

保健体育科学習指導案

1 単元名 保健「運動を楽しみ、運動で生活を豊かにしよう」

2 本時のめあて

運動が心と体に密接に関係し、両面を満たすことが生活を豊かにすることであることに気付き、その一つとして体育授業の「体ほぐしの運動」が存在することを理解することができる。

3 本時の展開 (1 / 1)

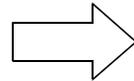
過程	学習活動	指導・援助
導入	<p>「運動といえばどんなものを想像するだろうか？」</p> <p>パレー、バスケ、剣道、柔道、テニス、ソフトボール、野球、スキー、スノーボード、登山、水泳、陸上競技、器械運動・・・</p> <p>運動を楽しむさまざまな方法を導き出す。 A) 体育授業 B) 身近にできること C) 運動を見ること</p>	<p>・とにかく思いつくままたくさんの運動をあげさせる。</p> <p>・生徒の意見を分類しながら板書していく。</p>
	<p>A) B) は体をのびのびと自由に動かすことができ、とても気持ちがよく楽しい C) あこがれや明日への活力となる</p>	<p>・板書したことをカテゴリーに分けて説明をする。 A) 運動の特性についても話す。 B) こんなことも運動であることを話す。 C) 見ることも楽しみの一つであることを理解させる。</p>
展開	<p>「運動の効果にはどんなことが考えられるだろうか？」</p> <p>筋力がつく、長く運動を続けられる、運動が上手になる、気分が楽になる、すがすがしい感じがする、ストレス解消、うれしい・・・</p> <p>運動を心と体の部分から分析する。 心... 欲求が満たされ楽しさや喜びを味わう 体... 筋力、瞬発力、全身持久力、筋持久力、調整力等、体力の維持、向上につながる(充実感、達成感にもなる)</p>	<p>・普段、自分が味わっている部活動以外の運動を思い出させる。</p>
	<p>運動を計画的に行うことで、毎日の生活をより豊かで健康的なものにしていくことが大切である。</p>	<p>・心の部分も大切であることを十分理解させる。</p>
終末	<p>そのためには興味、関心、経験、年齢、施設、仲間、予定等を考え、自分にあったものを設定することが必要となる。</p> <p>心と体の両面を満たす運動として体育授業の中には「体ほぐしの運動」というものがある。 体ほぐしとは？ 自分や仲間の体の状態に気付く 体の調子を整える 仲間と交流し合ったりする</p>	<p>・自分の普段の生活を振り返らせる。</p>
	<p>「体ほぐしの運動」の具体例を挙げ、生徒にイメージをわかせる。</p> <p>自分がやってみたい「体ほぐしの運動」と今日の感想をノートに記入する。</p>	<p>・今回の授業のねらいである「体ほぐしの運動」がどういう位置づけであるか理解し、生徒がイメージをもつことができる。</p> <p>・「体ほぐしの運動」の授業内容について話をする。</p>

なぜ体ほぐしの運動を行うのか

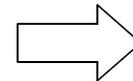
運動を適切に行うと... 健康の増進
体力の向上 + 意思、意欲 (技能の向上
(自信、うれしい、活力UP))

精神的ストレスの解消

楽しみ、喜び心地よさ、
交流するとの楽しい
解放感



生活の充実



心豊かな生活

味わうためには保健体育では

体ほぐしの運動

(手軽な運動、リズム感のある運動)

自分の体や仲間の体に気付く

体の調子を整える

仲間にかかわり合う楽しさや喜び
を味わう

例えば