

第 6 学 年 体 育 科 学 習 指 導 案

1 単元名 体づくり運動「体力パワーアップ大作戦！」

2 単元の見積

- ねらいに応じてボールなどの用具を使って投げる運動を行い、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）
- ボールなどの用具を使って投げる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、ボールなどの用具を使って投げる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）

3 単元の見積規程

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
単元の見積規程	○運動に進んで取り組み、助け合って運動したり、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している。	○体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体の状態に合った運動の行い方を選んでいる。	○巧みな動きを高め、持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。
学習活動に即した見積規程	①進んで運動に取り組んでいる。 ②友達に動きの様子を伝え合ったり、励まし合ったりしながら運動を行っている。 ③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。	①自分の投げ方の課題を見つけている。 ②運動の効果を知り、自分の課題に応じた場を選んでいる。	①自分が決めた課題に合った運動に取り組んで動きを改善し、ボールを遠くに投げることができる。

4 単元と指導の構想

(1) 単元について

体力を高める運動として、本単元では、「ボールを遠くに投げる力」を高める運動（巧みな動きを高めるための運動）と「持久力」を高める運動（動きを持続する能力を高める運動）を行う。ボール運動は、子どもの興味・関心も高いうえに、巧緻性の育成に適している。また、学習の中で、運動の回数や時間を設定して取り組ませることで、持久力を高める運動としても可能である。単元を通して、子どもが、2つの力が伸びたことを感じることでできる授業を目指したい。

また、本単元では、課題の解決の仕方を知り、自己の課題に応じた場や段階を選ぶことができる「思考力・判断力」の育成をめざす。そこで、課題を解決する場や用具を工夫して設定する。子どもが、自己の課題を解決するために適している場や用具を選んで、運動を行うことができるようにしていきたい。

(2) 児童について

体育の授業や運動（遊び）が好きな子どもが多い。運動遊びそのものの楽しさを味わっている子どもが多く、できるようになることの喜びや楽しさを感じている子どももいる。好まれる運動遊びとしてボールや縄などの用具を使う運動や集団での運動があげられる。運動遊びは好きであるが、苦手とする運動はやはり好きにはなれないという子どももいる。

持久力を高めたい子ども、ボールを遠くに投げたい、速く走りたいという子どもがいる。理由の多くは苦手としているからであるが、得意だからさらに高めたいという意見も少数ある。

ボールを遠くに投げるに関しては、肩の力の関係もあるが、体の使い方に問題がある。つまり、足を大きく踏み出して投げることや、肘を肩よりも高い位置でトップを作ること、体のひねりを使うことなど、投球時の体の使い方が十分ではないことが分かる。

(3) 指導の構想

①児童が好む用具を用いて、苦手意識をもたせずに持久力の向上を図る

持久力の向上は、きつい、苦しいというイメージがある。そのようなイメージの運動を行っているのは、子どもたちは楽しめないだろう。そこで、子どもが好むボールを用いて、楽しみながら運動を続ける活動を行う。今回は「はしごドッジボール」を1分間の攻守×2セットを行う。投げる、逃げる運動を1分間連続して行い、それを繰り返す。テンポよく行うことで、インターバル運動を行っているような状態になると考えた。本単元では、中心となる活動ではないが、たくさん動いた、汗をかいたという感覚を子どもに十分味わわせたい。

②グループやペアでの活動を取り入れ、楽しみながら活動できるようにする

子どもが互いに励まし合ったり、教え合ったりしながら楽しく高め合うように、1グループ4人(5人)で活動を行う。より遠くに投げることでできるように、グループの仲間の動きを見てアドバイスをしたり、励ましたりする姿を期待する。「はしごドッジボール」や練習タイムはペアを基本として、友達とかかわりながら、楽しく運動に取り組ませたい。

③得点化、記録化して、個人の伸びを感じられるようにする

はしごドッジボールでは、相手にぶつけた記録を残していく。また、遠くに投げる力を高める運動においては、すべての場において得点化を図る。得点を子ども一人一人が把握して、個人の伸びを確かめる。また、各グループの合計得点を競ったり確かめたりする活動を取り入れ、かかわりを生み出していくようにしたい。さらには、各グループの記録を、担任が確認、記録して、個人の頑張りがグループの頑張りとして、また学級の子どもの頑張りとして、子どもたちに伝わるようにしていきたい。

④自分の課題を見付けやすくするモデリングとチェックシート

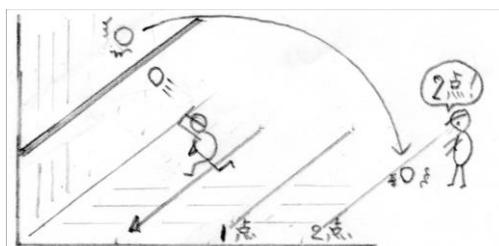
課題を子どもたちが見付けることができれば、その解決に適した練習をして、遠くに投げるができるようになる。そこで、自己の課題を見付けやすくするために、モデルを見せて、遠くに投げるための観点を確認する。観点は「肘の高さ」「体重の移動」「体のひねり」の3つとする。そこで、それぞれの観点で「○ポイント」を設定し、○ポイントとなる動きになっているかを、自己や友達の確認を通して確かめる。チェックシートは毎時間使い、自己の投球動作の変化を確認しやすくする。

⑤課題を解決するための、場と用具の提示

3つの課題を解決するために次の3つの場を用意する。

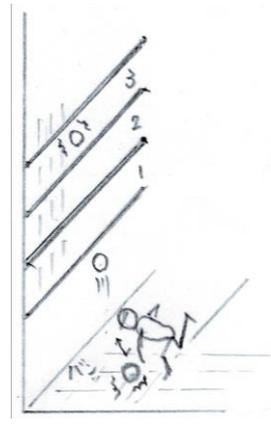
(1) 壁当てゲーム

体育館の壁に一定の距離からボールを投げてぶつけ、跳ね返ってきたボールが床に着いた位置で得点が決まる。落下点までの距離を伸ばそうとするには「体重を移動する」動作が特に必要となる。

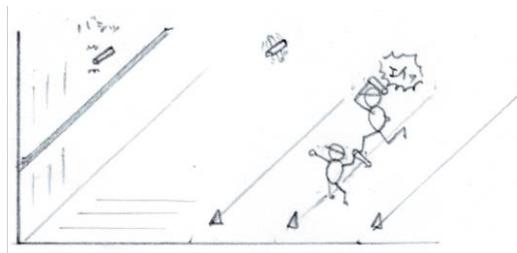


(2) バウンドボール

ボールをワンバウンドさせて壁にぶつける。ボールが壁にぶつかった位置で得点が決まる。より高い位置で壁にボールをぶつけるには、「体をひねる」動作が特に必要となる。



(3) スティックスローゲーム



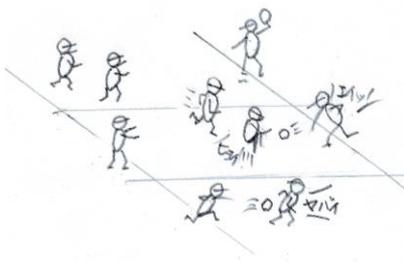
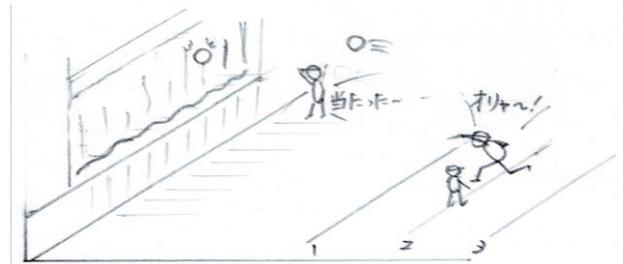
新聞紙で作った「スティック」を壁に向けて投げるゲーム。より遠くから投げて壁にぶつけられるほど、得点が高くなる。遠くに投げるには、「肘を高い位置に保ってリリースする」動作が特に必要になる。

これら3つの場を生かして、自己の課題を解決していく子どもの姿を期待する。これらの場の効果については、子どもと実際に活動を試しながら確かめていくこととする。

また、単元を通して、投げる力を楽しみながら確かめるために、「ステージインゲーム」を行う。

○ステージインゲーム

体育館のステージに向かって、一定の距離からボールを投げる活動。ステージまでの距離で得点が変わる。



○はしごドッジボール
9 m × 3.5 m のコートに2人が入り、その2人に向かって外野にいる2人がボールを投げてぶつけるゲーム。当たった回数が点数になる。バウンドしたボールに当たった時も点数になる。中の2人はボールを捕らずに、ひたすら逃げる。

5 単元と評価計画

時	1	2	3	4 (本時)	5
0	はしごドッジ	はしごドッジ	はしごドッジ	はしごドッジ	はしごドッジ
4 5	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の投げ方の課題を見付けよう ・どれくらい投げられる力があるのか確かめる (ステージインゲーム) ・自分の投げ方の特徴を知る (チェックシートに記録) 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の課題に合った解決の方法を見付け出そう ・3つの運動を試しながら、どの課題を解決するのに役立つのかを確かめる (壁当て、バウンド、やり投げ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○課題を解決する運動に取り組み、遠くに投げる力を伸ばそう ・練習タイム ・ステージインゲーム ・まとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ○課題を解決する運動に取り組み、遠くに投げる力を伸ばそう ・練習タイム ・ステージインゲーム ・まとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ○さらに投げる力を伸ばす投げ方を見付けよう ・ステップスローを学ぼう ・壁当てゲーム ・まとめ
評価 規準	関① 思①	関③ 思①	関② 思②	思② 技①	関① 関②

※関：関心・意欲・態度

思：思考・判断

技：技能

※番号は、3単元の評価規準と対応

6 本時のねらい

チェックシートや友達の見取りからもっとも課題となる動きを見付け、その課題に合った場を選んで練習することを通して、ボールをより遠くに投げることができるようにする。

7 本時の展開（4時間目／5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○
1 7	○はしごドッジを行う。(ペア)	集合・あいさつ はしごドッジで汗をかきましょう。 ・よく動いて、たくさん汗をかいたな。	・4人グループの中で作ったペアを1チームとする。 ・1ゲーム1分とし、攻守を入れ替えて行う。
2	○今日のめあてを確認する。	自分の課題を見付け、友達と教え合いながら前よりも遠くに投げられるようになりましょう。 ・今日は前よりも遠くに投げたいな。	
7	○課題を決める。(グループ)	前より投げられるようになるには、1番できない動きをスムーズにすることが大切です。今日自分が一番できるようになりたい動きは何かを決めましょう。 ・肘が低いから、肘を高く上げよう。 ・大きく足を前に出そう。	・チェックシートを使ってグループでチェックし合いながら課題を決める。 ・課題が決められない子どもには個別に支援する。
10	○「練習タイム」を行う。(個人)	課題を解決する場を選んで練習タイムを行いましょう。 ・肘を高くして投げるにはスティックがよかったな。「スティックスロー」でたくさん練習してこよう。 ・体のひねりには「バウンドボール」が良かったな。体をひねって高くバウンドさせるぞ。	○評価（思考・判断） チェックシートや仲間の見取りから一番できていない動きを決め、その課題に合った場を選んでいる。(活動の様子) ・同じ課題の友達から見てももらい、3人から○をもらったら、次のコーナーに行く。
13	○「ステージインゲーム」で伸びを確かめる。(グループ)	どれくらいスムーズに投げられるようになったか確かめよう。 ・やった！前よりも記録が伸びた。 ・肘が高くなって前より遠くまで投げられるね。 ・前よりも体重移動が大きくなったね。	・一人2回投げる。 ・投げる人、届いたかを見てボールを拾う人、アドバイスする人(2人)に分担して、ローテーションしながら活動する。 ○評価（運動の技能） 一番の課題とする動きをよくして、ボールを遠くに投げる。(活動の様子) ・各チームの得点を担任が記録して、単元開始時の記録と比較して伸びや頑張りを感じさせる。

5	○学習のまとめを行う。 (グループ →個人)	<p>友達のよかったところや、自分の課題を紹介し合いましょう。その後、カードに感想を書きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すごくスムーズな投げ方になったね。 ・点数は同じだったけど、肘を高くして投げられるようになっていたよ。 ・もっと体をひねるともっと遠くに投げられそうだね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合った後に学習カードに感想を書かせる。
---	------------------------------	--	--

8 本時の評価

『評価方法』 活動の様子を観察

『具体的な姿』

技能：最も課題となる動きを改善してボールを遠くに投げている。

思考・判断：チェックシートと友達の見取りを生かして最も課題となる動きを決め、その課題に合った場を選んでいく。