

令和7年度 東京都小学校体育研究会 体の動きを高める運動領域部会

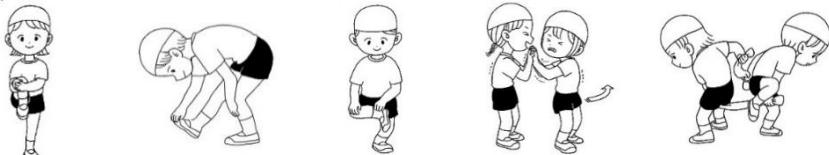
東京都小学校体育研究会 研究主題

「自ら学び続ける力を、
仲間と共に身に付けていく体育学習」
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～

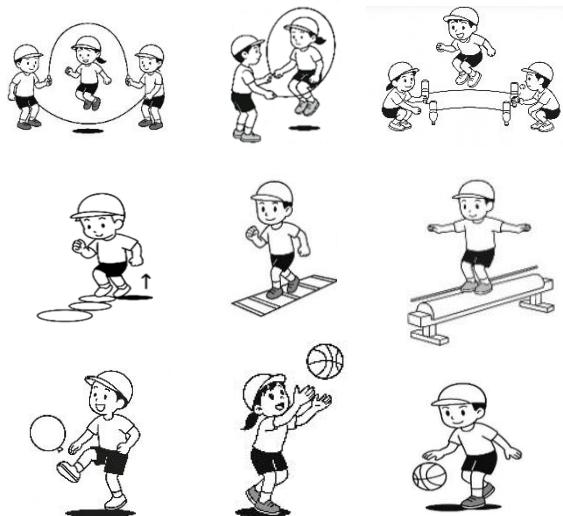
ほぐし



柔



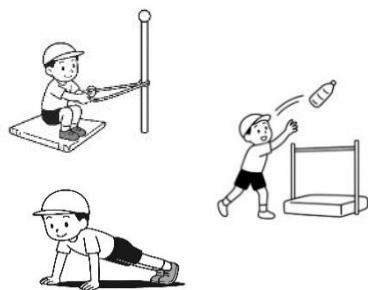
巧



持



力



【実証授業】

授業日：令和7年11月28日(金) 午後1時45分

会場：大田区立大森第四小学校 体育館

授業者：主幹教諭 藤井 智崇

単元名：第6学年 体つくり運動「体の動きを高める運動」

講師：世田谷区立弦巻小学校 副校長 森田 好一様

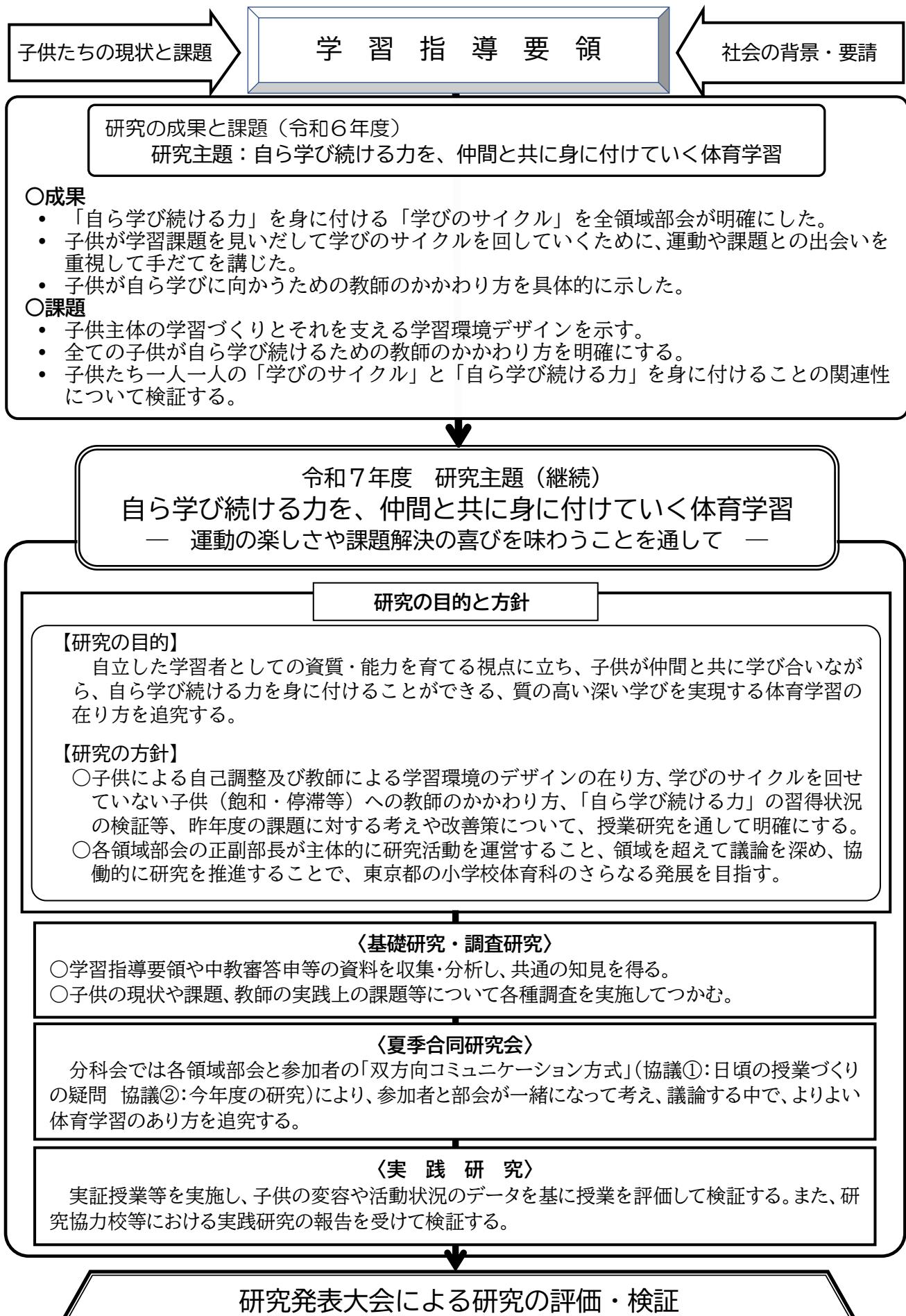
東京都小学校体育研究会
体の動きを高める運動部会

ホームページ



I 東京都小学校体育研究会の研究

1 研究の全体構想図



2 令和7年度の研究

(1) 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
—運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—」

(2) 研究主題について

本研究会では、一人一人の子供が自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値ある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、一人一人の豊かで幸せな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成しようと研究を推進してきた。

昨年度は、「自立した学習者の育成」を学習指導のゴールとして描き、資質・能力を育むことをねらいとして体育の授業づくりを行うこと、学習の中で運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して「自ら学び続ける力」を身に付けていくこと、仲間と共に学び合うことによって、自分一人では達成することができなかつた質の高い課題解決につなげることを中心に研究を進めてきた。

その結果、「自ら学び続ける力」を身に付けるためには、「学びのサイクル」を子供自身が回せるようにすること、学習の中で「やってみたい」「できるようになりたい」と感じる運動や課題との出会いがあること、子供が自ら学んでいくために、教師がかかわることが必要であることが分かつてきた。

また、子供主体の学習づくりとそれを支える学習環境のデザインを示すことや、全ての子供が自ら学び続けるための教師のかかわり方を明確化すること、子供たち一人一人の「学びのサイクル」と「自ら学び続ける力」を身に付けることの関連性について検証すること等の課題も見えてきた。

そこで、今年度も「自立した学習者の育成」を目指し、研究主題を、「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習 —運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—」として研究を進める。

(3) 研究の方針

- 昨年度の研究成果を踏まえ、「自立した学習者」を育てる体育の授業研究を充実させ、子供たちの「質の高い深い学び」の実現を目指す。
- 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方、学びのサイクルを回せていない子供（飽和・停滞）への教師のかかわり方、「自ら学び続ける力」の習得状況の検証等、昨年度の課題に対する考え方や改善策について、授業研究を通して明確にする。
- 各領域部会の正副部長が、本研究会の研究を充実・発展させるための手立てを考え、議論することにより、本研究会の運営に参画し、自分たちの研究に責任をもち、主体的に推進していくこうとする風土を醸成し、東京都の小学校体育指導の更なる向上を目指す。

II 体の動きを高める運動領域部会の研究

1 体の動きを高める運動領域部会における研究主題の捉え方

本部会では、「自ら学び続ける子供」を「子供自身が学習課題を見いだし、自らの取組を他者と比較しながら振り返り、新たな学習課題を見いだすことができる」と捉えている。

「子供一人一人の目的に応じて、学習課題を設定し、その学習課題を解決しながら体の動きを高めていく」という体の動きを高める運動領域の特性があることから、「子供自ら学習課題を設定すること」は自ら学び続ける力と関連性があると考えている。

運動選択に対する学習課題の設定	運動の行い方に対する学習課題の設定	学び方に対する学習課題の設定
子供から自分の体力に応じた学習課題を見いだしている。	他者の学び方に目を向けて比較し、新たな学習課題を見いだしている。	客観的に自分を見て、振り返り、学習課題を見いだしている。
【想定される子供の具体的な姿】		
タイミングを高めるために (自分の体力に応じた) 長なわ跳びに取り組みたい (学習課題)	〇〇さんが、ボールをつきながら跳んでいたから (他者の学び方に目を向けて) タイミングをもっと高めるために (自分の体力に応じた) その工夫を取り入れて長なわ跳びに取り組んでみ よう (学習課題)	自分の動画を見ると足裏のベタっとついていたから (ICT機器を活用しながら客観的に自分を見て) タイミングをもっと高めるために (自分の体力に応じた) 足の着き方に気を付けながら長なわ跳びに取り組もう (学習課題)

また、本部会で設定した学びのサイクルを、「一単位時間」で回すことができるようになることを目指していく。子供は、毎時間、「見通し」→「行動」→「振り返り」…といったサイクルを繰り返すことで、それらの経験を通して、学びのサイクルの推進力が強くなり、自ら学び続ける力が高まるであろうと考えた。子供たちは「行動」(やってみる時間)の中で、学習課題を解決するためにやってみて体の動きが高まったか確かめる→課題を修正して、もう一度やってみるということを繰り返しながら運動に取り組む。課題を修正したり、解決したりするために、子供の学びに応じて共有スペースや ICT、学習資料を活用することが有効であると考えた。また、子供によっては、「見通し」の段階や、「見通し」→「行動」の段階で、学習が停滞してしまうことも考えられる。それらの子供に対しては、学びのサイクルが回せるように、教師は適切な指導、支援を行っていく。

2 研究の重点

(1)運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことができる運動例の設定

→体つくり運動を行う上での楽しさや課題解決の喜びを味わえることを前提とし、「体の動きを高めることにつなげることができる」「仲間と関わりのある」等の視点で、運動例を検討し、充実を図る。

(2)体の動きを高めるための学びのサイクルを子供自ら回すことができる共有の在り方

→自ら体の動きを高めることの必要感を感じられるような学習環境の整備や学習資料の充実を行っていく。子供の学習状況を見とりながら、多様な方法で学びの共有を図れるようにする。

(3)自ら学び続ける力を身に付けることができる第6学年の学習過程、指導計画の立案

→学びのサイクルを子供自ら回す中で、体の動きを高めることの必要感を感じながら、課題解決を図り、新たな課題を見いだすことにつなげ、自ら学び続けることができる第6学年の子供の育成を目指していく。

3 夏季合同研究会より

(1)協議会とアンケートより

Q:導入では、どのようなことをしているのか。

A:PVを視聴し、学習の見通しをもてるようにし、意欲を高めることにつなげられるようにしている。

Q:多様な動きをつくる運動との違いは何か。

A:同じ運動を行う場合もあるが、ねらい(高まりの実感を繰り返し得ることと動きの質の高まりに着目すること)が異なる。

Q:共有スペースは、どのような場なのか。

A:子供の主体的な学びを促す仕組みとして環境整備を行って設定した。

(2)指導講評より

○体つくり運動の目標について(平成29年度改訂学習指導要領より)

教師の役割として、運動の目的やそれぞれの運動のねらいを子供自身が理解し、運動につなげることができるよう指導することが大切である。

	小学校			中学校		高等学校
	低学年	中学年	高学年	1・2年生	3年生	
運動で 触れること	楽しさ 喜び	楽しさ 喜び	楽しさ 喜び			
運動で 味わうこと	心地よさ	心地よさ	心地よさ	楽しさ 心地よさ	楽しさ 喜び	楽しさ 心地よさ

○運動例について

体ほぐしの運動と体の動きを高める運動について、ねらいによって行い方が異なることを理解し、子供がねらいに応じて運動できるよう部会でも運動例を検討していく必要がある。

例「けまり」 体ほぐしの運動:友達と関わり、楽しく運動している。

体の動きを高める運動:力の入れ加減を調整して運動する。

○中学校との接続について

中学校での体の動きを高める運動の目標に「健康の保持増進と調和のとれた体力の向上を図るために、効率に視点を置いて計画を立てること」とある。小学校段階では、「運動の楽しさ」や「課題解決の喜び」を味わうことを大切にし、体の動きを高める運動の学び方を子供が理解できるようになることを期待している。

○共有スペースについて

「自立した学習者」の育成に向けて、子供一人一人が学習進度や興味関心に応じて、学習材や学び方を選択できる環境を整えることが共有スペースの役割として期待される。子供のニーズに合っているのか、実証授業で明らかにしてくれることを期待している。

4 「自ら学び続ける力」の習得状況の検証

今年度は自ら学び続ける力を見取るために振り返りの内容を数値化し、検証していくこととした。データ収集・分析は、主に3つの行い方で実施する。実施方法は以下の通りである。

- ① 「第6学年第1時前」「第6学年第4時後」「第6学年第8時後」に行う質問紙調査の分析
- ② 統計処理には、子供の学習カードの平均得点について、一要因分散分析を行い、主効果が認められた場合に、Bonferroni 多重比較を行う
- ③ 実証授業前時直後と実証授業本時直後に行う半構造化面接の逐語分析

【②の採点基準について】

得点	採点基準
5	<ul style="list-style-type: none">・自分自身の運動の行い方を比較¹⁾しながら、「動きの高まりの成果を感じている手ごたえ」を示す記述ができている・運動の目的²⁾を示す記述ができている・運動のポイントやこつ、行い方、工夫の仕方を示す記述ができている
4	<ul style="list-style-type: none">・「動きの高まりの成果を感じている手ごたえ」を示す記述ができている・運動の目的を示す記述ができている・運動のポイントやこつ、行い方、工夫の仕方を示す記述ができている
3	<ul style="list-style-type: none">・「動きの高まりの成果を感じている手ごたえ」を示す記述がない・運動の目的を示す記述ができている・運動のポイントやこつ、行い方、工夫の仕方を示す記述ができている
2	<ul style="list-style-type: none">・「動きの高まりの成果を感じている手ごたえ」を示す記述がない・運動の目的を示す記述がない・運動のポイントやこつ、行い方、工夫の仕方を示す記述ができている
1	<ul style="list-style-type: none">・「動きの高まりの成果を感じている手ごたえ」を示す記述がない・運動の目的を示す記述がない・運動のポイントやこつ、行い方、工夫の仕方を示す記述がない

1)比較は、前時までの自分の運動の行い方と比較する記述と捉える。

2)運動の目的を示す記述には、「タイミング」「バランス」「リズミカル」「力の入れ加減」などに準じた記述と捉える。

学習カードの分析については、記述内容を分析するための採点基準を用いて、体育科を専門とする教員3名で行った。採点基準を用いて三者間一致して点数化し、抽出した子供の記述内容から教師が与える働き掛けの影響について検討するシーデントップ(1988)では、評価者間の一致率が 80%以上あれば、信頼性が十分確保されたとしている。一致率の計算は、「一致率=一致数÷(一致数+不一致数)×100」である。信頼性を確保した上で、その後、授業者が分析する。

引用・参考文献

シーデントップ:高橋健夫ほか訳(1988)体育の教授技術.大修館書店:東京,pp291-296.

〈Siedentop,D(1983)Developing teaching skills in physical education,Mayfield:California.〉

5 学習指導案

(1) 実証授業実施校等

大田区立大森第四小学校

第6学年2組 27名

指導者:藤井 智崇 主幹教諭

(2) 単元名 体つくり運動「体ほぐしの運動」「体の動きを高める運動」

(3) 単元の目標

【体ほぐしの運動】

知識及び運動	体ほぐしの運動の行い方を理解するとともに、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わったりすることができるようとする。
思考力、判断力、表現力等	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ができる。
学びに向かう力、人間性等	体ほぐしの運動に積極的に取り組み、約束を守り合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようとする。

【体の動きを高める運動】

知識及び運動	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運動をすることができるようとする。
思考力、判断力、表現力等	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ができるようとする。
学びに向かう力、人間性等	体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようとする。

(4) 単元の評価規準

【体ほぐしの運動】

知識	①体ほぐしの運動の行い方について言ったり、書いたりしている。
思考・判断・表現	①心が弾んだり、仲間との関わり合いが深まったりする運動の課題や行い方を選んでいる。 ②気付きや関わり合いが深まりやすい運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。 ③心や体の変化に気付いたり、みんなで行って楽しいと感じたりした運動の行い方を仲間に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで分担された役割を果たそうとしている。 ④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認め合おうとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。

【体の動きを高める運動】

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ①体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②体の各部位の可動範囲を広げる体の柔らかさを高めることができる。 ③タイミングやバランスよく動く、リズミカルに動く、力の入れ方を加減するといった巧みな動きを高めることができる。 ④自己の体重を利用したり、人や物などを動かしたりして、力強い動きを高めることができる。 ⑤1つの運動または、複数の運動を組み合わせて一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりする動きを持続する能力を高めることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ①動きのポイントと自己や仲間の動きを比較し、自己や仲間の課題を見付けている。 ②自己の体力に応じて取り組む動きを選んだり、動きを工夫したりしている。 ③体の動きを高めるために観察し合って見付けたポイントや分かったこと、課題解決の仕方や改善方法について伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> 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互いの動きを観察し合ったり、教え合ったりするなど仲間と助け合うとしている。 ③学習に必要な場の整備や物や用具の準備や片付けなどで役割を果たそうとしている。 ④分かったことを伝え合ったり、課題解決の方法を工夫したりする際に、仲間の考え方や取組のよさを認め合おうとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。

(5)子供の実態

本学級の子供は、基本的には普段から落ち着いて活動している。社会科を中心に自ら課題を決め学びを進めるような活動を取り入れ、仲間との関わりを大切にしながら学習を進めている。運動に対しては意欲的であるが、勝敗にこだわった激しい競争よりも、友達と協力しながら取り組む活動を好む傾向がある。

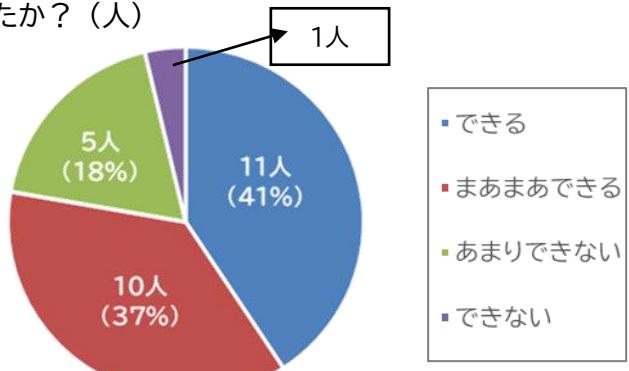
基本的な動き(走る・跳ぶ・体を支えるなど)は概ね身に付いているものの、体の動かし方を工夫したり、より高めたりする経験が十分でない。また、運動能力には個人差があり、苦手意識をもつ子供が友達に頼りきりで自ら学習を進めたり、苦手なことに挑戦したりすることをためらう様子もある。

本単元では、これまで体育科に限らず、全教科で重視してきた協働的な学びの経験を生かしながら、動きを工夫する楽しさや体の動きを高めることができる喜び、課題解決をすることができる喜びを味わえるような学習環境づくりを設定して、自ら学び続ける力を育めるようにしていく。

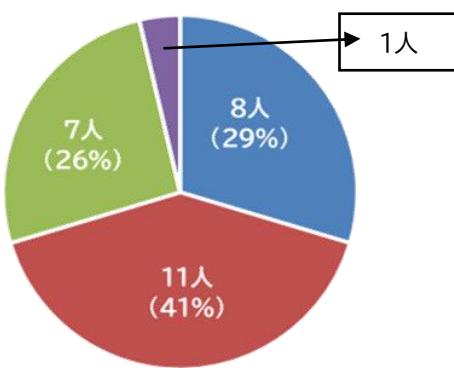
実態調査の結果を基にした子供の実態は以下の通りである。

【調査対象 第6学年2組 27人 実施時期 第1時前 令和7年 10月 24日(金)実施】

① 自分の体力(体の動き)に応じた、めあて(学習課題)を考えることができましたか? (人)



② 仲間の取組と自分の取組を比べることで、新たなめあて(学習課題)を考えることができましたか? (人)



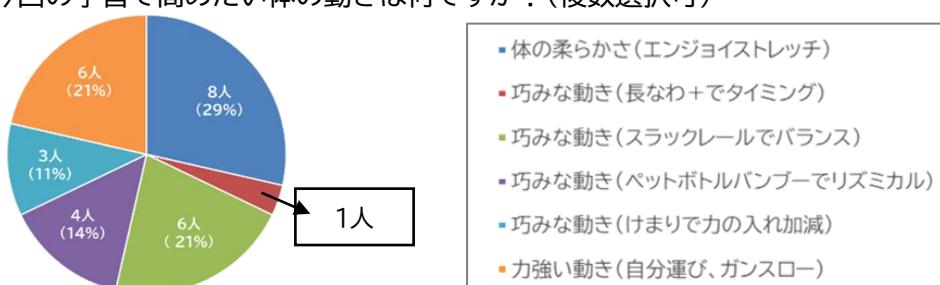
「学習課題を見いだす」ということに関しては、どちらも肯定的な回答が18人程度と少し高い傾向にあった。プロモーションムービーを見て、まずは「やってみる」→「問い合わせて学習課題を見いだす」という学習を経て、自ら学習課題を見いだせる子供が増えていくように言葉掛けを行う必要がある。

③ 体の動きを高めるために大切なことは何ですか?

- ・友達とやる
- ・瞬発力を高める(スピード)
- ・筋力をつける
- ・高めること
- ・運動を継続する(習慣化させる)
- ・持久力を高める(全身)
- ・身近な運動から始める
- ・段階を踏み、運動のレベルを上げていく
- ・友達と動きの確認などを行う
- ・体の動きを高めるために必要な器具が揃っている
- ・走る
- ・やる気をもってやること

子供たちは「体の動きを高める運動」にとって大切なことを気付いている様子が見られる。そこには個人差があるので、全体で共有していく必要がある。単元前半で全体共有していく。また、「体の動きを高める運動」のキーワードがよく理解できているが、実感を伴っていないので実際に運動を始めてから子供たちと体の動きを高めることとは何かを知識と結び付けるように指導していく。

④ 今回の学習で高めたい体の動きは何ですか?(複数選択可)



バランスよく目的意識をもっているが、体の柔らかさに学習課題を感じている子が多い。エンジョイストレッチの行い方は正しく指導していく。また、全てを選択しているなど、学習課題がよく定まっていない子もいたので、単元前半に自分の課題を全体やグループに向けて発表していくことで、一単位時間の運動に対する学習課題を明確にして取り組めるように指導する必要がある。

⑤ どうすると、体の動きを高められますか？ ○の数字は複数人数を表している。

<学び方について>

- ・自分の動きを動画で撮っておく
- ・友達に動画を撮ってもらったりする
- ・動画を見て自分のわるいところを見つける②
- ・動画を撮り、振り返りをする②
- ・高めたいものにあった運動をする
- ・めあてをしっかりと完了する
- ・目標を決める
- ・上手い人の技を見て練習をする
- ・仲間の動きを見る⑤
- ・工夫してやる
- ・自分の意欲
- ・段階を踏み、運動のレベルを上げていく
- ・諦めないで持続し続ける
- ・全力でやる
- ・友達との協力
- ・自分と相手の動きを比べる

<動きについて>

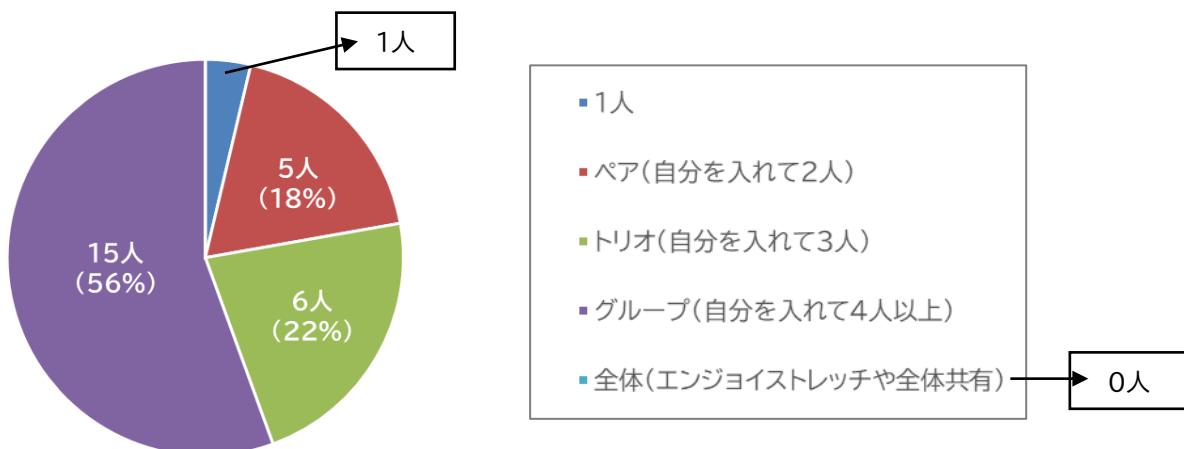
- ・持久力をつける③
- ・体を柔らかくする
- ・俊敏に動く
- ・リズム感をつける
- ・体幹を鍛える
- ・筋肉を鍛える②
- ・瞬発力を高める(スピード)
- ・走る

<日常生活において>

- ・十分な睡眠時間を取り
- ・運動を継続する②(習慣化させる)
- ・身近な運動から始める
- ・慣れるまでやる
- ・アドバイスを貰う
- ・友達とやる
- ・ストレッチを毎日、5分ぐらいやったほうがいいと思う

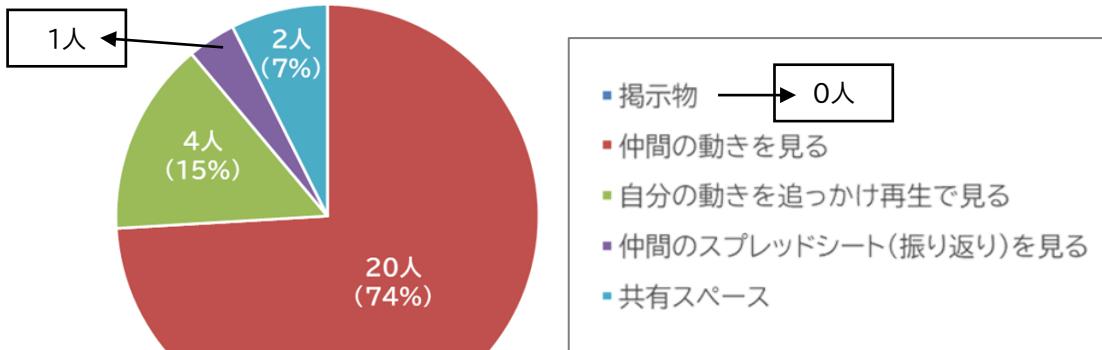
「動画を見る」、「上手い友達の動きを見る」という意見が多かった。友達の動きや考えを積極的に取り入れていこうとする意識が強いことが考察される。学び方や動きについて見ても多岐に渡っている。ここが「体の動きを高める運動」の特徴の一つである。自分の体力を分析して、様々な運動から選択して高めていく。段階を考え、徐々に「体の動きを高める運動」の学び方として、この項目を共有していく。

⑥ 体の動きを高めるために効果的だと思う仲間の人数はどれですか？(複数選択可) (人)



「4人以上」と回答している子供が多く、「1人、全体」と答えた子が少ない。回答結果から、まだまだねらいに応じて様々な学び方を身に付けようとする気持ちが身に付いておらず、友達と楽しもうとしている様子が伺える。体の動きを高める運動では、自らの体力に応じて課題を選び、その運動に適した人数で行うこと、学び方について全体で確認していく必要があるのが見とれる。

⑦ 体の動きを高めるために役立ちそうなものは何ですか？



本単元や体育科に限らず、「個→グループ→全体→個」で考える学びのプロセスを大切に学習に取り組んできた。当然、「仲間の動きを見る」ことを重要視する。アンケートでも20人の子供が選択しており、協働したり比較したりして考えることを意識できていることが分かる。

注目したいのは、アンケート結果で「共有スペース」と考えている子供が多かったことである。本部会が狙っている「学びの基地」として子供たちがどんどん活用できるようにコンテンツを充実させ、活用の仕方を共通理解させていく。

<アンケート考察のまとめ>

- ① 単元前半では、プロモーションムービーを視聴し、自らの学習課題を見いだせるようにしていくとともに、柔軟な共有方法で教師が子供たちの学習課題が設定できているかを確認する。
- ② アンケートの結果から体の動きを高める運動における「運動要素」、「高まりの実感」などの用語については、使用することができているが、それは実際に運動して得たものではなく、実感が伴っていないと授業を進める上で分かった。友達と楽しむだけになつてないかや、きちんと「高まりの実感」を得ながら学習を進めているのかを確かめていく。
- ③ アンケート項目⑦の結果から、共有スペースを活用することが大切だと開始前から感じている子供が多い。共有スペースを子供とともに充実させることで、子供が必要感をもって活用し、自ら学びのサイクルを回せるようにする。

(6) 研究主題を実現するための手だての工夫

① 運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことができる運動例の設定

本部会では、第4学年からの接続と中学校への接続を考え、子供が体の動きの学び方を知り、高まりの実感を得られるよう多様な運動例とした。設定に際しては、巧みな動きを高める運動を第5・6学年とともに重点化し、2学年の段階とねらいから以下のように運動を構成した。第6学年の第1・2時では、子供が自らの課題に応じて運動を選択して体の動きを高められるようにする。

【運動設定の経緯】

	令和5年度	令和6年度
運動例	柔:エンジョイストレッチ 巧:長なわ・リズミカルコース走・スラックライン ボールキャッチ 力:自分運び・カラー雲梯を使った遊び	柔:エンジョイストレッチ 巧:長なわ・ペットボトルバンブー・スラックレール 風船けまり 持:ハンズクラップ
成果	・柔らかさを高める運動の開発 ・運動の工夫の広がり	・子供の「体の動きの高まり」の実感 ・動画撮影などによる動きの洗練化
課題	・力の入れ加減の調整が高まる運動の開発	・開発した運動の精選 ・中学校との接続への見通し

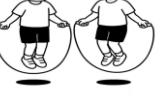
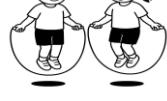
+

令和7年度
○第6学年の第1・2時では、子供が自分に必要な運動を選択可能な場の設定 ○小学校から中学校への接続を考えた運動の系統化

【体ほぐしの運動】

○運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたり、体の動かし方によって、気持ちも異なることなど、心と体が関係し合っていることに気付くこと。

○運動を通して自他の心と体に違いがあることを理解し、仲間のよきを認め合ったり、心と体の状態に配慮したりしながら豊かに関わり合う楽しさを体験すること。

	第Ⅰ期		第Ⅲ期	
	第1時	第2時	第1時	第2時
第5学年	なべなべタオル	みんなで動こう	みんなでジャンプ	ペアストレッチ
				
	円形 コミュニケーション	手つなぎラン	ボールわたし	ペアナワとび
				
	平均台で 並び替えゲーム	ペアナワとび	風船運びリレー	グループ長なわ (七羽のカラス)
				

【運動設定の理由】

今年度、第5学年、第6学年それぞれの段階で運動を重点化した。また、第4学年までの多様な動きをつくる運動(遊び)や中学校の体の動きを高める運動の系統的な指導と円滑な接続を考え、子供が課題解決のために運動を選択できるようにした。

第4学年

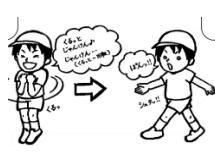
複合的な動きの中から、できるようになりたい動きを明確にし、試行錯誤しながら動きの質を高められる運動

体のバランスをとる運動

人工衛星

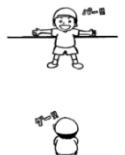


くるっとじゃんけん

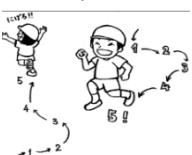


体を移動する運動

陣取りじゃんけん



5歩鬼



多様な動きをつくる運動(遊び)領域部会
『シン・運動例集』

用具を操作する運動

一輪車

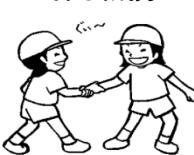


ボール投げ上げ



力試しの運動

引き相撲



ワニじゃんけん



第5学年

高まりの実感ができる運動 / 学習課題の設定がしやすい運動

柔らかさを高めるための運動:高まりの実感が得られやすい運動

巧みな動きを高めるための運動:第4学年までの経験を活かし、体の動きを高める運動の学び方を感じられる運動
動きを持続する能力を高めるための運動(第Ⅱ期のみ):繰り返しの動きが単純かつリズムを感じながら取り組める運動

第Ⅰ期

第Ⅱ期

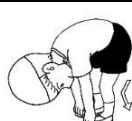
第1時 第2時 第3時 第4時

第1時 第2時 第3時 第4時

第1時 第2時 第3時 第4時

柔

エンジョイストレッチ 下半身中心



巧長なわ(タイミング)



ケンステップ走路(リズミカル)



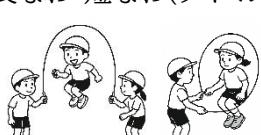
平均台・スラックレール(バランス)



ボールキャッチ(力の入れ加減)



巧長なわ・短なわ(タイミング)



リズミカルラダー(リズミカル)



スラックレール(バランス)



ボールドリブル(力の入れ加減)



持 ハンズクラップ(動きの持続)



第6学年

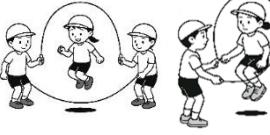
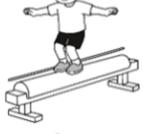
自分の課題を解決しやすい運動 / 仲間とかかわりがある運動

柔らかさを高めるための運動: 全身をほぐし、家庭でも実践できる運動

巧みな動きを高めるための運動: 第5学年の運動経験を活かし、自己の課題を解決しやすい運動

動きを持続する能力を高めるための運動: 自己の課題に合わせて工夫しやすい運動

力強さを高めるための運動: 自己の課題に合わせて工夫しやすい運動

第III期				第IV期			
第1時	第2時	第3時	第4時	第1時	第2時	第3時	第4時
柔 エンジョイストレッチ ペア中心				柔 エンジョイストレッチ ペア中心			
							
持 ハンズクラップ				持 ハンズクラップ(動きの持続)			
							
巧 長なわ+ (タイミング)				巧 長なわ+・短なわ(タイミング) リズミカルラダー(リズミカル)			
							
ペットボトルバンパー(リズミカル)				ケンステップ走路(リズミカル)			
							
スラックレール(バランス)				平均台・スラックレール(バランス)			
							
けまり(力の入れ加減)				けまり(力の入れ加減)			
							
力 自分運び(力強い動き)				力 自分運び(力強い動き)			
							
ガロンスロー(力強い動き)				ガロンスロー(力強い動き)			
							
				プッシュアップ(力強い動き)			
							

体の動きを高める運動領域部会

Youtube チャンネル

二次元コード



PV 二次元コード

1・2年生：自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、取り組み方を工夫できる運動



3年生：健康の保持増進や体力の向上を目指して、目的に適した計画を立て取り組むことのできる運動

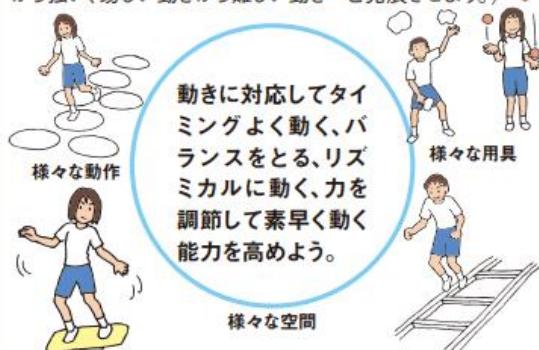
体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるように、負荷の少ない動的な運動から始めよう。



巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。



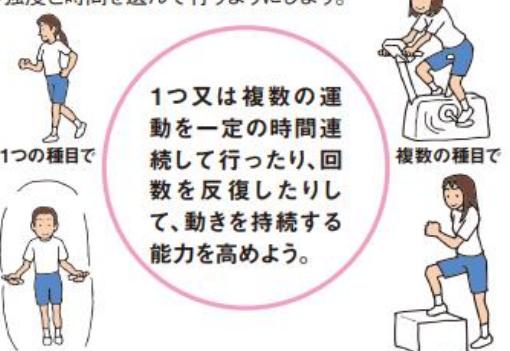
力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。



持続する運動の組み合わせ

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。



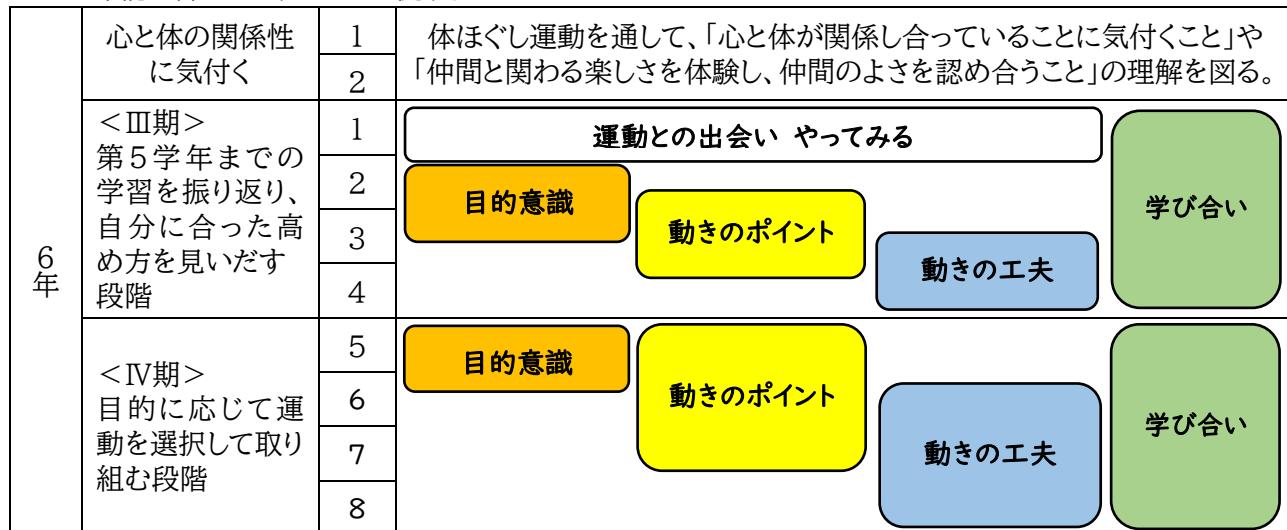
新学習指導要領に基づく中学校・高等学校向け「体つくり運動」
「体育理論」リーフレット

② 体の動きを高めるための学びのサイクルを子供自ら回すことができる多様な共有な方法の工夫

ア 単元を通した共有内容とタイミングの目安

体の動きを高める運動においては、教師が、子供自ら課題をもち、見通しをもって学び続けていく姿の育成を目指して、学習過程に応じた共有の在り方を意図的に設計することが求められる。そのためには、子供にとって必要感のある共有となるよう、どのようなタイミングで、どのような内容を共有するかを明確に捉え、価値ある学びを生み出す機会を構成していく必要がある。

本提案では、「高まりの実感」「目的意識」「学び合い」「動きのポイント」「動きの工夫」といった視点に基づき、単元を通してどのように共有を図っていくかについて、一例としてそのタイミングを示すものである。ただし、高まりの実感については、常に子供が感じられるように教師が働き掛けたり、仲間同士で確認し合ったりするように促す。



イ 「全体共有」と「小集団共有」の位置づけと役割

体の動きを高める運動においては、教師が、子供自ら課題を見付け、学び方や工夫の視点をもって運動に取り組む姿の育成を目指す必要がある。このような姿の実現のために、教師は、学習のねらいや動きの視点を全体で共有する場面(全体共有)と、活動の中で仲間とポイント・こつや工夫を伝え合う小集団での共有場面(小集団共有)を、学習の流れに応じて意図的に使い分けることが重要である。

以下に示すのは、全体共有と小集団共有の主な目的・共有する内容・共有のタイミングについて整理したものである。

<全体共有と小集団共有の整理>

項目	全体共有	小集団共有(運動ごとの場)
主な目的	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通しをもたせる ・学び方や価値の共有 ・次の学びへの動機付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚を活かした即時フィードバック ・気付きの促進
共有のタイミング・場面	<ul style="list-style-type: none"> ◆単元の序盤(学び方をおさえる段階) ・導入(めあての明確化) ・中間(意識の焦点化・気付きの共有) ・終末(振り返り) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆自己の課題を解決する段階 ・運動直後(成功・失敗の直後) ・試行錯誤の途中 ・ペア・グループで練習中
共有する内容	<ul style="list-style-type: none"> ・目的意識 ・動きのポイント (体の部位をどう動かすか) ・動きの工夫の視点 ・仲間との学び方や関わり方 	<ul style="list-style-type: none"> ・工夫した動き ・他者のよさへの気付き ・学習課題の再確認

ウ 全体共有場面の具体的な教師の働き掛け(価値付けたい学び方)

体の動きを高める運動においては、仲間との関わりや学び合いの中で生まれる様々な学び方を、教師が的確に捉え、全体に広げていくことが重要である。特に、全体共有は単元の序盤を中心に位置付け、子供が体の動きを高める運動の学び方や視点を理解し、見通しをもって学習に取り組めるようにすることをねらいとして行う。

以下に示す子供の姿を、教師が全体共有の場面で紹介し、価値付けていくことにより、学び合いの文化を広げ、他の子供にも新たな気付きや挑戦へのきっかけを与えることができる。

①動画で撮り合い、気付いたことを言葉にして伝えている場面



<子供の様子>

タブレットでお互いの動きを撮影し、再生しながら(スラックレールの場合)「バランスをとるために、もっと腕を広げてみたら？」とアドバイスし合っている。

<全体共有での教師の働き掛け>



○○さんと△△さんは、タブレットを見て、何を話し合いましたか？



タブレットでお互いの動きを撮影して、アドバイスをし合っていました。

「○○さんたちは動画を見ながら、お互いの気付きをもとにアドバイスし合っていましたね。仲間の意見を受けて、自分の動きを見直すだけでなく、体の動きをさらに高めていくための工夫の視点も見付けていましたね。



②共有スペースを活用しながら学びを深める場面



<子供の様子>

仲間と「今のちょっと難しかったね」「どうやってやったの？」と話し合いながら、もとの動きの動画を見て、次の挑戦を考えている。

<全体共有での教師の働き掛け>



○○さんと△△さんは、共有スペースの動画の前で何について話し合いましたか？



もとの動きの動画を確認して、どうしたら高められるか話し合った。

共有スペースで、「どうやってやったの？」と友達に聞いていたね。自分の学びを見直すよいきっかけになっていたよね。こうした会話も、学びを深める大事な時間になっているんだね。



③仲間の動きをサポートする場面



<子供の様子>

スラックレールで友達の手を取り支えたり、長なわ+で「今！」と声をかけてタイミングを伝えたりしながら、仲間の動きを助けている。

<全体共有での教師の働き掛け>



○○さんは、△△さんにスラックレールで何をしてあげたの？



スラックレールで友達の手を取って、支えました。

○○さんはスラックレールで友達の手を取ってバランスを支えていましたね。△△さんは、長なわ+で“今！”と、タイミングを伝えたりしていました。どの運動でも、仲間の挑戦を助ける姿がとても素敵でしたね。



【小集団共有について(参考)】

小集団共有は、一斉一律の共有ではなく、子供の必要感に応じて、活動している運動ごとにその場で生まれる、個別性や即時性の高い共有である。ここでは、昨年度の研究をもとに「工夫」の視点を引き出す小集団共有の場面を例示する。なお、「目的意識」「動きのポイント」「学び合い」の視点に関する具体例については、下記のQRコードから資料を確認できるようにしてある。

動きの工夫 より体の動きを高める工夫をさせたい

どうしたらスラックレールでもっと動きを高められるかな。
もとの動きから、さらにどんな工夫をすると、より高められるかな?
途中でしゃがんで、もっとバランスを高めてみようかな。あとは、スラックレールをやりながらボールを投げてもらってキャッチすることもやってみよう。
もとの動きから、姿勢を変えてみたり、用具を使ってみたりする工夫がいいね。

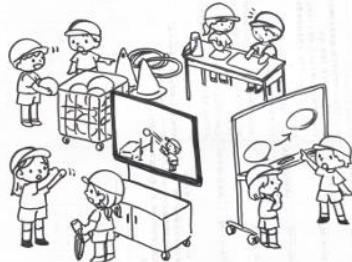
<共有タイムにおける留意点>
◆より体の動きを高めるために、もとの動きから「人数・姿勢・リズム・方向・用具」という視点で、工夫して運動に取り組めるようとする。
◆もとの動きから「量・質・感覚・再現性」などが向上したことを「高まる」として、動きの工夫を促していく。

「小集団共有(運動ごとの場)での教師の働き掛け」については、令和6年度の研究資料をご覧ください。



工 自ら学び続ける力を身に付けるための環境整備(共有スペース)

体の動きを高める運動においては、子供が自ら課題を見付け、仲間との関わりの中でその課題を乗り越えていくことが求められる。本部会では、そのような学習のプロセスを支える環境の一つとして、「共有スペース」を設置し、子供が自らの課題を見付け、仲間と関わりながら課題を乗り越えていく学びのサイクルを支える“場”として位置付けてきた。



令和7年度の部内授業から、本部会はこの共有スペースの提案を開始し、授業実践を通してその在り方を検証してきた。今後は、子供にとってより必要感のある“学びの基地”として、この共有スペースを一層充実させていくことを目指している。

<「共有スペース」(学びの基地)の3つの目的>

① 自己の課題発見	自分の動きに対する違和感や困り感、課題意識を言語化する
② 課題解決のヒント獲得	仲間の工夫や視点を通して解決のきっかけを得る
③ 学びの蓄積と活用	経験や気付きを記録し、学びのサイクルを回し続ける

「体の動きを高める」ために共有スペースを活用した教師の働き掛け	
 <p>子供が動き(スラックライン)の違和感をうまく表現できないときに、教師が動きを観察して「ここでグラグラして怖いのかな?」と声をかけ、課題意識の言語化を促す。</p>	<p>「何に困っているのか」を問い合わせる</p> <p>今、バランスをとろうとするときに、体のどのあたりを意識している?</p> <p>うーん…足かな。でもすぐグラグラしちゃう。</p> <p>なるほど。○○さんは“足”を意識しているんだね。 もしかしたら、腕の使い方も関係しているかもしれないね。 他の人の動きはどうなっているかな?(動画視聴)</p> <p>子供が“できない原因”を自分の言葉で表せるように導く。 課題の自覚 (①自己の課題発見) を促す。</p>
 <p>課題に悩む子供に対して、教師が「同じことで悩んでいた○○さんは、こんな風にしていたね」と、仲間の工夫が見える動画や掲示物に導き、ヒントを得るきっかけをつくる。</p>	<p>「こんな工夫があったよ」と共有スペースに導く</p> <p>共有スペースに“バランスをとるときのこつ”が書いてあったね。 『おへそを前に向けると安定する』ってあったけど、どう思う?</p> <p>あ、そうかも!前を見てやってみる! (子供が共有スペースへ行き、ホワイトボードの“工夫”を見てから再挑戦)</p> <p>ホワイトボードの工夫の例を見て、試したらできた!</p> <p>共有スペースに課題解決のヒントがいっぱいあるね。</p> <p>共有スペースを「学びの基地」として活用し、 ②課題解決のヒントを自ら取りに行くきっかけをつくる。</p>
 <p>挑戦の後、「やってみてどうだった?」と問い合わせ、うまくいった点や難しかった点を整理しながら、次の一步を考えさせ、振り返りへつなげる。</p>	<p>「どうだった?」の対話で学びを深める</p> <p>今の動き、いいね!この前の自分と何が変わった?</p> <p>前を見て、腕を広げたらできた!</p> <p>体の使い方に気付けたのは、大きな気付きだね! ここ(ホワイトボード)に書いておこうか。 後で他の人のヒントになるかもね!</p> <p>子供が“学びを残す”ことを通して、 学びのサイクル (③学びの蓄積と活用) を実感する。</p>

<共有を促すアイテム> ※学校や学級の実態、子供の必要感に応じてアイテムを選択する。

アイテム	目的(主なねらい)	主な内容(具体例)
掲示ボード	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学習の視点の共有 ■ 目的意識の明確化 	「バランスを高めるには？」などの問い合わせ、運動ごとの課題視点や評価規準、クラスで出たキーワードや目標の言語化
ホワイトボード	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自由な気付きの可視化 ■ 対話を促す 	「今日気付いたこと」「やってみたい工夫」などの自由記述欄その場で書き込む気付きやアイデア
テレビモニター	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動きの可視化 ■ 改善ポイントの共有 	スラックレールなどの「もとの動き」と「工夫された動き」の比較動画、子供が挑戦した動画(前と後の違いなど)
掲示板アプリ	<ul style="list-style-type: none"> ■ 振り返りの蓄積 ■ 他者との学びの共有 	1人1枚の振り返り投稿(目的・工夫・ポイント・感想など)教師が振り返りにコメントをして価値付けや修正を促す
運動アプリ (モデル動画)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動例の紹介 ■ 課題解決のヒント探索 	もとの動きや工夫の視点を動画で確認、次に挑戦する際の参考として活用
トークカード	<ul style="list-style-type: none"> ■ 思考と言語化の促進 	「どこでうまくいった？」「どんな工夫をした？」「友達のすごいと思ったところは？」「次にどうしたい？」などの問い合わせが書かれたカード
くつろぎ スペース	<ul style="list-style-type: none"> ■ 対話が自然に始まる 環境づくり 	机とイスの設置、水筒を飲みながらリラックスして対話する場、チャレンジ体験や振り返りが自然に共有されやすくなる

<「共有スペース」の設置場所>

「共有スペース」の設置場所については、体育館前方、中央、入口付近などが考えられる。本授業では、「共有スペース」を体育館中央に設置した。

【ねらい】

- ・各運動の場から近い位置に置くことで、多くの子供が活用しやすい。運動と思考の共有をスムーズに行き来できるようにする。
 - ・「共有スペース」を中心として、異なる運動に取り組む子供同士の交流や刺激を促す。各運動の場を越えてよい工夫や学習の姿を共有でき、学びが広がる。
 - ・教師が「共有スペース」と全体の様子を同時に見渡しながら支援できる。
- 一方で、体育館中央に設置することによって視界を妨げる懸念があったため、表示物の高さを低く設定し、指導者が体育館全体を見渡せるように工夫した。

③ 自ら学び続ける力を身に付けることができる第6学年の学習過程と指導計画の立案

本部会の目指す子供の姿となるように、第5学年、第6学年の2年間で行う全20時間を体ほぐし4時間と、残り16時間を4時間ずつの第Ⅰ期～第Ⅳ期に分けた。具体的に段階を分け、指導する内容や子供が考えたり選択したりする内容を明確に設定した。ただし、段階ごとに子供の姿が明確に異なるわけではなく、欲求充足で運動を選択する第5学年から、目的に応じて運動を選択することができる第6学年を目指し、徐々に学びを深めていく姿を想定している。今年度は、各段階で想定される子供の学習課題を具体的に考えた。第6学年の第Ⅳ期では、なぜその運動を選択したのか、理由を説明できるようになることを目指している。学習過程については、21ページを参照。

		第Ⅰ期 【多様の学びを振り返り、高めるに出会う段階】				第Ⅱ期 【高めるの学び方を知る段階】			
		第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
第5学年	体ほぐし	運動との出会い ○をやつてみる	柔	○・持をやつてみる	○	運動との出会い ○・持をやつてみる	柔	○・持	
		第Ⅲ期 【第5学年までの学習を振り返り、自分に合った高め方を見いだす段階】				第Ⅳ期 【目的に応じて運動を選択して取り組む段階】			
第6学年	体ほぐし	○	○・持・力	○・持・力	○・○・○・○ からやってみる	○・○・○・○	○・柔・力・持	○・柔・力・持	

【想定される学習課題】

第5学年 第Ⅰ期 【多様の学びを振り返り、高めるに出会う段階】					
第1・2時		第1時	第2時	第3時	第4時
体ほぐし運動	学習課題	できるようになりたい運動に関する学習課題			
		<ul style="list-style-type: none"> ・スラックレールを最後まで渡り切ろう。 ・どうしたら長なわをミスしないで跳べるようになるか、考えながらやってみよう！ ・ボールキャッチでねらった場所にボールを投げ上げられるようにしよう！ 			

第5学年 第Ⅱ期 【高めるの学び方を知る段階】				
	第5時	第6時	第7時	第8時
学習課題	体の動きを高めるためにポイントや工夫を意識した学習課題			
	<ul style="list-style-type: none"> ・スラックレールを最後まで渡り切るために、両手を広げて渡ってみよう。 ・ゆっくり進んでバランスを高めよう！ ・ボールキャッチでねらった場所にボールを投げ上げられるように、距離によってボールの高さを調整してみよう。 ・色を固定して、力の調整を高めよう！ ・より動きを大きくしたり、重りを持って行ったりして、持続力を高めたい！ ・伸びている部分を意識しながら体を柔らかくしたい！ 			

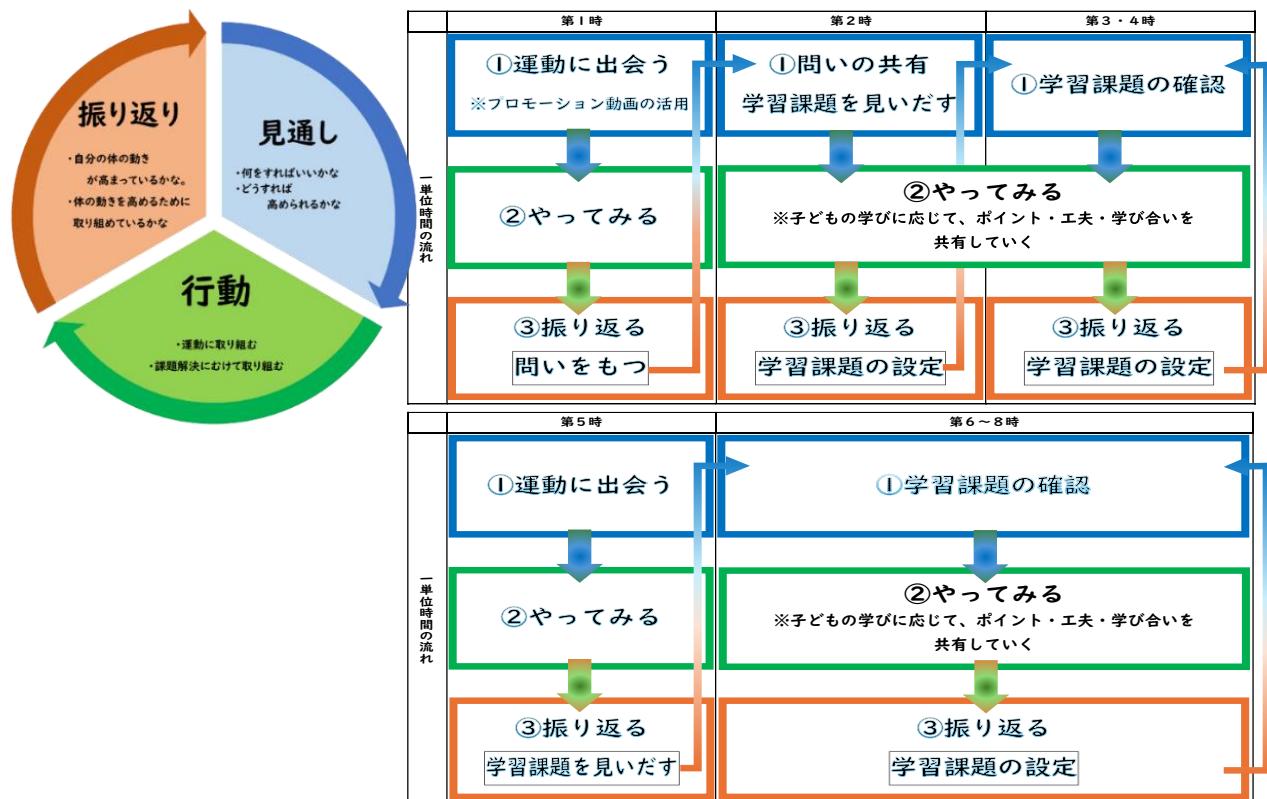
第6学年 第III期 【第5学年までの学習を振り返り、自分に合った高め方を見いだす段階】					
第1・2時		第1時	第2時	第3時	第4時
体ほぐし運動	学習課題	目的に応じて、どのように高めていくかに関する学習課題 ・長なわでは、ボールをつきながら跳んで抜ける工夫をして、よりタイミングを高めよう！ ・自分運びで力強さを高めるために、姿勢を変えても運べるか試してみよう！ ・ハンズクラップで重さを変えたり、回数を増やしたりしてより持続力を高めてみよう！			

第6学年 第IV期 【目的に応じて運動を選択して取り組む段階】				
	第5時	第6時	第7時	第8時
学習課題	具体的に自己の目標(ゴールイメージ)とつなげている学習課題 ・バスケの試合でより多くの人を抜いて得点するために、力の調整を高めよう！ ・サッカーの試合で最後まで走り切るために、持続力を高めるための運動に取り組もう！			

(7) 学習過程

< 第6学年 体つくりの運動 「体ほぐしの運動」「体の動きを高める運動」>

令和6年度に本部会では、学びのサイクルが下の図のように回っていくことを想定した。基本的には、第I期から第IV期までこのサイクルが大きく変わることはないと考えている。このサイクルを回すことで、目的に応じて運動を選択することができるようになり、自ら学び続けられるようになると考えている。



*これらの計画をより具体的に、運動例とともに計画したものが、24ページ(10)の指導計画である。

(8) 体の動きを高める運動における ICT 機器の利活用について

ICT 機器を活用した方法を3種類として、以下の手立てを講じた。

①「プロモーションムービーや運動アプリを通して、学習意欲を喚起する工夫」

第Ⅲ期(第1時)の導入の際に運動と出会う時間の最初にプロモーションムービーを活用する。体の動きを高める運動の学び方や、「取り組む運動例」、「もとの動き」のみならず、「工夫例」を示すことで、より子供たちの「やってみたい」という学習意欲を喚起することをねらう。運動との出会いの際に、「やってみたい」という気持ちが高いほど、より必要感のある学習課題を見いだすことにつながると考える。運動アプリでは、プロモーションムービーで示した「もとの動き」や「工夫例」を共有スペース内で視聴できることで、単元を通して活用できるようにした。



②「掲示板アプリを活用し、学習履歴を共有する工夫」

単元内の学習履歴に留まらず、過去に実施した他の単元の学習履歴も振り返ることができる。また、仲間の振り返りを参考にすることができるため、よりよい学びへと自己調整する機会を保障する手立てにもなっている。

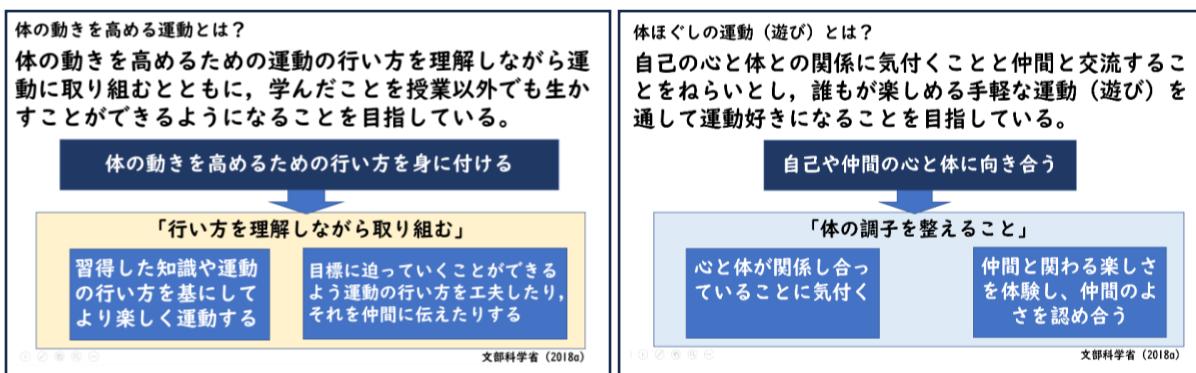


③「撮影環境を整備し、より体の動かし方に着目できる工夫」

「体の動きを高めるためには何を使つたらいいかな。」という指導者の言葉掛けから、自然と「タブレットを使う！」という言葉が出るようになってきた。指導者からも促しながら、子供たちの必要感に応じて、録画機能や遅延再生を活用することができるようにした。



(9) 体ほぐしの運動と体の動きを高める運動の関係性について



上記で示した通り、体の動きを高める運動も体ほぐしの運動も相互に自己の身体と向き合う能力の向上を目指すことにおいて関連し、体を効果的に使うための基盤を形成する運動として位置付けられる。

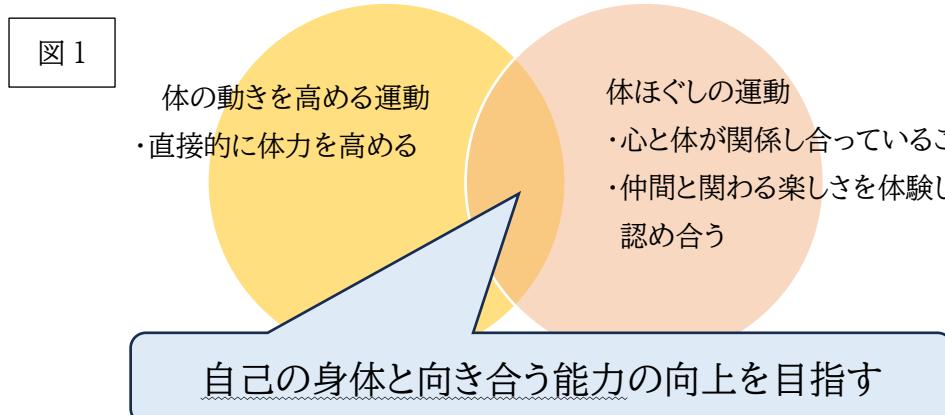
一方、南ら(2016)は、体つくり運動領域には固有の運動がないため、「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動(遊び)」及び「体力を高める運動」の目標を明確にし、様々な運動をどちらの目標で行うか、またどのように組み合わせて行うかが体つくり運動領域を実践する上で重要であると報告している。

先行研究が示しているように、体つくり運動では、運動を行うだけではなく、明確なねらいを子供と共に共有しながら体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動(遊び)、体の動きを高める運動の学習を進めていくことが大切になる。

令和4年度小学校学習指導要領実施状況調査の結果を受けても、体ほぐし運動の目的の理解に課題があると考察されていることから鑑みても、学習者である子供自身が目的意識をもって運動に取り組めるように教師が働き掛けていくことが求められる。

これらを踏まえ、「体の動きを高める運動」と「体ほぐしの運動」との接続を考えた。図1で示しているように、体の動きを高める運動も体ほぐしの運動も相互に関連し、体を効果的に使うための基盤を形成する運動として位置付けられる。文部科学省(2018a)で示されているように、いずれの運動も、自己の身体と向き合う能力の向上につながる運動である。

心と身体の向き合い方を「やりたいという気持ちと自分ができそうな動きを調整すること」と捉える。つまり、自分の心と身体と向き合うということは、自分がもう少し頑張ればできるようになることについて、見方・考え方を働かせて見通しをもつことであると考える。

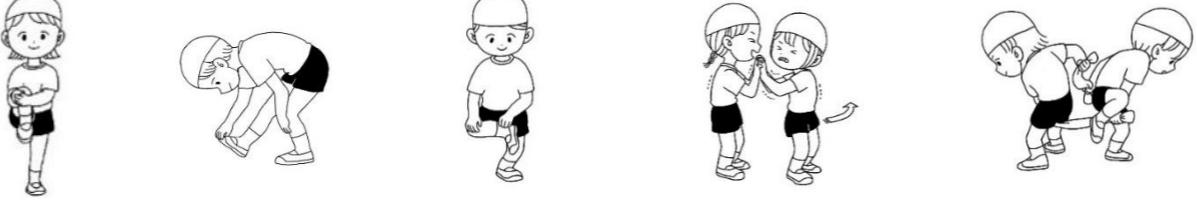


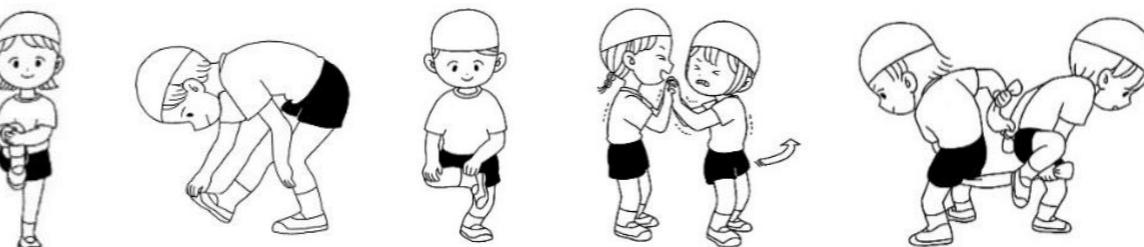
引用・参考文献

文部科学省(2018a)小学校学習指導要領解説(平成29年告示)体育編 東洋館出版社

南貴大, 池田拓人(2018). 学校体育における体つくり運動の実践的位置づけに関する研究 学習指導要領改訂を通して. 和歌山大学教育学部紀要. 教育科学, 68(2), 157-163.

(10) 単元の指導計画 第6学年「体の動きを高める運動」

第Ⅲ期		
時間	1	2・3・4
段階	問い合わせをもち、学習課題を見いだす。	第5学年で学んだ「体の動きを高める運動」の学び方を生かし、課題を解決する。
学習過程	運動との出会い 問い合わせをもち、学習課題を見いだす	
1 集合、整列、挨拶を行う		
2 これまでの学習経験を振り返る。 3 体の動きを高める運動のプロモーションムービーを観る。 4 準備運動を行う。 5 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。		2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する。 3 準備運動を行う。 4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。
 <p>「エンジョイストレッチ」</p>		
学習活動	6 巧みな動きを高めるための運動・動きを持続する能力を高めるための運動・力強い動きを高めるための運動に取り組む。	5 巧みな動きを高めるための運動・動きを持続する能力を高めるための運動・力強い動きを高めるための運動に取り組む。 ※第1時は、新しい運動との出会いとして全ての運動に取り組んでよい。第2時以降は、目的に応じて運動を選択して取り組む。
	<p>〈巧〉 ○長なわ+(タイミング) ○ペットボトルバンパー(リズミカル) ○スラックレール(バランス) ○けまり(力の入れ加減)</p> <p>〈持〉 ○ハンズクラップ ○自分運び</p>	
7 運動を通して考えたり、感じたりした問い合わせをもつ。 8 片付け・整理運動を行う。 9 振り返りを行う。		6 片付け・整理運動を行う。 7 振り返りを行い、次時に取り組む運動を選択する。 ※第4時には、第5時以降の見通しをもつとともに、子供たち一人一人の目標(ゴールイメージ)を改めて設定する。
教師のかかわり	<p>「やってみてどうだった?(実感)」 ⇒子供の「やってみたい。」「楽しそう。」という思いを大切にする。実感したことを問い合わせをして、価値付けていく。</p> <p>「何を高めたいの?何が高まったと思う?(高まり)」 ⇒体の動きを高める運動は目的をもって運動に取り組んでいくことが大切であることを意識付ける。</p> <p>「どうしたらできたの?(ポイント)」 ⇒ポイント意識をもって運動することの大切さを確認する。</p> <p>「どんな工夫をすると高められるかな?(工夫)」 ⇒動きを工夫する視点を示しながら体の動きを高める方法を確認していく。</p> <p>「さらに高めるためにどんなことが必要な? (活用)」 ⇒さらに、体の動きを高めていくために必要なことについて確認していく。</p>	
<div style="background-color: #ffd966; padding: 10px; border-radius: 10px;"> 左にあるような内容を教師が関わり、その中で子供が気付いたり、見いだしたりした内容を共有スペース(掲示物)に蓄積していく。 </div>		

	第IV期			
時間	5	6・7(本時)・8		
段階	学習課題を見いだす。	これまで学んだ「体の動きを高める運動」の学び方を生かし、課題を解決する。		
学習内容	学習課題を見いだす	ポイントを意識したり、動きを工夫したり、学び合ったりしながら高める。 (必要に応じて共有タイムで取り上げる)		
	1 集合、整列、挨拶を行う 2 これまでの学習経験を振り返る。 2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する。			
	3 準備運動を行う。			
	4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。「エンジョイストレッチ」 			
学習活動	5 巧みな動きを高めるための運動・動きを持続する能力を高めるための運動・力強い動きを高めるための運動に取り組む。 ※第5時は、これまで取り組んできた運動を改めて試してもよい時間とするため、全ての運動に取り組んでもよい。第6時以降は、目的に応じて運動を選択して取り組む。 <巧> ○長なわ+・短なわ(タイミング) ○スラックレール(バランス) ○リズミカルラダー(リズミカル) ○ケンステップ走路(リズミカル) ○ペットボトルバンパー(リズミカル) ○ボールドリブル、ボールキャッチ(力の入れ加減) ○けまり(力の入れ加減) 			
	6 片付け・整理運動を行う。 7 振り返りを行う。 6 片付け・整理運動を行う。 7 振り返りを行い、次時に取り組む運動を選択する。 ※第8時では、子供たち一人一人の目標(ゴールイメージ)は達成できたか、どれだけ近付くことができたかを振り返る。			
教師のかかわり	「やってみてどうだった?(実感)」 ⇒ 子供の「やってみたい。」「楽しそう。」という思いを大切にする。実感したことを問い合わせて、価値付けていく。 「何を高めたいの? 何が高まったと思う?(高まり)」 ⇒ 体の動きを高める運動は目的をもって運動に取り組んでいくことが大切であることを意識付ける。 「どうしたらできたの? (ポイント)」 ⇒ ポイント意識をもって運動することの大切さを確認する。 「どんな工夫をすると高められるかな?(工夫)」 ⇒ 動きを工夫する視点を示しながら体の動きを高める方法を確認していく。 「さらに高めるためにどんなことが必要な? (活用)」 ⇒ さらに、体の動きを高めていくために必要なことについて確認していく。			
	単元の前半(第III期)は、子供の様子を見取りながら「全体」、「小集団」、「個別」を選択して関わっていく。 単元の後半(第IV期)では、子供一人一人の学びにつながるよう、「個別」、「小集団」での学びを中心としていく。			

(11) 1 単位時間の流れ(体の動きを高める運動 8時間中7時間目)

① 本時のねらい

学習課題を解決するために、自己の体力に応じて体の柔らかさや巧みな動き、動きを持続する能力を高めるための運動、力強い動きを高めるための運動を選んだり、動きに工夫を加えたりすることができるようとする。

② 展開

学習活動	○教師のかかわり ○配慮の必要な子供への支援 □評価	本時における「自ら学び 続けている子供の姿」		
1 集合・挨拶を行う 2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する 3 準備運動を行う 4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む <柔> ○エンジョイストレッチ(ペア中心) 5 巧みな動き・動きを持続する能力を高めるための運動・力強い動きを高めるための運動に取り組む <巧> ○長なわ+(タイミング) ○スラックレール(バランス) ○リズミカルラダー(リズミカル) ○ケンステップ走路(リズミカル) ○ペットボトルバンパー(リズミカル) ○ボールドリブル(力の入れ加減) ○ボールキャッチ(力の入れ加減) ○けまり(力の入れ加減) <持> ○ハンズクラップ <力> ○ガロンスロー ○自分運び ○プッシュアップ	○子供の学習カードから共有したい内容を取り上げる。 ○部位を意識させるよう声を掛ける。 ○動きの高まりが実感できるように、運動を行う前と後に現状を知る活動(計測)を取り入れる。 ○正しい行き方で丁寧に運動すると体の動きの高まりを実感しやすいことなどを伝える。 ○体の動きを高めるために学習課題を解決することができるよう働き掛け、子供の学びに応じて様々な共有を促す。 □自分の体の状態や体力に応じて運動を選んだり行き方を工夫したりしている。(運動・発言) ○自分の目的に応じて課題解決をしている子供を価値付ける。 ○高まりの実感が伴わないようであれば、前回の自分の運動の行き方や回数の変化に注目してみることや仲間と対話することを促す。 ○子供の目的や学習課題を確かめ、必要に応じて、仲間との学び合いや、共有スペースや掲示物を見て自ら解決できるように促す。 □体の動きの高め方について気付いたことについて仲間に言葉や動作で伝えている。(運動・発言)	・自己の体力に応じて学習課題を設定し、運動を選択している。 ・「次は○○ができるようになりたい。」と、さらに体の動きを高めるために必要なことを自分で考えている。		
①学びのサイクルを回すことが停滞している子への働き掛け 	②学びのサイクルをより回せるようにする働き掛け 	6 片付け・整理運動を行う 7 振り返りを行う	○各部位を意識して運動するように声を掛ける。 ○気付いた動きのポイントやこつ、仲間との関わり、共有スペースの活用などを意図的に取り上げる。 ○課題解決の達成状況等を確認し、次時の学習課題を見いだせるようにする。 □自分の体の状態や体力に応じて、運動を選んだり行き方を工夫したりしている。(振り返り)	・自分が行った運動をもとに動きのポイントやこつ、行き方、工夫について振り返り、次時の学習課題を設定することができる。