

# 保健体育科学習指導案

指導者 齋藤 いづみ

1 日 時 平成18年 9月14日(木) 5時限 13:25~14:15

2 場 所 グランド(雨天時:体育館)

3 学年・組 第1学年B組 (女子22名)

4 単 元 ソフトボール

## 5 単元について

### 1) 単元観

ソフトボールは、攻撃側と防御側とに別れ、攻防を交替しながら得点を競う野球型の球技で、投げる・打つ・捕る・走るなどの基本的な技能から構成され、バランスのとれた運動能力を養うことができる。しかし、ゲーム中ボールに触れる回数が他の球技より少ないため、よりソフトボールを楽しむためにも基本的な技能を身に付け、集団的技能を知りゲームで生かされるようにしたい。

### 2) 生徒観

このクラスの生徒は、神石郡内4中学から入学してきている。入学当初は中学校単位での動きが目立った。

1学期を終え、授業やクラス行事等で徐々にクラス全体がまとまってきた。全体的に明るく活発な生徒が多いが、野球型球技の経験がほとんどないので、抵抗を持っている生徒や苦手意識を持っている生徒が多い。また、用具の取り扱いやルールを知らない。

### 3) 指導観

野球型球技の経験がほとんどない生徒では、体力・体格に左右されず、各自の個性や特長を發揮しやすいので基本的な用具の取り扱いやルールを習得させることでソフトボールの楽しさを味わせたい。また、技術の習得だけに目を奪われるのではなく、協力・公正・責任などの態度を育て、クラス全体で楽しめるようにする。

## 6 単元の目標

ゲームに必要な技能を身につける。特に用具の取り扱いに慣れる。(技能)

互いに協力して、楽しく練習ができる。(態度)

自己の能力に応じた、練習の仕方を工夫することができる。(学び方)

## 7 単元の評価規準

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
<ul style="list-style-type: none"><li>互いに協力して練習しようとしている。</li><li>安全を確かめ、健康・安全に留意して練習しようとしている。</li></ul>	自己のグループの能力に応じた課題が設定でき、その解決のために適切な練習方法や内容を工夫している。	<ul style="list-style-type: none"><li>基本的な動きや技を習得している。</li><li>自己の能力や課題に応じて技能を身につけチームの中で生かすことができる。</li></ul>	単元の特性に応じた個人的技能や集団的技能を高めるための効果的な練習方法を理解している。

8 指導と評価の計画（全8時間）

時間	学 習 内 容	評 価 の 観 点				評 価 規 準
		関	考	技	知	
1	オリエンテーション ソフトボールの特性と基本ルール 安全性と用具の使用法					単元の特性に応じた個人的技能や集団的スキルを高めるための効果的な練習方法を理解している。
2	ねらい 安全に留意し，正しい用具の使い方を覚え，打つ・走る・守る・投げるの基本技能を習得する。  基本技能の習得 捕球と送球 トス・スイングの仕方					<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な動きや技を習得している。</li> <li>・安全を確かめ，健康・安全に留意して練習しようとしている。</li> </ul>
3 ～ 5	基本技能の習得 ゴロ・フライの処理 打ち方とピッチング トスバッティング ハーフバッティング					<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力や課題に応じて技能を身につけチームの中で生かすことができる。</li> <li>・互いに協力して練習しようとしている。</li> </ul>
6 ～ 8	ねらい 打つ・守る・走る・投げるの基本技能の活用法と簡単な試合を行う。  まとめ 簡易ゲーム					<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己のグループの能力に応じた課題が設定でき，その解決のために適切な練習方法や内容を工夫している。</li> <li>・単元の特性に応じた個人的技能や集団的スキルを高めるための効果的な練習方法を理解している。</li> </ul>

8 本時の展開（ 3 時間）

（ 1 ） 本時の目標

- ・ゲームに必要な技能を身につける。特にグローブ・バットの扱いになれる。
- ・互いに協力して，楽しんで練習ができるようにする。

（ 2 ） 観点別評価規準

- ・自己の能力や課題に応じて技能を身につけチームの中で生かすことができる。（技）
- ・互いに協力して練習しようとしている。（関）

（ 3 ） 準備物

- グローブ 2 2 個
- ボール 1 2 個（雨天の場合：室内用ボール 1 2 個）
- バット 4 本

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項 ( ) 「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て	具体の評価規準	評価方法
導入 15分	<p>1 集合, 整列, 挨拶</p> <p>2 グランド2周ジョギング (雨天時: 室内5周) 体操 体力を高める運動 (腹筋10回・回旋腕立て10回・馬跳び10回)</p>	<p>健康状態を確認する。</p> <p>体をしっかりほぐすとともに展開への補助的な運動を入れる。 回旋腕立ては, 回旋のみ。</p>		
<p>大リーガーもプロ野球の選手もここから始まった。グローブとバットを自分の体の一部にしよう。</p>				
展開 30分	<p>3 本時の目標を知る。</p> <p>4 前時までの復習と反復 ・キャッチボール (徐々に間隔を広く) ・スピードキャッチボール (10回落としたら0から)</p> <p>5 ゴロ処理(各10球) ・ゆるく転がす ・バウンドをつけて</p> <p>6 フライ処理(各10球) ・相手が投げる。</p> <p>7 ピッチング(各10球)</p> <p>8 トスバッティング (4つのグループ) バッター・トス・守備のローテーション ・一人5回のくり返し</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>チーム内で声を出し合い。気づいたことをアドバイスする。</p> </div>	<p>2人組みで, 十分届く範囲で相手の胸元を狙って投げる。 声を出し合いながら, 息を合わせて素早く行 (10回終わったところは座る。) 一人が連続で行い, ゴロを捕球したら素早く相手の胸元に返す。 地面にグローブがあたるようにする。(下からすくうように) なるべく顔の近くでキャッチする。 近くから低めに下から投球する。 スリングショットかウィンドミルを選択。 バットは振り回さず, コンパクトに当てることを意識する。さらに, 守備者を狙って打つ。守備者は捕球したボールを素早くトスへ返す。 バットが重い, 当たらない生徒は, 短く持ち脇をしめてバットを少しねかせた状態で振り下ろしミートする。</p>	<p>・互いに協力して練習しようとしている。</p> <p>・自己の能力や課題に応じて技能を身につけチームの中で生かすことができる。</p>	<p>行動観察</p> <p>行動観察</p>
まとめ 5分	<p>8 整理運動</p> <p>9 次時の予告 ハーフバッティング</p>	<p>使った部位を意識して行う。 本時の成果と次回への課題</p>		