

学びのデザインシート（授業前）

主体的・対話的で深い学びを実現する授業構想【保健体育／体育】

1. 対象（実施を想定する学校・生徒の実態の概要）

2年生の進学クラスや理系の集団であり、話の理解度が非常に高く、合意形成をしながら新しいことへチャレンジする姿が見られる。投てき動作と物理の運動分野と関連付けて、より効率の良い身体の動かし方について考えられるようにしていきたい。

2. 単元名「陸上競技 投てき」（全8時間）

3. 単元で育成すべき資質・能力の三つの柱につながる単元の評価規準

| | |
|----------------|---|
| ①知識・技能 | 次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることができる。 |
| ②思考・判断・表現 | 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 |
| ③主体的に学習に取り組む態度 | 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全に気を配ったりしている。 |

4. 本時の目標

ハンドボール投げの最高記録が出る身体の使い方を、動作や言葉で表現できるようにする。

5. 授業展開【 本時 】

解決したい課題や問い

ハンドボール投げの自己最高記録を更新するための身体の使い方とは？

考えるための材料

- ・模範となる投球動作の映像（下半身注目、上半身注目Ver.）
- ・自分自身の投球動作の映像
- ・上位者の投球動作の実演
- ・運動連鎖のためのドリル
 - ① 体重移動ドリル（体重移動を効率よく行うステップ）
 - ② サッカースローイング（上半身、肘の使い方の向上）
 - ③ 叩きつけドリル（下半身、股関節の使い方の向上）
 - ④ メディシンボールの壁当てドリル（上半身、リリース感覚）

想定される活動

- ・上位者や模範の映像から投球動作のコツや共通点が理解され、イメージを言語化できるようにする。
- ・自身の映像から投球動作のどこの部位が改善できそうか目標を視覚化する。
- ・運動連鎖のドリルに主体的に取り組む。
脚→臀部→体幹→肩→肘→手の順に加速していくことで最大パフォーマンスが発揮される。

対話と思考（対話を通じた協働的な問題解決のプロセス）

- ・模範の投球動作の映像（下半身&上半身の使い方）を視聴する。
模範の投球動作や上位者の実演を見ると腕（ボール）の振り幅が大きくて、股関節、頭などははっきりと止まっていることを確認する。
- ・自身の映像から動きを改善するためのドリルを決める。
※困っている生徒には既習の4つの授業内容と関連付けて支援・助言をする。
①体重移動のドリル ②スローイングドリル ③叩きつけドリル ④メディシン壁当てドリル
- ・ドリルを行い、指摘し合う。
① 「前脚の膝を伸ばそう」「頭が突っ込みすぎでない？」「頭の上で音を鳴らそう」
② 「運動連鎖を意識して順番通り動かそう」「頭が前脚より突っ込まないようにしよう」
③ 「ボールは最初から後ろへ置いておこう」「ターン、タ、タンのリズムで」
④ 「肘が曲がっている」「胸で跳ね返す」「大きなCを作ろう」
- ・記録測定
ドリルをやった後自身の動きがどの程度改善されているか、記録の向上が見られたか確認する。
- ・振り返り活動
上位者の動きと下位者の動きの違いを体の部位に着目し説明する。
自身の記録が伸びているのか、また自分の記録を伸ばすためにはどのような身体の使い方をしたいか。
※自身のイメージと実際の動きには差異があることを説明し、他者評価の重要性を伝える。

学習の成果（予想される生徒のあらわれ）

- ・ハンドボール投げの記録上位者と下位者の動きの違いについて説明ができる。
上位者：腕の動きの幅が広い、タイミングが合っている、体重移動の勢いがそのまま伝わるなど。
下位者：一部分しか動いていない、体重移動だけできている、動きの連動性がない。
- ・ハンドボール投げの記録の向上が見られる。また、なぜ記録が向上したのかわかる。（メタ認知）最初の撮影時との違いを言葉で説明することができる。
- ・自身の身体の使い方の改善点について説明できる。
腕の振りが小さい、運動連鎖のタイミングが合わない、体重移動ができていない、肘の止める位置がずれている、前脚の股関節の止める動作が弱いなど。
- ・投球能力の向上に関する身体の使い方のコツについて説明できる。
自身の改善点や運動連鎖のタイミングについて自らの言葉で思考・判断し、表現できる。