

# 第6学年1組 体育科学習指導案

平成26年12月3日(水)  
児童数 男子9名 女子8名 計17名  
指導者 教諭 亀山 友宏  
場所 体育館

## 1 単元名 必勝！太田ひがリンピック（体づくり運動—体力を高める運動）

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

##### ○体力を高める運動

- ・体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとして行う運動である。
- ・体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動で構成されている。

##### ○巧みな動きを高める運動

- ・人や物の動きに対応してタイミングよく動くことやバランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることをねらいとして行う運動である。

##### ○動きを持続する能力を高める運動

- ・一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動である。

#### (2) 児童から見た特性

##### ○体力を高める運動

- ・体力の必要性を実感し、体力を高めるための運動を理解して自分に合った運動が行えると、意欲的に取り組める運動である。
- ・友達と教え合ったり、励まし合ったりして行くと楽しい運動である。

##### ○巧みな動きを高める運動

- ・一つ一つの動きのポイントがわかり、思い通りに体が動かせるようになると楽しい運動である。

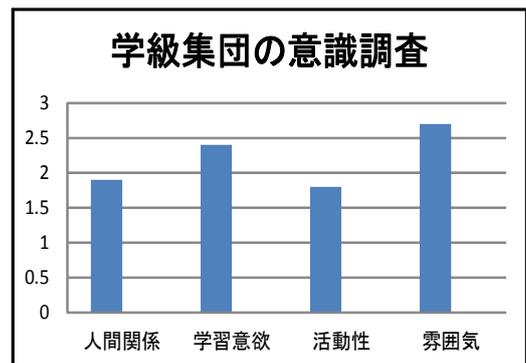
##### ○動きを持続する能力を高める運動

- ・自己の体力に応じためあてをもって取り組むことで、運動の強度を考えることができる運動である。
- ・巧みな動きを高める運動や、動きを持続する能力を高める運動は、トレーニング的で単調な運動の反復に終始してしまうと楽しめない運動である。

### 3 児童の実態

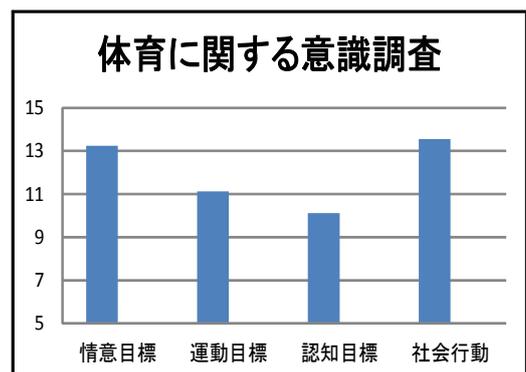
#### (1) 一般的な児童の実態

本学級の児童は、いつも明るく元気な児童が多い。男女の仲も良く、友達同士の関わり合いも多い。休み時間では、男子はドッジボールやサッカー、女子は一輪車などをして遊ぶ姿がよく見られる。毎週1度実施されるロング昼休みでは、男女で鬼ごっこなどをする姿も見ることができる。17人全員が、いつも外遊びを行っている。学級集団の意識調査を行った結果、雰囲気は数値として高く、男女間での風通しも良い。また、学習意欲の面でも高いことが分かった。一方で、物事に対する個人の積極性や、自ら挑戦していくという前向きさに物足りなさを感じる。



#### (2) 体育授業に関する児童の実態

体育の学習においては、情意目標や社会目標の数値にも表れているように、いつも楽しみにしている児童が多く、約束やルールを守り、力いっぱい体を動かして学習に取り組んでいる。しかし、めあてをもって、工夫して運動するなどの認識目標が低い傾向にある。授業では、学習内容を明確にして、目標めあて・課題めあて・練習めあてを的確に示し、体力を高める方法を理解させていきたい。そして、主体的に学習に取り組ませて運動が「できる」「わかる」喜びを味わわせていきたい。



(3) 本教材に関わる児童の実態

本学級の児童は、体育で体を動かして思い切り運動することが大好きな児童が多い。地域のスポーツ少年団などに参加をして、普段から積極的に体を動かしている児童も見られる。その一方で、地域内の思い切り運動できる施設や広場などの減少に伴い、体を動かす機会は体育の授業のみにとどまっている児童もいる。そのため、体力の二極化傾向が感じられる。本年度の新体力テストの結果からみえる本教材に関わる児童の実態は、ほとんどの種目で県の平均値を上回っていることもあり、前向きに学習に取り組むことが考えられる。特に巧みな動きが発揮できる反復横跳びや動きを持続する体力を発揮する20mシャトルランでは、男女共に県平均を大きく上回っている。しかし、男女共に柔軟性に課題がある。

〈平成26年度新体力テストの結果と平成25年度埼玉県体力標準値との比較〉  
(学級の平均値が平成25年度埼玉県体力標準値を上回る○、下回る▼)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
クラス平均	20.22	27.67	29.22	52.25	70.56	8.80	157.67	27.00
H25県平均	19.34	23.30	36.08	47.50	66.49	8.88	166.64	25.81
比較	○	○	▼	○	○	○	▼	○

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
クラス平均	20.13	23.75	37.50	52.00	60.25	9.06	156.50	17.25
H25県平均	19.21	21.60	41.32	44.56	53.01	9.13	150.03	16.05
比較	○	○	▼	○	○	○	○	○

4 教師の指導観

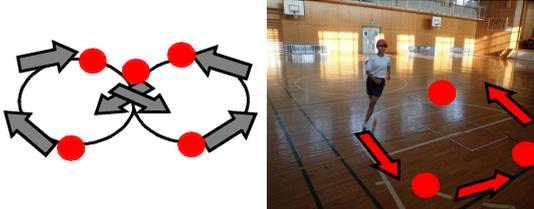
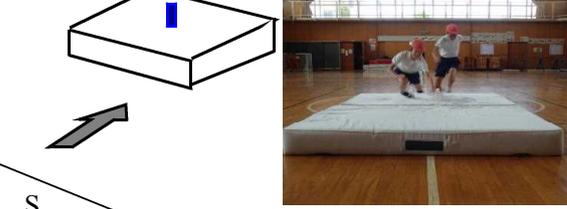
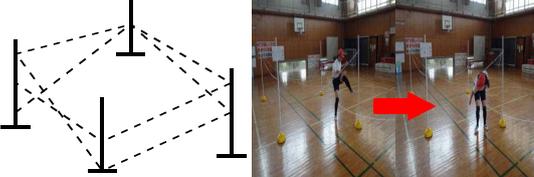
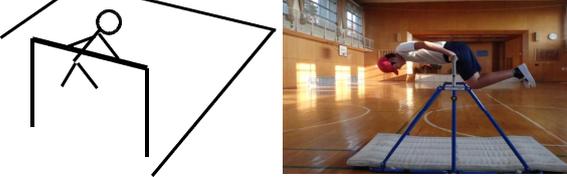
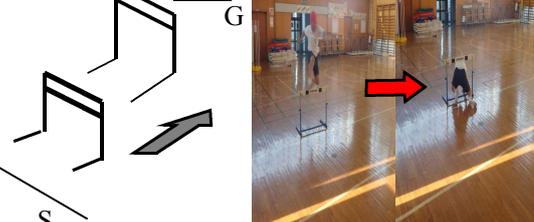
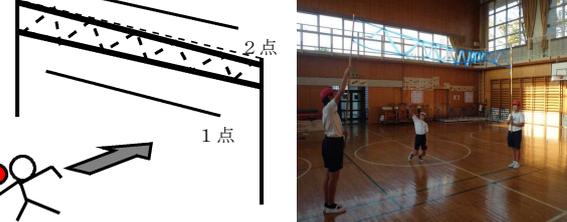
学校教育目標	①よく考え進んで勉強する子 ②進んで体をきたえる子 ③思いやりがありだれとでも仲よくする子
目指す児童像	明るく生き生きと活気に満ちた児童
3k・1S 合い言葉	気合・根性・悔いのないように・スマイル

(1) 明るく生き生きと活気に満ちた『気合』のある児童：意欲的に運動する児童を育てる

①教材の工夫

体力を高める運動は、「多様な動きを作る運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとして行う運動である。しかし、本学級では、積極的に運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が感じられる。そのため、「運動に対する必要感」をキーワードにいつでも・誰とでも・楽しく取り組むことのできる教材の工夫をすることで意欲的に運動する児童を育てていきたい。

教材	大学駅伝たすきリレー（発展①）（単元前半）	大学トータル駅伝タイム大会（発展②）（単元後半）
運動の方法と教材の意義	～動きを持続する能力を高める運動～ ・1チーム4人編成の全4チーム ・チームの特徴に応じて大学名を考える。 ・体育館内に設定したコースを1人7周したすきをつなぐリレーをする。 ・一定の距離を一人一人走らせることで、動きを持続する能力を高める。 ・たすきをつなぎ、駅伝形式にすることで、運動に対する意欲を高める。	～動きを持続する能力を高める運動～ ・1チーム4人で編成した全4チームの一人一人が、体育館内に設定したコースを7周し、たすきをつなぐリレーをする。 ・個人のタイムをチームで合計する。 ・合計タイムをチームタイムとして競い合う。 ・一定の距離を一人一人が走ることで、動きを持続する能力を高める。 ・各個人のタイムを合計し、チームのトータルタイムで他チームと比較することで、児童の運動に対する意欲化を図る。
教材の概要図		

教材	① 8の字ダッシュラン	② 目指せペットボトル
運動の方法と教材の意義	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 紅白玉を拾いながら8の字のコースを走り、タイムを計測する。</li> <li>・ 跳び越しくぐりに必要な調整力を高める。</li> </ul>	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 素早いスタートから、二人で競い合っ、エバーマット上にあるペットボトルを取り合う。</li> <li>・ 跳び越しくぐりに必要なタイミング良く動き出す技能を高める。</li> </ul>
教材の概要図		
教材	③ アタック 蜘蛛の巣城	④ 連続前回り下り
運動の方法と教材の意義	<p>～巧みな動きをを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々な高さに張られたゴムひもを跳び越し、くぐり、移動したタイムを計測する。</li> <li>・ 跳び越しくぐりに必要な、走る・跳び越えるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムとタイミングを高める。</li> </ul>	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒を前回りし、着地する。連続5回前回りをし、タイムを計測する。</li> <li>・ 跳び越しくぐりに必要なリズム等の調整力を高める。</li> </ul>
教材の概要図		
教材	⑤ ハードルくぐりラン	⑥ ダッシュ&キャッチ
運動の方法と教材の意義	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高さ60cmハードル2台を跳び越えてくぐり、移動したタイムを計測する。</li> <li>・ 走る・くぐるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムカルでタイミングの良い動きを高める。</li> </ul>	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2分間に、ネットを越えるように投げ上げた紅白玉を、できる限り遠くで正確に捕球することができるかを競い合う。</li> <li>・ 投げ上げられたボールを捕球することでタイミングの良い動きを高める。</li> </ul>
教材の概要図		
教材	タイムトライアル跳び越しくぐり (単元全般)	
運動の方法と教材の意義	<p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4チームの一人一人が、10回分の跳び越しくぐりのタイムを計測する。タイムの総合計がチームの記録となり、児童の運動に対する意欲化を図る。</li> <li>・ 巧みな動きの運動を総合的に高め、体力を向上する。</li> </ul>	
教材の概要図		

(2) 明るく生き生きと活気に満ちた『気合』のある児童：自ら体力を高める児童を育てる。

①学習過程の工夫（全8時間扱い）

体力を高める運動は、高学年からの取り扱いとなっている。児童の今後の高校生までの学習を踏まえると5・6年生の段階は、「体力を高める運動入門期」と考えられる。つまり、今後自己の体力に応じて体力を高めていくことができるように、トレーニングの仕方を学ばせながら学習内容の確実な習得が求められる。単元全8時間の学習過程を工夫することで児童には、体力を高めることの楽しさを実感させていく。そして確実に運動を習得する児童を育てる。

（単元全 8時間扱い）

時	1	2	3	4	5	6	7	8
0	第1オリエンテーション ・授業の約束 ・学習のねらいと進め方 ・体力の必要性 ・運動の行い方とポイント ・自己の体力	集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動（柔軟性と力強い動きを高める運動）・用具の準備			第2オリエンテーション ・自己の体力	柔軟性と力強い動きを高める運動（柔軟性と力強い動きを高める運動）・用具の準備		
↓		持久力を高める運動① 大学駅伝たすきりレー（発展①） 巧みな動きを高める運動①				持久力を高める運動② 大学トータル駅伝タイム大会（発展②） 巧みな動きを高める運動②（選択制）		
		①8の字ダッシュラン ③アタック蜘蛛の巣城 ⑤ハードルくぐりラン ②目指セペットボトル ④連続前回り下り ⑥ダッシュ&キャッチ			大学トータル駅伝タイム大会 選択学習の場の設定 選択学習での計測と記録	①8の字ダッシュラン ③アタック蜘蛛の巣城 ⑤ハードルくぐりラン ②目指セペットボトル ④連続前回り下り ⑥ダッシュ&キャッチ		
		効果測定 タイムトライアル跳び越しくぐり				効果測定 タイムトライアル跳び越しくぐり		
45		用具の片付け・整理運動・まとめ・次時の予告・あいさつ						

(3) 体力を高める運動について

①温かい雰囲気が感じられる授業にするために

- 集合・整列・準備等の体育学習を行う上でのきまりを徹底する。
- あいさつ・返事・声かけなどはっきりと相手に聞こえる声を出すようにする。
- 学び合いを活性化するために、異質グループで行う。互いに掲示板や学習カードを利用することで、仲間との学び合いを深める。

②仲間と豊かに関わることができるようにするために

- グループ学習を充実させ、教え合いや認め合いができるようにする。それぞれの運動の具体的なポイントを学習カードや掲示板に示すことで、より活発な声かけのできるグループ学習を目指す。
- 学習内容は、「巧みな動き」と「動きを持続する能力」の2つについて学習する。単元後半の選択学習では、自ら学習した動きのポイントをチーム内で共有できる時間を持つことで、豊かな関わり合いを活発にしていきたい。

体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動で構成されている。どの運動を行うにしても、トレーニング的で単調な運動の反復に終始してしまうと楽しくない運動である。そのため授業では、温かい雰囲気が感じられる中で、どの児童も意欲的に運動に取り組み、仲間と豊かに関わり合いながら体力を高めることの楽しさや喜びに触れ、確実に体力を高めることができるようにしていきたい。

以上のように(1)(2)(3)を踏まえ、児童には一つ一つの運動に対して『悔いのないように』取り組ませていきたい。そして授業では、児童全員ができた・わかったという声が聞こえてくるよう一人一人の『笑顔』を大切にしていきたい。

5 単元の見どころ

- (1) 約束を守り、友達と助け合い教え合いながら進んで運動することができるようにする。【関心・意欲・態度】
- (2) 運動の行い方を知り、自分の体力に応じた運動を選択することができるようにする。【思考・判断】
- (3) 「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高め、発揮することができるようにする。【技能】

6 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能
①体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。	①体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体力に合った運動を選択している。	①「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めることができている。 ②「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮している。

## 7 単元の計画

### (1) 体力を高める運動の取り上げ方

運動	学年	第5学年	第6学年
体力を高める運動		4月 6時間	4月 7時間
		5月 8時間	5月 8時間
		12月 8時間	11月 8時間

### (2) 学習過程

(単元全 8時間扱い) 本時は○印 7/8時

時	1	2	3	4	5	6	⑦	8	
0	第1オリエンテーション ・授業の約束 ・学習のねらいと進め方 ・体力の必要性 ・運動の行い方とポイント ・自己の体力	集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動 (柔軟性と力強い動きを高める運動)・用具の準備 <b>大学駅伝たすきリレー (発展①)</b> 基本的な動きを知り、体力を高めよう ①8の字ダッシュラン ②目指せペットボトル ③アタック蜘蛛の巣城 ④連続前回り下り ⑤ハードルくぐりラン ⑥ダッシュ&キャッチ	第2オリエンテーション ・自己の体力 ・大学トータル駅伝タイム大会 ・選択学習の場の設定 ・選択学習での計測と記録	大学トータル駅伝タイム大会 (発展②) 自分の高めたい体力を考えて、運動を選択して体力を高めよう ①8の字ダッシュラン ②目指せペットボトル ③アタック蜘蛛の巣城 ④連続前回り下り ⑤ハードルくぐりラン ⑥ダッシュ&キャッチ					
45	タイムトライアル 跳び越しくぐり ・準備と片付け ・まとめ	タイムトライアル跳び越しくぐり				タイムトライアル跳び越しくぐり		用具の片付け・整理運動・まとめ・次時の予告・あいさつ	

### (3) 評価計画

時	重点観点	学習活動に即した評価規準	評価の場面	評価の方法
1	思考・判断①	・体力を高める運動のねらいや行い方が分かる。	オリエンテーション①	観察・カード
2	関心・意欲・態度①	・体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。	体力を高める運動	観察・カード
3	技能①	・「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めることができる。	体力を高める運動	観察・カード
4	技能①	・「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めることができる。	体力を高める運動	観察・カード
5	関心・意欲・態度②	・約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。	オリエンテーション②	観察・カード
6	関心・意欲・態度①	・自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。	体力を高める運動	観察・カード
	思考・判断①	・自分の体力に合った運動を選択している。	体力を高める運動	観察・カード
⑦	技能②	・「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮することができる。	体力を高める運動	観察・カード
8	技能②	・「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮することができる。	体力を高める運動	観察・カード

### (4) 学習と指導・評価

段階	学習のねらい・活動	指導・評価 (指導○・評価規準◆)	評価方法
は	ねらい 自分の体力について知り、体力を高める運動の行い方を考えよう		
じ	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。	○素早く正確に整列させ、気持ちのよい挨拶をさせる。 ○表情を観察し、服装を確認する。	
め	2 新体力テストの結果をもとに自己の体力を知る。	○体力プロフィールシートをもとに、新体力テストの種目を「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きの持続」の4観点と結び付け自己の体力と重ね合わせることで、自分の体力について分析する。	
45	3 学習のねらいを理解し、学習の進め方について見通しを持つ。	○学習のねらいを説明する。 ○単元終了時の児童達の姿を示し、学習のゴールをイメージできるようにする。	
×	・授業の約束 ・準備運動	○毎時間の授業の流れの説明をする。 ○効果的に体を動かすことができるように、絶えず声をかけていく。	
1	・学習のねらいと進め方 ・体力の必要性 ・運動の行い方とポイント	○体力を高める必要感を持つことができるように資料などで学習させ、運動の行い方やポイントを具体的に	

- ・学習カードの記録と活用方法
- 4 準備の仕方・片付けの仕方を確認して場の設定をする。
- ・大学駅伝たすきリレー
- ・タイムトライアル跳び越しくぐり
- 5 学習のまとめの仕方を知る。
- ・本時の感想と次時のめあて
- ・整理運動

- に示す。
- 提示資料などで、分かりやすく用具の準備や片付けの仕方を伝え、効率的に場の設定ができるようにする。
- 力いっぱい運動するためには、準備や移動時間を大切にすることを伝える。
- ◆体力を高める運動のねらいや行い方が分かる。(第1時)【思】
- 学習カードに記入させたり感想発表を観察したりすることで、本時のねらいを達成することができているかどうかを確認する。

観察カード

な

か

①

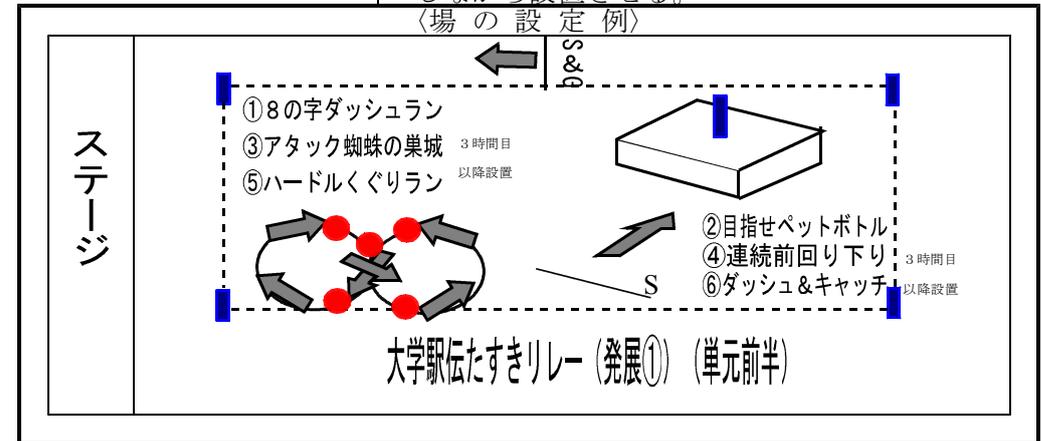
45

分

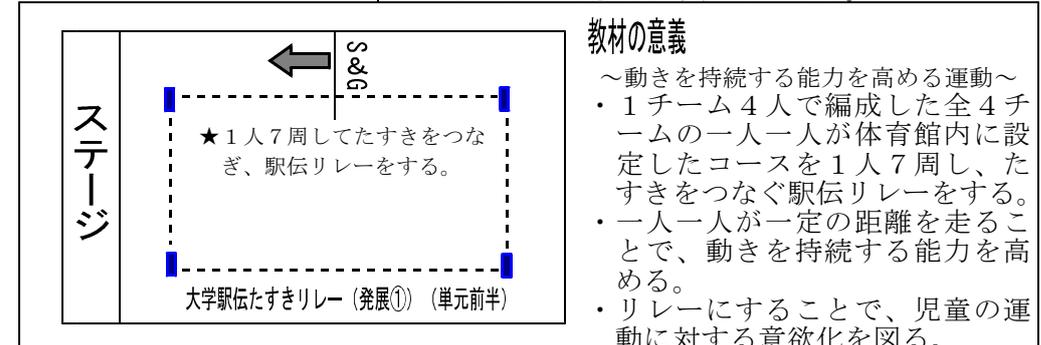
×

3

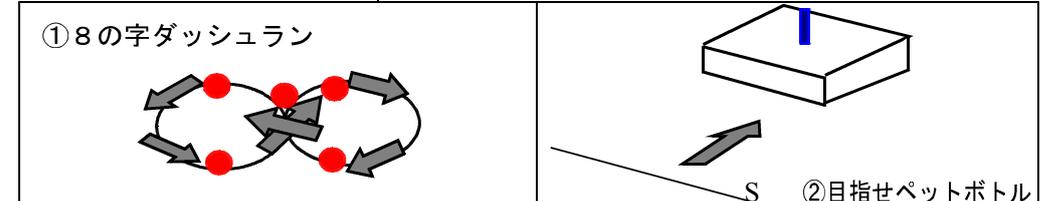
- ねらい 基本的な動きを知り、体力を高めよう  
【学習内容】 「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めること
- 1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 ○素早く正確に整列させ、気持ちのよい挨拶をさせる。  
○表情を観察し、服装を確認する。
  - 2 準備運動を行う。 ○効果的に体を動かすことができるように、絶えず声をかけていく。  
○準備運動における正しい動きを一つ一つ正確に行えるよう、必要があれば補助しながら個別指導する。
  - 3 用具の準備をする。 ○周囲の安全に注意させ、置き方などについて確認をしながら設置させる。



- 4 大学駅伝たすきリレーを行う。 ○チームで取り組ませ互いに声を掛け合いながら記録をとり、今後の記録と比較することで伸びを認めていくことができるよう声をかける。



- 5 ねらいの確認をする。 ○本時のねらいを声を合わせて読むことで、1時間のめあてを明確にするようにする。
- 6 8の字ダッシュラン・目指せペットボトルを行う。 ○全ての運動に対してポイント(教材の意義)を明確にしながら行う。



な  
か  
①  
45  
分  
×  
3

**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・紅白玉を拾いながら8の字のコースを走り、タイムの伸びに着目することで、巧みな動きを高める。  
 ・跳び越しくぐりに必要な調整力を高める。

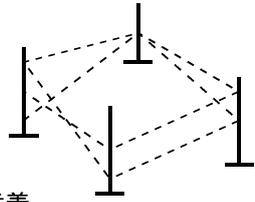
**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・素早いスタートから、二人で競い合っ  
て、エバーマット上にあるペットボトルを取り合う。  
 ・跳び越しくぐりに必要なタイミング良く動き出す技能を高める。

7 アタック蜘蛛の巣城と連続前回り下りを行う。

○各運動のポイント（教材の意義）をもとにして互いに見合わせながら良い点などを言葉で伝え合うことができるようにする。  
 ◆体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。（第2時）【関】  
 ○全ての運動に対してポイント（教材の意義）を明確にしなが  
ら行うようにする。

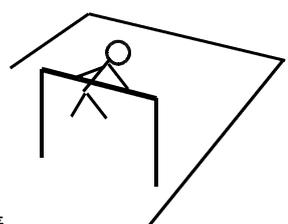
観察  
カード

**③アタック蜘蛛の巣城**



**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・様々な高さに張られたゴムひもを跳び越し、くぐり、素早く移動する運動を通してタイムの伸びに着目する。  
 ・跳び越しくぐりに必要な、走る・跳び越えるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムとタイミングを高める。

**④連続前回り下り**



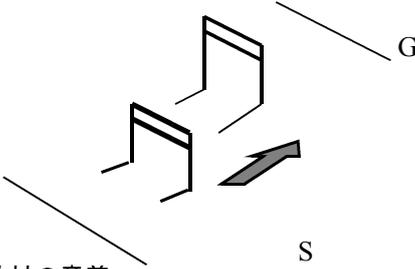
**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・連続5回の前回りをして、巧みな動きを高める。1回前回りをするごとに着地し、タイムの伸びに着目する。  
 ・跳び越しくぐりに必要なリズムカルに動くことと力を調整して動くことができる運動を高める。

8 ハードルくぐりランとダッシュ&キャッチを行う。

○各運動のポイント（教材の意義）をもとにして、互いに見合いながら、良い点などを言葉で、伝え合うことができるようにする。  
 ◆「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めることができる。（第3時）【技】  
 ○全ての運動に対してポイント（教材の意義）を明確にしなが  
ら行わう。

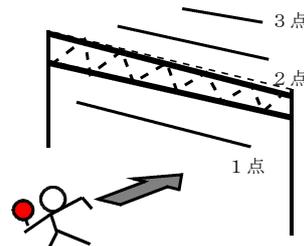
観察  
カード

**⑤ハードルくぐりラン**



**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・高さ60cmハードル2台を跳び越えてくぐり、移動することを通してタイムの伸びに着目する。  
 ・跳び越しくぐりに必要な、走る・くぐるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムカルでタイミングの良い動きを高める。

**⑥ダッシュ&キャッチ**



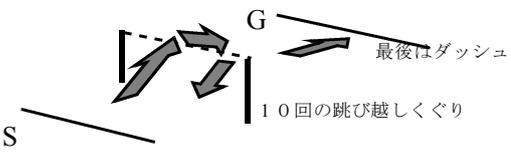
**教材の意義**  
 ～巧みな動きを高める運動～  
 ・2分間に、ネットを越えるように投げ上げた紅白玉を、できる限り遠くで正確に捕球することを競い合い、巧みな動きを高める。  
 ・跳び越しくぐりに必要なタイミングよく動くことと力を調整して動くことができる能力を高める。

○各運動のポイント（教材の意義）をもとにして、互いに見合いながら、良い点などを言葉で伝え合うことができるようにする。

な  
か  
①  
45

9 タイムトライアル跳び越しくぐりを行う。

◆「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力を高めることができる。  
(第4時)【技】  
○全ての運動に対してのポイント(教材の意義)を明確にしながらい行うようにする。

<p>タイムトライアル跳び越しくぐり(単元全般)</p> 	<p>教材の意義</p> <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4チーム一人一人が、10回分の跳び越しくぐりのタイムを計測する。タイムの総合計がチームの記録となる。児童の運動に対する意欲化を図る。</li> <li>・巧みな動きの運動を総合的に高め、体力が向上するようにする。</li> </ul>
--	---

分  
×

- 10 用具の片付けをする。
- 11 整理運動をする。
- 12 学習のまとめをする。
- 13 次時の予告とあいさつをする。

○各運動のポイント(教材の意義)をもとに能力を発揮できたかなど、より必要な体力について互いに見合いながら良い点や課題などを言葉で伝え合うことができるようにする。

○協力し合い、用具の片付けをチームごとに分担して素早く安全に片付けられるようにする。

○じっくり体をリラックスさせるように声をかける。

○学習カードに記入したり感想発表を観察したりすることで、本時のねらいを達成することができているかどうかを確認する。

○意欲的だった児童を称賛し、次時への意欲を喚起する。

な  
か  
②  
45

ねらい  
自分の体力に応じて、体力を高める運動を選べるようにしよう

- 1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。
- 2 準備運動を行う。
- 3 用具の準備をする。

○素早く正確に整列させ、気持ちのよい挨拶をさせる。

○表情を観察し、服装を確認する。

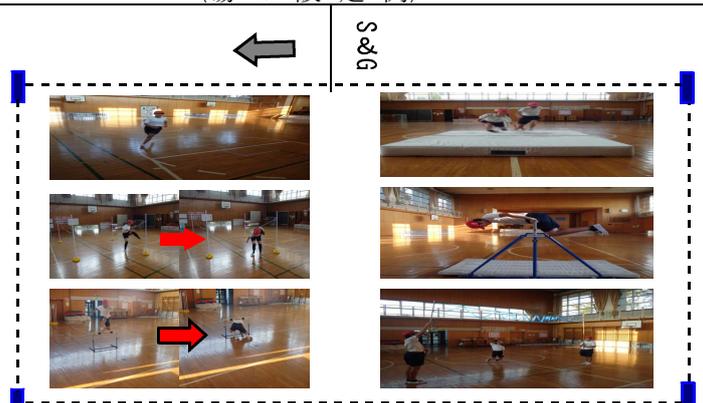
○効果的に体を動かすことができるように、絶えず声をかけていく。

○準備運動における正しい動きを一つ一つ正確に行えるよう、必要があれば補助しながら個別指導する。

○周囲の安全に注意させ、選択学習に備えた用具の置き方などについて確認をしながら設置できるようにする。

〈場の設定例〉

ステージ



大学トータル駅伝タイム大会(発展②)(単元後半)

×

- 4 準備の仕方・片付けの仕方を確認して場の設定をする。
- ・大学トータル駅伝タイム大会
- ・選択学習での計測と記録

○チームで取り組ませ互いに声を掛け合いながら記録をとり、今後の記録と比較することで伸びを認めていくことができるよう声をかける。

○計測がスムーズに進行できるように声をかける。

○大学トータル駅伝タイム大会の記録や単元前半での運動を想起することで、自己の体力課題について考えられるようにする。

な  
か  
②

45  
分

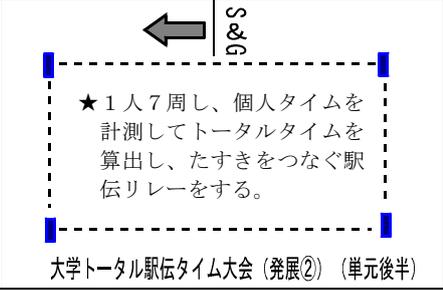
×  
1

ま  
と

め  
45  
分

×  
3

ステージ



★1人7周し、個人タイムを計測してトータルタイムを算出し、たすきをつなぐ駅伝リレーをする。

大学トータル駅伝タイム大会（発展②）（単元後半）

### 教材の意義

- ～動きを持続する能力を高める運動～
- ・1チーム4人で編成した全4チームずつ一人一人が、体育館に接地したコースを1人7周する。チーム内で一人ずつのタイムを合計してトータルタイムを算出し、そのタイム差を競わせる。
  - ・一定の距離を一人一人が走ることで、動きを持続する能力を高めるようにする。
  - ・個人のタイムがチームのトータルタイムにつながることで児童の運動に対する意欲化を図る。

- 5 用具の片付けをする。
- 6 整理運動をする。
- 7 学習のまとめをする。
- 8 次時の予告とあいさつをする。

- 協力し合い、用具の片付けをチームごとに分担して素早く安全に片付けられるようにする。
- じっくり体をリラックスさせるように声をかける。
- 学習カードに記入させたり感想発表を観察したりすることで、本時のねらいを達成することができているかどうかを確認する。
- ◆約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。（第5時）【関】
- 意欲的だった児童を称賛し、次時への意欲を喚起する。

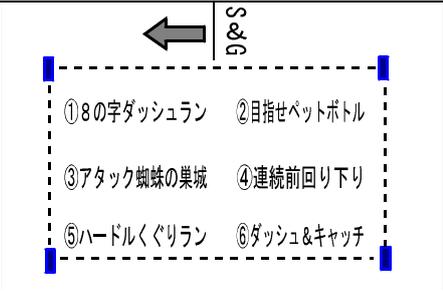
観察  
カード

ねらい 自分高めたい体力を考えて運動を選択して体力を高めよう  
 【学習内容】 「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮すること

- 1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。
- 2 準備運動を行う。
- 3 用具の準備をする。
- 4 大学トータル駅伝タイム大会を行う。
- 5 6カ所場で選択学習をする。

- 素早く正確に整列させ、気持ちのよい挨拶をさせる。
- 表情を観察し、服装を確認する。
- 効果的に体を動かすことができるように、絶えず声をかけていく。
- 準備運動における正しい動きを一つ一つ正確に行わせるよう、必要があれば補助しながら個別指導する。
- 周囲の安全に注意し、選択学習に必要な用具の置き方などについて確認をしながら設置できるようにする。
- チームで取り組ませ互いに声を掛け合いながら記録をとり、前回の記録と比較することで伸びを認めていくことができるよう声をかける。
- 計測がスムーズに進行できるように声をかける。
- 大学トータル駅伝タイム大会の記録や単元前半での運動を想起することで、自己の体力課題を決定できるようにする。
- 見合う規律を徹底させ、一人ひとりが運動のポイント（教材の意義）をもとに言葉で伝え合うことができるようにする。

ステージ



①8の字ダッシュラン ②目指せペットボトル  
 ③アタック蜘蛛の巣城 ④連続前回り下り  
 ⑤ハードルくぐりラン ⑥ダッシュ&キャッチ

### 選択学習

- ・課題が同じ仲間同士でペアを組む。ペア同士で必要な体力を高める場へ移動する。
- ・計測は、ペアで行う。正確に計測することができるように互いに声をかけ合う。
- ・事前に体力課題を明確にさせておくことで、運動する場を決めローテーションして運動する。

- ◆自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。（第6時）【関】

観察  
カード

ま と め 45 分 × 3	6	タイムトライアル跳び越しくぐりを行う。	◆自分の体力に合った運動を選択している。 (第6時)【思】 ○高めてきた一人一人の動きが発揮できるように声をかけ、学習カード掲示資料などで、もう一度動きの確認ができるようにする。 ○全ての運動に対してポイント(教材の意義)をもう一度明確にしながらい、動きが連結するように声をかけるようにする。 ◆「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮することができる。	観察 カード
	7	用具の片付けをする。	(第7時)(第8時)【技】 ○協力し合い、用具の片付けをチームごとに分担して素早く安全に片付けられるようにする。	観察 カード
	8	整理運動をする。	○じっくり体をリラックスさせるように声をかける。	
	9	学習のまとめをする。	○学習カードに記入させたり感想発表を観察することで、本時のねらいを達成することができているかどうかを確認する。	
	10	単元を通しての講評とあいさつをする。	○単元を通して高まった体力や体力を高める方法についての振り返りをして、中学校の体づくり運動へとつなげていく。 ○単元を通して意欲的だった児童を称賛し、中学校体育へ向けての意欲を喚起する。	

### 8 本時の学習と指導 (7/8時)

(1) ねらい

「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮することができる。【技能】

(2) 準備

運動の掲示資料、学習カード、ストップウォッチ、ゴムひも、ハードル、エバーマット、カラーコーン、ペットボトル、鉄棒、ネット、紅白玉、CDラジカセ、ゼッケン

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準 △努力を要する児童への手立て)
導 入	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。	○素早く正確に整列させ、気持ちのよい挨拶をさせる。 ○表情を観察し、服装を確認する。 ○効果的に体を動かすことができるように、絶えず声をかけていく。 ○準備運動における正しい動きを一つ一つ正確に行えるよう、必要があれば補助しながら個別指導する。 ○周囲の安全に注意し、選択学習に必要な用具の置き方などについて確認をしながら設置できるようにする。 ○チームで取り組み、互いに声を掛け合いながら記録をとり、前回の記録と比較することで伸びを認めていくことができるよう声をかける。 ○計測がスムーズに進行できるように声をかける。
	2 準備運動を行う。	
	3 用具の準備をする。	
	4 大学トータル駅伝タイム大会を行う。	
15分	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">ステージ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★1人7周し、個人タイムを計測して、トータルタイムを算出し、たすきをつなぐ駅伝リレーをする。</p> </div> <div style="margin-left: 10px;">← S&amp;S</div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">大学トータル駅伝タイム大会 (発展②)</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>教材の意義</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>～動きを持続する能力を高める運動～</li> <li>・1チーム4人で編成した全4チームずつ一人一人が、体育館に設置したコースを1人7周する。チーム内で一人ずつのタイムを合計してトータルタイムを算出し、そのタイム差を競わせる。</li> <li>・一定の距離を一人一人が走ることで、動きを持続する能力を高めるようにする。</li> <li>・個人のタイムがチームのトータルタイムにつながることで児童の運動に対する意欲化を図る。</li> </ul> </div>	
5	ねらいの確認をする。	○声を合わせて読むことで、1時間のめあてを明確にする。 ○1時間の学習のゴールを明確にする。
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border-right: 1px solid black; padding-right: 5px;">ねらい 【学習内容】</div> <div>自分の高めたい体力を考えて運動を選択して体力を高めよう 「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮すること</div> </div>		

6 6カ所の場で選択学習を  
する。 ○見合う規律を徹底させ、一人ひとりが運動のポイント（教材  
の意義）をもとに言葉で伝え合うことができるようにする。

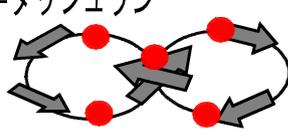
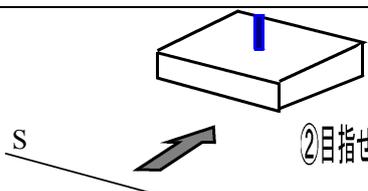
展

ステージ	← S&S	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①8の字ダッシュラン</li> <li>②目指せペットボトル</li> <li>③アタック蜘蛛の巣城</li> <li>④連続前回り下り</li> <li>⑤ハードルくぐりラン</li> <li>⑥ダッシュ&amp;キャッチ</li> </ul>	<p><b>選択学習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題が同じ仲間同士でペアを組み、ペア同士で必要な体力を高める場へ移動する。</li> <li>・計測は、ペアで行う。正確に計測することができるように互いに声をかけ合う。</li> <li>・事前に体力課題を明確にし、運動する場を決めておく。ローテーションで運動する。</li> </ul>

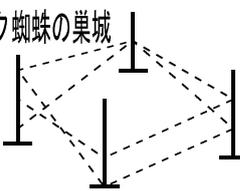
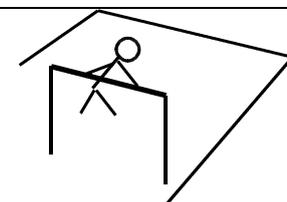
開

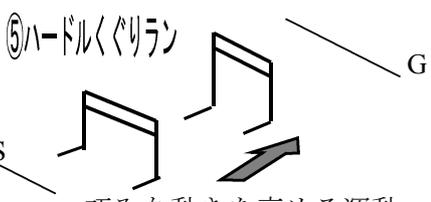
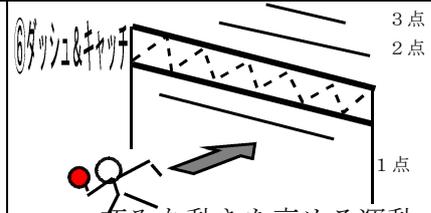
**児童に意識させたい！  
6つの教材におけるそれぞれの意義**

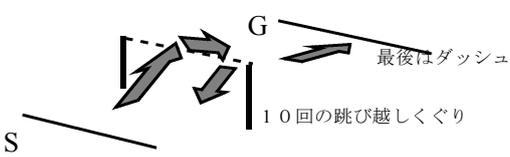
25

<p>①8の字ダッシュラン</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・紅白玉を拾いながら8の字のコースを走り、タイムを計測する。</li> <li>・跳び越しくぐりに必要な調整力を高めるようにする。</li> </ul>	<p>②目指せペットボトル</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・素早いスタートから、二人で競い合っ、エバーマット上にあるペットボトルを取り合う。</li> <li>・跳び越しくぐりに必要なタイミング良く動き出す能力を高める。</li> </ul>
--	---

分

<p>③アタック蜘蛛の巣城</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な高さに張られたゴムひもを跳び越し、くぐり、移動したタイムを計測する。</li> <li>・跳び越しくぐりに必要な、走る・跳び越えるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムとタイミングを高めるようにする。</li> </ul>	<p>④連続前回り下り</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒を前回りし、着地する。連続5回前回りをし、タイムを計測する。</li> <li>・全員ができる前回りを計測することで、調整力の高まりを実感する。</li> </ul>
---	---

<p>⑤ハードルくぐりラン</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高さ60cmハードル2台を跳び越えてくぐり、移動したタイムを計測する。</li> <li>・走る、くぐるなどを組み合わせた運動を経験し、リズムカルでタイミングの良い動きを高める。</li> </ul>	<p>⑥ダッシュ&amp;キャッチ</p>  <p>～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2分間で、ネットを越えるように投げ上げた紅白玉を、できる限り遠くで正確に補給することを競い合う。</li> <li>・投げ上げられたボールを補給することでタイミングの良い動きを高める。</li> </ul>
---	---

展 開	7 タイムトライアル跳び越しくぐりを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「巧みな動き」や「動きを持続する」等の体力で自分がより高めていきたい練習場所を選択して、ペアで何度も取り組むようにする。</li> <li>○運動のポイント（教材の意義）を理解して、正確に取り組んでいる児童を称賛して意欲を持たせ、他の児童にも広めていく。</li> <li>○何のためにこの運動をしているのかやどんな体力が高まるのかを声かけしていくことで、選択学習の意味を理解させながら取り組むようにする。</li> <li>○回数や記録だけでなく、前回よりスムーズにできたかや楽にできたかなどの体感も意識させて取り組ませる。</li> <li>○全ての運動に対してのポイント（教材の意義）を明確に思い起こさせながら行うようにする。</li> <li>○全ての運動に対してポイント（教材の意義）をもう一度明確にしながらい行わせ、動きが連結するように声をかける。</li> <li>○高めてきた一人一人の動きが発揮できるように声をかけ、学習カードや掲示資料などでもう一度動きの確認をする。</li> </ul>		
	25	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>タイムトライアル跳び越しくぐり</b></p>  <p style="text-align: right;">教材の意義</p> <p style="text-align: center;">～巧みな動きを高める運動～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4チーム一人一人が、10回分の跳び越しくぐりのタイムを計測する。タイムの総合計がチームの記録となり、児童の運動に対する意欲化につなげる。</li> <li>・巧みな動きの運動を総合的に高め、体力が向上するようにする。</li> </ul> </div> <p>○各運動のポイント（教材の意義）をもとに技能が発揮できたかどうかや、より必要な体力について互いに見合わせながら良い点や課題などを言葉で伝え合うことができるようにする。</p>		
分	<p>◆「巧みな動き」や「動きを持続する」等で高めた動きを発揮することができる。【技能】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>〈努力を要する児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△掲示資料で動きのポイントを確認させる。</li> <li>△よくできている児童の動きを見せ、コツをつかめるようにする。</li> <li>△教師が補助したり、見本を見せたりする。</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>〈十分満足できると判断できる状況とその児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巧みに跳び越えたりくぐったりして、運動を継続して正確に行うことができている状況。</li> <li>○積極的にアドバイスをさせて、チーム内でよい動きを共有させる。</li> <li>○プラスアルファで動きのポイントを考えよりスムーズに記録を伸ばすことができるよう仲間へ助言する。</li> </ul> </td> </tr> </table>		<p>〈努力を要する児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△掲示資料で動きのポイントを確認させる。</li> <li>△よくできている児童の動きを見せ、コツをつかめるようにする。</li> <li>△教師が補助したり、見本を見せたりする。</li> </ul>	<p>〈十分満足できると判断できる状況とその児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巧みに跳び越えたりくぐったりして、運動を継続して正確に行うことができている状況。</li> <li>○積極的にアドバイスをさせて、チーム内でよい動きを共有させる。</li> <li>○プラスアルファで動きのポイントを考えよりスムーズに記録を伸ばすことができるよう仲間へ助言する。</li> </ul>
<p>〈努力を要する児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△掲示資料で動きのポイントを確認させる。</li> <li>△よくできている児童の動きを見せ、コツをつかめるようにする。</li> <li>△教師が補助したり、見本を見せたりする。</li> </ul>	<p>〈十分満足できると判断できる状況とその児童への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巧みに跳び越えたりくぐったりして、運動を継続して正確に行うことができている状況。</li> <li>○積極的にアドバイスをさせて、チーム内でよい動きを共有させる。</li> <li>○プラスアルファで動きのポイントを考えよりスムーズに記録を伸ばすことができるよう仲間へ助言する。</li> </ul>			
整 理 5 分	8 用具の片付けをする。	○協力し合い、用具の片付けをチームごとに分担して、素早く安全に片付けられるようにする。		
	9 整理運動をする。	○じっくり体をリラックスさせるように声をかける。		
	10 学習のまとめをする。	○学習カードに記入したり、感想発表を観察することで、本時のねらいを達成することができているかどうかを確認する。		
	11 次時の予告とあいさつをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○意欲的だった児童を称賛し、次時への意欲を喚起する。</li> <li>○気持ちのこもったあいさつをして、学習を終わるようにする。</li> </ul>		

## 9 参考資料

小学校学習指導要領解説 体育編  
評価規準の作成評価方法等の工夫改善のための参考資料  
【小学校 体育】

文部科学省

埼玉県学校体育必携 平成25年度  
埼玉県学校体育必携 平成26年度

国立教育政策研究所  
埼玉県教育委員会  
埼玉県教育委員会