

第 5 学年体育科指導案

日時：平成 24 年 10 月 31 日（水） 5 校時

場所：仙台市立中山小学校 体育館

仙台市立中山小学校 5 年 1 組

指導者 （教諭） 三部智史

1 単元名 体力を高める運動 （ A 体づくり運動 イ 体力を高める運動 ）

2 単元の目標

- （１）体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動ができるようにする。【運動】
- （２）場の設定や用具の使い方などの安全面に気を配り，仲間と助け合いながら，体力を高める運動に自ら進んで取り組むことができるようにする。【態度】
- （３）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ことができるようにする。【思考・判断】

3 評価規準

（１）内容のまとまりごとの評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
・体を動かす楽しさや心地よさを味わったり，体力を高めたりすることができるよう，進んで運動に取り組むとともに，約束を守り助けて運動しようとしている。 ・運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。	・自分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。	・体力を高める運動について，ねらいにあった動き（動作）を身に付けている。

（２）単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
・体を動かす楽しさや心地よさを味わったり，自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう，体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り，仲間と助け合って運動しようとしている。 ・用具の準備や片付けで，分担された役割を果たそうとしている。 ・場の危険物を取り除いたり，運動する場を整理するなど，用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。	・体力を高める運動のねらいを知るとともに，ねらいに応じた運動の行い方を選択している。 ・自己の体の状態や体力に合わせて，運動の行い方を工夫している。	・体の柔らかさを高めるというねらいに合う運動ができる。 ・巧みな動きを高めるというねらいに合う運動ができる。 ・力強い動き及び動きを持続する能力を高めるというねらいに合う運動ができる。

(3) 学習活動に即した評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
①体づくり運動に自ら進んで取り組もうとしている。 ②友達と励まし合ったり教え合ったりして練習しようとしている。 ③用具の使い方や場の安全に気をつけながら運動しようとしている。	①体力を高める運動のねらいを知り、運動の行い方を工夫している。 ②自己の体力に応じた巧みな動きを高める運動を工夫・選択している。	①リズムカルにラダー走を行うことができる。 ②リズムカルにケンステップを用いた運動を行うことができる。 ③体の柔らかさを高める運動を行うことができる。

4 指導に当たって

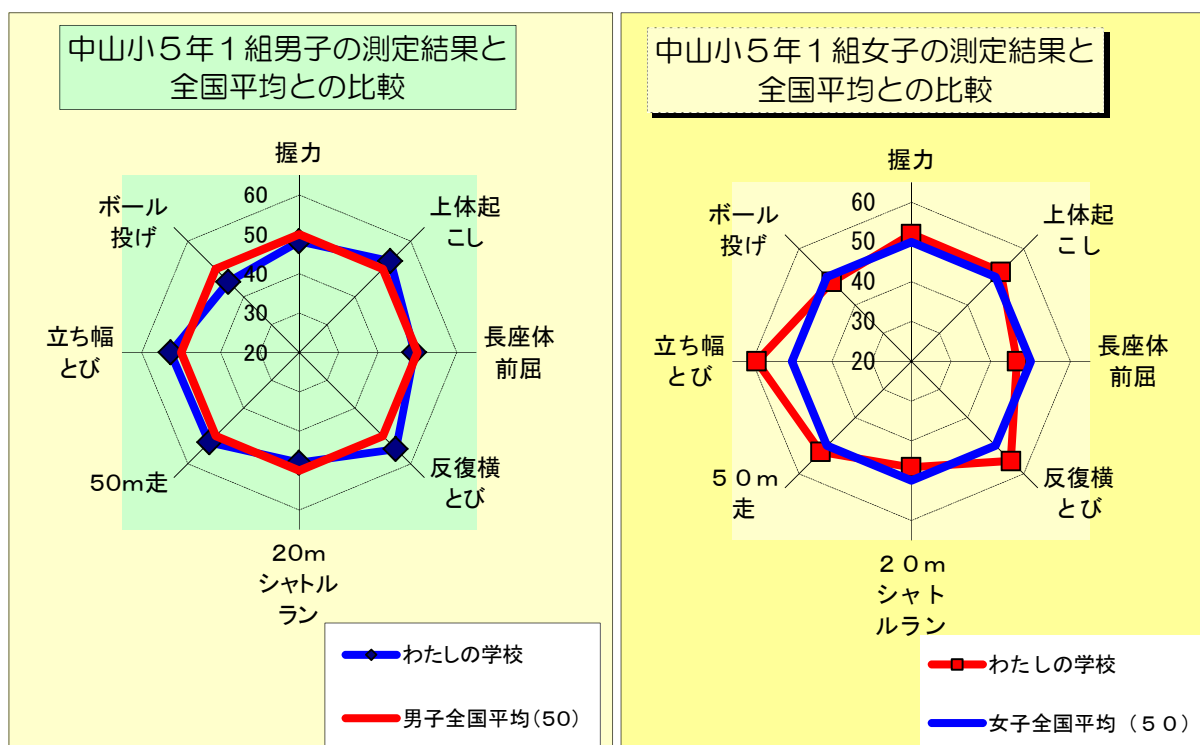
(1) 児童観

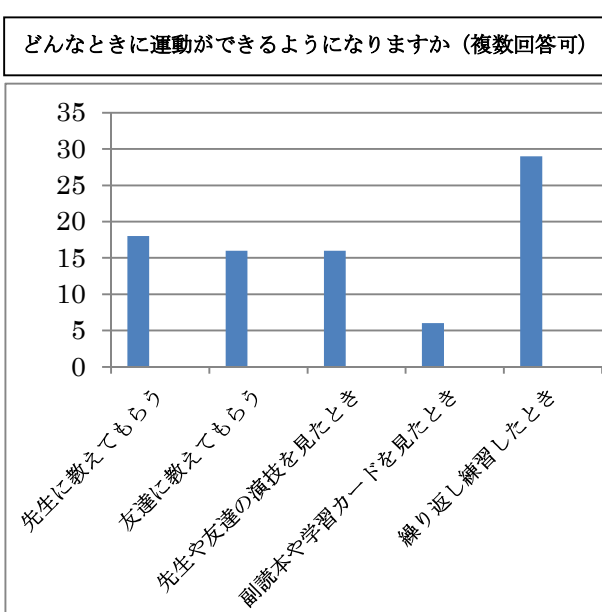
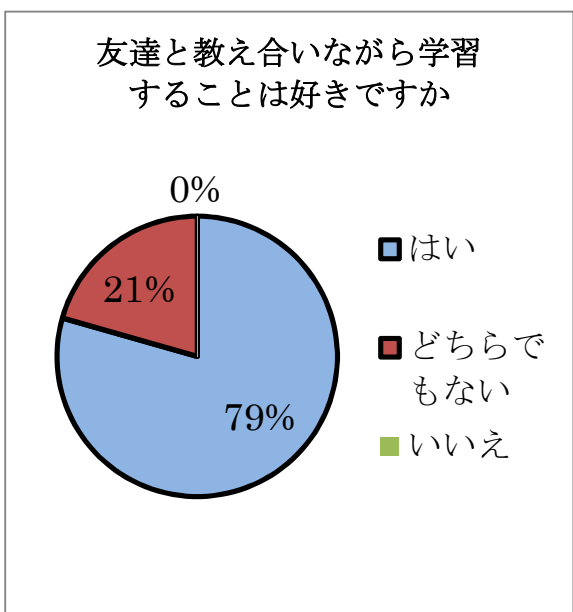
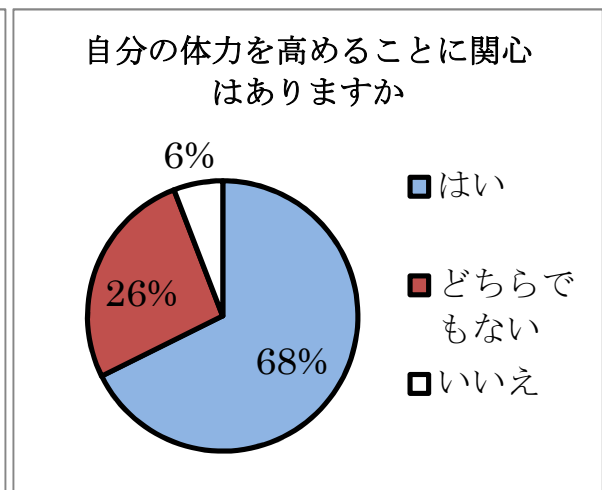
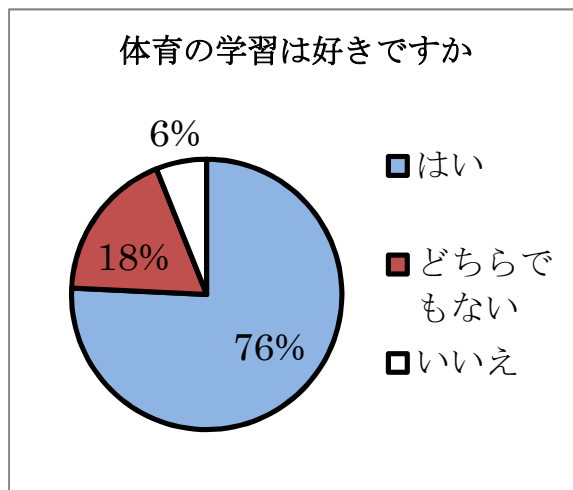
本学級は男子17名、女子17名、計34名で構成されている。スポーツ少年団等に通い、日頃から運動に親しんでいる児童が多い。学校では、男子はボール遊びや鬼ごっこ、女子は一輪車や鬼ごっこを行うなど外で元気に遊ぶ児童が多い。

グループ作りでは、男女別や親しい友達とグループを作りたがるが、学習となれば男女関係なく協力しながら学習することができる素直な児童が多い。マット運動の授業でも、友達の演技を参考にしながら練習に取り組む姿や、運動のポイントを意識して教え合いながら学習する姿が見られた。

また、1学期の水泳やマット運動の学習では、本単元の学習同様、自分でめあてを立て、その目標に向かって学習を行ってきた。児童は、毎時間の授業の中で出来るようになったことを振り返り、次時の課題を設定しながら意欲的に学習していた。マット運動のまとめの演技発表会でも、自信のある技を大勢の前で発表することで、大きな達成感を味わうことができた。

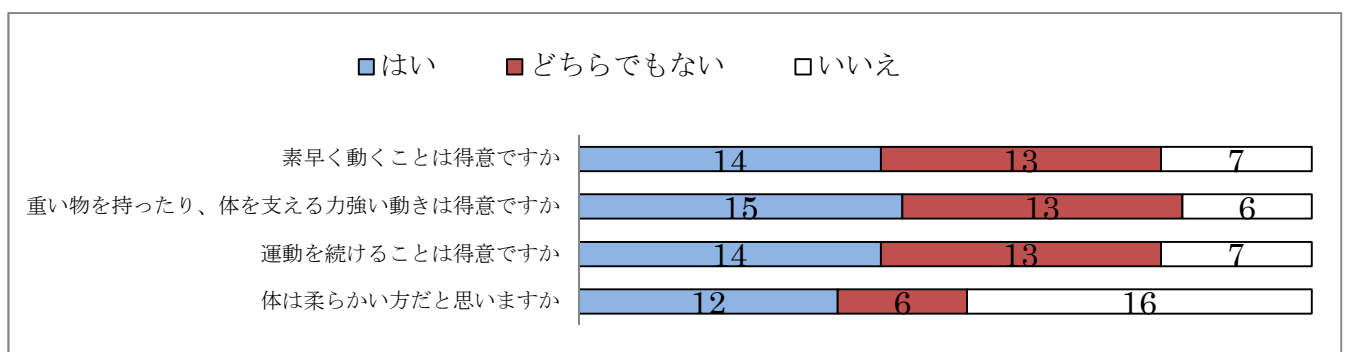
平成24年度の体力運動能力調査と意識調査の結果は以下の通りである。

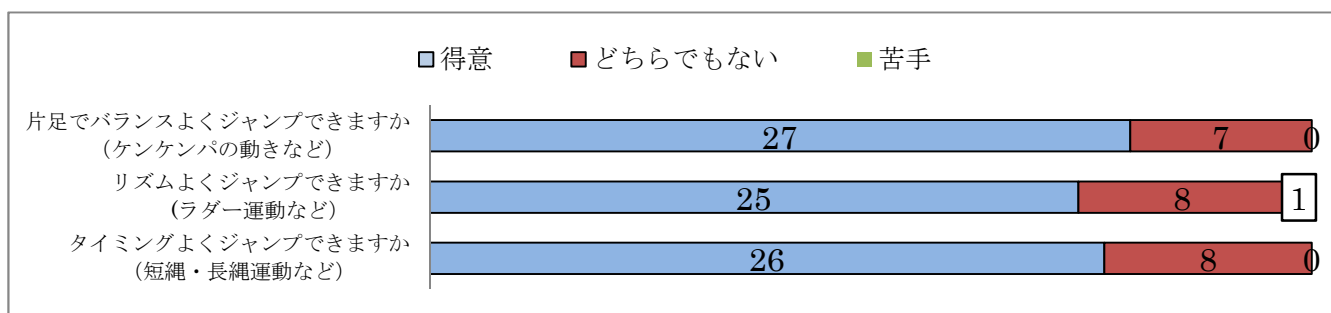




体力運動能力調査の結果から、男子は握力、20mシャトルラン、ボール投げの3項目が全国平均値を下回っており、女子は長座体前屈、20mシャトルラン、ボール投げの3項目が全国平均値を下回っていることが分かる。そして、男子の長座体前屈も全国平均値とほぼ同数値であることから、本学級の児童は柔軟性、全身持久力、投力に課題を抱えていると考えられる。

意識調査の結果から、体育の学習に関しては、70%以上の児童が好きだと回答している。内訳も男子、女子に偏ることなく、両方で高い数値を示している。自分の体力を高めることに関しても65%以上の児童が興味を持っていると回答していることから、体づくり運動の学習にも意欲的に取り組めるのではないかと考えられる。





(2) 単元観

①一般的特性

体力を高める運動は、直接的に体力を高めることがねらいとなっており、その点で他の運動と基本的な違いがある。運動を行う上では、児童が自らの体力や体の状態を把握し、自発的に体力を高めるためのねらいや必要感を持って運動することが大切となる。

また、運動を工夫する視点が多くあるので（人数、回数、距離、速度、時間、姿勢、用具、方向など）、動きを発展させやすく、誰でも楽しみながら体力づくりに取り組むことができる。

②児童から見た特性

自分の体の状態や体力に応じて、めあてを立てて運動に取り組めるため、無理なく楽しく運動することができる。また、運動を主体的に工夫できることが児童のチャレンジ精神をくすぐり、自然に友達と励まし合ったり、協力し合ったりできる内容となっている。

また、運動の難易度や結果としての数値が視覚的にも実感できるため、多くの達成感を感じることができる。

(3) 指導観

①単元全体について

体力運動能力調査の結果から、本学級の児童は、巧みな動きにつながる素早い動きが得意であると分析できる。そこで、ラダーやケンステップなどの教具を用いた様々なリズムカルな運動を繰り返し楽しみながら行うことで、巧みな動きを行う能力を更に高めるとともに、結果として体力運動能力調査で全国平均値よりも数値が劣っている全身持久力も高めることをねらいの一つとしたい。

実態調査の結果からは、多くの児童が体育の学習を好み、自分の体力を高めることに関心を持っているということが分かる。また、これまでの学習の中で、練習を繰り返し行うことで、様々な運動ができるようになってきたという経験から、苦手な運動にも意欲的に取り組むことが出来ると考えられる。このような児童の実態から、自分が得意とする運動は自主的に運動の難易度を発展させ、更に高い目標に向けて主体的に運動に取り組ませたい。苦手な運動は、友達との関わりや教師の示範を手がかりにして運動のポイントをつかませながら、スモールステップで簡単な動きから段階を追って学習させたい。

②地区研究との関連について

児童の実態、運動の特性を踏まえ、第2地区研究のめざす児童像

- ①言葉やイメージなどで、よりよい動きのコツが分かる子
- ②友達を認め、互いに教え合い高め合いながら活動する子
- ③自分にあつためあてをもち、運動に取り組むことができる子

に迫るため、指導上以下の視点と評価の工夫に留意しながら指導にあたる。

【視点1】「分かるための手立て」～学ぶ喜びを味わうための視覚的に見える授業づくり～

○視覚的な情報の活用

運動のイメージを持てるよう絵や写真，図，言葉，教師の示範や児童の模範演技を取り入れる。これらの視覚的な情報（資料）を効果的に活用（提示）し，動きのポイントを視覚的につかませる。

そのために本単元では，めあてに向かって運動する上での動きのポイントがいつでも分かるように，学習カードを拡大させた掲示物や前時の学習内容のポイントをまとめた掲示物を用意する。

本時の学習の中では，前時のラダーを用いた授業の様子を撮った写真や，児童がラダー運動の中から見つけた動きのポイントをまとめた短冊，学習カードの拡大図などを掲示する。

○体力の高まりを自覚できる学習カードの工夫

体育科の準教科書や学習カードを活用し，運動の仕方を絵や写真，図等で分かりやすく伝える。また，児童一人一人が運動の仕方・意味合いを理解した上で自分の体力や体の状態に応じためあてを立てさせることで，運動前後での自分の体の状態の変化を自己評価させる。

そのために，児童同士の関わり合いの中から生まれた動きのポイントや自分の動きの上達具合などを自己評価できる欄や，学習の経過を記録しておけるような一言感想欄を設けるなど，学習カードの内容を工夫する。

【視点2】「かかわるための手立て」～生き生きと伝え合える指導方法・指導体制の工夫～

○グループ学習での自己評価・相互評価の実践

自己評価だけでなく，児童がお互いの演技を見合い教え合う活動を取り入れることで児童同士に相互評価をさせる。その際，アドバイスの視点を「友達の良さ」を見つけるということにすることで，話し合い活動を和やかかつ効果的に行わせ，学習意欲の向上につなげる。

また，児童同士が相互評価を行うことで，友達の演技から動きの良さや改善点に気付かせるとともに，友達の動きと自分の動きを比較することで，自分の動きの特徴や課題などを自覚させたい。

この相互評価を充実させることで，自分一人の感覚だけでなく，多くの目でより自分に合った運動を探し「一人一人が自分の体力を高めるために，自分のめあてに沿って運動や練習を工夫しながら学習を進める」という目的の達成に近づけたい。

【視点3】「できるための手立て」～基礎的・基本的な事項の定着及び活用能力の向上～

○指導計画の工夫

単元の前半は，体力を高めるための用具を使った運動の行い方を理解させるために，基本となる動きを中心とした運動に取り組ませる。やみくもに運動に取り組むのではなく，運動の特性や動きのポイントを意識させるため，簡易な動きから発展的な動きまで取り扱えるよう十分に時間を確保する。

単元の後半では，基本となる動きをもとに，「自分の体力に合った運動を自分で考えながら工夫して行うこと」をねらいとする。前半に行った基本となる運動を人数，回数，距離，速度，時間，姿勢，方向などの視点から変化させ，自分の体力を高めるためのオリジナルの運動を考えさせる。その際，児童に，どのような動きで，どのような体力を高めたいのかという思い（めあて）を持たせた上で運動を考えさせる。

5 指導と評価の計画

第5学年 単元名 体力を高める運動 (A 体づくり運動 イ体力を高める運動)				
時間	主なねらい・学習活動	学習に即した評価規準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	コーンを使ってリズムカルに動こう。 1 本単元の学習の進め方を知り，学習の見通しを持つ。 2 準備運動，体の柔らかさを高める運動（ストレッチ）をする。 3 本時のめあてを確認し，運動する。 ①スラローム走 ②コーンタッチ ③場を工夫し，コーンを使った運動をする。 ④コーン倒しゲーム 4 整理運動をする。 5 本時の振り返りをする。	① ② ③		
2	ラダーを使ってリズムカルに動こう。 1 準備運動，体の柔らかさを高める運動（ストレッチ）をする。 2 コーンを使った運動（第1時 ①）をする。 3 本時のめあてを確認し，運動する。 ①クイックラン ②ラテラルクイックラン ③シャッフル（スタンディング） ④シャッフル（リズムラン） ⑤ラダーのステップを工夫し，運動する。 4 整理運動をする。 5 本時の振り返りをする。			① ③
3 (本時)	ケンステップをリズムカルに跳ぼう。 1 準備運動，体の柔らかさを高める運動（ストレッチ）をする。 2 ラダーを使った運動（第2時 ①）をする。 3 本時のめあてを確認し，運動する。 ①自分のペースでケンステップを跳ぶ。 ②リズムを意識してケンステップを跳ぶ ③他の運動につながる跳び方でケンステップを跳ぶ。 ④場や跳び方を工夫してケンステップを跳ぶ。 4 整理運動をする。 5 本時の振り返りをする。			② ③
4	体力を高めるための運動の場を工夫しよう。 1 準備運動，体の柔らかさを高める運動（ストレッチ）をする。 2 ケンステップを使った運動（第3時 ①）をする。 3 本時のめあてを確認し，場を工夫しながら運動する。		①	

	①場を工夫し，コーンを使った運動をする。 ラダーのステップを工夫し，運動する。 場や跳び方を工夫してケンステップを跳ぶ。 ②巧みな動きを高めるためのサーキットコースを考える。 4 整理運動をする。 5 本時の振り返りをする。			
5	体力を高めるための運動の場を工夫し，自分の体力に合わせて挑戦しよう。 1 準備運動，体の柔らかさを高める運動（ストレッチ）をする。 2 本時のめあてを確認し，第4時で考えたサーキットコースを工夫してつくる。 3 自分の体力に合わせて，様々なサーキットコースに挑戦する。 4 整理運動をする。 5 本時・本単元の振り返りをする。		②	

6 本時の展開（3／5時間）

（1）本時の目標

- ・運動のポイントを理解し，リズムカルにケンステップを用いた運動を行うことができるようにする。

【技能】

（2）準備物

- ・ケンステップ ・ラダー ・学習カード ・リズム太鼓 ・タンバリン ・カスタネット
- ・ホワイトボード ・マグネット

（3）学習過程

主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価（☆）
1 準備運動を行う。 ①手首・足首・膝回し ②長座ストレッチ ③足じゃんけん ・王様じゃんけん ・友達と1対1じゃんけん	○本時の運動は跳んだり，走ったりする運動なので，足や膝を重点的にほぐさせる。 ○教師の示範に合わせてストレッチを行わせる。 ○体に負担をかけすぎないように，自分の体の調子を考えてストレッチを行うよう声がけを行う。 ○リズムをとりながら行う足じゃんけんの動きを本時のケンステップ運動につなげさせる。
2 ラダーを使った運動を行う。 ①クイックラン	○ ・足を素早く動かしながら，速く走る。 ・マスに足を入れる。 という2点をめあてに運動に取り組ませる。
3 本時のめあてを確認し，運動に取り組む	○「テンポ（速さ）・リズム・1枚1枚のケンステップに確実に足を入れる」の3つのポイントをリズムカルと捉え

ケンステップをリズムカルに跳ぼう。

①自分のペースでケンステップを跳ぶ。

- ・両足跳び
- ・片足跳び
- ・ケン・ケン・パ

②リズムに合わせてケンステップを跳ぶ。

(1) リズム太鼓

- ・ケン・ケン・パ

(2) 楽器

(タンバリン・カスタネット)

- ・両足跳び
- ・片足跳び
- ・ケン・ケン・パ

③場を変えて運動する。

- ・ケンステップの置き方の工夫



- ・跳び方、ステップの工夫

4 整理運動を行う

5 本時の学習の振り返りを行う。

①本時の学習を自己評価する。

②本時の運動での気づきを発表する。

る。

○リズムカルのポイントを板書で整理しながら全員で共有する。

○教師が示範し、児童はそれをなぞる形で運動を行わせる。

【視点1】

○一方通行等の安全上のルールを徹底する。

○跳び方のポイントを考えながら、一つ一つの運動に取り組ませる。

○跳び方を考える手掛かりとして、前時のラダー運動の動きのポイントをまとめた短冊などの掲示物を見るよう声がけを行う。

【視点1】

○模範となる良い跳び方をしている児童を称賛し、その動きを全体に紹介することで、リズムカルに跳ぶポイントを再度確認する。

○教師のリズム太鼓のリズムに合わせて運動した後、グループ毎に楽器を使って各々のリズムで運動する。

○リズムがつかめない児童には、以下のスモールステップで運動に取り組ませる。

- ・ケンステップを使わないでその場で跳ぶ
- ・友達の演技に合わせてその場で跳ぶ
- ・短いコースで跳ぶ



○待ち時間は友達の演技を見て、アドバイスし合うよう声がけを行う。

【視点2】

○自分の順番を待つときはケンステップ列の横で友達の演技を観察させる。

☆リズムカルにケンステップを用いた運動を行うことができる。
(行動観察)

○「リズムを変えて跳ぶために、場を変える」という視点を大切にさせる。

○グループのリーダーに工夫した場の設定をホワイトボードにマグネットで作らせ、他のグループの参考にさせる。

○膝や足首を重点的にほぐす。

○工夫した場の様子やリズムの変化を学習カードに書かせる。

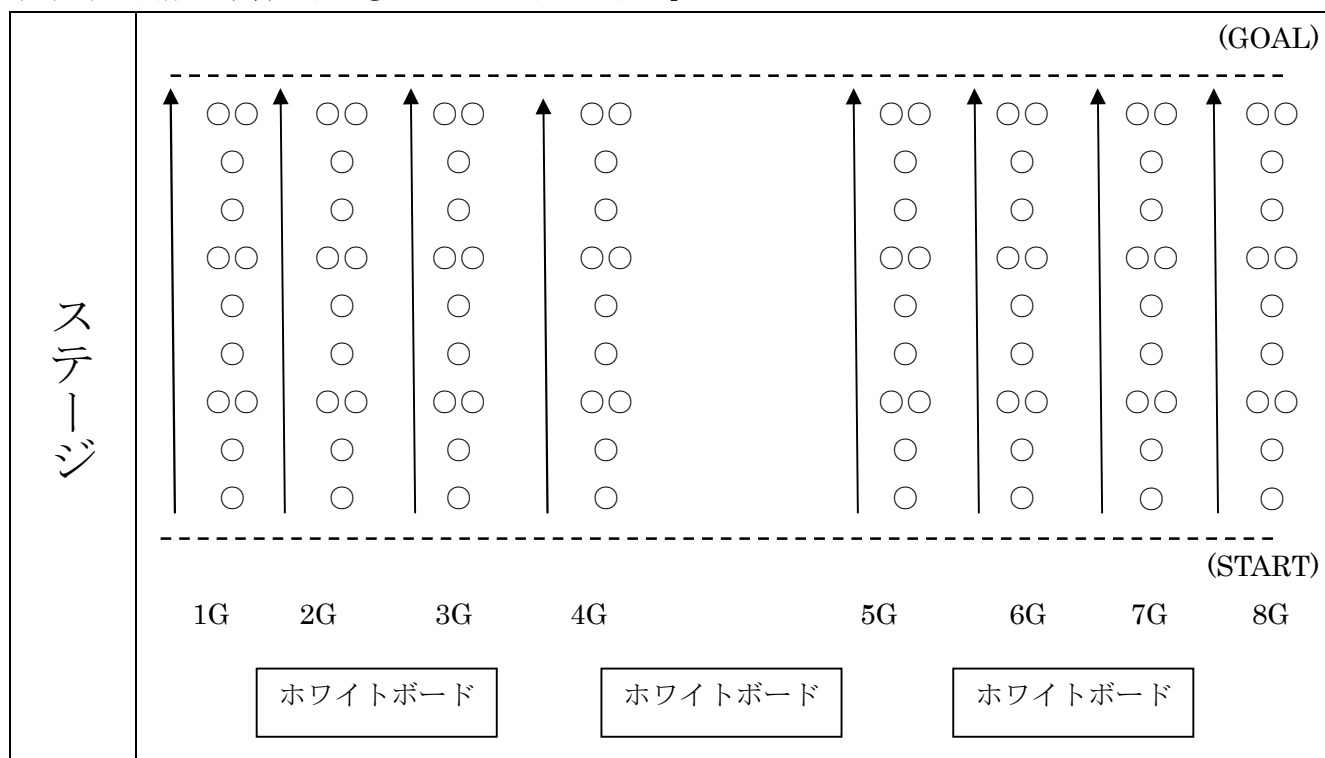
○自分ができた動きや友達ができた動きから、次時で深め

	ていきたい動きを考えさせる。 ○授業の中でできるようになった動きや体の調子の変化を発表させ，自己評価につなげさせる。 ○授業の運動を通じて，体力の高まりを感じることができたか振り返らせる。
--	---

(4) 評価

観点	学習活動に即した評価規準	A と判断する学びの姿	C 児童への手だて
技能	リズムカルにケンステップを用いた運動を行うことができる。 (行動観察・学習カード)	テンポやリズムを工夫しながら，リズムカルにケンステップを用いた運動を行うことができる。	ケンステップをリズムカルに跳ぶポイントを理解させ，スモールステップで運動に取り組ませる。

(5) 場の構成：学習活動 3 ①「ケンステップを跳ぶ」時



(6) 板書計画

10 / 31 (水)

ケンステップをリズムカルに跳ぼう。

リズムカル → {

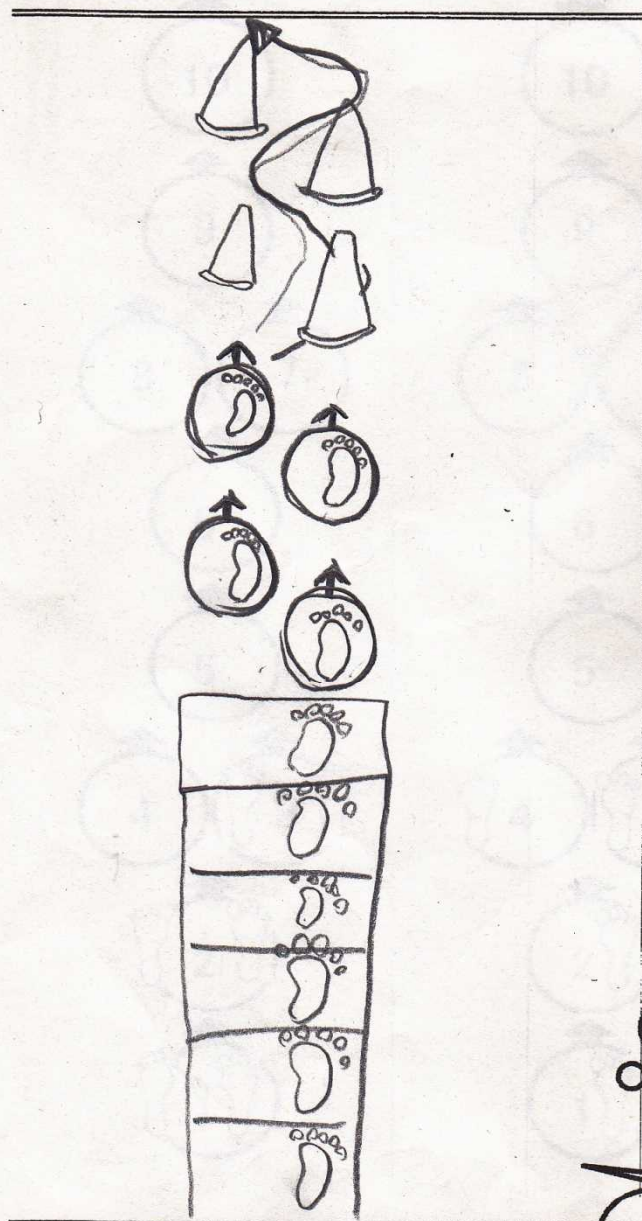
- テンポ (速さ)
- リズム
- ケンステップに足を入れる

◎場を変えて，様々なリズム

でケンステップを跳んでみよう！

体力を高めるための運動の場を工夫しよう！

【コース名】 リズムにステップ



どんな体力を
高めるコース？

リズム・ステップ
・ジャンプ力

工夫のポイントは？

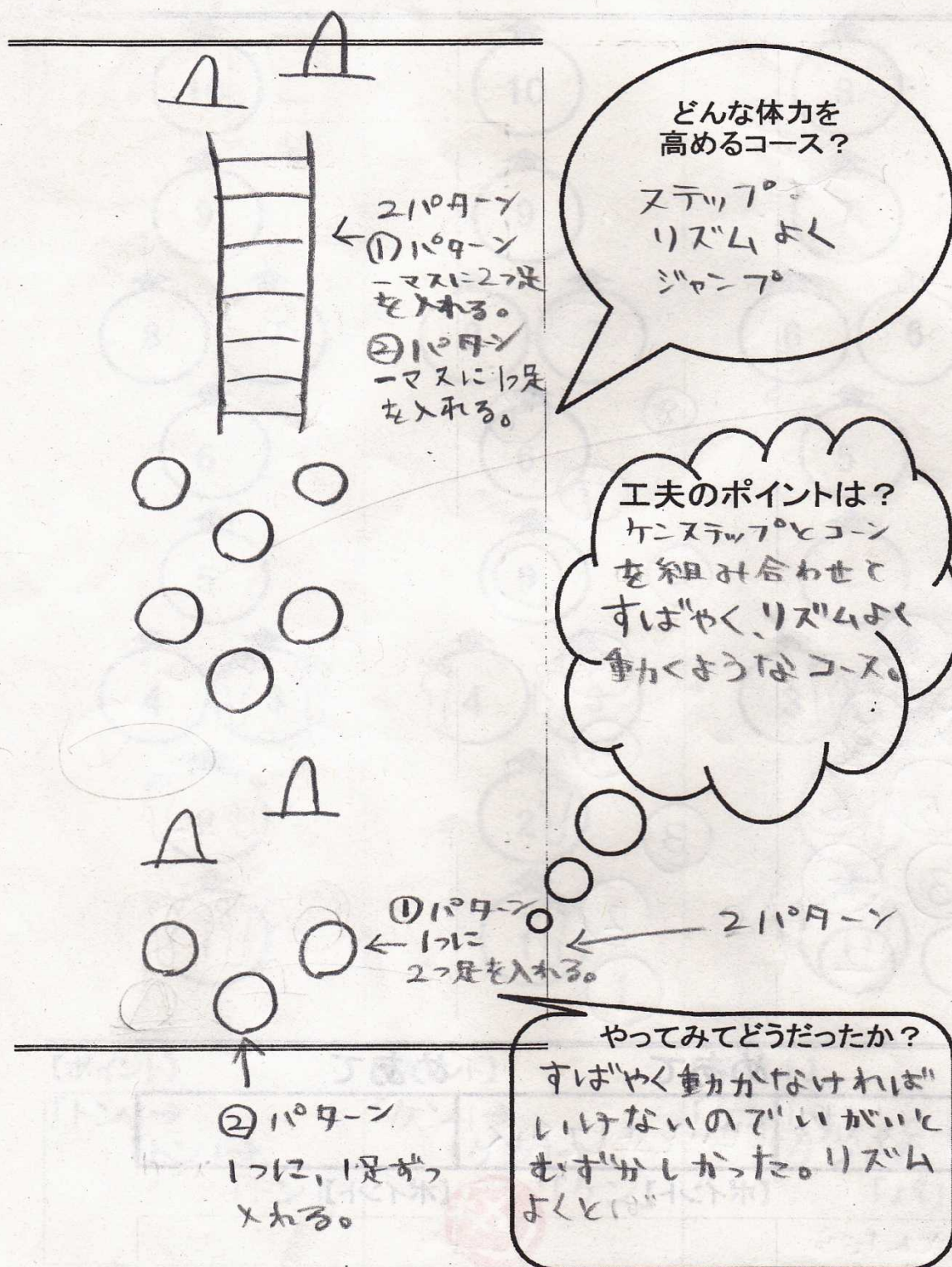
いろいろなリズム
でステップ良く。

やってみてどうだったか？

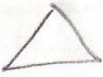
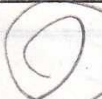
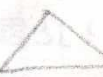
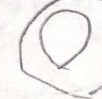
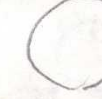
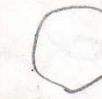
体力を高めて楽しく
やれて良かったです。

体力を高めるための運動の場を工夫しよう！

【コース名】



体づくり運動～体力を高める運動～「振り返り」

	1	2	3	4	5
学習日	10月26日	10月29日	10月31日	11月20日	11月22日
①楽しんで運動できたか					
②友達といっしょに学習できたか					
③リズミカルに運動できたか					
④自分なりに運動を工夫できたか					
⑤自分の体力の高まりを感じることができた					

○よくできた ○できた △もう少し

友達の意見も参考にしよう！！

《一言感想》

10月26日

スクラム走やコーンタックはすべて転びそうになって、
同じ号車の人ばかりリズム良くとんでいたのですね。すごかったです。

10月29日

ラダー運動はあまり使った事がなかったけど、友達の考えなど見たり楽しんで走れたので良かったしになりました。

10月31日

ケンstrupは以外に思ったよりむずかしかったです。
これからもうーケンパなどでもリズム良くなるようがんばります。

11月20日

友達の考えや自分で考えたコースで楽しい工夫勉強できました。

11月22日

他のグループの考えたコースをやってみて、自分ではできなかった(考えなかった)コースがあり勉強になりました。楽しかったです。

すごかったです。