

(学年) 1 学年, (教科・科目) 保健体育科・体育 1

一斉学習

(単元) 体づくり運動

(本時のねらい)

本課程の生徒たちは、年齢が幅広く、体力面にも課題を持つことが多い。自分の心と体に向き合い、自己の体力や実生活に応じて、日常的に継続して行うための運動の計画を立てることができる領域である「体づくり運動」は、生徒たちが意欲的に取り組み、その中でもラジオ体操は、実生活に取り入れやすい運動であると考え。ラジオ体操を効果的に行い、生活の中に取り入れてもらえるよう、本時の学習を計画した。

(ICT 活用方法)

ラジオ体操の効果的な実施方法を説明するために、1人1台端末を用いてチェックポイントを各自で確認できるようにする。従来は、示範時の説明のみにしていたが、各自が自分の必要な箇所を繰り返し視聴できるため、より意欲的に取り組めるのではないかと考える。

(本時の展開)

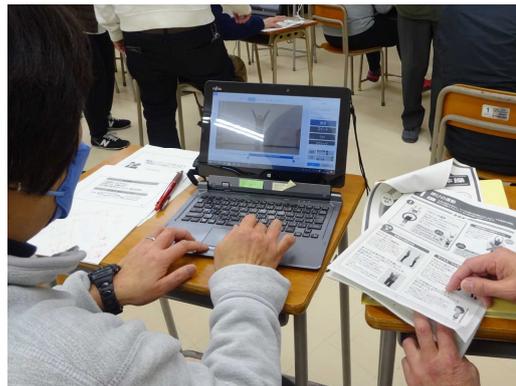
時間	学習活動	指導事項	ICT活用方法
導入 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ, 出欠確認, 健康観察</li> <li>・音楽に合わせてウォーキングを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体調に合わせて行うよう声をかける。</li> <li>・リズムカルにウォーキングを行うことで, 心と体をほぐすことができるように声をかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人1台端末を持ってくる。</li> </ul>
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉に, ラジオ体操第一を行う。</li> <li>・一斉に, ラジオ体操第二を行う。</li> <li>・一斉に, 柔軟体操を行う。</li> <li>・ラジオ体操第一について, 各自で1人1台端末の動画を確認しながら, 体操を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つ一つの体操を正しく行えるよう, チェックポイントを確認させる。</li> <li>・筋肉や関節がほぐれていることが実感できるようにする。</li> <li>・正しく行うためのチェックポイントを確認し, 仲間や教師と, チェックが行えるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人1台端末の画像を見ながら, チェックポイントを確認する。</li> <li>・自分や仲間の動きを, 仲間や教師とチェックしあい, 正しく体操を行っているか確認する。</li> </ul>
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・受講票を提出する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクーリング受講状況や, リポート提出状況を確認させる。</li> </ul>	

## 20601 体育\_3\_301 一斉\_体づくり運動

(教材の作成・スクーリングで使用する映像)



映像作成の研修



映像作成の様子



チェックポイントの説明



正しく効果的な動きの示範

(生徒の反応と課題，改善を要する点)

生徒たちは、非常に真面目にスクーリングに取り組んでいる。また、自分の健康に関心を持ち、体力を向上させようという意欲を持っている。運動が苦手だと感じている生徒にも、比較的取り組みやすいと感じているラジオ体操を、身近な教員が示範している映像を見ながら実施することは、楽しい活動になっていると感じる。

1人1台端末の活用方法はまだまだ多様であるので、研修等を通じて学び、生徒たちがより親しみやすく、取り組みやすい教材作り、スクーリングづくりに取り組んでいきたい。