

1 単元名 体づくり運動

2 目 標

- ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、動きを持続するための運動をすることができる。(運動)
- 場や用具の安全に気を付け、友だちと協力しながら、運動に進んで取り組もうとする。(態度)
- 運動のねらいや行い方を知り、自分の体力に応じた運動や場を選ぶことができる。(思考・判断)

3 指導に当たって (男子*名, 女子*名, 計*名)

体づくり運動は、心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするために行われる運動である。全学年で体ほぐし運動、また高学年では体力を高める運動として「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「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」を行う。これらの運動は、各種目の類似の易しい動きにもなり得る。

本学級の児童は、身体を動かすことが大好きな児童が多く、休み時間にはボール遊び、学級レクリエーションなど、外で活発に遊ぶ姿がよく見られる。体育の授業が楽しみという児童も数多くいる。平成*年度の体力テストの結果では、AまたはBの児童が男子*割程度、女子は*割を越えていた(表1)。しかし、個々の種目では前年度平均を大きく下回るものもあった。例えば、男子のシャトルランは平均が*回と平成*年度県平均(*.*回)と比べると大きく下回っている。女子では50m走の平均が*.*秒と大きく下回っている(表2)。また女子の総合判定では、A*名、B*名がいる半面Dも*名いる(表1)。体育の授業を見ている、身体を動かすことは好きであるが、運動が長続きしなかったり、スキップが苦手など基本的な運動技能が身に付いていなかったりする児童も多く見られる。

表1 本学級児童の今年度(H*)体力テスト総合評価と前年度(H*)県平均との比較

総合評価	A	B	C	D	E	A+B(%)	D+E(%)	(A+B)-(D+E) (%)
男子(*名)	*名	*名	*名	*名	0名	41.2%	5.9%	35.3%
女子(*名)	*名	*名	*名	*名	0名	55.6%	33.3%	22.3%
男女合計(*名)	*名	*名	*名	*名	0名	46.2%	15.4%	30.8%
H*県平均						51.7%	18.9%	32.8%

表2 本学級児童の今年度(H*)体力テストの各種目結果と前年度(H*)県平均との比較

(男*, 女*名)	握力	上体	長座	反復	シャトルラン	50m	立幅跳	ボール投	合計
男 H*クラス平均	17.88	22.06	39.06	47.06	56.00	8.83	163.82	26.82	61.41
子 H*県平均	20.48	23.20	37.49	47.24	64.10	8.83	166.38	28.17	62.73
女 H*クラス平均	17.33	18.33	43.56	45.00	50.56	9.60	149.89	15.89	60.33
子 H*県平均	20.12	21.57	42.09	44.67	53.24	9.08	159.28	18.01	64.39

そこで、本単元では体力テストの結果や日頃の授業の様子から、児童が運動の基本的な動きを習得し、自ら進んで楽しく運動ができる態度を身に付けさせたい。授業においては、単調な動きの反復に終わることなく、音楽に合わせて体を動かしたり、ラダーやミニハードル、リングなどの用具を用いたりして、単純な動きにも変化をつけながら行わせていきたい。さらに、用具を使う場合、授業前後の準備や後片付けに時間を取られ児童の活動時間が少なくなること考えられる。効率のよい配置や特別な用具を使わなくてもよい授業展開についても考えながら行っていきたい。

4 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動における具体の評価規準	① 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力に応じた体力を高めたりすることができるよう進んで取り組もうとしている。 ② 約束を守り、仲間と助け合って運動をしようとしている。 ③ 運動する場を整備し、用具の準備や片付け、用具の安全に気を配り、役割を果たそうとしている。	① 運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいる。 ② 運動の行い方を知るとともに、自分の体力にあった運動の行い方を選んでいる。	① ねらいに応じて、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動きができる。

5 指導と評価計画（15時間扱い）

	学習のねらい	評価計画		
		関	思	技
はじめ 3	○ 運動の特性や学習のねらいを理解する。 ○ 体ほぐしの運動を行い、自分の心や体の状態に気づき、調子を整える。 ・各種体操や様々な動きを行い、心や体の状態に気付く。	①	①	
なか 8 (本時)	○ ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動の仕方を学び、行うことができる。 ・体の柔らかさを高めるための運動 ・巧みな動きを高めるための運動 ・力強い動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動	② ③	②	①
まとめ 4	○ ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動を選んだり、組み合わせたりして行うことができる。 ・運動を組み合わせ、ステーション型トレーニングを行う。 ・校内持久走コースを使ったミニマラソンを行う。	①	②	①

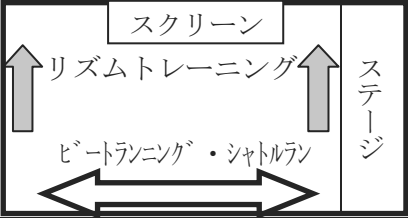
6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○音楽に合わせて、体を動かす楽しさを味わいながら、運動に取り組もうとしている。
(運動への関心・意欲・態度)

○音楽に合わせて体を動かし、走・跳の基本の動きができる。
(運動の技能)

(2) 展開 (8/15 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 整列・あいさつをする。 2 本時のねらいを知る。 音楽に合わせて、からだを思い通りに、しっかりと動かしてみよう。 3 準備運動を行う。 ・ラジオ体操第一 ・EXダンス体操	・児童の健康観察をする。 ・本時の学習内容を説明する。 ・EXダンス体操は、映像を見せて各自ができる範囲で行わせる。	
なか 30分	4 ラダーやラインを用いて、リズムトレーニングをする。 ・ジャンプ系の動き ・ステップ系の動き ※4～5人1組で行う。 5 ビートランニングをする。音楽に合わせて、ジャンプ、ステップをしたり、走ったりする。 ・J I K Uドリル ・N O R Iドリル ※グループで順番にスタートして行う。 ※周囲は手拍子をする。 6 シャトルランのCDに合わせて、グループで走ったり、ダッシュをしたりする。 ・グループシャトルラン ・シャトルランダッシュ 	・ラダーやラインは指定の場所に準備させる。 ・体の軸を意識して、リズムよく行うように声かけをする。 ・音楽なしで動きを覚え、慣れてきたら音楽をかけて行う。 ・最初は音楽なしで動きを説明しながら行う。慣れてきたら音楽をかけて行う。 ・体の軸を意識させて行う。 ・スタート前に膝でカウントをとる、周囲の児童も手拍子をするなど楽しい雰囲気のできるようにさせる。 ・4～5人1組でシャトルランを行わせる。 ・時間と児童の体調を考慮して行う。体調の悪い児童は横で休むように指示する。 ・徐々にレベルをあげ、区間スピードがあがるようにする。 ・ダッシュでは、ブザーを意識して走らせる。	(関心・意欲・態度) ・音楽に合わせて、体を動かす楽しさを味わいながら、運動に取り組もうとしている。 (学習時の観察) (運動) ・音楽に合わせて体を動かし、走・跳の基本の動きができる。 (学習時の観察)
まとめ 5分	7 整理運動を行う。 ・ストレッチ運動 8 学習活動の反省と次時の課題を確認する。	・呼吸を整え、音楽に合わせて体をしっかり曲げ伸ばしさせる。 ・児童の観察をする。 ・本時のまとめをする。	