

第5学年1組 体育科学習指導案

指導者 T1 学級担任 東 孝憲
T2 体育専科 石川 幸雄

1 日 時 令和2年11月16日(月) 第5校時(14:00~14:45)

2 場 所 運動場(雨天時 体育館)

3 単元名 「体力アップランドで体の動きを高めよう！」
(体づくり運動・体の動きを高める運動)

4 単元の目標

- ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をし、その行い方を理解するとともに、運動の楽しさを味わいながら、体の動きを高めることができるようにする。(知識及び運動)
- 自己の体力に応じて、運動の行い方を選んだり、工夫したりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

5 指導観

(1) 児童について

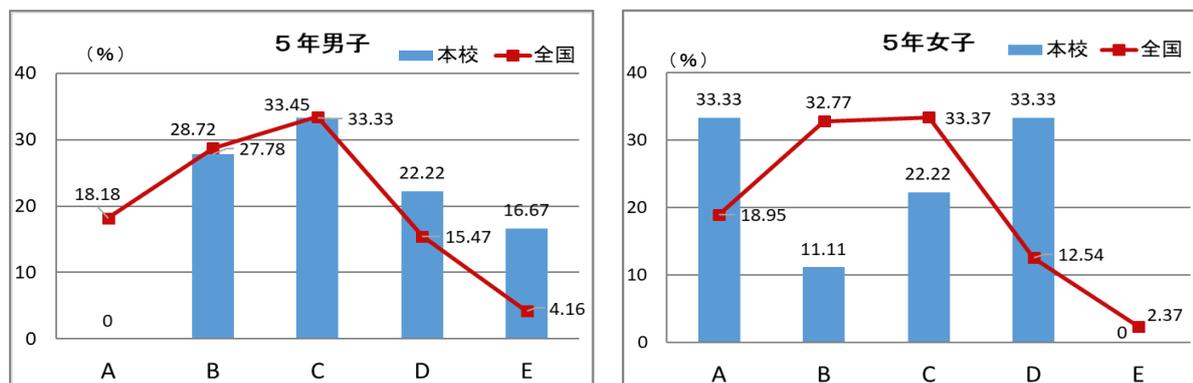
本学級の児童(男子18名、女子9名、計27名)は、明るく活発で、何事にも前向きに取り組むことができる児童が多い。授業中には積極的に挙手をして発表したり、友達にアドバイスしたりする姿がよく見られる。体育科の授業においても、進んで楽しそうに活動する児童が多い。7月に実施した体育科に関するアンケート調査では、以下のような結果になった。

質 問	回 答(人)				
運動やスポーツが好きですか	好き	少し好き	あまり好きでない	きらい	
	19	5	2	1	
体育の授業は好きですか	好き	少し好き	あまり好きでない	きらい	
	14	9	3	1	
質 問	回 答(人)				
放課後や休みの日に習い事以外で運動するとしたら、あなたはどんなことをしますか	やりたい運動がある	やりたい運動があまりない	やることがわからない	運動したくない	やりたいけどできない
	11	11	2	1	2

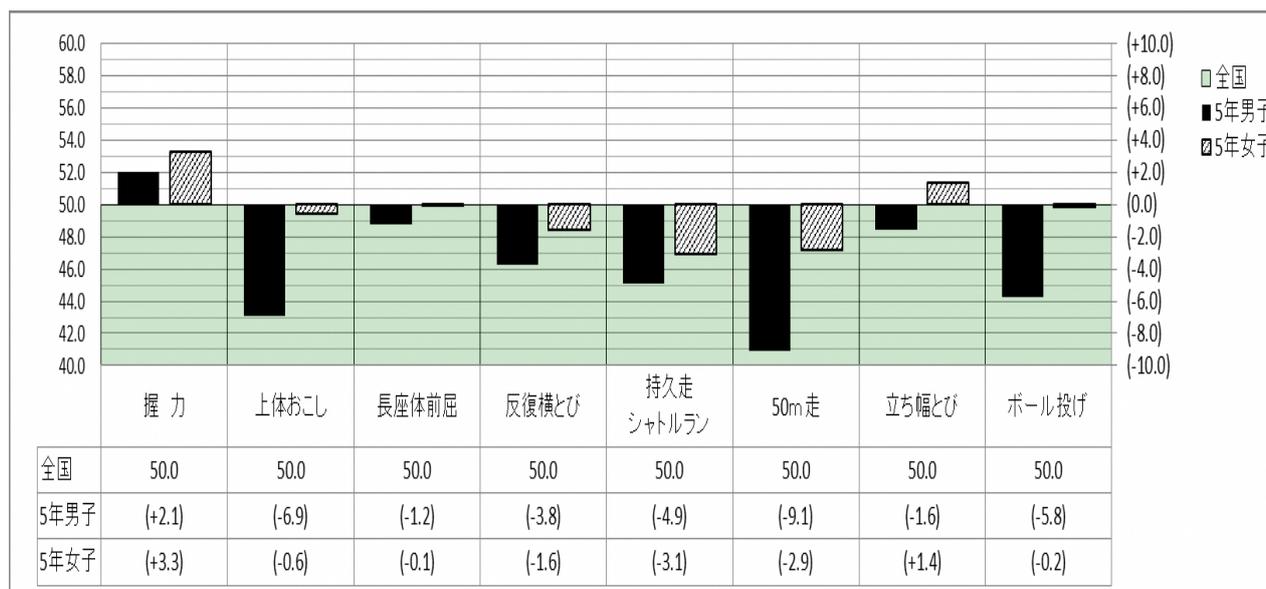
この調査で運動やスポーツを好む児童が多い一方で、少人数であるが、運動を好まない児童もいることが分かった。家庭で運動することについては、「やりたい運動がある」という児童は約4割で、「やりたい運動があまりない」や「やることがわからない」等のいろいろな理由から進んで運動に取り組みにくい児童が多いという実態を把握した。1学期の休校中に行った運動取組カードの実施状況を見ても、「1日30分の運動」をめあてとして、実践できた日数は、1週間で5日に満た

ない児童が多く、全体としては積極的に取り組んでいるとは言えない状況であった。これらのことから、家庭での運動に親しむ習慣や体力づくりについては、実践力を育てることが課題であると言える。

体力面を新体力テストの結果で見ると、体力が全体的に低い。総合判定（図1）の男子は、A級がいなくてD、E級が多い。女子はA級とD級が多く、二極化の傾向が見られる。T得点（図2）を見ると、男女ともに全国平均を下回る種目が多い。昨年度に比べて向上している種目が多かったが、体力向上は、依然として大きな課題となっている。



〔図1 新体力テストの総合判定（2020年7月）〕



〔図2 T得点で見た種目別の全国平均との比較〕

児童は、昨年度、「多様な動きをつくる運動」の学習で「体力アップランド」という設定で今回と同じようにコーナーを巡回する形式で活動している。この時の学習では、グループで協力し合いながら楽しんで多様な動きをつくる運動に親しむことができた。

(2) 教材について

体の動きを高める運動は、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の課題を踏まえ、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとしている。中学年までの多様な動きをつくる運動で身に付けた動きを基に、高学年では、運動を楽しく行いながら、直接的に体力の向上をねらいとして、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動を行う。中学年までが、楽しく運動させながら結果として体力を高めるのに対して、高学年

では、自己の課題を持ち、高めたい体力を意識しながら運動を工夫して行い、自己の体力に合った運動ができるようにする。そして、学習後に学んだことを生かして授業以外でも取り組むことができるようにする。児童の体力低下が問題になっている中で、「体の動きを高める運動」は、主体的に体力向上に取り組むための実践力を育てることのできる単元である。

(3) 指導について

本単元は、本単元用に設定した体力テストを第1、2時に実施し、自分の体力の特徴や課題を把握させる。このテストを行うことによって、体の動きを高めようとする気持ちを高める。また、第2回体力テストで記録を向上させることも意識させる。第3時から第7時では、力強い動き、体の柔らかさ、巧みな動きを高めるための運動を1時間ごとに学習し、運動の行い方を理解させる。第8、9時は「体力アップランド」という場を設定して、これまでに学習してきた各種の運動を6つのコーナーで行う。各コーナーでは、児童が意欲的に取り組めるように課題を設定しておく。第9時は、その後半で、残りの3つのコーナーを回る。

本時は、まず、めあての確認後、ストレッチングと棒体操を中心とした準備運動を行う。次に体力アップランドの活動方法を確認し、各班で個人のめあてを紹介し合う。その後、体力アップランドの活動をスタートし、班で各コーナーを回る。各コーナーでは、課題に応じて動きに挑戦したり運動を工夫したりする。班での活動の中で励まし合ったり、教え合ったりして友達との関わりを大事にしながら運動させたい。最後の振り返りでは、自分に合った運動になるように動きの工夫を考えることができたかを話し合う。

第10時は、2回目の体力テストを行う。テストの結果は、種目によって記録が向上したりしなかったりすることが考えられる。それについては、数値の向上だけを成果とするのではなく、体力の向上には、自分から進んで運動をし、継続していくことが大切であることを学ばせたい。第11時は、「体力アップ作戦」として家庭で行う自分の運動メニューを作成する。本単元の学習が今後の体力づくりの日常化につながるようにしたい。

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) 思考力・判断力・表現力等

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) 学びに向かう力、人間性等

第1・2学年	第3・4学年	第5・6学年
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ① 体力を高めるための運動の行い方を理解している。 ② 体の柔らかさ及び巧みな動き、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の体力に合うように運動の行い方を選んだり工夫したりしている。 ② 運動していて気付いたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 体の動きを高めることができるように進んで学習に取り組もうとしている。 ② 運動のきまりを守り、仲間と助け合おうとしている。 ③ 用具や運動の仕方などの安全に気を付けて運動しようとしている。

8 単元構想（次のページに単元構想図を掲載）

9 指導計画と評価の計画

時 数		1・2	3	4・5	6・7	8・ <u>9</u> (本時)	10	11
主な学習内容		体力テスト 1回目	体の柔らかさを高めるための運動	力強い動きを高めるための運動	巧みな動きを高めるための運動	体力アップランド	体力テスト 2回目	体力アップ作戦を考えよう
主な評価	知識・技能	① 観察	① 観察 カード	② 観察 カード				
	思・判・表			① 観察	② 観察	①② 観察 カード		② カード
	主体的に学習に取り組む態度	② 観察 カード	① 観察		③ 観察		② 観察	① 観察 カード

第5学年「体力アップランドで体の動きを高めよう！(体の動きを高める運動)」指導計画

特 性

- 体の動きを高める運動は、運動の楽しさや喜びを味わいながら、体の様々な動きを高めることができる。
- 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして運動することができる。
- 運動の行い方について学習したことを生かして、生活の中での運動に親しむ習慣や積極的な体力づくりへ実践力を身に付けることができる。

子どもの実態

- 実態1** 明るく活発で体育の学習にも前向きに取り組むことができる。体育や運動が好きな児童が多いが、好まない児童も若干名いる。
- 実態2** 新体力テストの結果では、ほとんどの種目で全国平均を下回っていて、男子の方が特に低い。昨年度からの体力づくりの工夫によって50m走や立ち幅跳びなどにおいて、レベルの向上が見られる。
- 実態3** 全体的に仲がよく、誰とでも協力し合って運動することができる。

身に付けさせたい力

- 1 体の柔らかさや巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動の行い方を理解し、運動の楽しさを味わいながら、体の動きを高めることができる。
- 2 自己の体力に応じて運動を選んだり運動の行い方を工夫したりするとともに、自己や仲間の考えたことを友達に伝えることができる。
- 3 助け合って運動したり、安全に気を付けたりするとともに、学習したことを生かして授業以外でも体力づくりに積極的に取り組むことができる。

学習過程	時間	子どもの活動及び思い	指導上の留意点	評価規準 (評価観点) (評価方法)
一次 気付き	1	自分の体力を調べよう！ 豊岡小体力テスト(第1回)	○ オリエンテーションで、体力について以前学習した「体力アップブック」の内容を復習するとともに、単元の学習のねらいや進め方を伝え、見通しをもたせる。	② テストの実施方法を理解し、ねらいに合った動きが正確にできる。 (知) (観察) ② 運動のきまりを守り、仲間と助け合おうとしている。(主) (観察・カード)
	2	① オリエンテーション 体力について ② 豊岡小体力テスト がんばって記録に挑戦しよう。 いろいろな運動があつておもしろそう。 自分は何が得意かな。	○ 体力テストの実施方法を正確に理解させ、安全に留意しながら、協力し合ってテストをさせる。 ○ 新体力テストと豊岡小体力テストの結果から、自分の体力の特徴を把握させる。体力向上への意欲化を図る。	
二次 身に付ける	3	体のやわらかさを高めよう！ 1単位時間の流れ	○ 運動内容は、個人差があることを考慮し、簡単なものから難しいものまで用意し、児童が楽しみながら運動の行い方を理解できるようにする。	① 体の動きを高めるための運動の行い方を理解している。 (思考) (観察・カード) ① 自分の体力に合った運動を選び、行い方を設定したり工夫したりしている。 (思考) (観察) ① 体の動きを高めることができるように進んで学習に取り組もうとしている。(主) (観察) ② 運動のねらいに合った動きが正確にできる。 (技能) (観察・カード) ② 気付いたことを友達に伝えている。 (思) (観察) ③ 用具や運動の仕方などの安全に気を付けて運動しようとしている。(主) (観察)
	4	どのくらいできるかな。 これだけ筋肉の力をつけたいな。	○ 運動を行いながら、それぞれがどのように体の動きを高めることにつながるかを意識させる。	
	5	力強い動きを高めよう！	○ 児童が自分に合った運動を見つけたり、動きを工夫したりするために必要な説明を加えながら運動の行い方を指導する。	
	6	いろいろなストレッチングのやり方を覚えよ。 ストレッチングのメニューを作っただけでもやってみよう。	○ 各授業の後半で、体験した運動について、回数や運動の方法を変えて、自分に合った運動になるように工夫させる。	
	7	たくさん動きを高めよう！ いろいろな道具を使って運動するのは楽しい。 動きを工夫して友達を紹介しよう。	○ 体の柔らかさを高めるための運動の中で動的ストレッチと静的ストレッチを紹介し、その中からいくつかを選んで自分用のメニュー「マイストレッチ」を作らせる。そして、準備運動や家庭での体力づくりで活用できるようにする。	
三次 深める	8	体力アップランドⅢで体の動きを高めよう！	○ 前時までの学習を生かして児童が意欲的に取り組めるように体力アップランドの各コーナーで行う運動の課題を設定する。コーナーでは、課題に応じた活動ができていないか確認し、自分の体力に合った動きが工夫できるように助言する。	① 自分の体力に合った運動を選択し、運動の仕方を工夫している。 (思考) (観察・カード) ② 運動していて気付いたことを他者に伝えている。 (思考) (観察・カード)
	9 本時	自分のやりたい運動を組み合わせてサーキット運動を作ろう。 これだけで体力をアップさせるぞ。自分の苦手の運動も頑張ろう。 自分で運動を決められるので、楽しいな。少し運動を変えてみよう。	○ 班の友達に自分のめあてを紹介するなど、自分の考えを友達に伝えられるようにする。運動中は、友達の出来栄を確認し合ったり励まし合ったりするように声掛けをする。	
四次 広げる	10	体力アップに取り組んだ成果を出そう！ 豊岡小体力テスト(第2回)	○ 1回目の実施方法で安全に気を付けて、協力し合ってテストをさせる。事前に1回目の記録を確認させ、意欲的に各種目に挑戦させる。	② きまりを守り、仲間と助け合ってテストを実施しようとしている。(主) (観察) ② 自分の力に合った運動のメニューを考え、カードに記録している。 (思考) (カード) ① 自分の体力を高めようと積極的に運動メニューを考えようとしている。(主) (観察・カード)
	11	記録が上がるとうれしいな。これからもっと運動しよう！ 記録が上がったものあるけど、やっぱりもっと運動しないと体力はつかない。 体力アップ作戦の運動メニューを作ろう！ 家でできる運動のメニューをつくらう。どんな運動で体の動きを高めようかな。 家でも運動をして、体力をアップさせよう。	○ 体力テストを通して、体力を向上させるには、運動を続けて行うことが大切であることを理解させる。テストの結果からどの児童も意欲が高めることができるように配慮して指導する。 ○ 家庭でもできる運動を組み合わせ自分のやってみよう「体力アップ作戦」の運動メニューを考えさせる。授業後に、実践する機会を設け、事後指導を行う。	

10 本時の指導

(1) 目標

各種の運動の行い方を理解し、体力アップランドで自分に合った運動を工夫するとともに、自分の考えを友達に伝えることができるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

(2) 準備物

教師：ドッジボール、なわとび、体操用棒、タイヤ、コーン、ストップウォッチ、マーカー、ものさし、学習カード、シール、CDラジカセ、音楽CD

児童：学習カード、体育ファイル、筆記用具

(3) 展開

学 習 活 動	時間 (分)	○ 指導上の留意点 ◎ 評価 (方法) ● 配慮を要する児童への支援
1 本時のめあてを確認する。	2	○ 体力アップランドで体の動きを高めようとする意欲をもたせる。(T1)
体力アップランドⅢで体の動きを高めよう！		
2 準備運動をする。 ・ ストレッチングと棒体操を中心とした運動	7	○ ストレッチングや棒を使った運動が正確に行えるように全体を指導し、ポイントを意識させる。(T2) ○ 一人一人が正しい動きができていながら、必要に応じて声掛けをする。(T1)
3 体力アップランドで運動する。 ・ 活動方法の確認 ・ めあての紹介 ・ 体力アップランドの6つのコーナー ① 巧みな動き なわとび ② 巧みな動き スピード ③ 力強い動き タイヤ ④ 体の柔らかさ ⑤ 巧みな動き ボール ⑥ 力強い動き 腕立て (班で3つのコーナーを8分ごとに移動する。)	30	○ 自分の体力に合った運動を選択することや運動を工夫することについて助言する。(T1、T2) ○ 各コーナーを回り、課題に合った運動ができてい確認し、困っている児童がいたら支援する。(T1、T2) ○ 運動する場所や運動の方法などの安全面に気を配る。(T1、T2) ○ 互いに励まし合ったり教え合ったりするように助言し、友達との関わりを大切にさせる。(T1、T2) ○ 音楽を流し、時間通りに移動できるように全体を指揮する。(T1) ◎ 運動の行い方を理解し、自分の体力に合うように運動を選んだり工夫したりしているか。(観察) ● 運動の選択や工夫がうまくできていないときに、助言する。
4 整理運動をする。	2	○ 正確な動きでストレッチングをさせる。(T2)
5 振り返りをする。	4	○ 運動の行い方を工夫して自分に合った運動をすることができたかを考えさせ、頑張りを称賛する。(T1)

11 研究の視点

(1) 授業構成力

児童の実態に応じた運動内容や場の設定が効果的であり、児童が楽しく意欲的に学習に取り組めていたか。

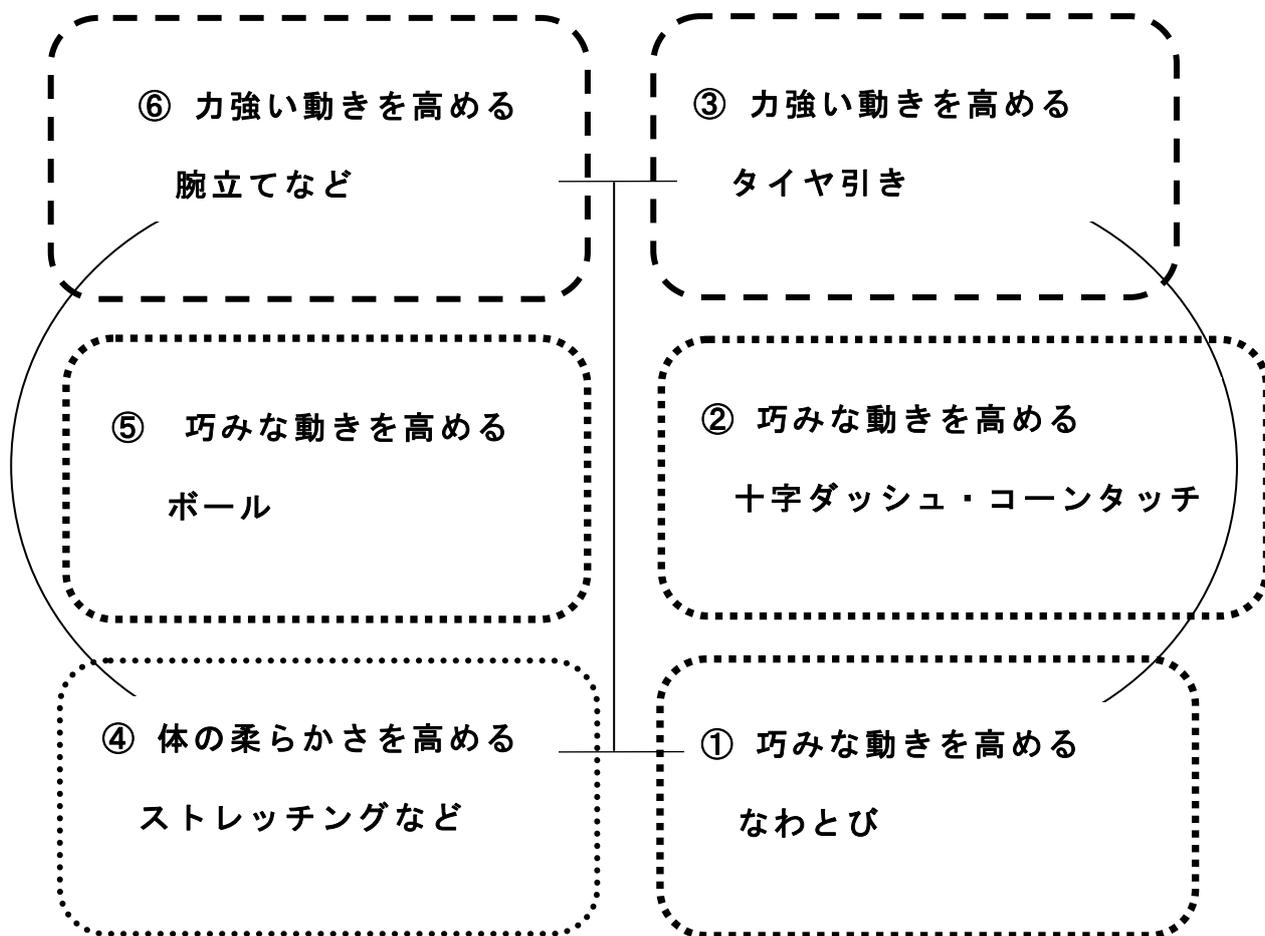
(2) 授業実践力

学級担任と体育専科教員が場に応じて役割分担をし、児童に適切な指導ができていたか。

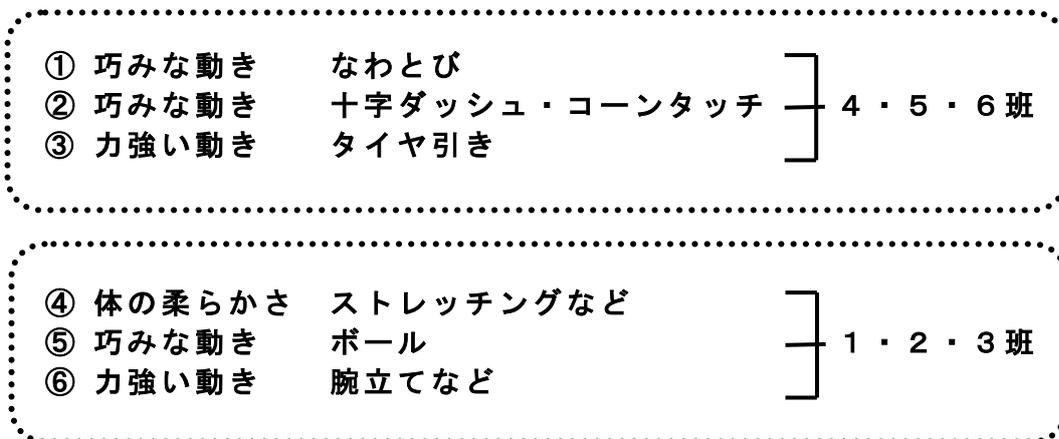
体カアップランドⅢ 場の設定



体育倉庫



6つのコーナーの回り方 第9時（本時）



6つのコーナーを2時間で回る。第8時と第9時で上下を入れ替わる。

豊岡小 体づくり運動の授業用体カテスト

新体カテストと今回の授業用体カテスト・体カアップランドのコーナーの関連

【新体カテスト】	【豊岡小体カテスト】	体カアップランドのコーナー	生活化の場
走 50m	① タイヤダッシュ30m _____ 秒	力強い動き・・・タイヤ	
	② ケンケン15m _____ 秒	力強い動き・・・段とび	→ 学校・家庭
跳 立ち幅跳び	③ 段とび _____ 歩	力強い動き・・・段とび	→ 学校・家庭
投 ソフトボール投げ			
調整力 反復横跳び	④ 十字ダッシュ _____ 秒	たくみな動き スピード	
	⑤ 10秒間なわとび _____ 回	たくみな動き スピード	→ 学校・家庭
筋力 上体起こし	⑥ だんごむし _____ 秒	力強い動き・・・鉄棒	→ 学校
筋力 握力			
柔軟性 長座体前屈	⑦ 立位体前屈 _____ cm	やわらかさ	→ 家庭
	⑧ Y字バランス _____ 点	やわらかさ	
	⑨ 背中でタッチ _____ cm	やわらかさ	
持久力 20mシャトルラン	⑩ 1000m走 _____ 分 _____ 秒		学校(朝マラソン)

豊岡小 5年用体力テスト

氏名()

種目	① タイヤダッシュ	② ケンケン15m	③ 段とび	④ 十字ダッシュ	⑤ 10秒間 なわとび
得点	秒	秒	歩	秒	回
10	6秒0以下	4秒3以下	6歩以下	12秒3以下	35回以上
9	6秒1～6秒3	4秒4～4秒6	7歩	12秒4～12秒7	32回～34回
8	6秒4～6秒6	4秒7～4秒9	8歩	12秒8～13秒0	30回～31回
7	6秒7～7秒0	5秒0～5秒3	9歩	13秒1～13秒4	28回～29回
6	7秒1～7秒3	5秒4～5秒6	10歩	13秒5～13秒9	25回～27回
5	7秒4～7秒7	5秒7～6秒0	11歩	14秒0～14秒5	22回～24回
4	7秒8～8秒0	6秒1～6秒3	12歩	14秒6～15秒0	18回～21回
3	8秒1～8秒4	6秒4～6秒7	13歩	15秒1～15秒5	15回～17回
2	8秒5～8秒9	6秒8～7秒2	14歩	15秒6～16秒0	10回～14回
1	9秒0以上	7秒3以上	15歩以上	16秒1以上	9回以下

種目	⑥ だんごむし	⑦ 前まげ	⑧ Y字 バランス	⑨ せなかでタッチ	⑩ 1000m走
得点	秒	cm	点	cm	分 秒
10	10秒	16cm以上	10点	16cm以上	4分30秒以内
9	8～9秒	11～15cm	9点	13～15cm	4分31秒～5分00秒
8	6～7秒	8～10cm	8点	10～12cm	5分01秒～5分20秒
7	5秒	6～7cm	7点	7～9cm	5分21秒～5分40秒
6	4秒	4～5cm	6点	5～6cm	5分41秒～6分00秒
5	3秒	2～3cm	5点	3～4cm	6分01秒～6分20秒
4	2秒	0～1cm	4点	0～2cm	6分21秒～6分40秒
3	1秒	あと3～1cm	3点	あと3～1cm	6分41秒～7分00秒
2	形はできるが 0秒	あと5～4cm	2点	あと5～4cm	7分01秒～7分30秒
1	少し形ができる	あと6cm以上	1点	あと6cm以上	7分31秒以上

自分の体力について気づいたこと

--