

第5学年 体育科学習指導案

令和元年11月28日 木曜日 5校時

第5学年2組(男子19名、女子15名)

場所 体育館

指導者(T1) 田爪 鉄平

指導者(T2) 高木 菜々美

1 単元名 器械運動(跳び箱運動)

2 単元の目標(第5学年及び第6学年の2学年分)

- (1) 器械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、その技を身に付けること。
 - ・ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにする。(知識及び技能)
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ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をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器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)

3 運動の一般的特性

高学年の器械運動は、「マット運動」、「鉄棒運動」及び「跳び箱運動」で構成され、回転したり、支持したり、逆位になったり、懸垂したりするなどの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。低学年の器械・器具を使っての運動遊びと中学年の器械運動の学習を踏まえ、高学年では、器械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、マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動などの中学年で学習した基本的な技を安定して行ったり、その発展技や更なる発展技に取り組んだり、それらを組み合わせたりして技を身に付けるようにし、中学校の器械運動の学習につなげていくことが求められる。

4 児童の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

本学級(男子19名、女子15名)は、明るく素直で、昼休みに外遊びを好む児童が多くいる。体育の学習においても積極的で、苦手になっている運動に対しても、諦めずに何度も練習に取り組み、できたときに喜ぶ姿がよく見られた。以下は体育に関するアンケートの結果である。

項目	好き	やや好き	あまり好きではない	好きではない
体育の学習は好きですか	26	7	1	0
理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かすのが楽しいから。 ・ できるようになったときの達成感を味わえるから。 ・ 友達と協力してできるから。など 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 持久走と大縄とびがあるから。 	
跳び箱の学習は好きですか	12	10	7	5
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高い跳び箱に挑戦するのが好きだから。 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習してもできないことが多いから。 ・ 落ちそうで怖いから。 	

理由	<ul style="list-style-type: none"> ・ 跳ぶ前は不安だけど、跳べたときはうれしいから。 ・ 挑戦してできるとうれしいから。など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 突き指をしたから。 など
----	--	--

このことから、体育の学習が好きな児童は学級の97%と多くいることが分かった。跳び箱運動については、挑戦してできるとうれしいなど好きな児童がいる一方、落ちそうで怖いことや怪我をした経験などから、苦手意識をもっている児童が学級の3分の1ほどいることが分かった。また、今までの技の習得状況を確認したところ、4年生で台上前転の学習をしたが、できるようになったと答えた児童が少なかった。

(2) 「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

「知識及び技能」に関しては、1学期に実施した体づくり運動やマット運動等の学習において運動のポイントを理解し、技の習得に努めてきた。また、水泳の学習では、動画や資料を参考にしながら、クロールや平泳ぎの泳ぎ方について理解を深める学習に取り組んできた。

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、自分のめあてを立て、課題を解決するために場を選んだり、友達にアドバイスをしたりする活動に取り組んできた。しかし、アドバイスが的確ではなかったり、何を言ってもよいのか分からずにアドバイスがうまくできなかつたりする場面も見られた。毎時間学習カードに授業の振り返りとして、成果と課題を書かせている。「〇〇ができた。」「〇〇ができなかった。」という表記が多かったことから、授業のポイントを押さえて具体的に記入することを指導している。

「学びに向かう力、人間性等」に関しては、体育の学習に積極的に取り組む児童が多く、よかったところを褒め合ったり、仲間と助け合ったりして活動に取り組む姿も見られるようになってきた。また、仲間と協力して安全に場の準備や片付けを行うこともできている。

(3) 体力の状況

本学級における体力テストの結果は以下の通りである。

段階	A	B	C	D	E
男子 (人数)	5	2	10	2	0
女子 (人数)	3	4	8	0	0
合計	8	6	18	2	0

この結果から、A・B段階の児童が約40%で体力が高いとは言えない。しかしC・D段階の児童が多いことから、体育の授業の在り方や外遊びの奨励などによっては底上げができるのではないかと考える。器械運動(跳び箱運動)を通して、体育の授業が楽しい、運動の仕方や体の使い方が分かったなどと思うことができるような活動を行うことで、児童の体力向上の基盤としていきたい。

5 学習を進めるにあたって

本単元の指導にあたっては、序盤にめあて1「自分に合った練習方法を選び、運動のポイントを理解して基本的な技に取り組む活動」、中盤にめあて2「できるようになった技を高める活動」、終盤にめあて3「できるようになった技を発表する活動」の構成で授業を展開する。

本校の実態に応じて、基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組ませたりする指導を重点的に行う。その際、児童が自らの課題を把握し、課題を解決するための練習方法を選び、解決に向けて学習を進めることで、上達した喜びを多く感じられることを目指す。

オリエンテーションでは、跳び箱の技の名称と跳び方を画像で紹介し、イメージをもたせる。そして、開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転を実際に跳び、現段階で自分がどの程度できるのかを確認する。自分がどのように跳んでいるかを確認するために、毎時間タブレット機器を活用し、ポイントに沿ってアドバイスをし合うことを伝える。跳ぶ際に、手や頭を着く位置、腰を上げて跳んだり、回転したりすることをポイントとして指導する。ここでは、安定したかかえ込み跳びや台上前転ができなくても、手や頭の位置が確認できたり、踏み切り板を使って腰を上げたりすることができたりしていればよいということで、恐怖心をできるだけ軽減させるようにしたい。5年生では、かかえ込み跳びと台上前転、発展技として伸膝台上前転を中心に学習していくことを伝える。また、学習カードに自分の課題をしっかりと書かせ、「ねらい1」につなげていくようにさせる。

「ねらい1」では、学習課題を「自分に合った練習方法を選び、運動のポイントを理解して基本的な技ができるようになる。」とし、自分の課題を解決するための練習方法を知り、基本的な技を安定してできるようになることを目指す。学習カードから児童それぞれの課題を指導者が把握し、課題に合った練習の場を選択させる。その際、児童は自分の課題を把握しているので、課題を解決するために主体的に考え練習することができることを目指す。また、練習の場毎にタブレット機器を準備し、課題を解決するために具体的なアドバイスをし合えるようにポイントを掲示する。基本的な技ができるようになってきた児童には、発展技につながるように運動のポイントを示し、意欲を高めたい。

「ねらい2」では、学習課題を「できるようになった技を高めよう。」とし、跳び箱の高さを変えたり、空中姿勢や着地姿勢などの技の美しさを高めたりすることを目指す。その際、自分が高めたい技の場や自分に合った高さの場を選んで技を高めるようにさせる。また、「ねらい1」で学んだことが活かされているかどうかを確認するためにタブレット機器を活用し、お互いにアドバイスをし合ったり、称賛し合ったりするようにする。

「ねらい3」では、学習課題を「できるようになった技を発表しよう。」とし、これまでの学習の成果を発表する。発表の様子を撮影し、タブレット機器に残っている映像を振り返りながら、オリエンテーションで初めて跳んだ時よりもどれだけ高まったのかを実感できるようにしていきたい。

本時の授業に当たっては、まず準備運動及びのたんこ運動に取り組む。次に、本時の授業のねらいを確認し、前時までに分かっている自分の課題を想起させ、課題解決をするための自分のめあてを立てさせる。その際、5年2組の課題を一覧表にまとめ、自分がどのような練習を選べばよいのかが分かる資料を準備する。自分のめあてをしっかりと立てた後、自分の課題解決に向けての練習を行う。練習の場は、①「腰を上げる練習」、②「マットの上で回る練習」、③「跳び箱の上で回る感覚をつかむ練習」、④「ステージの上から着地の練習」、⑤「跳び箱の上にマットを敷いて実際に回転する練習」とし、自分に合った場所で練習させる。その際、課題が複数ある児童が出てくるので、1つの場で課題解決できたら次の練習場所を選択することを伝える。練習の際は、動きをタブレット機器で撮影する。各練習場所に運動のポイントを準備し、何をアドバイスすればよいのかを明確にする。また、自分の動きを映像で確認させることで、課題を明確にさせていきたい。練習が終わったら、どれだけ上達したのかを確認するために、台上前転または大きな台上前転に挑戦させる。授業の最後には、学習の振り返りを行う。学習カードに、自分のめあてに対する成果と課題を書かせ、上達を確認したり、次にならばやりたいことを確認したりする時間とする。台上前転ができるようになった児童を称賛するだけでなく、自分に合った練習を行っていた児童を称賛することも行い、次時（ねらい2）につなげていきたい。

6 単元の評価規準 (●第6学年 ・第5学年 ◎第5・6学年共通)

	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元 の 評 価 規 準	<p>◎ 基本的な技やその発展的な技の跳び方を言ったり書き出したりしている。</p> <p>◎ 技の習得に向けて、練習方法を理解している。</p>	<p>◎ 安定した基本的な技やその発展技ができる。</p>	<p>◎ 自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</p> <p>◎ 自己や仲間の動きに気付き、考えたことやよかったことを他者に伝えている。</p>	<p>◎ 技を高める楽しさや喜びに触れることができるよう、跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 約束を守り、友達と助け合って技の練習をしている。 <p>◎ 器械・器具の準備や片付けで分担された役割を果たしている。</p> <p>● 運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配っている。</p>
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<p>① 基本的な技やその発展的な技の跳び方を言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 技の習得に向けて、練習方法を理解している。</p>	<p>① かかえ込み跳びでは、助走から両足で踏み切って着手し、脚をかかえ込んで跳び越しをすることができる。</p> <p>② 安定した台上前転では、助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えることができる。</p> <p>③ 伸膝台上前転では、空中で膝を伸ばして回転し、台上前転同様、スムーズに跳び越えることができる。</p>	<p>① 自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</p> <p>② 自己や仲間の動きに気付き、考えたことやよかったことを他者に伝えている。</p>	<p>① 技ができたり、高めたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで運動に取り組もうとしている。</p> <p>② 約束を守り、友達と助け合って技の練習をしている。</p> <p>③ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たしている。</p>

8 本時の学習（5／8時間）

(1) 本時の目標

- 自分の課題に合った練習の場や方法を選ぶことができるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

(2) 本時の評価項目

- 自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。

(思考・判断・表現)

9 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する」と判断される児童への手立て
はじめ 10	1 用具や場の準備をする。 2 整列、挨拶をする。 3 準備運動、のたんこ運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に留意して、協力して準備を行わせる。 ・ 自分の課題解決に向けて、体力向上を目指すために、のたんこ運動は自分で選んで2種目に取り組むように声をかける。 		
なか 25	4 本時の学習内容とねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 自分に合った練習方法を選ぼう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分のめあてを確認する。 5 自分の課題の解決に合った練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 腰を上げる練習 ・ マットの上で回る練習（跳び前転） ・ 跳び箱の上で回る感覚をつかむ練習（跳び箱2台） ・ ステージの上から着地の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前時までに分かった自分の課題を想起させ、課題解決するためのめあてを立てるように助言する。 ・ タブレット機器を活用し、ポイントに沿って仲間に伝え合うように指導する。 ・ タブレット機器で撮影した自己の姿を見て、課題解決に努めるように助言する。 ・ それぞれの練習の場に課題解決のためのポイントを示す。 ・ マットの横幅と跳び箱の立 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 (思・判・表) 【Aの例】 自分の課題に合った練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 腰を上げる練習や着地の練習では、マットや跳び箱の高さを調節したり、セーフティマットを敷いたりして恐怖心を和らげる。

	<ul style="list-style-type: none"> 跳び箱の上にマットを敷いて実際に回転する練習 	<p>て幅がほぼ同じことを伝え、マットの横幅からはみ出さずに回るように助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の課題が解決できたら、別の練習に取りませる。 できるようになってきた児童には、発展技（伸膝台上前転）につながる練習に取り組むように助言する。 		
	6 台上前転（大きな台上前転）に挑戦する。	<ul style="list-style-type: none"> 安全に行うために補助役を必ず付けることを指導する。 		
まとめ 10	<p>7 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習カードに記入し、振り返る。 <p>8 後片付け、整列、挨拶をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 課題を解決することができたか自己の振り返りを行い、感想を発表させる。 安全に留意して、協力して後片付けを行わせる。 		

10 場の設定

