

1 単元 体づくり運動
2 目標

- ルールやマナーを守り、仲間と助け合って運動しようとする。また、場や用具の安全に気を配りながら活動しようとする。(関心・意欲・態度)
- 体づくり運動の意義と行い方を理解し、運動例をもとに課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。(思考・判断)
- 運動の計画の立て方では、それぞれの能力を効率よく高める組み合わせ方やバランスよく高める組み合わせ方が理解できるようにする。(知識・理解)

3 単元について

本学級は、運動に意欲的に取り組み、ルールやマナーを守って学習できる生徒が多い。アンケートの結果、74%の生徒が体力を高めたいという意欲を示している一方で、体力を高めるために、自分で運動の仕方を考えることができると答えた生徒は28%にとどまる。また、昨年度の体力テストの結果は、男子の反復横跳び(敏捷性)、女子の長座体前屈(柔軟性)が劣っている。

本単元では、体ほぐしの運動と体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようになる。体力を高める運動では、ねらいに応じて、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を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画を立てることが主な目的となる。

そこで、運動の仕方を選んだり、考えたりすることを柱とし、授業を展開する。その際に、2グループを1組とする「兄弟グループ」を編成し、見合ったり、教え合ったりできるようにするとともに、互いに励まし合える雰囲気の中で、学習できるようにしたい。

4 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
①体づくり運動の学習に常に積極的に取り組もうとする。(観察) ②用具や場所、自己や仲間の安全に自ら進んで留意しようとする。(観察)	①関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を適切に選んでいる。(学習カード) ②ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を適切に見付けている。(観察・学習カード) ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を適切に見付けている。(観察)	※体ほぐしの運動は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主なねらいであることから、運動の技能では評価規準を設けないこととする。	①体づくり運動の意義について、理解したことを適切に説明している。(学習カード) ②自己の健康や体力に応じて効率よく高めたり、バランスよく高めたりすることができる組み合わせ方を適切に書き出している。(学習カード)

* 太字体が十分満足できる状況にある学びの姿

5 指導計画と評価の計画(7時間扱い)

学習のねらい・活動		評価計画				
		関・意・態	思・判	技能	知識	
はじめ 1	オリエンテーション 1 体づくり運動について理解する。 2 学習のねらいと道筋を理解し、学習の進め方について知る。 ・チーム編成 ・学習カードの使い方				} ①	
	A班 ねらい① 体力を高めることのできる自分に合った運動例を見付けよう。 ・巧みな動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動	B班			} ①	
	ねらい② 運動をバランスよく工夫して組み合わせよう。 ・体ほぐしの運動 ・巧みな動きを高める運動と動きを持続する能力を高める運動を組み合わせる。				} ①	
	・体ほぐしの運動 ・組み合わせた動き(運動計画)を兄弟グループに紹介 ・運動計画を修正	・体ほぐしの運動 ・組み合わせた動き(運動計画)を兄弟グループに紹介 ・運動計画を修正			} ② } ③	
なか ② 3	A班, B班を入れ替えて運動を行う。		5	①		
			6	②	①	
			7		②③	②

6 本時の指導 (7時間扱いの3時間目)

- (1) 本時のねらい
 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選ぶことができる。 (思考・判断)
- (2) 準備・資料
 ・単元計画, 学習カード, ストップウォッチ, 長縄, 短縄, カラーコーン, 音楽CD
- (3) 展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点・方法
はじめ 10分	1 集合・あいさつをする。 ○ A班(2組)は体育館 ○ B班(5組)は武道場 2 本時のねらいを確認する。 運動をバランスよく工夫して組み合わせよう。 3 体ほぐしの運動を行う。	・欠席者, 見学者, 服装などの確認をする。 ・健康観察を行う。 ・本時のねらいを確認し, 学習の見通しがもてるようにする。 ・音楽をかけながら, 心と体がリラックスできる雰囲気づくりに努める。	
なか 30分	4 ねらいが異なる運動例を組み合わせる。 ○ 話し合い ○ 実践 ○ 修正 〔A班(2組):体育館〕 ア 巧みな動きを高める運動例 ・長縄跳び ・コーン折り返し イ 動きを持続する能力を高める運動例 ・シグナルランニング ・なわとびックス 〔B班(5組):武道場〕 ウ 体の柔らかさを高める運動例 ・一人でストレッチ ・二人でストレッチ エ 力強い動きを高める運動例 ・腕立て伏せ(手押し車) ・上体起こし	・学習カードを活用させ, グループ(6人)のリーダーを中心に話し合いができるようにする。 ・場の安全の確保できているか確認させる。 ・運動例から選ぶだけでなく, 自己の体力に応じて, 動きや運動回数などをアレンジしていいことを助言する。 ・巧みな動きを高める運動では, 易しい動きから難しい動きへと動きを発展させられるように助言する。 ・動きを持続する能力を高める運動では, 心拍数を手がかりに, 無理のない運動の強度と時間を設定させる。 ・T3は主に心拍数の測定の仕方を支援する。 ・体の柔らかさを高める運動では, 筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識させる。 ・力強い動きを高める運動では, 繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして, 運動の強度と反復回数を選ぶようにする。また, リレーやじゃんけんゲームの要素を取り入れ, 運動を工夫できるように助言する。 ・実践した後に, 運動方法や運動回数, 時間の修正を加えることを指示する。	〈関・意・態②〉 ○用具や場所, 自己や仲間の安全に留意しようとする。(観察) □グループの仲間に声をかけ, ともに活動するよう促す。 〈思考・判断①〉 ○関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいく。(学習カード) □資料を参考にし, 動きのねらいを確認させる。
まとめ 10分	5 本時のまとめをする。 ○ 学習の振り返り ○ 次時の学習内容の確認	・健康観察を行う。 ・次時の活動内容を説明, 動きづくりへの意欲の継続を図る。	

□は努力を要する状況にある生徒への手だて