

<教科等横断型授業>		理科（生物基礎）×保健体育（体育） 学習指導案			
日時	令和4年 10月 17日（月）第1時限		教室	卓球場	
本時の主題	ストレッチの効果～自律神経のはたらきで確かめる～				
使用教科書	理科（生物基礎）	改訂 生物基礎（東京書籍）			
	保健体育（体育）	現代高等保健体育（大修館書店）			
学習単元	理科（生物基礎）	3編 生物の体内環境の維持			
	保健体育（体育）	体づくり運動			
実社会での課題	<p>新型コロナウイルス感染症拡大は人々の運動習慣にも影響を及ぼしている。外出機会の低下から自宅で筋トレやストレッチを行う人が増え、2021年に行われた調査では、50%の人がコロナ収束後も自宅での運動を続けたいと答えている。ストレッチの種類とその効果について、自律神経の観点から科学的に理解しておくことで、生徒自身の生涯健康・体力づくりに役立てることができる。</p>			関連項目	
				Science	○
				Technology	
				Engineering	
				Liberal Arts	○
				Mathematics	
SDG					
生徒に身に付けさせたい資質・能力	<p>ストレッチの種類によって、交感神経と副交感神経の活性化の仕方が違うことを理解させ、自身の健康・運動状態に合ったストレッチや運動をセルフマネジメントする力を身に付けさせる。</p>				
指導過程	学習活動		時間	指導上の留意事項	資料等
	導入	1 本時の学習の社会的な背景について理解する。	5	・運動習慣の調査結果を提示すると共に、生徒の運動習慣についても質問して、学習内容を自分事として捉えさせる。	・プリント
		2 本時の目標を把握する。			
	展開	1 生物基礎で学習した内容を復習する。 (1) 自律神経の種類 (2) 自律神経のはたらき	5	・本時で重要な運動機能の変化について、きちんと思い出させる。	・教科書（体育）p.153,155 ・教科書（生物基礎）p.118-119 ・プリント  ○ストレッチの効果について理解できている。 <知識・理解> ○活用場面について考えることができている。 <思考力・判断力>
		2 ストレッチを行う前と後の運動機能の変化を調べる。 (1) 心拍数の変化 (2) 落下物体を掴む能力	20	・効果的な動的・静的ストレッチを用意する。 ・ストレッチ直後の運動機能はすぐに測るよう指導する。	
		3 ストレッチの効果を実験から考える。	5	・運動機能と自律神経の関係を踏まえながら考えさせる。	
4 自分の生活のどんな場面で、どのようなストレッチを行えばいいのか考える。		10	・今までの経験、習慣の具体例を挙げながら、どのような活用ができるか考えさせる。		
整理	1 本時のまとめをする。 2 課題を提出する。	5	・ロイロノートの提出箱に課題を提出させる。	・ロイロノート ・一人一台端末	
備考	2年普通科 文型 生物基礎 37名（男子 9名 女子28名）				