

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 3年

2. 単元名「体づくり運動（新体力テスト）」（全7時間）

（1時間目～3時間目）身体慣らし、様々な体力要素を高めるトレーニング

（4時間目～7時間目）各種目の記録測定

3. 単元の目標

知識及び技能	○「新体力テスト」の測定により、体力の向上を目指す中で身体を動かす心地よさを味わうことができる。 ○体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解することができる。 ○自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。
思考力，判断力，表現力等	○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ることができる。
学びに向かう力，人間性等	○体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするすることができる。 ○合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。

4. 本時の目標（3時間目）

体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすることができる。

（主体的に学習に取り組む態度）

5. 授業展開

解決したい課題や問い

新体力テストの記録を向上、または維持するためのトレーニングメニューを自分たちで設定し、実践、評価してみよう。

考えるための材料

- ①トレーニングメニュー一覧
- ②昨年度の新体力テストの結果
- ③本時の内容を示したホワイトボード等

想定される活動

- ①授業の始めにトレーニングメニュー一覧を各グループに配られる。
- ②昨年度の新体力テストの結果を渡し、苦手とする体力要素や伸ばせそうな体力要素を考察する。
- ③「考える材料①②」から本時のトレーニング内容をグループで考え実践する。
- ④実践終了後グループ内で本時の活動の改善点、次回への反省を話し合う。

対話と思考（対話を通した協働的な問題解決のプロセス）

1 グループを4～5人で構成する。

※各グループのメンバーについては、体力的に近い生徒同士にする。

対話を行う場面の想定

- ①グループ分けを行った後に、本時のトレーニング内容を決める場面
- ②各種目が終わった時点の休憩時
- ③授業終わり前の反省

各場面での対話・思考

①の場面

「このグループでは、『握力』が低いのでどのトレーニングが適しているだろうか。」
「どうすれば総合判定Aがとれるだろうか。」
「学校内でランキングに載るようにするのならどんなことをすればいいだろうか。」
「できるだけバランスよくトレーニングの内容を決定した方が良いのではないだろうか。」

「『運動強度が低い運動』と『運動強度が高い運動』を組み合わせればよいのではないか。」

②の場面

「授業初めに選んだメニューだけちょっと辛すぎるね、どうしよう。」→「暑すぎるんだよ。」「部活引退して体力が落ちてるわ。」

「選んだメニューが軽すぎるかな・・・。」

「熱中症になりそうな暑さだ・・・。」

③の場面

「今日選んだメニューだとしんど（楽）すぎるから次回は内容を慎重に決めた方がいいかな。」

「もっと効率よく内容を行うためにはどんな順序でトレーニングした方がいいかな。」

「運動強度の高い運動、低い運動を交互に組み合わせればいいんじゃないか。」

学習の成果（予想される生徒のあらわれ）

○良いあらわれ

- ・「トレーニングの内容を選ぶときは、もっと意図的に伸ばしたい体力要素に合わせて決定した方がよさそうだね。」
- ・「授業初めに内容を決めるけど、実践しながらメンバーの状況や空いている場所を考慮して柔軟に変えられるとよさそうだね。」
- ・「もっと効果的な取り組み方はあるだろうか。」

★授業が終了した後や加齢してくときに体力を維持向上するために、どんなことをする必要があるかを思考・判断できる内容であればよい。

○改善したいあらわれ

- ・「きつすぎたー。」「楽だったー。」 ※この先の会話がないもの
- ・「もっと楽にできないかな。」
- ・「部活引退して体力が落ちたわ。」 ※だからこの先どうするのか、という思考を求めたいもの