

## 第6学年 体育科学習指導案

平成30年11月6日 火曜日 5校時  
第6学年4組（男子19名、女子18名）  
場 所 体育館  
指導者 池内俊介(T1) 瀬戸山剛介(T2)

### 1 単元名 体づくり運動（体の動きを高める運動）

### 2 単元の目標

- (1) ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。（知識及び運動）
- (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をしたり、仲間の考えや取組を認めたりすることができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

### 3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体を動かす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ために行われる運動である。体の動きを高めるために行われる運動として、児童の発達の段階に応じて、高学年に「体の動きを高める運動」を示し、低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」において育まれた基本的な動きを基に、各種の体の動きを更に高めることとし、児童一人一人が運動の楽しさを味わいながら、自己の体力に応じた課題をもち、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行う。

### 4 児童の実態

#### (1) 運動にふれる楽しさの体験状況

本学級の児童は、明るく活発的な児童が多い。普段から休み時間にドッジボールや鬼ごっこなどの遊びをしたり、運動会の時期は、自主的にリレーや表現運動の練習をしたりするなど、運動の楽しさを感じている児童も多い。一方、昼休みに読書や友達との会話を好み、外遊びといった体を動かすことに意欲的でない児童もいる。

#### (2) 「態度」、「思考・判断」に関する学習体験状況

本学級の児童は、1学期に「体ほぐしの運動」を通して、心と体の関係に気付き、仲間と助け合い関わり合いながら運動すると楽しいといったことを学習することができた。また、体ほぐしの運動のねらいに応じて、仲間と話し合いながら、運動を工夫したり選んだりする経験をしている。しかし、運動の行い方などの理解が不十分で、自己の課題を見付けられない児童もいた。

#### (3) 「運動」の習得状況

本学級の児童は、体育の授業以外でもスポーツ少年団に通い、運動に親しむ児童が20名いる。一方で、体育の授業以外で運動することがほとんどないという児童もいるなど、運動する児童とそうでない児童の2極化が見られる。これまでの体の動きを高める運動の授業では、前屈をさせると手が足首に到達することも難しい児童やリズムよくひざを使いながら跳べない児童、腕の振り方が不自然でスムーズに走ることができない児童がいた。また、体幹が不十分だったり、短い時間で息が上がったりする児童もいるなど、体力不足の児童も少なくない。このように、自己の体力に応じて、体づくり運動を実践することは、本校の児童にとって非常に有意義である。

#### (4) 体力の状況

体力テストの結果

【総合判定】（本学級6年4組）

	A判定	B判定	C判定	D判定	E判定
男子	3	4	6	5	1
女子	2	4	8	3	1

本学級の児童は、男女ともに、体力に大きなばらつきがあることが分かった。授業における教師の支援や仲間同士の教え合いだけでなく、日常生活における運動の経験を通して、体力向上に向けた対策が必要であると考えます。

【種目別結果】 Tスコア（50を県平均とする。）（本校6年）

種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横飛び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
男子	49.5	50.6	47.3	46.6	45.2	48.2	48.2	50.1
女子	49.1	52.4	48.4	49.1	47.2	48.7	50.0	51.2

特に、男子児童は、握力、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、女子児童は、握力、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げにおいて、全国平均値を下回っていることが分かった。

体力テストの結果を受け、特に、男女ともに共通の課題である反復横跳び（巧みな動き）とシャトルラン（動きを持続する能力）に関しては、準備運動で太鼓の音に合わせて前後左右に跳ぶ動きを取り入れたり、持久力を高めるために、多くの運動量の確保や心肺機能を高めることが期待される水泳の授業を多く行ったりすることで、体力向上を図るようにしてきた。

5 学習を進めるに当たって

児童に、体育の授業や体づくり運動に関するアンケートを行い、以下の結果となった。

【アンケート結果】

1 体育の学習が好きですか。	
好き・・・22人    どちらかといえば好き・・・11人 どちらかといえば嫌い・・・4人    嫌い・・・0人 計37人	
2 運動やスポーツは得意ですか。	
得意・・・11人    どちらかといえば得意・・・15人 どちらかといえば苦手・・・10人    苦手・・・1人 計37人	
3 普段の生活について、今の自分にあてはまるものに○をつけてください。（複数回答あり）	
体の柔らかさ	よくけがをしやすと感じることがある。（3人）
	よく疲れやすと感じることがある。（12人）
	体がかたいとよく感じる。（13人）
巧みな動き	運動がどうしたらうまくなるかなと考えることがある。（22人）
	運動をしていると、動きがぎこちなかったり、変だなと感じたりすることがある。（7人）
力強い動き	重たい荷物を運ぶなどの力を使った作業が苦手だなと感じることがある。（6人）
	運動するとよく筋肉痛になることがある。（6人）
動きを持続する能力	持久走や水泳で、すぐにばててしまうことがある。（10人）
4 体づくり運動を通して、どんな自分になりたいか、あてはまるものに○をつけてください。（複数回答あり）	
体の柔らかさ	けがをしにくい体になりたい。（20人）
	疲れにくい体になりたい。（23人）
巧みな動き	今よりも運動やスポーツができるようになりたい。（31人）
	運動ができるようになるためのコツ・ポイント（工夫）が知りたい。（20人）
力強い動き	高齢者の重い荷物を運んだり、けが人を運んだりできるようになりたい。（19人）
動きを持続する能力	長い距離を走っても、長い時間動いても息切れしない体をつくりたい。（26人）

5 あなたは、体力は必要だと思いますか。
必要・・・26人    どちらかといえば必要・・・11人 どちらかといえば必要でない・・・0人    必要でない・・・0人
計37人

アンケートの結果から、各個人が体力の必要性を感じている。しかし、普段の生活において、少なからず体の動きに関して課題を抱えている児童がいることが分かった。また、運動やスポーツができるようになりたいといった体の動きを高めたいという意欲的な気持ちをもっている児童も多いことが分かった。一方、普段の生活では体の動きに問題を感じていない児童でも、もっと体の動きを高めたいと思っていることが分かった。

本単元の学習については、まず、体づくりの必要性について、運動やスポーツをするだけにとどまらず、健康面から迫っていくようにする。また、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力の4つの体の動きを高めるために、体力テストの結果で落ち込んでいる種目を直接高めるような運動をするのではなく、児童が運動のポイントを考え、動きを高めるために基になる運動を工夫することができるものを選定していくことが大切である。また、児童の発達段階を考慮し、体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に重点をおいた指導が大切である。さらに、4つの体の動きを高めると、日常生活においてどのようなメリットがあるのかということも理解させ、体育の授業以外でも運動に取り組ませる意欲を高めていきたい。

本時の学習については、運動のポイントを意識させながら、動きを高めていくための方法として運動の工夫について考えさせていく。そのために、工夫の視点を与えたり、仲間との話し合いやヒントカードを基にしたりして、児童が主体的に運動を工夫できるようにしたい。また、運動の工夫を行っていくことで、動きを高めることにつながることも理解させていきたい。

## 6 単元の評価規準（●第6学年 ・第5学年 ◎第5・6学年共通）

	学びに向かう力、人間性等	思考力・判断力・表現力等	知識及び技能
単 元 の 評 価 規 準	◎ 体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ◎ 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ・ 約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ・ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・ 運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	● 自己の体力に合った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ようとしている。 ・ 運動のポイントや行い方の工夫について、仲間に伝えている。 ・ 自分の体力に合った運動の行い方を選んでいく。	◎ 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	① 体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ② 仲間の気付きや考え、取組の良さを生かして運動に取り組もうとしている。	① 自分の課題を達成するために、運動のポイントを見つけて、仲間に伝えている。 ② 動きを高めるために、運動の行い方を工夫している。	① 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解することができる。 ② 基になる動きに取り組み、運動のポイントにそって運動を行うことができる。 ③ 体の動きを高めるために、自己の課題に合った運動を行うことができる。

7 単元の学習計画及び評価計画（全6時間）

時間		1	2	3（本時）	4	5	6	
学 習 活 動	0	1    オリエンテーション ・学習のねらいを知る。 ・自己の体力の実態を把握する。 ・4つの体の動きについて理解する。  2    試しの運動をする。 ・体の柔らかさ ・巧みな動き ・力強い動き ・動きを持続する能力  3    振り返り・学習カードへの記入	めあて1    体の柔らかさや巧みな動きを高める運動を通して、運動のポイントを意識し、自己の体力に合わせて運動を工夫しよう。 1    準備運動（体の柔らかさを高める運動） ・サーキット（4つの体の動きを意識して）  2    めあての確認と本時学習の流れ確認  3    巧みな動きを高めるための運動を行う。			めあて2    自己の体力に応じて、力強い動きや動きを持続する能力を高める運動に取り組もう。 1    準備運動（体の柔らかさを高める運動） ・3分間走（動きを持続する能力を高める運動） 2    めあての確認と本時学習の流れ確認  3    力強い動きを高めるための運動を行う。		3    動きを持続する能力を高める運動を行う。
	10							
	20		○ 運動の行い方を知り、実際にやってみる。  ・運動のポイントについて考える。	○ 動きを高めるために運動の工夫を行う。  ・姿勢、方向、人数、用具などの条件を変化させて考える。	○ 自己の課題（体力）に応じて運動を工夫し、巧みな動きを高める。	○ 運動の行い方を知り、実際にやってみる。  ・自己の課題（体力）に応じて運動を工夫し、力強い動きや動きを持続する能力を高める。		
	30							
	40							
	45							
評 価	学	積極的に取り組む①					仲間の気付きや考え、取組の良さを生かして取り組む②	
	思		運動のポイント①	運動の工夫②		運動のポイント①		
	知 技	体力の必要性や運動の行い方の理解①	ポイントにそって運動②		自己の課題に応じた運動③			
準備物	ボール、マット	ボール、平均台、長縄ラダー、コーン	ボール、平均台、長縄ラダー、コーン、棒	ボール、平均台、長縄ラダー、コーン、棒	ボール、平均台、長縄ラダー、コーン、棒	マット、フラフープ、棒、コーン	マット、フラフープ、棒、コーン	

## 8 本時の学習（3／6時間）

### (1) 本時の目標

体の柔らかさや巧みな動きを高める運動において、動きを高めるために運動の行い方を工夫する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

動きを高めるために、運動の行い方を工夫している。

(思考力・判断力・表現力等)

## 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】	「努力を要する状況」と判断される児童への支援
		T 1 学級担任	T 2 体育専科		
はじめ 15	1 学習の約束を確認する。 ・ 「わくわく体育6つのOK」  2 準備運動をする。 ・ ストレッチ (体の柔らかさを高める運動) ・ サーキット (4つの動きを高めることに意識を置いて)  3 前時の振り返りを行い、本時のめあてを確認する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">             (めあて)              巧みな動きを高めるために、運動を工夫しよう。           </div>	・ しっかりと一言をさせるようにする。  ・ サーキットでは、動きを高めることに意識を置いて運動するように声をかける。	・ ストレッチでは、使う部位を意識させる。 ・ サーキットでは、個別に動きを高めるように声をかける。		
なか 25	4 運動のポイントを確認し、動きを高めるための運動の行い方の視点を知る。  <b>【行い方の工夫の視点】</b> 距離、方向、用具、人数、姿勢な  5 行い方の工夫の視点を意識しながら、4つの運動を工夫して行う。 ・ 長縄跳び ・ 平均台 ・ ラダー走 ・ ボーリングボール  <b>【手順】</b> 4つの運動をそれぞれ3分ずつ行い、工夫したことを学習カードに記入する。	・ 運動のポイント(タイミング、リズムカル、コントロール、バランス)をおさえていくようにする。 ・ 動きが高まるとは条件をいろいろに変化させても同じようにスムーズに動けることを示しておく。  ・ 運動する場や学習の方法、学習時間を指示する。 ・ 運動のポイントを意識させながら運動に取り組ませる。  ・ 工夫したことを称賛し、本時のまとめを行う。	・ 運動の行い方の工夫が難しい児童に対して、簡単な例を示したカードを示す。 ・ 運動のポイントが全く意識できない児童に対してのアドバイスを行う。	○動きを高めるために、運動の行い方を工夫することができる。 (思考力・判断力・表現力等) <b>【Aの例】</b> 自己の課題(体力)に応じて運動を常に工夫している。	工夫がうまくできない児童については、今の自分の実態を振り返らせ、その実態に基づいて教師の方から例示して取り組ませてみる。
まとめ 5	6 学習の振り返りを行う。 ・ 学習カードの記入 ・ グループ内発表  7 次時の予告を行う。	・ 今日の学習の中で、頑張っていた点を紹介し、肯定的な雰囲気をつくる。	・ 運動面からのアドバイス(動きを高める)をする。		