

第6学年1組 体育科学習指導案

令和元年11月20日(水) 第5校時 体育館
在籍児童数 男子13名 女子13名 計26名
授業者 川島町立伊草小学校 原 一芳

1 単元名 「体の動きを高める運動」(体づくり運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 体力の必要性や体力を高めるための運動を理解し、自己の体力に応じた体力づくりが実践できることをねらいとして行われる運動である。
- 体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、体力を高める必要性を感じたり、体力の高め方を学んだりしながら、自己の体力を高める実践ができる運動である。

(2) 児童から見た特性

体の動きを高める運動の楽しさや喜びを感じる要因	体の動きを高める運動を遠ざける要因
・体の動きが高まり、体力の向上を実感することができたとき ・仲間と助け合ったり、認め合ったりできたとき ・運動のコツがわかったとき	・体の動きの高まりや体力の向上を実感することができないとき ・必要感のないまま運動を繰り返すとき ・運動する楽しさを感じられないとき

3 児童の実態 (省略)

4 教師の指導観

(1) 知識及び運動

本単元では、体への気付き・体の調整・仲間との交流をねらう「体ほぐしの運動」と、自分の体力向上を直接ねらって行う「体の動きを高める運動」とを組み合わせて単元を構成することにした。これにより、自分の体について気付き・知り、自分にあつためあてを持ちながら体力向上を図る。また仲間との関わりを通し、見合ったり、教え合ったり励まし合ったりしながら協力して体力を高められると考えた。オリエンテーションにおいて新体力テストを基にした現時点での自分やクラスの体力の現状と課題、また体力とは何であるのかを学び、単元の見通しを持って運動に入っていく。

体ほぐしの運動では、仲間とともに音楽に合わせて体を動かすことにより運動の楽しさや心地よさを体感し、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えるようにしていく。また準備運動もかねて仲間と関わってリズム体操を行う。活動を通してお互いに認め合い・助け合い・励まし合って、みんなの心と体を一つにする嬉しさや喜びを感じられるようにする。また心も体もほぐれるような音楽や、学習資料などを効果的に活用し、自分の心と体は深く関係していることを体験させていきたい。

(2) 思考力・判断力・表現力等

自己の体力や体の状態に応じて、運動の行い方を工夫できるように、個人で考えたことをペアに、ペアで考えた事をグループに伝えていくように、段階的に指導していく。また考えた動きは、資料等を掲示し、全体で共有できるようにする。更に自己の体力課題に応じて、場の選択ができるような学習場面も設定する。

(3) 学びに向かう力人間性等

仲間と助け合って協力して運動したり、仲間の考えや取組を認めたりすることができるようにしたい。そのために児童から出たよい言葉がけやアドバイスは全体の前で称賛したり、授業が盛り上がるようなBGMをかけたり、仲間とともに楽しめる教材を提示し、楽しく運動したり、今後の自分の生活にも生かせるようにしていく。

【本授業に関わる取組と手立て】

(1) 主体的・対話的・深い学びを通した学習過程

単元を通して、「主体的・対話的・深い学び」を実現するために、つかむ(課題の明確化、何を学ぶか)→考える(課題解決方法等を自分で考える、どのように学ぶか)→深める(考えた内容を実践する、生かす)→まとめる(何を学んだのか、何が身に付いたのか)と学習過程を進めていく。

(2) オリエンテーションの重視

パワーポイントを使い、新体力テストの結果や自己の課題、また体力の必要性について理解させる。

(3) 学習カードの工夫

自己の体力課題について考え、次時への意欲につなげさせる。

(4) 個人→ペア→グループ→自分に生かす流れの学習過程

単元の第1時では、体力についての知識や体力の必要性について理解させる。第2時では試しの運動を行い、第3時に運動の正確な動きについて理解させる。第4時では個人で獲得した動きをペアで工夫させ、第5時では、グループで工夫して行うようにする。

(5) 運動の工夫による思考の深まり

第4時以降から運動の工夫を意識するために、どこを変えたら工夫になるのかしっかりと理解させる。回数、人数、ボールの大きさ、向き、方向など

(6) イグサーキットの作成

・体の柔らかさを高めるための運動

○ボール運び…ピンポン球、ドッジボール、ソフトバレーボールなど大きさを変えてボールを運ぶ。

○世界一周…長座になり自分の周りでボールを回す。ボールは上記のもの

・巧みな動きを高めるための運動

○色々縄跳び…一人で跳ぶ、ペアで跳ぶ、グループで跳ぶ。

○ボールキャッチ…ボールを上空に投げてキャッチする。

・力強い動きを高めるための運動

○バランスボール…ミニバランスボールの上でバランスをとる。

○魔法のロープ…ロープに捕まり、引っ張る、引っ張られる動き

5 単元の目標

- (1) 運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすることができるようにする。【知識及び技能】
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む姿
単元の評価規準	○運動の行い方について理解しているとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりしている。	○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	○運動に積極的に取り組もうとしていたり、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配っている。
学習活動に即した評価規準	① 運動の行い方を理解している。 ② 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高めるための運動ができる。	① 自己の体の状態や体力に応じた運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。 ② 自己や仲間のよい動きを見付け、伝えている。	① 運動に積極的に取り組もうとしている。 ② 約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ③ 仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④ 場や用具の安全に気を配っている。

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

学年	運動
第1学年	体ほぐしの運動遊び(2時間)、多様な動きをつくる運動遊び(21時間)
第2学年	体ほぐしの運動遊び(2時間)、多様な動きをつくる運動遊び(18時間)
第3学年	体ほぐしの運動(2時間)、多様な動きをつくる運動(16時間)
第4学年	体ほぐしの運動(2時間)、多様な動きをつくる運動(16時間)
第5学年	体ほぐしの運動(2時間)、体の動きを高める運動(14時間)
第6学年	体ほぐしの運動(2時間)、体の動きを高める運動(14時間)

(2) 運動種目 (体づくり運動系) の取り上げ方

学年	目指す動き
第1・2学年 低学年	体のバランスをとる運動遊び…回る、寝転ぶ、座る、立つなど 体を移動する運動遊び…這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなど 用具を操作する運動遊び…用具をつかむ、持つ、回す、くぐるなど 力試しの運動遊び…人を押す、引く、支えるなど
第3・4学年 中学年	体のバランスをとる運動…回る、寝転ぶ、座る、立つなど 体を移動する運動…這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなど 用具を操作する運動…用具をつかむ、持つ、回す、くぐるなど 力試しの運動…人を押す、引く、支えるなど 基本的な動きを組み合わせる運動…バランスをとりながら移動するなど
第5・6学年 高学年	体の柔らかさを高めるための運動…体の部位を大きく広げたり、曲げたりする姿勢を維持する 巧みな動きを高めるための運動…人や物の動き、場の状況に応じた運動など 力強い動きを高めるための運動…人や物の重さなどを用いた運動 動きを持続する能力を高めるための運動…無理のない早さで5～6分程度の持久走をする

(3) 指導と評価の計画 (6時間扱い) 本時は○印 5/6

時	1	2	3	4	⑤	6
ねらい	学習のねらい、進め方を知り、単元の見通しを持つ	リズム体操、サーキットの行い方を知ろう	正確な運動の行い方を理解しよう	ペアで動きの工夫を考えよう	運動の行い方を工夫しよう	自分の課題にあった運動をしよう
指導の内容	・学習の進め方を知ること ・安全な準備、片付けの仕方をする ・体づくり運動について知る。 ・準備運動の仕方を知る。	・リズム体操の行い方 ・イグサーキットの行い方	・イグサーキットで行う各種運動の正確な行い方	・運動の工夫の仕方（時間、回数、人など）	・運動の工夫の仕方（時間、回数、人など）	今までの学習を生かして、自分に一番合った運動の選択
学習過程	《オリエンテーション》	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。				
	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。	2 リズム体操をする。・リズムに合わせて体全体を使って行う。・準備運動もかねて行う。				
	2 学習の仕方や進め方に見通しをもつ。	3 めあての確認をする。 4 用具の準備をする。				
	3 体力について知る。	5 イグサーキット（4分×8種目）をする。 ・体の柔らかさを高めるための運動→ボールクレーン 世界一周（長座になり自分の周りでボールを回す） ・巧みな動きを高めるための運動→コンビネーション縄跳び（ペア・グループ） ボールキャッチ（色々な動きで） ・力強い動きを高めるための運動 →ミニバランスボール 魔法のロープ（ロープに捕まり、引っ張る、引っ張られる動き） 試しで → 一人で → ペアで → グループで → 学習を生かして				
	4 準備運動の仕方を知る。					
5 リズム体操をする。（ストレッチも取り入れる）	8 用具の片づけをする。 9 本時の学習の振り返りをする。 10 整理運動をする。 11 次時の学習内容を確認する。 12 整列・挨拶をする。					
評価計画	態	① ④	②			③
	思				②	①
	技		①	②		
	方	観察 発問 カード	観察 カード	観察 カード	観察 カード	観察 発問 カード
	場面	3・5	5	5	5・9	5・9

8 本時の学習と指導（5／6）

（1）ねらい

自己の体の状態や体力に応じた運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。【思考力、判断力、表現力等】

（2）準備

・ボール（多種）・掲示資料・笛・リズム太鼓・マット・踏み切り調節板・ロープ・ぞうきん・ICT 機器等

（3）展開

段階	活動内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 7分	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 2 リズム体操をする。 ・伸脚・アキレス腱・肩回し・手首足首など）	○素早く集合し、チームごとに整列する。 ○身支度の確認をする。（帽子・眼鏡・体育着・髪の毛） ○元気な声で挨拶し、授業に対する意欲を持たせる。 ○健康観察で、今の自分の体調を意識させる。 ○リズムカルに楽しく体操を行う。 ○ペアで様々な動きを行っているところを全体に広めるようにする。
展開 31分	3 本時の課題を知る。 運動の仕方を工夫して、もっと運動を楽しもう！ 4 用具の準備をする。 5 イグサーキットを行う。 イグサーキット 4分×8種目 ・体の柔らかさを高めるための運動→ボールクレーン、世界一周（長座になり自分の周りでボールを回す） ・巧みな動きを高めるための運動→コンビネーション縄跳び（ペア・グループ）、ボールキャッチ（色々な動きで） ・力強い動きを高めるための運動→ミニバンスボール、魔法のロープ（ロープに捕まり、引っ張る、引っ張られる動き）	○前回に出たペアでの動きを確認し、児童の動きに生かせるようにする。 ○運動の工夫をする際にはどんな工夫の仕方があるか確認する。 ○グループで素早く準備させるようにする。 ○学習課題を意識して運動に取り組ませる。 ○意識を持って運動しているか考えながら行えるように助言する。 ○上手に運動することができていない児童には、教師が運動のヒントを一緒に確認しながら取り組ませる。 ○今までの運動の動きを掲示資料や動きで確認し楽しく運動ができるようにする。 ○ローテーションの合間に、児童同士で動きの確認をさせたり、教師が関わってアドバイスをしたりする。 ◆自己の体の状態や体力に応じた運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。【思考・判断・表現】（観察・学習カード） △努力を要すると判断される状況（C）の児童への指導の手立て ・回数、向き・方向、時間、人など、どこを変えると良いか考えさせる。 ・正確な運動の行い方はどんな動きか考えさせたりアドバイスをしたりする。 ◎十分満足できると判断される状況（A）の児童の具体的な姿 ・自分から色々な運動の仕方の工夫を伝えている。 ・ペアやグループで運動の仕方の工夫を考えている。
まとめ 7分	6 用具の片付けをする。 7 学習の振り返りをする。 ・学習カードの記入 ・学習の振り返り 8 整理運動をする。 9 次時の学習内容を確認する。 10 整列・挨拶をする。	○安全に気を付け協力し、素早く片付けさせる。 ○よい動きをしていた児童（グループ）を教師が指名し、グループでどんな動きができたかどうか確認する。また、どのようなことを意識すればよいかを確認する。 ○グループごとに振り返りを行う。 ○整理運動を行い、筋肉をほぐす。 ○次時の見通しを持たせる。 ○しっかりとした態度で挨拶をさせる。