

平成 年 月 日（ ）第 校時 場所

指導者

1 単元名 球技「バスケットボール」

- 2 単元目標
- バスケットボールに積極的に取り組み、自己の課題やチームの課題解決に向けて、仲間と協力して取り組む態度を身につけようとする。
 - ルールやマナーを守り、健康や安全に気をつけて練習やゲームを行おうとする。
(運動への関心・意欲・態度)
 - 基礎的な知識や技能を活用して課題を把握し、適切なトレーニング・練習の計画を立てることができる。
(運動についての思考・判断)
 - ボール操作やボールを保持していない時の動きや技能を正しく身につけ、実践することができる。
(運動の技能)
 - 競技の特性や成り立ち、あるいはルールや技能について理解するとともに、関連して高まる体力について正しく理解できる。
(運動の知識・理解)

3 指導上の立場

○題材観

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。中学校では、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボール操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。また、球技の学習に積極的に取り組み、フェアにプレイすること、分担した役割を果たすことや、話し合いに参加することなどに意欲をもち、自己の健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

日常生活においては、運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大などをはじめとして、体力、運動能力の低下傾向や活発に運動する者とそうでない者との二極化の傾向は状況依然として見られる。このような状況は、健康や体力の面だけでなく、生涯スポーツとして運動に親しむ観点からも大きな課題と言える。このような課題を解決するためにも、運動を継続することの意義や体力の高め方を知り、自己の体力の状況をとらえて、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることが必要である。

○生徒観

本時の学習集団は、2年男子10名・女子12名（特別支援学級1名を含む）の合計22名で構成されている。生徒は多くの種目に意欲的に取り組むことができるが、個々の運動能力は、運動経験等により大きな差が見られる。今年度の体力テストの結果を昨年度の県平均と比較すると男女とも筋持久力が-6ポイント、全身持久力が-3ポイントと、極端に劣っている。さらに女子では柔軟性も県平均を大きく下回るなど、体力に関しては多くの課題を抱えている。また、事前に行った「体育に関する意識調査」では、「体育の授業が好きか」との問いに、約86%の生徒が、好き、やや好きと回答している。その反面、「運動やスポーツは得意か」との問いに対して不得意、やや不得意と答えた生徒は37%にのぼっている。体力に自信があるか」との問いには51%の生徒がない、ややないと回答している。継続的な体力向上プログラムの取り組みにより、6%ほどの生徒に意識の向上が見られるものの、依然として運動経験が乏しく、運動やスポーツをきつくて辛いものと考えている傾向が見られる。そのため、自己の体力の現状を把握し、その向上に努めさせる必要性を強く感じている。

○指導観

バスケットボールはチームでの活動となるために、集団としての機能を高めていく必要がある。当番制により全員がリーダーを経験することで、リーダーシップおよびリーダーに協力するフォロワーシップを身につけさせたい。また、体力に自信が無い生徒が約半数いることから、バスケットボールに取り組むことで関連して高まる体力について理解させるとともに、2学期に実施した体力向上プログラムを活用し、楽しみながら生徒一人ひとりの体力向上へつなげていきたい。さらに、授業で経験したことを普段の生活の中において取り入れることができるように指導し、生涯にわたって運動に親しもうとする気持ちについても育てていきたい。

4 単元計画

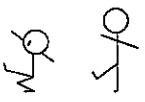
次 時 数	1			2			3						4	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	⑤	6	1	2
ねらいと 学習活動	【オリエンテーション】・ ・グルーピング ・意識調査 ・体力テスト②			【体験してみよう】 ・練習メニューの体験 ・アップメニューの体験 ・簡易ルールによるゲーム			【当番制授業計画によって活動しよう】 ・リーダーシップ、フォロワーシップ の体験 ・グループによる課題解決型学習						【リーグ戦を楽しもう】	
	バスケットボールに取り組むことで、自己の体力を向上させよう													

5 本時の計画


本時案（計画第三次の第5時）		
学習目標	<p>○グループで協力してスキルトレーニングを実践する。（運動への関心・意欲・態度）</p> <p>○所属グループの実践について、効果や課題を評価することができる。（運動についての思考・判断）</p> <p>○スキルトレーニングを行うことにより、バスケットボールに必要な技能が身につく。（運動の技能）</p> <p>○トレーニングの意義や、体力を高める方法が理解できる。（運動についての知識・理解）</p>	
学習活動・内容	教師の支援	評価の観点・方法等
<p>1 集合・挨拶</p> <p>2 本時の目標を確認する。</p> <p>③ グループによるウォーミングアップを行う。 <10分></p>	<p>○出欠の確認と健康状態を調べる。 ・前時の学習の反省を生かし、本時の学習の道筋がたてられるよう助言する。</p> <p>○必要部位が十分ほぐされているか留意する。 ・その運動のねらいが把握できるよう助言する。</p>	<p>・リーダーシップ、フォローアップが発揮できているか。（観察）</p>
<p>グループで協力して課題解決に向けて練習をしよう！</p>		
<p>④ グループによるスキルトレーニングを行う。 <15分></p> <p>5 簡易ゲームを行う。</p> <p>6 片付けをし、集合する。</p> <p>7 本時の振り返りをする。</p> <p>8 次時の予告を聞く。</p>	<p>○活動の場が安全であること、練習内容が適切であることを確認する。 ・次時に反省が生かせるよう、気づいた点については助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>※4グループでの活動であるため、当番が提出した計画表（別紙）と照らし合わせながら、活動の仕方を評価する。</p> </div> <p>○本時は、簡易ルールによるゲームを行うことを知らせる。 ・簡易ルールで、バスケットボールの楽しさを味わわせることを目的とするため、審判はつけないで行わせる。 ・チームの課題克服、練習メニューの反映ができるよう、活動計画に示した目標を再確認させる。</p> <p>○安全に、迅速に片付けられるよう促す。</p> <p>○個人評価カードを利用させる。 ・活動内容、態度、目標達成等様々な内容についての反省が行えるよう巡視・助言する。 ・各項目以外に、目標に対しての到達度についてしっかりと話し合うよう助言する。</p> <p>○本時の評価と、次時の予告をする。 ・けが、体調の確認。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 ・仲間同士で協力し、適切なアドバイスをしようとしている。（観察）</p> <p>【知識・理解】 トレーニングの意義や、体力を高める方法が理解している。（観察）</p> <p>【技能】 ・スキルトレーニングの内容を生かしているか。（観察）</p> <p>【思考・判断】 ・自己の技能についての適切な判断ができているか。 ・グループの課題を発見できているか。（観察）（学習カード）</p>

ウォーミングアップメニューの参考例 【◎：1人で行うもの ○：グループやペアで行うもの ●器具・用具を使うもの】

◎片足屈伸 (調整力)
ゆっくりとバランスを保ちながら、片足での屈伸を連続して行う。



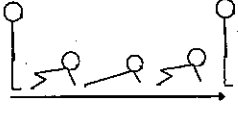
◎ニードラウンスライドステップ (筋持久力)
できるだけ大きな歩幅で、後ろ脚の膝を床に触れさせながら進む。



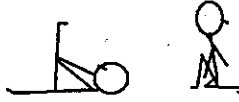
◎腕支持バランス (筋力・筋持久力)
バランスを保ちながら手のひらで体重を支え、一定時間その姿勢を保持する。




◎バービースクワット (筋持久力)
直立から腕立ての姿勢を作りまた直立姿勢に戻る。一定のリズムで行う。



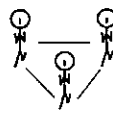
◎ストレッチング (柔軟性)
弾みをつけず、呼吸しながら行う。




◎倒立脚叩き (筋力・平衡性)
倒立している間に両足の内側をできるだけたくさん叩く。




◎三角ダッシュ (敏しよ性)
ある方向に正対したまま、三角形を描きながらダッシュを行う。



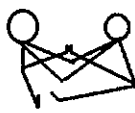
◎サイドキック
片足でバランスを取りながら、左右交互にジャンプキックを行う。



◎仰臥脚挙げ
仰向けになり気をつけの姿勢からかかと20cm持ち上げる。



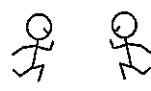
◎ペアストレッチ (柔軟性)
ペアでの引っ張り合い、押し合いを含むストレッチ。弾みをつけず、呼吸しながら行う。




◎追い抜きリレー (瞬発力・持久力)
双方方向から一人ずつが同時にスタート。水泳のリレー形式でダッシュをし、誰かが追い抜かれるまで行う。




◎折り返し走 (瞬発力)
指揮者の拍手の合図で素速くターンし、ダッシュを繰り返す。




◎鬼遊びトレーニング (瞬発力・全身持久力)
・すわり鬼
・増やし鬼
・ごおり鬼
・大根抜き
・タッチ鬼
・けいどろ
・手つなぎ鬼



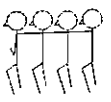
◎手押し相撲 (調整力)
前後左右に両手で押し合い、お互いのバランスを崩しあう。



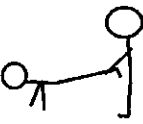
◎補助倒立
2人組で交互に倒立を行う。20秒間で何回交代できるかを競う。



◎リズムステップ (巧緻性)
電車ごっこ隊形を作り、声を出しながらステップする。1〜5まで数え、5〜1に戻って終わり (回数は変更可)



◎手押し車
補助者のサポートにより腕だけの力で20秒間にできるだけ長い距離を進む。



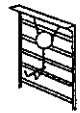
●Vアップアームクロス
足は浮かせたままV字をつくり、ボールのキャッチとスローを繰り返す。




◎ベアリフト (筋力)
仰向け姿勢のパートナーを上半身の反らしを利用して持ち上げる。




●L字腹筋 (筋力・筋持久力)
助木を使い、膝を伸ばした状態で下半身の上げ下げを行う。




●ペットボトル巻き上げ
500mlのペットボトルをおもりに、30cmの棒と120cmのひもで結ぶ。床につかないように巻き上げ、20秒間に何回巻き上げられるかを記録する。




●チューブトレーニング
自分にあったゴムチューブを利用し、各種の腕、脚の運動を繰り返し行う。



●ラダー (敏しよ性)
ラダーを利用し、各種のステップを工夫して素速く行う。



●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。15秒間の回数を記録する。



●ボール運び
足でボールを扶んでコーンを越す。



●ミニハードル
片足/両足の各種のジャンプを、前、横、後ろの様々な向きで行う。



●縄跳び
簡単な技を繰り返し跳んだり、難しい技に挑戦したりする。
(工夫をすれば全身持久力の強化にもなる)



●バランスボード乗り
バランスボードに乗り、できるだけ長い時間姿勢を維持する。



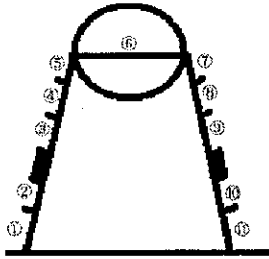
●バランスボール乗り
バランスボールにうつ伏せになり、できるだけ長い時間姿勢を維持する。



このほかにも自分たちで考えてメニューを作ってみよう!

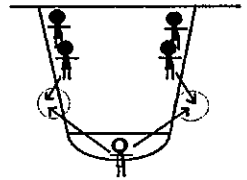
●双六ショット

①の位置から順にシュートを放ち、入れば次の位置に進む。⑩がゴール。時間に応じて、11ヶ所から場所を減らし、3~5ヶ所で行っても良い。



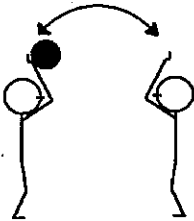
●連続セットショット

ゴール下から45°に上がってボールをもらい、セットショット。再びボールをもらってドリブルでコーナーに進んでセットショット。



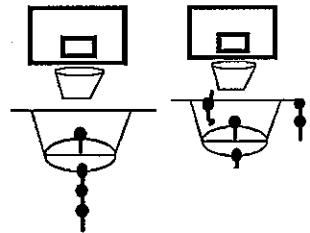
●ボールハンドリングパス

ショットをイメージして、片手で柔らかいパス交換を行う。敏感な指先を使い、ショットのあとスワンライクシエイクになるよう意識する。



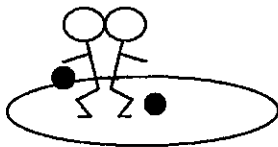
●ノックダウンゲーム

先頭から二人がボールを持ち、フリースローしたらリバウンドを取りに行く。決まれば2人目にボールを渡し列の後ろに並ぶ。外れたらゴール下でリバウンドショットを繰り返す。次の人が先にショットを決めたら負けとなり、横にはずれる。残った一人が勝ち。



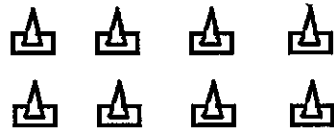
○ドリブル相撲

サークルを利用して土俵とする。ドリブルしながらお尻で相手を押し出した方の勝ち。



○ドリブルリレー

コーンの位置を工夫してリレーをする。人数が足りない場合は競争でも可。コーンを回るときには遠い方の手でドリブルするなど、制限を加えても良い。



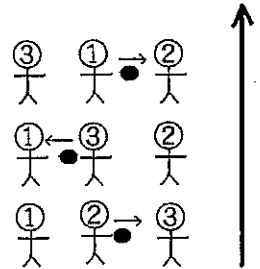
◎2-1パスカットゲーム

2対1でパス回しをし、パスをカットされたら交代。ドリブルは禁止、ピボットターンを使って相手を交わす。パスをもらう側の動きが重要。(直線から三角形へ)



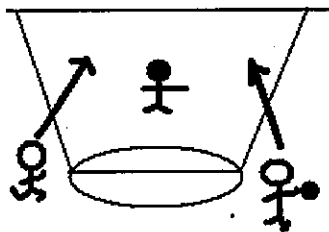
◎クリスクロス

3人で8の字を描きながら走り軽いチェストパスでボールを回す。常に真ん中の人がボールを出し、パスした方向に後ろを通って走り出る。ドリブルをしないので、トラベリングに注意。



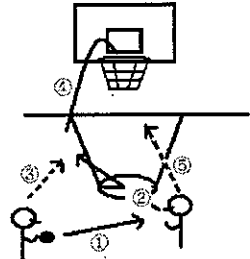
□速攻と防御の練習

攻撃側2人、防御側1人。攻撃側が得点するか、防御側がボールを奪ったら交代(人数は変更可。防御側は何回か連続して守る)



□ランニングショット&リバウンド

ゴールに直線的に向かわず、回り込みながらパスをうけてランニングショット。パスした人はリバウンドに向かう。ディフェンスをつければカットインプレーの練習にもなる。



人数を変えたり、ルールを自分たちで工夫して、効果的な練習にしよう。「中学体育実技」などを参考に。