

2018 年度立命館附属校 保健体育科研修会（公開授業）

附属校教育研究・研修センター

2月15日（金）立命館慶祥中学校・高等学校で、保健体育科研修会が開催された。研修会では新学習指導要領がめざす「体育科、保健体育科」のあり方を公開授業と研究協議会を通して検討した。この研修会を通して教員のスキルアップと附属校間の情報共有・連携も図ることもできた。

参加者は、立命館中高1人、立命館宇治中高2人、当該立命館慶祥から授業担当者を含めて6人の合計9人であった。

《公開授業》 「クロスカントリースキー」（高校1年女子） 授業者：日裏 徹也先生

指導案

日 時 2019年2月15日（金） 5.6講時（13：30～15：20）

対 象 高校1学年BI組 女子36名（B組16人 I組20人）

実施場所 グラウンド（サブアリーナ集合）

単 元 名 クロスカントリースキー（野外活動分野：北海道の季節スポーツ）

1. 単元観・生徒観・授業観

(1) 単元観

クロスカントリースキーは全身運動であり、運動不足になりがちな冬季間において運動量確保に適したスポーツである。同じスキーでも、アルペンスキーとは違ってスピードをコントロールしやすいため怪我が少なく平坦なグラウンドでも手頃に活動できる。札幌市内のように近隣にスキー場が存在する学校ではアルペンスキーを実施しているが、近隣にスキー場がない江別、北広島、恵庭など近隣の学校はクロスカントリースキーを取り入れている。しかし、クロスカントリースキーの現状を見ると好みの多様化や少子化に伴う競技人口の減少、「寒くてきつい」というマイナスイメージによるクロスカントリースキー離れが切実な問題となっている。現に南北北海道高等学校クロスカントリースキー選手権の女子団体出場チームは1校もなかった。その状況の中、授業を展開するにあたってさまざまな授業の工夫が必要となる種目である。クロスカントリースキーはうまく滑れない生徒でも回数を重ねることによって確実に上達する種目であるため、その上達したポイントを逃さず伝え、滑れるようになった達成感を実感させる事が大切である。

(2) 生徒観

担当クラスは、B組が高校から入学するクラス、I組が内部推薦で進学してきたSPコース（学力がトップ層）のクラスの合併クラスである。B組の生徒は運動能力が高い生徒が多く、I組は若干運動が苦手な生徒が多い傾向がある。どちらのクラスにも共通して、とても明るく元気な生徒が多く、運動の出来不出来に関係なく一生懸命頑張ることができる生徒が多い。また、立命館慶祥高等学校の特徴として高入生と内進生との間に壁があることが問題になっているが、2クラスとも仲がよく、互いのクラスを尊重し、互いに教えあう傾向もあり授業が展開しやすいクラスである。

(3) 授業観

北海道での冬季の体育授業は、アルペンスキー、クロスカントリースキー、スケート等の野外スポーツと平行して体育館での球技を実施している学校が多い中、本校の高等学校では、毎週クロスカントリースキーのみを実施している。冬の外での授業であるため寒さなどからくるモチベーションの低下や、クロスカントリースキーの特有の「辛い、苦しい」というイメージから、やりたくないと感じる生徒も出てくる。そのイメージを払拭するため、技術練習やタイム計測だけにこだわらず、野外活動の一環として近隣の森林公園や

小林牧場などに行き、環境の変化や自然環境を利用することを大切に、授業を展開している。

2. 単元目標（高校1学年）

- (1) クラシカル走法の習得。
- (2) 自然の地形を利用したトレーニングによる筋力の向上と持久力の向上。
- (3) クロスカントリースキーは「楽しいスポーツ」と感じさせ、生涯スポーツにつなげる。

3. 単元計画（12時間）

月 日	時間数	指導内容
1月18日	1	授業の説明・用具の取り扱いについての説明
	2	クロスカントリースキーに慣れる
1月25日	3	野外活動①小林牧場ロングコース
	4	グラウンドコースでのクラシカル走法練習
2月1日	5	グラウンドコースでのクラシカル走法練習
	6	野外活動②小林牧場ショートコース
2月8日	7	野外活動③森林公園内散策
	8	
2月15日 本時	9	クラシカル走法の習得
	10	計測①
2月22日	11	クラシカル走法の習得
	12	計測②

※ 本校は2時間続きの体育のため、1回の授業で2時間行うことになる。

4. 本時の目標

本時はクロスカントリースキーテスト種目であるクラシカル走法での1周計測である。2月1日の練習で行ったクラシカル走法の復習を行い、どのようなフォームで滑っていたかを考えさせ、配布資料ポールワークのポイントを見ながら説明をし、より良いイメージをインプットさせ体現できるように指導する。

クロスカントリーは非常に疲労が溜まる種目で、練習をやりすぎると疲れが残ったままでのタイム計測となるため、パフォーマンスに影響しないように十分に配慮して指導していく。

5. その他（準備するもの）

スノーモービル、AED（自動対外式助細動機）、ストップウォッチ
拡声器、スクイズボトル（計測後の水分補給のため）、
トランシーバー

整列・点呼・説明



6. 展開

段階	学習活動	指導上の注意点および評価の観点 ○注意点 ●評価
<p>13 : 30 ～ 14 : 00</p> <p>導入 15分</p> <p>移動 15分</p>	<p>○用具の準備</p> <p>○整列、挨拶、出欠・体調確認</p> <p>・4列横隊に整列、挨拶</p> <p>・忘れ物の確認</p> <p>○本時の説明</p> <p>①タイム計測に向けた滑り方の練習</p> <p>②タイム計測(1周)</p> <p>説明①</p> <p>「ポールの使い方の説明」</p> <p>・前回の滑り方の復習を行い、自分の滑り方について理解する。</p> <p>説明②</p> <p>「計測方法の説明」</p> <p>・出席番号順に3人ずつ3列でスタートする。10秒間隔で次の組がスタートする。</p> <p>・後ろから声をかけられたらコースを譲るのがクラシカルレースのルールということを理解させる。</p> <p>○体操</p> <p>・体育委員を中心に体操をする</p> <p>○サブアリーナからグラウンドへ移動</p> <p>「トイレ、用具の準備」</p>	<p>○全体へ準備の声かけを行う。</p> <p>●協力してできているか。</p> <p>○列を整え整列させる。</p> <p>○服装の確認。(手袋、帽子、クロカンブーツ)</p> <p>●忘れ物をしてないか。</p> <p>○欠席者や体調不良者の確認を行う。</p> <p>○本時の目標を明確にさせる。</p> <p>●資料配布する。</p> <p>●説明を理解しているか。</p> <p>○女子生徒はポールをうまく使えない傾向がある。それはなぜか考えさせる。</p> <p>●具体的な滑り方を、配布資料を通して自分の滑りとの違いを発見し、ポイントを理解しているか。</p> <p>●計測方法、ルールを把握しているか。</p> <p>○全体から声が出ているか声かけをする。</p> <p>●全体の声が出ているか。</p> <p>○トイレなどの準備を済ませ、車に気をつけながらグラウンドに移動させる。</p>
<p>14 : 00 ～ 14 : 25</p> <p>展開 45分</p>	<p>○4辺ごとにポイントの説明</p> <p>①ダイアゴナルの習得</p> <p>ポイント把握</p> <p>※ポールをつく位置</p> <p>※前傾意識</p> <p>※拇指球で真下に押し込む意識をおく</p> <p>②推進滑走(ダブルポール)の習得</p> <p>ポイントの把握</p> <p>※ポールをつく位置の確認</p> <p>※引く動きの重要性</p> <p>※前に伸び上がるイメージを持つ</p> <p>③コンビネーションの習得</p> <p>・ダイアゴナルと推進滑走を組み合わせ</p>	<p>○全ての滑走方法の見本を見せる。</p> <p>○全体が見える場所で見本を見せる。</p> <p>○すり足動作からダイアゴナル滑走へ転換させる。</p> <p>●前傾意識をできているか。</p> <p>●ポールワークの説明を理解し、ポールが付けているか。</p> <p>●拇指球で真下に押し込むイメージができているか。</p> <p>○腕の力だけでどれだけ進むか体験させる。</p> <p>●腕の力だけだと力のない女子には厳しいことを理解する。</p> <p>●リズム良く滑走できているか。</p>

<p>14 : 55 移動 (10分)</p>	<p>て滑走する。</p> <p>○ 休憩 (10分) ※男子計測 ※休むことだけではなく、男子の滑走フォームをみてイメージを作らせる。</p> <p>○ 計測 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計測方法の説明 ・並び順の確認 ・後ろから声かけがあったら、横に移動することの確認 <p>※安全性の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・AEDの確認 ・スノーモービルの位置の確認 ・途中で苦しくなったときの対処法 <p>○呼吸が落ち着いたらサブアリーナへ移動する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●男子が計測しているときに応援する。 ●良いイメージが作れているか。 <ul style="list-style-type: none"> ●指示した順番に並べているか。 ●自分の目標に向けて真剣に取り組んでいるか。 <p>○体調が悪くなった場合、近くの教員、もしくは近くを滑っている生徒に助けを求める。</p> <p>○ゴール後の体調把握。</p> <p>○車に気をつけながらスキーをはずしてサブアリーナへ移動する。</p>
<p>整理 まとめ 15 : 05 ～ 15 : 15</p>	<p>○片付け</p> <p>○整列</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4列横隊で集合させ、人数確認後座らせる。 <p>○体調確認</p> <p>○怪我の有無</p> <p>○本日の上位記録者の発表</p> <p>○次回の連絡</p> <p>○挨拶</p>	<p>○全員が片付けに参加するよう声をかける</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全員が協力して片付けられているか。 <p>○全員がグラウンドから戻ってきているか確認する。</p> <p>○本日の結果をコンディションとともに、全体の頑張りを評価する。</p> <p>○2回目の計測の目標を考えさせ、目標達成のために何が必要か考えさせる。</p> <p>○元気良く挨拶する。</p>



グラウンドでの説明

※現時点での1学年トップタイム(1周)

男子 : 2分42秒

女子 : 3分24秒



計測

《授業者の感想》

今回の授業は、北海道の季節スポーツとして冬の外での授業「クロスカントリースキー」を実施した。気温の低い外での授業ということで、モチベーションの維持が重要となるが、担当したクラスは、常に前向きに明るく授業を実施してくれるクラスなので、最後まで集中を切らさず、モチベーション高く実施してくれた。クラシカル滑走の練習とポールワークを中心に指導し、最後のタイム計測では、その部分を意識して取り組み、タイムの平均も非常に良い記録であった。

合評会では、安全管理に関してのご指摘もあったため、緊急時の対応をもう一度再確認する良い機会となった。今回は他の附属校から3名と少ない参加でしたので、時期などを考慮し、たくさんの先生方に北海道に来ていただきたい。

《研究協議》

①小林牧場ロングコースを実施する際に、速い人と遅い人で広がりが出た時はどのように対応するのか。また、広がらないようにどのように工夫しているか。

→体育委員を先頭にして、間に教員が入る。授業の空いている教員が応援に来る。

トランシーバーで、連絡を取りながら進めている。

②技能面上達具合の差は、どのようにして埋めているか。

→技術の向上が目標ではなく、楽しむことが大切。モチベーションを上げて、気持ちよく授業を受けられるように工夫している。

③参加モチベーションをあげる工夫

→野外活動（牧場コース・公園散策）を組み入れたり、雪上で音楽 BGM を流しながら気持ちをほぐしている。

④安全対策

→今回は 800m タイム測定で、運動量・体力消費量の想定は中距離走の全力疾走と同程度考え、安全対策を講じている。緊急事態に備えてスノーモービルを用意している。

立命館中高からの参加者から立命館中高が長距離走実施に当たり、今年度保護者・生徒向けに配布した文書が紹介され、各校の安全対策についての研究協議が行われた。各校が安全配慮についての真摯な取り組みを知ることができた。

(文責：附属校教育研究・研修センター 羽田澄)