

## 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(第5学年及び第6学年の2学年分)

- (1) 体づくり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。
  - ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすることができるようにする。
  - イ 体の動きを高める運動では、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、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)

### 3 運動の一般的特性

高学年の体づくり運動は、「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」で構成され、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、中学年までに身に付けた体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めるための運動である。

高学年では、手軽な運動を行うことを通して自己や仲間の心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりするとともに、低学年・中学年での多様な動きをつくる運動(遊び)を踏まえ、体の動きを高める運動の行い方を理解し、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て中学校での体づくり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

本学級では、日常的に外に出て鬼ごっこなどをして元気に遊んでいる児童が多く見られる。一方で、男女共に室内での読書を好む児童も一定数見られ、運動経験の差が大きい。しかし、係が企画する学級全員遊びには積極的に参加する児童がほとんどのため、みんなで遊ぶことや体を動かすこと自体に抵抗を感じている児童は少ない。学級全員遊びの内容については、ボールやなわを使った運動はほとんど行わず、いつも鬼ごっこのような走る遊びを選んでいるため、遊びの多様性は見られない。そのため、用具を使った運動については限られた授業時間の中でのみ取り組み、年間を通して取り組む姿は見られない。

これまでの体育学習を通しては、楽しみながら運動する経験を積んでおり、1学期前半で行った器械運動の単元では、鉄棒運動や跳び箱運動等において毎時間少しずつできるようになっていることを喜ぶ姿も見られた。一方で自分の課題を解決できず、悔しい思いをした児童も一部見られた。

## (2) 「知識及び運動」、「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

これまでの学習を通して、「知識及び運動」に関しては、心と体は関係していることを学んだり、体づくり運動は体ほぐしの運動と体の動きを高める運動から構成されていることを理解したりしてきた。さらに、これまでの体づくり運動の学習の中で動作や人数などの条件を変えて、友達と関わり合いながら運動してきている。その中で、ペアでのストレッチにも取り組んでいるが、まだ体の柔らかさや巧みな動きなどが高まっている状況にはない。

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、課題の解決のためにはどうしたら良いのかを考えたり、話し合ったりする活動を重ねてきた。ボール運動の学習では、チームの特徴に応じた作戦を選んだり、練習を行ったり、ルールを工夫したりしてきた。またどの領域の運動においても、友達の動きのよさに注目して、動きのコツをつかもうと心がけてきた。

「学びに向かう力、人間性等」に関しては、「すばやい集合」「安全確認」「みんなで協力」など体育科学習を進めていく上で重要な集団行動の心構えを意識して行動できつつある。体育の学習をみんなで盛り上げるために、友達とコミュニケーションを図ったり、プラスの言葉かけの良さに気付いたりできる児童も増えてきた。また、児童同士で声をかけ合ったり、考えたことを交流したりするなど、互いの考えを認め合いながら学習に取り組んできた。

## (3) 体力の習得状況

昨年度の体力テストにおいては、前学年と比較して全国平均より低かった項目が平均より高くなったり、平均より高かった項目でも更に平均との差が広がったりするなど伸びが見られた項目もあった。しかし、男女ともに上体起こしと立ち幅跳び、ソフトボール投げに課題があることが分かった。また、総合評価の割合は、A、B 段階の児童が49.1%、C、D 段階が46.0%、E 段階が2.1%という結果であった。

本年度、授業や昼休みの様子を見ていると、走ったり回ったりという自分の体を動かすことや、敏捷性については一定の体力が備わっているように感じている。しかし、用具を使用して体を動かすような力についてはほとんど経験していない児童も多く、まだまだ備わっている状況にはないと思われる。

## 5 学習を進めるに当たって

そこで本単元では、体の動きを高める運動の中でも、「巧みな動きを高めるための運動」に重点を置いて「用具などを用いた運動」を主運動として行い、その能力を高めていきたい。単元を構成するに当たって、「ペアで個人の課題に取り組んでいく活動」「全員で共通の運動に取り組み、課題を解決していく活動(めあて1)」「グループごとに運動の組み合わせを工夫し、動きを高めていく活動(めあて2)」を位置付けていく。

単元のはじめに、高める4つの体力の要素について全体で共通理解させ、指導に当たりたい。また、この4つの要素はそれぞれが関連し合っていることについても理解させた上で授業を展開していきたい。単元の前半では、「めあて1」に、後半では、「めあて2」に重きを置き授業を進めていく。学習形態は、ペア(個人)→全員→グループという展開としていく。

導入の「ペアで個人の課題に取り組んでいく活動」では、ひなたプログラム(運動事例集)から児童の実態に即して教師がピックアップしたものを児童が選択し、動きを高めていけるようにする。授業前半の「全員で共通の運動に取り組み、課題を解決していく活動」では、「移動式長なわ運動」という、回し手が移動しながらなわを回し、そのなわの動きに合わせて周りが跳ぶ運動に全員で取り組ませる

ようにする。その過程で、運動のポイントや動きの高まりについて児童が考えたり意識できたりできるようにしていきたい。そのために、速さや跳び方等の条件を変える姿や、新しい動きやスムーズな動きを称賛していく。また、楽しみながら自分の動きの高まりを実感させるようにしていきたい。

授業後半の「グループごとに運動を工夫し、動きを高めていく活動」では、「なわプラスその他の用具」という条件で授業を進める。2つ以上の用具を扱いながら運動をすることで、児童が自らの動きの高まりを実感できるようにしながら、動きの質の高まりを期待したい。その際、児童が取り組んでいる運動について、どのような動き方や意識、感覚が大切なのかという運動のポイントについて全体で共有する機会を設けたい。教師からの発問だけでなく、児童同士が例示して見せたり、言葉で伝えたりするなどする機会を設け、気付きや考えの交流も促したい。

学習カードは単元を通して、感じたことや考えたことを言葉でまとめるだけではなく、自己の考えを深めたり友達の考えを理解したりすることができるように工夫したい。そのために、学習カードの中に自己評価として動きの高まりに関するレーダーチャートを用いる。そうすることで、児童自身が動きの高まりを視覚的に把握できるようにする。レーダーチャートを根拠に図や絵を用いながら振り返りを記入し、思考力、判断力、表現力等の高まりにもつなげていきたい。さらに、学習カードでの振り返りにより自分の課題が明確化されていくことで、次時以降、新たな動きを獲得してこうという主体的な学びへのつながりも期待したい。

また、単元を通してタブレット端末を効果的に活用していきたい。タブレットに録画された自分たちの映像をもとに、課題の発見や解決が効果的に行われたり、運動のポイントや動きの高まりをより一層実感しやすくしたりすることにつなげたい。

単元の終わりでは、これまで取り組んできた運動の中から選んだり、他者との交流の中から新たに思いついた動き等をグループごとに選んだりするなど、動きの質を高めていく活動を取り入れる。児童が主体的に運動を選択し、これまでの経験や学習してきた運動のポイントを意識させたり、これまでの動き方と比較させたりすることで、実感を伴うような質の高い運動ができるようにしたい。

本時においては、学習の初めにペアごとに個人の課題を達成するための運動を行う。その際、ひなたプログラム（運動事例集）から参考になる運動を選択して応用しながら、児童が主体的に運動に取り組めるようにしていきたい。

めあて1では全員で共通の運動に取り組み、課題を解決しながら個人の動きを高める。児童の発言や動きのポイントを学級全体で共有しながら授業を進めたい。

めあて2ではグループごとに運動を工夫して行い、動きを高めることができるようにしたい。活動中には、適宜、運動のポイントなどを学級全体で共有させながら、たくさんの運動のポイントを見付けることができるようにしたい。

授業の最後には、まとめとして学習カードを活用し、学習を通して気付いた言葉がけや工夫した条件、自分が考えたことや感じたことを絵や図、文に表現して友達に伝える時間や振り返りの時間を確保したい。この時、選んだ運動がどのような動きを高めたのか意識できるように言葉がけをする。

カリキュラム・マネジメントの視点から、単元の前に保健学習における「心の健康」や「けがの防止」（第5学年）の学習を振り返ったり、「病気の予防」（第6学年）の学習を進めたりしておく。それにより、児童が体づくり運動を学習する意義をより一層理解し、スムーズな導入につながるようにしたい。道徳科においても事前に「あきらめない心」や「相手を理解する心」などについて学習することで、学習中における自己や他者との関わり方の工夫につながり、体育科及び道徳科相互に学習効果が高まることを期待する。単元途中や単元後も同様に、保健学習の「病気の予防」をはじめ、道徳や特別活動に

においても体づくり運動の単元を振り返りながら学習活動を進めることで、教科等横断的な学びが実現するよう指導を進めていきたい。

## 6 単元の評価規準(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
内容のまとめりごとの評価規準	<p>次の運動の行い方を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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。</li> <li>・体の動きを高める運動では、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している。</li> </ul>	<p>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。</p>	<p>運動に積極的に取り組もうとし、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たりしている。</p>
単元の評価規準	<p>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について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりすることができる。</p> <p>③人や長なわの動きに合わせて、用具をコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をすることができる。</p>	<p>①自己の体力の状況を知ったり、体の様々な動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見付けている。</p> <p>②ICT 機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。</p> <p>③グループで工夫した長なわ跳びをしながらボールを投げたり捕ったりする運動の行い方を他のグループの仲間に例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。</p>	<p>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。</p> <p>②運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組の良さを認めようとしている。</p> <p>⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。</p>

7 小学校 体づくり運動 単元の学習計画及び評価計画(第6学年)

時間		1	2	3	4	5	6(本時)	7
指導内容	知		② 長なわを使用した動きの高め方	① 体の動きを高めるための運動の行い方	③ 人や物の変化に対応した動きの高め方			
	思					① 自己や仲間の課題発見	② 課題に応じた取り組み方の工夫	③ 他者に伝える力
	態	⑤ 場や用具の安全	④ 仲間との認め合い	③ 準備や片付け	① 積極的な取組	② 仲間との助け合い		
学習活動	0	1 集合、整列、挨拶、健康観察、準備運動を行う。						
	10	2 ペアになり個人の課題となる運動を「ひなたプログラム」(事例集)から選び、やってみる。						
	20	3 学習の進め方を確認し見通しをもつ。						
	38	4 全員で移動式長なわ運動に取り組む。						
45	5 グループごとに動きを高める運動に取り組む。							
評価の重点	知		② 【観察・カード】	①【観察・カード】	③【観察・カード】			
	思					① 【観察・カード】	② 【観察・カード・】(ICT)	③【観察・カード】
	態	③ 【観察】	④ 【観察】(ICT)	③ 【観察】(ICT)	① 【観察】(ICT)	② 【観察】(ICT)		
準備物	長なわ		長なわ、棒、ラバーリング、フープ、ボール、タンバリン、タブレット端末					
保健分野	けがの防止(第5学年)、心の健康(第5学年)、病気の予防(第6学年)							

8 本時の学習(6/7時間)

(1) 本時の目標

- ICT 機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動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

- ICT 機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。(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」 状況と判断される 児童への手立て
はじめ 10	1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。 2 ペアになり、個人の課題となる運動を選び、やってみる。 ・ 体の柔らかさや力強い動きを高めるための運動 ・ 音楽に合わせて運動	・ ひなたプログラム(運動事例集)中から、個人の課題となる運動を選べるようにする。		
なか 28	3 本時のねらいと学習の流れを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">動きのポイントを意識しながら、運動を工夫しよう。</div> 4 全員で共通の運動に取り組み、動きを高める。 ・ 移動しながら長なわ 5 グループごとに工夫して、組み合わせの運動を行う。 ・ 長なわプラス用具  6 体の動きを高めるための動き方をグループで工夫し、それを解決するために話し合う。  7 話し合ったことを生かして、再度挑戦する。  (5～7の活動を適宜繰り返す。)	・ 児童が動きを高めることを中心に考えたり実践したりできるように、条件や負荷を変えていくよう助言する。 ・ 児童の出来栄を観察し、適切に助言することで、児童が運動に積極的に取り組むようにする。 ・ 動きを高めるために、児童同士で動きを見合い、教え合うことも大切にする。 ・ 状況に応じて、活動を止め、発問をしたり、児童同士で意見を交流させたりできる場や時間を設定する。	○ ICT 機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 (観察・カード・ICT) 【Aの例】 個人やグループの課題を踏まえ、試行錯誤しながらよりよい行い方に取り組んでいる。	友達のよい動きを見付けることや、条件を変えることについて教師が具体例を挙げて考えさせる。
まとめ 7	8 本時の学習を振り返る。 ・ 学習カード記入 ・ 全体で意見交換 ・ 次時の予告	・ 学習を通して気付いた言葉かけや条件、良かったこと、考えたこと、感じたことを絵や図、文にまとめた後、発表させ、次時の活動への意欲向上を図る。 ・ 選んだ運動がどのような体の動きを高めたのか意識できるよう声をかける。		