

第5学年体育科学習指導案

日 時 平成20年9月3日(水) 5校時
児 童 5年2組 男18名 女17名 計35名
場 所 体育館
指 導 者 佐々木 圭子

1 単元名 体づくり運動 「 体力を高めよう ～汗をかいて 声を出して 体で感じて～」

2 単元について

(1) 教材観

第5学年・第6学年の体づくり運動の内容は「自己の体に関心を持ち、ねらいをもって運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする」である。

体づくり運動は、心と体を一体としてとらえる観点を重視した「体ほぐし運動」と児童の体力の向上を直接のねらいとして行う「体力を高める運動」とで構成されている。

「体ほぐしの運動」では、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、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と豊かに交流することができる。したがって、心の健康を保つための実践的な能力を育成することにもつながっていく内容である。

また、「体力を高める運動」は、自己の体力を高めることをねらいに運動するところに他の運動と基本的な違いがある。そのために、健康や体力の必要性を学び、体力を高めるためにどんな運動をどのように行えばよいか、合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できる内容である。

このように本単元での学習は、運動の楽しさを味わいながら体力の向上を図り、生涯にわたって自らの健康を保ち、活力ある生活やスポーツライフの基礎としても重要な役割を果たす教材である。平成20年3月告示された新学習指導要領においては、基礎的な身体能力を身につけることを目指し、小学校1年生から高校3年生まで各学年において扱われることとなっており、結果として体力の向上が図られるように指導の工夫が求められている。小学校5・6年生では体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに体力を高めることができるようにすることが目標とされる教材である。

(2) 児童観

4月に学級編成があったが交友関係は良好であり、学級としてのまとまりが育まれつつある。1学期の運動会、宿泊研修など集団で活動する際には、男女が力をあわせて取り組んでいる場面が多く、互いのよさを認め合おうとする意識も見られるようになってきている。

事前アンケートの結果から、体育を好んでいる児童が多く、どの運動も概ね意欲的に取り組んでいることが明らかになった。体育を好む理由として、体を動かすことが好きだからと答えた児童が5割、その他に好きな運動領域がある、汗をかくのが好きだなどがあった。反面、あまり好きではないと答えた児童も1割ほどおり、理由は疲れるから、苦手だからというものだった。また、今年度実施した新体力テストの結果をみると、50m走と立ち幅跳びで個人差が大きく、加えて二戸管内・岩手県内の平均値を大きく下回っていることが明らかになった。スポーツ少年団への加入が学級の児童数の50%、スイミング教室へ通う児童が25%であることと、休み時間の外遊びなどで日常的に体を動かしている児童が限られていることもその一因と考えられる。

体づくり運動は、これまでに陸上運動やボール運動の導入に、体ほぐしの運動として行っており、男女を問わず、仲良く活動していた。体ほぐしの運動を通して体を動かす楽しさや心地よさは感じていたものの、体への気づきをうむまでには至っていない。

(3) 指導観

体づくり運動は、5年生で初めて扱う単元であるため、そのねらいや学習の進め方も丁寧に扱う必要がある。そこで、体力を高める運動において、個に応じた目標を設定させ、それを達成していくことで、どの子も積極的に取り組める学習の展開を進めていけるよう構想をした。

本単元では体づくり運動の特性と児童の実態をふまえ、児童が仲間との活動を楽しんでいると感じながら運動していく活動を通して、自分の体に気づき、体力の高まりを体得できる学習をすすめていく。そのために、次の2つの手だてを講じて、その具現化をはかろうと考えた。

1つ目は、体ほぐし運動・体力を高める運動の趣旨をふまえた単元構想である。児童にとっても学習経験の浅い単元であることから、単元の導入時には体ほぐし運動を多く取り入れ、徐々に体力を高める運動の時間を多く設定していく指導計画とした。

2つ目は、児童自身が体力の高まりを感じることができると学習活動の工夫である。「基本となる動きを知る→そのポイントがわかる→数値的な高まりや動きのなめらかさがうまれる→条件を変えて運動する→自分の動きの変化に気づき体力の高まりを感じる」という一連の学習活動の流れを繰り返すことにより、学習の進め方がわかり、同時に体力の向上も体得できるのではないかと考えた。また条件を変えて運動する場を設定し、工夫しながら運動に取り組ませることにより、互いに教え合い、認め合えると考えた。そしてそれを学習カード記録し、体への気づきや体力の高まりを振り返る一助としたい。

3 単元の目標と評価規準 別紙記載

4 単元の指導と評価計画 別紙記載

5 本時の指導 (1 / 4)

(1) 目標

- ・ 単元の学習のねらいと進め方がわかり、学習に見通しをもって取り組もうとする。
- ・ 進んで体ほぐしの運動や体力を高める運動①に取り組む、自分や仲間の体の様子や動きの様子に気付こうとする。

(2) 本時の評価

概ね満足できる状況	十分満足できる状況	「努力を要する」と判断される児童への具体的な支援・手立て
(関①)仲間と一緒に進んで運動に取り組もうとしている。 [観察・学習カード]	・仲間と一緒に積極的に運動に取り組もうとしている。	・一緒に行うことの楽しさを味あわせたり、賞賛し、活動への意欲を高めていく。
(関②)自分や仲間の体の様子や動きの様子に気付こうとする。 [観察・学習カード]	・自分や仲間の息づかいの変化や動きのポイントを見つけようとする。	・息づかいや普段の体との違いについて、活動の場で発問し気付かせるようにする。
(技①)体力を高める運動の動きを正しく行うことができる。 [観察・学習カード]	・動きを正確に継続して行うことができる。	・うまくできる児童に示範をさせながら、正しい行い方を確認する。

(3) 展開

段階	学習内容	学習活動	活動の支援	準備等
導入 3分	1 本時のめあての確認	①本時のめあてを確かめる。 ・自分や友達の呼吸の仕方について気づく。	・楽しい雰囲気の中で活動ができるように短いフレーズでめあてを確認する。	紙板書 音楽CD
楽しく体を動かし、自分や友達のからだの変化を見つけよう				
展 開	2 体ほぐしの運動をする。	①円形コミュニケーション ・リズムにのって教師の動きをまねる。 ・手をつないで運動する。 ②グループコミュニケーション ・教師の笛の数に合わせてグループをつくる。 ・グループつくりの練習(2人) ・足ふみ(4人) ・リズムにあわせてジャンプ(6人)	・軽快な音楽に合わせて教師も一緒になって運動する。 ・教師の指示で次々と運動を切り替えていく。 ・音楽に合わせてラインの上を軽快に歩き、出会った人とハイタッチする。 ・最後に6人組になれるようにグループの人数を変えて何回か行う。 ・グループになれずにいる児童がいる場合は、教師が積極的に関わりグループをつくるようにする。	評：関①
	3 単元のめあての理解	①単元のめあてを確認し学習の見通しをもつ。 ②学習カードの書き方や使い方について知る。	・体ほぐしの運動を振り返りながら、本単元でどのような学習をしていくイメージがもてるようにする。	学習カード
3分 5分	4 体力を高める運動①に挑戦する。	①タッチコーンの行い方を知る。 ②運動に挑戦する。 ・1人15秒ずつ行う。 ③運動のポイントを見つける ・たくさんできた人の動きを見て運動のポイントをさがす。 ・たくさんタッチするためのコツを交流し合う。 ④運動のポイントを意識して再度挑戦する。	・児童が理解しやすいよう教師がやって見せながら説明する。 ・教師の指示で一斉に行うようにする。 ・タッチの回数を随時カードに記録させていく。 ・児童がポイントに気づきにくい時は、教師が視点(腰の位置や足の運び方、体の向き)を与えて気づかせる。	三角コーン 紙板書 評：技①
終末 7分	5 学習を振り返る	①学習カードに記入する。 ・みんなで確かめた運動のポイントについて ・呼吸の仕方・疲れた部位など自分の体の気づきについて ②学習の感想をまとめ交流し合う。	・振り返りの視点を与え、運動のポイントや自分の体の気づきを記入させる。 ・動きや体の変化に気づくことができた児童の感想を取り上げ、賞賛する。	学習カード 評：関②

3 単元の目標と評価規準

体育科	学年・単元名(領域名)	5年 「体づくり運動」			指導時期	9月下旬～10月上旬
単元の目標		単元の評価規準	おおむね満足できる状況		十分満足できる状況	
① 自己の体に関心をもち、ねらいをもって運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 ② 互いに協力して、運動ができるようにする。 ③ 自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫できるようにする。	関心・意欲・態度	ほぐし	①仲間と一緒に運動を楽しもうとしている。 ②自分や仲間の体の様子や動きに気づこうとしている。	1 仲間と一緒にいろいろな運動を楽しもうとしている。 2 自分や仲間の息づかいや動きのポイントを見つけようとしている。		
		体力	③互いに協力し、励まし合おうとする。 ④動きのめあてを意識して運動しようとしている。 ⑤安全な活動を心がけている。			
	思考・判断	体力	①いろいろな運動の行い方やルールを選んでいる。 ②互いの動きを見て教え合っている。 ③自分の体の状態にあった運動を選んでいる。 ④今まで経験した活動を振り返り、もう一度取り組みたい運動を選んでいる。	1 いろいろな運動の行い方やルールを改善している。 2 互いの動きを見て教え合ったり、確かめ合ったりしている。 3 自分や仲間の体の状態に合った運動を選んでいる。 4 今まで経験した活動を振り返り、仲間と共にもう一度取り組みたい運動を選んでいる。		
		運動の技能	①動きを正しく行うことができる。 ②瞬発力や巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めることができる。	1 動きを正確に継続して行うことができる。 2 瞬発力や巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力をバランスよく高めることができる。		

4 単元の指導と評価計画(全4時間予定)

時	ねらい	主な学習活動	支援・指導上の留意点	評価の観点			評価項目(評価方法)		「努力を要する」と判断される児童への具体的な支援
				関	思	技	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況	
1	《めあて》 仲間と一緒にいろいろな運動を楽しみながら、自分や仲間の体の状態に気づく。 (1)学習のねらいと進め方を理解し、学習の見通しを持つ。 (2)体ほぐしの運動を通して、仲間との交流を深める。 (3)体力を高める運動①に挑戦し、運動のポイントを見つける。	●オリエンテーション ・学習のねらいや進め方を知り、単元の見通しを持つ。 ●仲間と体ほぐしの運動に楽しく取り組む ・クラスみんなで運動を楽しむ。(円形コミュニケーション) ・気持ちを合わせて、活動的な運動を楽しくやってみる。 ●体力を高める運動①に挑戦 ・運動の行い方を理解し、運動のポイントを出し合う。	○他の運動領域との違いを抑え、単元への理解を深める。 ○楽しく授業展開できるよう、音楽を取り入れる。 ○交流が深まるよう、活動を助言していく。 ○気づきを促すよう、毎時間ふりかえりの場を設定する。	①			【関】 ①仲間と一緒に運動を楽しもうとしている。(観察)	1 仲間と一緒にいろいろな運動を楽しもうとしている。	※クラス全体やグループなどで行う運動を紹介し、一緒に行うことの楽しさを味わうことができるようにする。
				②	①	【関】 ②自分や仲間の体の様子や動きに気づこうとしている。 【技】 ①動きを正しく行うことができる。	2 自分や仲間の息づかいや動きのポイントを見つけようとしている。 1 動きを正確に継続して行うことができる。	※息づかいや普段の体との違いについて、活動の場で発問し気づかせるようにする。 ※うまくできている児童に示範をさせながら、正しい行い方を確認する。	
2	《めあて》 仲間と一緒に運動を楽しみながら、体力を高める動きに挑戦する。 (1)動きのめあてやポイントを意識して体力を高める運動①に取り組む。 (2)運動の条件の工夫をして、体力を高める。	●仲間と体ほぐしの運動に楽しく取り組む ・気持ちを合わせて、活動的な運動を楽しくやってみる。 ●体力を高める運動①に条件をかえて取り組む ・動きのめあてを意識して運動する。 ・運動の条件を工夫して取り組む。 ●体力を高める運動②に挑戦 ・運動の行い方を理解し、運動のポイントを出し合う。	○体を動かすことの楽しさを感じられるような場の設定する。 ○運動の意義がわかるよう、基本となる正しい運動の仕方を指導する。 ○継続した取組の必要性や自分や仲間の体の気づきの記録として学習カードを活用する。	②		【関】 ②仲間と一緒に運動を楽しもうとしている。(観察)	2 仲間と一緒にいろいろな運動を楽しもうとしている。	※いろいろな人とかかわりができる活動を紹介し、一緒に行うことの楽しさを味わうことができるようにする。 ※めあてを確認し、活動場面を助言する。	
				④	①	【関】 ④動きのめあてを意識して運動しようとしている。(観察・学習カード) 【思】 ①いろいろな運動の行い方やルールを選んでいる。(観察・学習カード) 【技】 ①動きを正しく行うことができる。	4 動きのめあてを意識して運動している。 1 いろいろな運動の行い方やルールを改善している。 1 動きを正確に継続して行うことができる。	※工夫の視点を伝え、ねらいに沿った動きの工夫ができるように助言する。 ※何のための運動なのかを説明し、ゆっくりした動きから正確に行わせるようにする。	

時	ねらい	主な学習活動	支援・指導上の留意点	評価の観点			評価項目(評価方法)		「努力を要する」と判断される児童への具体的な支援
				関	思	技	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況	
3	《めあて》 仲間と運動を楽しみながら、運動の目的を意識して体力を高める運動に取り組む。 (1)動きのめあてやポイントを意識して体力を高める運動②に取り組む。 (2)運動の条件の工夫をして、体力を高める。	●仲間と体ほぐしの運動に楽しく取り組む ・気持ちを合わせて、活動的な運動を楽しくやってみる。 ●体力を高める運動②に条件をかえて取り組む ・動きのめあてを意識して運動する。 ・運動の条件を工夫して取り組む。 ●体力を高める運動①②の運動条件を工夫する ・運動のポイントを理解し、さらに条件の工夫をする。	○仲間の良さががんばりを互いに認め合い高めあえるような雰囲気づくりに努める。 ○運動の意義がわかるよう、基本となる正しい運動の仕方を指導する。 ○活動や雰囲気が断ち切れないように、工夫の視点を示す。 ・距離の工夫 ・高さの工夫 ・回数の工夫 ・速さの工夫 ○継続した取組の必要性や自分や仲間の体の気づきの記録として学習カードを活用する。	③			【関】 ③互いに協力し、励まし合おうとする。(観察)	3 互いに協力し、励まし合ったり、力を合わせたりしようとする。	※積極的に声がけをし励ます。
				④	①		【関】 ④動きのめあてを意識して運動しようとしている。(観察・学習カード)	4 動きのめあてを意識して運動している。	※めあてを確認し、活動場面を助言する。
				⑤	②		【思】 ①いろいろな運動の行い方やルールを選んでいる。(観察・学習カード)	1 いろいろな運動の行い方やルールを改善している。	※工夫の視点を伝え、ねらいに沿った動きの工夫ができるように助言する。
				⑤	②		【関】 ⑤安全な活動を心がけている。	5 安全な場の設定や活動に心がけている。	※約束事を掲示し、意識できるようにする。
				⑤	③		【思】 ②互いの動きを見て教え合っている。(観察)	2 互いの動きを見て教え合ったり、確かめ合ったりしている。	※見るポイントを指導し、教師と一緒に見るようにする。
⑤	③		【関】 ③自分の体の状態にあった運動を選んでいる。(観察・学習カード)	3 自分や仲間の体の状態に合った運動を選んでいる。	※話し合いの場を設け、運動のねらいに沿った動きの工夫とお互いの体への気づきをそれぞれが発表できるようにする。				
4	《めあて》 運動の目的を意識して、仲間と工夫しながら体力を高める運動に取り組む。 (1)仲間と一緒に工夫しながら運動する楽しさを十分体験する。 (2)体力の高まりを確認する。	●仲間と体ほぐしの運動に楽しく取り組む ●条件を工夫した運動に取り組む ・運動のめあて、動きのめあてを意識して運動に取り組む。 ●自分の体力の高まりを確かめる	○仲間の良さががんばりを互いに認め合い高めあえるような雰囲気づくりに努める。 ○負荷が小さすぎたり、大きすぎたりしないように助言する。 ○必要に応じて、声かけによる支援をする。 ○本単元だけでなく、日常でも取り組めることもあわせて考えるよう指示する。	③			【関】 ③互いに協力し、励まし合おうとする。(観察)	3 互いに協力し、励まし合ったり、力を合わせたりしようとする。	※積極的に声がけをし励ます。
				⑤	④		【関】 ⑤安全な活動を心がけている。	5 安全な場の設定や活動に心がけている。	※約束事を掲示し、意識できるようにする。
				③		②	【思】 ④今まで経験した活動を振り返り、取り組みたい運動を選んでいる。(観察・学習カード)	4 今まで経験した活動を振り返り、仲間と共に取り組みたい運動を選んでいる。	※今まで行ってきた運動を想起させ、場の選びを支援する。
				③		②	【関】 ③互いに協力し、励まし合おうとする。(観察)	3 互いに協力し、励まし合ったり、力を合わせたりしようとする。	※学習カードの記録を確かめ、目標を持って取り組めるよう支援する。
				③		②	【技】 ②瞬発力や巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めることができる。(観察・学習カード)	2 瞬発力や巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力をバランスよく高めることができる。	※日常生活でも継続して取り組む大切さを説明する。

(1時間目) 月 日 ()

ぼっち! まずまず あと一歩 もう少し

① 楽しく、汗をかいて 運動することができた。	4	3	2	1
② 友達と 声をかけあうことができた。	4	3	2	1
③ 動きのポイントを考えながら、運動することができた。	4	3	2	1
④ 自分や友だちのからだをよく見て、変化を感じることができた。	4	3	2	1
⑤ この単元の学習でどんなことをやるかが わかった	4	3	2	1
【学習をふいかえて】動きのポイントは? 体のどこがつかれたかな? 友だちにどんなアドバイスをした? またどんなアドバイスをしてもらった?				

(2時間目) 月 日 ()

① 楽しく、汗をかいて 運動することができた。	4	3	2	1
② 友達と 声をかけあうことができた。	4	3	2	1
③ 動きのポイントを考えながら、運動することができた。	4	3	2	1
④ 自分や友だちのからだをよく見て、変化を感じることができた。	4	3	2	1
【学習をふいかえて】動きのポイントは? 体のどこがつかれたかな? 友だちにどんなアドバイスをした? またどんなアドバイスをしてもらった?				

(3時間目) 月 日 ()

① 楽しく、汗をかいて 運動することができた。	4	3	2	1
② 友達と 声をかけあうことができた。	4	3	2	1
③ 動きのポイントを考えながら、運動することができた。	4	3	2	1
④ 自分や友だちのからだをよく見て、変化を感じることができた。	4	3	2	1
【学習をふいかえて】動きのポイントは? 体のどこがつかれたかな? 友だちにどんなアドバイスをした? またどんなアドバイスをしてもらった?				

(4時間目) 月 日 ()

① 楽しく、汗をかいて 運動することができた。	4	3	2	1
② 友達と 声をかけあうことができた。	4	3	2	1
③ 動きのポイントを考えながら、運動することができた。	4	3	2	1
④ 自分や友だちのからだをよく見て、変化を感じることができた。	4	3	2	1
⑤ 体力の高まりを感じることができた。	4	3	2	1
【学習をふいかえて】動きのポイントは? 体のどこがつかれたかな? 友だちにどんなアドバイスをした? またどんなアドバイスをしてもらった?				

汗をかくて 声を出して 体力の高まりを感じよう!

～ 体づくり運動の学習を

5年 組

楽しもう ～

☆学習のめあて☆ **体力(巧みな動き)を高めよう!**

*「体力が高まる」って、どんなこと?

→ 記録がのびること …例えば、速くなる・回数が多くなる など

動きがなめらかになること…例えば、調子よくできる

楽にできるようになった など

めあての達成のために

- ① 汗をたくさんかくて 楽しく 体を 動かそう!
- ② 友達と 協力しながら 運動しよう!

《 タッチコーン 》

	/	/	/	/
動きの工夫	基本の動き			基本の動き
1回目	回	回	回	回
2回目	回	回	回	回

《 ラダー 》

	/	/	/
動きの工夫	基本の動き		
1回目	回	回	回
2回目	回	回	回