

1 単元名 体づくり運動「体の動きを高める運動 ～巧み&持続編～」

2 目標

- (1) 体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、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することができるようにする。【知識及び運動】
- (2) 自己の体力に応じて、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ができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 体の動きを高める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】

3 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
①体力の必要性や体の動きを高める運動の行い方を理解している。 ②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。	①自己の体の状態や体力に応じて、運動の課題や行い方を選んでいる。 ②体の動きを高め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ている。	①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。

4 運動の特性

ア 一般的特性

- ・運動の楽しさや喜びを味わうとともに、中学年までに身に付けた体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めるための運動である。
- ・体の動きを高めることによって直接的に体力の向上をねらいとする運動である。

イ 児童から見た特性

- ・自分の思い通りに体を動かすことができたときに、楽しさや喜びを感じる運動である。
- ・運動のポイントを見付け自己の動きが向上したときに、楽しさや喜びを感じる運動である。
- ・直接的に体力の向上をねらいとするため、児童が必要感をもって取り組めるようにすることが大切な運動である。

5 児童の実態

知識及び運動に関して	思考力、判断力、表現力等に関して	学びに向かう力、人間性に関して
(行い方の知識はあるか) 低学年では、様々な基本的な動きを学習している。中学年では、基本的な動きに加えて、更に多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりしている。 (技能の状況はどうか) 第4学年の時点では、ハの字跳びはほとんどの児童ができています。多様な動きでは、人数や用具、姿勢などの工夫の広がりがあった。縄を二本にして跳んでいる児童や複数人で同時に跳んでいる児童がいた。	(課題を見付けられるか) 「体育の学習では、「めあて」をもって取り組んでいますか」という質問に対して、「取り組んでいる」と回答した児童は、4割程度だった。 (解決はできるのか) 「上達するために必要だと思うことは何ですか。」という質問で最も多かったのは、「技のポイントを理解する。」(8割)で、次に多かったのが「友達と話し合う」(7割)だった。 (考えを伝えられているか) 「体育の学習の中で、友達に教えたり教えてもらったりしたことはありますか。」の質問に対して、「教えたことがある」と回答した児童が7割だった。「教えてもらったことがある」と回答した児童が9割だった。	(進んで取り組んでいるか) 体の動きを高める運動が「楽しい」と回答した児童は、8割程度だった。「楽しくない」(2名)「あまり楽しくない」(4名)と回答した児童は合わせて2割程度だった。 (友達と仲良く取り組んでいるか) 運動をしていて楽しいと思うのは、「友達と一緒に運動しているとき」と回答した児童が6割程度だった。 (安全に気を付けているか) 4月に行った体づくり運動や5月に行ったかけっこ・リレーでは、大半の児童が安全に気を付けて運動に取り組んでいた。

6 指導の手だて

(1) 課題を見付けられるようにするための指導の工夫

① 称賛の声掛けと発問の工夫

運動中も、体の動きが高まっている児童に対して、「今動きが高まっているね!」と教師が称賛の声掛けをすることで、児童が体の動きが高まっているとはどういうことかを理解し、さらなる課題を見付けることができるようにする。また、「どうしたらできるだろう?」や「もっと動きを高めるためにはどうしたらいいだろう?」などと発問することで、児童が体の動きを高めるために課題を意識しながら運動をすることができるようにする。

② 基本の動きの設定

エアロビタイムと長なわタイムでは、基本の動きを設定する。エアロビクスでは、基本の動きに加えてジャンプを高くしたり移動距離を長くしたりすることで、より負荷をかけることができることを伝える。自分に合った運動強度で行うことで、動きを持続する能力をより高められるようにする。長なわタイムでは、基本の動きを「ボールパス跳び」とする。長なわに入って跳んで出るだけでなく、跳びながらボールを投げたり受けたりすることで、タイミングよく動いたり、リズムカルに動いたりして、巧みな動きをより高められるようにする。

(2) すすんで課題を解決できるようにするための工夫

① ペアやグループでの活動

エアロビタイムではペアを作り、長なわタイムではグループを作る。ペアやグループで励まし合いながら運動を行い、友達同士で動きを見合うことで、自分の動きの高まりを実感できるようにする。

7 指導と評価の計画 ※6月に体ほぐしの運動・柔らかさを高める運動・巧みな動きを高める運動(短なわ)、9月に力強い動きを高める運動・巧み(ボール)を学習している。

学習過程		課題を見付ける	課題を見付ける・課題を解決する		
時間		1	2	3(本時)	4
学習内容及び活動		1 整列・挨拶をする 2 準備運動をする			
		3 単元の学習の見通しをもつ ・体の動きを高める必要性、体力要素、体の動きの高め方について理解する。	3 動きを持続する能力を高める運動【エアロビタイム】に取り組む 4 振り返りをする ・「以前より楽にできた」などの実感も動きの高まりと捉えることを確認する。		
		4 動きを持続する能力を高める運動に【エアロビタイム】取り組む	5 巧みな動きを高める運動【長なわタイム①】に取り組む ・グループごとに長縄に取り組み、巧みな動きを高める。 ・課題解決のために考えたことを伝える。		
		5 巧みな動きを高める運動【長なわタイム】に取り組む	6 振り返りをする ・自己の課題や解決の方法を共有する。		
		6 整理運動を行う	7 巧みな動きを高める運動【長なわタイム②】に取り組む ・動きの高まりに意識しながら運動に取り組む。		
		7 学習の振り返りを行う	8 整理運動を行う。 9 学習の振り返りを行う。		
評価の重点	知・技	①			②
	思・判・表		①	②	
	主体的	②	①	②	③

8 本時の展開(3/4)

(1) 目標

- ・体の動きを高め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ようにする。
- ・場や用具の安全に気を配ったりしている。

(2) 展開

学習活動	□個別最適な学びへの支援 ○評価(評価方法)
1 整列・挨拶をする	□前時の児童の動きや振り返りから本時の各々の課題と共通するような内容を取り上げ、めあてを確認するように促す。
自分の課題に取り組み、体の動きを高めよう	□ペアで行い、エアロビクスの動きが自分の体力に適したものだったか、さらに動きを高めるためにはどうしたらよいかを伝え合うように促す。
2 準備運動をする	□自分に合った運動強度で取り組もうとしている姿を称賛する。
3 動きを持続する能力を高める運動【エアロビタイム】 に取り組む ・運動直後に心拍数を15秒間計測する。	□「前と比べてどうだったか」「次回の運動強度をどうするか」と発問し、動きの高まりを捉えられるようにする。
4 振り返りをする	□動きを工夫したりこつを意識したりしながら、体の動きを高めようとしている児童を称賛する。
5 巧みな動きを高める運動【長なわ①タイム】に取り組む	□「どうしたらできるだろう?」や「もっと動きを高めるためにはどうしたらいいだろう?」などの発問をすることで、児童が動きのこつや工夫の視点を意識しながら運動することができるようになる。
6 振り返りをする	○場や用具の安全に気を配っている。(観察) □多くの児童が共通して感じている課題や、今後課題となりそうな内容を取り上げ、主体的に考えを交流することができるようになる。 □友達に考えを伝えていた姿を取り上げ、価値付ける。
7 巧みな動きを高める運動【長なわ②タイム】に取り組む	□共有した後にもう一度運動に取り組むことで、深い学びへとつなげていく。 □共有した内容を取り入れて運動している児童を称賛する。
8 整理運動をする	○体の動きを高め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ている。(観察) □使った部位を意識して伸ばすように声を掛ける。
9 学習の振り返りをする	□本時の自分の達成度をもとに、次時の自分のめあてを立てるよう促す。