

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）「チャレンジ！！」

2 目 標

- 自分の体力に応じて、運動に進んで取り組み、仲間と助け合って運動をしたり、運動する場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。(運動への関心・意欲・態度)
- 体力を高める運動のねらいや行い方が分かり、自分の体力の課題に合った行い方を選んで運動し、体力の高まりを実感することができるようにする。(運動についての思考・判断)
- 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のねらいに合った動きができるようにする。(運動の技能)

3 指導に当たって（男子*人、女子*人、計*人）

本単元は、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ようにすることがねらいである。運動の内容には、体力を高めるための運動として「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」の四つの体力要素が示されており、中学年の段階における「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基に、児童の発達段階を考慮し、楽しさや達成する喜びが味わいやすい運動、日常的にどこでも行える運動という視点で運動を工夫し行うことで実践化が期待できると考える。

本校の児童は、第4学年の「多様な動きをつくる運動」の学習において、様々な動きの獲得に向け、たくさんの場に挑戦し、発想の広がりを生かし、動きを楽しむ体験をしてきた。

一方、意識調査（平成*年*月*日実施）の結果から、体力を高めることについて、全員の児童が「必要」と思っているが、「なぜ、必要なのか」という理由や、「高め方」の方法を知らない児童が、*人いた。また、体育の授業についての質問では、「新しい運動に挑戦する」ことや、「動けるようになる楽しさ」を味わいたいという技能習得への意識が高いことがうかがえる。しかし、技能習得の場面において、困ったときはどうするかという質問では、「すぐに先生に聞く」や「分からない」など、自ら解決方法を見付けられない状況がある。これらのことは、授業の前に教師が運動の行い方のポイントを説明し、それに従ってよい動きを身に付けさせる活動が中心となり、児童が自らの状態や目的に応じて、課題を見付けたり運動の行い方を工夫したりするなど、学習したことを活用して課題を解決する活動が十分ではなかったことが原因と考えられる。

そこで、本単元では、次の二つの手立てを講じる。一つ目は、学習過程と学習の場を工夫する。単元を三つの段階に計画し、まず、「しる」段階では、体力の必要性や体力を高める運動の内容を知らせる。そして、第4学年で学習した「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きを組み合わせた運動を行い、体力を養う運動の内容やそのときに思考・判断したことを十分に想起させるとともに、毎時間の準備運動として取り入れることで、本単元の「体力を高める運動」の学習への円滑な接続が図れるようにする。次に、「とりくむ・つかむ」段階では、体力を高めるための運動のねらいやねらいに合った正しい行い方を身に付けさせながら、基となる動きにグループで取り組ませる。その際、四つの体力要素の基となる動きを行う場を六つ設定し、それぞれの場に難易度を設けることで、児童が点数の獲得を目指して運動の楽しさやできる喜びを味わいながら取り組み、得点の結果から自分の体力の課題をつかみやすくする。さらに、「じっかんする」段階では、自分の体力の課題に合った行い方を選び、解決の見通しを設けて行い方を工夫しながら体力を高めるための運動を実践する。その際、体力要素ごとに場を四つ設定し、同じ課題を選んだペアが互いの課題の解決に向けてかかわり合いながら学習できる場を保障し、「とりくむ・つかむ」段階で身に付けた学習内容を活用して課題を解決し、自分の体力の高まりが実感できるようにする。二つ目は、評価を次の指導に生かす工夫をする。設定した学習課題における具体的な学習場面を想定し、評価規準を基に、児童の運動の行い方の見取りや「思考・判断」を促す発問の仕方の工夫に重点において、具体的評価規準を設定する。設定した評価規準を用いて児童の「思考・判断」に係る実現状況を適切に評価して把握し、把握した評価を次の指導に生かす。以上のように、学習過程と学習の場の工夫、評価を次の指導に生かす工夫をすることで、自己の体力に応じて体力づくりが実践できるための児童の思考力・判断力を育みたい。

4 単元の評価規準

	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
具 学 体 習 の 活 評 動 価 に 規 お 準 け る	①自分の体力に応じて、体力を高める運動に◎粘り強く取り組み組もうとする。 ②運動のねらいが達成できるように互いに励まし力を合わせたり、計測・記録などの役割を分担したりして、仲間と◎常に助け合って運動をしようとする。 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◎状況に応じて気を配ろうとする。	①意図的・計画的に行う運動が、体力を高めることに役立つことを◎的確に捉えている。 ②体力を高めるための運動のねらいや、運動のねらいに合った行い方のポイントに気付いて取り組み、自分の体力の課題を◎的確につかんでいる。 ③課題を解決するための見通しを設けて行い方や段階を◎的確に選んで運動し、体力の高まりを実感している。	①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のねらいに合った動きが、◎安定した動作でできる。

◎は十分に満足できる状況

5 指導と評価計画（8時間扱い）

学習過程	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
<p>はじめる</p> <p>45分×1</p>	<p>○ 体力を高める運動の特性や学習のねらい、計画、高める四つの体力要素を知る。</p> <p>○ 体力を高める運動の学習準備をする。</p> <p>1 運動の特性やねらい、体力の必要性が分かる。</p> <p>2 学習の進め方が分かる。</p> <p>3 学習カードの使い方と記入の仕方が分かる。</p> <p>4 学習の約束事を確認する。</p> <p>5 準備運動をする。</p> <p>6 多様な動きをつくる運動に取り組み、第4学年までの学習を想起する。 (六つの場を6グループでローテーション)</p> <p>7 学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</p> <p>8 整理運動、片付けをする。</p>	①	①	
<p>とりくむ・つかむ</p> <p>なか1</p> <p>45分×3</p>	<p>ねらい①</p> <p>○ 体力を高めるための運動のねらいやねらいに合った正しい行い方を身に付けながら、基となる動きに取り組み、自分の体力の課題をつかむ。</p> <p>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</p> <p>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーション)</p> <p>3 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のねらいや行い方が分かり、基となる動きに取り組む。 (六つの場を6グループでローテーション)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この運動は「○○を高める」ことができる。 ・この運動のポイントは「□□を△△する」こと。 <p>4 本時の学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</p> <p>5 整理運動、片付けをする。</p>	② ③	②	①
<p>じっかんする</p> <p>なか2</p> <p>45分×3</p>	<p>ねらい②</p> <p>○ 自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動し、体力の高まりを実感する。</p> <p>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</p> <p>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーション)</p> <p>3 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の中から自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動する。(ペア・4人グループ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の「○○を高める」には、どう工夫すればよいか。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【運動を工夫する視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・回数…少ない→多い (何回も) <li style="width: 50%;">・姿勢…正座、長座、立位 等 <li style="width: 50%;">・人数…1人→2人 <li style="width: 50%;">・用具…ボール、縄、棒、輪、跳び箱、平均台、竹 等 <li style="width: 50%;">・距離…短い→長い <li style="width: 50%;">・方向…前、斜め、後ろ 等 <li style="width: 50%;">・時間…短い→長い、長い→短い <li style="width: 50%;">・テンポ…遅い→速い </div> <p>4 本時の学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</p> <p>5 整理運動、片付けをする。</p>	②	③	①
<p>まとめ</p> <p>45分×1</p>	<p>ねらい③</p> <p>○ 自分の体力の高め方を知り、今後の課題を確認することができる。</p> <p>1 本時のねらいや学習の進め方を確認する。</p> <p>2 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーション)</p> <p>3 工夫した運動の行い方をグループ内で発表し合い、これからの「自分の体力の高め方」について考える。(6人グループ)</p> <p>4 学習を振り返る。(学習カードに記入、発表)</p> <p>5 整理運動、片付けをする。</p>	①	②	

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- 自分の体力の課題を解決するための見通しを設けて行い方や段階を選んで運動し、体力の高まりを実感しようとしている。
(運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

紅白玉, 台, 支柱, ゴム, マット, コーン, 電子時計, フラフープ, 車輪付き天板, 色水入りペットボトル, 長なわ付きポール, ストップウォッチ等

(3) 展開 (6 / 8)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点・方法
はじめ	1 整列, あいさつをする。 2 本時のねらいや学習の進め方を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・身じたくの確認と健康観察を行う。 ・本時の学習内容を説明する。 	
5分	○ 自分の体力の課題に合った運動を選び, チャレンジしよう。 —正確に, 行い方を工夫して—		
なか	3 多様な動きをつくる運動を取り入れた準備運動をする。 (六つの場を6グループでローテーションして 90秒×六つの場) 4 自分の体力の課題に合った行い方や段階を選んで運動する。 (ペア・4人グループ) ・課題の「○○を高める」には, どう工夫すればよいか ①体の柔らかさ ②巧みな動き ③力強い動き ④動きを持続する能力 【運動を工夫する視点】 ・回数・・・少ない→多い ・人数・・・1人→2人 ・距離・・・短い→長い ・時間・・・短い→長い, 長い→短い ・姿勢・・・正座, 長座, 立位等 ・用具・・・ボール, 縄, 棒, 輪, 跳び箱, 平均台, 竹等 ・方向・・・前, 斜め, 後ろ等 ・テンポ・・・遅い→速い	<ul style="list-style-type: none"> ・BGMを活用し, 楽しみながら体を温めるようにする。 ・前時までに共有した運動の行い方のポイントを想起させ, 正確に行うように助言する。また, 思考を促す発問をし, 運動を工夫する視点の資料を参考にするとよいことに気付かせる。 ・同じ課題を選んだ児童がペアとなり, 課題解決に迫る考えを互いに伝え合いながら運動に取り組み, 体力の高まりが実感できるような活動にしていくことを確認する。 ・互いに伝え合ったり, 話し合ったりしているペアを称賛し, 紹介する。 ◇行い方が分からない児童には, 発問により, 工夫することで高まる体力の要素に気付かせるようにする。 ・ねらいに合った動きができるようにし, 正しい評価を行わせる。 ◇どのように動くかが分からない児童には上手な友達の行い方と自分の行い方を比較させ, 運動の行い方のポイントに気付かせる。 	<思考・判断③> ・自分の体力の課題を解決するための見通しを設けて行い方や段階を選んでいる。 (学習時の観察・学習カード)
まとめ	5 本時の学習を振り返る。 ・学習カードに記入 ・工夫した行い方やその成果, 改善し ての成果等の発表	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習で分かったことや, 工夫し, 実行した結果, それを受けての改善の方法, 仲間のよさを取り上げ, 次時の予告をし期待をもたせる。 	<思考・判断③> ・課題解決に向けて結果を考え, 体力の高まりを実感している。(発表・実技・学習カード)
5分	6 整理運動, 片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・BGMを活用し, リラックスしながら使った部位をクーリングダウンする。 	

◇は努力を要する状況にある児童への手立て

資料① 多様な動きをつくる運動の場(図)

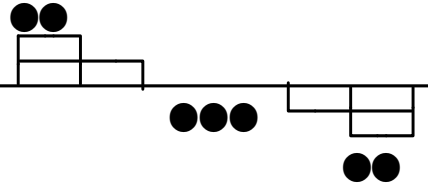
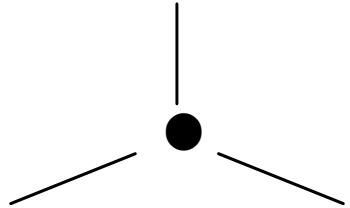
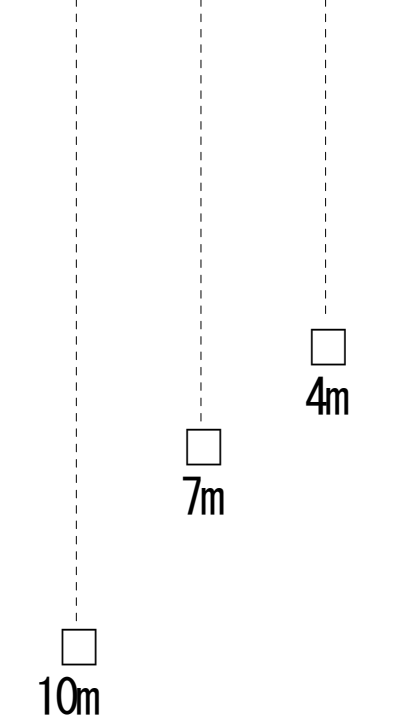
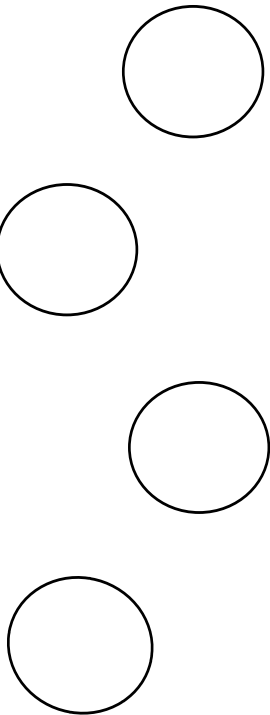
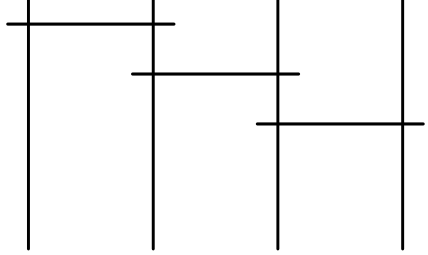
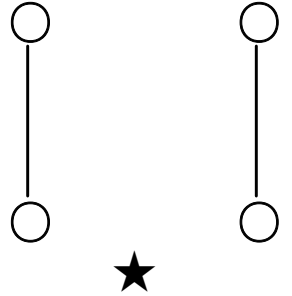
<ステージ>		
<p>① 体を移動する運動</p> <p>肋木登り→ 肋木を横へ移動→ 肋木下り→ 左右トントン走り→ タタタタ走り→ 階段上り→ ステージから跳び下り→ スキップ→ 四つ足歩き(仰向け)</p>	<p>⑥ 用具を操作する運動</p> <p>長なわ八の字跳び (グループで)</p>	<p>⑤ 基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>平均台を渡りながら、 △△する</p>
<p>② 体を移動する運動</p> <p>バンブーダンス (グループで)</p>	<p>③ 力試しの運動</p> <p>手ぬぐい引き (ペアで)</p>	<p>④ 基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>棒を離してから、隣の棒をキャッチする (グループで)</p>

資料② 高めたい四つの体力要素と基となる動き及び気付かせる行い方のポイント(表)

学習内容 (高めたい四つの体力要素)	基となる動き	気付かせる行い方のポイント
体の柔らかさを高めるための運動	徒手での運動 ①玉ゲット(前屈)	・体を大きく前に曲げる姿勢を維持するためには、伸ばしている部位の筋肉を意識しながら息をゆっくりはくこと。
	徒手での運動 ②リンボーダンス(後屈)	・体を大きく後ろに反る姿勢を維持するためには、伸ばしている部位の筋肉を意識しながら息をゆっくりはくこと。
巧みな動きを高めるための運動	用具などを用いた運動 ③コーンタッチ20秒間	・2つのコーンの間をできるだけたくさん往復するためには、姿勢を低くし、リズムカルに左右に走って移動すること。
	用具などを用いた運動 ④フラフープ三種競技	<ul style="list-style-type: none"> ・バックスピンをかけるためには、手首を使って下向きに回転を与えること。 ・転がっているフラフープの輪の中をくぐり抜けるためには、フラフープの動くスピードがゆるくなったときにくぐり抜けること。 ・転がっているフラフープの上を跳ぶためには、フラフープの動きにタイミングを合わせて両足を大きく広げて跳ぶこと。
力強い動きを高めるための運動	人の重さを用いた運動 ⑤アシカ	・腕立て伏臥の姿勢で前進するためには、手のひらをしっかりと開き腕で自分の体を支えながら、体をまっすぐにしてバランスをとって前進すること。
動きを持続する能力を高めるための運動	時間を決めて行う全身運動 ⑥90秒間ペース長なわ跳び	・長なわを使って全身運動を続けるためには、リズムを保ち、長く続けられる跳び方を見付けること。

資料③ 基となる動きを行う六つの場(ねらい①)

<ステージ>

<p><体の柔らかさ> ①玉ゲット(前屈)</p> 	<p><動きを持続する能力> ⑥90秒間ペース長なわとび</p> 	<p><力強い動き> ⑤アシカ うで立ての姿勢で前進)</p> 	 <p><巧みな動き> ④フラフープ 三種競技</p>
<p><体の柔らかさ> ②リンボーダンス (後屈)</p> 	<p><巧みな動き> ③コーンタッチ20秒間</p> 		

資料④ 基となる動きに難易度を設け点数化したもの(表)

<体の柔らかさ> ①玉ゲット (前屈) ※できたら ○印 ↓

1点	床に立ち, 台(2段)の上においてある玉を両手でゲット	
2点	床に立ち, 台(1段)の上においてある玉を両手でゲット	
3点	床に立ち, 床においてある玉を両手でゲット	
4点	台(1段)の上に立ち, 床においてある玉を両手でゲット	
5点	台(2段)の上に立ち, 床においてある玉を両手でゲット	

<体の柔らかさ> ②リンボーダンス (後屈)

1点	100cmの高さのゴムをくぐる	
2点	90cmの高さのゴムをくぐる	
3点	90cmの高さのゴムをまっすぐくぐる	
4点	80cmの高さのゴムをくぐる	
5点	80cmの高さのゴムをまっすぐくぐる	

<巧みな動き> ③コーンタッチ20秒間 (3m間かく)

1点	8回	
2点	10回	
3点	12回	
4点	14回	
5点	16回	

<巧みな動き> ④フラフープ三種競技

1点	バックspinをかけてフラフープを転がすことができる	
2点	小さいフラフープで, フラフープジャンプができる	
3点	大きいフラフープで, フラフープジャンプができる	
4点	大きいフラフープで, フラフープくぐりができる	
5点	小さいフラフープで, フラフープくぐりができる	

<力強い動き> ⑤アシカ (うで立ての姿勢で前進)

1点	4m	
2点	7m	
3点	10m	
4点	10mを折り返して, 5mのところまで進む	
5点	10mを折り返して, ゴールする	

<動きを持続する能力> ⑥90秒間ペース長なわとび

1点	大波小波で, とび続ける	
2点	大波小波で, 連続してとび続ける	
3点	1回せん2ちょうやくで, とび続ける	
4点	1回せん2ちょうやくで, 連続してとび続ける	
5点	1回せん1ちょうやくで, とび続ける	

※5分間行い, 次の場所へローテーションします。
 ※飛び級ありです。

