

第6学年1組 体育科学習指導案

平成29年11月21日

指導者 T1 山本 亮

T2 谷口 朋代

1 単元 体つくり運動（体力を高める運動）

2 目標

- (1) 体力を高める運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとする。
(関心・意欲・態度)
- (2) 自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫することができる。
(思考・判断)
- (3) ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動を行い、体力を高めることができる。
(運動)

3 運動の一般的特性

体つくり運動は、次のように構成されている。

領域	体つくり運動					
校種等	小学校 (低学年)	小学校 (中学年)	小学校 (高学年)	中学校 (第1・2学年)	中学校 (第3学年)	高等学校
内容	体ほぐしの運動					
	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動			
ねらい	体力を養う	体力を高める		自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる		

小学校低・中学年においては、運動に取り組んだ結果として「体力を養う」ことをねらいとし、次の段階である小学校高学年から中学校第2学年までは、「体力を高める」ことを、中学校第3学年から高等学校までは、「自己の体力状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる」ことを目指している。

高学年における体つくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されている。「体ほぐしの運動」は、心と体を一体として捉える観点から、全ての発達段階において設定されており、具体的な活動を通して心と体が深く関わっていることを体得できるようにする必要がある。いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と豊かに交流できるようにする。また、「体ほぐしの運動」の実践を通して、自分の体力や生活に応じた課題を見つけ、意欲をもって「体力を高める運動」や多様な運動の楽しみ方へと学習を発展させていくことができるようとする。

「体力を高める運動」は、「多様な動きをつくる運動遊び（低学年）」や「多様な動きをつくる運動（中学年）」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高めるための運動」、「動きを持続する能力を高めるための運動」の四つで構成されている。これらは、直接的に体力を高めるために行う運動であり、自分の体力を高めることをねらいとして運動をするところに他の運動との基本的な違いがある。

体力を高めるには、健康や体力の必要性を学ぶとともに、体力の要素に応じた効果的で正しい運動の行い方を体験し、それらを通して自己の体力や生活に応じて体力つくりが実践できるようにすることが重要である。そのため、「体力を高める運動」では、自己の体の動きを高める運動であることや自己の体の動きを高めるための行い方を知り、運動の行い方を工夫してバランスよく体力を高めることができるようとする。なお、高学年児童の発達の段階を考慮し、教師が示す運動例の正しい行い方や体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導することが大切である。

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（男子16名、女子17名、計33名）は、元気良さの中にも落ち着きがあり、素直な児童が多い。一方で、人の話を的確に聞けずに、どう動いてよいのかが分からなかったり、周りの様子をうかがいすぎて、積極的に行動できなかつたりする児童が数名いる。

全体的には運動が好きな児童が多く、たとえ体を動かすことが苦手であっても、体育の学習には楽しく取り組んでいる。昼休みに男女共にボール遊びをしている姿をしばしば見かけるが、その一方で、読書や友達との会話に熱中する女子児童の姿も見受けられる。また、運動が好きであつたり得意であつたりしても、ほとんど運動をせずに一日を過ごす児童もいる。

(2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

本学級の児童は、これまでに、体つくり運動に段階的に取り組んできている。その一方で、行っている運動が、どのような力を高め、どんなことに役立つかについて理解できている児童は少ない。

ペアやグループでの学習については、繰り返し行ってきたことでその方法には慣れている。しかし、お互いの活動にとってよくなるような言葉かけをしたり、話し合つたりする経験は不十分で、効果的な集団での学習には至っていない。

(3) 技能（運動）の習得状況

体力を高める運動に関する本学級の児童の実態を見るために、「体の柔らかさ」「巧みさ」「力強さ」「動きの持続」の四つの体力構成に沿って運動を行わせた。そのうち、立てたフラフープが倒れる前に、身をかがめて素早くくぐり抜ける動きをスムーズに行えない児童が目立った。また、投げ上げたボールが地面に落ちる前にしゃがんで床にタッチし、再び立ち上がってボールをキャッチする動きを正確に行えない児童も多数いた。

それ以外の運動については、一見すると、どれもそれなりの動きができており、また児童の多くが自分自身でもできていると認識している。しかし、よく見てみると、やり方どおりに行えていなかつたり、動きを数回繰り返すうちに、本来の動きではなくなつたりしている。

これらのこととは、共通して、巧みな動きを高める上で必要な要素である「状況を素早く、正確に捉えることができる力」「動きを正確に行う力」「素早く動きを始めることができる力」「集中力（正確さや素早さをいつまでも保つ力）」に関係していると言える。

(4) 体力の状況

〈体力テストの結果〉 平成29年度 5月の結果 **※ 太字は、特に課題となっている体力**

(○=県平均を上回っているもの、▼=県平均を下回っているもの)

種 目	握 力	上 体 起こし	長 座 体前屈	反 復 横とび	2 0 m シャトルラン	5 0 m走	立 ち 幅跳び	ボール 投 げ
体力要素	力強さ	力強さ 動きの持続	体の柔らかさ	巧みな動き	動きの持続	力強さ 巧みな動き	力強さ 巧みな動き	力強さ 巧みな動き
学級男子	○19.81	▼19.00	▼34.19	▼41.56	▼61.25	○8.91	○161.50	▼24.44
本県男子	18.95	22.32	35.26	46.35	62.21	8.98	161.42	27.27
学級女子	○19.69	▼16.56	▼38.44	▼39.00	▼35.69	9.25	○153.94	▼12.94
本県女子	18.71	20.46	39.05	43.68	49.04	9.25	151.84	16.86

〈体力テスト総合評価〉

	A段階	B段階	C段階	D段階	E段階
男 子	0人	5人	7人	2人	2人
女 子	0人	2人	9人	6人	0人

(5) 児童の運動に対する思いや願い

事前に、「体育」や「体力」に関するアンケート調査を行った。結果は、次のとおりである。

① 体育は好きですか？また、その理由は何ですか。（理由については、複数回答）

とても好き	好き	あまり好きではない	きらい
17名	9名	6名	1名
○ 楽しいから	… (13)	○ 運動が苦手だから	… (5)
○ 体を動かすことが好きだから	… (11)	○ どうやればいいか分からぬことが多いから	… (1)
○ みんなで協力できるから	… (6)	○ うまくできないことを笑われるから	… (2)

② どの機会に体を動かすことを行っていますか？

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 主に体育の時間だけ… (8) | 4. 体育+昼休み+放課後 … (6) |
| 2. 体育+昼休み … (3) | 5. 体育+スポーツ少年団等 … (2) |
| 3. 体育+放課後 … (3) | 6. 体育+昼休み+スポーツ少年団等… (11) |

③ 「体力」とは、どんな力だと思いますか？（自由記述）※一部抜粋

- ・ いっぱい走ってもまだ走れたりすること、スタミナ、持久力 (10)
- ・ 体を動かすときに使う力 (8)
- ・ 自分の体の中にある力 (6)
- ・ 自分の力を最大限まで出す力 (4)
- ・ 病気への抵抗力 (3)
- ・ 持久力、筋力、握力などの様々な力 (1)

④ 自分の「体力」に自信はありますか。

とてもある	どちらかというとある	どちらかというとない	ない
3	13	14	3

⑤ 自分の「体力」について、最近感じていることはありませんか。

よかったことなど	困ったことなど
・ たくさん走ってもあまり疲れない。	・ ちょっと走っただけで疲れてしまう。
・ 1年前よりも走れる距離が少し長くなった。	・ 体が重たくなった。
・ 5年生のころより足が速くなかった。	・ 体を動かしたくないときがある。
・ 体が軽く、動きやすくなったり。	・ 運動すると、体のどこかが痛くなる。

⑥ 体力が「高い」または「低い」と、どうなると思いますか。

高いと…	低いと…
・ 長い時間、体を動かしていられる。	・ 長い距離を走ったり、歩いたりすることがつらくなる。
・ 足が速くなったり、ボールを遠くまで投げたり、いろいろな運動ができたりするようになる。	・ 運動についていけず、楽しくなくなる。
・ 元気で、病気をしなくなる。	・ 体を動かすことをしなくなる。
・ 自信が出て、運動が楽しくなる。	・ 体調がすぐ悪くなり、病気になりやすくなる。

⑦ 自分の体力をもっと高めたいと思いますか。

とても思う	どちらかというと思う	どちらかという思わない	思わない
19	13	0	1

アンケートの結果から、体を動かす楽しさを実感し、体育授業以外の様々な機会において運動している児童が比較的多い。一方で、体力の有無の判断基準を「長時間疲れずに運動し続けられる（いわゆる持久力・スタミナ）」かどうかとし、それにより、自分の体力にあまり自信がもてていなかったり、日常的な困り感をもっていたりする児童も少なくない。

したがって、体力とはどんなものであるかを知るとともに、自己の体力について分析し、高める必要性を感じさせることが重要である。その上で、体力を高めるための運動の行い方を知り、自己の体力の向上をねらった運動に取り組ませ、体力の高まりを実感させることができる手立てが必要である。

5 学習を進めるに当たって

本単元では、「体力を高めるためには、どのような運動を行うとよいのか」について、バランスよく多様な運動に取り組むことを通して学ばせる。そのために、児童一人一人が、体力の必要性や体力の高め方が分かり、自己の体力に合っためあてをもちながら学習が進められるようにする。その際、小学校高学年の発達の段階において、特に、向上する体力があることを押された上で、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て指導する。そして、自己の体力の高まりを実感できるように指導過程を工夫する。また、より効率的で効果的な指導を行っていくために、チーム・ティーチングの指導形態をとる。特に、努力を要する状況と判断される児童については、自分の動きを客観的に捉えさせる方法として、適宜ICT機器を活用する等、個別の支援を行う。

また、オリエンテーションを有効活用し、ふだんの生活の具体的な場面など、児童の身近な事例を取り上げ、体力の必要性を実感できるようにする。その上で、自己の体力について、宮崎県及び沖水小学校の第6学年の平均値と比較したり、体力要素のバランスを分析したり、体力を高めるための基になる動きを行ったりする。そのことにより、自分の体力を知り、体力を高める必要感や欲求をもたせるようにする。

具体的な学習活動では、四つの体力要素について毎時間一つずつ取り上げ、それらの体力を高めるための基になる運動について、掲示資料を用いて動きのポイントを考えさせる。そして、ねらいを明確にしながら正しく運動を行わせることで、体力要素ごとの体力の高め方を学ばせる。その際、運動が単調にならないように、運動を得点化、数値化、ゲーム化するなどして楽しみながら行わせる。また、学習ノートを活用しながら、体力要素ごとの基になる動きを、自分の体力に応じていろいろと条件を変えながら行う。さらに、活動を互いに見合ったり、気付きを伝え合ったりして、自分の動きについて振り返ることができるようとする。

これらを通して、自分に合った行い方で運動し、自己の体力の高まりを実感できるようになることが、体力を高める上で重要であることを学ばせたい。

本時は、本学級の体力的課題でもある巧緻性の向上をねらった「巧みな動きを高めるための運動」について、運動を通して高め方を学習する。

「はじめ」の段階では、グループごとのペア活動をする。基になる動きとして、「人や物の動きに対してタイミングよく動くこと」「バランスをとって動くこと」「リズミカルに動くこと」「力を調整して動くこと」を意図的に組み込んだ運動を行わせる。それにより、巧みな動きを満遍なく高めていけるようになる。運動を行う際には、T1は、動きの高まりが実感できるよう、まずは正しい動きが大切であることを押さえる。そして、それぞれの運動について動きのポイントを考えさせ、体力を高めることをねらって運動していく学習へつなげたい。T2は、全員がスムーズに活動を行えるように、個に応じて適宜支援する。

「なか」の段階では、グループ内での個別活動をする。基になる動きの中から、グループで話し合って運動を選び、その運動について、自分の体力に応じて回数や距離などの条件を変化させながら動きを高められるように運動を行う。また、学習ノートを活用し、主体的に活動できるようにしたい。その際、T1は、動きのポイントを意識しながら正しく運動できる範囲で条件を変化させることに留意させるようになる。のために、友達同士で互いに運動を見合い、動きの正確性について運動のポイントに沿って教え合せたり、運動者が高まりを実感できるような声をかけ合せたりするようになる。T2は、「なかよしワード」を積極的に使わせ、児童が失敗を恐れず、仲間と学び合いながらできる喜びや楽しさを実感できるようにしていきたい。

「おわり」の段階では、本時の振り返りを行う。体力の高め方についての理解や体力の高まりの実感について、学習ノートに記入し、グループで交流し合う。体力の高まりの実感について、T2は、「以前よりも楽に、またはスムーズにできるようになった。」という主観的な視点や、「友達から、動きがよくなかった。」「同じ条件で、数値的に上がった。」「条件を変えて（難易度が上がって）もできた。」等の客観的な視点で捉えせるようになる。そして、個人の高まりや友達の頑張りをグループや全体の場で発表させ認め合せたり、グループでの教え合いや話合いについて称賛したりし、次時への意欲付けを図る。T1は、必要に応じて、運動のポイントについて助言し、次時の学習につながりをもたせるようになる。

6 単元の評価規準 () は第5学年において

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、体つくり運動に進んで取り組もうとしている。 ○ 約束を守り、友達と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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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工夫することができる。(自分の体力に合った運動の行い方を選ぶことができる。) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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	<ul style="list-style-type: none"> ① 体つくり運動に進んで取り組もうとしている。 ② 友達に言葉をかけたり、運動の補助をしたりして、協力して運動しようとしている。 ③ 用具の使い方や運動の行い方のきまり、安全に気を付けて運動しようとしている。(場や用具の安全に気を配り、互いに協力して運動しようとしている。) ④ 友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の課題を達成するために、動きのポイントを運動に生かしたり、運動の行い方を変えたりして行うことができる。(自分の体力から課題を知り、自分に合った運動を選ぶことができる。) 	<ul style="list-style-type: none"> ① (易しい基本的な動き) 基になる動きに取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 ② 動きのポイントを生かしながら、工夫して運動を行うことができる。 ③ 体力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9時間)

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した評価規準		
			運動への 関心・意 欲・態度	運動につ いての思 考・判断	運動の技能
1 2 学期	1 オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ○ 体力について知る。 ○ 自分の体力の特徴をつかむ。 ○ 体つくり運動について知る。 ○ 学習の見通しをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「体力」の必要性を実感させ、自分の体力の特徴を捉え、体力を高める必要感や欲求をもたせるよう支援する。 ○ 児童が見通しをもち、進んで活動できるよう、学習の流れやねらい、行い方をしっかりと理解させる。 	①		

2		<p>○ 力強い動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基になる動き ・ 条件を変化させて 	<p>○ 児童同士が言葉をかけ合ったり、運動の補助をし合ったりしながら運動していくよう声かけをしていく。</p>	②
3		<p>○ 動きを持続させる能力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基になる動き ・ 条件を変化させて 	<p>○ 用具の使い方や運動の行き方のきまりを守り、安全に気を付けながら自己の課題に応じて運動できるように個別に支援していく。</p>	③
4		<p>○ 体の柔らかさを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基になる動き ・ 条件を変化させて 	<p>○ 友達と協力して、用具の準備や片付けができるよう、役割分担をし、責任をもって活動するよう指導する。</p>	④
5 (本時)		<p>○ 巧みな動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基になる動き ・ 条件を変化させて 	<p>○ 運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができるよう、学習ノートを活用させ、運動に取り組ませるようにする。</p>	①
6		<p>○ 巧みな動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基になる動き ・ 条件を変化させて 	<p>○ どのような運動をすると体力が高まるのかを理解できるように、運動のポイントを意識し、自己の体力に合うように条件を変化させながら工夫して運動させるようにする。</p>	①
7	3 学期	<p>○ 自分の体力に応じた運動・ゲーム</p>	<p>○ 工夫して運動を行う際には、動きのポイントを生かしながら、正しい動きで行える範囲で条件を変えていくように助言する。</p>	②
8		<p>○ 自分の体力に応じた運動・ゲーム</p>	<p>○ 自分の課題を達成するために、動きのポイントを運動に生かしたり、運動の行き方を変えたりして行えるよう個別に支援する。</p>	①
9		<p>○ 自分の体力に応じた運動・ゲーム</p>	<p>○ 体力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よう、高め方にそって精一杯運動するよう支援する。</p>	③

8 本時の学習（5／9時間）

(1) 本時の目標

- 巧みな動きを高めるための運動の基になる動きに取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 (運動の技能)

(2) 本時の評価項目

- 巧みな動きを高めるための運動の基になる動きに取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 (運動の技能①)

9 授業仮説

高めたい体力の基になる動きのポイントを理解して正しく運動するとともに、自己の体力に応じて条件を変化させながら運動を行い、自己の体力の高まりを実感できるような学習指導過程を工夫すれば、児童は体力の高め方が分かり、体力を高める運動に主体的に取り組み、運動の楽しさや喜びを味わいながら体力を高めることができるであろう。

10 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 【Aの例】 (評価方法)	努力を要する状況と判断される児童への支援
		T 1 : 体育専科	T 2 : 学級担任		
はじめ 10分	1 学習の約束を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ○ わくわく体育 6つのOK 2 準備運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 沖水ストレッチ ○ 場の準備 3 学習の進め方とめあての確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 使う部位をしっかりと伸ばすようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 声に出してしっかりと確認するようにする。 ○ 目的意識をもって自主的に活動させるようにする。 		
なか 25分	4 巧みな動きを高めるための運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 基になる動き <ul style="list-style-type: none"> ・ コーンタッチ ・ 棒キャッチ ○ 運動のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・ 方向転換 ・ 前傾姿勢（低位） ・ 用具操作 ・ タイミング 5 運動を選び、条件を変えながら運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○ グループでの運動の選択 ○ 自己の体力に合った条件の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・ 回数 ・ 距離 ・ 用具 ・ 姿勢 ・ 方向 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 動きの高まりが分かるようにするために、正しい動きが大切であることを押さえ、運動のポイントについて考えさせてやるようする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全員がスムーズに活動を行えるように、適宜個別に指導するようする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 失敗を恐れず、仲間と学び合いながら運動できる喜びや楽しさを実感できるように支援していく。 ○ 友達同士で互いに運動を見合い、動きの正確性について運動のポイントに沿って教え合わせたり、運動者が高まりを実感で 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 上手く条件を変えられない児童には「回数」や「距離」を変えてみることから始めるように助言する。

ポイントを意識して正しく運動し、たくみな動きを高めよう。

	・ 高さ	きるような声をかけ合わせたりさせる。		
おわり 10分	6 振り返りをする。 <input type="radio"/> 個人 <input type="radio"/> グループ <input type="radio"/> 全体 7 整理運動をする。 8 後片付けをする。	<input type="radio"/> 必要に応じて、運動のポイントについて助言し、次時の学習につながりをもたらせるようにする。 <input type="radio"/> 使った部位を中心にストレッチ運動を行う。	<input type="radio"/> 個人の高まりや友達の頑張りをグループや全体の場で発表させ認め合う。また、グループでの話し合いについて称賛し、次への意欲付けを図る。 <input type="radio"/> 全員で分担・協力して行わせる。	

11 場の設定

