

保健体育科学習指導案

日 時 令和7年10月31日（金）
第5校時 13:10～14:00
クラス 1年5・6組男子33名
場 所 グラウンド（雨天時大体育館）
指導者 荒木 康

1. 単元名 球技（ゴール型）アルティメット

2. 単元の目標

- 状況に応じて多様なスローやキャッチを正確に使い分け、空間を効果的に活用したプレーができるようとする。（知識・技能）
- チームの課題を発見し、効果的な作戦や練習方法を自ら提案・説明することができる。（思考・判断・表現）
- 課題に粘り強く取り組み、他者の意見を取り入れながら学び直しや改善を重ねている。（主体的に学習に取り組む態度）

3. 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A (高い達成)	状況に応じて多様なスローやキャッチを正確に使い分け、空間を効果的に活用したプレーができる。	チームの課題を発見し、効果的な作戦や練習方法を自ら提案・説明できる。	課題に粘り強く取り組み、他者の意欲を取り入れながら学び直しや改善を重ねている。
B (標準的達成)	基本的なスローやキャッチができる、空間の使い方に一定の理解が見られる。	与えられた課題に基づき、作戦や練習方法を考えることができる。	課題解決に向けて努力し、他者との協力に取り組もうとしている。
C (基礎的達成)	スローやキャッチが安定せず、プレーの目的が不明確である。	課題を理解するにとどまり、自らの考えや説明が不十分である。	課題に消極的で、学び直しや他者との協力がほとんど見られない。

4. 指導に当たって

（1）教材について

アルティメットはアメリカンフットボールとバスケットボールの要素を融合した競技である。

フライングディスクを用いるため、飛行特性を理解すれば、比較的容易にパスが成立し、運動が苦手な生徒でもゲームの楽しさを味わいやすい。正式なコートは $100 \times 37\text{m}$ と広く、スピードと持久力を必要とするスポーツである。また、「接触禁止」や「セルフジャッジ」といったルールを通して、フェアープレーの精神を学ぶことができる。近年は男女混合での実施例も多く、体育教材として現在注目されている。

(2) 生徒について

1年生普通科5・6組男子33名の講座である。全体的に明るく活発で、運動の得意不得意にかかわらず意欲的に参加する姿が見られる。授業を重ねるごとにディスク操作が上達し、チームプレーの面白さを実感している。

(3) 指導について

本単元では、基礎練習よりも試合を中心とした展開とし、実践の中で課題を発見・改善できる構成とした。また、前時の試合を振り返ってチームで練習メニューを考え、実践する活動を取り入れる。教師の指示を最小限にし、発問を工夫して生徒の主体的な学びを促す。安全面への配慮とともに、コミュニケーションを重視し、仲間の意見を尊重し合う学びの場をつくる。

5. 単元計画

時限	学習内容		
1	基本的なルールの説明、各種パスの練習		
2	簡易ゲーム（3人制） $20\text{m} \times 10\text{m}$		
3	チーム練習 リーグ戦（5人制） $60\text{m} \times 20\text{m}$		
4	チーム練習 リーグ戦（5人制） $60\text{m} \times 20\text{m}$		
5	チーム練習 リーグ戦（5人制） $60\text{m} \times 20\text{m}$		
6	チーム練習 リーグ戦（5人制） $80\text{m} \times 30\text{m}$		
7	チーム練習 リーグ戦（5人制） $80\text{m} \times 30\text{m}$		

6. 本時について

(1) 本時のねらい

前時の試合で見つけた課題をもとに、チームで練習方法を考察・実践し、その成果を試合で発揮できるようにする。また、試合の振り返りを通して新たな課題を発見し、次戦に向けた練習方法や作戦を自ら提案できるようにする。

(2) 準備物

学習カード、ストップウォッチ、電子ホイッスル、ビブス、ディスク、コーン、筆記用具

(3) 本時の展開

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価方法
導入 15分	○準備運動 体操、補強運動	・体育委員を中心に元気よく行う ・怪我をしないように丁寧に行う。	

	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶、出欠確認、健康観察 ○本時の流れの説明 <ul style="list-style-type: none"> ① チームでの課題練習 ② ゲーム I・II ③ 次戦に向けての作戦 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良者や見学者の確認をする。 ・チームごとに整列し、本時の流れを説明する。 	
☆前時の試合の反省からチームの目標と練習を確認しよう！			
	<ul style="list-style-type: none"> ○チームの課題練習 (前時の反省を踏まえる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームで考えた練習メニューを行う。（＊ワークシート） ・安全に配慮し、2チームで1つのコートを使用する。 ・教師は見守りながら助言する。 	チームの課題を理解し、練習方法を主体的に工夫しているか (思考・判断・表現)
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ○細かいルールの再確認 ○ゲーム I (60×20m) 3コート同時展開 ○休憩＆ゲーム I の振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・前回までの試合で出てきたルール上の疑問点を再確認する。 ・フェアープレーの意識を重視し、接触防止を徹底。 ・水分補給をして休憩する。 ・ゲーム I の振り返りを簡潔に行い、改善点を確認。 	空間を活用し、効果的なパスやキャッチを行えているか (知識・技能)
☆チームの課題がどの程度改善されているか？			
	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲーム II (対戦変更) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 	
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲーム I・II の振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・チームで集まり、試合を振り返り、成果と課題を確認。次戦への作戦・練習内容を提案。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを用い、全員が意見を出し合えるように支援する。 	試合を分析し、次の課題や改善案を自ら考えているか (思考・判断・表現)
☆うまくいったことは？ 新たな課題は何？			

7. ご講評