

第6学年体育科学習指導案

日時：平成25年10月30日（水）5校時

場所：南材木町小学校 体育館

仙台市立南材木町小学校 6年 2組

指導者 （教諭）長谷川寛之

1 単元名 体力を高める運動（A 体づくり運動）

2 単元の目標

- ・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運動ができる。（運動）
- ・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することができる。（態度）
- ・自己の体の状態や体力に応じて，運動の行い方を工夫できる。（思考・判断）

3 評価規準

（1）内容のまとめりごとの評価規準

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
体を動かす楽しさや心地よさを味わったり，体力を高めたりすることができるよう，進んで取り組むとともに，約束を守り助け合って運動をしようしたり，運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。	自分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。	体力を高める運動について，ねらいに合った動き，動作を身につけている。

（2）単元の評価規準

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
<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす楽しさや心地よさを分かって進んで取り組もうとする。 ・運動のねらいが達成できるように，互いの体の状態に気付こうとしたり，互いに励まし合ったりして力を合わせようとする。 ・運動する場や用具などの安全に気を付けようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体の状態に合わせた体ほぐしの行い方を考えている。 ・意図・的計画的に行う運動が，体の柔らかさや巧みな動き，力強い動きや動きを持続する能力を高めることに役立つことが分かっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさや巧みな動き，力強い動きや動きを持続する能力を高める運動ができる。

(3) 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 体力を高めるために、体を動かすことを楽しみながら体力を高める運動に進んで取り組んでいる。 ② 動きをアドバイスしたり励ましあったりしながら運動に取り組んでいる。 ③ 周囲の安全を確認した場所で体力を高める運動を行ったり、用具を安全に使ったりしながら運動している。	① 自己の体の状態に合わせた運動をしている。 ② 自分の体の動かし方を考えながら、よりよい動きができるよう工夫している。	① 巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きができています。 ② 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ています。 ③ 力強い動きを高めるための運動のねらいに合った動きができています。 ④ 体の柔らかさを高めるための運動のねらいに合った動きができています。

4 指導に当たって（単元観、指導観）

(1) 単元観

① 一般的特性

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」からなる。

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動である。

体力を高める運動は、直接的に体力を高めることをねらいとしている運動である。一人一人の児童が、体力を高めるためのねらいをもって運動を行い、自己の体力に応じて体づくりを実践していく運動である。

本単元では、主に「体力を高める運動」を、様々な器具を用いて行う。ボールやフラフープ、なわなどの器具を使って、個人または友達と一緒に運動することで、人や物の動きに対応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、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことなどの能力を高められる運動だと考える。

② 児童から見た特性

- ・リズムにのって、弾むような動作で動くことで、動くことの楽しさを味わうことができる。
- ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりして楽しむことができる。
- ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすることで、自分の体がどのように動くか実感することができる。
- ・様々な器具を使って、個人や集団で多様な動きをつくる楽しさがあり、誰でもコツをつかめば運動することができ、できた喜びを味わうことができる。
- ・教え合いや励まし合い、息を合わせるといった、他と関わり合いながら学ぶことができる。

(2) 指導観

〈視点①〉「学習内容の系統性を踏まえ、単元全体を見通した評価計画を明らかにする。」

手だて① 児童の実態をしっかりと把握する

事前アンケートをとることで、児童の実態を大まかに見取る。

※指導案4(1) 児童観参照

手だて② 指導目標を明確にする

運動の特性や児童の実態を踏まえ、段階的に学べるような指導計画を立てる。1時間ごとの指導目標を明確にし、運動のポイントが教師がしっかり理解する。

時間	指導目標
1	○ 器具を使わないいろいろな体の動かし方を知り、楽しく体を動かす。
2	○ ボールを使ったいろいろな体の動かし方を知り、楽しく体を動かす。
3	○ フラフープや棒を使ったいろいろな体の動かし方を知り、楽しく体を動かす。
4	○ 短なわや長なわを使ったいろいろな体の動かし方を知り、楽しく体を動かす。
5	○ もう一度行いたい動きを選択して、動きの質を高めて行う。

※詳しくは、5指導と評価の計画参照

〈視点②〉「評価と連動した学習カードを工夫する。」

手だて① 児童がめあてを達成できるカードの作成

手だて② 細分化したスモールステップ

学習カードを活用することで、児童自身がめあてを持ち、振り返ることのできるカードを作成する。動きのポイントを踏まえて活動・評価できるようにカードを工夫する。また、カードの記入に時間がかかり過ぎないように、シンプルかつ充実した内容のカードにする。

〈視点③〉「体育学習における言語活動の充実を図る。」

手だて① 児童の実態に応じた声かけや活動の工夫

手だて② 児童が伸びる学び合い活動の充実

児童が運動を行う際、指導者がその運動の内容とポイントを把握しておくことは不可欠である。教師の声かけで「コツ」をつかみ、できるようになることは望ましいことである。また、子供たち同士の教え合いから学ぶことも望ましいことなので、複数人で行う活動を多くすることで、教え合いの場が生まれると考える。指導者や友達の声かけで「コツ」をつかみ、多くの運動をできるようにさせたい。以下は、本単元で行う運動の内容、ポイントである。以下のことを踏まえつつ声かけするとともに、賞賛や励ましなどの言葉かけも行い、意欲を持続させたい。

運動	・運動とポイント ☆指導のポイント
短なわ (1回旋1跳躍)	・腰を曲げず、上体を起こす。 ・脇をしめ、肘の位置を固定して回す。 ・音楽に合わせて、一定のリズムで跳ぶ。
ストレッチ (1人またはペア)	・体のどこが伸びているのを感じながら行う。 ・ペアのストレッチでは、相手の状態に合わせて力加減を考える。
ラインウォーク	・音楽に合わせてリズムカルに行う。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1人で行う際は、周囲の人に気を付ける。 ・ 複数人で行う際は、前の友達の動きに合わせて行う。 <p>☆先頭の児童の動きをいくつか例示することで、活動に入りやすくさせる。</p>
ジェンガ・馬跳び	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽に合わせて、友達と楽しく体を動かす。 <p>☆ジェンガでは正しい動きを知ることによって、楽しく体を動かすことができるので、踊る前に思い出させる。(昨年度実施済み)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 跳びやすい馬の間隔を考えて馬を作る。 ・ リズムよく跳ぶように心がける。 <p>☆馬を作る際は、足首を持ち、頭を中に入れ、安全に気を付けさせる。</p>
ボールキャッチ① (ボールを上へ投げ、1回転してからキャッチ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを自分より少し前の位置で高く上に投げる。 ・ 素早くその場で1回転する。 <p>☆ボールを高く投げるときは、腕や手だけで投げるのではなく、膝も使い体全体を使って投げるイメージで行わせる。</p>
ボールキャッチ② (ボールを上へ投げ、前転してからキャッチ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを前転が終わる位置に落下するように高く投げる。 ・ マットの上で素早く前転する。 <p>☆試しに前転を試してみることで、どこにボールを落下させればよいかを考えさせる。</p>
ボールキャッチ③ (複数人で円陣になり、ボールをパスし合う)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達とタイミングを合わせて、同時にボールを投げキャッチする。 <p>☆投げるボールの軌道に気を付けて投げさせる。</p>
フラフープくぐり①	<ul style="list-style-type: none"> ・ フラフープにバックスピンをかけて、輪の中を素早くくぐる。
フラフープくぐり②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 複数人で手をつなぎ円陣を組み、フラフープを移動させる。手をつないでいる友達と動き合わせて、できるだけ早くフラフープを移動させる。
棒キャッチ①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操棒を立てその周りを素早く一周してから、棒が倒れないうちにキャッチする。
棒キャッチ②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 複数人で円陣または一列になり、隣の人を棒を倒れないようにつかむ。友達とタイミングを合わせて行うためにかけ声等をかけて行う。
複数人短なわ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達とタイミングを合わせて、1本または複数本の短なわを用いて跳ぶ。 <p>☆タイミングを合わせるために、あまり早いタイミングでは行かせない。</p>
長なわ	<ul style="list-style-type: none"> ①八の字跳び・・・縄が床についた音を合図に縄に入る。 ②ひょうたん跳び・・・中央で、片足で跳ぶ ③迎え跳び・・・縄が自分の前を通過したときに縄に入る。 ④交互に跳ぶ・・・相手をよく見て、遅れないように縄に入る。 ⑤同時に双方向から跳ぶ・・・友達と抜ける方向を決めて跳ぶ。 ⑥同時に複数人で縄をくぐる・・・友達とタイミングを合わせて跳ぶ ⑦同時に複数人で縄を飛び抜ける・・・友達とタイミングを合わせて跳ぶ

長なわの中で短なわを跳ぶ	・長なわのタイミングに合わせて、長なわの中で同時に短なわを跳ぶ。 ☆はじめは短なわを持たずに、エア短なわでさせることで、タイミングをつかませる。
--------------	---

5 指導と評価の計画

第6学年 単元名：体力を高める運動 領域：体づくり運動 配当時間：5時間				
時間	主なねらい・学習活動	学習活動に即した評価規準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	技能
1	<p><u>器具を使わずにいろいろな運動をする</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動をする 2 1人で短なわを跳ぶ（1回旋1跳躍：1分） 3 本時の課題を知る 4 1人やペアでいろいろなストレッチをする 5 ペアで力比べやいろいろなじゃんけんをする 6 1人や複数人でいろいろな歩き方や走り方をする <ul style="list-style-type: none"> ・ラインウォーク（ラン・スキップ） ・まねっこランニング 7 音楽に合わせて運動する <ul style="list-style-type: none"> ・ジエンガ ・馬とび 8 整理運動・学習の振り返りをする 	①		④
2	<p><u>運動のポイントを考えながらボールを使っていろいろな運動をする</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動をする 2 1人で短なわを跳ぶ（1回旋1跳躍：1分） 3 本時の課題を知る 4 1人やペアでいろいろなボール運動をする <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを上へ上げ、一回転してキャッチをする ・ボールを上へ上げ、前転してキャッチをする ・ペアで1つまたは2つのボールを渡し合う ・平均台を歩いたり長縄を跳びながら、ボールを投げたりキャッチしたりする 5 複数人でボールを投げたりキャッチしたりする 6 整理運動・学習の振り返りをする 	③	②	
3	<p><u>運動のポイントを考えながら棒やフラフープを使っていろいろな運動をする</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動をする 2 1人で短なわを跳ぶ（1回旋1跳躍：1分） 3 本時の課題を知る 4 1人でフラフープを使いフラフープをくぐる 5 複数人で手をつなぎフラフープに体をくぐらせ一周する 		②	③

	6 1人または複数人でフラフープをその場に回し、その周りを走りフラフープが倒れないうちにキャッチする 7 1人で棒が倒れないうちに一回転してキャッチする 8 複数人で円または一列に並び、棒が倒れないうちに隣の人を棒をキャッチする 9 整理運動・学習の振り返りをする			
4 (本時)	<u>運動のポイントを考えながらなわを使っていろいろな運動をする</u> 1 準備運動をする 2 短なわを使ってストレッチをする 3 1人で短なわを跳ぶ(1回旋1跳躍:1分) 4 本時の課題を知る 5 ペアまたは複数人で短なわを跳ぶ 6 長なわをいろいろな跳び方で跳ぶ 7 長なわと短なわを組み合わせで跳ぶ 8 整理運動・学習の振り返りをする	②		①
5	<u>もう一度行いたい運動を選び、工夫して運動をする</u> 1 準備運動をする 2 1人で短なわを跳ぶ(1回旋1跳躍:1分) 3 本時の課題を知る 4 もう一度行いたい運動を選択し、工夫して運動に取り組む 5 整理運動・学習の振り返りをする	①	①	

6 本時の展開(4/5時間)

(1) 本時の目標

- 動きをアドバイスしたり励ましあったりしながら運動に取り組んでいる。(態度)
- 巧みな動き(友達と合わせて縄跳びをする動き)を高めるための運動や動きを持続する能力を高めるための運動(1分間跳び)のねらいに合った動きができています。(運動)

(2) 準備物

- 教師:長なわ, CD プレーヤー, ストップウォッチ
- 児童:短なわ, 学習カード, 筆記用具

(3) 学習過程

過程	主な学習活動	教師の働きかけ・評価(☆)
導入	1 準備運動をする ・ペアの体ほぐしの運動を取り入れながら、ゆったりと身体と心をほぐす 2 短なわを使ってストレッチや簡単な動きをする ・なわを短く持ち、肩のス	「自分の体のどの部分が伸びたり縮んだりしているかを感じながら体をほぐしましょう。」 ・ペアで行う際は、今までやってきたストレッチを選択して行わせる。 ・なわを四つ折にしてまたがせたり、二つ折りにして跳ばせたりする(10回程度)。早く終わった児童から座らせることで、早くリズムよく運動をさせる。

	<p>トレッチをしたり，なわを跳んだりする</p> <p>3 短なわをする (1回旋1跳躍：1分間)</p>	<p>「最後まで引っかからないで音楽に合わせて跳びましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ CD を流し，一定のリズムで跳躍させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆短なわで1分間跳び続けることができる。【運動】 (観察)</p> </div>
展開	<p>4 本時の課題を知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>友達やなわと動きを合わせて，いろいろな跳び方をしよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 短なわや長なわを使って運動することを確認する。
	<p>5 ペアまたは複数人で短なわを跳ぶ(小グループ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ペアでの跳び方の例を示す。 ①1本の縄を二人で跳ぶ ②2本の縄を二人で跳ぶ。 ・ 基本的な跳び方を示した後は，いろいろな跳び方に挑戦させる。 ・ ②の跳び方では，人数を増やしてやってみる。 ・ 一緒に跳ぶ人とタイミングを合わせることを意識させる。 ・ よい跳び方をしている児童を紹介し，どんなことに気を付ければよいかをみんなで共有する。
	<p>6 12，13人グループで長なわを跳ぶ，</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな跳び方を示し，グループごとに挑戦する。 ①ハの字跳び ②ひょうたん跳び ③迎え跳び ④交互に跳ぶ ⑤同時に双方向から跳ぶ ⑥同時に複数人で縄をくぐる ⑦同時に複数人で縄を飛び抜ける <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆動きをアドバイスしたり励ましあったりしながら運動に取り組んでいる。【態度】(観察・カード)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆友達とタイミングを合わせて縄跳びをすることができる。【運動】(観察)</p> </div>
	<p>7 長なわと短なわを組み合わせて跳ぶ (チャレンジ)</p>	<p>「短なわと長なわを同時に跳んでみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループで活動させる。 ・ 長なわと短なわのタイミングを合わせるために，どうすればよいか考えさせ，互いにアドバイスさせる。 ・ タイミングがつかめない場合や，なわに入れない場合は，エアなわとびでさせる。
まとめ	<p>8 整理運動・学習の振り返りをする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードに，できるようになったことや感想を記入させる。 ・ 動きのポイントを踏まえさせながら記入させる。

(4) 評価

学習活動に即した評価	A と判断する学びの姿	C の児童への手立て
動きのポイントを分かり、自分となわの動き、自分と友達の動きのタイミングを合わせて、縄跳びをすることができる。	・動きのポイントを分かり、自分となわの動き、自分と友達の動きのタイミングを合わせて、リズムよく縄跳びをすることができる。	・友達にアドバイスをもらい、動きのコツをつかむ。 ・上手な跳び方を見せる。

(5) 場の設定

