

1 単元名 体づくり運動 (体力を高める運動)

2 目標

- 自己の体に関心をもち、体ほぐしの運動や体力を高める運動に進んで取り組み、助け合って運動したり、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)
- 自己の体の状態に応じて、体ほぐしや体力を高める運動の行い方を考えたり、行い方を工夫したりする。また、ねらいをもってそれにふさわしい運動ができるようにする。(運動についての思考・判断)
- 体力を高める運動のねらいに合った動き(動作)ができるようにする。(運動の技能)

3 単元について

本単元である体づくり運動は「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」とで構成されている。体ほぐしの運動は、心と体を一体としてとらえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わう事により、体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えたりする運動である。体力を高める運動は「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動」と「力強い運動及び持続する能力を高める運動」から構成され、体力の必要性や体力を高めるための運動の仕方を理解し、体力向上に取り組めるようにすることがねらいである。

本学級は、明るく運動を好む児童が多い。しかし、体力テストの結果をみると、A+Bの児童が*%、D+Eの児童が*%おり、二極化が見られる。体力に関する意識調査では、「体力があると思いますか」という質問において「ある」*名、「ない」*名「ふつう」*名であった。「体力を高める必要があるか」という質問には多くの児童が必要を感じているが、実際に体力向上のために何かをしている児童は少ない。

そこで、児童一人一人が自己の体力を正しく理解し、体力向上のための方法を身に付け日常生活の中で実践する力を育成したいと考えた。そのための工夫として、体力テストの結果をグラフ化し視覚的に理解しやすくする。身近な用具を使って児童の体力差に対応した運動の場を設定する。友達との運動のコツを伝え合いや、アドバイスによって自分の課題にあった運動を選ぶことができるようにする。これらのことから、運動の楽しさを味わい生活の中で運動をしていく実践力をつけたい。また、苦しいだけの体力トレーニング的な運動にならないよう、仲間と楽しく行える運動を取り入れ、関わり合いを通して運動の楽しさを実感させたい。

4 単元の評価規準 (◎は十分満足できる状況)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
評価規準・評価方法	① 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に◎ <u>進んで</u> 取り組みようとしている。 (観察・学習カード) ② 約束を守り、◎ <u>常に</u> 仲間と助け合って運動しようとしている。 (観察・学習カード) ③ 準備や片付けを役割分担して◎ <u>進んで</u> 活動しようとしている。 (観察) ④ 体力を高める運動を楽しむための活動や運動する場所など安全に◎ <u>常に</u> 気を付けようとしている。 (観察)	① 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自分の課題を◎ <u>適切</u> に見付けている。 ② 体力テストの結果や試しの運動から、自己の体力の状態に応じた運動の練習の仕方や場を◎ <u>適切</u> に選んでいる。 (観察・学習カード)	① 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きが◎ <u>正確</u> にできる。 (観察・学習カード) ② 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◎ <u>正確な動き</u> でできる。 (観察・学習カード)

5 指導と評価の計画 (6時間扱い)

分	1	2	3	④	5	6
10	オリエンテーション ・学習のねらいや道筋を理解する。 ・役割やグループを決める。 ・体力を高める運動を行う。	「体の柔らかさ」「巧みな動き」運動の行い方を身につけよう。	「力強い動き」「動きを持続する動き」を身につけよう。	動きを選び工夫しながら運動し、体力を高めよう。		自分の体力を考え、課題に合った運動をして体力を高めよう。
20						
30						
40						
関・意・態	①	②	③			④
思考・判断	①			②	②	②
運動の技能		①	②	①	②	

6 本時の指導

(1) 目標

自分の体力に応じた課題を見付け、力強い運動及び動きを持続する能力を高めるための運動を行うことができる。

(2) 準備・資料

掲示資料、学習カード、カラーコーン、体操棒、なわとび、新聞紙、ボール、ゴム、タイヤ、CDデッキ

(3) 学びのきざはしとの関連 P10 学習効果を高めるグループ活動

(4) 展開

学 習 活 動・内 容	支 援 の 手 立 て・評 価
<p>1 あいさつをし、本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>自分の体力を高める運動は、どんな運動だろう？</p> </div> <p>(1) これまでやってきた運動を確かめる。 「体の柔らかさ」 タオルストレッチ リンボー 「巧みな動き」 縄跳び、ドンドンパ ゴム跳び、ミニハードル</p> <p>(2)工夫とは何か考える。 ・用具（少ない→多い）・回数（少ない→多い） ・距離（短い→長い） ・人数（少ない→多い） ・方向（前、後ろ、ななめ）</p> <p>2 体ほぐし運動をする。 リズムにのって体を動かす</p> <p>3 体力を高める運動を行う。 (1) ペアで運動の仕方を確認する。 (2) 7分ごとのブザーで活動場所を変える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>動きを持続する運動</p> <p>みんなでシャトルラン なわとび 連続3分 8の字跳び 両足なわとび移動</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ccffcc;"> <p>巧みな動きを高める運動</p> <p>ミニハードル ケンケンバー ダブルダッチ 長縄の中で短縄とび 体操棒が倒れないうちに移動</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">高めたい運動をえらんで、回数や行き方を工夫して運動をする</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ccffff;"> <p>体を柔らかさを高める運動</p> <p>ストレッチ タオルストレッチ 台の上からお手玉を拾う ボールわたし</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffccff;"> <p>力強い動きを高める運動</p> <p>のぼりぼうにのぼる。 ぶら下がる 友達をおんぶする。 友達を引っ張る。 膝立て伏せ（自分に合った方法で）</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・息を吐きながら動くといい。 ・勢いをつけたら柔らかさではない。 ・友達に押ししてもらおうと柔らかくなる。 ・かけ声をかけたりみんなで手拍子をしたりするとリズムよく動くことができる。 ・高さを変えると飛びやすい。 ・友達と息を合わせるといい。 ・人数を増やすと難しい。 <p>4 本時の振り返りをする。 (1) 学習カードへの記入する。 (2) 次時の学習課題の確認する。 (3) 後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動を意識させ、集合、整列、あいさつをし、健康観察をする。 ・図や写真を使って、短時間で前時まで行ってきた運動の仕方を確認する。 ・前時まで行ってきた運動を振り返り、その運動が自分の体力に合っているのか考えることで本時の運動の目標を持たせる。 ・工夫をすることは難しいと考える児童には、頑張ればできる条件に回数や距離を変えることが、自分の体力に合った工夫になることを示す。 ・音楽に合わせて、体の各部位を意識しながら動かすことで、楽しい雰囲気を作るように配慮する。 ・自分の体力を高める工夫について、考える時間を十分に設定する。 ・運動の要素や運動のねらいが誰もが理解できるように、掲示物の色を4色に分ける。 ・工夫したことで運動のねらいから、外れないよう助言する。 ・様々な用具を準備し、自由に使えるようにしておく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>学びのきざはしとの関連 〔学習効果を高めるグループ活動〕 運動を始める前に、ペアで話し合う時間を確保することで、見通しをもって活動できるようにする。</p> </div> <p>◎ 自分の体力の状況に応じた運動の練習方法を選んでいる。 (運動についての思考・判断) 【学習カード・観察】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・工夫したところ、運動のコツを付箋で掲示物に貼り、次のグループに知らせ、他のグループとも情報交換ができるようにする。 <p>◎ 自分の体力に応じて、ねらいに合った動きができる。 (運動の技能) 【学習カード・観察】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次時は、本時にできなかった運動や、さらに自分の体力を高めるための運動を行うことを伝える。