

体 育 科 学 習 指 導 案

令和2年10月 第5学年 指導者 山田 哲也

1 単元名 体づくり運動（体の動きを高める運動）

2 学習指導要領上の位置付け

A 体づくり運動

<知識及び運動>

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすること。

イ 体の動きを高める運動では、

<思考力、判断力、表現力等>

(2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

3 目標

体づくり運動を通して次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動き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、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ための運動を行うことができる。(知識及び技能)

イ 体をほぐしたり、体の動きを高めたりするために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができる。(思考力、判断力、表現力等)

ウ 運動に進んで取り組み、約束を守り、仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ることができる。(学びに向かう力、人間性等)

4 指導計画 ※別紙参照

5 本時の展開（7／8）

(1) ねらい

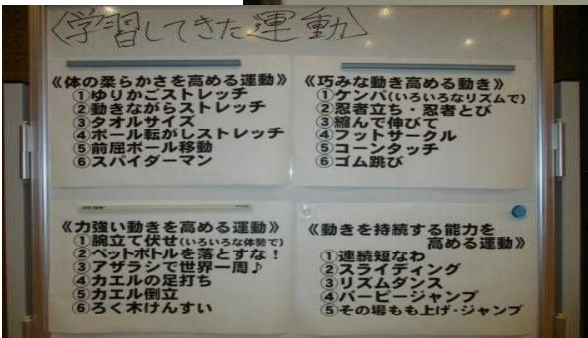
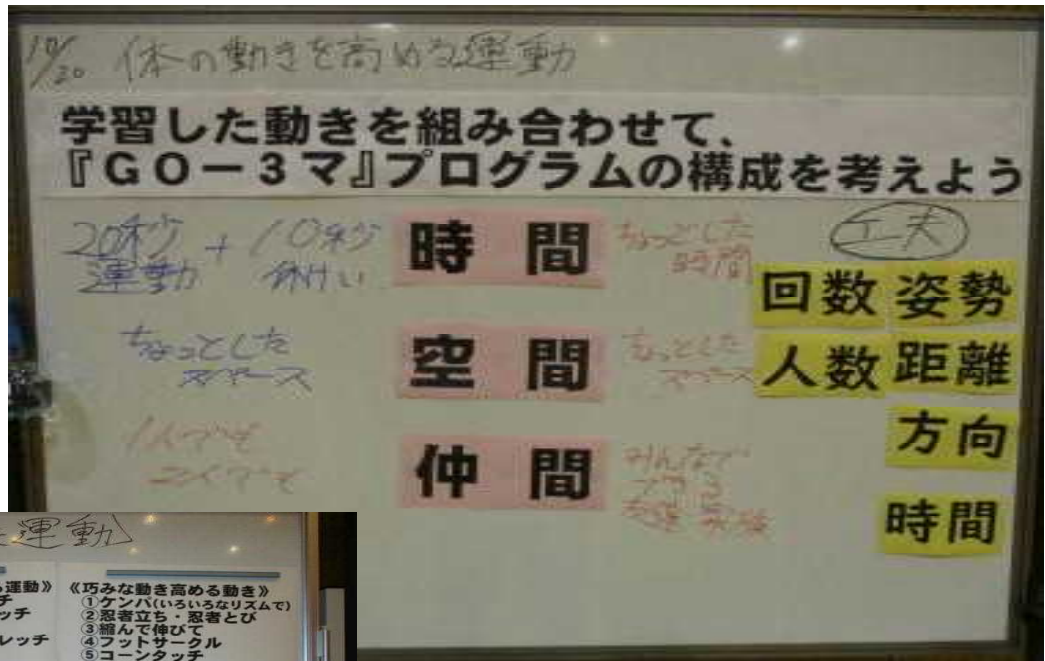
「時間・空間・仲間」を意識して運動を組み合わせる活動を通して、体力に応じた運動を選んだり、運動の仕方を工夫したりできるようにする。

(2) 展 開

<p>・学習活動 ★予想される児童（生徒）の反応</p>	<p>時間</p>	<p>○指導上の留意点 ◎研究上の手立て 評価項目<方法（観点）></p>
<p>1－① 準備運動、ストレッチをする。 ・壁面掲示を使って、前時までの学習内容を振り返り、本時のめあてと学習内容を知る。</p>	<p>8分</p>	<p>○準備運動で体を温め、怪我の防止のためにしっかりとストレッチを行う。</p>
<p>【めあて】 二つの動きを組み合わせ、『GO-3マ』プログラムの構成を考えよう。</p>		
<p>1－②学習の約束の確認をする ・グループで協力する。 ・友達が失敗しても責めない。 ・良い考えや動きが生まれた時は、みんなで喜び合う。 1－③活動1の参考も兼ねてリズム体操をする。（リズム体操3分）</p>		<p>○これまでに学習してきた体づくり運動の掲示物や運動カードをもとに話し合いながら組み合わせを考えるよう伝える。 ○運動を行ったとき、心と体にどのような変化があるかを意識しながら活動するよう伝える。</p>
<p>2－① 活動1〈運動の構成を考える〉 ・6グループに分かれて、運動を考える。 ・前時までに学習した「体の柔らかさを高める運動」「巧みな動きを高める運動」「力強い動きを高める運動」「動きを持続する能力を高める」の中から2種類の組み合わせを考える。 【前時までに学習してきた運動】 《体の柔らかさを高める運動》 * ゆりかごストレッチ * 動きながらストレッチ * タオルサイズ * ボール転がしストレッチ * 前屈ボール移動 * スパイダーマン 《巧みな動きを高める動き》 * ケンパ（いろいろなリズムで） * 忍者立ち * 忍者跳び * 縮んで伸びて * コーンタッチ * ボール運び * ゴム跳び 《力強い動きを高める運動》 * 腕立て伏せ（いろいろな体勢で）</p>	<p>12分</p>	<p>◎家でもできる運動をイメージさせ、運動するスペースにも注意させる。 ◎「時間・空間・仲間」のポイントを押さえ、自分の運動課題をクリアできるように意識させる。 ○「時間」「空間」「仲間」の言葉と運動を工夫する視点をホワイトボードに貼り、運動を組み合わせる際の意識付けをする。 ○うまくいかない動きがある時は、グループでコツを考えたり、教え合ったりするよう助言する。 ○体のどの部分を使って運動しているのかをしっかりと意識することを理解させる。 ○運動をしやすい雰囲気をつくるために、テンポのよい音楽をかける。 ○「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」それぞれをバランスよく組み合わせられるよう、相談しながら組み立てていくことを指示する。 ○組み合わせに悩んでいるグループには、個々の運動課題からどのような能力を高めたいのかを考えるように指示をする。 ○運動の効果を考えさせるために工夫する点として、人数、回数、姿勢、用具、方向などの条件を変えたり、制御したりするとよいこと</p>

<p>*アザラシで世界一周 *カエルの足打ち *カエル倒立 *肋木懸垂 *ペットボトルを落とすな！</p> <p>《動きを持続する能力を高める運動》</p> <p>*足タッチ *リズムダンス *スライディング *バーピージャンプ *その場でもも上げやジャンプ *連続短なわ</p> <p>・一人が、20秒運動+10秒休憩で1セットとして3回の運動を組み合わせる。 ・グループ内で対話をしながら、「時間」「空間」「仲間」を意識した運動プログラムの構成を考える。</p> <p>★「家に帰って、家族でもできるプログラムを考えてみよう」 ★「休み時間に友達とできる運動にしたい」</p>		<p>を伝える。</p> <p>○グループ学習になっても運動量が落ちないように、各グループをまわり、意欲的に運動する気持ちをもたせる。また、運動が正確に行われているかも確認し助言をする。</p> <p>○体力を高めるための工夫が考えられた時は賞賛したり、全体に紹介したりして子供の自信につなげる言葉掛けをする。</p> <p>○運動が苦手な児童への配慮として、運動が児童に合っているかや運動の工夫を一緒に考えたり、安心して活動ができるようにしたりするなどの配慮をする。</p> <p>○友達と交流をする際は、マスクをさせる。</p> <p>○道具の使用前に必ず手指消毒をさせ、自分が準備をした道具だけを使用させ、共有しないようにする。</p>
<p>2-② 活動2（運動プログラムの実践）</p> <p>・活動1で考えた動きを組み合わせ、実際に3分のプログラムを全員で体験する。 ・代表のグループのプログラムを体験した後、良かった点や改善点を交流し合う。 ・交流した意見は運動ノートに書き留める。</p> <p>★「同じような動きを組み合わせてしまったから、運動の組み合わせのバランスをもう一度考えてみよう」 ★「うまくいったけど、運動量が心配。もう少しハードな運動も入れてみよう」</p>	20分	<p>○間違えてもいいので、安全に気を付けて運動するよう指示する。</p> <p>◎苦しいトレーニングではなく、友達と楽しみながら体を動かせるプログラムであるかを判断することを伝える。</p> <p>○考えたプログラムへの批判ではなく、運動の効果や小学生でもできるかどうかという観点で体験することを伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 <(話し合い・記述) [思考・判断・表現] ></p> </div>
<p>3 本時の振り返りをして、次回の学習内容を知る。</p> <p>・学習カードに、本時のめあてが達成できたかの振り返りをする。</p> <p>★「グループでと話し合って運動を組み合わせることができた。次は、他のグループのプログラムを体験するのが楽しみ」 ★「家族にもやってもらいたい運動プログラムを考えることができた」 ★「運動を組み合わせることが難しかった。他のグループをお手本にして、組み合わせを少し考え直してみようと思った」</p>	5分	<p>○本時の運動を通して、体の動きの高まりについて考えることができるように、運動して感じたことに着目するよう言葉掛けをする。</p> <p>○学習カードに、本時のめあてが達成できたか、また、自己の運動課題の克服につながる活動だったかを振り返らせる。</p> <p>○次回は各グループの運動プログラムの修正を行い、発表することを伝える。</p>

6 板書計画



指導計画 体育科 第5学年 単元名「体づくり運動（体の動きを高める運動）」（全8時間計画）

目標	<p>○体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動き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、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ための運動を行うことができる。（知識及び技能）</p> <p>○体をほぐしたり、体の動きを高めたりするために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができる。（思考力、判断力、表現力）</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り、仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ることができる。（学びに向かう力、人間性等）</p>		
評価規準	<p>〈体ほぐし運動〉</p> <p>(1) 手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。（知識・技能）</p> <p>(2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。（思考力、判断力、表現力）</p> <p>(3) 運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <hr/> <p>〈体の動きを高める運動〉</p> <p>(4) 体の動きを高める運動では、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ている。（知識・技能）</p> <p>(5) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。（思考力、判断力、表現力）</p> <p>(6) 運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p>		
過程	時間	○ねらい めあて	・振り返り（意識） ・評価項目 ＜方法（観点）＞
つかむ	1	<p>○一人でもできる手軽な体づくり運動を通して、学習のねらいと進め方を知り、単元の見通しをもち、学習のまとめとして発表会をする事を知る。</p> <p>『GO-3マ』プログラムの準備を始めよう</p>	<p>・体育は苦手だけど、みんなで楽しめる運動プログラムを考えることで、体育ができるようになるかもしれないし、自分の健康のためにもなると思うので、グループで協力して、『GO-3マ』プログラムを作り上げたい。</p> <p>・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。 〈ワークシート・観察(1)〉</p>
追究する	1	<p>○一人でもできる律動的な運動を通して、「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」について理解し、運動の楽しさ味わい、体の変化について友達と交流できるようにする。</p> <p>音に合わせて体を動かそう</p>	<p>・リズム体操と聞いたときは、難しそうに感じたけど、動きが簡単だったので、みんなと合わせることができた。</p> <p>・リズム体操のあとは体がポカポカしたような感じがした。友達と動きを合わせたり、運動したりすると体が温かくなって、心もリラックスするようになった。</p> <p>・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。 〈ワークシート・観察(2)〉</p>
	1	<p>○体の柔らかさを高めるための呼吸法や姿勢や、正しいストレッチングの方法を理解し、体の柔軟性を意識したストレッチングを行うことができるようにする。</p> <p>体の柔らかさを意識して楽しく動こう</p>	<p>・今までは、ただストレッチをしていたけど、伸ばしている場所を意識するだけで、伸び方が違った。これからは呼吸も意識してストレッチをしていくようにしたい。</p> <p>・体の動きを高める運動では、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ている。 〈ワークシート・観察(4)〉</p>
	1	<p>○巧みな動きを高めるポイントを掲示したり、友達と動きを確認したりして、力を調整してリズムカルに動く感覚を身に付ける。</p> <p>自分の体の動きを意識してみよう</p>	<p>・先生が紹介してくれた動きのコツを言葉で伝えるために、自分はどうやって動いているのかやどこを見ているかに気を付けて動いてみた。運動を組み合わせる時は、似たような動きにならないように気を付けた。</p> <p>・体の動きを高める運動では、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ている。 〈ワークシート・観察(4)〉</p>
	1	<p>○運動例を参考に、力強い動きを高める運動を学習することを通して、無理のない運動強度と反復回数を選び、自分の重さをいかした運動ができるようにさせる。</p> <p>自分の重さを運動にいかそう</p>	<p>・自分の重さを使っての運動というのは、腕立て伏せ、腹筋しか知らなかった。今回の学習で自分の重さを使った運動は、工夫をすればいろいろな運動ができることが分かった。</p> <p>・体の動きを高める運動では、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ている。 〈ワークシート・観察(4)〉</p>
	1	<p>○巧みな動きや力強い動きを高めるための運動など、異なるねらいをもった運動を組み合わせ、反復して行うことを通して、一定時間動きを持続する能力を高めることにつなげる。</p>	<p>・運動を続けると先生が話していて、辛そうだなと思ったけど、今回は、短い時間だったので、これならできると思った。</p> <p>・体の動きを高める運動では、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</p>

		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>続けて動いて楽しく体を動かそう</p> </div>		<p>運動をしている。 〈ワークシート・観察(4)〉</p>
1 本 時	<p>○「時間・空間・仲間」を意識して運動を組み合わせる活動を通して、体力に応じた運動を選んだり、運動の仕方を工夫したりできるようにする。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>二つの動きを組み合わせ、『GO-3マ』プログラムの構成を考えよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・3人が同じ運動にならないように意見を出しながらプログラムを作ることができたと思う。次の時間は発表なので、自分たちのプログラムの特徴をしっかりと伝えたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 〈ワークシート・観察・発言(5)〉
ま と め る	<p>○前時までに学習して考えたことを通して、グループで考えた3分間の運動プログラムを発表する。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>『GO-3マ』プログラムの発表をしよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・どのグループのプログラムもしっかりと体づくり運動の目的に合っていたと思う。自分たちのプログラムを見て、みんなが体を動かしてくれていたのが嬉しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。 〈観察・発言(6)〉