

第6学年*組 体育科学習指導案

指導者 川松 佳子

1 単元名 体つくり運動

2 目 標

○自己の体への関心を高め、めあてに合った運動を行い、体力を高めることができるようとする。

(運動)

○場の設定や用具の使い方などの安全面に気をつけ、互いに協力しながら運動しようとする。

(運動への関心・意欲・態度)

○自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようとする。 (運動についての思考・判断)

3 運動の特性

体つくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の二つの運動から構成されている。これらは、体を動かす心地よさを味わい、仲間と交流しながら運動することの楽しさを味わわせるとともに、運動するための基礎となる体力の要素やその高め方を理解することができるものである。

体力を高める運動は、直接的に体力を高めることがねらいとなり、他の運動と基本的な違いがある。運動を行う上では、児童が自らの体力や体の状態を把握し、自発的に体力を高めるためのねらいや必要感をもって運動することが大切である。また、運動の条件（回数、距離、速度、時間など）を変化させながら、体力を高めていくことができる運動である。さらに、児童にとっては、自分のめあてを立てて運動を行うため、無理なく楽しく運動することができ、達成感を感じることができる。

4 児童の実態

本学級は、休み時間に運動に親しむ児童が多いが、室内遊びを好んだり、運動に対して苦手意識が強かったりする児童もいる。また、児童の帰宅後や休日による運動習慣の二極化も見られる。

表1と表2の平成*年度体力テストの結果を見ると、男子が長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、ボール投げなどの多くの種目で県平均を下回っている。また、女子は、20mシャトルランの種目で下回っている。このことから、男女間で偏りがあるが、本学級の児童は、柔軟性、全身持久力、投力、敏捷性に課題を抱えていると言える。

表1 平成*年度体力テストの各種目結果と前年度県平均との比較（6年*組*人）

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子平均	20.9	23.9	37.0	46.2	52.7	9.1	178.0	25.5
H*県平均	20.4	23.2	37.7	47.8	63.9	8.9	166.3	27.5
女子平均	21.8	22.7	43.5	51.5	44.6	8.8	172.8	19.0
H*県平均	20.0	21.5	42.4	44.6	53.1	9.1	158.9	17.6

表2 平成*年度体力テスト総合評価（6年*組*人）

	A	B	C	D	E		A+B	D+E	(A+B)-(D+E)
男子	*人	*人	*人	*人	*人	男子	47.8%	17.4%	30.4%
女子	*人	*人	*人	*人	*人	女子	68.2%	9.1%	59.1%

表3の体育の授業についての意識調査の結果を見ると「体育で体を動かすととても気持ちがいい」と答えた児童は、＊人である。しかし、「体育では、自分から進んで運動する」と答えた児童も「体育で運動するとき、自分のめあてを持って勉強します」と答えた児童も、＊人と約半数しかいない。このようなことから、全体的に運動に関する興味はあるが、自ら運動しようとする児童や体育の授業でいろいろな運動ができるようになると考える児童、自分のめあてをもって運動する児童がやや少ないことが分かる。

表3 体育の授業についての意識調査（6年＊組 ＊人）

	はい	どちらともいえない	いいえ
1 体育で体を動かすと、とても気持ちがいい。	*	*	*
2 体育をしているとき、どうしたら運動がうまくできるのかを考えながら学習している。	*	*	*
3 体育で運動するとき、自分のめあてをもって学習する。	*	*	*
4 自分は運動が上手にできる。	*	*	*
5 体育では、自分から進んで運動する。	*	*	*
6 体育では、いろいろな運動が上手にできるようになる。	*	*	*
7 体育では、友達や先生がはげましてくれる。	*	*	*
8 体育では、せいいっぱい運動することができる。	*	*	*

5 楽しさを味わい、体力を高めることができる力を育むための工夫

(1) 学習の場の設定や教材教具の工夫

① 場の設定の工夫と運動量の確保

4つの体力要素（からだの柔らかさを高める運動の場、巧みな動きを高めるための運動の場、力強い動きを高めるための運動の場、動きを持続させるための運動の場）ごとに4つのゾーンに分け、自分のめあてをもち運動を行う。また、それぞれの体力を高めるための運動の仕方や動きのポイントを理解できるようにする。さらに、運動の条件（回数、距離、速度、時間など）を変化させながら、自分の体力に応じて体力を高めていくことができるようする。

② 視覚的な情報（資料）の活用

身に付けるための運動の行い方を実践的に理解できるようにするため、体力を高めるための運動のもとになる動きの例を示し、児童が動きのポイントやどの運動をするとどの体力が高まるのかが分かるようにして、学習に活かすことができるようする。

③ 学習カードの活用

自己評価、自己の記録などを記入する学習カードを活用していくながら、体力を高めるための基本的な動きの定着を図る。また、児童同士の関わり合いの中から考えた動きのポイントや自分の動きの上達具合などを自己評価できる欄や学習の経過を記録しておけるような一言感想欄を設ける。

(2) 仲間と関わり合うための工夫

① 準備運動としての体ほぐしの活用

準備運動として体ほぐしの運動を取り入れ、誰もが楽しめる手軽な運動を仲間と行うことによって、協力して運動課題を達成し運動の楽しさや心地よさを味わえるようにする。

② ペアやグループでの学習

技能を考慮したペア、グループ編成を行い、見合い、教え合い、話し合いをしながら仲間と交流する。そして、技能が高い児童は、友達に技能のポイントを教えることによって、運動の仕方のポイントを再確認できるようにする。同時に、教えられる児童は、児童目線の具体的なアドバイスや励ましにより、運動に意欲的に取り組めるようになる。また、児童相互が活動の中で動きや運動のポイントとなる体の使い方などについてアドバイスしたり、よさを伝え合ったりしながら運動ができるようになる。さらに、グループでやってみて気がついたことを言葉や体を使って説明する場を設ける。

6 指導の実際

(1) 単元の指導計画

① 単元目標

- 自己の体への関心を高め、めあてに合った運動を行い、体力を高めることができるようになる。
(運動)
- 場の設定や用具の使い方などの安全面に気をつけ、互いに協力しながら運動しようとする。
(運動への関心・意欲・態度)
- 自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようになる。
(運動についての思考・判断)

② 単元の評価規準

◎は十分に満足できる状況

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
<p>① 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体つくり運動に取り組もうとしている。 ◎進んで</p> <p>② 互いに協力し、教え合い励ましあって運動しようとしている。 ◎常に</p> <p>③ 約束を守り、仲間と助け合って運動や用具の準備・片付けをしようとしている。 ◎常に</p>	<p>① 体力を高める運動のねらいを知り、ねらいに応じた運動を行っている。 ◎正確に</p> <p>② 体力を高めるための運動の行い方を知り、自分の体力に合った運動の行い方を選び、工夫している。 ◎選んで工夫して</p>	<p>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できる。 ◎正確に</p>

(3) 指導と評価計画

時間	学習内容と活動	評価の観点		
		関	思	運
はじめ 1	<p>1 オリエンテーション</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">運動の特性や学習のねらいを知ろう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや流れを知る。 ・用具の使い方や学習の約束の確認をする。 ・自分のめあてを決定する。 		② ③	
なか 2 3 本 時	1 準備運動		①	
	2 用具や場の準備		②	①
	3 学習課題の確認	③	②	①

	4	4 体力を高める運動 5 学習の振り返り 6 用具や場の片付け			
まとめ	6	1 準備運動 2 用具や場の準備 3 学習課題の確認	(1)	(1)	(1)
	7	自分のめあてに迫るには、どの運動を選び、どのように動きの条件を変えたらいいかな。	(2)	(2)	
	8	4 体力を高める運動 5 学習の振り返り 6 用具や場の片付け	(3)		

(1) 本時の学習

① 本時の目標

- 体力を高めるための運動の仕方を知り、自分のめあてに応じた運動を行うことができるようとする。 (運動)
- 互いに協力し、教え合い励まし合いながら取り組もうとする。 (運動への関心・意欲・態度)

② 準備・資料

フラフープ、マット、コーン、紅白玉、短縄、長縄、ストップウォッチ、学習カード等

③ 展開

学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点・方法
<p>1 準備運動をする。 2 用具や場の準備をする。 3 本時の学習課題を確認する。</p> <p>自分のめあてにせまるには、どの運動を選び、どんなことに注意して動けばいいのかな。</p> <p>4 体力を高める運動を行う。</p> <p>しなやかコース からだの柔らかさを高める運動 ・前屈 ・フラフープくぐり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体ほぐし運動を取り入れながら準備運動を行う。 ・ グループで協力して、安全に用具の準備を行うよう伝える。 ・ 前時の学習を振り返り、本時の目標をもつことができるようとする。 ・ グループごとに教え合ったり励まし合ったりしながら運動を行うよう働きかける。 ・ 時間を設定して、グループごとに運動する場所を変えて、体力を高められるようにする。 ・ 動きのコツや何のための運動なのかを確認できるように声をかけながら、支援する。 <p>◇運動が苦手な児童には、動きが雑にならないように声をかけたりアドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の達成度を記録することで目標への意識を高められるようにする。 ・ 体の柔らかさを高める運動のコースでは、ゆっくり大きく動いたり、同じ姿勢を維持したりすることによって、体の柔らかさを 	<p><関心・意欲・態度②></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 互いに協力し、教え合い励ましあって運動しようとしている。
<p>神業コース 巧みな動きを高めるための運動 ・ボールキャッチ ・タッチコーン</p>		

<p>パワーアップコース</p> <p>力強い動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手押し車 ・ケンケンすもう 	<p>高められるように支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巧みな動きを高めるためのコースでは、タイミングよく動くこと、リズミカルに動くことなどの、どのねらいとしているかを意識できるように支援する。 ・力強い動きを高めるためのコースでは、どの部位に力がかかり、どうすれば自分の力に合わせた運動になるかを考えながら行うように支援する。 ・動きを持続させるための運動のコースでは、動きを続けていく中で、回数や距離が伸びるなど動きを持続することの効果に目を向けるように支援する。 ・学習カードに記録し、次時の課題を見つけるようにする。 ・自分や友達の学習を振り返り、良さを見つけられるようにする。 ・役割分担をし、安全に素早く行うことができるようとする。 	<p><思考・判断①></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動のねらいや行き方を知り、自分のめあてに応じた運動を行っていく。 <p>(観察・学習カード)</p>
<p>キープコース</p> <p>動きを持続させるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短縄跳び ・ミニ障害走 <p>5 学習の振り返りをする。</p> <p>(1) 学習カードへの記入をする。</p> <p>(2) 次時の学習について確認する。</p> <p>6 用具の片付けをする。</p>		

◇は努力を要する状況にある児童への手立て