

1 単元名 球技「サッカー」

2 単元目標

- ・ボールを扱う楽しさや喜びを味わえるように協力しながら進んで練習やゲームをしようとする。
・練習場所や用具の管理を行い安全に留意することができる。
(運動への関心・意欲・態度)
- ・自己の能力に適した課題の解決を目指し、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。
(運動についての思考・判断)
- ・自己の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。
(運動の技能)
- ・サッカーの特性やルールを知り、必要な体力の高め方や技術の構造、合理的な練習の仕方を理解する。
(運動についての知識・理解)

3 指導上の立場

○題材観

サッカーは攻守が激しく入れ替わりゴール型のスポーツである。手(腕)以外の部位でボールを扱わなければならないため、他の球技に比べて、技能の習得には時間が必要となる。また、球技の中では、得点の入る場面が生じにくく、パスやドリブルでゴールするまでの複数の連係プレーによる動きと判断力が必要となる。それゆえに自らの課題を克服し、得点を入れたときの喜びは大きく、楽しみの要素となる。

また、サッカーはチームスポーツという特性から、個人技能だけでなく、集団技能を高めることがゲームの内容を充実させる大きな要素といえる。実際のゲームではボールをもたない時間帯が圧倒的に長く、その時間帯にどのような動きをすればいいのかを理解、判断し、試合中に必要な集団技能を効果的に発揮できるよう工夫することも楽しさの1つであると考えられる。

さらに、ゴール型の球技において高まる体力としては、主として「巧緻性」、「敏捷性」、「スピード」、「持久力」が上げられるが、ゲームにおいてこれらの個人技能や集団技能を継続して発揮するためには、運動を継続できる体力が基盤となる。このことから、特に全身持久力を高めていくことが必要であると考えられる。

○生徒観

1年生男子は全体的に素直であり、運動にも意欲的に取り組む生徒が多い。事前の意識調査では「体育の授業が好きですか」の問いに対して「好き」や「やや好き」の回答が94%を占めている。特に「授業の中で好きな領域は」の問いに対しては「球技」と回答する生徒が71%と、高い意欲を示している。しかし、サッカーにおいては競技の特性から運動技能に大きな差が生じることが考えられる。

また、体力に自信が「ややない」や「ない」と回答した生徒が50%、運動やスポーツを「やや不得意」や「苦手」と回答する生徒も40%を占めていた。さらに、第2回の意識調査では、運動習慣のない生徒が全身持久力を要する運動に対して課題をもっていることもわかった。このことから生徒自身が自主的に取り組み、楽しみながら運動量を確保し、技能の上達を実感できることが必要と考えられる。

○指導観

サッカーの競技の特性から、授業においては、単に試合に勝つことよりも、自分自身やチームの課題を明確にして、授業に取り組むことを重視したい。そこでまずはじめに、個人技能の習得を行い、次に習得した個人技能を生かし、集団技能に結びつけたい。また、ルールを変更し、課題練習での場面を出現させることで、練習した技術を積極的に発揮できる試合を行えるようにする。

班編成では最初の授業で技量が均等となるように配慮し、グループ学習の形態をとることにより、生徒間でのアドバイスや準備、片付け、記録などの作業を通して、協力し合いながら学習できる指導をしていきたい。

特に第二次ではサッカーの特性に関連して高まる体力要素に着目し、全身持久力を高める内容を主体にして、生徒自身が楽しみながら体力向上に努めることができるように進めたい。

導入では「体づくり運動」のプログラムを実施させ、ウォーミングアップになるようにする。自分の体力の変化に気づくとともに、プログラムの修正が随時できるよう指導していきたい。

4 単元計画（球技「サッカー」）

次 時数	一 1～2	二 1～③ 4	三 1～2 3～4
ねらいと 学習活動	【オリエンテーション】 ・学習の見通 ・班編成 ・サッカーの特性に触れる	【基本的な技能を身につけよう】 ・1対1や2対2でキック、トラップ、ドリブル、ボールキープ	【チームでパスをつなごう】 ・1チーム5～6人で簡易ゲーム 【高まった技能でゲームをしよう】 ・5対5のハンドゴールゲーム 【まとめ】 ・リーグ戦（5対5） ・単元のふり返り

5 本時の計画

本時案（第二次の第3時）		
学習 目標	○ 協力して練習に取り組もうとする。（関心・意欲・態度） ○ 自己の課題に気づき、試合に必要な技能を考えることができる。（思考・判断） ○ キックやトラップ、ドリブルなどの基本的な技能を身に付けることができる。（技能）	
学習活動・内容	教師の支援	評価の観点・方法
1 準備運動 (用具の配置については配置図1参照)	○安全や体力向上のための運動であることを意識させ、効果的な運動になるように助言する。巡視し、正確に実施できるように助言する。 ○安全に留意して、素早く片づけができるよう促す。	
2 集合・挨拶・点呼	○健康観察、出欠・見学・忘れ物の把握をする。	
3 本時の目標を確認する。		
ペアで協力してマーカーを通過しよう！		
4 1対1や2対2でトラップやパス練習とボールキープ ・手で投げたボールをトラップしてキャッチする。合図後、ボールを保持している方がボールをキープしながら設定された4カ所のマーカー間を通過してゴールのコーンにタッチする。 ・2対2では4人でランダムにパスをする。合図後は同じ。 (用具の配置については配置図2参照)	○協力して準備をするように促す。 ○技能に応じて様々な部位でトラップをするように助言する。 ○ドリブルをするときに相手を確認して動けるように助言する。 ○1対1を行った後、脈拍を計測させて、自己の運動量を確認させる。 ○技能に応じていろんなキックを試すように助言する。 ○ボールを保持していない見方が位置取りを工夫する	【関心・意欲・態度】 ○協力して練習に取り組もうとする。 (観察・ワークシート) 【技能】 ○キックやトラップ、ドリブルなどの基本的な技能を身に付けることができる。 (観察・ワークシート)
5 片付けをして集合する。	○安全に留意して素早く片づけができるよう促す。	
6 本時のふり返りを行う。	○学習についてふり返らせ、成果と課題を明らかにし、試合に必要な技能を考えるように助言する。	【思考・判断】 ○自己の課題に気づき、試合に必要な技能を考えることができる。 (ワークシート)
7 次時の予告を聞く。	○次時からの学習内容や準備などを確認する。	

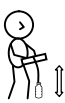
(グラウンド用)

主な体力要素	トレーニングメニュー	準備物	必要数	SW
瞬発力 パワー	① ペットボトル巻き上げ	ペットボトル(500ml・1l・2l水を入れて) ロープ(巻き上げようのヒモ) グリップ(30cmくらいの棒)	2 2 2	1
筋持久力 平衡性	② バランスボール	バランスボール	緑3	1
	③ ボール運び(足で挟んで)	バランスボール ソフトバレーボール コーン(小)	赤2 1 白2	1
	④-1 シットアップオーバーヘッド ④-2 Vアップアームクロス	メディシンボール	陸上3	1
	⑤-1 タオルストレッチ ⑤-2 ボール運び(長座姿勢で)	タオル(各自) ソフトバレーボール バランスボール	各自 1 赤1緑1	1
敏捷性 調整力	⑥ ラダー	ラダー	1	1
パワー 調整力	⑦ ハードル	起き上がりハードル	8	1
調整力 全身持久力	⑧ 縄跳び	縄跳び	10	1
	⑨ サーキットトレーニング	踏み台(教官室前階段) コーン(大)	青5	1
瞬発力	⑩ ゴム跳び	コーン(小) ゴム(S字フック10)	緑10 5	1
調整力 瞬発力	⑪ ハンドボール投げ	ハンドボール	多	
			計	10

※1, 2は必要に応じて使用


① ペットボトル巻き上げ

500ml・1l・2lのペットボトルに水を入れて30センチほどの棒(グリップ)と120センチのひもでつなぐ。ペットボトルが床に着かないように2回巻き上げ、そのタイムを記録する。



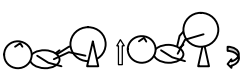
② バランスボール

バランスボールに乗って、手や足を床に着かないようにバランスを保ち、タイムを測定する。(最大20秒までとする)



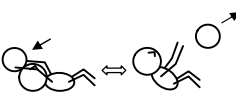
③ ボール運び(足でボールを挟んで)

バランスボール、ソフトバレーボールのそれぞれを足で挟み、そのまま持ち上げてコーンを越す。15秒間実施して何回越したかを記録する。




④-1 シットアップオーバーヘッド

ボールをキャッチして頭上までもってくる。起き上がりながらボールを投げ出す。キャッチとスローで1回として15秒間実施してその回数を記録する。



④-2 Vアップアームクロス

足は浮かせたままVの字を保ち、ボールのキャッチとスローを実施する。キャッチとスローで1回として15秒間実施してその回数を記録する。



⑤-1 タオルストレッチ

仰向けになり、タオルをかか
とに掛けて手前に引き上げる。
左右行う。このとき、反対の足
はできる限り伸ばしておく。



次に引き上げた足をそのまま
右（左）倒して床に着ける。そ
れぞれ10秒ずつ数えて行う。



⑤-2 ボール運び

長座姿勢（開脚・閉脚）でボールを手で触
りながら右（左）腰から足先を通過させ左
（右）腰まで転がす。開脚・閉
脚各15秒間で通過回数を計測す
る。右（左）→左（右）で1回とす



⑦ハードル

- 1 ももを上げて走り抜ける。
 - 2 サイドステップで走り抜ける。
（左右行う）
 - 3 両足ジャンプで跳び抜ける。
 - 4 サイドジャンプ。（左右行う）
- ◇スタート・ゴール地点を設定する。
◇タイムを計測する。
※ハードルの間隔は80cmに設定する。

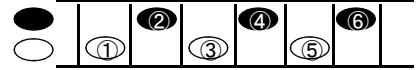
2 サイドステップ
右方向の場合



⑥ラダー

スタート、ゴール地点を設定する。
各種目をタイム計測をする。

1 クイック・ラン



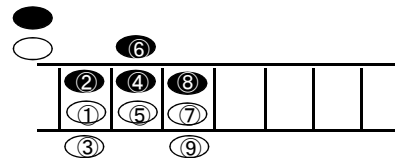
基本的な縦のランニング動作。1 枠に1 歩ずつ足を入れて
かけぬける。

2 ラテラル・ラン



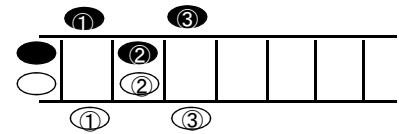
横へのランニング動作。1 枠に2 歩ずつ足を入れてかけぬ
ける。

3 ラテラル・シャ
ップル



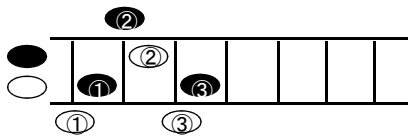
横の動きにおける切り換え動作。

4 クローズ・オー
プン・ジャンプ



1 枠ごとに足を開いて、閉じて、開いてという具合に重心
バランスを保持しながらジャンプする。

5 スラローム・ジ
ャンプ



スキースラロームのようにジャンプする。横の切り換え
の動きに効果的な動作。

⑧縄跳び

- 1 両足跳び
 - 2 片足跳び(右足・左足)
 - 3 振り子跳び
 - 4 グーパー跳び (グーパーで1回)
 - 5 グーチョキ跳び (グーチョキで1回・前後に出す足は1回毎に交代させる)
 - 6 かけ足跳び
 - 7 1~6 を各 10 回ずつ連続して跳び、タイムを計測する。
- ◇1~6 をそれぞれ 15 秒で跳んだ回数を計測。

※実施の順番は数字通りに行う。

⑩ゴム跳び

ゴムを前、右横方向、左横方向に両足ジャンプで跳ぶ。15秒間でゴムを何本跳べるかを計測する。コーンの間隔は各自で調整する。



⑪ハンドボール投げ

キャッチボールをしてウォーミングアップをする。利き腕側の膝についてボールを投げる。

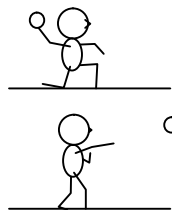
利き腕側の足が1歩前に出るように投げる。20m離れた相手に届くように投げる。どちらも5球投げて、

ノーバウンド=3ポイント

1バウンド=2ポイント

2バウンド以上=1ポイント

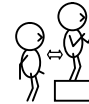
として、合計ポイントを記録する。



⑨サーキットトレーニング

各種目 10 秒間行い、回数を計測する。ただし、1 種目終了ごとに指定区間はジョグする。開始種目はグループでずらして、同一種目に重ならないようにする。ペアの片方が行い、もう1人は記録する。

- 1 両足ジャンプ



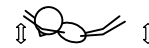
- 2 腕立て伏せ



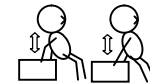
- 3 V字腹筋



- 4 V字背筋



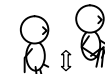
- 5 デイッピング



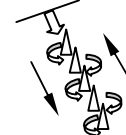
- 6 スクワット



- 7 抱え込みジャンプ



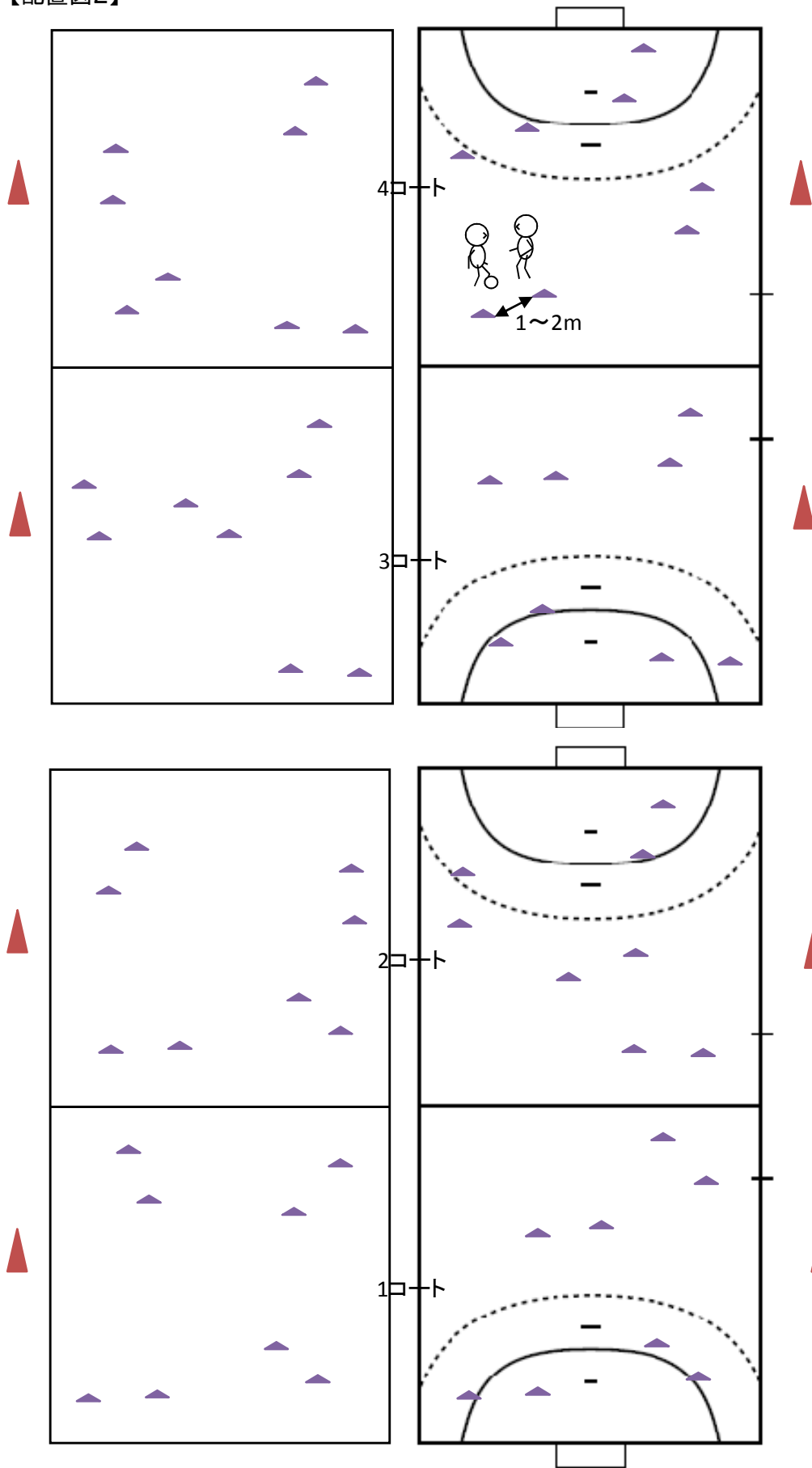
- 8 ジグザグステップ



身体の横を通過した本数を数える。

コーン間は1mに設定する。

【配置図2】



ゴール

3~4カ所, マーカーをランダムに配置。マーカー間は1~2mに設定する。

マーカーをすべて通過してゴールのコーンにタッチをする。

時間は30~60秒で設定する。

平成 21 年度 保健体育評価規準

評価基準

【「E 球技」の評価規準】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
球技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、チームにおける自分に役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームをしようするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。さらに練習場の安全や体の調子など、健康安全に留意し練習や競技をしようとする。	チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指しルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。	選択した球技種目の特性に応じた技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。

【「E 球技」の評価規準の具体例】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや作戦に応じて勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たしたり、教えあったりして互いに協力しながら、進んで練習やゲームをしようとする。 ・ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・施設・設備の安全や用具の管理をする、危険なプレーをしないで練習やゲームをするなど、健康安全に留意しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今もっている自分（自分のチーム）や相手（相手チーム）の技能の程度などを的確に把握し、それに応じた作戦を立てている。 ・ゲームを通してチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決の仕方を選んでいる。 ・ゲームの結果から、チームや自分の新たな課題を明らかにし、技能の向上に伴う新たな練習の仕方を選んだり作戦を立てたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今もっている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ・チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的技能や個人的技能を高めることができる。 ・相手チームに対応した作戦でゲームができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した種目の特性や学習の進め方、集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・競技の運営やルール、審判の方法を知っている。

単元計画、指導と評価

単元名 「球技」(サッカー)

学年 第1学年

授業計画

次 時数	一 1~2	二 1~③	4	三 1~2	3~4
学習活動とねらい	【オリエンテーション】 ・学習の見通し ・班編成 ・サッカーの特性に触れる	【基本的な技能を身につけよう】 ・1対1や2対2でキック、トラップ、ドリブル、ボールキープ	【チームでパスをつなごう】 ・1チーム5~6人で簡易ゲーム	【高まった技能でゲームをしよう】 ・5対5のハンドゴールゲーム	【まとめ】 ・リーグ戦(5対5) ・単元のふり返し
指導上の留意事項・評価	・サッカーの特性に触れ、基本的な技能について理解させる。 ◎進んで練習に取り組もうとする。(関心・意欲・態度) ○サッカーの特性と基本的な技能に関する知識を身につけている。(知識・理解)	・正確なキック、トラップ、ドリブル、ボールキープの技能を身に付けさせる。 ・相手の位置を確認して動くことができるようにさせる。 ○ペアで協力して練習に取り組もうとする。(関心・意欲・態度) ◎いろいろなキック、トラップ、ドリブルの基本的な技能を身に付けている(技能) ○自己の課題に気付き、試合に必要な技能を考えることができる。(思考・判断)	・チームで協力させる。 ・相手の位置を把握して判断できるようにさせる。 ◎チームで協力してドリブルやパスができていく。(関心・意欲・態度) ○ドリブルかパスのどちらが良いか判断できる。(思考判断)	・チームで協力して行わせる。 ・時間で区切って行わせる。 ・安全に留意して行わせる。 ◎相手の動きを見て判断し、動くことができる。(思考・判断) ○高低やスピードに変化のあるボールを、自分が動きながらコントロールしてパスやシュートをすることができる。(技能)	・簡単なルールを理解させ、相互審判で安全に行わせる。 ○ボールを扱う楽しさや協力する楽しさを味わおうとする。(関心・意欲・態度) ○各技能のポイントや、動きのポイントをつかんで練習の仕方を工夫している。(思考・判断) ◎サッカーの特性とルールを理解している。(知識・理解)
0	○ 本時の学習内容の確認 ○ 本時の目標確認				
10	1 プログラムの実践。	1 プログラムの実践。	1 プログラムの実践。	1 プログラムの実践。	1 プログラムの実践。
20	2 サッカーの特性と基本的な技能を理解する。	2 1対1でキャッチボール。胸や股でトラップしてキャッチする。 合図でボールを保持している人が30秒間ボールをキープして4カ所のコーンの間を通過し、ゴールのコーンにタッチする。	2 5対5もしくは6対6でラインゴールゲームを行う。チームで横1列に並び、ボールをキープしたまま相手チームのラインにたどり着けば1点。自チームのラインに戻り相手チームのボールでスタート。	2 5対5もしくは6対6でハンドゴールゲームを行う。 ゴールキーパーのいないゲームで、パスをつないで、正確なシュートをうつ技能を身に付ける。	2 ハンドゴールゲームでリーグ戦を行う。1クラスを4チームに編成して行う。相互の審判で行い、オフサイドはとらない。
30	3 ペアで基本的な技能に触れる。	3 4人組でランダムにパスを行い、合図があったらボールを保持しているペアからスタート。			3 単元の振り返りをする。
40	○ 本時の振り返り				
45	○ 次回の確認・目標設定				