

(学年) 第1学年, (教科・科目) 保健体育・体育

一斉学習

(単元) 体づくり運動

(本時のねらい)

動的なストレッチの効果について理解し, 体を動かす楽しさ, 心地よさを味わえるよう, 進んで運動しようとすることができる。

(ICT 活用方法)

生徒1人1台端末を用いて, 動的ストレッチの動画を撮影し, 客観的に動きのポイントを把握し, 課題を共有することにより, その解決に向けて努力し, 運動効果の向上を図る。他者の課題を見つけ, 把握することで, 自らの問題点として考えることができるようにする。

(本時の展開)

時間	学習活動	指導事項	I C T活用方法
導入 5分	・ 本時の内容を理解する。	・ 本時の内容を理解させる。	
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩甲骨を使った動きを行う。 ・ 股関節を使った動きを行う。 ・ 1人1台端末でダイナミックストレッチをしている様子を撮影し, 確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩甲骨を使ったストレッチを行い, 動きを理解させる。 ・ 股関節を使ったストレッチを行い, 動きを理解させる。 ・ 動画を撮影し, 自分や仲間の体や心の状態を把握させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1人1台端末を用いて動画を撮影する。 ・ 動画を確認し, 動きのポイントや課題を共有する。
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の振り返り ・ 本時のまとめを聞く 	・ 客観的に動作を確認し, 修正することの大切さを知らせる。	

(授業の様子)



(タブレットで撮影)



(映像の確認)

(生徒の反応と課題，改善を要する点)

生徒たちの多くは体育で体を動かすことを楽しみにしている。特に球技などのチームで行うゲーム形式で活動することを望んでいるが，主運動を行う前後には怪我の予防とパフォーマンスを上げるという目的でストレッチ運動を行っている。静的なストレッチは一時的に関節の可動域は広がるが，時間が経つにつれ柔軟性は失われていく。それに対し動的ストレッチは関節の可動域も広げてくれ，さらにその持続時間も長い。

1人1台端末を用いて個々のストレッチの様子を撮影し，まずは自分の動きを確認すること。そして，他者の動きを確認した。それぞれのよい点と不十分な点を意見交換し，共有することで自分の課題や動きのポイントを客観的に確認できたことで効果があったようである。また，体をゆるませることで自己の能力を最大限に発揮させること，自分の体を動かしやすくすることで，できなかったことができるようになる，または，前よりやりやすくなるということに気づくことができたようである。今後はこの運動を，それぞれの主運動につなげる意識を持って取り組むことができるようにしたい。