

# 第6学年 体育科学習指導案

指導者

## 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

### こんな子どもを

- 1学期に行った「水泳」では、友達とタイムや距離を競争して楽しんだり、バディ同士で教え合うことで、泳ぎができるようになったりして、競争・達成の喜びを感じることができた。活動中は、友達と泳ぎ方を見合ったり、教え合ったりすることでかかわり合いが、自然と行えるようになってきている。学習カードに友達からもらったアドバイスを振り返るようにさせているので、1時間通してかかわり合いを意識した学習を経験してきている。
- 事前のアンケート結果から、9割以上の子どもが体育科学習を「好き」「どちらかというとき好き」と答えており、その理由として、「できるようになるから」「自分の記録が伸びるから」という達成した時や体を動かすことの心地よさに喜びを感じる子どもが多くいることが分かった。また、4名の子どもが「どちらかというとき嫌い」「嫌い」と答えており、運動に対する苦手意識や必要性がないと考えていることが分かった。新体力テストの結果から、立ち幅跳び・反復横とびに課題があり、瞬発力や敏捷性を高めていくため、福岡県スポコン広場「みんなで馬跳び」「みんなでジグザグ走」に取り組みさせる。

### こんな教材で

- 体のはたらきを高めたり、健康の維持増進を直接のねらいとしてつくられ、行われる運動である。これまで、体操と呼ばれていた運動であり、ラジオ体操、美容体操、健康体操をはじめ、いろいろなトレーニングがこの運動に含まれる。フィットネスと呼ばれることも多く、体力を高める必要性から生まれ、行われる運動である。
- 体づくり運動は、必要充足の運動であり、自らの体力の課題に気づき、補っていきたり、得意な運動を伸ばしていきたりすることを目標とする。  
また、トレーニングにならないように、音楽を取り入れたり、自らの記録や友達とのかかわり合いを活動に入れたりすることで、楽しく心地よい汗がかけられる運動である。
- グループで、体力を高める運動の楽しさをつくり、工夫したり、ワークショップをしたりすることで、お互いの運動メニューのよさや運動の面白さに気づくことで体を動かす心地よさを体験しながら、学習するようにする。

### こんな支援で

- グループピングについて
  - ・ 自らの新体力テストの結果から、同質のグループをつくったり、高めたい体力が同じ子どもでグループをつくったりさせる。
- 場づくりについて
  - ・ 子どもの実態やスキヤモンの発育曲線から高める体力の要素「体の柔らかさ」「巧みな動き」を高められる場をつくる。
  - ・ 子どもの体力に応じて、できそうな運動をつくることで、楽しみながら活動できるようにする。
- 交流のさせ方について
  - ・ 「やってみる」の段階では、競争をしたり、教え合いをしたりさせることで、ともに活動をしながら体力を高めるようにする。
  - ・ 「ひろげる」の段階では、グループごとに巧みな動きを高めるための運動をつくったり工夫させたりして、運動の楽しさをつくり、グループ間で運動の楽しさの交流を行わせたりする。

### めざす子どもの姿

- 体力の必要性や正しい運動の行い方を理解し、体力の向上をねらった運動を楽しみながら行うことができる。(運動)
- 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。(態度)
- 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できる。(思考・判断)

5 学習指導と計画

	1	2	3	4・5 (本時)・6
めざす子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体力についての話し合いを通して、体力の要素と必要性について理解することができる。</li> <li>○ 体力を高める簡単な運動に進んで取り組むことができる。</li> <li>○ 自己の体の状態や体力に応じて、簡単な運動の行い方を工夫することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基本の運動で高められる体力について理解しながら、体力の向上をねらった運動を楽しみながら行うことができる。</li> <li>○ 基本の運動のコツのグループで共有したり、協力して取り組んだりしながら、場や用具の安全に気を配ることができる。</li> <li>○ もっと記録が伸びたり、競争相手と楽しんだりするために、運動の行い方を工夫して行うことができる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分に必要な体力を高める運動の楽しさをつくり、体力の向上をねらった運動を楽しみながら行うことができる。</li> <li>○ 運動の楽しさを協力してつくり、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。</li> <li>○ 自己の体力の状態や体力に応じて、高める体力に合った運動の楽しさを工夫してつくり、楽しく行うことができる。</li> </ul>
	<p>1 新体力テストの結果をもとに、体力について話し合い、同質のグループをつくる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>めあて 自分の体力について知り、体力を高めるための簡単な運動をやってみよう。</p> </div> <p>2 体力について知り、自分の課題に気づく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体の柔らかさ</li> <li>○ 巧みな動き (タイミング・リズム・素早さ・バランス)</li> <li>○ 力強い動き</li> <li>○ 長く続ける力</li> </ul> <p>※ 今の年齢のときは、体の柔らかさや巧みな動きが伸びることを知らせる。</p> <p>3 体の柔らかさを高める簡単な運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1人で行う運動</li> </ul> <p>※ 伸びている所を意識して行わせる。</p> <p>※ ゆっくり行い、動きを止める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ペアで行う運動</li> </ul> <p>※ 板の目を使って運動前後の伸びを実感させる。</p> <p>4 巧みな動きを高める簡単な運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで馬跳び (素早さ・バランス)</li> <li>○ みんなでジグザグ走 (タイミング・リズム)</li> </ul> <p>※ グループで最初の記録を取らせる。</p> <p>5 学習のまとめと単元の見直しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習ノートを書き、グループで交流する。</li> <li>○ 柔らかさ・巧みな動きを高める運動に楽しく取り組むことを知る。</li> </ul>	<p>1 学習の準備をし、運動の楽しさについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体の柔らかさを高める簡単な運動を行う。</li> <li>○ 高める体力と運動の楽しさの関係について知る。</li> </ul> <p>2 場つくりと運動の正しい行い方について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>やってみる 正しい行い方で、体の柔らかさ・巧みな動きを高める運動を楽しもう。</p> </div> <p>3 同質のグループで協力して、正しい行い方で、教え合ったり、記録を高め合うために競争したりしながら、運動を楽しむ。</p> <p>[体のやわらかさを高める運動 (基本の動き)]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 紅白玉取り      ○ リンボーダンス</li> </ul> <p>※ ペアで、励ましや運動のコツを共有している姿を称賛し、全体に広げていく。</p> <p>[たくみな動きを高める運動 (基本の動き)]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両手ドリブル (タイミング)      ○ バンブーダンス (リズム)</li> <li>○ カラーコーンダッシュ (素早さ)      ○ グラグラ棒 (バランス)</li> <li>○ 大なわとび (タイミング・リズム)      ※ 運動の視点としては、</li> <li>○ 素早さ高め (バランス・素早さ)      「コシ・足の開き・視線」</li> </ul> <p>※ 運動のコツを掲示したり、運動を面白くするために工夫したりさせ「ひろげる」につなげられるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで馬跳び      ○ みんなでジグザグ走</li> </ul> <p>※ 前回の記録にチャレンジし、グループタイムで作戦を立てる。</p> <p>4 今日の学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループで、運動の工夫の仕方について話し合う。</li> <li>○ どんな体力がついたかを学習カードに記入する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 視覚的に自分の伸びがみえるようにさせるために学習カードを記入する。</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 協力して安全に場つくりをする。</li> <li>○ 体の柔らかさを高める簡単な運動を行う。</li> </ul> <p>2 前回の記録を確認し、運動メニューの記録の更新を意識する。</p>	<p>1 準備運動・場の準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 協力して、安全に場づくりをする。</li> <li>○ 体の柔らかさを高める簡単な運動を行う準備運動・ストレッチを行う。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ひろげる (めあて1) 自分の体力を高める運動を工夫して、運動を楽しもう。</p> </div> <p>2 基本の動きを工夫して運動を楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分が高めたい体力を基本の動きから3つ選び、動きを工夫することで、運動の面白さや心地よさに気づくことができる。</li> </ul> <p>[基本の動きの工夫の例]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両手ドリブル</li> <li>○ バンブーダンス</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>2人・3人で、動きながらタイミング合わせるともっと面白い。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>人数を増やしたり、テンポを変えるともっと難しくて心地いい。</p> </div> </div> <p>[予想される支援]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 工夫する視点が明確でない子どもには、「人数・回数・距離・時間・姿勢・用具・方向」の視点を与え、動きの面白さを味わわせる。</li> <li>○ 高める体力と運動の楽しさがずれないように、工夫した運動の動きを分析させる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ひろげる (めあて2) 気づいた楽しさを紹介し、運動の楽しさを広げよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>スパイラルの学習過程</p> </div> <p>3 工夫した運動の楽しさをワークショップ形式で紹介、活動する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループごとに交互に紹介、活動をする。</li> <li>※ 他のグループの運動のよさに目を向けるようにさせる。</li> </ul> <p>[予想される支援]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 紹介するグループを触れていない運動の観点で、事前に決めておく。</li> <li>○ 紹介された運動の感想を「どういう体力が伸びそう」という観点で伝えあわせる。</li> </ul> <p>4 高まった体力の楽しさを味わわせるために、グループで取り組む運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで馬跳び      ○ みんなでジグザグ走</li> </ul> <p>※ 前回の記録を更新するために、グループで跳び方や動き方の工夫を行わせるようにする。</p> <p>5 今日の学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループで工夫した運動を全体に紹介し、全体で共有する。</li> <li>○ どんな体力がついたかを学習カードに記入し、自分の体について振り返る。</li> </ul>

#### 4 本時学習

(1) 本時 平成24年 月 日 ( ) 体育館

##### (2) 本時の目標

- 自分の体力の課題から、必要な体力を高める運動メニューをつくり、体力の向上をねらった運動を楽しみながら行うことができる。(運動)
- 運動メニューを協力してつくり、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。(態度)
- 自己の体力の状態や体力に応じて、高める体力に合った運動メニューをつくり、工夫した運動の楽しさを他のグループと共有することができる。(思考・判断)

##### (3) 準備

単元計画ボード、運動の仕方の掲示物、基本の運動に必要な用具、ストップウォッチ、学習カード

#### 5 展開 (5/6)

	学習活動と内容	学習活動に即した支援
0	<p>1 学習の準備をし、準備運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 素早く安全に3分以内で、場の準備を行う。</li> <li>○ 体の柔らかさを高める簡単な運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人で行うストレッチ</li> <li>・ 2人でボールを使ったストレッチ</li> </ul> </li> <li>○ 前時の記録と本時のめあてを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 準備する用具をグループで分担させることで、1人1人が協力して、素早く準備ができるようにする。</li> <li>※ 前時までの体の柔らかさと比較できるように、体育館の板の目を使って、記録をはかり、伸びを実感させる。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ひろげる (めあて1) 自分の体力を高める運動を工夫して、運動を楽しもう。</p> </div>		
5	<p>2 基本の動きを工夫して運動しながら、体力を高める運動を楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 動きの面白さや心地よさを感じながら、基本の動きを工夫して楽しむ。</li> </ul> <p>[予想される活動]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大なわとび</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>跳ぶ人数を増やしたり、音楽に合わせてたりすると、もっと楽しく運動できる。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 自分の体力や前時までに経験した運動から体力課題に合った基本の動きを選ばせる。</li> <li>※ 工夫して運動を行う姿を称賛したり、グループ間で行うアドバイスを共有したりさせることで、運動の心地よさを味わわせる。</li> <li>※ 工夫する視点が明確でない子どもに対しては、「人数・回数・距離・時間・姿勢・用具・方向」を変えることで運動が楽しくなることを運動を行わせながら実感させる。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ひろげる (めあて2) 気づいた楽しさを紹介し、運動の楽しさを広げよう。</p> </div>		
30	<p>3 他のグループに運動メニューを紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループごとに交互に紹介活動することで、他のグループの運動の面白さやよさに気づく。</li> <li>○ 紹介することで、次時の工夫に活用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 基本の運動の記録を最初に取りらせることで、より伸びるために工夫していくことに意識を向かせる。</li> <li>※ 動きの面白さやできそうでできない感で楽しんでいる姿を全体に広げていく。</li> </ul>
35	<p>4 巧みな動きを高める簡単な運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みんなで馬跳び</li> <li>○ みんなでジグザグ走</li> <li>○ グループの記録と取り組みを振り返る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 前回の記録にチャレンジさせることで、活動の意欲を高める。</li> <li>※ 運動前にチームで練習をさせ、コツやポイントを共有させる。</li> </ul>
40	<p>5 本時の学習を振り返り、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全に気をつけて、片づけをする。</li> <li>○ 本時の学習を振り返る話し合いを行い、高まった体力について考える。</li> <li>○ 学習カードを記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 本時で行った運動によって高まった体力を実感させるとともに、次時への意欲を高める。</li> <li>※ 学習ノートの前時の先生からの欄に本時学習に対する評価を記載する。</li> </ul>