

第6学年 組 体育科学学習指導案

1 単元名 「体力を高める運動」 (6時間単元)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体力を高める運動は、身体の動きや働きを高め、体力の向上や健康の維持増進を直接的なねらいとして行われる必要充足の運動である。

(2) 子どもから見た特性

A. 楽しさ体験の状況

学習前に行ったアンケートでは、32名(91%)の児童が体育の学習が「好き」と答えており、体を動かすことや、体育の学習への意欲は非常に高いことがわかった。しかし、その一方で「自分に体力がある」と感じている児童は9名(25%)と低い結果に留まり、多くの児童が自分の体力に不安を抱えていることが明らかになった。「体力がない」と答えた26名のうち、18名(69%)の児童が「走ったり、運動したりするとすぐ疲れるから。」や「走るのが遅いから」、「力が弱いから」などを理由としてあげており、体力を、持久力や筋力などほんの一部でしか捉えることができていないことがわかった。このことがアンケートで「自分に体力がある」と答えた児童が少なかった原因として考えられる。

本学級の児童は、これまでの体育学習で、体力を高める運動や体ほぐしの運動など自分の体力や体の調子について深く考えるような学習経験はない。この学習で、児童に色々な体力に目を向けさせ、正しいやり方で楽しく活動させることで、自分の体力を向上させることに必要感を感じ、日常的に体力向上に取り組もうとする児童が育つと考える。

B. 学び方に関する学習状況

本学級の児童は、1学期に行った新体力テストに意欲的に取り組み、昨年よりも数値を上げたいという思いを強く持っている。しかし、自分に足りない体力は何か考えながら結果を見つめたり、どうしたら体力がつくか方法を考え実践したりすることはできていない。

1学期の「跳び箱運動」、「水泳」などの学習において、学習カードを使いめあてを決めて学習に向かったり、自分で課題に気付いたりする経験をしてきている。しかし、学習前アンケートで16名(45%)の児童が「めあてがはっきりしていない」と答えるなど、自分の実態に応じためあてを立てたり、めあてに応じた課題解決の方法を適切に選んだりすることはまだ十分とは言えない。

友達との関わりについては、お互いに補助し合ったり、アドバイスしあったりしながら学習を進めることができるようになってきているが、男女の意識が強く、同じ活動の場であっても男女分かれて活動してしまう姿も見られる。男女関係なく、互いの良さを認め合いながら協力して体力を高めさせていく。

3 学習を進めるに当たって

自分の体力や体の調子について見つめる学習経験がない児童一人ひとりが、自分の体力について考え、自分に必要な運動に主体的に取り組んでいけるように、以下のような支援を考えた。

(1) 学習過程の工夫

本単元は高学年の「体づくり運動」として、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」を組み合わせ構成する。「体ほぐしの運動」を毎時間の授業の導入に仕組むことで次のような効果が期待できると考える。

○ 自分の体力への気づき

体の動き方や柔らかさなどその時の体の状態や以前と比べての変化や、体を動かすと気持ちが良いなど心の変化を見つめることができる。

○ 体の調整

体のコンディションを整えることで、精神的なストレスや体の緊張をほぐすことができ、「体力を高める運動」においてより大きな伸びを期待できる。

○ 仲間との交流

ペアや集団で手をつないだり、背中を押ししたりして互いに体に触れ合って運動することにより心が通い合い、「体力を高める運動」で補助やアドバイスなど、より活発な交流が期待できる。

また、「体力を高める運動」の学習経験がない児童に、運動に十分慣れさせ、学習の進め方を理解させたうえで体力の向上に取り組ませていきたい。そのため、「体力を高める運動」は単元前半にめあて①、単元後半にめあて②を行うステージ型の学習過程で進めていく。まず、めあて①「体力について考え、体力を高める運動をやってみよう。」で、体力を高める運動をすべて体験させ、学習の進め方やそれぞれの正しい運動の仕方に慣れさせていくとともに、自分に必要な体力は何かを体力テストの結果や試しの記録と照らし合わせながら考えさせる。次に、めあて②「自分に合った計画に沿って、体力を高める運動に取り組もう。」で、めあて①で考えたことをもとに、自分に必要な体力に合った場を選択し、自分のめあてをはっきり決めて活動させていく。

(2) 学習環境の工夫

「体ほぐしの運動」ではリズムカルで弾むような運動や、友達とのストレッチやリラクゼーションを行い、自分や友達の体の調子を感じることができるようにする。

【活動例】

リズムに合わせて弾むような運動

→・リズムに合わせて、それぞれの方向に軽やかにスキップする。・男女関係なく近くにいる人と体の色々なところを使ってタッチする。

ペアでのストレッチやリラクゼーション

→・いろいろな体勢で握手する。・友だちの体を伸ばす。・友達の体をゆっくりゆるめる。

「体力を高める運動」では、少しでも体力の伸びを感じさせるため、柔らかさを高める運動と巧みな動きを高める運動を中心に置いて授業を展開する。1時間目のオリエンテーションではスキヤモンの発達曲線を使い、適時性を児童に知らせたうえで活動に入っていく。

【今回設定する場】

柔らかさを高める運動

- ・紅白玉拾い、前屈
- ・リンボーダンス、ブリッジ

巧みな動きを高める運動

- ・縄跳び（リズム・タイミング・バランス）
- ・バンブーダンス（リズム・タイミング）
- ・カラーコーンタッチ（バランス・リズム）
- ・サイドジャンプ（バランス・力の調整）
- ・両手ドリブル（リズム・力の調整）
- ・サーフィン（バランス）

その際、それぞれの場の道具をできるだけ多く用意し、活動量を確保する。また、運動の仕方を場に掲示し、子どもたちがいつでも確認できるようにする。

（3）友達との関わらせ方

単元を通して「体ほぐしの運動」ではペアやグループで、「体力を高める運動」では同じ場で活動する友達と励ましたり、見合ったりしながら活動させていく。導入で行う「体ほぐしの運動」で友達と互いに体に触れ合って活動することで、心や体の緊張がほぐれ「体力を高める運動」でより積極的に協力することができると思う。

（4）教師の支援

- 体力テストの結果を学習ノートに記載し、自分の体力を俊敏性、柔軟性、平衡性など多面的に捉えることができるようにする。
- 試しの記録の結果を学習ノートにチャートで記載することで、自分に足りない体力を視覚的に捉えやすくし、それぞれの実態に応じためあてをたてることができるようにする。
- 学習ノートから自分の実態に応じためあてを設定できていない児童を把握し、めあてを意識できるよう積極的に指導していく。
- 他の学級の試しの記録も含めた平均をそれぞれの場に掲示し、児童の活動への意欲を高める。
- 教え合ったり協力し合ったりしている姿を賞賛し、全体に広めていく。
- 活動していく中で誤ったやり方をしている子どもには正しいやり方を助言する。
- 毎時間のまとめでは、記録の伸びやできるようになりたいことなどを、「～ことをしたら、〇〇から××になったので、体力が向上したと思います。」というように体力と結びつけながら具体的に振り返らせていく。
- 「柔らかさを高める」「巧みな動きを高める」ことにつながる日常的に行える遊びを教室掲示し紹介したり、児童に考えさせたりして体力を高める運動の日常化を図る。

4 学習と指導の計画

(別紙参照)

5 学習のねらいとみちすじ

(1) 学習のねらい

自分の体に関心を持ち、自分の課題に応じた体力を高める運動を選んだり、工夫して運動したりしながら体力を高めさせる。

(2) 学習のみちすじ

めあて1・・・体力について考え、体力を高める運動をやってみよう。

めあて2・・・自分に合った計画に沿って、体力を高める運動に取り組もう。

6 本時 平成22年 10月18日(月) 5校時 【場所】体育館

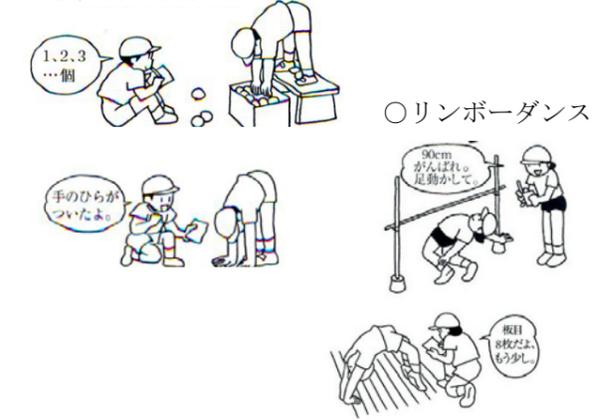
7 本時のねらい

○正しい運動の行い方で体力を高める運動を行うことができる。

8 展開 (5/6)

配時	学習内容と活動	教師の支援(○)と評価の観点(●)
0	<p>1 学習の見通しを立てる。</p> <p>○学習のめあてと本時の流れを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【めあて】自分に合った計画に沿って、体力を高める運動に取り組もう。</p> </div>	<p>○学習計画や本時の流れを掲示し確認させる。</p>
5	<p>2 体ほぐしの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせてスキップ ・友達とハイタッチ ・ペアで握手、ストレッチ 	<p>○ハイタッチの際には一緒に混ざり、楽しい雰囲気を作る。</p> <p>○卓上タイマーを設置し、児童が見通しをもって運動を進められるようにする。</p>
15 22 29	<p>3 体力を高める運動を行う。</p> <p>○用具の準備を行う。</p> <p>○「気をつけること」を確認する。</p>	<p>○児童が学習ノートに記入している「気をつけること」を数名に発表させるとともに、近くの友達どうしで伝え合わせて意識して活動できるようにする。</p> <p>●正しい運動の仕方で意欲的に運動に取り組んでいる。</p>
36	<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>○学習ノートに本時の振り返りを記入する。</p> <p>○学習の振り返りを発表する。</p>	<p>○児童の実態に応じて、発展的な運動を行っている児童を全体に紹介し、自分たちでより負荷がかかる運動を見つけていけるようにする。</p>

4 学習と指導の計画

	1	2	3	4	5 (本時)	6	
本時目標と支援	<p>○ 体力について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果を使って、体力には様々な要素があることを知らせる。 ・柔らかさと巧みな動きの適時性について知らせる。 <p>【めあて1】体力について考え、体力を高める運動をやってみよう。</p>	<p>○ 学習の正しい行い方を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動の場を作り、正しい行い方を知らせる。 <p>○ 試しの記録から自分の体力を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学年平均値を参考に必要な体力を考えさせる。 		<p>○ 自分の体力を考えながら、計画に沿って運動する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの伸びや学び方の良さを称賛して意欲を高める。 ・試しの記録から自分の実態に応じためあてを決めさせる。 ・正しい行い方やポイントを助言して少しでも体力を高めさせる。 <p>【めあて2】自分に合った計画に沿って、体力を高める運動に取り組もう。</p>			
0	1 体力について話し合う。	1 学習準備を行う。 ○協力して安全に場づくりを行う。		1 学習準備を行う。 ○協力して安全に場づくりを行う。			
5	2 体力についての説明を聞く。	2 「体ほぐしの運動」を行う。		2 「体ほぐしの運動」を行う。			
10	<p>○ 柔らかさ</p> <p>○ 巧みな動き (タイミングよく・バランスよく・リズムカルに・力を調整して)</p> <p>○ 動きを持続する力</p> <p>○ 力強さ</p>	<p>○リズムに合わせてスキップ</p> <p>○友だちと「ドンタッチ」</p> <p>○色々な体勢で握手</p> <p>○リラクセーション</p> 					
20	3 柔らかさ・巧みな動きを高める運動を中心に取り組むことを知る。	3 試しの記録をとる。		3 自分のめあてに応じた「体力を高める運動」を行う。			
	4 簡単な運動をやってみる。	<p>柔らかさを高める運動</p> <p>○紅白玉ひろい</p> <p>○リンボーダンス</p> 		<p>巧みな動きをを高める運動</p> <p>○なわとび</p> <p>○サイドジャンプ</p> <p>○カラーコーンタッチ</p> 		<p>○サーフィン</p> <p>○両手ドリブル</p> <p>○バンブーダンス</p> 	
40	5 次時からの学習を知る。	4 後片付けをする。		4 後片付けをする。			
	○柔らかさ・巧みな動きを高める運動を行い、体力を高めること	○安全に気をつけながら後片付けをする。 ○本時の振り返りを行い、次時のめあてを持つ。		○安全に気をつけながら後片付けをする。 ○本時の振り返りを行い、次時のめあてを持つ。			
目指す子どもの姿	○体力について正しく理解している。 ○どの運動にも興味を持ち、意欲的に取り組んでいる。	○どの運動にも意欲的に取り組んでいる。 ○運動の正しい行い方を理解して安全に活動している。 ○試しの記録から自分必要な体力について考え、学習カードに記入している。		○友だちと見合ったり、助言し合ったりしながら意欲的に活動している。 ○自分のめあてをはっきり決めて意欲的に活動している。 ○自分の体力の伸びや課題について振り返り、学習カードに記入している。			

学習の進め方

	1	2	3	4	5	6
0	<p>1. 体力について話し合う ○4つの体力</p> <p>2. 運動の正しい行い方を知る。 ○安全の注意</p> <p>3. 体力を高める運動をやる。 ○柔らかさを高める運動 ○たくみな動きを高める運動。 ・リズムカルに ・タイミング良く ・バランス良く ・力を調整して</p>	<p>1. 学習の準備をする。 ○準備の仕方を知る。</p> <p>2. 体ほぐしの運動を行う。 ○自分や友達の体の調子を確認する。</p> <p>3. 体力を高める運動を行う。 ○試しの記録をとる。</p>	<p>1. 学習の準備をする。 ○友だちと協力して安全に準備する。</p> <p>2. 体ほぐしの運動を行う。 ○自分や友達の体の調子を確認する。</p> <p>3. 取り組む運動を選び。 ○柔らかさを高める運動 ・紅白玉拾い ・リンボーダンス ○たくみな動きを高める運動 ・リンボーダンス ・サーフィン ・両手ドリブル ・カラーコーンタッチ ・縄跳び ・サイドジャンプ</p>	<p>4. 学習のまとめをする。 ○自分ののびや友達の良さを発表する。</p> <p>5. 後片付けをする。 ○友だちと協力して安全に後片付けする。</p>		
40	<p>4. 次時からの学習について知る。</p>	<p>4. 後片付けをする。</p>				

【体力についてわかったこと】

体力を高める運動



新体カテストの結果

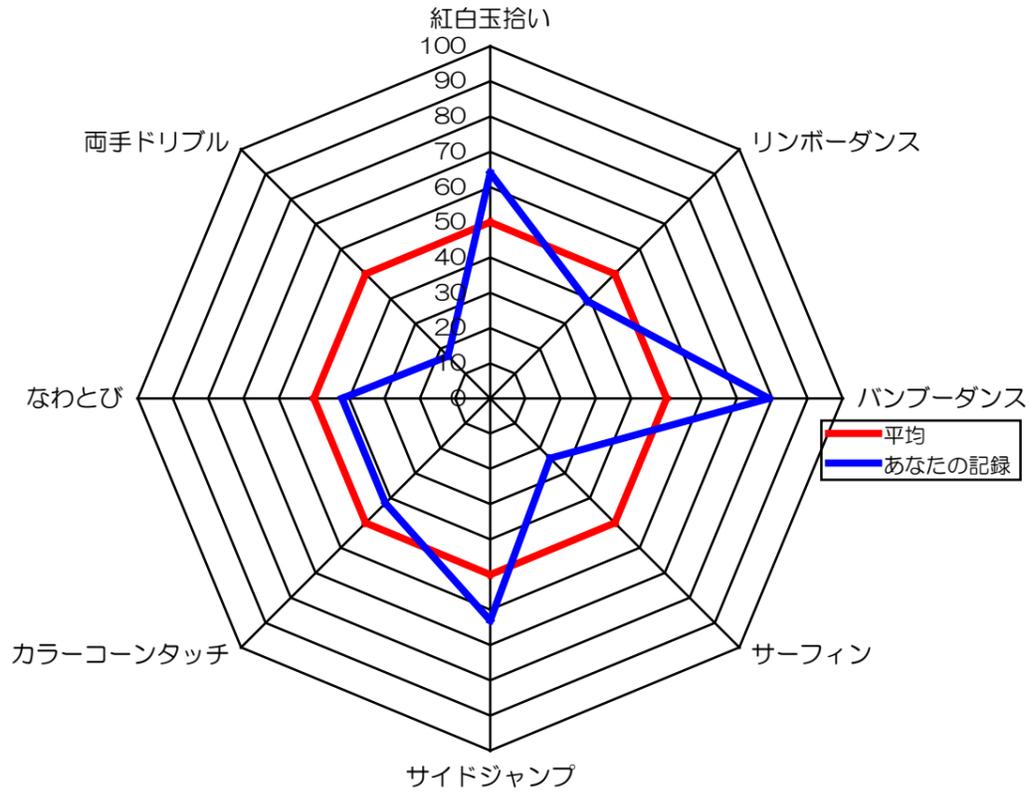
この学習ではこんなことを頑張ろう。

- 自分に合っためあてをしっかりと決めて運動しよう。
- 友だちと教え合ったり,はげまし合ったり協力して運動しよう。
- 学習の準備や後片付けをしっかりと,安全に運動しよう。

名前()

体力を高める運動 学習ノート

試しの記録



試しの記録					
柔らかさを高める運動			巧みな動きを高める運動		
紅白玉拾い	個	サーフィン	秒	バンブーダンス	回
リンボーダンス	cm	カラーコーンタッチ	回	両手ドリブル	回
		縄跳び	回	サイドジャンプ	個

第2時

【今日の学習で】

第3時

【今日の学習で】



第4時	【気をつけること】	【学習の振り返り】 たくさん活動できた	【今日の学習で】
	今日の記録		
	友達と協力できた	めあてを達成できた	動きのこつがわかった
第5時	【気をつけること】	【学習の振り返り】 たくさん活動できた	【今日の学習で】
	今日の記録		
	友達と協力できた	めあてを達成できた	動きのこつがわかった
第6時	【気をつけること】	【学習の振り返り】 たくさん活動できた	【今日の学習で】
	今日の記録		
	友達と協力できた	めあてを達成できた	動きのこつがわかった

「ミニゲーム・チャレンジなど、どんな体力(バランス・リズム・タイピング)が身についたか書いてみよう。」

記入例

【気をつけること】 カラーコーンタッチで体のバランスがくずれないように、姿勢に気をつけてやる。

今日の記録

カラーコーンタッチ	サーフィン	リンボーダンス
○回	○秒	○cm

【学習の振り返り】 たくさん活動できた

友達と協力できた

めあてを達成できた

動きのこつがわかった

【今日の学習で】 カラーコーンタッチで、体が前に行きすぎないように注意してタッチしたら記録が伸びたので、バランスよく動くことができるようになってきたと思う。次はバンブーダンスでリズム良く動く力を高めたい。