

## 第 6 学年 保健体育科 学習指導案

### 1 単元名 「なわを使って体力ジャンプアップ」【体づくり運動（体力を高める運動）】

#### 2 単元の目標

- ねらいに応じたなわを使った運動を行い、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。(運動の技能)
- なわを使った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。(運動への関心・意欲・態度)
- 自己の体の状態や体力に応じて、なわを使った運動の行い方を工夫できるようにする。(運動についての思考・判断)

#### 3 単元の評価規準

##### (1) 運動の技能 (以下 運動)

- 自分の体力に合った(高めたい体力につながる)なわを使った運動ができる。

##### (2) 運動への関心・意欲・態度 (以下 態度)

- 用具や場の安全に気を配りながら、進んで運動に取り組んでいる。
- 仲間と協力し合って学習しようとしている。
- 自分の体の調子や動かし方を意識しながら、自分の体力を高めようとしている。

##### (3) 運動についての思考・判断 (以下 思・判)

- 体力を高めるなわを使った運動の動き方や行い方を知っている。
- 自分の体力に合ったなわの跳び方を選択している。

#### 4 単元と指導の構想

##### (1) 単元と児童

長なわを使った運動は、休み時間や放課後、学級レクリエーションなど体育の学習以外でも、用具さえあれば手軽に行える運動である。友だち同士がみんなのできる楽しさ、自分の体力に合った技や運動強度で行う心地よさなどを味わうことができる。また、人数や跳び方、なわを回す速さなどを変える楽しさもある。

今まで、1本なわ(長なわ)の8の字跳びを主に経験し、他の技の経験がほとんどない児童にとって、かぶりなわに加えてむかえなわで行う1本なわは新しい動きであり、初めてに近い挑戦である。これは、今までよりも少し難易度の高い技である。また、8の字跳び以外のひょうたん跳びや、2本なわで行うダブルダッチは、見よう見まねで休み時間などに経験している児童や全く経験していない児童にとって、新しいなわ跳び運動との出会いで新鮮さを味わうことができる。加えて、むかえの1本なわ(入る・跳ぶ・出る)の動きからも、つながっている難易度の高さを味わうことができる。動きの新しさとできた喜びを求める児童にとって、今までほとんど経験してこなかったなわ跳び運動を中心に扱うことは、児童の意欲的な取組につながると考える。

## (2) 指導の構想

この単元では、自分の体の動かし方を意識して動きの質を高めたり、できる技を増やしたりする。その中から自分の体力に合った動きに取り組み、体力を高めることを目指す。

「自分の体力に合った動き（技）」を「自分の高めたい体力につながる動き（技）」とする。

そのために、次のような手立てを工夫していく。

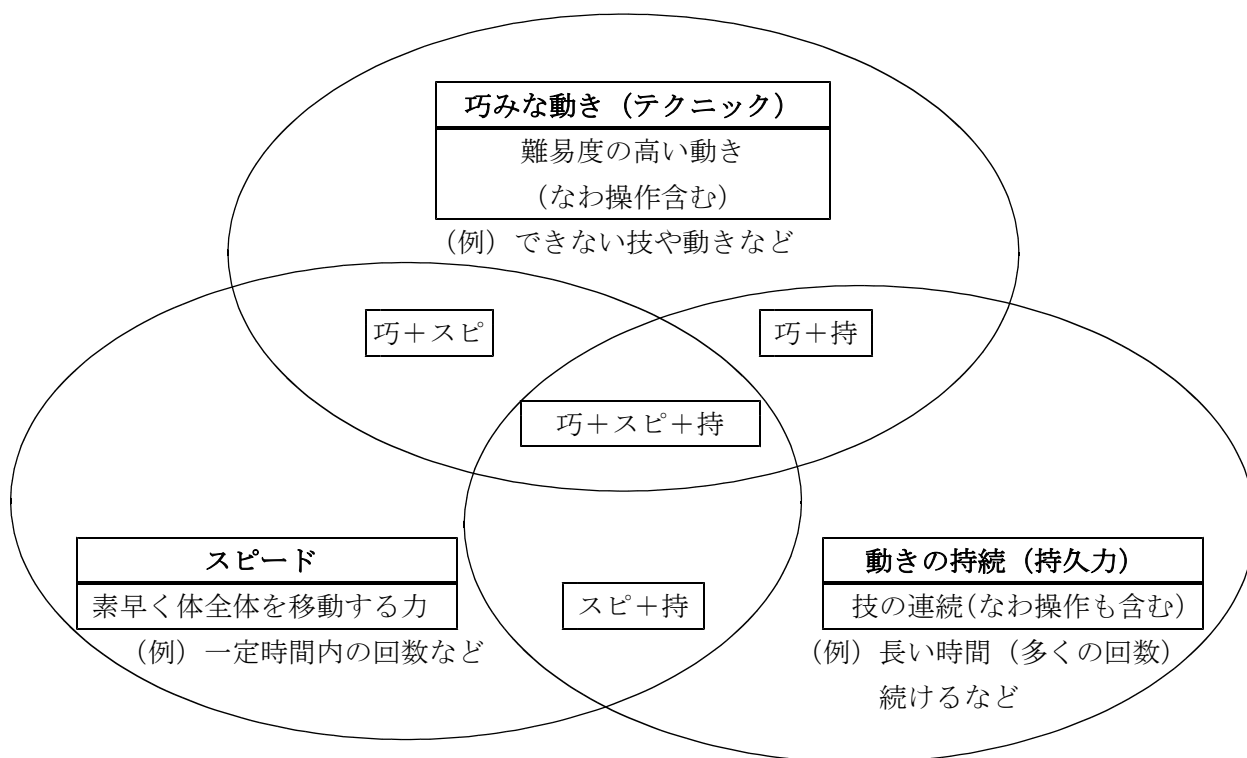
- ①学習活動に、グループで取り組ませる。
- ②経験のない技に、難易度の低いものから取り組ませ、動き（技）の選択の幅を増やす。

難易度	低 ～ 高
技	8の字跳び→8の字交互→ひょうたん跳び→ひょうたんダブル→ダブルダッチ

- ③動き（技）を詳しく知りたいという思いをもつ児童には、動き（技）のポイントを示す際に、言葉での説明に付け加え、動画を活用する。

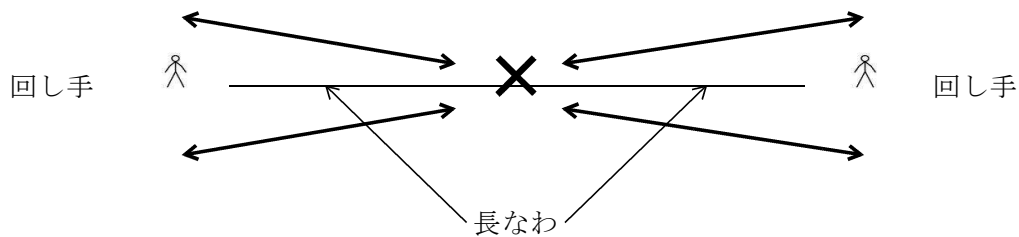
・動画はスロー再生やコマ送りを使い、瞬間の動きをとらえやすくさせる。

- ④自分の体力に合った動き（技）を考えやすくするため、「巧みな動き」「スピード」「動きの持続」の三観点を図で示す。



- ⑤活動を安全に効率よくするための場の工夫をする。

- ・一本なわの技とダブルダッチを行う場所を固定し、色別ラインテープで方向を示す。
- ・回し手の左右でラインテープの色を変える。



5 単元の指導計画（4時間）

		1	2	3	4（本時）	
1 時 間 の 流 れ	準 備 運 動					評 価 方 法
	学習の見通しをもつ	◇できる技	◇できる技	◇できる技	◇できる技	
	◇できる技 ・ 8の字跳び (2分間回数) (連続回数)	・ 8の字跳び (2分間回数) (連続回数)	・ 8の字交互 (2分間回数) (連続回数) ※選択	・ 8の字交互 (2分間回数) (連続回数) ※選択	・ 8の字交互 (2分間回数) (連続回数) ※選択	
	◇技を知る ・ 8の字交互 ・ ひょうたん跳び	◇技を知る ・ ひょうたんダブル ・ ダブルダッチ	◇体力に合った動き(技)を選び試す	◇体力に合った動き(技)を見直し、運動する		
	活動を振り返り、次時の課題をもつ					
運 動	ねらいに合った動き	○		○		観 察 ワ ー ク シ ー ト
	動きの高まり		○		○	
態 度	意欲的な取組		○		○	観 察
	仲間と協力	○		○		
	自分の体を意識	○				
思 判	課題設定				○	ワ ー ク シ ー ト
	動きの工夫			○		

## 6 本時の学習（全4時間、本時4時間目）

### （1）本時のねらい

自分の体力に合った動きを「巧みな動き」「スピード」「動きの持続」の三つの観点から見直し、グループで協力しながら挑戦することを通して、目指すなわを使った運動をすることができる。

### （2）評価規準

- ◇ 自分の体力を向上させるために、三つの観点から自分の体力にあったなわを使った運動をすることができる。（運動）
- ◇ なわを使った運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、グループのメンバーと協力ながら進んで取り組もうとしている。（態度）
- ◇ 自分の体力に合ったなわを使った運動（自分の高めたい体力につながる運動）を選択し、行い方を選んでいる。（思・判）

### （3）本時の構想

前時までに、8の字跳び以外の経験したことのない技を知り、難易度が違う動き（技）を経験する。また、1・2時間目のはじめに、8の字跳び（2分間の回数と連続）を行う。3、4時間目のはじめには8の字ダブルを行うが、2分間の回数か連続の回数かどちらかに取り組み、気持ちよくできる運動で心と体をほぐす。本時までに運動を経験する中で、体力図を参考にしながら、自分の高めたい体力をおおよそ捉え、自分の体力に合った動き（技）を選択（見直し）する。

単元を通して、選択した運動に取り組む場面では同じグループで活動させ、協力して運動するよさを感じさせながら、自分たちの目指す体力向上に向けて長なわを使った運動に取り組ませる。

### （4）本時の展開と評価

学習内容・活動	主な教師の働きかけと児童・生徒の反応	指導上の留意点（○）と評価（・）方法【 】
○準備運動を行う。 ・ランニング ・ラダー ・動物歩き	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">汗をかくように、準備運動をしよう。</div> ・走るときはなるべく外側を、ラダーは正確に、動物歩きは決まった距離をしよう。	○全体を見回せる位置で、励ましの声をかける。 ・（態度）進んで運動している。 【観察】
○めあて① ・8の字ダブル（回数か連続）をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">自分の選んだ運動で、心と体のウォーミングアップをしよう。</div> C：素早く動いて、前の時間よりも多く跳	○1グループ12人程度で行う。（3グループ） ○前時の記録を残しておき、比較できるようにする。

	<p>ぶぞ。 C: ゆっくりでいいから、長い時間続けて回数を増やそう。</p>	<p>○活動時間を10分間とする。</p>
<p>○めあてを確認する。</p> <p>○めあて②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体力をもとに、動き（技）を確認する。</li> </ul> <p>・グループで取り組む運動と順番を確認し、運動を行う。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>運動する「気持ちよさ」をみんなが感じることができるように、協力して運動に取り組もう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>自分の体力に合った運動を、ワークシートに書いて確認しよう。</p> </div> <p>C: スピードを高めたいから、8の字跳びで、2分間の記録に挑戦しよう。 C: 長い時間運動できるように、連続の回数に挑戦しよう。 C: 巧みな動きを高めるために、連続でできなかったひょうたんダブルに挑戦しよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>取り組む運動の順番を確認して、めあてが達成できるように運動しよう。</p> </div> <p>C: まずは、みんなできそうな○○からやってみよう。 C: 時間が残ったら、みんなが楽しめた○○をしよう。</p>	<p>○前時のワークシートの記述を紹介し、めあてを設定した理由を説明する。</p> <p>○前時で行った動きと、「巧み」「スピード」「持続」の図をもとに、自分の高めたい体力を確認させる。</p> <p>○今まで経験した技を、経験した順に掲示しておく。</p> <p>○前時までのグループで活動させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(思・判) 自分の体力に合ったなわを使った運動を選択し、その行い方を選んでいく。 【ワークシート】</li> <li>(運動) 三つの観点から目指すなわを使った運動をすることができる。【ワークシート】</li> </ul>
<p>○まとめ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>今日の活動を振り返ろう。</p> </div> <p>C: 体の動かし方を意識して、タイミングよく動いたら難しい動き（技）ができてうれしかった。 C: ゆっくりした動きで続けたら、技が長く続いて（連続してできた）楽しかった。</p>	<p>○ワークシートに記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(態度) 自分の体と気持ちについて記入している。【ワークシート】</li> </ul>