

体育科学習指導案

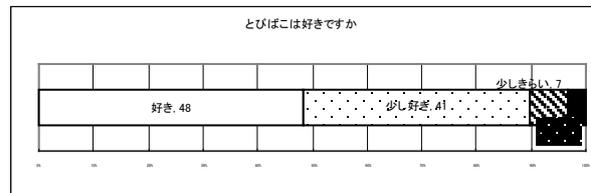
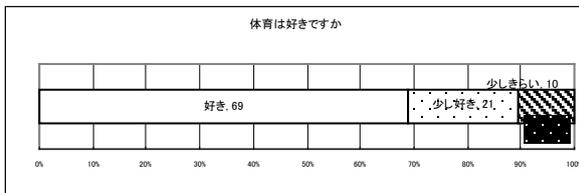
1 単元名 「とび箱運動」

2 指導観

○ 本単元は、大きさや向き、高さが異なるいろいろな跳び箱をできる技で跳び越しながら、空中でのふわっとした感覚やピタッと着地が決まった時の感覚を味わうとともに、できそうな技に自分の課題とし、それに応じた練習方法を明らかにしながら挑戦して、できる喜びを味わうことができることをねらいとしている。

5年生では、開脚とび、かかえこみとび、あおむけとび、下向き横とび、前方とう立回転とびを提示し、学習に取り組んできた。また、この学習は、中学校の水平開脚とび、斜め開脚とび、屈伸とび、側方倒立回転とびなども含めた「とび箱運動」につながっていく。技ができるかできないかが非常にはっきりとした単元であり、切り返しの技・回転系の技など、技のバリエーションも多い。また、児童自身がその技の獲得に様々な工夫ができる意義深い単元である。

○ 本学級の児童の実態について、アンケートの結果、次のことがわかった。



上のグラフが示すように、体育ととびばこは、「好き・どちらかというが好き」を合わせた割合自体は変わらないものの、「少し好き」の割合が、「とびばこ」の方に2倍も多く、「好き」の割合が少ない。また、「とびばこはきらい」と答えた児童が3%いるなど、決定的ではないにせよ、とびばこに対する多少の苦手意識があることがわかる。

技の習得状況は、下の通りである。

確かめ跳びの結果 (H21.7月)

	開きやく	下向き横	かかえこみ	台上前転	あおむけ
技ができる子	100%	90%	55%	35%	26%

開きやくとびと下向き横とびは、ほぼ全員ができる。上の表以外の技では、前方倒立回転とびにウレタンマットをしいて挑戦した児童が3名ほどいた。

学び方の実態としては、「技の名前がわからない。」と答えた児童が50%を超えている。また、技ができなくて困った時には、「友達に教えてもらう。」と「練習の仕方を工夫する。」がともに77%で、続いて「ひたすらがんばる。」が60%となっている。「ポイントカードを使う。」は20%しかいない。6月の鉄棒では、デジカメなどを使いながら、自分がその技ができない原因を考えながら、練習を工夫して学習することができている。また、水泳の学習では、自分の問題点を考えてめあてにし、学習をしてきた。

- そこで本単元では、児童に跳び箱運動がもっているふわっとした空中での心地よさや着地がピタッと決まった心地よさ、さらに、自分の考えた方法や友達の練習の方法を合わせて工夫して練習してできるようになる喜びを知ってもらうために、次のような手だてをとっていく。

まず第1時に自分にどんな技ができるかの確かめ跳びをするとともに、跳び箱についてのオリエンテーションを行う。そこでは、大まかな場のつくり方や、学習ノートの使い方、めあてをどう決めるかなどを知らせておく。さらに、第4時を「めあての見直しの時間」とし、これまでできるようになった技や、その練習のために工夫した方法を見せ合ったり、もっと自分にできそうな技はないか考えたりする時間としたい。この時間に、めあて1のさらなる楽しみ方として、ペアやグループで動きを揃えて演技をしたりする楽しみ方、遠くから跳ぶ楽しみ方などを提示したい。めあて2につながる新しい技として、ネックスプリングを提示し、さらに意欲がもてるようにしたい。また、第9時は、「学習のふりかえりの時間」とし、初めの財産調べの時の自分の技と、今の自分のできるようになった技を比べ、「技ができるようになった理由」や、「取り組みの意欲がどうであったか。」などを振り返らせ、できるようになる喜びや体を動かすことが健康にいいことを認識させて、生涯にわたってスポーツに親しむ資質の基礎が育つようにしていきたい。

学習は、「めあて1（今できる技で楽しむ）」「めあて2（できそうな技に挑戦して楽しむ）」というスパイラル型の学習過程を提示する。めあて1では、できるようになった技を、さらに高い跳び箱でできるか楽しんだり、さらに高く跳んだり、手足の先までのばして美しく見せたりできるように練習したり、グループなどで動きを揃えて楽しんだりする。あるいは、今もっている力で、踏み切り板を遠くして開脚跳びに挑戦したり、跳んだ後に、遠くに着地できるか競い合っ楽しんでたりする。

また、めあて2では、ポイントカードを参考にしたり、友達とアイデアを出し合ったりして、できるようになる過程を楽しみながら、活動できるように支援したい。ただし、児童の実態として、めあて2の練習の工夫の途中でできるようになったことを続けて楽しんでいることが多く、回転の途中の感覚のなど、習得にかなりの練習を必要とするものについては、できるようになっている過程を楽しんでいる姿と受け止め、認めていきたいと考えている。

3 単元目標

【関心・意欲・態度】

- 友達と楽しみながら、跳び箱運動をし、進んで学習に取り組む。

【思考・判断】

- 自分の今もっている力に合わせて、場を選んだり、練習方法の工夫をしたりして練習する。

【運動の技能】

- 助走から着手・着地や、助走・回転・着地など、自己の能力に適した技が安定してできる。

【知識・理解】

- 器械や器具の正しい使い方や、とびばこの技について知り、安全に気をつけて練習する。

4 練習計画

時間	1	2	3	4	5	⑥本時	7	8	9
	<p>めあて 確かめとびをして、自分の今の力を確かめ、自分の力にあつためあてを立てよう。</p> <p>(教室にて)</p> <p>1. 学習の見直しをもつ。 ○学習のねらいと道筋(めあて①②の楽しみ方) ○1 単位時間の学習の進め方。 ○学習ノートの使い方 ○場のつくり方 ○提示する技(体育館にて)</p> <p>2. 今できる技をして、楽しみながら、体をあたためる。</p> <p>3. 「確かめとび」をする。 ○技の例示を見る。 ・開脚跳び・かかえこみ跳び・下向き横跳び・台上前転・仰向け跳び・頭はね跳び・前方倒立回転跳び・側方倒立回転跳び</p> <p>4. 単元のめあてを立てる。 ○自分のできる技や、自分の体力、どんな技ができそうかなどを考えて、単元を通しためあてを立てる。</p> <p>5. 学習のふりかえりを行う。 ○学習ノートを書く。</p>	<p>めあて① できる技をよりよくして跳び箱運動を楽しもう。</p> <p>1. 学習の準備をする。 ○安全な場づくり ○めあてや課題の確認 ○活動場所の確認 ○準備運動</p> <p>2. めあて①の活動をする。 ○跳び箱の高さを高くする。 ○踏み切り板と跳び箱の距離を開く。 ○技を大きくする。 ○着地をぴたっと決める。</p> <p>めあて② できそうな技に挑戦して、跳び箱運動を楽しもう。</p> <p>3. めあて②の活動をする。 ○ポイントカードを見てどうすればできそうか考える。 ○どういう工夫をすればできるようになりそうか、友達と考えながら練習の方法を工夫する。 ○どういう場の工夫をすれば、安全に楽しく練習ができそうか工夫して練習に取り組む。</p> <p>※ 新しい練習の工夫をしている児童やグループを良い点を指摘しながら賞賛する。 ※ 新しい技ができた児童は、どんなところがよくできているかを具体的に指摘しながら賞賛する。</p> <p>4. 学習の振り返りを行う。 ○新しい技ができるようになった児童に「その技がなぜできるようになったのか。」を発表させ、実際に技を見せてもらう。 ○新しい練習の方法の工夫に気づいた児童に、「その練習方法のよいところ」を発表させ、同じ技に取り組んでいる児童にためさせてみる。 ○できなくて困っている児童に、みんなでアドバイスをする。 ○学習ノートを書く。</p>		<p>めあて これまでのめあての見直しをしよう。</p> <p>1. これまでのめあての見直しを行う。 ○めあて①の技の新しい楽しみ方を知る。 ・友達と一緒に楽しむ。 ・ペアやグループで動きを揃えて楽しむ。</p> <p>○めあて②について考える。 ・自分がめあてにしている業は、自分の力にちょうどあっているか。 ・実際に技に挑戦しながらめあての見直しを行う。</p> <p>4. 学習の振り返りを行う。 ○新しいめあて①の楽しみ方でできた技を発表する。 ○自分のめあて②の技の見直しについて発表する。 ○学習ノートを書く。</p>	<p>めあて① できる技をよりよくして跳び箱運動を楽しもう。</p> <p>1. 学習の準備をする。 ○安全な場づくり ○めあてや課題の確認 ○活動場所の確認 ○準備運動</p> <p>2. めあて①の活動をする。 ○跳び箱の高さを高くする。○踏み切り板と跳び箱の距離を開く。 ○技を大きくする。○着地をぴたっと決める。 ○ペアやグループで動きを揃えて楽しむ。○グループで連続して技をして楽しむ。</p> <p>めあて② できそうな技に挑戦して、跳び箱運動を楽しもう。</p> <p>3. めあて②の活動をする。 ○ポイントカードやステップカードを見てどうすればできそうか考える。 ○どういう工夫をすればできるようになりそうか、友達と考えながら練習の方法を工夫する。 ○どういう場の工夫をすれば、安全に楽しく練習ができそうか工夫して練習に取り組む。</p> <p>※ 新しい練習の工夫をしている児童やグループを良い点を指摘しながら賞賛する。 ※ 新しい技ができた児童は、どんなところがよくできているかを具体的に指摘しながら賞賛する。</p> <p>4. 学習の振り返りを行う。 ○新しい技ができるようになった児童に「その技がなぜできるようになったのか。」を発表させ、実際に技を見せてもらう。 ○新しい練習の方法の工夫に気づいた児童に、「その練習方法のよいところ」を発表させ、同じ技に取り組んでいる児童にためさせてみる。 ○新しい楽しみ方をみつけたことを発表する。 ○できなくて困っている児童に、みんなでアドバイスをする。 ○学習ノートを書く。</p>				<p>めあて 学習の振り返りをして「跳び箱の楽しさ」を味わいつくそう。</p> <p>1. めあて①の楽しみ方で味わいつくそう。 ○ペアやグループでやった楽しみ方をみんなでやってみよう。 ○遠くから跳んだり、遠くまで跳んだりして、記録をつけよう。</p> <p>2. 最初の確かめとびをふりかえり、自分ができるようになった技を確かめて、自分の力の伸びを味わおう。 ○できるようになった技をして楽しむ。 ○できるようになった技をみんなに見せる。 ○自分で自慢できる「練習方法の工夫を友達に知らせる。</p> <p>4. 学習の振り返りを行う。 ○学習ノートを書く。 ・この学習をこれからどんなことに生かしていくか考えて書く。 ・友達のアイディアや技のすごさを書く。 ○振り返りを発表する。</p>

5 本時 (6/9)

平成 21 年 10 月 19 日 第 5 校時 ○○小学校体育館

6 本時目標

【思考・判断】

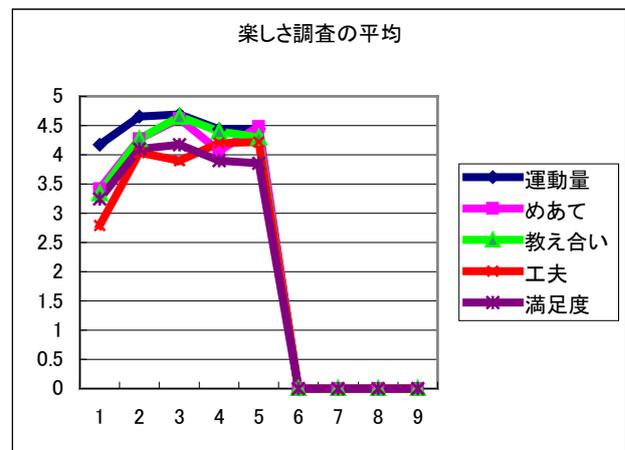
- 自分の今の力に合わせた目標をもち、課題の解決のための方法を考えて、工夫して練習をすることができる。

【運動の技能】

- 友達と協力しながら練習し、新しい技ができるようになる。

7 本時指導にあたって

第 1 時から第 5 時までの「楽しさ調査の平均」は右の通りである(第 5 時まで)。満足度では、第 3 時をピークに、やや下がり気味になっている。これは、めあて 2 でなかなか新しい技を獲得できない児童が達成感を感じられなかったことが考えられる。工夫については、同じめあてに何時間も挑戦している児童は、アイデアを出しつくした感じもあり、数値がやや下がっていくことが多い。「教え合い」についても新しい視点がないと、停滞していく傾向がある。



そこで、本時の手だてを次のように考えている。

まずめあて 1 を、児童の実態より「記録に挑戦していく活動」と「技の完成度を上げていく活動」を中心にしていく。

めあて 2 では、これまで、技のポイントを示した「ポイントカード」を 2 種類作り、1 つを、児童の実際の技を写真にして、児童のノートからポイントを書き出して、ヒントにしていたが、これだけでは不十分だと考え、ステップカードを導入する。ステップカードでは、技の習得までの道筋を段階的に示し、練習の中で、児童が教え合いや練習の工夫をするヒントになるようにした。特にかかえこみ跳びでは、マットを跳び箱にはさんだ場からの発展がなかなか進まない児童が多いので、手を強くはじくように押して、体を浮かせること。仰向け跳びでは、跳び箱を跳び越す練習から、片手をつき、両手をつき、体重をあげる練習の方法を提示し、具体的な指導をしていきたい。

「前方倒立回転」と「頭はね跳び」では、床の上での技ができないまま、めあて 2 にして挑戦している児童もいる。これらの児童は、ウレタンマットまかせの危険な練習をしている児童も少なくないので、めあて 2 自体を見直させる。または、まずは床の上でその技ができるようにステップカードで体をそらせる練習から始めるように指導していく。さらに、めあて 2 の後半では、補助の方法など、練習の方法や、その児童にとっての技ができない問題点や技のコツをより具体的に児童に知らせて、児童の考えるべきポイントを明確にすることで支援していきたい。



本時の展開（6／9）

配時	学習活動と内容	指導上の留意点	評価の基準
	<p>1 学習の準備をし、本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>めあて① できる技をよりよくして楽しもう。今できる力で楽しもう。</p> </div> <p>2 「めあて1」の活動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px 0;"> <p>予想される活動</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り板をだんだん離して開脚跳びに挑戦する。 ・二つの跳び箱の間を振り子のように体を振って遠くまで跳ぶのに挑戦する。 ・今できる技をさらに完成度をあげる練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 助走が交差しないか、安全な間隔がとられているか児童自ら気づいて直せるように確認させる。 ○ 新しい楽しみ方をしている児童や、たっぷり楽しんでいる姿を見つけ、賞賛する。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 自分の今日のめあてをしっかりとっているか。 ※ 安全に気をつけて場をつくっているか。 ※ 自分の今できる技で楽しむことができているか。 ※ 友達と一緒に楽しんでいるか。
	<p>3 「めあて2」の活動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>めあて② できそうな技に挑戦して、跳び箱運動を楽しもう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・友達とポイントカードやステップカードを見て、練習の工夫をしたり、教えあったりして技に挑戦する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 友達との教え合いが活性化するように、どこを見ればいいのかの技のポイントを個に応じて、さらに細かく知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ かかえこみとび 跳び箱についた手を強くはじくようにして押す。 ・ あおむけとび とびこして触れる高さをさぐるように指示する。 ・ 前方倒立回転・頭はねとび 体をそらしてできるようにステップカードを提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 友達と楽しみながら工夫して、新しい技に挑戦しているか。 ※ 新しい技ができるようになったか。
	<p>4 学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ なぜ新しい技ができるようになったのか、どんな工夫をしたかを考えて、学習を振り返る。 ・ できるようになった技をして見せる。 ・ 学習ノートを書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技のできる・できないだけでなく、場や練習方法の工夫も取り上げる。 ○ できるようになった理由も発表するように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ できる友達を賞賛して、そこから学ぼうとしているか。 ※ 理由を考えているか。

8 準備

- | | | | |
|----|----------|-----------|-----------|
| 児童 | ・ 体育ファイル | ・ 筆記用具 | |
| 教師 | ・ めあてボード | ・ ポイントカード | ・ ステップカード |