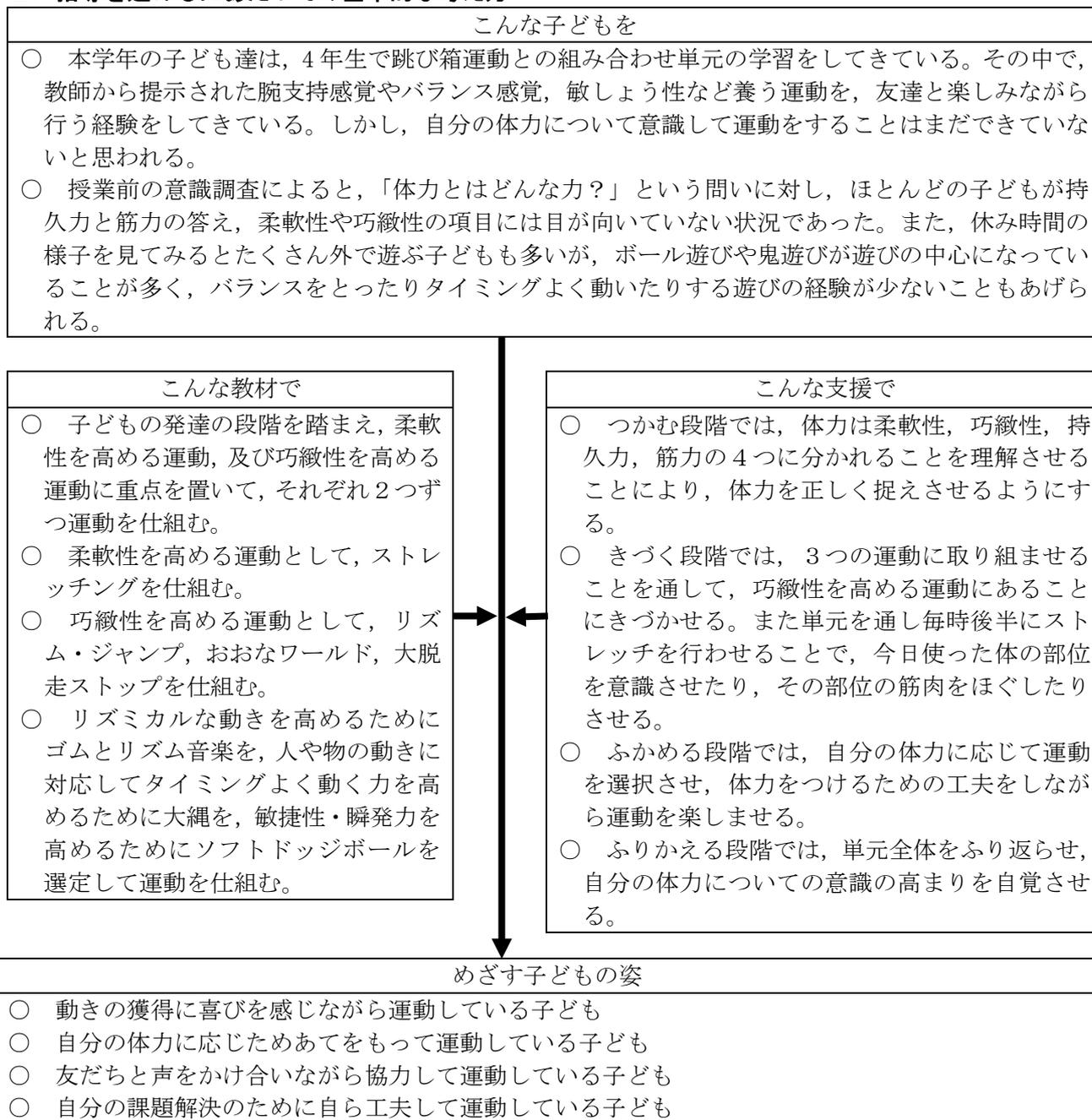


第5学年 体育科学習指導案

1. 単元名 「体力を高める運動」(6時間単元)

2. 指導を進めるにあたっての基本的な考え方



3. 指導目標

指導目標
○ 自分の体力に関心を持ち、体力を高める運動に自主的に取り組めるようにする。(態度) ○ 自分の課題を持ち、運動の行い方を工夫できるようにする。(思考・判断) ○ 自分の体力を意識して、体力を高める運動を工夫して運動することができるようにする。(技能)

4. 本時学習

(1) 本時 6月16日(木) 公開授業Ⅰ 運動場

(2) 本時の目標

- 友だちと教え合いながら、自主的に運動に取り組もうとする。(態度)
- 体力を高めるために、運動の行い方をより工夫している。(思考・判断)
- より工夫した行い方で、体力を高める運動を行うことができる。(技能)

(3) 準備

ゴム、ポートボール台、CDプレーヤー、大縄、フラフープ、ソフトドッジボール、紅白玉、タイマー、掲示物

5. 展開(4/6)

段階	学習活動と内容	学習活動に即した支援
つかむ	<p>1 学習の準備をし、めあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 安全面に気を付けて、協力して場づくりをする。 ○ めあてを確認する。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて2 自分の体力を高めるために、行い方を工夫しながら運動をもっと楽しもう。</p> </div>	<p>※ 怪我や事故を防ぐため、安全に気を付けて準備するよう声かけをするとともに、協力して場づくりをしている子どもを称賛することで、安全で素早い準備ができるようにする。</p> <p>※ 運動の行い方を工夫することを通して、自分の体力を高めることをねらっていることを確認する。</p> <p>※ 各運動の中での工夫を紹介し、工夫する視点示唆する。 (回数・人数・スピードやリズム・用具の使い方など)</p>
きづく・ふかめる	<p>2 運動を自分で選び、体力を高める運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ くり返し運動を行ったり、行い方を工夫したりしながら運動を楽しむ。 (7分-7分-7分) ・ 大脱走ストップ(俊敏性・持久力) ・ リズム・ジャンプ(タイミング・俊敏性) ・ おおなワールド(バランス・俊敏性) <p>3 ストレッチングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日使った筋肉を、自分で考えてストレッチングする。(4分) 	<p>※ それぞれの運動で、必要な体力が高まるような工夫ができている子どもを称賛したり、掲示物を参考にさせたりすることで、工夫の方向性が学級全体に広がるように声かけする。</p> <p>※ 今日使った筋肉をほぐすことを意識させることで、自主的に自己の体と向き合うことができるようにする。</p>
ふりかえる	<p>4 学習のまとめと後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習のふり返りをノートに書く。 ○ ノートをもとに、発見した工夫を交流し合い、次時への意欲へとつなげる。 ○ 安全に気を付けて、協力して後片付けする。 	<p>※ 動きの高まりや伸び、めあてを持って取り組んだか、友だちとの関わり合い、課題解決のための工夫や発見の4つの視点でのふり返りをさせることで、子どもの学習の様子を把握できるようにする。</p> <p>※ ねらいに沿った工夫を交流することで、次時の新しい工夫へとつなげることができるようにする。</p>

7. 学習と指導の計画

配時	1		2		3		4 (本時)		5		6									
段階	つかむ		きづく		きづく		ふかめる		ふかめる		ふりかえる									
	<p>めあて1 体力を高める運動に取り組み、その行い方を理解しながら運動を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体力を高める運動に、意欲的に取り組もうとする。(関) ○ 体力は4つの力に分類されることを知る。(思) ○ 行い方を理解しながら、体力を高める運動を行うことができる。(技) 				<p>めあて2 自分の体力を高めるために、行い方を工夫しながら運動を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体力を高める運動に、意欲的に取り組もうとする。(関) ○ 3つの運動により巧緻性が高まることと、運動により使った筋肉や部位を意識することを知る。(思) ○ 行い方を理解しながら、体力を高める運動を行うことができる。(技) 				<p>めあて2 自分の体力を高めるために、行い方を工夫しながら運動を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 友だちと教え合いながら、自主的に運動に取り組もうとする。(関) ○ 体力を高めるために、運動の行い方を工夫している。(思) ○ 工夫した行い方で、体力を高める運動を行うことができる。(技) 				<p>めあて2 自分の体力を高めるために、行い方を工夫しながら運動を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 友だちと教え合いながら、自主的に運動に取り組もうとする。(関) ○ 体力を高めるために、運動の行い方をより工夫している。(思) ○ より工夫した行い方で、体力を高める運動を行うことができる。(技) 				<p>めあて2 自分の体力を高めるために、行い方を工夫しながら運動を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 友だちと教え合いながら、自主的に運動に取り組もうとする。(関) ○ 体力を高めるために、運動の行い方をより工夫するとともに、単元全体をふり返り、これからの生活でどのように運動していけば体力が高まるか考える。(思) ○ より工夫した行い方で、体力を高める運動を楽しむことができる。(技) 			
	<p>1 体力について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体力とはどんな力なのかを話し合い、4つの分類を理解する。 <p>※ 事前アンケートでは、持久力及び筋力に理解の偏りがあったことを紹介することで、体力の正しい分類をより理解できるようにする。</p>		<p>1 学習の準備をし、めあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 安全に気をつけて、場づくりをする。 ○ めあてを確認する。 		<p>1 学習の準備をし、めあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 安全に気をつけて、場づくりをする。 ○ めあてを確認する。 <p>※ めあて2では、めあて1での行い方で運動をくり返し行ったり、運動の行い方を工夫したりしながら、体力を高めることをねらっていることを確認する。</p>		<p>リズムジャンプ 【予想される工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 跳び方 <ul style="list-style-type: none"> ・ シャがんで着地 ・ 一人ずつずれて ・ 人数を倍にして ○ ゴムの押さえ方 <ul style="list-style-type: none"> ・ 右足で、左足で、 ・ 両足で ・ 右手で、左手で ・ お腹で ○ 曲を変えて ○ ゴムの高さを変えて <p>※ 1分程の曲に合わせて、一連の流れを自分たちで考えてつくって楽しむ。</p>		<p>おこなワールド 【予想される工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 跳び方 <ul style="list-style-type: none"> ・ 短縄を跳びながら ・ フラフープを跳びながら ・ お手玉をしながら ・ 縄の外の人とボールやお手玉をパスし合いながら ・ 回す人と中の人がお手玉をパスし合いながら ・ 大縄の中で2人でパスをしながら <p>※ 他の用具も、運動のねらいからずれていないものは認めていく。</p>		<p>大脱走ストップ 【予想される工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 逃げ方 <ul style="list-style-type: none"> ・ 大股ジャンプで ・ 両足揃えてジャンプで ○ 当て方 <ul style="list-style-type: none"> ・ 5数えて ・ 両足の下でボールを回して ・ 3回回転して ・ 3回ドリブルして 									
	<p>2 めあての確認をし、学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ めあてを確認する。 ○ 安全に気をつけて、場づくりをする。 <p>3 体力を高める運動を行ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 巧緻性を高める運動を、初めのルールに従って運動を行う。 <p>(大脱走ストップ) ボールを当てられないように、素早く逃げる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ ストレッチングを行う。 <p>※ ストレッチングを行う際の注意点を紹介することで、正しい行い方が分かるようにする。</p>		<p>2 体力を高める運動を行ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 巧緻性を高める運動を、初めのルールに従って運動を行う。 <p>(リズムジャンプ) 音楽に合わせて、ゴムを跳んだりまたいだりする。</p>  <p>(おこなワールド) 大縄をとびながら、跳び方を工夫したり用具を操作したりする。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ 第1時…胸部、体幹、腰背部 ○ 第2時…臀部、脚 		<p>2 運動を自分で選び、体力を高める運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ くり返し行ったり、行い方を工夫したりしながら、体力を高める運動を楽しむ。(7分ー7分ー7分) <p>※ 3つの運動の中で、中心的に必要な体力が高まるような工夫ができて子どもを称賛することで、工夫の方向性が学級全体に広がるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ストレッチングを行う。(3分) 今日使った筋肉をほぐすことを考えて、自分で考えてストレッチングを行う。 <p>※ 『この筋肉を今日使ったから、このストレッチングをやっている』という意識をもたせるための声かけをする。</p>		<p>4 学習のまとめと後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ノートをもとに気づいたことや考えたことを交流し合い、次時への意欲をもつ。 ○ 安全に気をつけて、協力して後片付けをする。 		<p>4 学習のまとめと後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ノートをもとに気づいたことや考えたことを交流し合い、次時への意欲をもつ。 ○ 前時と本時で取り組んだ3つの運動により、巧緻性が高まることを理解する。 ○ 安全に気をつけて、協力して後片付けをする。 		<p>4 学習のまとめと後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ノートをもとに、単元全体を通してのふり返りを交流し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力を高める運動を楽しくできたか ・ 自分の体力に合っためあてをもって運動したか ・ 友だちと声をかけ合い、協力して運動したか ・ 運動の行い方を工夫して運動したか 									

つかむ

きづく・ふかめる

ふりかえる