

# 授業実践 ギャラリー

職能開発科 保健体育

体づくり運動





職能開発科1年生の保健体育の時間です。  
単元は「体づくり運動」。今日の内容は、体力や運動の得手不得手は関係ない内容です。

準備運動の後、軽快なBGMに合わせて軽くジョギングで体を温めます。  
実はこのBGM、体育の教員が学習指導要領(国が定めている教育内容の基準)に書かれている「体づくり運動」のねらいなどをキーワードにして生成AIで作ったものでした！





一つ目の運動は、割り箸をつかいました。人差し指でパートナーと息を合わせて、落とさないようにします。この状態で立ったり座ったりするのです。体をふらつかせないように、そしてなによりパートナーの動きに合わせて体をうごかさなければいけません。

相手のことをよく見て、声をかけあって、ゆっくりと動いています。最後のすわるところが、立っている時より二人の距離が離れる、というところにも気づくことができていました。





こちらはとってもクレバーな二人！  
座り方までは指示されていないので、前後のブレが少ない正座を選択！  
見事な作戦勝ちです！

最後は全員で挑戦してみました！



声を出して体を動かす

- 1、「言うこと一緒、やること一緒」
- 2、「言うこと逆、やること逆」
- 3、「言うこと一緒、やること逆」



続いてはリーダーを中心に円をつくり、リーダーの指示どおり体を動かすもの。  
慣れてきたらリーダーの指示とは逆のことを言いながら逆のことをやったり、指示どおりに言いながら逆のことをやるなど、だんだんと難しくなってきます。

これはリーダーが「下！」と言って、みんなは「上！」と言いながら両手を上にあげたところです。一瞬でも考える時間があるとルールどおりできるのですが、すぐに反応しようとする、体がパニックになります。





自分が口で言うことと反対の動きをしようとして、「脳があ〜！」と叫んだ生徒もいましたw

最後は全員で。  
かけ声と同時にザッ！と動く姿は、なかなかカッコよかったです。



体育担当教員から  
体育の授業では、運動が好きな生徒もそうでない生徒も、体を動かす楽しさを感じてくれたらうれしく思います。体を動かして笑顔になって、また体を動かしたくなる。そんな授業を目指しています。