第6学年 体育科学習指導案

本時の主張

体を動かすことが好きでできるようになりたいという意欲が高いが、運動に対する苦手意識をもっている児童が多い。しかし、できるようになるためにどうすればよいかを考えたり、実践したりできる児童は少ない。

そこで本単元では、自分の高めたい体力に合った運動の行い方が分かり、実践できるようになることを目指していく。そのために、運動と体力のかかわりを知り、自分の高めたい体力を選択させる。さらに、それぞれの体力を高めるための運動の行い方を知り、行い方を工夫しながら実際に運動をしていくことで自分の課題に合った運動を行うことができるようにする。

本時では、ロープを使った運動を行う。前時に全員で行ったもととなる運動を、<u>手だて</u>①運動を変化させる条件や工夫した動きの例示を与えることで、自分の高めたい運動の行い方や工夫の仕方が分かるようにする(分かる)。そして、<u>手だて</u>②その運動を行った自分自身の体の感じ方を言語化、数値化させることで、自己の課題に合った運動を行うことができる(できる)ようにさせていきたい。

1 単元名 体つくり運動「わたしの体力向上大作戦」

2 本時のねらい(5/6時間目)

○変化させる条件を選択し、自分の課題に合った運動ができる。

3 本時の手だて

[手だて①]変化させる条件と工夫した動きの例示(分かる) ※5ページ参照

それぞれの運動を変化させる条件(入り方、高さ、跳び方、組み合わせ、速さ、人数、引き方、距離)を示すとともに、具体的に工夫した動きを例示する。具体的に工夫した動きは、高めたい体力に合うように動きのポイントから確認させる。教師が例示した中から変化させる条件を選択させたり、具体例を参考にさせたりすることにより、課題に合った運動の行い方や工夫の仕方が分かるようにさせる。

[手だて②]「体の感じの言語化・数値化」による運動の自己評価場面の設定(できる)

前時までに「プルプル (力強い動き)」など、それぞれの体力に合った体の感じを学級全体で言語化してある。本時では、工夫して行った運動によって、自分の体の感じはどのくらいなのかを言語や数値で評価し、ワークシート「わたしの体力向上マップ」に記録する。(例:ロープ引きは、2人で引くのは腕がきつかった=3プルプル)

言語化・数値化して記録することにより、自分の課題に合った運動ができるようにするための指標とさせる。前時に行ったもとになる動きを基準値1として、課題とする体力をより高められる運動(数値の高い運動)を行うようにさせる。

4 本時の展開(5/6時間目)

時間	学習内容・活動	主な教師の働きかけと児童の反応	留意点(・)と評価(○)
	○準備・整列・あいさつ○ボディライティングを 行う。(ペア)	ペアでボディライティングをしな がら,5分間走り続ける力を付け ましょう。	・4人グループの中で作ったペアで行う。・2分半程度で前後交替する。5分間走り続けられ
		・今日はどんな言葉を書こうかな。・マラソン記録会に向けて頑張るぞ。	る速さで走るようにする。
10	○学習課題を確認する。	自分の課題に合ったより数値の高 いロープを使った運動を行いまし ょう。	・本時で取り組む体力をグループで確認する。
		わたしたちは巧みな動きと体の柔らかさを高めるぞ。	

・ロープを引く人数を3人から2人 にしてみよう。(力強い動き) 数値の高い運動にするには, どん な条件を変化させるといいかな。 →人数 292 -→姿勢 →距離 ・長縄跳びをしながら,ボールをパ スしてみよう。(巧みな動き) →姿勢 →組み合わせ →凍さ ・ロープくぐりでは、上体をそらし てくぐってみよう。(体の柔らかさ) →入り方 →ロープの高さ 15 ○体力に応じた行い方を 課題①のより数値の高い運動をし 工夫して運動する。① ましょう。 せる。 ・「2人で引くのは力が必要だぞ。 これは筋肉が4プルプルだ。| ・「重心を低くして、足で踏ん張ら 助言をする。 ないと引けないぞ。」 ○評価(技能) 27 ○体力に応じた行い方を 課題②のより数値の高い運動をし 工夫して運動する。② ましょう。 ・「長縄を跳びながら、ボールパス (活動の様子、カード) はタイミングが5ムズムズだ。」 ・「跳ぶリズムを一定にして、ボー ルに集中しよう。」 40 ○学習のまとめをする。 学習カードに今日の活動の振り返

・変化させる条件と具体例 を挙げる。(5ページ参照)

- ・行った運動を言語化して グループの仲間に報告さ
- ・高めたい体力に合ってい ない場合には, 具体的に
- 変化させる条件を選択し, 自分の課題に合った運動 を行うことができる。
- グループで相談しながら 行った運動を振り返る。 体の感じ方は各自で評価 する。
- ・本時の学習課題について 自己評価する。

本時の評価

<技能>

○変化させる条件を選択し、自分の課題に合った運動を行うことができる。

りを書きましょう。

A…変化させる条件を体の感じに応じながら選択し、自分の課題となる動きを意識しながら 運動を行うことができる。

・2人で1人を引くのはとてもきつ

・力強い動きは3プルプルだったけ

ど、巧みな動きは4ムズムズの運 動もできたから、☆4つかな。

くて, 3プルプルだったな。

B…変化させる条件を選択し、自分の課題となる動きを意識しながら運動を行うことができ る。

授業資料 1

1 単元の目標

- ○運動に進んで取り組み、約束を守り仲間と助け合って運動したり、安全に気を付けたりする ことができる。【運動についての関心・意欲・態度】
- ○自分の課題に合った運動の行い方を工夫することができるようにする。

【運動についての思考・判断】

○自分の課題に合った運動ができる。【運動の技能】

2 単元の評価規準

○単元の評価規準

○ 十 7 0 9 7 日 1 四 7 5 十		
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
体力を高める運動に進んで	体力を高める運動のねらい	高めたい体力を高める運動
取り組み,助け合って運動し	や行い方を知るとともに,自	のねらいに合った動きができ
たり,安全に気を付けて運動	分の課題に合った運動の行い	る。
したりしている。	方を工夫している。	

○学習活動に即した評価規準

○ナロル対にかした計画が十		
①体力を高める運動に進んで	①どのような運動を行うとど	①もとになる動きに取り組
取り組んでいる。	のような体力が高まるのか	み、正しく運動することが
②用具の使い方や運動の行い	分かっている。	できる。
方のきまりを守って運動し		②変化させる条件を選択し,
ている。		自分の課題に合った運動が
		できる。

3 単元の構想

資料2の児童の実態を受け、以下のように構想する。

(1) 実態に応じた運動設定

体を動かすことが好きな児童は多く、できるようになりたいという意欲が高い。しかし、運動に対する苦手意識をもっている児童も多く、そのために体育の学習が好きではない児童も多い。また、自分の課題に合った運動の行い方を考えたり、体力のバランスを考えて運動したりできている児童もいるが多くはない。

そこで、本単元では、自分の高めたい体力やできるようになりたい運動に合った運動の行い方ができるようにする。そのために、できるようになりたい運動と体力の関連やそれぞれの体力を高めるための運動の行い方をを実際の運動を通して学ぶことができるようにする。休み時間にも児童が使うことができるボールとロープの用具を使い、高める体力に応じて運動の行い方を発展させていく。高める体力が共通の児童とグループになって取り組んだり、運動の行い方を工夫したりする活動を通して、楽しみながら運動できるようにする。また、高める体力に合った運動ができていることを児童自身が実感できるように、体力と主観的な体の感じのかかわりを言語化したり、数値化したりする。

そして、日常生活の中で、高める体力を意識しながら進んで運動できるようにしていきたい。

(2) 目標を達成するための手だての工夫

できるようになりたい運動と体力のかかわり,体力や運動の必要性を指導する。

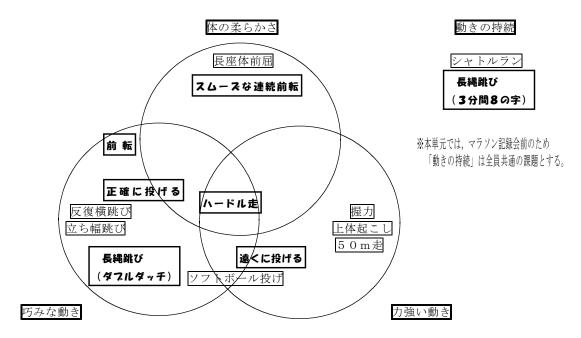
「体力を高める運動」では、体力を高めることを直接のねらいとしている。また、児童自身にとってもできるようになりたい運動と体力とのかかわりを考えたり、理解したりできるようになってきた。「高めたいこと・できるようになりたいこと」のアンケート調査および「体力の必要性と高める4つの体力(体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力)」の関連について児童が想起しやすい具体例を挙げながら指導する。

例えば、1学期の陸上運動で行ったハードル走では、リズミカルに跳ぶ「巧みな動き」だけでなく、股関節の可動範囲を広げる「体の柔らかさ」も必要であり、陸上課外活動でハードルを選択した児童は柔軟性を高める運動も行っていたことなどを説明する。

体カテストの結果の振り返りから、自分が高めたい体力を選ぶ。

1 学期に実施した体力テストの結果を振り返り、4 つの体力(体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力)の中で、自分に必要な体力を考えることができるようにする。その際、「(1)できるようになりたい運動と体力のかかわり」も踏まえて選択するように

させ、できるようになりたい運動を意識しながら意欲的に取り組めるようにする。



仲間とかかわりながら、体力の向上を図る。

動きを持続する能力を高める運動は、苦手意識をもっている児童がいるとともに、苦しいというイメージをもっている児童も多いと思われる。楽しみながら動きを持続する能力を高める運動を行うために、動きに変化をつけること、仲間とかかわりながら運動することを大切にする。

また、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高める運動を行う際にも、選択した体力を もとにしたグループで行う。そのことにより、体力を高めるだけのトレーニング的な運動にな らないように配慮し、仲間とかかわり合いながら楽しむことができるようにする。

高めたい体力と主観的な体の感じを言語化・数値化して記録させる。

「のびのび(体の柔らかさ)」「ムズムズ(巧みな動き)」「プルプル(力強い動き)」「はあはあ(動きを持続する能力)」など高めたい体力に合った体の感じを学級全体で言語化する。行った運動によって,自分の体の感じはどのくらいなのかを評価する。また,もとになる動きを1として数値化し,運動の強度を評価する。(例:ボール投げ上げ手たたき10回キャッチ=1ムズムズ)

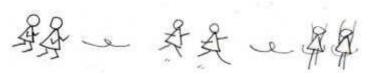
言語化・数値化することにより、変化させる条件を選択し、より高めたい体力を高められる 運動(より数値の高い運動)を行うための指標とする。ワークシートに記録することで、言語 化・数値化できた運動が蓄積され、体力の高まりにつながっていることを実感できるようにす る。

(3)取り上げる運動の構想

ウォーミングアップで「動きを持続する力」を高める運動

トレールランニング

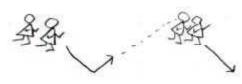
5分程度の曲が流れている間, 2人ペアで前後に並んで走り続ける。前走者は,まっすぐ走ったり, 蛇行したりしながら走る。途中で スキップやケンケン,ジャンプや



回転などの動きを加える。後走者は、前走者の動きをまねる。曲の途中で、前後を交代する。

②ボディライティング

5分程度の曲が流れている間,2人ペアで前後に並んで走り続ける。前走者は,文字や絵を体育館に全身でかくように動く。後走者は,前走者の動きをまね,メッセージを当てる。曲の途中で,前後を交代する。



高めたい体力に応じた運動の行い方として初めに例示する運動と変化させる条件

①ボール

<体の柔らかさ>

○ペア背中合わせボール渡し (変化させる条件…距離, 方向, 姿勢)

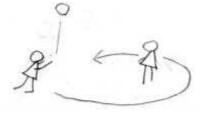


- →距離(板3枚分, 5枚分, 7枚分)
- →方向(上下,左右)
- →姿勢(立位背中合わせ,長座背中合わせ,開脚座対面)

く巧みな動き>

○投げ上げ1周キャッチ

(変化させる条件…距離、途中の動き、キャッチの仕方)



- →距離(大また3歩,5歩,7歩)
- →途中の動き (馬跳び, 馬くぐり)
- →キャッチの仕方 (ジャンプキャッチ, 背中キャッチ, 足裏トラップ)

<力強い動き>

○バランスボールキャッチボール (変化させる条件…方向, 高さ, 姿勢)



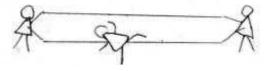
- →方向(横から,下から,上から)→高さ(腰,肩,頭)→姿勢(前向き,横向き,後ろ向き)

②ロープ

<体の柔らかさ>

○ロープくぐり

(変化させる条件…入り方、ロープの高さ)

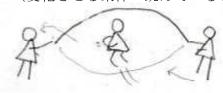


- →入り方(足からまたぐ,上体反らし)
- →ロープの高さ(腰,胸,肩,頭)

く巧みな動き>

○長縄跳び連続10回+手をたたき

(変化させる条件…跳んでいるときの姿勢、組み合わせ、ロープの回転速度)



- →跳び方(両足, 片足, かけ足, しゃがんで, 回転)
- →組み合わせ (ボール,短縄)
- →速さ(ふつう, ゆっくり, 速く)

く力強い動き>

○3人でロープで雑巾に乗った一人を引きずる (変化させる条件…人数,姿勢,距離)



- →人数 (3人, 2人, 1人) →引き方 (後ろ向き, 前向き, 両手, 片手)
- →距離 (10m, 20m)

4 単元計画(全6時間)

• +	『兀訐쁴(至り時间	,
	体力と運動のか	○オリエンテーション
1	かわりを知ろう	・体力と運動のかかわり
	(みんなで)	・各体力を高める運動
		<トレールランニング,ジャンケン開脚,モノレール,手押し車>
		○体力テスト分析
		○高めたい体力を選ぶ
	ボールを使って	○トレールランニング
2	体力を高める運動	・指定された動きを加える。
	をしよう(みんな	○ボール
	で)	・全員でもとになる動きを行う。(3つの体力すべて)
	ボールを使って	○トレールランニング
3	より数値の高い運	・工夫した動きを加える。
	動をしよう(課題	○ボール
	にに応じて)	・高めたい体力に応じた運動を変化させながら行う。
		(1つか2つの体力)
	ロープを使って	○ボディライティング
4	体力を高める運動	・指定された文字を書く。
	をしよう(みんな	○ロープ
	で)	・全員でもとになる動きを行う。(3つの体力すべて)
5	ロープを使って	○ボディライティング
	より数値の高い運	・自ら考えたメッセージを書く。
本	動をしよう(課題	○ロープ
時	に応じて)	・高めたい体力に応じた運動を変化させながら行う。(1つか2つ
		の体力)
	10分間の計画	○用具を選択して
6	を立てて体力を高	・グループで10分間×2の運動計画を立てて行う。(1つか2つ
	める運動をしよう	の体力)
	(グループで計画	
	して)	

5 単元の指導評価計画

(表中の①と②は2単元の評価規準と対応)

	主な学習活動	留意点		思考		対象
1	体力と運動のかかわりを知ろう。		<u>度</u> ①	与	肚	全員
	(1) オリエンテーション ①体力と運動のかかわり ②各体力を高める運動をやって 確かめる。 ・トレールランニング(持) ・ジャンケン開脚(柔) ・モノレール(巧) ・手押し車(力) ③自分の体力テスト分析 ④高めたい体力の選択	○具体的な運動と体力を例に示す。 例)ハードル走 ボール投げ など ○以前に経験した運動を行い、 体の感じから各体力につい で理解させる。 ○他者との比較よりも個人内 の課題を把握させる。 ○この選択をもとにグルーピ ングを行う。				
2	ボールを使って体力を高める運動			1	1	全員
	(3) まとめ	○言語化・数値化の基準をま とめる。				
3	(1) トレールランニング	○工夫した良い動きを紹介す			2	「巧みな動き」,

	・工夫した動きを加える。(2)ボール・高めたい体力に応じた運動を変化させながら行う。(一つか二つの体力)(3)まとめ	を実際に ○数値の	低下も体力の ることができ	高まり				「柔らかさを高める動き」を行っている児童を中心に
4	ロープを使って体力を高める運動	動をしよう	0			1	(1)	全員
	 (1) ボディライティング ・指定された文字を書く。 (2) ロープ ・全員でもとになる動きを行う。 (三つの体力すべて) (3) まとめ 	ペースで 〇高めたい きのポイ	流し,楽しく で動けるように い体力を踏ま イントを確認す	こする。 えた動 ーる。			(
5	(1)ボディライティング・自ら考えたメッセージを書く。	○ 上天したる。	た良い動きを	紹介す			2	「巧みな動き」, 「力強い動き」を
(本時)	(2) ロープ ・高めたい体力に応じた運動を変化させながら行う。 (一つか二つの体力)		せる条件とそ こ示す。	の動き				行っている児童を 中心に
	(3) まとめ							
6	体力を高める運動を紹介し合お	ō.			2	1	2	全員
	(1)ボディライティング・自ら考えた絵(形)を描く。(2)紹介タイム・グループでおすすめの運動を 決め、紹介し合う。(一つか二つの体力)(3)まとめ	介させる 〇紹介する 力を高さ	時に行った運 る。 る際に, 高め めるための運 を説明させる。	たい体				

授業資料2

1 児童の実態(32人)

(1) 体育に関するアンケート調査より

①体育が好きですか?

リ iff if i/ ブリ	<u> </u>	
回答	人数	理由(複数回答あり)
はい	26人	・体を動かすことが楽しいから 16
		・できるようになることがうれしいから 8
		・体力が向上するから 4
		・いろいろな運動ができるから 2
		・水泳が好きだから 1
いいえ	6人	・運動が苦手だから 4
		・走るのが苦手だから 1
		・あまり楽しくないから 1
		・つかれるから 1

②高めたいこと・できるようになりたいことはなんですか? →それを高める・できるようになるためにどんな練習や運動をすればよいですか?

_→それを高める・でき	るよ	うになるためにどんな練習や運動をすればよいですか?
高めたいこと・	人数	高める・できるようになるための練習や運動
できるように		(<u>波線部</u> =工夫した行い方に関する記述 <u>直線部</u> =動きのポイントや必要な体力に関する記述)
なりたいこと		
ボールを遠くに投げ	4 人	・上手な人にコツを教えてもらってたくさん投げる練習をす
る		る。
		・どのくらいの角度で投げればよいか考える。
		・投げ方を工夫しながら投げる。
		・体育館のネットを越えるように投げる練習をする。
		・投げてコツを見付ける。
		・紙鉄砲を使って肩や腕の使い方を練習する。
		・ボールを遠くに投げるコツをつかむ。
ボールを速く投げる	4 人	ボールの投げ方を練習する。
		・いろいろなボールでたくさん投げる。
ボールを正確に投げ	3人	・繰り返し投げる。
る		・間隔を広げながらキャッチボール。(ミニコーン,素手)
ボールをしっかり捕	2人	・ボールをキャッチする練習をする。
3		・分からない。
バスケットボールで	2人	・シュート練習をする。
正確にシュート バスケットボールで		・シュートの <u>フォーム</u> を気を付ける。
	1人	・ボールをたくさん投げる運動をする。
遠くからシュート バスケットボールで		
	1人	・いろいろなボールでキャッチボール。
正確にパス		
	1人	・ <u>ジャンプカ</u> を高め、 <u>タイミング</u> を計れるようにする。
しっかり守る		
ラケットで正確に打	4 人	・素振りをする。・打ったり、打ち返したりする。
つ		
	1人	・ <u>勢い</u> をつける。(<u>素振り</u> をする。)
ルを打つ		
バットで遠くに打つ	4人	・素振り。ボールをたくさん打つ。・インターバル走をする。・鬼ごっこをする。・体力を高める。
長距離を速く走る	9人	・インターバル走をする。・走り続ける。
		・鬼ごっこをする。・体力を高める。
		・ <u>ストライドとピッチ</u> の練習をする。
		1月1月距離を長くしてマラソンをする。
		・日頃から長い距離を走る。 ・たくさん走る。
I→nP→II > >-		・バスケットボールをやる。・長い距離を走る。
短距離を速く走る	1 1	とにかく走る。どうやったら速く走れるか考える。
	人	・走るコツをつかむ。 ・ <u>ミニハードル</u> を使って走る。

		 ・実際に走って速く走るコツをつかむ。 ・普通に何度も走る。 ・ランニングをする。 ・スタートダッシュを速くする練習をする。 ・家の廊下の雑巾がけをする。 ・その場かけ足をする。 ・分からない。
2 5 m を泳ぐ	2人	・泳ぐ練習をする。
		ビート板を使って<u>息継ぎ</u>の練習をする。
速く泳ぐ	3人	・ <u>息継ぎを減らす</u> 。 ・たくさん速く泳ぐ。
		・飛び込みやターンを早くする練習をやる。
遠くに跳ぶ	1人	・いろいろな跳び方をする。
鉄棒でいろいろな技	1人	・できない技をひたすらやる。
ができる		
跳び箱でかかえこみ	1人	・徹底的に練習。
跳びができる		

③夏休みに運動や運動遊びを週にどのくらい行いましたか?

夏休みの運動頻度(週当たり)	人数
6・7日 (ほとんど毎日)	10人
4・5日(行った日が多い)	11人
2・3日(行った日が少ない)	9人
0・1日(ほとんど行っていない)	1人

④次のことを意識して運動や運動遊びを行っていますか?

運動の選択にかかわる意識	人数 (複数回答)
楽しさ	2 3 人
手軽さ	13人
自分ができるようになりたいこと	10人
運動の種類のバランス	9人
自分の苦手なこと	2 人
その他(友達と一緒にできること)	1人

2 体カテストの結果より(○=全国平均を上回る ●=全国平均を下回る)

T. 73 / / / 47 WH 7/ (<u> </u>		王国十岁	<u> </u>	<u> </u>	
学習指導要領で	運動能力の	体力テストの運動の	男子		女子	
示される	指標	種目	全国平	個人内	全国平	個人内
4種類の運動			均と学	で最も	均と学	で最も
			級平均	低い得	級平均	低い得
			の比較	点種目	の比較	点種 目
				だった		だった
				人数		人数
体の柔らかさ	柔軟性	長座体前屈	0	6	\circ	9
巧みな動き	敏捷性	反復横跳び	0	0	\circ	0
	跳能力・瞬発力	立ち幅跳び	\circ	1	\bigcirc	3
	瞬発力・巧緻性	(ソフトボール投げ)		7		8
		※動作の素早さ、投げるタイミング				
力強い動き	筋力	握力		6	\circ	3
	筋持久力	上体起こし	\circ	1	\bigcirc	1
	投能力	ソフトボール投げ		7		8
	走力	50m走		0	\bigcirc	3
動きの持続	全身持久力	シャトルラン		3	Ō	4

3 教師の見取りより

①技能にかかわること

走ること、跳ぶことなど、主に筋力や瞬発力を必要とする動きが得意な児童が多い。全身や各部位を曲げたり、回したり、ねじったりするなど、主に体の柔らかさを必要とする動きが苦手な児童が多い。ボールを投げたり、捕ったり、打ったりする運動や縄跳び運動などの用具を操作したり動きに合わせたりする運動は、経験量に大きな差があり技能差が大きい。

②関心・意欲・態度にかかわることについて

運動(遊び)を好きな児童は多い。休み時間には鬼ごっことボール運動を好んで行う児童が多い。6年生になり、ボール運動を好む児童が増え、バレーボール、バスケットボール、ドッジボールを男女で混じって行うようになってきた。

できるようになりたいという意欲が高い。運動することは好きでも、苦手意識をもっている児童も多い。運動遊びは好きでも、体育は好きではない児童がいる。

③思考・判断にかかわること

動きのコツを自ら見付けたり、他者から聞いて理解したりすることができる。分かったコツを生かし、自分の技能の高まりに生かせるように運動する方法を工夫することは少ない。課題解決に向けて選択したり、工夫したりできる機会が少なかった。

④学級の様子について

学習活動で、進んでかかわりともに高まろうとする姿が少なかった。6年生になり、学校行事・学校生活で明確に目標を共有できる機会が増え、学習活動でも進んでかかわる姿が多くみられるようになってきた。仲間とかかわることで高め合うことができる喜びを感じる児童も増えてきた。