

第5学年 体育科学習指導案

平成26年10月29日（水）5校時

仙台市立柳生小学校 第5学年4組

指導者 教諭 中島 崇史

場所 柳生小学校 体育館

1 単元名 体づくり運動

2 単元の目標

- (1) ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにする。
- イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、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をすることができるようにする。 (運動)
- (2) 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ようにする。 (態度)
- (3) 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ようにする。 (思考・判断)

3 単元の評価規準

【内容のまとまりごとの評価規準】

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としたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。	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）を身に付けている。

【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
・体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、仲間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	・体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいる。 ・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の行い方を選んでいる。	・体力を高める運動では、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。

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。		
--	--	--

※なお、「体ほぐしの運動」は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないことから、「運動の技能」の観点から削除している。

【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自分の体に関心をもち、体力を高める運動の良さがわかり、進んで取り組もうとする。 ②約束やマナーを守り、友達と助け合って運動をしようとしている。 ③運動を通して、動きのポイントや励ましの声がけなど、友達に積極的に関わろうとする。 ④運動する場や用具の安全を確かめて運動しようとする。	①体ほぐし運動、体づくり運動の行い方を知っている。 ②体のどの部分に気を付けて運動を行えばよいか、考えている。 ③自分、ペア、グループの体の状態や体力に応じてめあてを持ち、工夫して運動している。 ④日常的な運動の必要性について考えている。 ⑤運動すると心が軽くなることや、体の力を抜くとリラックスできることなど、心と体は関係し合っていることに気付いている。	①個人で行う運動では、リズムや物の動きに応じてタイミングよく動くことができる。 ②ペアで行う運動では、相手の呼吸や動きに応じてタイミングを合わせて動くことができる。 ③集団で行う運動では、全員で動きを合わせたり、力を合わせたりして運動することができる。 ④初めに行った運動をもとに、アイディアを出して考えた運動を行うことができる。

4 単元について

(1) 単元観

①一般的特性

- ・体ほぐしの運動は、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ことができることをねらいとして行われる運動である。
- ・体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとするものである。

②児童から見た体づくり運動

- ・友達と関わりながらいろいろな運動ができると、楽しい運動である。
- ・身近にあるいろいろな用具を使ったり、ゲーム的な感覚で行ったりすると楽しい運動である。
- ・簡単な運動を生活の中に取り入れることで、体力がより高まる運動である。
- ・日常的には行わない動きが多いため、うまく行えなかったり、連続してできなかったりする部分もあるが、何度か練習するとできるようになることが多い運動である。

(2) 児童観

本学級の児童は、男子14名、女子21名の計35名である。比較的運動好きな児童が多く、休み時間は外でドッジボールをしたり、体力を高めるために走りこみをしたりする姿が見られる。しかし一方で、毎日室内で読書をしたり、オルガンを弾いたりする児童も少なくない。二極化が進み、体力面で個人差がかなりついてきている。

体育の授業では、積極的に取り組む児童と、そうでない児童との関心・意欲の面での差が大きくなってきている。また、教師から投げかける課題に対しては真面目に取り組むが、自分で考えて判断したり、工夫して広げたりすることには苦手意識を持っていて、なかなか積極的に取り組めない。男女の仲は比較的良く、協力し合ったり、教え合ったりすることができるようになってきている。

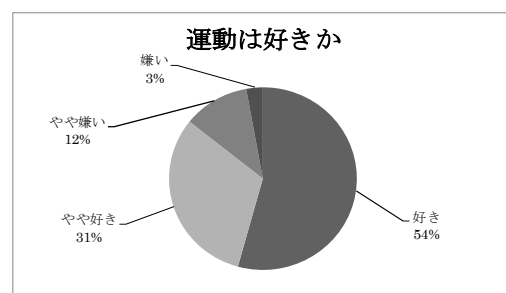
他の教科においてペアやグループで学習することには積極的である。しかし、力の差がはっきりとわかる体育の学習においては、単元や領域によるが消極的になってしまう場面が見られた。

6月に行った体力・運動能力調査では、前年度の自分の記録を確認したり、体育の授業の中で調査につながる補助運動をおこなったり、記録を伸ばすための練習期間を設けたりしてから調査を行った。そのため、意欲的に調査に取り組む児童が多かった。しかし、自分の体力向上のために劣っている力を伸ばすにはどうすればよいか、どんな運動を続ければいいのかというところまで考えている児童は多くはなかった。結果としては、全国平均と比較すると男女とも、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げが下回った。

○全国体力・運動能力等調査のアンケートから抜粋

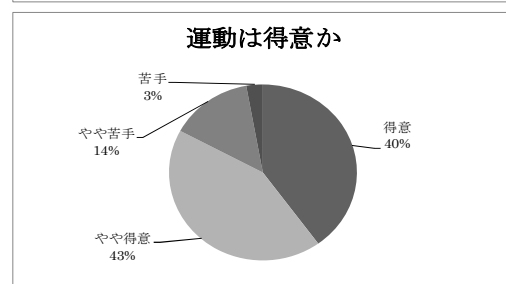
①運動は好きか。

	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
男子	10	3	1	0
女子	9	8	3	1
クラス	19	11	4	1



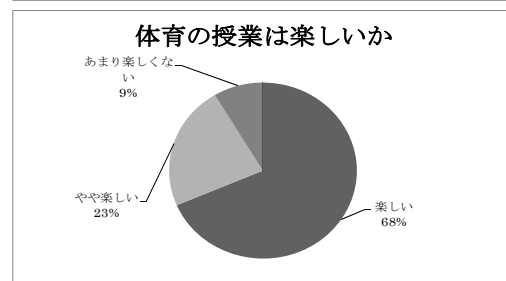
②運動は得意か。

	得意	やや得意	やや苦手	苦手
男子	6	7	1	0
女子	8	8	4	1
クラス	14	15	5	1



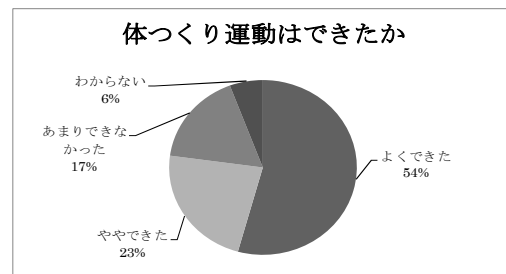
③体育の授業は楽しいか。

	楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
男子	11	2	1	0
女子	13	6	2	0
クラス	24	8	3	0



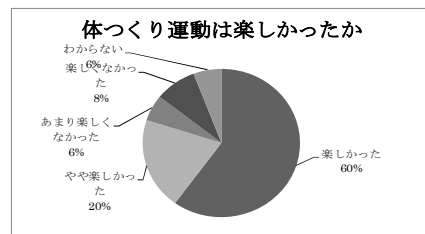
④体づくり運動はできたか。(4年生時)

	よくできた	ややできた	あまりできなかった	できなかった	わからない
男子	8	3	2	0	1
女子	11	5	4	0	1
クラス	19	8	6	0	2



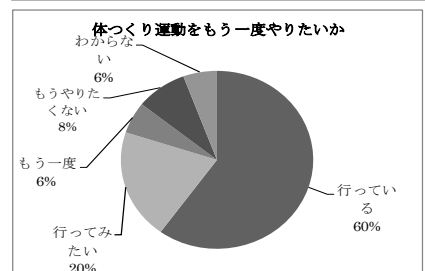
⑤体づくり運動は楽しかったか。(4年生時)

	楽しかった	やや楽しかった	あまり楽しなかった	楽しなかった	わからない
男子	8	4	1	1	0
女子	13	3	1	2	2
クラス	21	7	2	3	2



⑥体づくり運動をもう一度やりたいか。(複数回答可, 4年生時)

	授業以外でも行っている	授業以外でも行ってみたい	もう一度授業でやりたい	もうやりたくない	わからない
男子	5	4	9	0	2
女子	2	4	11	2	4
クラス	7	8	20	2	6



運動が好きな児童は30名、体育の授業が楽しいと感じている児童は32名と、多数の児童が運動や体育の授業を肯定的に捉えている。また、体づくり運動に対しても8割近くの児童が「できた」「楽しかった」と感じ、半数以上の児童が「もう一度やりたい」と考えていることがわかった。少数ではあるが、「楽しなかった」「もうやりたくない」と感じている児童もいることがわかった。

これまでに体育の学習の準備運動や補強運動で取り組んできた様子を見ると、体ほぐしの運動には積極的に取り組もうとする児童が多い。しかし、そこから発展した運動になったり、難しいと感じるような運動になると、上記の結果に関わらず運動への取り組み方が消極的になる様子も見られた。

(3) 指導観

体力・運動能力調査の結果、本学級では7種目が仙台市平均を上回ったが、全国平均と比較すると3種目が下回る結果となった。そこで、この体力・運動能力調査の結果を生かしながら、自分の体を知り、めあてを持って楽しく体力づくりに取り組めるように「体づくり運動」を取り上げていきたいと思う。

本単元では、体力はスタミナやパワーだけでなく、体の柔らかさや巧みな動きなどもあること、それが高まるとどのような効果があるのかということを伝えたい。特に、体力の高め方が分かりにくい巧みな動きについて取り上げる。巧みな動きが高まると無駄な動きが少なくなり、運動による疲れが少なくなることや、どのスポーツにもつながる運動であることを理解させ、巧みな動きの重要性を捉えさせた上で様々な運動に取り組ませたいと考えている。その際、自分で体感することによる気付きも大切に、自分や友達の体の特徴に気付かせ、体力を高めようとする意欲につなげたい。また、「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」については、別単元で実施している。

今回の体づくり運動では、音に合わせてたり、物を使ったりして運動を行うことで、巧みな動きを高めさせたい。歌いながら運動させたり、回数を追ったりさせることで自分の伸びを実感させ、楽しく意欲的に運動できるように工夫する。また、個人の高まりが重要ではあるが、グループでの活動を取り入れることで友達との関わり合いを増やし、ともに運動する楽しさを味わうことで、体育の授業のみならず、生活の中でも継続してともに運動を行えるような、運動の日常化をめざしていきたい。

今年度の研究の主題は「自ら学び、運動の楽しさや喜びを味わえる体育学習を求めて～学習過程の工夫をとおして～」である。この主題に迫るために、「運動の楽しさを味わわせるための課題解決を図る学習過程の工夫」という研究の視点を設定した。「課題解決を図る学習過程」のイメージとして、7地区では以下の「充実した言語活動の工夫」「わかるため、できるための導入やスモールステップの工夫」「自ら学ぶ学習カードの工夫」に重点を置いて研究を進めていきたいと考えている。

- ・教師がその運動の特性をしっかりと把握しておき、児童が特性や運動の楽しさを感じることができるようなスモールステップを活動の中に随時取り入れていく。

- ・リズムカルな音楽やリラックスできるような音楽など、場面に応じて音楽を流し、意欲的に活動できる環境を作っていく。
- ・普段使っているような身近な道具（ドッジボール、長なわなど）を使って、工夫次第でたくさんの運動ができることを感じさせ、「運動の日常化」に向けて気軽に運動に取り組む雰囲気作りを図っていく。

- ・児童が夢中になって運動に取り組み、積極的に声をかけ合ったり、つぶやいたりすることができるよう活動の構成やその提示の仕方を工夫する。
- ・運動している中で分かったことや運動のポイントを自然に教え合ったり、気付いたりすることができるようペアやグループで行うなど、学習形態を工夫する。

- ・本時の運動を行って学んだことやできなかった要因について、キーワードをもとに振り返らせるなど、的確な振り返りを行わせる工夫をする。
- ・学習カードへの記入から教師が何を把握したいのか明確にする。

5 指導と評価の計画（本時4／6時間）

指導過程	時	学習のねらい	主 な 学 習 活 動										評価計画			
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	関	思	技	評価方法	
	1	①オリエンテーション で学習の進め方を知り、見通しを持つ。 ②基本の動きや体ほぐし運動の仕方を知り、行ってみる	オリエンテーション 安全ガイドダンス	学習の進め方を知る。	自分の体力を知る。	基本の動きを行う。	体ほぐしの運動を行う。	※やや活動的な動き	※静的な動き	※集団で活動的な動き	ふり返り・後片付け	①	①		表情 行動 学習カード	

	2	①互いの体の状態に気付き合いながら、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする。 ②リズムカルに動いたり、人や物の動きに対応してタイミングよく運動したりする。	あいさつ 用具や場の準備 基本の動き 体ほぐし タッチゲーム あんどこ	学習内容・めあての確認 体の柔らかさ・巧みな動き フラフープ送り(体の柔らかさ) (全体のタイミング) サークルパス 背面スロー(コントロール) コーンタッチ(体の移動)	ふり返り・後片付け	② ①	観察 学習カード
	3	①互いの体の状態に気付き合いながら、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする。 ②リズムカルに動いたり、人や物の動きに対応してタイミングよく運動したりする。	あいさつ 用具や場の準備 基本の動き 体ほぐし マリオネット あんどこ	学習内容・めあての確認 体の柔らかさ・巧みな動き みんなでボールキャッチ (全体のタイミング) 背面キャッチ(位置関係) ツートボールパス(タイミング) ボールコントロール(操作)	ふり返り・後片付け	③ ②	観察 発言 学習カード
	4 本時	①互いの体の状態に気付き合いながら、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする。 ②リズムカルに動いたり、人や物の動きに対応してタイミングよく運動したりする。	あいさつ 用具や場の準備 基本の動き 体ほぐし マリオネット あんどこ	学習内容・めあての確認 体の柔らかさ・巧みな動き ペッパードッシュ(走り込み) ツートボールパス(タイミング) 落ちないボール(ボール操作)	ふり返り・後片付け	③ ③	観察 発言 学習カード
	5	①互いの体の状態に気付き合いながら、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする。 ②リズムカルに動いたり、人や物の動きに対応してタイミングよく運動したりする。	あいさつ 用具や場の準備 基本の動き 体ほぐし クロスタッチ なべそこ	学習内容・めあての確認 体の柔らかさ・巧みな動き 長なわくぐり(タイミング) ボールゲーム(ボール操作) スーパークャッチ(体の操作) 落ちないボール(ボール操作)	ふり返り・後片付け	④ ④	観察 発言 学習カード
	6	①グループで選択した運動に取り組み、工夫して動きを高める。 ②単元を通して体ほぐし運動に取り組んだことで、心と体は関係し合っていることに気付いている。	あいさつ 用具や場の準備 基本の動き 体ほぐし クロスタッチ 長なわくぐり	学習内容・めあての確認 体の柔らかさ・巧みな動き 選び、工夫して運動する ※もう一度行いたい運動を Cボール(ボール操作) (操作・体のバランス) 前転キャッチ	ふり返り・後片付け	② ④ ⑤	観察 発言 学習カード

備考	個人，ペア，グループで行う運動について，それぞれを1単位時間内に必ず設定するようにする。 教師の指示はできるだけ短く的確にするため，掲示物を工夫する。	準備物	教師 ドッジボール レジャーシート フラフープ ソフトバレーボール マット カラーコーン 長なわ 基本の動き用CD CDラジカセ 児童 学習カード 筆記用具
----	--	-----	--

6 本時の指導

(1) ねらい

- 自分，ペア，グループの体の状態や体力に応じてめあてを持ち，工夫して運動することができるようにする。(思考・判断)
- 集団で行う運動では，全員で動きを合わせたり，力を合わせたりして運動することができるようにする。(技能)

(2) 準備物

- (教師) ・ドッジボール (人数分) ・ソフトバレーボール (10個) ・TV
・パソコン ・レジャーシート (10枚)
- (児童) ・探検バッグ ・学習カード ・筆記用具

(3) 指導過程

段階	学習活動	教師のかかわり (☆) 指導上の留意点 (※) 評価 (◎)
はじめ 十五分	1 集合・整列し，あいさつをする。 2 基本の動きを行う。(準備運動・ペアストレッチ) 3 体ほぐし運動を行う。 ●マリオネットをする。 ・前時を想起し，手は3拍子，足は2拍子で行う。 ・ペアで向かい合い，相手とタイミングを合わせて行う。 ●集合ゲームをする。 ・条件に合った人数でグループを作る。 ・できたら手をつなぎ，輪になって座る。 ●ジャンピングあんたがたどこさに挑戦する ・集合ゲームでできたグループごとに輪になる。 ・全員で手をつないで輪になり，両足でジャンプして右に回る。 ・歌詞の「さ」の時だけは左にジャンプし，最後の「せ」で全員一緒にしゃがむ。	☆けがの防止も兼ね，ストレッチ運動を中心に十分に体を伸ばすよう声をかける。(BGM活用) ☆場や用具の安全に気を配るように声がけする。 ※音楽に合わせて実施することで，よりリラックスして，リズムカルに行うことができるようにする。 ※音楽を流している間，自由にジョギングさせる。 ※条件がそろわなかったグループには，励ましの声がけを忘れずに行う。 ☆男2人，女3人のグループになるように条件を設定する。 ※グループ同士が近くなりすぎないように声がけする。 ☆「できる」ために，みんなで力と気持ちを合わせられるように，方法をアドバイスする。 ☆自分たちだけの「ジャンピングあんたがたどこさ」を考えるように声がけする。

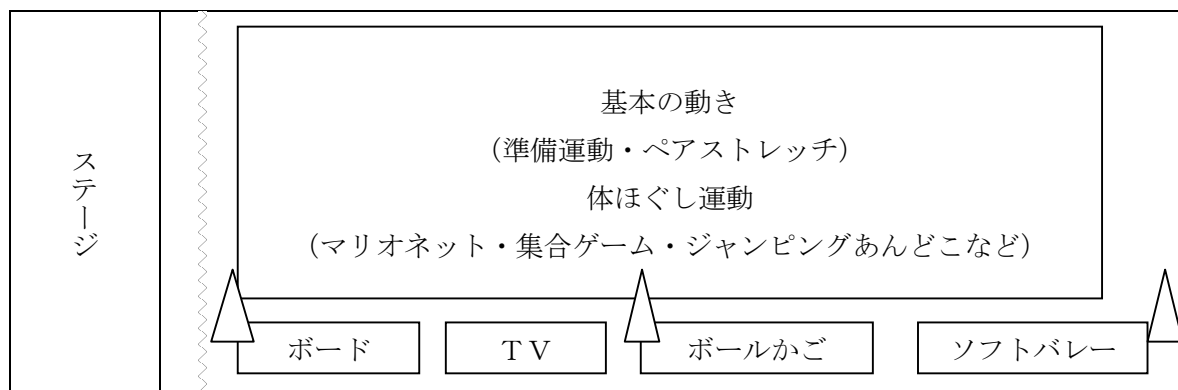
	●みんなでボールキャッチに挑戦する。 ・5人グループで行う。 ・仲間が投げたソフトバレーボールをシートでタイミングよくキャッチする。 ・シートから直接ボールを高く上げ、またシートでキャッチする。 ・タイミングを合わせて何度も連続で行う。 ・どのようにしたら高く上げられるのか、上手にキャッチできるのか、みんなで考えながら取り組む。	※時間を決めて、何回連続でできるか数えさせ、意欲化につなげる。 ※目標となるような高さも決めさせてみる。 ※うまくいかないグループには、手の位置、声かけなどでキャッチやリリースのタイミングを合わせるようにアドバイスする。 ◎自分、ペア、グループの体の状態や体力に応じてめあてを持ち、工夫して運動している。 (思考・判断③ 行動観察)
な か 二 十 五 分	4 学習内容・めあての確認をする。 ・リズムに乗って運動しよう。 ・素早く動こう。 ・相手や物の動きに気を付けよう。 ・タイミングよく動こう。 ●「タイミングのよい動き」のポイントを確認する。 ①相手の動きに合わせる。 ②ボールの動きに合わせる。 5 巧みな動きを高めるための運動を行う。 ●落ちないボールに挑戦する。 ・個人で行う。 ・ボールを腹の周りでクルクル回す。 ・足を肩幅に広げてボールを足の間で8の字に回す。 ・BGMに合わせてリズムよく行わせる。 ・次に、足の間にあるボールを落とさないように手だけ前後に入れ替える。 ・体を前に曲げて、足の間からボールを高く投げ、体の前でキャッチする。 ●ツーボールパスに挑戦する。 ・2人一組でお互いにボールを1個持つ。 ・2人向かい合って同時にボールを投げ、キャッチする。 ・一方は山なりに、もう一方は胸めがけてボールを投げ、キャッチする。 ・一方は胸めがけて、もう一方はワンバウンドでボールを投げ、キャッチする。	☆本時のめあてを確認することで、運動の目的を知り、意欲を高めさせる。 ※「〇〇の動きに合わせる」の〇〇には何が入るか考えさせ、子どもたちからアイディアを引き出す。 ☆足をしっかり開き、膝を曲げ、低い姿勢になるとよいことを知らせる。 ☆ボールが空中にある間の動きを素早く行うように声かけする。 ※時間を決めて、何回連続で成功するか数えさせて意欲化につなげる。 ※BGMなどでリズムを意識させる。 ※ポイントを教えたり、励ましたりしている児童がいたら称賛する。 ☆チャレンジタイム（気づき、教え合いを紹介し、全員で再チャレンジ） ☆相手を取りやすいパスはどんなパスなのかということに気付けるように、運動の説明は簡潔に行う。 ※時間を決めて、何回連続でパスできるか数えさせて意欲化につなげる。 ※ポイントを教え合ったり、声をかけ合ったりしているペアを称賛する。 ☆チャレンジタイム

	●ペッパーダッシュに挑戦する。 ・4～5人で円をつくらせ、各自にボールを持たせる。 ・合図がなったら、自分の持っているボールを真上に上げ、隣の仲間が投げたボールをキャッチできるように走る。 ・徐々に円の大きさを広げたり、グループの人数を増やしたりして行う。	※集合ゲームを素早く行い、4～5人でグループをつくらせる。 ☆ボールを高く投げることや、捕球位置まで素早く走りこむことに気付けるように、運動の説明は簡潔に行う。 ※自分たちなりのペッパーダッシュを考えたグループを全体に紹介する。 ☆どのようにしたら高く上げられるのか、上手にキャッチできるのか、みんなで考えさせる。 ◎集団で行う運動では、全員で動きを合わせたり、力を合わせたりして運動することができる。 (運動の技能③ 行動観察・発言・学習カード)
おわり 五分	6 本時のまとめ・整理運動をする。 ●学習カードに本時の感想や自己評価を記入する。 ●使った筋肉を軽くほぐす。 ●安全に気を付けて、使った用具を片付ける。 7 次時の予告をする。 ●次時の内容を伝える。	☆学習カードに記録することで、本時を振り返らせる。記録を次時に生かす。 ☆足・腕・深呼吸で整える。 ☆グループで協力して、安全に片付けができるように指示する。 ☆次時の学習内容を伝える。

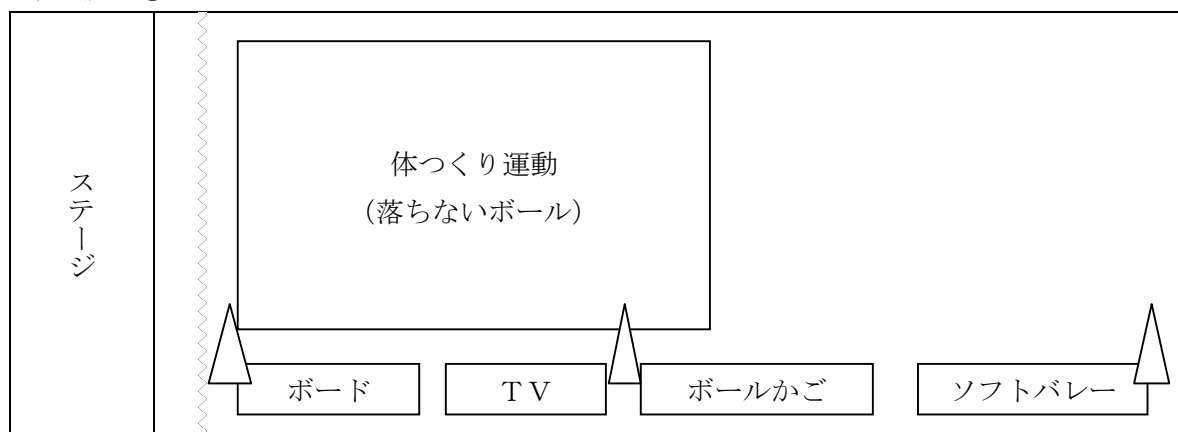
(4) 評価

本時の評価規準	・自分、ペア、グループの体の状態や体力に応じてめあてを持ち、工夫して運動しようとする。(思考・判断) ・集団で行う運動では、全員で動きを合わせたり、力を合わせたりして運動することができる。(技能)
十分満足できると判断される児童の姿	・自分、ペア、グループの体の状態や体力に応じてめあてを設定し、自分たちなりの運動に発展させて取り組むことができる。(思考・判断) ・動きのポイントが分かり、自分と友達の動き、自分とボールの動きのタイミングを合わせて運動することができる。(技能)
支援が必要とされる児童への手立て	・動きのコツや自分の体力の高まりが実感できるようなアドバイスや声かけを行う。 ・友達にアドバイスをもらい、動きのコツをつかませる。 ・動きの上手なペアやグループの取り組み方を見せ、ポイントに気付かせる。

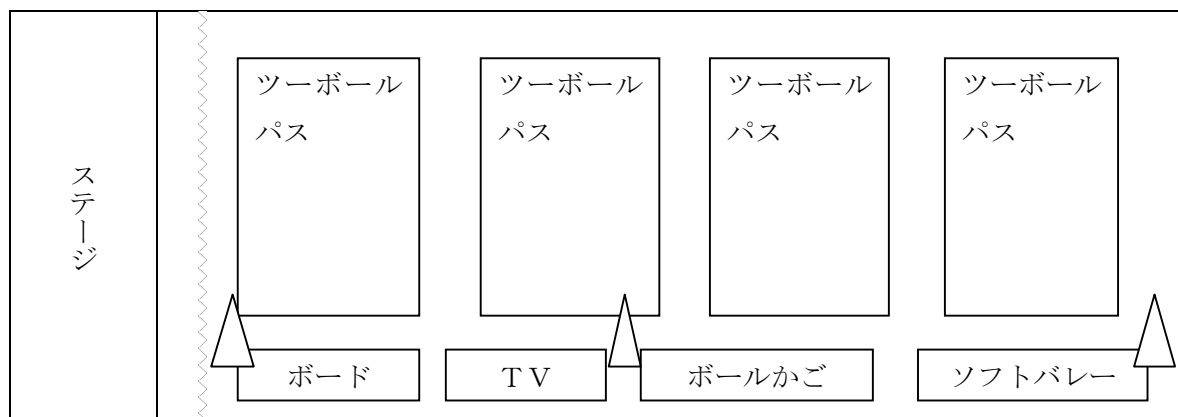
(5) 場の設定①



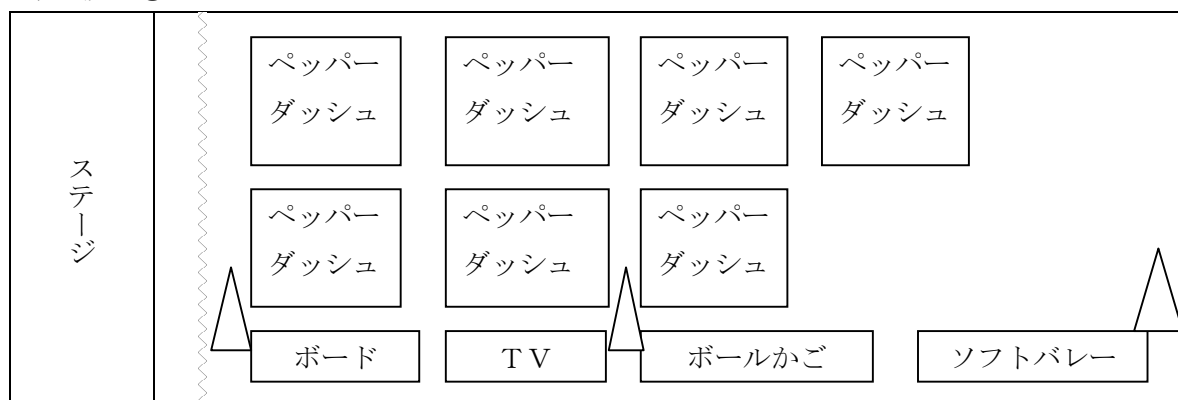
場の設定②



場の設定③



場の設定④



(6) 学習カード (別紙)