

## 第 5 学 年 体 育 科 学 習 指 導 案

平成 2 5 年 1 1 月 1 日 金曜日 3 校時  
第 5 学 年 2 組 ( 男子 1 6 名、女子 1 6 名 )  
指 導 者 瀬 戸 山 剛 介

### 1 単元名 体づくり運動 (体力を高める運動)

#### 2 単元の目標

- (1) 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 運動の一般的特性

体づくり運動 (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り、体力向上を直接のねらいとした運動である。

#### 4 児童の実態

##### (1) 運動にふれる楽しさの体験状況

本学級の児童は、昼休みにバスケットボールやボール付け鬼など、普段からボールを使って遊んだり、走ったりすることが好きな児童が多い。一方で、女子を中心に、室内での読書を好む児童もおり、運動経験の面からは個人差が見られる。

##### (2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

態度の面では、都城地区小体連作成の「わくわく体育 6 つの OK」を毎時間音読し、「すばやい集合」や「守ろうルール」を意識して運動に取り組むことができるようになってきている。また、思考・判断の面では、水泳の授業を通して、自己の課題に応じてコースを選び、クロールや平泳ぎの運動のポイントを意識して練習するようになった。

##### (3) 運動の習得状況

1 学期、体づくり運動で、体の柔らかさを高めるために、ペアでのストレッチ体操を行った。児童は、思いどおりに体を動かさないながらも、楽しんで取り組んでいる様子が見られた。また、巧みな動きについても、リズム太鼓に合わせて跳ぶ動き、ボールを操作する動き、姿勢を変えてすばやくスタートして走る動きなどの経験をし、様々な動き方を身に付けてきている状況である。

##### (4) 体力の状況

体力テストでは、男子は 5 0 m 走を除いては、全国平均を上回る結果であった。一方、女子は、8 種目中 5 種目で全国平均を下回るという結果になった。また、学級の実態としては、5 0 m 走が低く、走力が課題である。

<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	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	17.1kg	20.6回	34.5cm	45.3回	58.6回	9.4秒↓	155.9cm	26.1m
全国男子	16.7kg	19.4回	32.5cm	41.5回	51.6回	9.3秒	152.3cm	23.7m
学級女子	16.4kg	17.0回↓	32.5cm↓	41.1回	40.8回	9.8秒↓	140.4cm↓	11.5m↓
全国女子	16.2kg	17.9回	36.7cm	39.2回	39.9回	9.6秒	144.9cm	14.2m

また、総合評価からは、D、E判定の児童が32名中9名、A、B判定の児童が32名中14名と、男女ともに体力に個人差が見られる。

<体力テスト総合評価>

	A	B	C	D	E
男子(人数)	2	7	3	4	0
女子(人数)	0	5	6	4	1
合計	2	12	9	8	1

#### (5) 児童の運動に対する思いや願い

体づくり運動において、体をもっと柔らかくしたいという思いがある児童が32名中26名、運動がもっと上手になりたいという思いをもっている児童が32名中31名であった。

また、学級の課題である「走」に関しては、32名中19名が好きと答えている。さらに、もっと走ることが得意になりたい、足が速くなりたいという思いをもっている児童は、32名中23名という結果であった。このように、児童は、得意なことはもちろんのこと、苦手な運動についても、コツを見付けたい、もっと上手になりたいという思いをもち、真剣に運動に取り組んでいる。

#### 5 学習を進めるにあたって

体の柔らかさを高めるための運動は、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとした運動であり、体の柔らかさを高めることで、様々な動きを習得しやすく、巧みな動きが行いやすくなる。また、巧みな動きを高めるための運動は、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ができる能力を高めることなどをねらいとした運動であり、巧みな動きを高めることで、他の領域の学習が行いやすくなる。

学級の実態として、走力が落ち込んでいる。走るという動きは、タイミングよくスタートすること、リズムよく足を運ぶこと、バランスよい姿勢で走ることなど、巧みな動きにつながる部分も大きい。さらに、走に直接かかわる体幹、股関節・足首・肩の柔軟性を高めることで、スムーズな走りにつながる。

本単元では、体力を高める運動の中でも、走に直接かかわる体幹、股関節・足首・肩の柔軟性を高める運動を重点的に取り入れた「体の柔らかさを高める運動」と走る動きをともなう運動を重点的に取り入れた「巧みな動きを高めるための運動」に注目して取り組ませていきたい。

また、本単元を通して、運動に取り組ませることで、体力を高める楽しさを味わわせたい。

#### (1) 体力の高まりが実感できる段階的な運動教材及び単元構成

体の柔らかさを高める運動では、走に直接かかわる体幹、股関節・足首・肩を中心に運動を構成していく。一方、巧みな動きを高める運動では、走る動きをともなう運動を取り入れていく。本単元では、都城地区小体連作成の「わくわく体育ハンドブック」を活用し、易しい課題から難しい課題へと段階的な運動教材を設定し、児童の意欲の持続につなげたい。

また、本単元では以下のような単元構成を行っていきたい。

**単元構成**

はじめ		・ オリエンテーションを行う。(学習のねらい、学習の仕方、自分の体力の実態を知る。)
なか	ステップ1	<b>【巧みな動きを高める運動】</b> ・ 4つの運動(タイミング、バランス、リズムカル、調整)を行い、運動のポイントを見付ける。 <b>【体の柔らかさを高める運動】</b> ・ 体幹、股関節、足首、肩を意識して運動を行う。
	ステップ2	・ 学習の仕方を学ぶ。(ステーション方式の学習の仕方、グルーピング、条件や負荷の工夫を知る。) <b>【巧みな動きを高める運動】</b> : ステーション方式 ・ 4つの運動をローテーションし、すべての運動を体験させるステーション方式で運動を行う。(条件や負荷を変えて) ・ 自分の課題に合った運動に取り組むチャレンジタイムを設け、個人の体力向上につなげていくようにする。 <b>【体の柔らかさを高める運動】</b> : 一斉指導 ・ 体幹、股関節、足首、肩を意識して運動を行う。(条件や負荷を変えて)
おわり		

(2) 仲間と関わりながら思考する言語活動の充実

本学級では、「わくわく体育6つのOK」の「なかよしワード」を児童に考えさせ、教室掲示を行っている。このなかよしワードを使って、色々な場面で意識付けを図り、仲間を認め合うような雰囲気をつくりたい。

ねらい1で、児童一人一人が、動きのコツを付せん紙に書き、グループごとに付せん紙に書かれている内容の中で共通するものをまとめる。そして、全体で運動のポイントを共有化する話し合い活動を取り入れていくことで、児童の思考を深められるような言語活動にしていきたい。その際、体の部位に注目させて運動に取り組みせたり、良い動きとそうでない動きを比較させたりしながら、運動のポイントについて思考させていきたい。

(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 学習の雰囲気が明るく、肯定的である。

**よい体育授業の内容的条件**

- 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

運動量の確保については、運動の内容、準備物が分かるような掲示資料を準備し、児童がねらいをもって取り組むことができるようにする。また、単元の後半で行う、ステーション方式では、音楽を活用し、曲の変化に合わせて、児童がスムーズに移動、活動することで、運動量の確保につなげたい。

学習規律については、全時間を通して、「わくわく体育6つのOK」を活用し、「すばやい集合」や「守ろうルール」、「みんなで安全」の意識を図り、学習の効率化を図るようにしていきたい。また、ハンドサインや体育用太鼓を活用し、児童自身が進んで動けるようにしていきたい。

学習の雰囲気づくりについては、「わくわく体育6つのOK」の中の「大きなあいさつ・かけ声」「一生懸命最後まで」「なかよしワード」の意識を図って活動させていきたい。

(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、時間、距離等で表せるものは、児童自身が体力の高まりを実感できる一つの目安として、自己評価を中心に行う。教師は、観察や児童への聞き取り、学習カードの書きこみをもとに、「運動をより正確に行っている」、「運動を工夫して行っている」といった動きの出来ばえや正確性を評価するようにする。


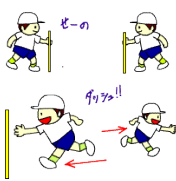
思考・判断の評価については、学習カードの書きこみを行うことで評価していく。具体的には、児童が書いた運動のコツの内容や、単元の後半に行うチャレンジタイムにおいて、自己の課題に応じて、適切に場を選ぶ姿から評価していきたい。

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。</li> <li>● 約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。</li> <li>・ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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のねらいに合った動きができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分の体力に応じて体力を高め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。</li> <li>② 約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 体力を高める運動のねらいや行い方を知っている。</li> <li>② 自己の体力に合った場（運動）を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 人や物の動きに合わせてタイミングよく動くことができる。</li> <li>② 等間隔に並べたコースをリズムカルに動くことができる。</li> <li>③ ゆっくり大きく動いたり、同じ姿勢を維持したりすることで、体の柔らかさを高めることができる。</li> </ol>

7 単元の学習計画及び評価計画（全7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		
				関心意欲態度	思考判断	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する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習のねらいや学習の仕方をつかむ。</li> <li>・ 運動の特性や意義を知る。</li> <li>・ 自分の体力について知る。</li> <li>・ 体の柔らかさ、巧みな動きに関する運動を試しに行く。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ これから行う学習の方向性を知らせ、学習への見通しをもたせる。</li> <li>○ 簡単な運動を行い、配慮すべき児童を把握する。</li> </ul>		①	
ステップ 1	なか 2	<p>&lt;ねらい1&gt; いろいろな運動を行い、ポイントを見付けよう。</p> <p>【巧みな動きを高める運動】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 試しに行い、運動のコツを探す。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロープダッシュ                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>バランスをとって動く</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> <p>ロープの上を、バランスをとって走る。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラダー走                             <ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルに動く</li> </ul> </li> </ul> <p>決められた動きをすばやく行う。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動のコツを見付けやすくするために、体の部位を意識するように助言する。</li> <li>○ 運動のポイントをまとめる際は、付せん紙を使って、児童一人一人の考えを書かせ、共通する部分をポイントとしてまとめたい。</li> </ul>		②	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>鬼の角 力を調整して動く 両サイドにあるコーンをタッチする。</li> <li>ダッシュ&amp;キャッチ タイミングよく動く ペアで棒を放し、相手の棒をつかみいく。</li> </ul>				
3	<p>② 運動のポイントを共有する。</p> <p>③ もう一度取り組み、自分なりにコツを探す。</p> <p>【体の柔らかさを高める運動】</p> <p>① 試しに行く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体幹</li> <li>股関節</li> <li>足首</li> <li>肩</li> </ul> <p>② どの部位を高めているのかを考える。</p>	 <p>○ 1つ1つの運動のやり方を確認しながら、一斉に取り組むようにする。</p>			③
4	<p>ねらい2 運動のポイントを意識して、動きを高めよう。</p> <p>○ ねらい2の学習の仕方を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ステーション方式での運動の取り組み方を知る。</li> <li>学習のグルーピングを行う。</li> <li>用具の準備分担を行う。</li> <li>条件や負荷の工夫を学習する。</li> <li>課題をもつ。</li> </ul>	<p>○ ステーション方式で活動に取り組みさせるため、児童が進んで行えるように、活動の進め方を理解させてから取り組ませるようにする。</p>		①	
ステップ2	<p>【巧みな動きを高める運動】</p> <p>① 運動のポイントを声に出して読み、意識する。</p> <p>② 4つの運動をステーション方式で、ローテーションを行う。</p> <p>ステーション方式</p> <pre> graph TD     A[運動①] --&gt; B[運動②]     B --&gt; C[運動③]     C --&gt; D[運動④]     D --&gt; A   </pre>	<p>○ 運動が苦手な児童には、友達の良い動きを見付けさせることで、良い動きを見付けさせるようにする。</p> <p>○ それぞれの運動で課題を十分に達成している児童については、条件を変えた運動を提示し、児童が運動を選べるようにする。</p> <p>○ 自分をもっと伸ばしたい、高めたいという視点から場を選ばせ、チャレンジさせるようにする。</p>			①
6	<p>③ ポイントを意識しながら、もう一度取り組みたい運動にチャレンジする。(チャレンジタイムの設定)</p>	<p>○ 音楽をかけることでリラックスした雰囲気で行うようにする。</p>			②
おわり7本時	<p>【体の柔らかさを高める運動】</p> <p>どの部位を高めているのかを意識し、条件や負荷をかけて行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体幹</li> <li>股関節</li> <li>足首</li> <li>肩</li> </ul>				②

8 本時の学習 (6 / 6)

(1) 本時の目標

- 自己の体力に合った場 (運動) を選ぶことができるようにする。

(思考・判断②)

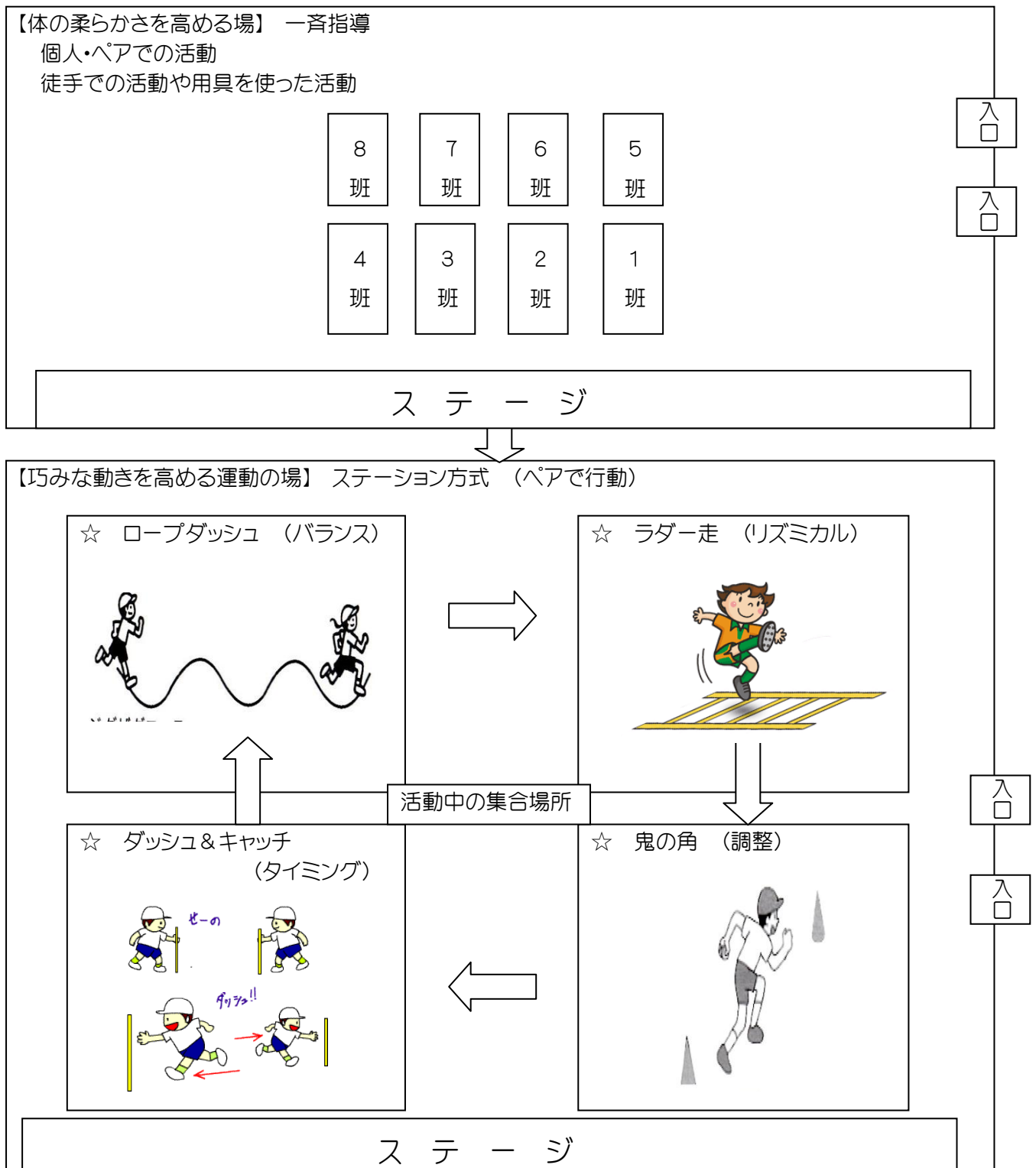
(2) 学習指導過程

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 5分	1 準備運動をする。 2 「わくわく体育6つのOK」を声に出し、学習の約束の確認をする。 3 本時のめあての確認を行う。 自身の体力に合った運動を選び、動きを高めよう。	○ 児童に読ませることで、意識付けを図る。 ○ なかよしワードの例を示すことで、児童がよい雰囲気 で運動が行えるようにする。	○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
なか 35分	4 動きを高めるための運動を行う。 A【巧みな動きを高める運動】 ○ 4つの運動をステーション方式で、ローテーションを行い、運動に取り組む。 準備の時間 2分 18分 活動の進め方 ① 運動のポイントを声に出して読み、意識する。(30秒) ② 運動に取り組む。(3分) ③ 学習カードへの記入をしたり、次の場所へ移動したりする。(1分) ○ どんなどころを意識したら記録が伸びたか話し合う。 5分 ○ もう一度やりたい課題に再度挑戦する。 5分	○ 本時の流れが分かる掲示資料を使い、児童が学習の見通しがもてるようにする。 ○ 前時までに行った運動のポイントを想起させることで、本時のめあての意識付けを図るようにする。 【準備】 ○ グループで分担して、準備を行うことで、運動量の確保につなげる。 【活動中】 ○ 児童のできばえを観察し、適切に助言することで、児童が運動に進んで取り組むようにする。 ○ 運動能力が高い児童は、条件を変えた運動を選んで取り組ませることで、動きをもっと高めることにつなげる。 ○ 運動能力が低い児童は、友達のよい動きを見付けさせることで、動きを高めることにつなげる。 【振り返り】 ○ 学習カードで、自己の伸びを見ることで、動きの高まりの実感につなげる。 ○ 記録の伸びに対して、友達から称賛させることで、自分の自信につなげる。 ○ 自分をもっと高めたい、伸ばしたいという観点から、グループ(ペア)ごとに場を決めさせる。	○ 自己の体力に合った場(運動)を選んでる。(思考・判断) 【Aの例】 自身の体力に合った運動を適切に選んで取り組んでいる。(学習カードの記述、教師の観察)	前時までの学習カードふり返り、教師とともに、本時で取り組む内容を決定させる。

<声かけの例>  
 ○○さん、一緒にがんばろうね。  
 △△君の足の動きがいいね。

	B 【体の柔らかさを高める運動】 5分 ・ 体幹 ・ 股関節 ・ 足首 ・ 肩	○ 高めることを重点に置くため、条件や負荷を変えていくように助言する。 ○ 音楽をかけながら、リラックスした雰囲気で行う。		
おわり 5分	5 学習のふり返りを行う。 ・ 学習カードへの記入 （「わくわく体育6つのOK」もふくむ。）	○ 学習カードへの記入も行うが、時間がない時は、「わくわく体育6つのOK」の内容ができたかを挙手でいう。		

9 場の設定

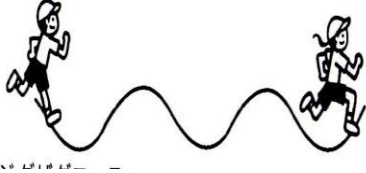



# 体つくい運動

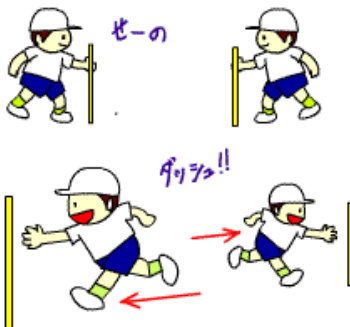

月 日

5 年 2 組 名前( )

自分の体力に合った運動を選び、動きを高めよう

運動名			挑戦したいものに○
<p data-bbox="199 544 566 645">バランスをきたえる (ロープダッシュ)</p> 	場① 直線コース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		
	場② くねくねコース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		
	場③ ジグザグコース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		
<p data-bbox="199 1288 502 1388">リズムカルをきたえる (ラダー走)</p> 	場① まっすぐ走ろうコース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		
	場② 横を向いて走ろうコース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		
	場③ 後ろ向きに走ろうコース		
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒	
	自分なりに見つけた運動のコツ		



<p>タイミングをきたえる (ダッシュ&amp;キャッチ)</p> 	場① 距離に挑戦コース			
	<1回目の記録> ( )m( )cm	<今回の記録> ( )m( )cm		
	自分なりに見つけた運動のコツ			
	場② 短い棒に挑戦コース			
	<1回目の記録> ( )m( )cm	<今回の記録> ( )m( )cm		
	自分なりに見つけた運動のコツ			
場③ 姿勢を変えてスタートコース (座って、後ろむきで)				
<1回目の記録> ( )m( )cm	<1回目の記録> ( )m( )cm			
自分なりに見つけた運動のコツ				
<p>調整をきたえる (鬼の角)</p> 	場① 6m直線コース(8回タッチ)			
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒		
	自分なりに見つけた運動のコツ			
	場② コーンの高さを低くしたコース(8回タッチ)			
	<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒		
	自分なりに見つけた運動のコツ			
場③ ジグザグタッチコース(8回タッチ)				
<1回目の記録> ( )秒	<今回の記録> ( )秒			
自分なりに見つけた運動のコツ				

☆ 今日のふりかえり (よくできた:◎ できた:○ できなかった:△)

すばやい集合	大きなあいさつ・かけ声	一生けん命最後まで
守ろうルール	みんなで安全	なかよしワード

☆ 体育ひとこと日記 (今日の授業で自分が成長したことは?)