、相手の動きを読んでフェイントをかけたり、相手のいない空間にボールを運んだりする駆け引きが楽しくなってくるが、シュートが入らない、ボールコントロールがうまくできないなどの技能差が生じてくると、ボールに触れなくなることもある。

4 教師の指導観

(1)技能

バスケットボールは、ボールを手で持って操作することができる。ドリブルやパス、シュートの動きもこれまでの運動経験の過程で経験している生徒が多いことから、比較的に運動が苦手な生徒でも取り組みやすい種目である。しかし、小さなコート内で小さなゴールに向かってプレイをするため、ポジション争いやドリブルでの突破の際に激しい接触が起こることがある。授業内では捻挫等のけがが比較的多い種目であるのでその点は注意が必要である。危険な接触を避けながら、空間を利用した攻防が展開できるようにしたい。

(2)態度

バスケットボールに関しては「好き、やや好き」が14人（52%）、「嫌い、やや嫌い」が13人（48%）であった。「嫌い、やや嫌い」と答えた生徒の理由としては「疲れる」「接触が激しい」「チームワークを取ることが難しい」など理由が挙げられていた。技能の上達に加え疲労感を達成感に変えられるような授業展開を行っていきたい。

(3)知識、思考・判断

バスケットボールの基本的な技能は、技能の高さは別として、およそその生徒が行うことができるものである。そこから、技の名称やコツ、場面に適した技能の選択、リーダーシップを取ることや、チーム内での協調、課題解決の方法に対する理解、試合の運営方法などを身につけさせたい。また、ipad やプロジェクターを積極的に活用し自己の課題に気付き、課題に応じた練習方法の選択や互いに指摘しあえる環境を作りたい。

5 単元の目標

- | | |
|---|------------|
| (1)健康・安全に留意しながら教えあいの環境を醸成し、学習に主体的に取り組む。 | 【関心・意欲・態度】 |
| (2)仲間の技術的な課題を指摘し、作戦などの話し合いの場面で積極的に行動する。 | 【思考・判断】 |
| (3)効果的なボール操作を身につけ、空いている空間への侵入などから攻防を展開する。 | 【運動の技能】 |
| (4)課題の解決方法を言ったり、書き出したりする。 | 【知識・理解】 |

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	- 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 - フェアなプレイを大切にしようとしている。 - 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 - 合意形成に貢献しようとしている。 - 互いに助け合い高め合おうとしている。 - 健康・安全を確保している。	- これまでの学習を踏まえて、チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定している。 - 課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたチームや自己の目標と成果を検証し、課題を見直している。 - チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 - 作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 - 健康や安全を確保・維持するために、自己や仲間の体調に応じた活動の仕方を選んでいる。 - 球技を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。	ゴール型では、空間への侵入などから攻防を展開するための状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きができる。	- 技術などの名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 - 球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 - 課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 - 競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。 - 審判の方法について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	①素早く行動し、自主的に活動しようとしている。 ②バスケットボールの学習に主体的に取り組もうとしている。 ③ルールを守り、安全に留意して取り組んでいる。	①自己の目標と成果を検証し課題を見つけている。 ②バスケットボールを楽しむために、練習を工夫して選んでいる。 ③仲間やチームに対して技術的な課題を指摘している。 ④チームで効果的な課題解決法と作戦を考えている。	①基本的なボール操作を安定して行うことができる。 ②状況に応じたボール操作を行うことができる。 ③空間を活かした攻防を展開することができる。	①バスケットボールに用いられる技術やその具体的な行い方や活用方法を挙げている。 ②試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

7 単元の計画 (本時は○印 6/12時)

時	1	2	3	4	5	⑥	7	8	9	10	11	12
ねらい	素早く行動し、自主的に活動しよう	基本的なボール操作を安定して行うことができるようにしよう	バスケットボールの学習に主体的に取り組むことができるようにしよう	バスケットボールに用いられる技術やその具体的な行い方や活用方法を挙げよう	ルールを守り、安全に留意して取り組みよう	レイアップシュートにおける自己の目標と成果を検証し課題を見つけよう	状況に応じたボール操作を行うことができるようにしよう	空間を活かした攻防を展開することができるようにしよう	バスケットボールを楽しむために、練習を工夫しよう	仲間やチームに対して技術的な課題を指摘しよう	チームで効果的な課題解決法と作戦を考えよう	試合の行い方について、学習した具体例を挙げよう
指導の内容	・安定したボール操作のための身体の使い方を身につける ・単元のねらいや、バスケットボールの特性、安全に運動するための約束事を理解させる ・仲間と声がけをしながらボールを用いた体を動かす運動を紹介する	・ボールハンドリングの基本的技能を身につける ・ドリブル、シュートで必要になるボールハンドリングのドリルを指導する ・グループ分け	・1対1の場面でスピード感のあるドリブル・切り返しを身につける ・ドリブル突破で使うことができるスキルの映像を見せながら指導する ・自身の得意なスキルを積極的に練習させる	・基本的なパスを身につける ・状況に応じたパス判断ができるように指導する ・試合がドリブルばかりにならないように、パスの有効性や面白さを伝えられるように指導する	・ゴール下シュート、ミドルシュートを身につける ・正確なシュートを打つための体の使い方を指導する ・パスを受けてからのスムーズなシュートへの移行を指導する	・レイアップシュートを身につける ・常にゴールラインを意識したプレイをさせる ・自身の動きを見て修正できるようにポイント指導を行う	・アウトナンバーの動きを身につける ・数的優位をうまく使えるように指導する	・空いている空間を利用したオフェンスを意識する ・周囲の状況を把握して効果的な攻撃ができるようにする ・コート内を全力で走ることを意識させる	・シュートを正確に決めよう ・フォームを意識し正確なシュートを打たせる ・計測等を手伝わせる	・チームと協力して試合を行う ・チームの目標・課題あった練習方法を考えさせる ・審判も順番を決めて行わせる	・チームで効果的な課題解決法と作戦を考える ・チームの目標・課題あった練習方法を考えさせる ・審判も順番を決めて行わせる	・協力してリーグ戦を運営し盛り上げる ・チームの目標・課題あった練習方法を考えさせる ・審判も順番を決めて行わせる
	タブレット端末やプロジェクター等を利用し、映像を用いた技能習得と個人・チームへのフィードバックを行う											
学習過程	1 集合・点呼・健康観察・体操・補強 2 本時のねらいと学習内容の確認											
	3 ボールを用いた体力を高める運動 ・ボール鬼ごっこ	3 基本ドリル① 4 基本ドリル② ・リバウンド	3 基本ドリル①②③ 4 基本ドリル④ ・レイアップステップ (左右)	3 基本ドリル①②③④⑤ (ボールハンドリング、リバウンド、ドリブル、シュート)				3 チーム別課題練習				
	4 基本ドリル① ・パンチング ・リストパス ・ボール回し ・ドリブル (右手) ・ドリブル (左手) ・スナップアラウンド (左右) (前後) ・フロントチェンジ ・ワンドリブル→フロントチェンジ ・バックチェンジ ・レッグスルー (左右) ・シュート (真上) ・シュート (横移動から) ・リバウンド (その場)	5 基本ドリル③ ・ディップ 6 スキルチェック ・レイアップ ・ゴール下シュート ・フリースロー ・的あてパス ○リバウンド ・3人組 ・2番目がシュート ・2本で交代 ○ディップ ・バックスピンから ・シュートモーション ・シュートモーションからドライブ	5 基本ドリル⑤ ・フロントチェンジ ・クロスオーバー ・ビハインドザバックチェンジ ○お手本動画を見てイメージをつかむ	4 パス練習 ・チェストパス ・オーバーヘッドパス ・ブッシュパス ・スナップパス ・バウンズパス ・サイドフックパス ・ピッチパス 5 パスゲーム ○それぞれのパスの使いどころを意識させる ○パスゲームはドリブル禁止	4 シュート練習① ・ゴール下 ・ゴール下ジャンプ ・フリースロー ・エルボーから 5 シュート練習② ・ゴール下ジャンプ ・フリースロー ・エルボーから ○シュート練習②はパスを受けてから打つ	4 シュート練習 A グループ ・レイアップ B グループ ・3 P ラインドライブ ・パス&シュート ○時間で交代する	4 スキルチェック 5 パス練習 ・フリーパス ・Vカット ・フレイカット ・インサイドアウト 6 2対1 ○2対1は制限区域内で行う。左列がオフェンスを行ってからディフェンスになる	4 ドリブル練習 ・シグナルドリブル ・スピードドリブル 5 2メン 6 3対3 ○2メンはレイアップまで ○3対3は3 P エリア内で行う	4 スキルチェック 5 チーム分け (4 チーム) 6 練習ゲーム ○チーム分けはスキルチェックをもとに行う ○練習ゲームで次回以降のリーグ戦の目標・課題を把握させる	4 リーグ戦 5 課題確認ミーティング		
	集合・整理運動・健康観察 本時の振り返り・課題の達成状況確認・学習カード記入 次時の予告 挨拶・解散											
評価計画	関	①	②		③							
	思					①			②	③	④	
	技	①					②	③				
	知			①								②
方法	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード
場面	3・4	6	3・4・5	4	4・5	4	5	6	6	3・5	3・5	3・5

8 本時の学習と指導（6／12 時）

(1)ねらい

レイアップシュートにおける自己の目標と成果を検証し課題を見つけよう

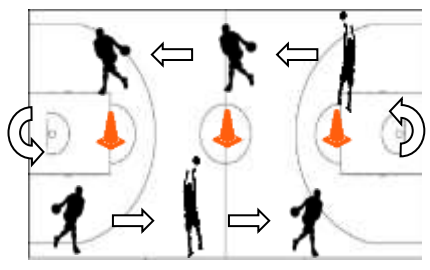
(2)評価規準

自己の目標と成果を検証し課題を見つけている 【思考・判断 ①】

(3)準備

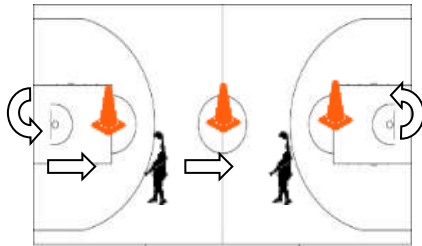
ボール 28 個、カラーコーン 15 個、かご 1 台、ipad 2 台、プロジェクター 2 台、タイマー 2 台、

(4)展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価規準◆）
導入 10 分	1 集合・点呼・健康観察・体操・補強 2 本時のねらいと学習内容の確認 <ねらい> レイアップシュートにおける自己の目標と成果を検証し課題を見つけよう 発問①「レイアップシュートはどのようなときに使う？」 予想される解答）速攻、フリーの時 発問②「レイアップシュートのこつは？」 予想される解答）ボールを置く、高く跳ぶ、膝を高く上げる	○体調不良、見学者等を確認し、自らの健康状態を確認させる ○体育委員を中心に、掛け声、動きをそろえて準備体操を行わせる ○本時の学習内容を伝え、技能の定着を促す ○どのような場面で活きる技能なのか考えさせる ○自己の目標をイメージさせる ○課題検証が効果的に行えるようにこつを意識させ
展開 35 分	3 基本ドリル ●基本ドリル①ハンドリング（個人）（各 20 秒） パンチング→リストパス→ボール回し→ドリブル（右手） ドリブル（左手）→スナップアラウンド（左右）（前後） フロントチェンジ→ワンドリブルフロントチェンジ バックチェンジ→レッグスルー（左右）→シュートフォーム リバウンド（その場でバウンドさせる） ●基本ドリル②リバウンド（3 人組）（2 分） ・体育館の両サイドのゴールを使って行う ・1 人がゴール右でシュート（打ったら逆サイドに移動） ・リバウンドしたらパス（パスしたら逆サイドに移動） ・2 本で交代 ・3 人目は両手でドリブル ・ドリブル→シュート→リバウンド の順番で回る  ●基本ドリル③ミート→シュート（個人）（1 分半） ①バックスピンで投げディップまで ②①から直上シュートまで ③②の動きをシュートフェイクにしてドライブまで繰り返し 	○基本ドリルは音楽に合わせてテンポよく行う ○前時まで学習してきている基本ドリルを正確に素早く行わせる ○視線は前方に送ることを意識させるためにスクリーンにタイマーを映す ○利き手以外でもボール操作ができるようにする ○ドリルとドリルのつながりの移動、準備を素早く行わせる ○3 人目にアドバイスをさせる ○単元の後半では実戦的な動きに移行させる ○単元の後半ではOF リバウンドとDF リバウンド役を決めポジション争いの動きも取り入れる ○基本ドリル②で使っていたゴール側からスタート ○ドリルとドリルのつながりの移動、準備を素早く行わせる ○シュートの安定性、飛距離を伸ばすための「ディップ」の動きをスムーズに行わせる ○ディップからシュートまでを滑らかに行えるようにする ○実際の試合の場面でフェイクの動きが使えるようにキレの良い動きを意識させる ○右側通行で行う

●基本ドリル④レイアップステップ（個人）（1分半）

- ・レイアップシュートのステップを左右交互に行う

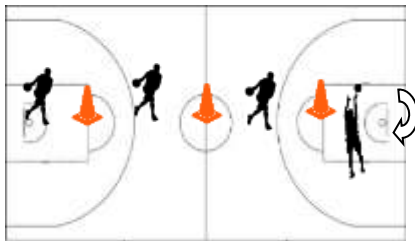


●基本ドリル⑤1 on 1 ドリブルスキル（個人）（3分）

- ・カラーコーンを3個並べる（フリースローライン・センターラインに並べる）
- ・入り口側から奥に向かって進む
- ・以下のスキルから選びカラーコーンをDFに見立てて抜く

- ・フロントチェンジ
- ・ビハインドザバックチェンジ
- ・クロスオーバー
- ・ロールターン
- ・レッグスルー
- ・スキップステップ（チェンジオブペース）

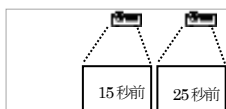
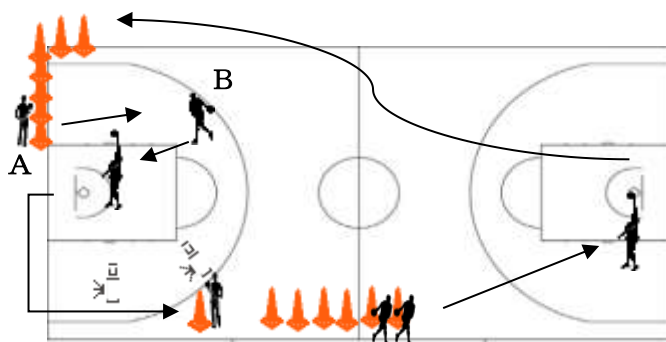
- ・3個目のカラーコーンを抜いたら正面のゴールにシュート
- ・リバウンドを取って折り返し、ドリブルで戻る
- ・左周りで戻る



4 シュート練習（時間でAB交代する）

●Aグループ

- ・図のように並びレイアップシュートを打つ
- ①Aがゴール下からパスを出す（出したらDFになる※立つだけ）
- ②Bは3 Pライン付近でパスをもらう
- ③BはAをかわしてレイアップシュートを打つ（Aはその後Bの役割に変わる）
- ④Bはリバウンドをしてステージ前のカラーコーンに並び自身の映像をチェックする
- ※映像は15秒前、25秒前の2種類が流れる
- ⑤Bは自身の課題を意識して反対側のゴールにレイアップシュートを打つ（ドリブルは強制しない）
- ⑥リバウンドをして逆サイドのゴール下カラーコーンに並ぶ



ステージ

- ・ステージの背面をスクリーンとして使用
- ・自身の動画を2回見る

- 膝を高く上げるように意識させる
- 左右交互に行い両足で踏み切れるようにさせる
- ボールは投げずに手のひらで保持する
- 単元の後半ではオーバーレイアップ、パスフェイクレイアップ、パワーステップなどの変化を入れる
- 次のドリルで行うシュートにつながるようにする
- 右側通行で行う

- 自身の技能に合ったスキルを選択する
- 運動が苦手な生徒には1個のスキルを磨き、自信をつけさせる
- 運動が得意な生徒には複数のスキルを身につけさせるよう声掛けを行って意欲喚起を行う
- 抜くときは抜く側の足をカラーコーンの横まで持っていくように意識させる
- 左右どちらにも抜けるように練習させる
- 自身の得意不得意を考えさせ、積極的に練習させる

参考映像（1 on 1 ドリブルスキル）



◆自己の目標と成果を検証し課題を見つけている

【思考・判断 ①】

努力を要する状況(C)の生徒への指導の手立て

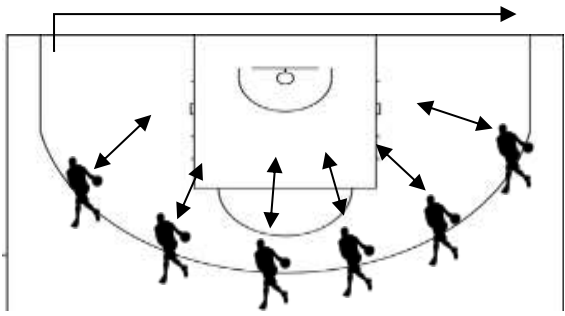
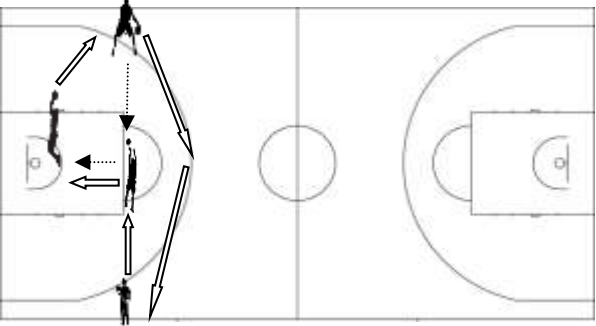
▲映像と一緒に観察の上、以下のような指導を行う

- ・何が悪いかわからない→映像で見るポイントを絞らせる
- ・足が上がらない→膝を意識させる
- ・前に跳んでしまい安定しない→踏切、膝を意識させる
- ・ボールが跳ねてしまう→ボールを置く感覚を意識させる
- ・踏切が合わない→シュートに入る最初の足を意識させる

十分満足できる状況(A)の生徒の姿

◎自身の動きを映像で検証し、変化・改善することができる

- 前時までに同様のICT機器を使用した活動を行い、映像による外在的フィードバックが効果的に機能する環境をつくる
- 自身の映像を見て自己の目標と成果を検証させる
- 考える動きがない場合は声掛けをして思考を喚起する
- 上手な人も併せて観察させて自身との違いを考えさせる
- 試行錯誤の段階から意図的な調整の段階に入ることができる生徒を増やす
- 映像を2回見ることで、1回目に感じた修正点を再度視認して考えを深めるようにする
- シュートが決まったら全員で称賛の声掛けをする

展開 35分	●Bグループ（時間で左右、2種類のメニュー交代する） ・3Pラインドライブ ①3Pラインに沿って横移動（端まで行ったらスタートに戻る） ②タイマーの音でドライブ→シュートモーション ③バックステップで3Pラインに戻り横移動の繰り返し  ・パス&シュート（ボール：―― 人：――） ①フリースローラインの延長に向かいあって並ぶ ※ボールは片側のみ持つ ※リバウンド1人置く ②フリースローライン付近でパスをもらいミドルシュート ③パスを出したら反対側の最後尾に並ぶ ④リバウンドを取った人はパスを出す側の最後尾に並ぶ ⑤シュートを打った人はリバウンドポジションに移動 	○常に視線をリングに向け、ゴールラインを意識する ○足は前後スタンスで前に進みやすくしておく ○ブザー音に素早く反応し、シュートモーションまで持っていく ○バックステップの切り返しも意識させる 参考映像（3Pラインドライブ）  ○コミュニケーションをとらせパスを正確にする ○ミート→回転→シュートの動作を素早く行う ○シュートが決まったら全員で称賛の声掛けをする ○待っている人とハイタッチでコミュニケーションと場を盛り上げるようにする 参考映像（パス&シュート） 
整理 5分	5 集合・整理運動・健康観察 6 本時の振り返り・課題の達成状況確認・学習カード記入 7 次時の予告 8 挨拶・解散	○整理運動をしっかりと行う ○健康観察（捻挫・突き指等特に）を丁寧に行う ○課題の達成に関して確認し、次時以降の意欲向上につなげる ○学習カードを記入させる ○次時の予告をする ○挨拶は元気よく、明るく行わせる

9 資 料

バスケットボール 学習ノート

年 組

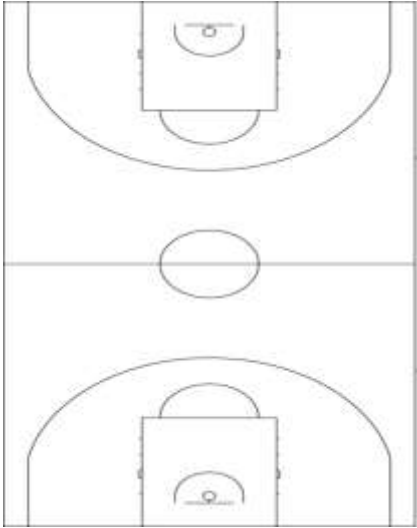
番 氏名

基本ドリル				コツ・もらったアドバイス・気づいたこと・イラスト
①	1 種 目 2 0 秒	・パンチング	ボールを手のひらで強くたたく	
		・リストパス	手首を使って顔の前で左右にパス	
		・ボール回し	頭、腰、膝周りを回す	
		・ドリブル（右手）	しゃがんで腰の高さでドリブル	
		・ドリブル（左手）	しゃがんで腰の高さでドリブル	
		・スナップアラウンド 右手左右	体の前で片手で左右に振る。手首をしっかりと返す	
		・スナップアラウンド 左手左右	体の横で片手で左右に振る。手首をしっかりと返す	
		・スナップアラウンド 右手前後	体の前で片手で前後に振る。手首をしっかりと返す	
		・スナップアラウンド 左手左右	体の前で片手で前後に振る。手首をしっかりと返す	
		・フロントチェンジ	なるべく大きく左右に振る	
		・ワンドリブル→フロントチェンジ	1度ドリブルをついてからフロントチェンジ	
		・バックチェンジ	体の後ろで左右に振る	
		・レッグスルー 右足前	股下を通す	
		・レッグスルー 左足前	股下を通す	
		・シュートフォーム 真上	真っすぐ膝、肘、手首を意識して投げる	
		・シュートフォーム 横移動して	左右に移動して真上に投げる	
		・リバウンド	両手で床に叩き付けてからキャッチ	
②	リバウンド 3人組2本交代	Aがシュート→BがリバウンドしてAにパス(Cは後ろでボール2個ドリブル)		
③	「ディップ」とは？			
	① バックスピーン→ディップ			
	② バックスピーン→ディップ→シュート（真上）			
	③ バックスピーン→ディップ→シュートフェイク→ドライブ			
④	・左手レイアップ（ボールは離さない）			
	・右手レイアップ（ボールは離さない）			
⑤	・フロントチェンジ			
	・クロスオーバー			
	・ビハインドザバックチェンジ			
	・ロールターン			
	・レッグスルー			
	・スキップステップ			

班	チーム名																		
メンバー																			
名前： コートネーム：		名前： コートネーム：		名前： コートネーム：															
名前： コートネーム：		名前： コートネーム：		名前： コートネーム：															
名前： コートネーム：		名前： コートネーム：		名前： コートネーム：															
ポジション解説																			
ポイントガード（1番）				シューティングガード（2番）				スモールフォワード（3番）											
◆このポジションの役割・必要なスキル ・コート上のコーチ。司令塔ポジション ・オフェンスで指示を出す ・味方の得意、強みを引き出す ◆こんな人が向いています ・ボールキープ力がある ・コート全体を見渡す視野がある ・パスが上手 ・リーダーシップがある ◆代表的な選手 田臥勇太、宮城リョータ（スラムダンク）etc				◆このポジションの役割・必要なスキル ・得点を狙いに行く ・外からシュートを狙っていく ◆こんな人が向いています ・ドリブルが上手い ・3Pなど外角からのシュートが得意 ・パスも出来る ・スピードがあって、ドライブを仕掛けていける ◆代表的な選手 マイケルジョーダン、コービーブライアント、三井寿（スラムダンク）etc.				◆このポジションの役割・必要なスキル ・得点を狙いに行く ・リバウンドのこぼれ球をひろって得点につなげる ・相手をかわすというよりは、パワーで突進していくスタイル ◆こんな人が向いています ・フィジカルが強い ・特点感覚に優れている ・3Pなど外からのシュートも得意 ・上手さよりも強さでガンガンドライブを仕掛けていける ◆代表的な選手 レブロンジェームズ、流川楓、仙道彰（スラムダンク）etc.											
パワーフォワード（4番）				センター（5番）				スキルチェック 結果											
◆このポジションの役割・必要なスキル ・速攻にも参加し、流れのなかでスコアを狙う ・体を張ったポストプレーから引き付けてパス ◆こんな人が向いています ・フィジカルが強い ・ポストアップからのパスも出来る ・エルボーゾーンからのミドルシュートが打てる ・リバウンドの競り合いが強い ◆代表的な選手 デニスロッドマン、桜木花道（スラムダンク）etc.				◆このポジションの役割・必要なスキル ・ゴール下付近での身体を張ったポストアップ ・攻守でのリバウンド力 ◆こんな人が向いています ・フィジカルが強い ・ポストアップからのパスも出来る ・相手のシュートをブロックする高さがある ・リバウンドの競り合いが強い ◆代表的な選手 シャキールオニール、赤木剛憲（スラムダンク）etc.															
												1回目		→	2回目		→	3回目	
												レイアップ		→	レイアップ		→	レイアップ	
												ゴール下		→	ゴール下		→	ゴール下	
												フリースロー		→	フリースロー		→	フリースロー	
パス		→	パス		→	パス													

ゲーム計画表

月 日 対戦相手

目 標			
メ ン バ ー	番号 (ポジション)	前半	後半
	1 (PG)		
	2 (SG)		
	3 (SF)		
	4 (PF)		
	5 (C)		
	審判		
	得点		
試 合 前 練 習			
結 果 ・ 反 省			
改 善 策			

