

オンライン学習支援 教科別実践例

保健体育

▶ 感染症予防:新型コロナウイルス感染症予防対策

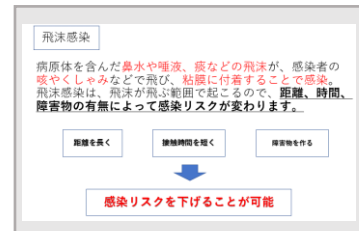
【概要】

流行している新型コロナウイルス感染症に関する知識・理解を深め、個人でできる感染症防止策を理解できるようにする。

【展開】（時間：20分）

- 新型コロナウイルスの概要を理解する。
- 感染経路を理解する。
- 感染防止策を理解する。

【教材】



【工夫した点】

- 画面の小さいスマートフォンで受講する生徒のために、パワーポイントのフォントサイズを32以上にした。
- 厚生労働省HPを参考にし、感染防止対策を確認できる内容にした。
- 感染経路を明確にし、感染経路に対しての対応策を示した。
- 日常的に出来る手洗い方法は図を示し具体的に説明した。

▶ 感染症予防について～新型コロナウイルス感染症～

【概要】

新型コロナウイルス感染症による休校の中、新型コロナウイルス感染症の正しい知識と新しい生活様式について学習する。

【展開】（時間：25分）

- ① 一般的な感染症について
- ② 新型コロナウイルス感染症について
- ③ 新しい生活様式について

【教材】

パワーポイントを使用

【工夫した点】

- ・2年生にとっては「感染症」の範囲は復習になるので、一般的な感染症と新型コロナウイルス感染症の相違点などを提示した。
- ・新しい生活様式について、本校の生徒はニュースを見ない等の理由で知らない可能性があるので詳しく説明した。
- ・岐阜県の相談窓口や内閣官房ホームページの情報を紹介した。また、手洗いの動画として「PPAP手洗い」や「ジャニーズの手洗い」を口頭で紹介した。

- ▶ 思春期における体の変化について説明できる
- ▶ 思春期の心の発達にかかわる健康課題が説明できる

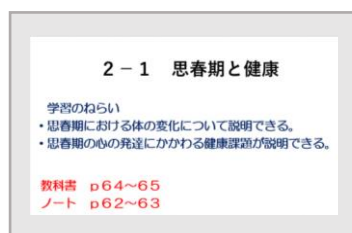
【概要】

2年生の保健の大きなテーマである「性」について、考え方には男女差や個人差があることを理解し、恥ずかしさや、いやらしさといったネガティブなイメージから、大切さや神秘性といったポジティブなイメージに気付けるようにする。

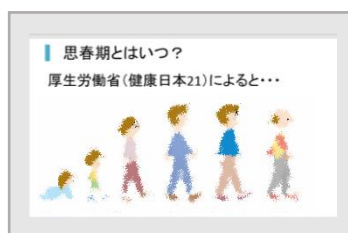
【展開】（時間：30分）

- ①性意識の男女差と個人差について学ぶ。
- ②性行為の3つの意義について学ぶ。
- ③思春期における体の発達について学ぶ。
- ④思春期における心の発達について学ぶ。

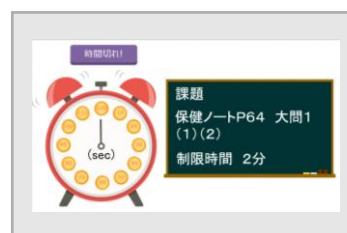
【教材】



画像①



画像②



画像③

【工夫した点】

- ①本時の内容と学習のねらいについて、最初のスライドで示した。
 - ②スマートフォンでも視聴しやすいよう、なるべく文字は使いすぎず、画像を使ってイメージしやすいようにした。
 - ③生徒のワークの時間は、タイマーのスライドを使用し、視覚と聴覚でワーク時間が分かるようにした。
- ・オンライン学習では、教員からの一方通行になりやすいと感じたため、保健のノートを利用したワークの時間を取り入れることで、インプットとアウトプットの両方の時間を確保し、学習理解度を高めることを狙った。
 - ・資料の文字の大きさは40ポイント以上にした。

▶ 私たちの健康のすがた

【概要】

わが国の健康水準の変化とその背景について知る。また現在の健康問題について理解する。

【展開】（時間：25分）

- ①日本の平均寿命について。
- ②なぜ日本の平均寿命は急激に伸びたのか。
- ③現在の健康課題について。

【教材】

2 私たちの健康のすがた

60

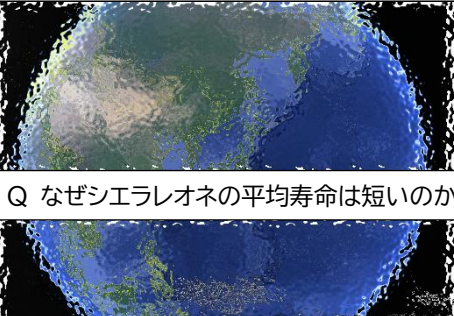
本時の目標

なぜ日本は長寿国と言われるのか。
また現在の健康課題はなんだろう？

ノートのp5に書こう！

本時の目標のスライドである。教科書に書いてあるねらいではなく、生徒が興味・関心を持てるように変更した。

また、アニメーションを使って右上に制限時間を示した。



Q なぜシエラレオネの平均寿命は短いのか？

グーグルアースを画面録画したものを流した。「シエラレオネ」という生徒が聞いたことがないだろう国を紹介するのに使った。

【工夫した点】

- ・教科書の図を使用して説明をした。
- ・ノートに書くなど制限時間があるものはアニメーションや音をつけて分かりやすくした。
- ・生徒が見やすいようにフォントのサイズは36以上、1枚のスライドに7行以内にした。

▶ 身体を動かし、思考を活発にしよう

【概要】

ストレッチ・補強を行うことで、自己の体力を理解し、学校生活を行うための準備をさせる。

【展開】（時間：20分）

- ① ストレッチ
- ② 補強（エクササイズ）…20秒動き（40秒）、10秒休憩（20秒）
8種目行う
- ③ 生徒からの質問への返答

【教材】

2. 授業の内容
 (ストレッチ編) 呼吸をしながら動的ストレッチを心掛けよう。

- ・長座
- ・お尻のストレッチ (右の踵をお尻の近くまでもってくる。左足首を組んでストレッチ)
- ・お尻のストレッチ ひねり (左の足裏をつける)
- ・お尻ストレッチ 倒し (組んだまま右に倒す) ※左右両方やる!!
- ・開脚 右 (右手→右足 左手ハンザイ 側筋もストレッチ)
- ・開脚 左 (左手→左足 右手ハンザイ 側筋もストレッチ)
- ・開脚 前 (手→肘→顔)
- ・足を後ろに抜く
- ・反り返り (足開いたまま、肩を振る)
- ・足と頭近づける
- ・手の内側ストレッチ (腕をひっくり返す)
- ・よつんばい (肩甲骨よせる→猫背×3)
- ・ハの字肩甲骨動かし
- ・胸ストレッチ (手を前に出す→胸をフロアにつける)
- ・太もも前のストレッチ
- ・脚裏のストレッチ (フロアに手をつく→足をのばす→頭を最後に持ち上げて立つ)

(エクササイズ編) 呼吸をきちんとしましょう。水分それぞれ休憩中とる

- ・20秒動いて 10秒休みを八種目 トータル4分
- ① スターアップ
- ② ニー・クラブ
- ③ ハーフバピー
- ④ 前腕プランク
- ⑤ クロス・クランチ (体操座りの膝、肘タッチ)
- ⑥ 膝つき跪立でふせ
- ⑦ スーパーマン
- ⑧ スクワット (椅子に座るイメージでやりましょう。)

以上

【工夫した点】

- ・オンラインのため説明がわかりやすくなるように、上下の服の色を変え生徒に見やすい角度で説明した。
- ・同じ内容の動作の学習を3回行い、補強の強弱は秒数を変化させ、生徒自身に選択させた。

▶ 自粛生活の実態に合わせて行えるエクササイズ

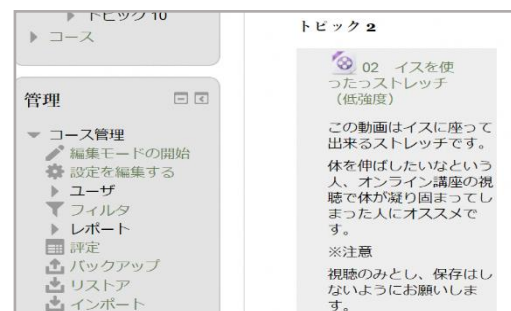
【概要】

運動強度の異なる運動課題を動画で配信し、生活のリズムや身体の調子に合わせて活動できるコンテンツを提供する。

【展開】（時間：10分～15分）

- ①運動強度の高い運動
- ②運動強度が低く、省スペースでできる運動

【教材】



【工夫した点】

ライブ配信では、タイミングによっては受信環境によって受講ができない生徒がいる可能性を考えて、e-Learning に動画をアップロードした。

生徒のタイミングに合わせて動画を視聴できるため、生活の中に運動を取り入れやすくした。

運動時の注意事項も動画の合間に表示して注意喚起した。

▶ バドミントンのルール～ダブルス～

【概要】

バドミントンのダブルスのサーブが誰になるのかを理解する。

【展開】（時間：25分）

- ① ストロークの種類について…
- ② ゲームの中で解説をしながら実施…
- ③ フォーメーション紹介（トップアンドバック・サイドバイサイド）…

【教材】

動画を撮影し、編集した。

【工夫した点】

- ・ プレーに支障のない場所に奇数・偶数の紙を貼り、サービス時にどこから打つのかを視覚的に分かるようにした。また、動画撮影を上から行うことで動きを分かりやすくした。
- ・ また、ダブルスのフォーメーションを授業時では深く扱うことができていなかったため、トップアンドバック・サイドバイサイド・インサイドアウトを紹介した。

▶ 身体状況を把握し、運動習慣をつくる

【概要】

画面を見ながら、ストレッチを行う。

【展開】（時間：30分）

- ① 注意事項の説明
- ② ストレッチング
- ③ まとめ

【教材】

『長友佑都のヨガ友』
（長友佑都・飛鳥新社）

生徒もよく知っている
サッカーの長友佑都選手の
ヨガトレーニングを紹介

著作権の関係上
本の画像は非掲載

付属のDVD（動画）をそのまま流すことは
禁じられているため、この動画を参考に教員が
実践したものを録画し、オンラインで流した。

それぞれのペースで実践することができるよ
うに配慮しながら活動した。

授業の最後にアンケートをとり、生徒の様子
を確認することで、活動の振り返りを行った。

【工夫した点】

- ・通信状況が悪いことを想定し、ゆったりとしたペースで行った。
- ・説明が伝わりにくいため、細かなところまで説明を行った。
- ・アンケートでは、「自粛中に全く身体を動かしていなかったのが、良い運動機会になった。」「身体の正しい使い方について理解することができた。」などの意見が得られた。

▶ 自宅でできるトレーニングを正しくフォームで行おう

【概要】

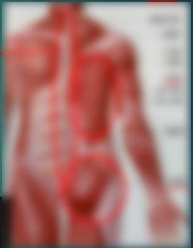
腕立て伏せや腹筋、背筋など普段補強運動で行っているトレーニングの正しいフォームを理解する。

【展開】（時間：25分）

- ① 腕立て伏せの効果と行い方・実践…
- ② 腹筋の効果と行い方・実践…
- ③ 背筋の効果と行い方・実践…

【教材】

③背筋の紹介（山田）
 <主に使う筋肉>
 ・脊柱起立筋
 ・広背筋
 ・（大殿筋）
 など…
 姿勢をきれいに！
 キレのあるカッコいい背中に！




<背筋のポイント>
 ・正面を見る（下を向かない）
 手と顎が同じ高さになるように
 ・反動をつけず、ゆっくり行う
 可動の限界で止まるイメージ



腹筋TRの目安
 男子：20回×5セット（合計100回）
 女子：10回×5セット（合計50回）

追加でできる人
 ・腹斜筋のトレーニング（ひねりを加える）
 ・スピードの変化（遅いと負荷が上がる）
 ・足の位置を変えて、負荷のかかる部位を変えてみる



②運動課題について（森本）

「運動内容」について
point
 ⇒目的に対する運動内容
 ・種目決め（効果のある内容）
 ・強度、時間、頻度の設定
 ・流れ（up→実践→down）

「実践してみて」
 感想（反省）と今後に向けてを記入

項目	内容
運動内容	上半身×筋力×向上 上半身×筋力×向上
運動強度	中～高強度 (30分×10分)
運動時間	腹筋 20回×3セット 強度 中～高 背筋 20回×3セット 強度 中～高
運動頻度	毎週 20分×3回 (土曜日は休み)
その他	感想(反省)と今後に向けてを記入

スライド1～3はトレーニングについての説明。

スライド4はこの休業中に示した課題（運動実践課題）の説明。

【工夫した点】

- ・トレーニングの意義や効果、強度や頻度について説明することで生徒自ら主体的にトレーニングを選択し、実践できるように促した。
- ・パワーポイントで写真を用いながら説明し、その後実際に運動の様子を公開し、一緒に活動するよう促しながら行うことで理解度を高めた。

▶ 音楽に合わせて楽しく体を動かそう

【概要】

音楽に合わせて体を動かし、リズム感の涵養と体の動かし方の理解を促す。また、休校期間中の運動不足を解消する。

【展開】（時間：15分）

- ①ウォーミングアップ・上半身集中プログラム
- ②下半身集中プログラム
- ③二の腕・全身運動プログラム

【教材】

音楽を流すためのスマートフォンとスピーカーのみ準備した。

【工夫した点】

- ・音楽はリズムに乗りやすいか、テンポが速すぎたり遅すぎたりしないか、振り付けのスピードに合うかなどに配慮して3曲選んだ。
- ・振り付けは曲ごとにエクササイズしたいポイントを意識しながら考えた。
- ・授業時間外にも体を動かしたい、見逃してしまった、回線状況が悪く見ることができなかったという生徒のために、動画を録画し、ロイロノートでいつでも見られるようにした。