

第5学年1組体育科学学習指導案

日時：平成24年10月31日（水）5校時

場所：袋原小学校 体育館

仙台市立袋原小学校 5年1組

指導者 教諭 千葉 昂太

1 単元名 体力を高める運動（A 体づくり運動）

2 単元の目標

- (1) 巧みな動きを高める運動及び動きを持続する能力を高める運動ができる。 (運動)
- (2) 運動に進んで取組、仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる (態度)
- (3) 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ことができる。(思考・判断)

3 評価規準

(1) 内容のまとめりごとの評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動
体力を高めることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしようとしたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしている。	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、ねらいに合った動きを身に付けている。

(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
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じて体力を高め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。 ・運動する場を整備したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の高め方を考えたり、自己の体や体力の状態に応じて、運動の行い方を工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動では、巧みな動きを高めるための運動、持続する能力を高めるための運動のねらいにあった動きができる。

(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
①体力を高めるために、体力を高める運動に進んで取り組んでいる。	<ul style="list-style-type: none"> ①体力を高めるための運動の行い方を工夫している。 ②自分の体力にあった運動の 	①巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きができる。

<p>②動きのアドバイスをし合ったり、励まし合ったりしながら運動に取り組んでいる。</p> <p>③周りの安全を確認した場所で体力を高める運動を行ったり、用具を安全に使ったりしながら運動している。</p>	<p>行い方を選んでいる。</p>	<p>②動きを持続する能力を高める運動のねらいに合った動きができる。</p> <p>③力強い動きを高める運動のねらいに合った動きができる。</p> <p>④体の柔らかさを高める運動のねらいに合った動きができる。</p>
--	-------------------	---

4 指導に当たって

(1) 児童観

(2) 単元観

①一般的特性

「体づくり運動」は「ア 体ほぐしの運動」と「イ 体力を高める運動」の二つの内容から成る。「体力を高める運動」は、自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を工夫することができる、「(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「(イ) 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」から構成されている。体力テストなどを利用して、自己の体力の特徴を把握し、体力に応じたねらいを決め、ねらいに応じた体力を高めるための運動の内容や方法を決めたり、考えたり、工夫したりして、計画的に行うことができるものである。以上のことを踏まえ、本単元では、児童一人一人の、自己の体力向上のための実践力の育成を目指した。

なわとび運動は、新学習指導要領において、低・中学年では、「多様な動きをつくる運動(遊び)」として、主に「巧みな動き＝調整力」を高める運動として取り上げられている。高学年においては調整力を高めるだけでなく、全身運動を続けることにより「動きを持続する能力＝持久力」を高める運動としてなわとび運動が取り上げられている。児童はステップやなわの回し方、技の組み合わせなどを工夫することによって、数多くの跳び方を考え出す楽しさを味わうことができる。その楽しさを味わう中で、仲間と教え合いながら、いろいろな跳び方を身に付けたり、リズムに合わせて跳んだり、跳び方に変化をつけたりすることを目標とし、動きを高めていくことができるというところに本単元の意義があると考えられる。

②児童から見た特性

- ・運動強度の高い全身運動であり、調整力や持久力を高めるのに適している。
- ・個人や集団など多様な人数で跳ぶ楽しさがある。
- ・なわの回旋や手足の動き、なわの長さや本数などを変えることで様々な技を楽しめる。
- ・習得した技を組み合わせ楽しむことができる。
- ・連続して跳べる回数や時間の増加、跳べるようになった技の獲得など進歩を実感しやすい。
- ・教え合いや励まし合い、息を合わせるといった他とかかわり合いながら学ぶことができる。
- ・最初は、なわへの恐怖心からなわに入ることが難しかったり、目をつぶって跳ぼうとしたりする子がいる。

(3) 指導観

手だて1・・・指導目標を明確にした学習過程の工夫

運動の特性や児童の実態を踏まえ、段階的に学べるような単元の指導計画を立てる。そのためには、指導者が運動の特性をしっかりと理解し、1時間ごとの指導目標を明確にしていかなければならない。運動のポイントを理解し、授業を段階的に組み立てることで、学習者がポイントを上手に組み合わせることができるようになっていたり、恐怖心をなくしたりすることができると思う。

時間	指導目標	巧みな動きを高める ひょうたん跳び	持続する能力を高める 一斉跳び	巧・持 連続8の字跳び
1	○いろいろな長なわ跳びの跳び方を知る。 ○なわへの恐怖心をなくす。 ○回し方をつかむ	手本を見る 実際にやってみる エアなわとび ひざでリズム 肩を支点に 上はゆっくり	手本を見る 実際にやってみる エアなわとび ひざでリズム 肩を支点に 上はゆっくり	○なわへの恐怖心をなくす →エアなわとび ○回し方をつかむ →ひざでリズム →肩を支点に →上はゆっくり
2	○入るタイミングをつかむ ○跳び方をつかむ ○出方をつかむ ○待ち方をつかむ	音を聞いて なわが通り過ぎたら なわの中央で 反対側にいかないように 片足で 出る方向を向いて跳ぶ 回し手の横に抜ける 間をあけずに	/	○入るタイミングをつかむ →床についた音を聞いて ○跳び方 →なわの中央で →片足で ○出方 →回し手の横へ ○待ち方 →間をあけずに
3	○跳び方をつかむ	/	・声を出して ・なわの中央で	○待ち方 →間をあけずに
4	○動きのポイントを意識して跳ぶ。	これまで学んだ動きのポイントを意識しながら	これまで学んだ動きのポイントを意識しながら	○連続で →手首を使ってなわを回す
5	○目標の記録を意識して連続で跳ぶ			

手だて2・・・効果的なポイントの提示や言葉がけの工夫

「コツ」というものは個人が感じるもので、学習者同士の教え合いなどで共有できる場合もあるが、全員に分かるものとは限らない。そのため、児童全員が知識として共有できる「なわとび運動のポイント」を指導者が提示する必要がある。それにより、自分なりの「コツ」がつかめたり、できるようになっていたりすると思う。そのためには、指導者がしっかりと跳ぶときの動きやポイントを把握し、学習者に分かりやすく伝えなければならない。また、ポ

イントを提示しても、学習者がすぐにできるようになるとは限らない。そのときには、ポイントにどこまで近づいているのか・どこが足りないかなどの「矯正的な言葉がけ」が必要になってくる。また、意欲を持続させたり、向上させたりするための賞賛、励ましなどの言葉がけも大切である。

運動【目標】	指導のポイント
短なわ 【2分間続けることができる】	<ul style="list-style-type: none"> ・腰が曲がらないように上体を起こす。 ・脇をしめて両腕を広げすぎないように回す。 ・一定のリズムで跳び続ける。
ラダー走 【リズムカルにステップすることができる】	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに走る。・リズムカルに跳ぶ。 ・素早く走る。・膝をあげる・腕を振る、バランスをとる。
連続・交互8の字跳び 【続けて跳ぶことができる】	<p>【入り方】・なわが床についた音でスタートし、なわに入る。</p> <p>【跳び方】・なわの中央で跳ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足踏切で走りながら入る。 <p>【出方】・回し手の横に向かって走り抜ける。</p> <p>【待ち方】・前の人と間隔をあけずに待つ。</p>
一斉跳び 【続けて跳ぶことができる】	<p>【跳び方】・みんなでリズムを合わせて跳ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわの中央に集まって跳ぶ。
ひょうたん跳び 【引っかかりからずになわに入ったり、抜けたりすることができる】	<p>【入り方】</p> <p>かぶり回し…なわが床についた音でスタートし、なわに入る。</p> <p>むかえ回し…自分の前をなわが通り過ぎたら、なわに入る。</p> <p>※なわの奥に入りすぎないように注意する。</p> <p>【跳び方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわの中央で跳ぶ。 ・片足跳びで跳ぶ。 ・回し手二人を結ぶ線から反対側へはみ出さないようにする。 <p>【出方】・回し手の横に向かって素早く走り抜ける。</p>
回し手	<ul style="list-style-type: none"> ・肩を支点にして腕を伸ばして大きく回す。 ・上を回すときはゆっくり大きく、下に回すときは少し早めにまわす。 ・視線は、なわを跳ぶ子の足元を見る。 ・膝の曲げ伸ばしでリズムをとるようにする。

手だて3・・・「わかる」から「できる」につながるための教材や教具の活かし方

学習指導要領では、「体づくり運動の例示」として、用具を用いた運動として短なわや長なわを使った運動が挙げられている。また巧みな動きを高めるために、以下の教具を用いる。

【教具】・ラダー・・・リズムよく跳ぶ、リズムよく走る。

・リズム太鼓・・・太鼓のリズムに合わせてラダー走や長なわを行う。

- ・カラーコーン…長なわでなわから出る位置を示す
- 【教材】・「短なわ跳び」…かんたんな跳び方で、一定時間持続して跳ぶ運動を行う。
- ・「ラダー走」…リズムカルに足を動かす運動を行う。
- ・「交互8の字跳び」…左右交互に連続して入る。タイミングよく入る力が必要となる。
- ・「連続8の字跳び」…動きのポイントを意識しながら、連続して運動する力を養う。
- ・「一斉跳び」…グループでリズムを合わせて跳ぶ力が必要となる。
- ・「ひょうたん跳び」…タイミングよくなわに入ったり、抜けたりする力が必要となる。

5 指導の評価と計画

第5学年 単元名：体力を高める運動 領域：体づくり運動 配当時数：5時間				
時間	主なねらい・学習活動	学習活動に即した評価基準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">体力とは何かについて知り、学習の見通しをもつ。</div> 1 準備運動 2 「体力」とは何かについて知る 3 学習の見通しをもつ。 4 体力を高める運動①を行う 巧：ラダー走 持：2分間短なわ 5 体力を高める運動②を行う。 →いろいろな跳び方を知る。 (複数跳び・ひょうたん跳び) 6 連続8の字跳びの記録に挑戦する。 7 ストレッチ・学習の振り返り	① ③		
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">運動のポイントを意識して、短なわや長なわを跳び続けることができる。</div> 1 準備運動を行う。 2 体力を高める運動①を行う ・持：2分間短なわ ・巧：ラダー走 3 体力を高める運動②を行う。 →技のポイントを話し合い、意識して跳ぶ。 (ひょうたん跳び) 4 連続8の字跳びの記録に挑戦する。 5 ストレッチ・学習の振り返り	②③	①	① ②
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">運動のポイントを意識して、短なわや長なわを跳び続けることができる。</div>			

	<ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動を行う。 2 体力を高める運動①を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・持：2分間短なわ ・巧：ラダー走 3 体力を高める運動②を行う。 技のポイントを話し合い，意識して跳ぶ。 (一斉跳び) 4 連続8の字跳びの記録に挑戦する。 5 ストレッチ・学習の振り返り 			① ②
4 本時 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 自分の体力に応じてより動きが高まる運動の行い方を選ぶ。 </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動を行う 2 体力を高める運動①を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・巧みな動き → ラダー走 ・持続する動き → 2分間短なわ 3 体力を高める運動②を行う。 →自分の体力に応じて選んだコースに分かれて長なわを行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・巧みな動き → ひょうたん跳び ・持続する動き → 複数跳び 4 記録を伸ばすにはどのようにしたらよいかグループごとに考える。 5 連続8の字跳びの記録に挑戦する。 6 学習の振り返り・ストレッチ 	①	②	① ②
第6学年 単元名：体力を高める運動 領域：体づくり運動 配当時間数：5時間				
時間	主なねらい・学習活動	学習活動に即した評価基準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 力強い動き，体の柔らかさを高めるための運動の仕方と自分の力を知る。 </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 準備運動 2 「体力」とは何かについて知る 3 学習の見通しをもつ。 4 柔：ペアストレッチ 力：上体起こし運動 5 ストレッチ・学習の振り返り 	① ③		

2 3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> いろいろな体の柔らかさを高めるための運動のポイントを意識して運動する。 </div> 1 準備運動 2 体の柔らかさを高める運動を行う。 柔：ペアストレッチ 柔：リンボー 3 力強い動きを高める運動を行う。 力：上体起こし運動 力：手押し車ゲーム 4 ストレッチ・学習の振り返り	② ③	①	③ ④
4 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 自分の体力に応じてより動きが高まる運動を自分たちで組み合わせて行う。 </div> 1 準備運動を行う。 2 前時で行った運動をグループごとに組み合わせて行う。 3 ストレッチ・学習の振り返り	①	②	③ ④

6 本時の展開（4／5時間）

（1）本時の目標

- 動きのアドバイスをし合ったり、励まし合ったりしながら運動に取り組んでいる。【態度】
- なわの回旋や足の動き、跳躍のリズムなどの動きのポイントを意識して跳ぶことができるようにする。【技能】

（2）準備物

教師：カラーコーン4，ラダー3，長なわ4，CDプレーヤー，リズム太鼓，ビニールテープ，ストップウォッチ

児童：短なわ，学習カード，筆記用具

（3）学習過程

過程	主な学習活動	指導上の留意点・評価
導入	1 準備運動をする。 2 体力を高める運動①を行う。 ・2つのコースに分かれて活動を行う ①2分間短なわ【持】 ②ラダー走【巧】	○事前に、「巧みな動きを高めるコース」と「持続する動きを高めるコース」にグループ分けをしておく。 【2分間短なわ】 ・リズムよく跳べるような音楽を流す。 ・2人組で行い、跳ぶ人、数える人に分ける。 【ラダー走】 ・リズム太鼓の音に合わせて、リズムよく跳ぶ。 ・ジャンプ系の運動を中心に行う。

展開	<p>3 体力を高める運動② を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分が選んだコースで体力を高めよう。</div> <p>2つのコースに分かれて活動を行う。</p> <p>①一斉跳び【持】 ②ひょうたん跳び【巧】</p> <p>4 グループごとに課題を話し合い、感想やアドバイスを交わし合う。 ・話し合ったことを踏まえて、練習を行う。</p> <p>5 連続8の字跳びのクラス記録に挑戦する。</p>	<p>○一斉跳びとひょうたん跳びのポイントを全体で確認をする。</p> <p>○グループ全員ができるようになるには、どうすればいいか考えながら運動に取り組ませる。</p> <p>【一斉跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・声を出してタイミングを合わせるように声掛けをする。 ・体育館のラインを用いて、跳ぶ場所を確認してから飛ばせる。 <p>【ひょうたん跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入り方、跳び方、出方のポイントを意識させる。 ・カラーコーンやビニールテープを用いて、ポイントを意識して飛ばせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【評価】動きのアドバイスをし合ったり、励まし合ったりしながら運動に取り組んでいる。</div> <p>○良い動きの児童を見つけたらどんどん賞賛し、広めていく。</p> <p>○自分たちのグループの記録を伸ばすにはどのようにしたらよいか、グループごとに考えさせる。</p> <p>○考えを発表させる。</p> <p>○できるようになったグループは「連続で」「スピードを上げて」できるように声掛けをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【評価】なわの回旋や足の動き、跳躍のリズムなどの動きのポイントを意識して跳ぶことができている。</div> <p>○前時よりも記録が伸ばせるように、目標をもって挑戦させる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【連続8の字跳びのルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3分間で何回跳べるかの記録をとる。 ・引っかかっても回数をそのまま足していく。 ・2グループに分かれ、合計回数をクラス記録とする。 </div>
まとめ	<p>6 学習の振り返りをする。</p> <p>7 整理運動・片付けをする。</p>	<p>○学習カードに記録と感想を記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくいったところやうまくいかなかったところを運動のポイントを踏まえながら記入させる。

(4) 評価

学習活動に即した評価基準	Aと判断する学びの姿	Cの児童の手だて
なわの回旋や足の動き、跳躍のリズムなどの動きのポイントを意識して跳ぶことができる。	なわの回旋や足の動き、跳躍のリズムなどの動きのポイントを意識して正確に跳ぶことができる。	<ul style="list-style-type: none">・チーム内でアドバイスさせる。・上手に跳んでいる子の跳び方を見せる。

(5) 場の設定

ステージ	ひょうたん跳び	ひょうたん跳び
	一斉跳び	一斉跳び