

## 第4学年1組 体育科学習指導案

指導者 T1 学級担任 高橋 弘江

T2 体育専科 石川 幸雄

- 1 日時 令和元年11月8日(金)第6校時
- 2 場所 体育館
- 3 単元名 多様な動きをつくる運動  
「体力アップランドでちょうせんしよう」

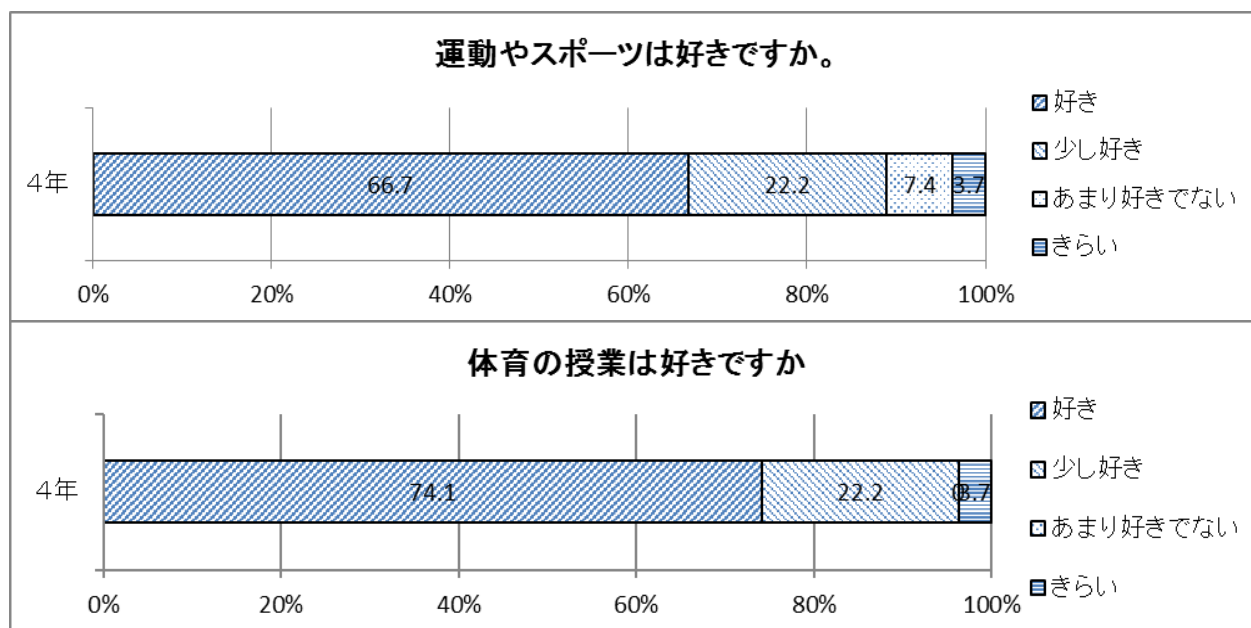
### 4 単元の目標

- 体のバランスをとる動きや用具を操作する動き、それらを組み合わせる動きなど、多様な動きをつくる運動を行い、その行い方を知り、体の基本的な動きができるようにする。(知識及び運動)
- 自分の行いたい運動を選んだり、新たな動きを考えたりするとともに、友達に自分の気付いたことを伝えることができるようにする。(思考・判断・表現)
- 多様な動きをつくる運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り、場や用具の安全に気を付けながら誰とでも仲よく運動することができるようにする。  
(主体的に学習に取り組む態度)

### 5 指導観

#### (1) 児童について

本学級の児童(男子18名、女子9名、計27名)は、素直で何事にも前向きに取り組むことのできる児童が多い。男女の仲がよく、誰とでも協力し合って活動することができる。5月に実施した体育科についてのアンケート調査では、「運動やスポーツが好き」また、「体育の授業が好き」と答えた児童が6～7割で、「きらい」と答えた児童が約3割いた。



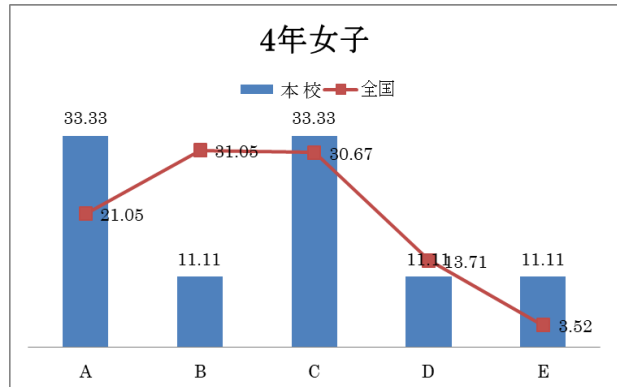
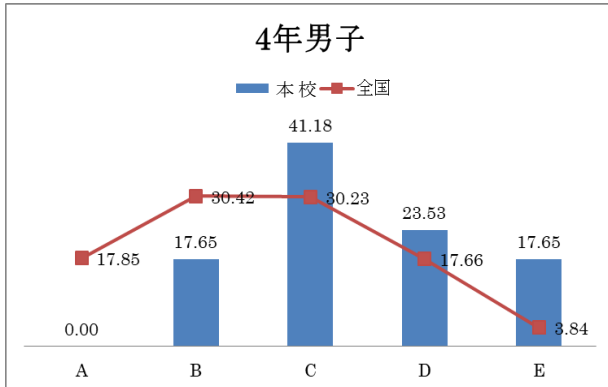
アンケート調査の結果

新体力テストの結果は、男子はA級が0名でC、E級が多く体力が低い傾向にある。女子はA級が3名で多い。種目別にみると、男子は全国平均と比較して全種目で平均を下回っており、長座体前屈、50m走、反復横跳びなどが特に低い。女子は握力、上体起こし、長座体前屈が平均を上回っているが、50m走、立ち幅跳び、反復横跳びが

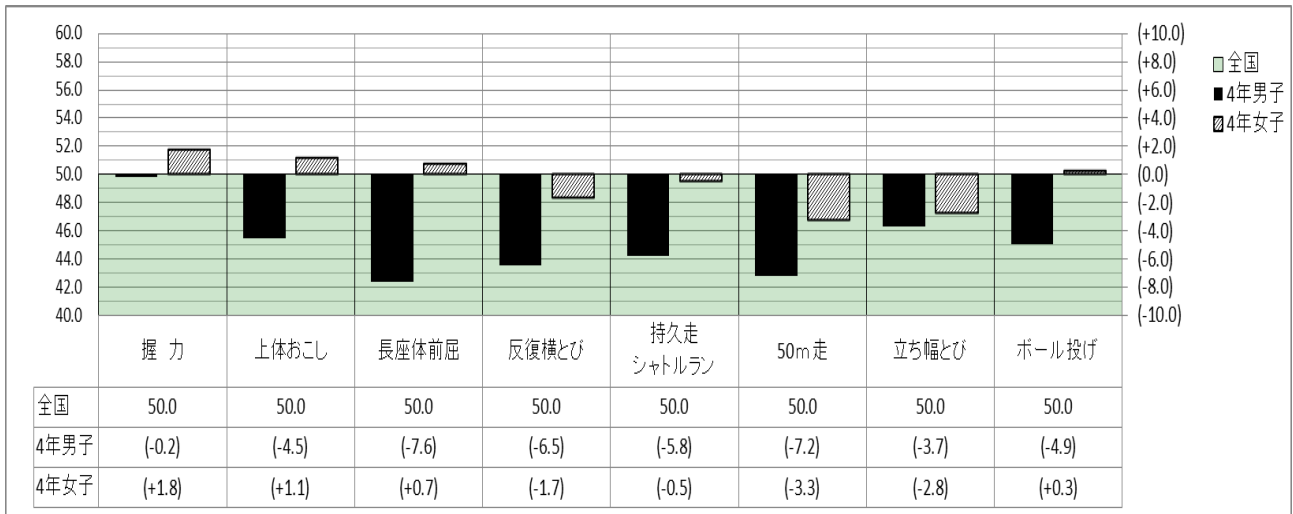
やや下回っている。男女ともに低い傾向にあるのは、筋力や瞬発力、調整力が要求される反復横跳びや立ち幅跳び、50m走である。

	A	B	C	D	E	合計
男	0	3	7	4	3	17
女	3	1	3	1	1	9
合計	3	4	10	5	4	26

新体力テストの各級到達者数（人）



新体力テストの各級到達者の割合（%）



新体力テスト各種目の全国平均との比較

1 学期に実施した体づくり運動の授業では、体ほぐしの運動をみんなで楽しんだ後、体を移動する運動を中心にスキップなどを行った。楽しそうに運動できたが、ぎこちない動きが多く見られた。

2 学期のリズムダンスの授業では、音楽に合わせた動きを各自で考えて班の中で紹介し、班で話し合ってみんなでダンスをつくることができた。考えが浮かびにくい児童もいたが、助け合って活動できた。

## (2) 教材について

多様な動きをつくる運動は、中学年の発達段階を踏まえ、他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを培うことが主なねらいとして位置付けられている。学習指導要領解説には運動内容が例示され、「体のバランスをとる運動」、「体を移動す

る運動」、「用具を操作する運動」、「力試しの運動」の4つの運動内容と「基本的な動きを組み合わせる運動」で構成されている。4つの運動は、低学年で「多様な運動遊び」として経験したものを発展させ、動きの質を高めようとするものである。低学年で経験したような動きを再度取り上げながらも、条件を変えながら複雑な動きを経験することで、様々な動きがより巧みで滑らかにできるようにすることを目指す。「基本的な動きを組み合わせる運動」は、基本的な運動を2つ以上組み合わせ、「～しながら～する」という運動や「～してから～する」という運動を行う。動きを意図的に組み合わせることで、やや難しい動きに取り組み、動きの質を高めると同時に意欲を高めることもねらいとしている。

授業づくりにおいては、易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていけるように教師が運動内容を設定しなければならない。仲間と関わりながら多様な動きの運動に親しませることによって、運動の楽しさを味わわせ、体の動きを総合的に身に付けることのできる単元である。

### (3) 指導について

「多様な動きをつくる運動」は、様々な運動内容をどのように構成して学習の流れや場の設定をするか、授業づくりにおいて基本的な構成から検討しなければならない。学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」では、「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を組み合わせる工夫が効果的であるとされ、単元計画の参考例が示されている。例を見ると、4つの運動内容とそれを組み合わせた運動の構成は、いろいろなパターンがあることが分かる。

そこで、今回は、各運動の特性や児童の実態、用具・場所の制約や安全性などから、次のように運動を選択し、主な単元構成を考えた。

- 体のバランスをとる運動
  - ・ 単元前半に取り入れる。また、今回以外の時期にも行う。
- 体を移動する運動
  - ・ 単元前半と準備運動に取り入れる。用具を使った運動とも組み合わせて行う。
  - ・ 1学期や他の単元の準備運動に取り入れる。固定遊具を使った運動は、屋外の種目を行う際に取り入れる。
- 用具を操作する運動
  - ・ 今回、中心的な運動として行う。
  - ・ 今回以外の時期にも扱う。なわとびについては、冬季にも実施し、えひめ子どもITスタジアムの種目も行う。
- 力試しの運動
  - ・ 今回以外の時期に行う。

4つの運動は、他の運動種目と結び付けたり、準備運動の中で扱ったりすることができる。その中で「用具を操作する運動」は、他の単元に組み込みにくいと考え、本単元で中心的に扱うこととした。そして、単元の後半では、「体を移動する運動」と組み合わせて「体力アップランドでちょうせんしようⅡ」というテーマの中で、児童が運動を選択しながら行えるようにした。

単元の主な運動内容を次の表のように構成した。

第1時	・体ほぐしの運動 ・体を移動する運動（走る・跳ぶ動き）
第2時	・走る・跳ぶ動き＋バランスをとる動き（姿勢や方向を変える）
第3時	・体を移動する運動（ラダー） ・用具を操作する運動（なわとび） ・用具を操作しながら移動する運動（なわとび＋移動）
第4時	・用具を操作する運動（ボール・玉） ・用具を操作しながら移動する運動（玉・ボール＋移動）
第5時	・用具を操作する運動（フラフープ・棒）
第6時	・体力アップランドでちょうせんしようⅠ （用具を操作する運動や操作しながら移動する運動） ※ 6つのコーナーを班で回る。
第7時 （本時）	・体力アップランドでちょうせんしようⅡ （用具を操作する運動や操作しながら移動する運動） ※ Ⅰの運動に自分たちで工夫した運動も加える
第8時	・体力アップランドでちょうせんしようⅡ （用具を操作する運動や操作しながら移動する運動） ※ 第7時の続きをする。

中学年の多様な動きをつくる運動は、低学年の多様な運動遊びで身に付けた基本的な動きを発展させて、さらに動きを広げるもので、そのためにどのような動きづくりが行われてきたか把握することが大切であるとされているが、多くの運動をどの程度習得しているかを前もって把握することは難しい。

そこで、単元前半では、まず低学年で経験するような基本的な動きを含め、様々な動きを確認しながら運動を行い、その上でやや難しい動きを取り入れる。

第3～5時でなわとびやボールなどの用具を操作する動きの運動を行う。

第6時の「体力アップランドでちょうせんしようⅠ」では、体育館内の6つのコーナーで前時までに経験した運動を班でローテーションしながら行う。それぞれの場所では、自分で行いたい運動を選択しながら行う。このとき、友達同士で上手な動きをするための動きのこつを見付けたら、教え合うようにさせる。

第7～8時の「体力アップランドでちょうせんしようⅡ」では、Ⅰと同じの場所の設定で、動きができるように友達いっしょに動きを工夫する活動も取り入れる。

本時の「体力アップランドでちょうせんしようⅡ」は、6つのコーナーのうち、半分の3つを回る。準備運動の後、めあてや学習の進め方を確認する。続いて10分間で一つのコーナーの運動をする。各コーナーでは、前時で経験している運動から自分でやりたい運動を選択したり、運動の行い方を工夫したりする。運動の選択については、運動の難易度を

「レベル1」（基本的な動き）

「レベル2」（難しい動き）

「レベル3」（とても難しい動き）

と表現することによって、挑戦しようとする児童の意欲を高める。また、運動の工夫については、安全性や難しさに気を付けてアレンジしてよいこととする。自分が見付けた動きのこつや新しい動きは、随時、班の友達に伝えるようにする。児童の運動能力には差があり、様々な運動に取り組む場合にも苦手意識を持つ児童がいると予想さ

れる。動きがうまくできるに越したことはないが、うまくできなくても多様な動きに親しむことで巧緻性を中心とした調整力を高めることができることから、児童には、多様な動きに挑戦し、体力アップにみんなで楽しく取り組むことに価値があることを意識付けておきたい。そのために、児童にめあてをしっかりと理解させるとともに、活動中の教師の言葉掛けを大切にしたい。

## 6 本単元で身に付けさせたい力の系統表

### (1) 知識及び運動

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
○ 多様な動きをつくる運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知り、体の基本的な動きを身に付けることができる。	○ 多様な動きをつくる運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知り、体の基本的な動きを身に付けることができる。	○ 体力を高める運動の行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、体力の向上をねらいとして運動し、体の動きを高めることができる。

### (2) 思考・判断・表現等

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
○ 多様な動きをつくる遊び方を工夫する。 ○ 友達のよい動きを見付けたり、工夫したりした楽しい遊びを友達に伝えることができる。	○ 自分の行いたい運動を選んだり、新たな動きを考えたりする。 ○ 友達に自分の気付いたことを伝えることができる。	○ 自分の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫する。 ○ 自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

### (3) 主体的に学習に取り組む態度

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
○ 運動遊びに進んで取り組み、誰とでも仲よく運動する。 ○ 場や用具の安全に気を付けながら運動する。	○ 運動に進んで取り組むとともに、きまりを守って運動する。 ○ 場や用具の安全に気を付け、誰とでも仲よく運動する。	○ 運動に積極的に取り組むとともに、約束を守り助け合って運動する。 ○ 場や用具の安全に気を配り、誰とでも仲よく運動する。

7 評価規準

観点	運動	思考・判断	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○ 多様な動きをつくる運動の楽しさや喜びに触れ、体の基本的な動きができる。	○ 多様な動きをつくる運動を工夫している。 ○ 友達のよい動きを見付けたり、工夫したことを友達に伝えたりしている。	○ 運動に進んで取り組み、友達と仲よく運動している。 ○ 場や用具の安全に気を付けて運動している。
学習活動に即した評価規準	○ 用具を操作する動きや体を移動する動きと、それらを組み合わせ合わせた動きが正確に安定してできる。	○ 多様な動きをつくる運動の行い方を知り、自分の行いたい運動を選択したり新しい動きを考えたりしている。 ○ よい動きを見付け、動きのこつを取り入れたり、友達に伝えたりしている。	○ 運動に進んで取り組みとともに、友達の考えを認め、仲よく学習している。 ○ 周囲の様子や用具の使い方などの安全に気を付け、きまりを守って運動している。

8 本時の指導

(1) 目標

- 用具を操作する動きや用具を操作しながら移動する動きができるようにする。  
(知識及び運動)
- 自分の行いたい運動を選んだり、新たな動きを考えたりして、自分の考えを友達に伝えることができるようにする。  
(思考・判断・表現)
- 運動に進んで取り組むとともに、安全に気を付けて運動をすることができるようにする。  
(主体的に学習に取り組む態度)

- (2) 準備物 ドッジボール、玉入れの玉、なわとび、ラダー、ミニハードル、タイマー、体操用の棒、フラフープ、センテンスカード、運動を説明する掲示物

(3) 展開

学 習 活 動	時間 (分)	○ 指導上の留意点
1 本時のめあてを確認する。	2	○ 前時の活動に加えて、自分で考えて動きを工夫してもよいことを伝え、意欲をもたせる。(T1) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">体力アップランドでいろいろな運動にちょうせんしよう。</div>
2 準備運動をする。 ・ 多様な動きを取り入れたランニングや体操	8	○ いっしょに走りながら、スキップなどの動きを指示する。(T2) ○ 体育係の指揮による体操に続いて、教師がその場でできる運動をさせる。(T2)

<p>3 体力アップランドで運動する。</p> <p>A ボールで移動 B ボール C ラダー・ミニハードル D なわとびで移動 E なわとび F フラフープ・棒</p> <p>3つのコーナーをそれぞれ8分で回る。</p> <p>①グループA～C ②グループD～F</p>	<p>30</p>	<p>○ 6つのコーナーでの学習の仕方を説明する。(T1)</p> <p>○ 運動の工夫や学習カードの使い方について特によく理解させる。(T2)</p> <p>○ 各コーナーを回り、スムーズに学習できているか確認しながら、称賛や問掛けなどをする。困っている児童がいたら支援する。(T1、T2)</p> <p>○ 前時と同様に運動を自由に選択して行わせる。一つの運動がうまくできるように目指させ、できばえを記録しながら運動するようにさせる。「上手にできるポイントは何？」などと問い掛け、動きのこつを引き出す。(T1、T2)</p> <p>○ 運動する場所や方法について安全面に気を配る。(T1、T2)</p> <p>○ タイマーで移動の合図をする。(T1)</p>
<p>4 整理運動をする。</p>	<p>2</p>	<p>○ よく使った部位を中心に整理運動を行う。</p>
<p>5 振り返りをする。</p>	<p>3</p>	<p>○ 見付けたよい動きをするためのこつやアレンジした動きを発表させる。</p>

9 本時の研究の視点

- 教材との出会い
  - ・ 多様な動きをつくる運動を魅力的に提示し、児童が主体的に取り組んでみようとする学習になっていたか。
- 協働的な学び
  - ・ 仲間と学び合っているという意識が持てる運動内容の工夫ができていたか。
  - ・ 自他の体の動きへの気付きと、それを伝え合う工夫ができていたか。