

1 単 元 体づくり運動（体力を高める運動）

2 目 標

- 体力テストの結果から自己の体力への関心をもち、体力向上に努めようとする事ができる。（関心・意欲・態度①）
 ○自己の体力に合った課題を設定し、課題解決に向けて課題に合った運動を選択することができる。（思考・判断②）
 ○運動の正しい動き方を身に付け、運動に取り組むことができる。（運動の技能③）

3 単元について

本学級は男子〇人、女子〇人、計〇人のクラスである。体力に関する意識・実態調査（平成〇年〇月〇日実施）では、「自分に体力があると思いますか。」という質問に対し、「ある」が〇人、「ない」が〇人、「わからない」が〇人であった。「自分の体力を更に高める必要がありますか。」という質問では、「ある」が〇人、「ない」が〇人、「わからない」が〇人であった。「今、体力を高めるために何かしていますか。」という質問では、「している」が〇人で、「していない」が〇人であった。「体力を高める必要がある。」と答えた〇人の中で、「体力を高めるために何かしている。」児童は〇人で、残りの〇人は、高める必要性を認識していながら実践していなかった。この結果から、本学級の約半数の児童が、自分の体力の現状や、体力を高める必要性について理解をしていないことが分かった。また、体力を高める必要性を感じている児童の半数以上が、実践をするまでには至っていないことが分かった。体力について理解し、体力の高め方を学び、体力向上を図ろうとする実践力を身に付けることが必要であると考え。

「体づくり運動」は「ア 体ほぐしの運動」と「イ 体力を高める運動」の二つの内容から成る。「体力を高める運動」は、自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を工夫することができ、「（ア）体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「（イ）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」から構成されている。体力テストなどを利用して、自己の体力の特徴を把握し、体力に応じたねらいを決め、ねらいに応じた体力を高めるための運動の内容や方法を決めたり、考えたり、工夫したりして、計画的に行うことができるものである。

以上のことを踏まえ、本単元では、児童一人一人の、自己の体力向上のための実践力の育成を目指した。そのために、「自己の体力を知る。」「体力や運動の必要性を知る。」「自己の課題を設定する。」「課題解決の運動方法を知り、運動を選ぶ。」「課題解決の運動に取り組む。」といった学習過程の工夫を取り入れる。体力テストの結果を活用し、四つの運動の内容（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、自分に必要な内容を考えることができるようにする。更に、四つの内容のコースそれぞれに三つの運動の場を設けることで、児童が、課題に合った運動を選択し、活動を進めることができるようにしていく。これらの工夫を通し、児童が今後、体力の向上に向け、計画的に取り組んでいくための基礎となる思考・判断力を中心に育てたいと考えた。

4 指導計画（6時間取扱い）

	1	2	3	4	5	6	
5	オリエンテーション	○準備運動（体ほぐし運動）、本時の確認をする。					
10	○体力テストの結果を基に自己の体力を知る。	めあて① いろいろな体力を高める運動にチャレンジしよう！！			まとめ① 共通課題の記録にチャレンジしよう！！		
15	○種目と結び付く体力を基に、自分の体力の状況について考える。	○いろいろな体力を高める運動を知る ・各コース共通課題の運動を全員で行う。	○いろいろな体力を高める運動を知る ・各コース二つ目の運動を全員で行う。	○いろいろな体力を高める運動を知る ・各コース三つ目の運動を全員で行う。	○各コースにわかれ共通課題の記録をとる。	○各コースにわかれ共通課題の記録をとる。	
20	○体力や運動の必要性を話し合う。	めあて② 自分の課題に合った運動を選びチャレンジしよう！！			まとめ② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！		
25	○自分が高めたい体力を選ぶ。	○四つのコース A：体の柔らかさ B：巧みな動き C：力強い動き D：動きを持続する能力					
30	○同じ体力を選んだ者同士でペアを組みペア同士で4人グループを編成する。	○四つの運動の中から自分の課題に合った運動を選択し取り組む。 ・めあて②の活動を6分単位で三つにわけて行う。	○八つの運動の中から自分の課題に合った運動を選択し取り組む。 ・6分単位で三つにわけて行う。 ・共通課題の運動の記録を測定する。	○12の運動の中から自分の課題に合った運動を選択し取り組む。 ・6分単位で三つにわけて行う。 ・共通課題の運動の記録を測定する。	○活動のまとめとして12の運動の中から自分の課題に合った運動を選び取り組む。 ・まとめ②の活動を8分単位で三つにわけて行う。	○活動のまとめとして12の運動の中から自分の課題に合った運動を選び取り組む。 ・まとめ②の活動を8分単位で三つにわけて行う。	
35	○各体力を高めるためにどんな運動があるかを知る。	・ペアやグループで協力して運動を行い、相互評価をする。	・ペアやグループで協力して行い、相互評価をする。	・ペアやグループで協力して行い、相互評価をする。	・ペアやグループで協力して行い、相互評価をする。	・ペアやグループで協力して行い、相互評価をする。	
40	○学習の流れを知り、学習計画を立てる。						
45		○学習のまとめをし、次時のめあてを立てる。					○学習のまとめをする。

5 展開

(1) 1時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て（※・・・評価）
オリエンテーション 自分の体力を知り、学習課題について考えよう。 - 学習のねらいを知り、単元の見通しをもつ。 - 体力テストの結果を基に自己の体力を知る。 ○今年度の自己記録と、昨年度の県平均記録を比較する。 ・県平均より上回っているもの、同じ程度のもの、下回っているものはどれか。 ○体力テストの各種目と結びつく体力を確かめて、自己の体力の現状を知る。 ・自分の体力で、よくついていると思う体力は何か。 ・自分の体力で、弱いと思う体力は何か。 ・体の柔らかさ（長座体前屈） ・巧みな動き（反復横跳び、50m走） ・力強い動き（握力、上体起こし、立ち幅跳び、ソフトボール投げ） ・動きを持続する能力（20mシャトルラン） - 体力や運動の必要性について話し合う。 ○体力や運動がなぜ必要なのか考えて発表する。（予想される児童の考え） ・丈夫な体、病気に負けない体をつくるための体力や運動。 ・スポーツ少年団で活躍するための体力。 ・友だちと元気に遊ぶための体力。 ・体力をつけるための運動。 ・運動やスポーツを楽しむための体力。 ○スポーツ選手の活躍や努力している姿を知り、話し合う。 ・スポーツ選手の活躍の陰には、体力を高めたり維持したりする取り組みがあることや、トレーニングを通して総合的なバランスのとれた体力づくりに励んでいる姿があることを知る。 - 自分の体力について考え、高めたい体力をつかむ。 ○自分が高めたい体力とその理由や目的を考える。 ・体力テストの結果から考える。 ・自分の生活習慣から考える。（予想される児童の選び方） ・○○の種目の記録が低いので、○○の体力を中心に高める。 ・どれも平均的についているので、まんべんなく高める。 ・自分がやっているスポーツ少年団の動きに関係のある○○の体力を高める。 ・学校の○○大会の記録をよくしたいので、○○の体力を高める。 - 四つの体力のコースにわかれ、ペアを組み、グループを編成する。 ○体の柔らかさコース ○巧みな動きコース ○力強い動きコース ○動きを持続する能力コース ・ペア・・・記録をとり合ったり相互評価をする。2人を基本とする。 ・グループ・・・ペアでできない運動をしたり、話し合いをしたりする。二つのペアで組み、4人を基本とする。 - 各体力を高めるための運動方法を知る。 ○四つの体力の12の運動について、簡単な話を聞く。 - 今後の学習計画を知る。	・実施後間もない体力テストの結果を活用することで、児童が関心をもって取り組めるようにする。 ・今年度の自己記録と昨年度の県平均記録とを比較して、上回っている種目と下回っている種目についてとらえさせる。 ・記録カードを用いてグラフ化することにより、視覚的に比較がしやすいようにする。 ・体力テストの種目を「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きの持続」の4観点と結び付けることで、自己の体力をとらえやすくする。 ※自己の体力テストの記録を基に、自己の体力について考え、つかむことができる。 （学習カード・・・思考・判断） ・体力はなぜ必要なのか、話し合いにおいて自由に意見を出させるようにする。その上で、体力つくりのために運動が必要だということに気付かせるようにする。 ・意見が出ない時は、体力がないと困ることはないかを考えさせ、そこから必要性が分かるようにする。 ・児童にとって、馴染みがあるような有名なスポーツ選手の例を紹介し、運動に取り組んでいくことで、体力の向上や技能の向上につながることを理解させ、体力づくりに取り組んでいくための動機付けとなるようにする。 ・基本的には低い体力を中心に高めることで、総合的にバランスの取れた体力づくりを目指すことができるようにする。 ・体力テストの自己記録が、県平均記録よりも全て上回っている児童には、自分の記録の中で低いと思われる種目はないか考えさせる。 ・体力テストの結果から考えるのが難しいという児童には、スポーツ少年団や、学校の体育的行事の経験などから考えてみるよう助言する。 ・体力のコースにより人数に偏りが出ることも考えられるが、児童の主體的な活動を大事にし、調整することはない。ただし、コース内に1人しかいなかった場合や、男子が1人または女子が1人だけになった場合には、児童とよく話し合い、変更も認めることとする。 ・友人関係や、運動の面白さで決めることがないよう、自分の体力を基にした理由を明確にさせる。 ※自分の体力の状況を基に、目的をもって、自分が高めたい体力を決めることができる。（学習カード・・・思考・判断） ・ペアを組む際、人数が合わない場合には3人でもよいこととする。 ・グループは、二つのペアの4人で組むことを基本とするが、コース内の人数により調整することとする。 ・体力を高める運動については、掲示資料や学習カードを用いて、視覚的にもわかるようにする。具体的な動きについては、2時間目以降、詳しく紹介していくので、ここでは簡単な紹介のみとする。 ・運動の工夫の仕方についても触れておき、体力の高まりなどに応じて自分で工夫することができるようにする。 ・2時間目以降の学習の流れや、めあて①とめあて②の活動内容について説明し、児童が見通しをもって活動に臨むことができるようにする。

(2) 2時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て (※・・・評価)
<p>1 学習の準備をする。</p> <p>2 準備運動（体ほぐし運動）をする。 ○ペアでのストレッチ運動。</p> <p>3 本時のめあての確認をする。</p> <p>4 体力を高める運動を行う。</p> <p>めあて①</p> <div data-bbox="188 526 759 604" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いろいろな体力を高める運動にチャレンジしよう！！</p> </div> <p>○各コースにつき一つずつの共通課題となる運動を全員で行う。</p> ・体の柔らかさコース・・・・・・・・リンボーダンス (ゴムひもをくぐる。高さを変えながら行う。) ・巧みな動きコース・・・・・・・・コーンタッチ (両側に置いたカラーコーンの間を往復する。) ・力強い動きコース・・・・・・・・アシカの冒険 (腕立て伏せの姿勢で、手だけで進んだり回転したりする。) ・動きを持続する能力コース・・・・・・ペース8の字跳び (2分間一定のペースで8の字跳びをする。) <p>めあて②</p> <div data-bbox="188 987 783 1072" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！</p> </div> <p>○本時の自分のめあてを決め、四つの体力を高める運動の中から自分が取り組む運動を選択する。</p> <p>○自分が選択した各コースにわかれて、体力を高める運動を行う。</p> <div data-bbox="225 1240 491 1290" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>体の柔らかさコース</p> </div> <div data-bbox="528 1240 794 1290" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>巧みな動きコース</p> </div> <div data-bbox="225 1308 491 1344" data-kind="parent" data-rs="2"> <p>・リンボーダンス</p> </div> <div data-bbox="528 1308 794 1344" data-kind="parent" data-rs="2"> <p>・コーンタッチ</p> </div> <div data-bbox="225 1370 491 1420" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>力強い動きコース</p> </div> <div data-bbox="528 1370 794 1420" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>動きを持続する能力コース</p> </div> <div data-bbox="225 1429 491 1458" data-kind="parent" data-rs="2"> <p>・アシカの冒険</p> </div> <div data-bbox="528 1429 794 1458" data-kind="parent" data-rs="2"> <p>・ペース8の字跳び</p> </div> <p>○前6分、中6分、後6分の時間配分で活動する。</p> ・前6分・・・共通課題の記録測定。 ・中6分・・・自分が選択した運動。 ・後6分・・・自分が選択した運動。 <p>○ペアやグループで協力し、お互いの動きを見合ったり、記録をとり合ったりする。</p> <p>5 学習のまとめ（反省）をし、次時のめあてを立てる。</p> <p>6 後片付けをする。</p>	・準備運動では、ペアでストレッチングを行うことで、お互いの緊張をほぐし、楽しく運動に取り組めるようにするとともに、怪我の防止に努める。 ・めあて①では、各体力のコースから一つずつ、体力を高める運動を全員で実践することで、各体力に対する関心を高め、正しい動きができるようにする。 ・用具を必要とする運動については、オリエンテーションで組んだ各グループに一つずつの場を用意し、交代しながら速やかにできるようにする。 ・体験することを目的とするので、記録測定は行わないが、各運動の動きのポイントを指導しながら行い、正しく運動できるようにする。また、学習カードや掲示資料において、図示を活用し、視覚的にとらえやすくする。 ・運動の内容については、ゲーム的要素を取り入れるなど、児童が意欲をもって続けることができるよう、工夫を図る。 ・動きが複雑になると、児童の意欲を損なうことも考えられるので、児童がすぐに理解できるように簡単な内容にする。 ・ペース8の字跳びは、二つのグループで一緒に行わせるようにする。 ・本時の運動を各コースにおける共通課題の運動とし、継続して毎時間、記録を測定することで、児童が自分の体力の高まりを知る一つの目安とする。 ※体力を高める運動に積極的に取り組むことができる。 (観察・・・関心・意欲・態度) ・めあて②では、自分の課題に合わせて、めあて①で紹介した運動の中から選択させ、取り組ませる。 ・児童のネームプレートを掲示することで、自他の体力のコースを確認できるようにする。 ・ペアで記録をとり合ったり、アドバイスをしたりすることで、学び合い、自他の動きや体力について気付くことができるようにする。 ・三つの時間配分でローテーションすることで、運動による人数の偏りをなくすようにする。また、ペア同士で運動時間が等しくなるよう、考えて活動させるようにする。 ・各運動の記録カードを準備し、記録を残していくことで、自分の活動の様子を振り返ることができるようにする。 ※体力を高める運動の動きのポイントがわかる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で、体力を高める運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ※自分の体力に応じた運動を選ぶことができる。 (観察・学習カード・・・思考・判断) ・本時の自分のめあてを達成できたか、選択した運動は自分のめあてに合っていたかなどについて考えさせ、次時のめあてへつなげるようにする。 ・自由な雰囲気の中で本時の反省を発表することができるようにする。 ※本時の活動を基に次時のめあてをもつことができる。 (学習カード・・・思考・判断)

(3) 3時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て（※・・・評価）
1 学習の準備をする。 2 準備運動（体ほぐし運動）をする。 ○ペアでのストレッチ運動。 3 本時のめあての確認をする。 4 体力を高める運動を行う。 めあて① いろいろな体力を高める運動にチャレンジしよう！！ ○各コースにつき一つずつ、前時とは異なる、体力を高める運動を全員で行う。 ・体の柔らかさコース・・・・・・前屈玉拾い (前屈で足元の紅白玉を拾う。) ・巧みな動きコース・・・・・・色当てダッシュ (4色のフラフープを並べ、ペアが言った色のフラフープまで往復する動きの繰り返し。) ・力強い動きコース・・・・・・マット宅配便 (マットを抱えて走る。) ・動きを持続する能力コース・・・・ペースなわ跳び (2分間、一定のペースでなわ跳びを続ける。) めあて② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！ ○本時の自分のめあてを決め、八つの体力を高める運動の中から自分が取り組む運動を選択する。 ○自分が選択した各コースにわかれて、体力を高める運動を行う。 体の柔らかさコース 巧みな動きコース ・リンボーダンス ・前屈玉拾い ・コーンタッチ ・色当てダッシュ 力強い動きコース 動きを持続する能力コース ・アシカの冒険 ・マット宅配便 ・ペース8の字跳び ・ペースなわ跳び ○前6分、中6分、後6分の時間配分で活動する。 ・前6分・・・共通課題の記録測定。 ・中6分・・・自分が選択した運動。 ・後6分・・・自分が選択した運動。 ○ペアやグループで協力し、お互いの動きを見合ったり、記録をとり合ったりする。 5 学習のまとめ（反省）をし、次時のめあてを立てる。 6 後片付けをする。	・準備運動では、ペアでストレッチングを行うことで、お互いの緊張をほぐし、楽しく運動に取り組めるようにする。また、怪我の防止のため、ストレッチングは正しく十分に行うようにする。 ・集合は常に各コースのグループごとにし、速やかに集まるようにする。 ・めあて①では、各体力のコースから一つずつ、前時とは異なる、体力を高める運動を全員で実践することで、運動の数を増やし、児童の選択の幅が広がるようにする。 ・各運動の動きのポイントを指導しながら行い、正しく運動できるようにする。また、学習カードや掲示資料において、図示を活用し、視覚的にとらえやすくする。 ・運動の内容については、ゲーム的要素を取り入れるなど、児童が意欲をもって続けることができるよう、工夫を図る。 ・動きが複雑になると、児童の意欲を損なうことも考えられるので、児童がすぐに理解できるように簡単な内容にする。 ・マット宅配便のマットは、丸めてロープでしばり、抱えやすくする。 ・ペースなわ跳びのなわは、各自に用意させる。 ・ペアで協力しないとできない運動もあるので、お互いに相談し、役割分担を明確にするよう助言する。 ※体力を高める運動に積極的に取り組むことができる。 (観察・・・関心・意欲・態度) ・めあて②では、自分の課題に合わせて、八つの運動の中から選択させ、取り組ませる。 ・前時の記録を基にした共通課題の目標記録を確認させ、活動の意欲付けを図る。 ・共通課題のペース8の字跳びの記録を測る際は、誰もが跳び手になれるように、なわの回し手の順番をグループで決めさせておく。また、選択活動の際には、選択した人数により調整することとする。 ・運動の数を四つから八つに増やしたことで、単調な活動になることを避けるとともに、運動の選択の幅を増やし、児童が意欲をもって取り組むことができるようにする。 ・児童のネームプレートを掲示することで、自他の体力のコースを確認できるようにする。 ・6分ごとの時間配分は全体がスムーズに流れるための目安として考え、強制的に従わせることはしない。 ・ペアで記録をとり合ったり、アドバイスをしたりすることで、学び合い、自他の動きや体力について気付くことができるようにする。 ・各運動の記録カードを準備し、記録を残していくことで、自分の活動の様子を振り返ることができるようにする。 ※体力を高める運動の動きのポイントがわかる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で、体力を高める運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ※自分の体力に応じた運動を選ぶことができる。 (観察・学習カード・・・思考・判断) ・自由な雰囲気の中で本時の反省を発表することができるようにする。 ※本時の活動を基に次時のめあてをもつことができる。 (学習カード・・・思考・判断)

(4) 4時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て（※・・・評価）
1 学習の準備をする。 2 準備運動（体ほぐし運動）をする。 ○ペアでのストレッチ運動。 3 本時のめあての確認をする。 4 体力を高める運動を行う。 めあて① いろいろな体力を高める運動にチャレンジしよう！！ ○各コースにつき一つずつ、新たな、体力を高める運動を全員で行う。 ・体の柔らかさコース・・・・・・・・ブリッジ (両手と両足の間の長さを測る。) ・巧みな動きコース・・・・・・・・スピードなわ跳び (一定時間内に何回跳べるか。) ・力強い動きコース・・・・・・・・パワーロープ (ロープを引いておもりを持ち上げる。) ・動きを持続する能力コース・・・ペースランニング (2分間、一定のペースで走り続ける。) めあて② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！ ○本時の自分のめあてを決め、12の体力を高める運動の中から自分が取り組む運動を選択する。 ○自分が選択した各コースにわかれて、体力を高める運動を行う。 体の柔らかさコース ・リンボーダンス ・前屈玉拾い ・ブリッジ 巧みな動きコース ・コーンタッチ ・色当てダッシュ ・スピードなわ跳び 力強い動きコース ・アシカの冒険 ・マット宅配便 ・パワーロープ 動きを持続する能力コース ・ペース8の字跳び ・ペースなわ跳び ・ペースランニング ○前6分、中6分、後6分の時間配分で活動する。 ・前6分・・・共通課題の記録測定。 ・中6分・・・自分が選択した運動。 ・後6分・・・自分が選択した運動。 ○ペアやグループで協力し、お互いの動きを見合ったり、記録をとり合ったりする。 5 学習のまとめ（反省）をし、次時のめあてを立てる。 6 後片付けをする。	・準備運動では、ペアでストレッチングを行うことで、お互いの緊張をほぐし、楽しく運動に取り組めるようにする。また、怪我の防止のため、ストレッチングは正しく十分に行うようにする。 ・めあて①では、各体力のコースから一つずつ、新たな、体力を高める運動を全員で実践することで、運動の数を増やし、児童の選択の幅が広がるようにする。 ・各運動の動きのポイントを指導しながら行い、正しく運動できるようにする。また、学習カードや掲示資料において、図示を活用し、視覚的にとらえやすくする。 ・運動の内容については、ゲーム的要素を取り入れるなど、児童が意欲をもって続けることができるよう、工夫を図る。 ・動きが複雑になると、児童の意欲を損なうことも考えられるので、児童がすぐに理解できるように簡単な内容にする。 ・スピードなわ跳びのなわは、各自に用意させる。 ・パワーロープは、急に手を離すと危ないので、ロープをしっかり握り、ゆっくり行わせる。 ※体力を高める運動に積極的に取り組むことができる。 (観察・・・関心・意欲・態度) ・めあて②では、自分の課題に合わせて、12の運動の中から選択させ、取り組ませる。 ・前時の反省を基にした、本時のめあてを確認させ、明確な目的意識をもって臨むことができるようにする。 ・今の自分の体力を基に運動に取り組むよう指導し、無理をさせないようにする。 ・運動の数を12に増やしたことで、各コースの運動を充実させるとともに、運動の選択の幅を増やし、児童が意欲をもって取り組むことができるようにする。 ・体育館内が運動の場で狭くなることが予想されるので、周囲に十分気を配り、他のコースに移動する際は走らないよう指導する。 ・児童のネームプレートを掲示することで、自他の体力のコースを確認できるようにする。 ・相互評価では、これまでの学習を生かしながら、自他の動きや運動の動きのポイントについて具体的にアドバイスをしたり、アドバイスを取り入れたりすることができるようにする。 ・各運動の記録カードを準備し、記録を残していくことで、自分の活動の様子を振り返ることができるようにする。 ※体力を高める運動の動きのポイントがわかる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で、体力を高める運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ※自分の体力に応じた運動を選ぶことができる。 (観察・学習カード・・・思考・判断) ・自由な雰囲気の中で本時の反省を発表することができるようにする。 ※本時の活動を基に次時のめあてをもつことができる。 (学習カード・・・思考・判断)

(5) 5時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て（※・・・評価）
1 学習の準備をする。 2 準備運動（体ほぐし運動）をする。 ○ペアでのストレッチ運動。 3 本時のめあての確認をする。 4 体力を高める運動を行う。 まとめ① 共通課題の記録にチャレンジしよう！！ ○自分が選択した各コースにわかれて、共通課題の記録を測定する。 ・ペアやグループで協力して、相互評価をする。 ・自己評価をし、次時の目標記録を設定する。 まとめ② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！ ○前時の反省において決めておいた、本時の自分のめあてと選択した運動を確認する。 ○自分が選択した運動の場になわかれて、体力を高める運動を行う。 体の柔らかさコース 巧みな動きコース ・リンボーダンス ・前屈玉拾い ・ブリッジ ・コーンタッチ ・色当てダッシュ ・スピードなわ跳び 力強い動きコース 動きを持続する能力コース ・アシカの冒険 ・マット宅配便 ・パワーロープ ・ペース8の字跳び ・ペースなわ跳び ・ペースランニング ○8分×3の時間配分で活動する。 ○ペアやグループで協力し、お互いの動きを見合ったり、記録をとり合ったりする。 5 学習のまとめ（反省）をし、次時のめあてを立てる。 6 後片付けをする。	・準備運動では、ペアでストレッチングを行うことで、お互いの緊張をほぐし、楽しく運動に取り組めるようにする。また、怪我の防止のため、ストレッチングは正しく十分に行うようにする。 ・まとめ①では、共通課題の記録測定を行い、自分の体力の向上を確かめる目安となるようにする。 ・これまで自分が行ってきた、あるいは受けてきたアドバイスも参考にしながら運動に取り組ませる。 ・最後の活動となる次時に向けて、自己評価をしっかり行わせ、目標記録を明確にもたせたい。 ※共通課題の運動の動きのポイントがわかる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で共通課題の運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ・まとめ②では、これまで学習した4コース、12の運動の中から、自分の課題に合わせて選択させ、取り組ませる。 ・児童のネームプレートを掲示し、誰が、いつ、どの運動に取り組んでいるのかを明確にし、自他の体力のコースを確認できるようにする。 ・8分ごとに合図をし、運動の場を移動する際の目安となるようにし、時間の見通しをもって活動することができるようにする。 ・12の運動の場を設定することで、体育館内の空きスペースが狭くなることが予想されるので、周囲に十分気を配るようにさせる。また、運動の場を移動する際も走らないよう指導する。 ・時間の計時、記録の測定など、ペアで役割を明確にし交代で行うことで、お互いに協力し合うことができるようにする。また、ペアの間で運動量に差が出ないよう、気を付けさせる。 ・相互評価では、具体的に動きの様子を伝えるなど、より分かりやすく、相手の活動に生かすことができるようなアドバイスの内容を意識させる。 ・各運動の記録カードを基に、自分の記録を振り返りながら活動することができるようにする。 ※体力を高める運動の動きのポイントが分かる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で、体力を高める運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ※自分の体力に応じた運動を選ぶことができる。 (観察・学習カード・・・思考・判断) ・本時の自分のめあては達成できたか、選択した運動はめあてに合っていたかなどについて反省し、次時のめあてへとつなげるようにする。 ※これまでの活動を基に、反省をし、次時のめあてを立てることができる。 (学習カード・・・思考・判断)

(6) 6時間目

学習活動・内容	評価と指導・支援の手立て（※・・・評価）
1 学習の準備をする。 2 準備運動（体ほぐし運動）をする。 ○ペアでのストレッチ運動。 3 本時のめあての確認をする。 4 体力を高める運動を行う。 まとめ① 共通課題の記録にチャレンジしよう！！ ○自分が選択した各コースにわかれて、共通課題の記録を測定する。 ・ペアやグループで協力して、相互評価をする。 ・自己評価をする。 まとめ② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！ ○前時の反省において決めておいた、本時の自分のめあてと選択した運動を確認する。 ○自分が選択した運動の場にわかれて、体力を高める運動を行う。 体の柔らかさコース ・リンボーダンス ・前屈玉拾い ・ブリッジ 巧みな動きコース ・コーンタッチ ・色当てダッシュ ・スピードなわ跳び 力強い動きコース ・アシカの冒険 ・マット宅配便 ・パワーロープ 動きを持続する能力コース ・ペース8の字跳び ・ペースなわ跳び ・ペースランニング ○8分×3の時間配分で活動する。 ○ペアやグループで協力し、お互いの動きを見合ったり、記録をとり合ったりする。 5 学習のまとめ（反省）をし、今後のめあてを考える。 6 後片付けをする。	・準備運動では、ペアでストレッチングを行うことで、お互いの緊張をほぐし、楽しく運動に取り組めるようにする。また、怪我の防止のため、ストレッチングは正しく十分に行うようにする。 ・まとめ①では、共通課題の最後の記録測定を行い、自分の体力の向上を確かめる目安となるようにする。 ・自分の体力づくりの取り組みであることを再確認し、友達と競争する必要がないことを知らせる。 ・少しでも記録の向上につながるよう、お互いの動きをよく見てアドバイスができるよう助言する。 ・ペース8の字跳びはグループでの記録測定なので、一人一人の動きが全体の記録につながることを確認させ、お互いに声をかけ合って行わせるようにする。 ※共通課題の運動の動きのポイントがわかる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で共通課題の運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ・まとめ②では、前時に引き続き、これまで学習した4コース、12の運動の中から、自分の課題に合わせて選択させ、取り組ませる。 ・児童のネームプレートを掲示し、誰が、いつ、どの運動に取り組んでいるのかを明確にし、自他の体力のコースを確認できるようにする。 ・8分ごとに合図をし、運動の場を移動する際の目安となるようにし、時間の見通しをもって活動することができるようにする。 ・12の運動の場は基本的に各コースにわかれた児童で準備することとするが、取り組む児童が誰もいない運動の場は設定せず、無駄なスペースは省くこととする。 ・時間の計時、記録の測定など、ペアで役割を明確にし交代で行うことで、お互いに協力し合うことができるようにする。また、ペアの間で運動量に差が出ないよう、気を付けさせる。 ・相互評価では、具体的に動きの様子を伝えるなど、より分かりやすく、相手の活動に生かすことができるようなアドバイスの内容を意識させる。 ・各運動の記録カードを基に、自分の記録を振り返りながら活動することができるようにする。 ※体力を高める運動の動きのポイントが分かる。 (学習カード・・・思考・判断) ※正しい動き方で、体力を高める運動ができる。 (観察・チェックリスト・・・技能) ※自分の体力に応じた運動を選ぶことができる。 (観察・学習カード・・・思考・判断) ・本時の自分のめあては達成できたか、選択した運動はめあてに合っていたかなどについて反省させる。 ・本単元の学習で体力づくりに取り組んだことを基に、今後の自分の生活にどう役立てることができるかを考えさせる。 ※これまでの活動を基に、反省をし、今後のめあてを考えることができる。 (学習カード・・・思考・判断)

力強い動きコース 氏名（ ）

① アシカの冒険

※うで立てふせの姿勢で、両手だけで10m進む。また、うで立てふせの姿勢でうで立て回りをする。
 ※かた幅より少し広めに両手を置き、うでをのばし、体をしっかり支え、手の力で前に進む。
 ※うで立て回りはつまさきを中心にして円をえがくように1周する。

＜うで立て歩きのゴールタイムと、うで立て回り1周のタイムの記録＞

月日	うで立て歩きのタイム	回り1周のタイム	ペアからのアドバイス（名前）					
	秒	秒						
			運動のポイントがわかったか		運動のポイントができるようになったか			
			よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
体、足を真っすぐにする。								
両手をのばし、しっかり体を支える。								
手の力で進んだり回ったりする。								
次のうで立て歩きのゴールタイムと うで立て回りのタイムの目標			秒					

月日	うで立て 歩き	回り 1 周 のタイム	ペアからのアドバイス（名前）					
	秒	秒						
運動のポイント			運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
			よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
体、足を真っすぐにする。								
両手をのばし、しっかり体を支える。								
手の力で進んだり回ったりする。								
次のうで立て歩きのゴールタイムと うで立て回りのタイムの目標			秒					

月日	うで立て 歩き	回り1周 のタイム	ペアからのアドバイス（名前）					
	秒	秒						
	運動のポイント		運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
			よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
	体、足を真っすぐにする。							
両手をのばし、しっかり体を支える。								
手の力で進んだり回ったりする。								
次のうで立て歩きのゴールタイムと うで立て回りのタイムの目標			秒 秒					

月日	うで立て 歩き	回り1周 のタイム	ペアからのアドバイス（名前）					
	秒	秒						
	運動のポイント		運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
			よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
	体、足を真っすぐにする。							
両手をのばし、しっかり体を支える。								
手の力で進んだり回ったりする。								
次のうで立て歩きのゴールタイムと うで立て回りのタイムの目標			秒 秒					

月日	うで立て 歩き	回り1周 のタイム	ペアからのアドバイス（名前）					
	秒	秒						
	運動のポイント		運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
			よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
	体、足を真っすぐにする。							
両手をのばし、しっかり体を支える。								
手の力で進んだり回ったりする。								
次のうで立て歩きのゴールタイムと うで立て回りのタイムの目標			秒 秒					

オリエンテーション 氏名 ()

自分の体力を知り，学習課題について考えよう。

①今年度の自分の記録を，右の表に書こう。

体力の内容	種目	記録
体のやわらかさ	長座体前屈	c m
たくみな動き	反復横とび	点
	5 0 m 走	秒
力強い動き	握力	k g
	上体起こし	回
	立ち幅とび	c m
	ソフトボール投げ	m
動きを持続する能力	2 0 m シャトルラン	回

②今年度の自分の記録を，レーダーチャートに表し，昨年度の県の5年生の平均記録と比べよう。

③自分の体力で，よくついていると思う体力は何だろう。

--

④自分の体力で，弱いと思う体力は何だろう。

--

⑤体力や運動がなぜ必要なのか，考えよう。

--

⑥自分が高めたい体力を選ぼう。

高めたい体力

この体力を高めようと思った理由

この体力を高めてどうしたいか。(どうなりたいか。)

自分の体力を知り、学習課題について考えよう。

①自分の体力のコースにわかれて、ペアを組もう。

②2つのペアで組んで、4人グループを作ろう。

グループ名			
自分		メンバー	
自分のペア		メンバー	

③どんな運動があるか知ろう。

	体のやわらかさ	たくみな動き	力強い動き	動きを持続する能力
共通課題	リンボーダンス	コーンタッチ	アシカの冒険	ペース8の字とび
2つ目	前屈玉拾い	色当てダッシュ	マット宅配便	ペースなわとび
3つ目	ブリッジ	スピードなわとび	パワーロープ	ペースランニング

④学習のながれを知ろう。

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション 体力テストの結果をもとに自分の体力を知る。 自分の体力をもとに自分の課題を決める。 体力のコースにわかれて、ペアとグループを決める。	めあて① いろいろな体力を高める運動にチャレンジしよう！！ 各コースの共通課題の運動に全員でチャレンジする。 めあて② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！ 共通課題の運動から自分の課題に合った運動を選びチャレンジする。	各コースの2つ目の運動に全員でチャレンジする。 共通課題の記録を測る。 8つの運動から自分の課題に合った運動を選びチャレンジする。	各コースの3つ目の運動に全員でチャレンジする。 共通課題の記録を測る。 12個の運動から自分の課題に合った運動を選びチャレンジする。	まとめ① 共通課題の記録にチャレンジしよう！！ コースにわかれて共通課題の記録をとる。 まとめ② 自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！ 12個の運動の中から自分の課題に合った運動を選びチャレンジする。	コースにわかれて共通課題の記録をとる。 12個の運動の中から自分の課題に合った運動を選びチャレンジする。

⑤今日の活動を振り返ろう。

3・・・はい 2・・・どちらでもない 1・・・いいえ

自分の体力について知ることができましたか。	3	2	1
自分の体力を基に課題を決めることができましたか。	3	2	1

たくみな動きコース 氏名 ()

① コ ー ン タ ッ チ

※ 3 m はなれた 2 つのカラーコーンを 2 0 秒間に何回タッチできるか。
 ※ カラーコーンの間をすばやく走る。

※ 手をのばしてコーンをすばやくタッチ。足でブレーキをかけ、すばやく向きを変える。

< 2 0 秒間にコーンをタッチできた回数の記録 >

月日	タッチの回数	ペアからのアドバイス (名前)					
	回						
運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
		よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
カラーコーンに向かってダッシュする。							
タッチと同時に止まる。							
すばやく向きを変え走り出す。							
次のタッチの回数の目標		回					

月日	タッチの回数	ペアからのアドバイス (名前)					
	回						
運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
		よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
カラーコーンに向かってダッシュする。							
タッチと同時に止まる。							
すばやく向きを変え走り出す。							
次のタッチの回数の目標		回					

月日	タッチの回数	ペアからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか		運動のポイントができるようになったか			
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
カラーコーンに向かってダッシュする。									
タッチと同時に止まる。									
すばやく向きを変え走り出す。									
次のタッチの回数の目標		回							

月日	タッチの回数	ペアからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか		運動のポイントができるようになったか			
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
カラーコーンに向かってダッシュする。									
タッチと同時に止まる。									
すばやく向きを変え走り出す。									
次のタッチの回数の目標		回							

月日	タッチの回数	ペアからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか		運動のポイントができるようになったか			
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
カラーコーンに向かってダッシュする。									
タッチと同時に止まる。									
すばやく向きを変え走り出す。									
次のタッチの回数の目標		回							

動きを持続する能力コース 氏名（ ）

① ペース 8 の 字 と び

※ 2 分間、自分たちのペース（リズム）で 8 の字なわとびを続ける。同じペースでとび続ける。
 ※ なわの回し手は 2 人でリズムを合わせて同じペースで回し続ける。
 ※ ペースの速さによって変わるが、とび手は最大 6 人位とし、待ち時間が長くないようにする。
 ※ 途中でひっかかったら、そこから続けて数える。グループ全員で何回とべたかを数える。
 ※ なわの回し手は交代しておこなう。

< 2 分間に 8 の字とびができた合計回数の記録 >

月日	全員でとんだ回数	ペアやグループからのアドバイス（名前）					
	回						
運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
		よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
2 分間、同じペースで回す。（回し手）							
なわのまん中でとぶ。							
とんだらすぐにななめにぬける。							
次の 8 の字とびの回数の目標		回					

月日	全員でとんだ回数	ペアやグループからのアドバイス（名前）					
	回						
運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
		よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
2 分間、同じペース回す。（回し手）							
なわのまん中でとぶ。							
とんだらすぐにななめにぬける。							
次の 8 の字とびの回数の目標		回					

月日	全員でとんだ回数	ペアやグループからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
2 分間，同じペース回す。（回し手）									
なわのまん中でとぶ。									
とんだらすぐにななめにぬける。									
次の 8 の字とびの回数の目標		回							

月日	全員でとんだ回数	ペアやグループからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
2 分間，同じペース回す。（回し手）									
なわのまん中でとぶ。									
とんだらすぐにななめにぬける。									
次の 8 の字とびの回数の目標		回							

月日	全員でとんだ回数	ペアやグループからのアドバイス（名前）							
	回								
		運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
				よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
2 分間，同じペース回す。（回し手）									
なわのまん中でとぶ。									
とんだらすぐにななめにぬける。									
次の 8 の字とびの回数の目標		回							

自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！

授業時間	月日				
2		今日の自分のめあて		めあての達成	3 2 1
		選んだ運動 ○で囲む	リンボーダンス		
			コーンタッチ		
			アシカの冒険		
			ペース8の字とび		
3		今日の自分のめあて		めあての達成	3 2 1
		選んだ運動 ○で囲む	リンボーダンス 前屈玉拾い		
			コーンタッチ 色当てダッシュ		
			アシカの冒険 マット宅配便		
			ペース8の字とび ペースなわとび		
4		今日の自分のめあて		めあての達成	3 2 1
		選んだ運動 ○で囲む	リンボーダンス 前屈玉拾い ブリッジ		
			コーンタッチ 色当てダッシュ スピードなわとび		
			アシカの冒険 マット宅配便 パワーロープ		
			ペース8の字とび ペースなわとび ペースランニング		

※めあてが達成できたかどうか自己評価をしよう。

3・・・よく達成できた 2・・・少しは達成できた 1・・・達成できなかった

自分の課題に合った運動を選び、チャレンジしよう！！

授業時間	月日	今日の自分のめあて					めあての達成	3 2 1
5								
選んだ運動	体のやわらかさ		リンボーダンス		前屈玉拾い		ブリッジ	
	たくみな動き		コーンタッチ		色当てダッシュ		スピードなわとび	
	力強い動き		アシカの冒険		マット宅配便		パワーロープ	
	動きの持続		ペース8の字とび		ペースなわとび		ペースランニング	

※運動をする順番に、1から数字を入れよう。

※めあてが達成できたかどうか

(3・・・よく達成できた、2・・・少しは達成できた、1・・・達成できなかった)

授業時間	月日	今日の自分のめあて					めあての達成	3 2 1
6								
選んだ運動	体のやわらかさ		リンボーダンス		前屈玉拾い		ブリッジ	
	たくみな動き		コーンタッチ		色当てダッシュ		スピードなわとび	
	力強い動き		アシカの冒険		マット宅配便		パワーロープ	
	動きの持続		ペース8の字とび		ペースなわとび		ペースランニング	

※運動をする順番に、1から数字を入れよう。

※めあてが達成できたかどうか

(3・・・よく達成できた、2・・・少しは達成できた、1・・・達成できなかった)

体のやわらかさコース 氏名（ ）

① リンボーダンス

※リンボーダンスで、何c mの高さまでくぐることができるか。
 ※両足を広げて、体を支える。
 ※ひざ、こしを曲げ、上体を大きく後ろにのけぞらせ、後ろにたおれないようにひもをくぐる。

<ひもをくぐることができた高さの記録>

月日	ひもの高さ	ペアからのアドバイス（名前）					
	c m						
運動のポイント		運動のポイントがわかったか			運動のポイントができるようになったか		
		よくわかった	少しはわかった	まだわからない	よくできた	少しはできた	まだよくできない
両足を大きく広げ、体をしっかり支える。							
ひざ、こしを曲げ、上体を後ろに曲げる。							
少しずつ足をずらし、ひもをくぐる。							
次のひもの高さの目標		c m					

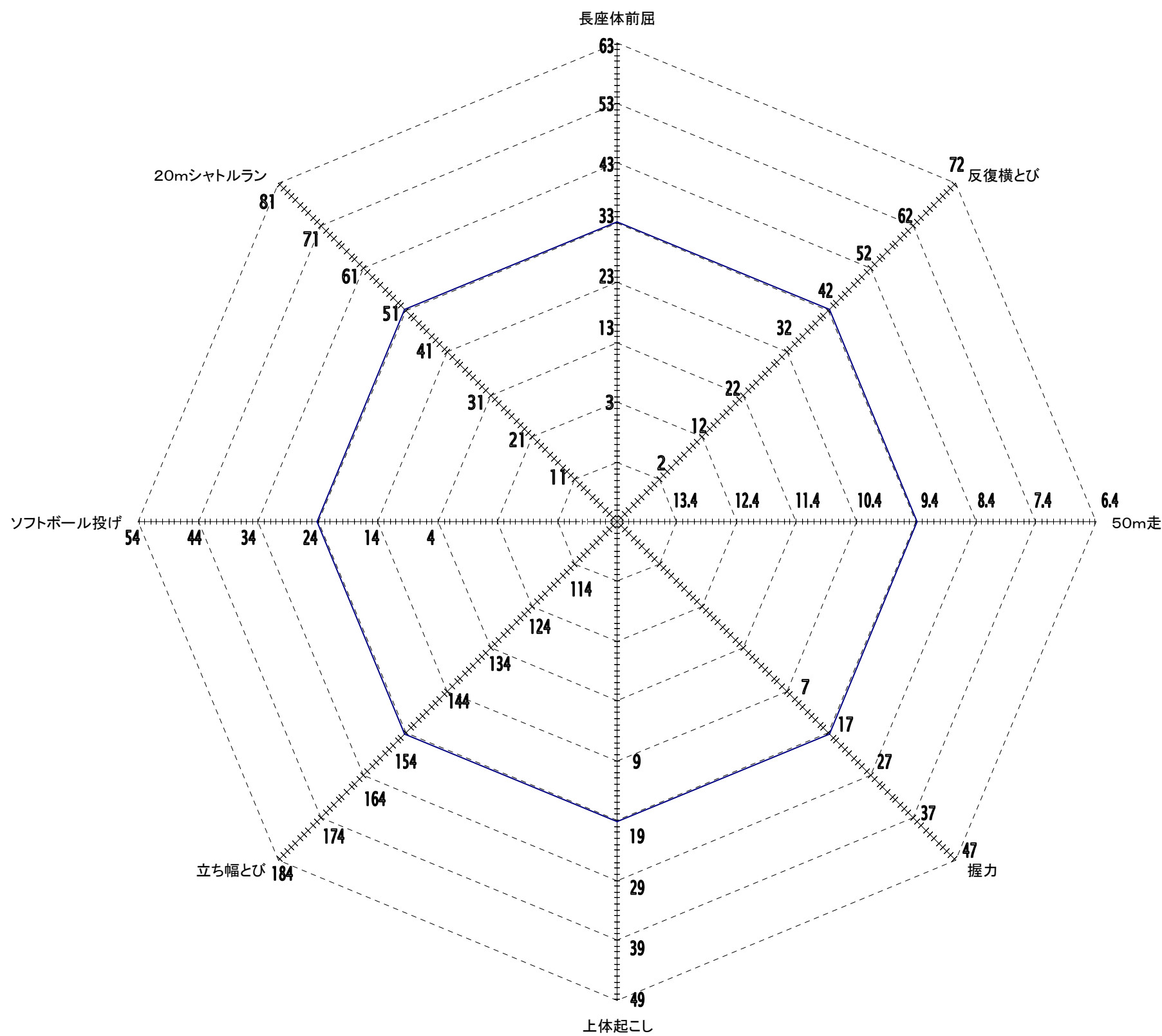
月日	ひもの 高さ	ペアからのアドバイス（名前）					
	c m						
運動のポイント		運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
		よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
両足を大きく広げ、体をしっかり支える。							
ひざ、こしを曲げ、上体を後ろに曲げる。							
少しずつ足をずらし、ひもをくぐる。							
次のひもの高さの目標		c m					

月日	ひもの 高さ	ペアからのアドバイス（名前）											
	c m												
								運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
								よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
								両足を大きく広げ、体をしっかり支える。					
								ひざ、こしを曲げ、上体を後ろに曲げる。					
少しずつ足をずらし、ひもをくぐる。													
次のひもの高さの目標		c m											

月日	ひもの 高さ	ペアからのアドバイス（名前）											
	c m												
								運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
								よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
								両足を大きく広げ、体をしっかり支える。					
								ひざ、こしを曲げ、上体を後ろに曲げる。					
少しずつ足をずらし、ひもをくぐる。													
次のひもの高さの目標		c m											

月日	ひもの 高さ	ペアからのアドバイス（名前）											
	c m												
								運動のポイントが わかったか			運動のポイントが できるようになったか		
								よく わかった	少しは わかった	まだわか らない	よく できた	少しは できた	まだよく できない
								両足を大きく広げ、体をしっかり支える。					
								ひざ、こしを曲げ、上体を後ろに曲げる。					
少しずつ足をずらし、ひもをくぐる。													
次のひもの高さの目標		c m											

(男子)



(女子)

