

## 事例 4 7 単元「器械運動」

### 器械運動を通して探求心を育て、教え合う授業

保健体育 体育 普通科・第1学年  
石川県立七尾高等学校

#### 1 事例の概要

本校は、本年創立110周年を迎えた。校内体操大会は昭和28年に始まり今年度2月で第57回を数える伝統的な行事である。男子は、鉄棒・平行棒・床運動・倒立歩行など7種目を行い、女子は、平均台・跳び箱・創作ダンス・手具体操など7種目を行っている。生徒の体力・運動能力は低下しているが、「できない」を「できる」、「できる」を「より上手にできる」ようにするため、自ら考え、工夫する課題解決型学習を行っている。また、グループを編成し、互いに協力し、補助し合っ安全に配慮をしながら、教え合ったり、高め合ったりする方法として相互評価を用いるグループ学習を行い、「確かな学力」を育む授業を実践している。また、本年も体力アップ1校1プランを『守れ伝統体操大会に向けて』と位置づけ、年間を通して男子は倒立歩行、女子は壁倒立を行い、体力・筋力アップと調整力の向上を図るとともに体操大会の演技レベルの向上に取り組んでいる。

#### 2 実践内容

##### (1) 単元の目標

- ① 器械運動に関心を持ち、仲間と協力し、教え合い励まし合っ意欲的に取り組もうとする。  
【関心・意欲・態度】
- ② 自己や仲間の課題を発見し、課題解決の方法を選んだり、見つけたりしている。  
【思考・判断】
- ③ 自己の能力に応じた技を身につけ、技能を高め、演技することができる。  
【運動の技能】
- ④ 技の確かめ方、補助の仕方、練習の計画的な行い方を理解し、知識を身に付けている。  
【知識・理解】

##### (2) 指導上の工夫

- ① グループによる学習活動  
グループ学習の意義やねらいを指導した後、グループで練習方法を確認し、課題解決の場面では、互いに教え合い、励まし合っ練習に取り組ませるように留意している。
- ② 器械運動種目別個人カードの活用  
個人カードで目標を選定し、自己評価をするとともにグループでできばえをチェックし、相互評価を行い、互いに技能のレベルアップを図る工夫をしている。
- ③ VTRの活用  
授業ではモニターを準備し、先輩の演技や体操大会の規定演技を視聴させて研究させる。また、ビデオカメラで自分達の演技を分析させ、より高い技能が身につくようにしている。
- ④ 事故・怪我の防止への配慮  
初期段階での補助の方法や器具の安全点検の指導を徹底している。また、鉄棒・平行棒・跳び箱を行う際にはセーフティマットを配置することで安全性を確保し、生徒の恐怖心を和らげ、意欲的に練習できるように配慮している。寒さの厳しい冬季（12月から2月）に授業が行われているので準備運動に加え、サーキットトレーニングや補強運動などのウォーミングアップを充分に行わせ、筋力アップと調整力の向上を図るとともに、怪我の予防にも配慮している。

B-1 評価計画

B-2 器械運動種目別個人カード

### 3 指導の実際 (年間を通して男子：倒立歩行 女子：壁倒立に取り組ませている)

学習活動・学習内容	教師の指導・支援
全体学習 (7時間) 男子：鉄棒・平行棒・跳び箱・マット・床・ 倒立歩行・登攀 女子：平均台・創作ダンス・手具体操・跳び箱・ マット・床・手押し車	一斉指導をする。 ・理論・基礎・基本を指導する。 ・補助の方法・安全指導を行う。 ・準備・後片付けは、協力して、安全に行 う指導をする。
グループ学習 (5時間) ・グループを編成し、リーダーを中心に練習する。 ・過去のビデオを活用する。 ・個人カードの活用し、相互評価をする。	グループ別学習の方法を指導する。 ・リーダーと構成員の役割を指導する。 ・補助の方法・安全指導を行う。 ・到達度テストをし、課題を見つけさせる。
習熟度別学習 (5時間) ・習熟度別にグループを編成し、それぞれの種目 や技の課題練習する。ビデオカメラを活用する。	習熟度別指導をする。 ・個に応じた課題解決の方法を助言する。 ・できない生徒へ個別指導をする。
選択学習 (5時間) ・得意種目を選択し、グループ編成をし、連続技 や技術レベルを上げる。 ・体操大会出場メンバーでチーム練習をする。 ・個人カードを活用し、相互評価をする。	選択制指導をする。 ・連続技の指導をする。 ・課題解決が困難な生徒への指導をする。 ・個人カードを記入させる。 ・感想文を書かせる。

C-1 指導案

C-2 練習風景・校内体操大会写真

C-3 感想文

## 4 成果と課題

### (1) 成果

#### ① グループによる学習活動

互いに教え合うことにより、信頼関係が深まり、グループによる学習活動については9割の生徒が良かったと評価している。また、教え合って「できた」時は、達成感・満足感を共有することができた。特に体操大会団体メンバーは、優勝を目指し、チーム一丸となって探求心を持って技を磨き、自主的なグループ学習が更に高まった。

#### ② 器械運動個人カードの活用

個人カードで目標を設定すると、意欲的に取り組むことに繋がった。また、グループによる相互評価をすることにより、互いに競争し合い、よい演技を作ろうとする意欲が高まった。

#### ③ VTRの活用

ハイレベルな演技をビデオで視聴することにより、新たな技への挑戦心が芽生え、練習に積極的に取り組んでいた。また、ビデオカメラで自分達の技を見て比較することにより、思考力探求心が高まり、仲間と協力して行う学びの姿勢も見ることができた。

#### ④ 事故・怪我の防止への配慮

補助の方法を身につけ、セーフティマットで安全性を確保することにより、落下の恐怖心を取り除くことができ、生徒は技術習得に集中できるようになっている。年間を通しての補強運動と倒立練習によって筋力や調整力が向上し、体操大会の演技レベルを維持している。

### (2) 課題

年々、生徒の筋力・体力、特に懸垂力が低下しているため、初期段階において鉄棒や平行棒で体を支持できない生徒が多く見られ、意欲の低い生徒が増えてきている。器械運動への興味の持たせ方や生徒への個別指導など指導法の改善が必要である。「できた」時の喜び、仲間と連携して学習する器械運動の楽しさを感じてもらい、この伝統ある校内体操大会を継続していきたいと思っている。