

普通科目（ 体育 ）の学習指導案 17No15

1. 指導目標

- (1) 自己の体の内側に意識を向け、体の気付きを求めたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする体ほぐしの意義と行い方について理解できるようにする。
- (2) 体ほぐし運動の行い方について知的財産の視点で捉え、工夫・改善の大切さを理解する。

2. 指導項目・内容

	指導項目・内容	時間(分)	指導上の留意点
導 入	・ 集合 (1)挨拶、出席確認、健康観察 (2)準備運動	5	・ 健康観察を行い、見学者への指示、本時の流れについて説明する。
展 開	・ ボールを用いた体ほぐし運動の実施 (1)ボールの上でリラックスして背筋を伸ばす。 (2)ボールの上に座り、バランスをとる。 (3)ボールの上に仰向けになり、片足ずつ胸に近づけ、腹筋運動を行う。 (4)ボールの上でバウンドしながら、リズムカルに手を合わせる。 (5)並べたボールの上をバランスをとりながら滑っていく。 ・ 様々な工夫改善 (1)新しい運動パターンの工夫	40	・ 安全を確かめながら、5種類の体ほぐし運動を行う。 ・ グループでの運動を通して自由に意見が言える雰囲気をつくる。 ・ 体ほぐし運動の視点で新しい運動パターンがないかグループ討議させ、発表させる。 ・ ボールやその他の運動器具についての特許と工夫改善について紹介する。
整 理	・ 整理運動とまとめ (1)本時を振り返り、自己評価	5	・ 健康観察を行いながら、自己評価表を記入させる。その際、工夫・改善を提案できる欄を設けておく。
備 考	「現代保健体育」(大修館書店) P150～P151 「体ほぐし運動のおこない方」		