

## 第3学年 体育科学学習指導案

平成25年11月 1日 金曜日 2校時  
第3学年1組(男子17名、女子20名)  
指導者 湯地 豊和

### 1 単元名 体づくり運動(多様な動きをつくる運動)

### 2 単元目標

- (1) 体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせ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、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。(思考・判断)

### 3 運動の一般的特性

「多様な動きをつくる運動」は、低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」で経験した動きを、発展させて行う運動である。体のバランスをとったり、移動したりする動きや用具を操作したり、力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることに特性がある。

### 4 児童の実態

#### (1) 運動にふれる楽しさの体験状況

1学期には、毎週水曜日の昼休みを「みんなで遊ぶ日」に設定し、ドッジボールや鬼ごっこ、陣取りなどの遊びを通して、ボールを投げる楽しさや逃げたり、追いかけたりする楽しさを感じている児童が多く見られる。用具を使った遊びについては、ボールや固定遊具を使った遊びが中心で、様々な用具を工夫して遊んだ経験は多くはない。

#### (2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

これまでの体育授業の最初に都城地区小体連作成「わくわく体育6つのOK」を毎時間音読し、学習の終わりには振り返りを行ってきている。その中で「すばやい集合」や「一生懸命最後まで」を意識して活動することはできるようになってきた。また、水泳学習において、動きのポイントを考え自分の泳ぎに取り入れる学習を行ってきたが、考えたり、話し合ったりして動きのコツを見つけて運動を改善していく学習が身に付いているとはいえない。

#### (3) 運動の習得状況

これまでの体育の時間においては、浮く・泳ぐ運動や走の運動などの準備運動で、体の柔らかさを高めるための運動をしている。また、かけっこ・リレーの運動の学習の初めに、ゲーム的な要素を入れた「体を移動する運動」も行ってきており、距離を決めて調子よく走ることはできるようになってきた。

スポーツ少年団活動に参加している児童は多い。内訳はスイミング4名、バレーボール3名、サッカー3名、野球1名、空手2名、レスリング1名、陸上3名、ダンス3名である。

#### (4) 体力の状況

1学期に行った体力テストによると、男子は、「上体起こし」は大きく上回っている。しかし、「反復横跳び」、「50m走」及び「立ち幅跳び」で全国平均値を下回っている。一方女子は、「上体起こし」「20mシャトルラン」で大きく上回っている。しかし、「長座体前屈」、「反復横跳び」及び「立ち幅跳び」が全国平均値を下回っている。

男女ともに共通して「反復横跳び」と「立ち幅跳び」について全国平均値を下回っている。このことから、敏捷性や瞬発力、跳躍力がやや低いと考えられる。タイミングよく動いたり、バランスをとったり、調整したりすることが課題である。

〈体力テストの結果〉 (全国平均は平成24年度、↓は全国平均以下を示す)

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
学級男子	12.9 kg ↓	18.1 回	30.6 cm	33.4 回 ↓	37.4 回	10.4 秒 ↓	130.8 cm ↓	18.6m
全国男子	13.0 kg	15.6 回	29.3 cm	35.5 回	36.7 回	10.2 秒	137.4 cm	17.5m
学級女子	12.8 kg	17.9 回	31.0 cm ↓	32.4 回 ↓	32.6 回	10.4 秒	118.7 cm ↓	9.8m ↓
全国女子	12.3 kg	14.5 回	32.4 cm	33.5 回	26.5 回	10.5 秒	128.1 cm	9.9m

体力テストの評価から全体的な体力の傾向を見ると、二極化の見られない平均的な体力の学級と言える。

〈体力テスト総合評価〉

	A	B	C	D	E
男子 (人数)	2	7	2	5	1
女子 (人数)	2	7	8	3	0
合計	4	14	10	8	1

(5) 児童の運動に対する思いや願い

体育や運動に関する意識調査を行ったところ、以下のとおりであった。

質問項目	はい	どちらとも	いいえ
運動(体を動かすこと)は好きですか	31名	4名	2名
学校での体育の学習は好きですか。	33名	0名	3名
<p>○好きな理由</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい。</li> <li>・体を動かすと気持ちいい。</li> <li>・体を動かすのが好き。</li> <li>・力がつく。</li> <li>・体が丈夫になる。</li> </ul>			
<p>○嫌いな理由</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体がぼかぼかする。</li> <li>・ボール運動ができる。</li> <li>・運動会がある。</li> <li>・ラジオ体操がある。</li> <li>・元気が出る。 など</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドッジボールが苦手。</li> <li>・苦手な運動がある。</li> </ul>			

体育や運動が好きだと答えた児童は8割以上であった。このことから、体育学習への意欲は高いと思われる。また、「用具を上手に使える」「持久力がある」と思っている児童が多く、「自分から進んで運動しなければいけない」と感じている児童も多かった。

「体力を高めるにはどうしたらいいか」の質問に対しては、「家の周りを走る」「ラジオ体操をする」「ごはんをもりもり食べる」などの回答があった。特に、走ることによって、体を鍛えることができると答えている児童が多かった。「どんな用具で遊んだことがありますか」という質問からは、ボール以外はあまり遊んだことがないということが分かった。

5 学習を進めるにあたって

本単元の指導にあたっては、多様な動きをつくる運動の中で、敏捷性や瞬発力、調整する力等を育てられると考えられる「用具を操作する運動」と「体のバランスをとる運動」を取り上げていきたい。

児童が互いに動きを見合ったり、教え合ったりする活動を取り入れることで、動きのポイントを共有し合い、基本的な動きがスムーズにできるようにする。また、それらを組み合わせさせた動きができるようにしたい。

(1) 体の動きの高まりが実感できる段階的な運動教材及び単元構成

本学級の課題であるタイミングよく動いたり、バランスをとったり、調整したりすることが高めるために、毎時間「用具を操作する運動」と「体のバランスをとる運動」を取り入れていく。児童の体験が少ないと考えられる「フープ」操作を扱うことで、学習意欲を高めた。優しい動きから難しい動きへと段階的な指導をしていく中で体の基本的な動きができるようにしたい。動きが分かるような掲示資料を提示し、話し合いで出された動きのコツをまとめた動きのポイントを明示することで、運動の参考となるようにしたい。

〈単元構成〉

	はじめ	・ オリエンテーションを行う。
なか	ステップ1	・ 「用具を操作する運動」でフープを、「体のバランスをとる運動」では平均台を使った運動を、易しい動きから難しい動きへ段階的に意図的に取り上げる。 ・ 様々な動きを体験させたり、運動のポイントを習得させたりする中で体の基本的な動きを育てる。
	ステップ2	・ 2つの動きを組み合わせさせた運動で、習得してきた運動のポイントを生かした活動を行う。
	おわり	・ 単元のまとめを行う。

(2) 仲間と関わりながら思考する言語活動の充実

「わくわく体育6つのOK」を授業のはじめと終わりに確認する。特に、「なかよしワード」を使っていくことを促し、仲間を認め合うような雰囲気をつくっていききたい。また、動きのコツを探すような発問を行い、どのようにしたらよい動きができるのかを話し合っていきたい。児童が挙げたコツを運動のポイントとしてまとめ、共有化していききたい。

- (3) 学習の効率化を図り、運動量を確保するための態度面の指導の手立て  
都城地区小体連作成ではよい体育授業として次の3点を目指すようにしている。

**よい体育授業の基礎的条件**

- ① 運動量が確保されている。
- ② 学習規律が確立されている。
- ③ 学習の雰囲気明るく、肯定的である。

**よい体育の内容的条件**

- ① 学習の目標（めあて）がしっかりとしていること
- ② 教材・教具・用具を工夫すること
- ③ 学習方法のスタイルが多様であること

はじめの段階では、準備運動を兼ねて M キッズエクササイズを使い、リズムに合わせて動き、活動的な雰囲気づくりを行いたい。次に小体連作成の「わくわく体育6つの OK」を音読する。平均台とマット等の用具の準備・片付けに時間を要することから「すばやい集合」を心がけるようにし、運動量が確保できるようにしたい。また、場づくりの役割分担や安全への配慮などを通して学習の仕方を確立するようにしたい。さらに、おわりの段階では、「わくわく体育6つの OK」に沿って学習の振り返りを行い、自分の成長に気付かせたり、上手だった友達を賞賛したりするなど、次時への意欲付けを図りたい。

- (4) よりよい評価活動の実践

本単元においては、評価計画に基づいて計画的に評価を行っていく。

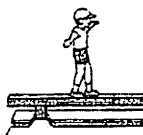

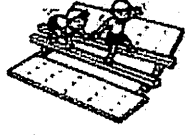
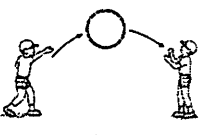
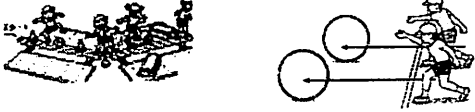

技能面の評価については、回数、距離、時間等数値で表せるものは、児童自身が動きの高まりを実感できる一つの目安として、自己評価的に行う。教師は、ワークシートへの書き込みや観察を元に「うまく回せている」「早く回せている」「まっすぐ進んでいる」といった出来映えや正確性を評価するようにする。

思考・判断面については、児童自身が運動のポイントを知り、そのポイントを押さえて正しく運動している友達を見付け、その友達の動きを自分の動きに取り入れているかを観察やワークシートで評価する。

6 単元の評価規準（当該学年で扱う内容は、●）

	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 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体づくり運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>● 用具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</li> <li>● 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。</li> <li>・ 運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体ほぐし運動の行い方を知るとともに、友達と一緒に運動をしたり、用具を使って運動をしたりするなど、運動の行い方を選んでいる。</li> <li>● 多様な動きをつくる運動の行い方を知るとともに、友達のよい動きを見付け自分の動きに取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや用具の操作、それらを組み合わせた動きができる。</li> </ul>
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 用具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</li> <li>② 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。</li> <li>② 友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れている。</li> <li>③ 動きの組み合わせ方を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 用具を操作し、用具に合わせた動きが調子よくできる。</li> <li>② 体の重心を調整し、バランスをとる動きができる。</li> <li>③ 基本的な動きを組み合わせた動きができる。</li> </ol>

7 単元の学習計画及び評価計画（全6時間）

段階	時間	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	評価規準		
				関・意・態	思・判	技能
オリエンテーション	はじめ1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オリエンテーションを行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動の特性や意義を知る。</li> <li>・ 学習のねらいと進め方を知る。</li> </ul> </li> <li>○ バランスをとる運動を行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①平均台を歩く</li> </ul>  </li> <li>○ 用具を操作する運動を行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①フープを回す</li> </ul>  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童が意欲的に単元に取り組めるように、声かけを工夫したり、楽しい雰囲気づくりに努めたりする。</li> </ul>		①	
ステップ1	なか2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ バランスをとる運動を行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平均台</li> <li>②二本橋渡り</li> </ul>  </li> <li>○ 用具を操作する運動を行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フープ</li> <li>②キャッチボール</li> </ul>  </li> <li>○ 学習したことをもとにしたゲームを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 音楽に合わせて、効率的に運動が行えるようにする。</li> <li>○ 用具を使って様々な動きを体験することで、児童の意欲が高まるようにする。</li> <li>○ 動きのコツを探し、動きのポイントをまとめる活動を行う。</li> </ul>	①		①
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>③山越え谷越え</li> <li>③転がし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れさせるようにする。</li> </ul>	②		②
	4本時	<ul style="list-style-type: none"> <li>④並んで入れ替わり</li> <li>④くぐり抜け</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動のポイントを生かしながらゲームを楽しむことで、運動の日常化を図る。</li> </ul>		②	
	まとめ6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習したことをもとにしたゲームを行う。</li> </ul>				
ステップ2	5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                 〈ねらい2〉 2つの動きを組み合わせた動きができるようになる。             </div>			③	
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基本的な動きを組み合わせる運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスをとりながら移動する動き</li> <li>・ 用具を操作しながら移動する動き</li> </ul> </li> <li>○ 単元の学習を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今までの学習を振り返りながら、上手になるコツを意識しながら、二つの動きを組み合わせた運動に挑戦させる。</li> </ul>	②		③

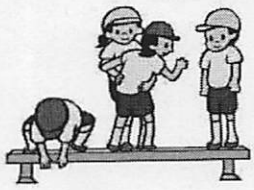
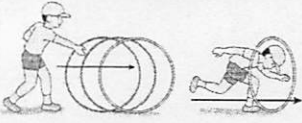
8 本時の学習 (4/6)

(1) 本時の目標

- 友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れることができるようにする。

(思考・判断②)

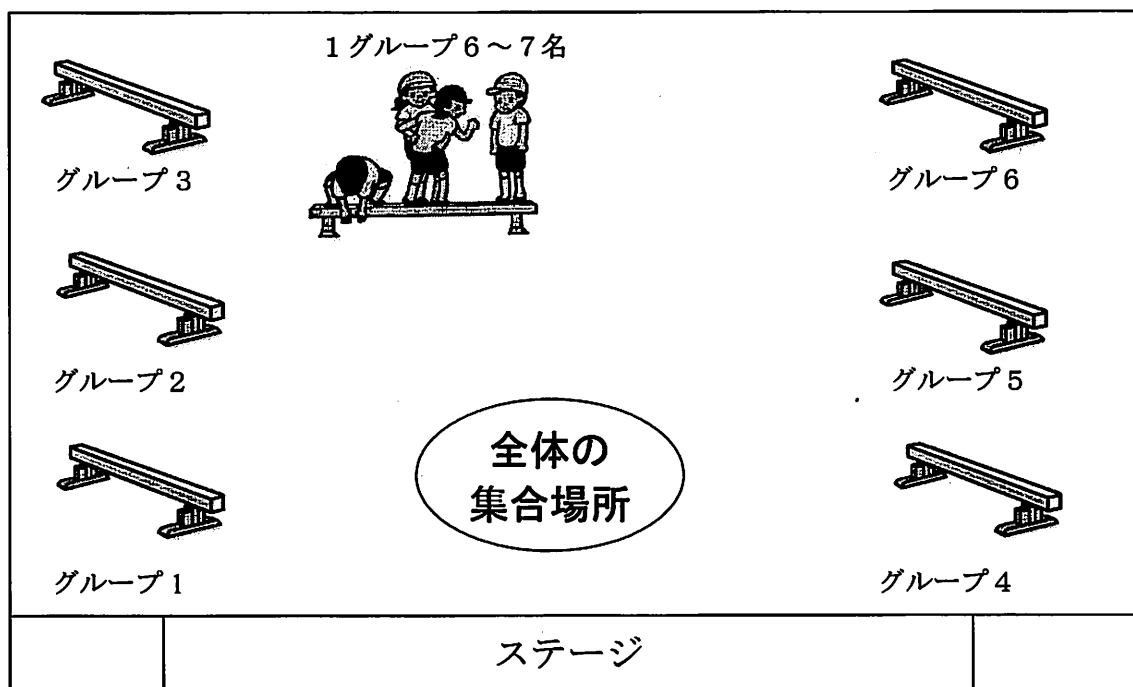
(2) 学習指導過程

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手立て
はじめ (8分)	<p>1 準備運動をする。 ○ Mキッズエクササイズ</p> <p>2 「わくわく体育6つのOK」で学習の約束を確認する。</p> <p>3 本時の学習内容を確認する。 ・運動の行い方の確認 ・めあての確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 音楽に合わせてリズムダンスをすることで、活動的な雰囲気をつくる。</li> <li>○ 本時では特に、「すばやい集合」と「なかよしワード」を使うことを意識させる。</li> <li>○ 学習内容を知らせ、見通しをもたせる。</li> </ul>		
<p>動きのポイントに気をつけて、もっと上手に動けるようになろう。</p>				
なか (32分)	<p>4 体のバランスをとる運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○平均台の運動 (1) 並んで入れ替わり</p> </div>  <p>5 用具を操作する運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○フープを使った運動 (1) 頭上落とし (2) フープ立てくぐり (3) 転がしフープくぐり ・話合い (4) もう一度 転がしフープくぐり</p> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前時までのポイントを生かして平均台の運動をする。</li> <li>○ 児童同士の教え合いや励まし合いを大切に</li> </ul> <p>○ 各グループを周りながら、コツを探す視点等の助言を行っていく。</p> <p>○ 上手な動きを全体の場を出し合うことで運動のポイントをまとめる。</p> <p>○ 用具の準備片付けはグループで役割を決め、安全に協力し活動するようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>◎体を低くする ◎斜めにくぐる</p> </div> <p>○ ポイントを押さえて運動している児童を具体的に取り上げ、よい動きができていた友達探しの手助けとなるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。 (思・判②)</li> </ul> <p>【Aの例】 友達のよい動きを見付け、自分の運動に適切に取り入れている。 (学習カード、観察)</p>	<p>友達の動きを見せたり、教師とともに運動したりすることで、動きのポイントを確かめさせる。</p>

	<p>6 転がしフープくぐりのゲームを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一定時間に何回フープをくぐることができたか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゲーム中に「なかよしワード」を使い、互いに励まし合いながら運動するようにする。</li> <li>○ ゲームの勝敗や回数など以上に動きの質的な部分を賞賛するようにする。</li> </ul>		
おわり(5分)	<p>7 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習カードへ記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カードで本時の活動を振り返るとともに、自分なりの運動のコツを見つけていた児童を賞賛し、次時への意欲を高めるようにする。</li> </ul>		

9 場の設定

- 前半：体のバランスをとる運動（平均台）



- 後半：用具を操作する運動（フープ）

