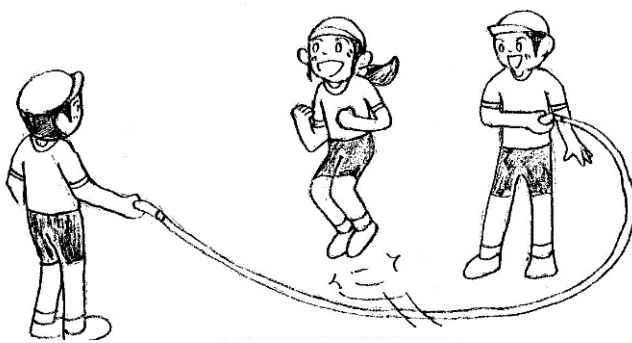


# 平成29年度 東京都小学校体育研究会 体力を高める運動領域部会実証授業

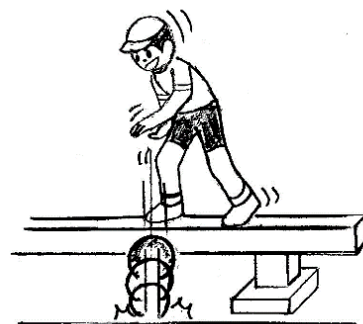
## 東京都小学校体育研究会 研究主題

三つの資質・能力の関係性を明確にし、  
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成



<p><b>体の柔らかさ</b></p> <p>高めると 思い通りに動かすようになる けがをしにくい体になる</p>	<p><b>巧みな動き</b></p> <p>高めると いろいろな運動やスポーツに 生かせる</p>
<p><b>体力って何？</b></p>	
<p><b>力強い動き</b></p> <p>高めると 重いものを運べるようになる 疲れにくい体になる</p>	<p><b>動きを持続する能力</b></p> <p>高めると 同じ動きを長く続けることができるようになる 運動しても疲れにくい体になる</p>

<p>東京都立小学校体育研究会 研究主題 体力を高める運動</p> <p><b>まわりの体力を高める運動</b> まるわかりリーフレット</p> <p>どうして体力を高めるの？</p> <p>いろいろな運動やスポーツに 生かせるから</p> <p>健康的に 長生きできるから</p> <p>急な時でも 動ける体になるから</p> <p>けがや病気になりにくい 体になるから</p> <p>今がチャンス！！</p> <p>ちょうど今、 何でもできるように なりやすい時期だから</p> <p>ゴールデンエイジ</p>	<p>体力ってどうやって高めるの？</p> <p><b>知</b> なぜその運動に取り組むのかを知る</p> <p><b>取</b> 動きのポイントを見付けながら取り組む</p> <p><b>工</b> 動きを工夫する</p> <p>仲間してとぶ 回転しながらとぶ 2人で一緒にとぶ</p> <p>入り方の工夫 姿勢の工夫 入力の工夫 など</p> <p>さらに体力が高まった！！</p>
---	--



### 【本日の講師】

台東区立田原小学校  
副校長

増嶋 広曜 先生

### 【実証授業】

授業日：平成29年10月19日（木）

場 所：武蔵野市立第三小学校  
（最寄駅：吉祥寺駅）

授 業：第5学年1組

体づくり運動「体力を高める運動」

授業者：河野 和顕 主任教諭

## 平成29年度 体力を高める運動領域部会 実証授業資料 目次

### 【表紙・目次】

I	研究の概要	
1	研究主題	P1
2	研究主題設定の理由	
3	研究の視点について	
4	研究主題の設定理由を受けた部会の考え方	
5	研究の構想図	P2
II	研究の内容	
1	研究の視点1について	
(1)	運動領域における三つの資質・能力の学習状況	P3
2	3つの視点の考え方	
(1)	研究の視点1「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方 体力を高める運動における三つの資質・能力の関連図	P4・5
(2)	研究の視点2「三つの資質・能力の関係性を踏まえた学習過程の在り方」 についての考え方	P6
①	体力を高める運動における課題	
②	課題解決的な学習の流れ	
③	課題解決的な学習を成り立たせる「体力を高める運動における学び方」	P7
④	多様な動きを作る運動（遊び）と体力を高める運動における学び方	
⑤	「巧みな動き」「力強い動き」を高めるための運動における学び方	P8
⑥	「体の柔らかさ」「動きを持続する能力」を高めるための運動における学び方	
⑦	単元計画作成の意図	
(3)	研究の視点3「三つの資質・能力を育むための指導と評価」についての考え方	P9
①	学習に即した評価	P10
②	評価に至るまでの具体例	
(4)	研究主題に迫るための手だて	P11
①	「知識」から「理解」へと深める手だて	P12
②	「他者とのかかわり」を育成する手だて	P13
3	取り扱う運動例と工夫の視点	
(1)	工夫の視点	P14
(2)	運動例と工夫の広がり	
①	魔法のストレッチとウォーキングストレッチ	P15～25
②	長なわ	
③	短なわ	
④	ドリブル移動	
⑤	ダブルステップ	
⑥	バンブーステップ	
⑦	腕立て伏臥腕屈伸	
⑧	いろいろなずもつ	
⑨	登り棒	
⑩	雲梯	
⑪	エアロビクスと往復走	
III	学習指導案	
1	単元名	指導案 P1
2	単元目標	
3	単元及び学習活動に即した評価規準	
4	運動の特性	
5	児童の実態	
6	単元の指導計画及び評価計画	
(1)	第5学年指導計画及び評価計画	指導案 P2～4
(2)	第6学年指導計画及び評価計画	指導案 P5～7
7	1 単位時間の流れ	指導案 P8
	第5学年 第8時（本時）	
(1)	目標	
(2)	展開	
	第5学年 第3時	指導案 P9
	第5学年 第11時	指導案 P10
	第6学年 第11時	指導案 P11

## I 研究の概要

### 1 研究主題

「三つの資質・能力の関係性を明確にし、  
運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成」

### 2 主題設定の理由

本研究会では、これまでの研究の成果と課題及び次期学習指導要領の方向性を踏まえ、児童が体育の学習に取り組む目指すべき姿が「自ら課題解決に取り組む姿」であり、自ら課題解決に取り組めるようにするために重視する学習活動を「主体的・協働的な学習活動」と捉えた。

体育科での「主体的・協働的な学習活動」は、児童の学習が、運動領域である体育については「粘り強く意欲的に解決に取り組むとともに、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間と共に課題を解決し、次の学びにつなげる」という過程を経ることによって、保健については「健康課題に関する課題解決的な学習」によって導かれるものであると考える。このような学習過程は、一つ一つの学習活動そのものが目的ではなく、常に、「三つの資質・能力」をバランスよく、確実に身に付けることを目的として構成され、工夫・充実されなければならない。また、体育の学習過程は、「三つの資質・能力」の関係性を明確にし、単元や学習指導の各場面において、効果的に指導することが求められる。

このような学習が、児童の発達各段階を通して繰り返して行われることにより、児童が生涯にわたって能動的に学び続けることができるようになる。つまり、運動やスポーツ、健康な生活の実践、体力向上を自らの生活の中に位置付け、これらに関する課題を自ら解決するために必要な力が育まれ、自らの生活の向上を図るための資質・能力を身に付けることができると考える。

このことが、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することにつながると考え、本研究主題を設定した。

### 3 研究の視点

次期学習指導要領の全面実施までの移行措置期間に当たる時期となるため本研究主題を3年間継続し、以下の視点によって年次を追って研究を進めて行くこととする。

(1) 研究の視点1 = 1年次の中心となる視点

○ 三つの資質・能力の体育科における具体的な学習状況の明確化（子供の学びの姿）

(2) 研究の視点2 = 2年次の中心となる視点

○ 三つの資質・能力の関係性を明らかにした学習過程の在り方

(3) 研究の視点3 = 3年次の中心となる視点

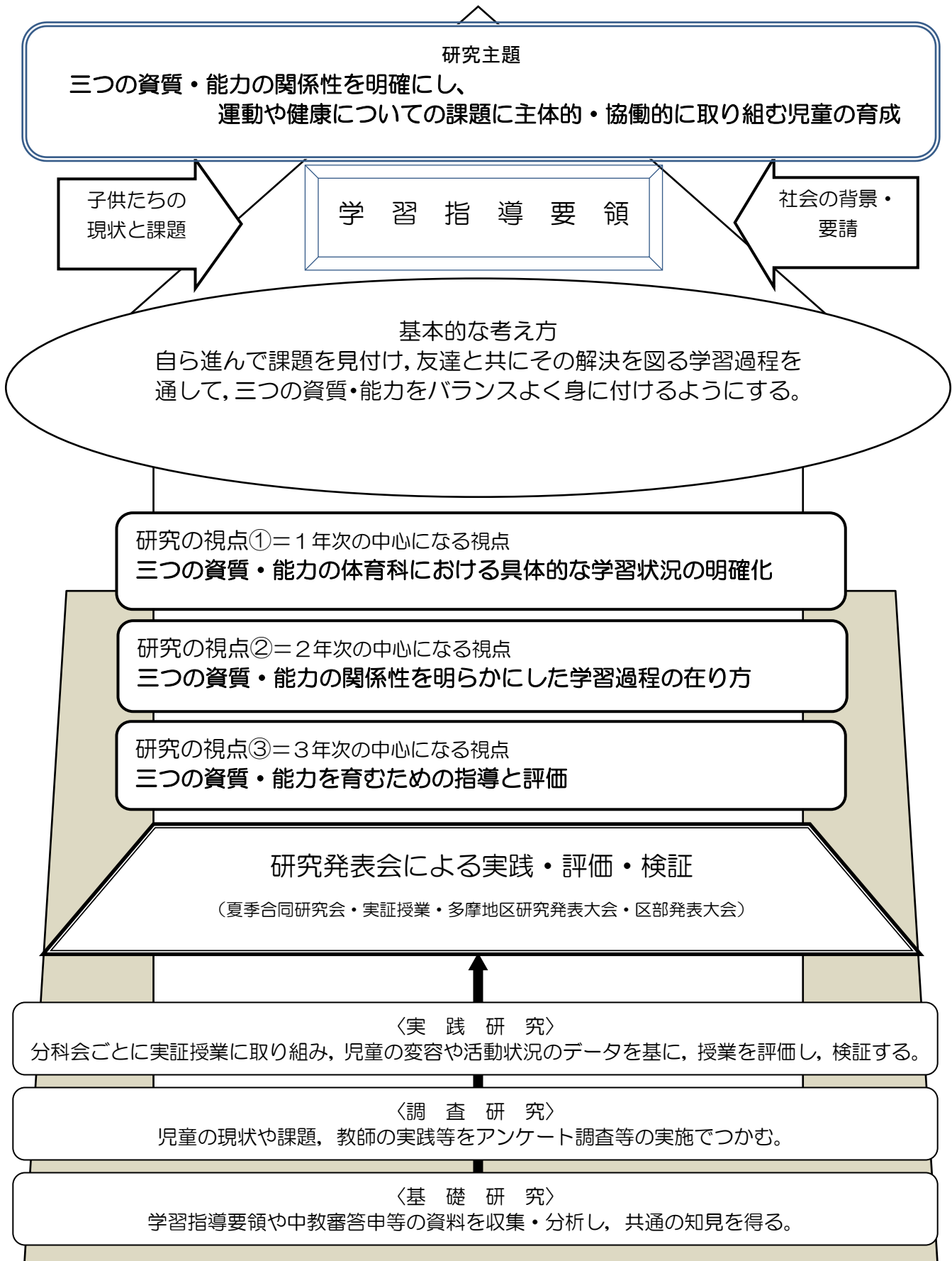
○ 三つの資質・能力を育むための指導と評価

### 4 研究主題の設定理由を受けた部会の考え方

昨年度の研究では、体力を高める運動における児童の思考の流れである「体力を高める運動における学び方」を明確にし、オリエンテーションや単元を通してこの学び方を児童に習得させることができたことである。

今年度の研究では、体力を高める運動における三つの資質・能力について明らかにしていく。そして、いつ、どのように知識を習得するのかについて明確にする。これは、運動との出会いや児童の課題設定に大きくかわることであり、主体的に運動に取り組む児童を育成する上で大切な視点である。また、児童の「思考力、判断力、表現力等」の高め方を研究する。特に、「表現力」については、「他者に伝える力」を育成するための指導法及び児童の変容の把握方法を明らかにする。このことは、「学びに向かう力、人間性等」とのつながりがあり、「他者とのかわり」という大きな視点で研究を進めていく。具体的には、児童同士の言葉掛けの内容や場面を明らかにしたり、学習環境を工夫したりして研究主題に迫るものとする。

5 研究の全体構想図



# 1 研究の視点1について

## (1) 運動領域における三つの資質・能力の学習状況

	知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
運動領域	各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識や技能  ・各種の運動の行い方に関する基礎的な知識 ・各種の運動を行うための基本的な技能	自己の能力に適した課題をもち、活動を選んだり工夫したりする思考力, 判断力, 表現力等  ・自己の能力に適した課題に気付く力 ・自己の課題を解決するための活動を選んだり, 運動の行い方を工夫したりする力 ・思考し判断したことを, 言葉や動作等で他者に伝える力	運動の楽しさや喜びを味わい, 明るく楽しい生活を営むための態度  ・進んで学習活動に取り組む ・約束を守り, 公正に行動する ・友達と協力して活動する ・自分の役割を果たそうとする ・友達の考えや取組を認める ・安全に気を配る

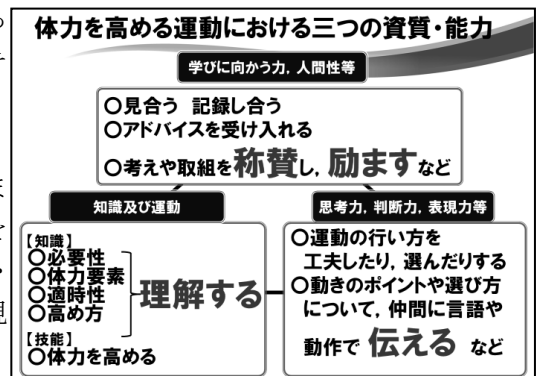
体力を高める運動領域	<5・6年> ○体力を高める必要性, 体力要素, 適時性, 体力の高め方等を理解することができる。 ○体力を高める運動について, ねらいに合った動き(動作)を身に付けることができる。	<5・6年> ○自分の体の状態や体力に応じて, 運動の行い方を工夫したり選んだりしている。 ○動きのポイントや選び方について仲間に言葉や動作で伝えている。	<5・6年> ○体力を高めることができるよう, 進んで取り組むとともに, 約束を守り助け合って運動をしようとしたり, 運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。 ○仲間からのアドバイスを受け入れたり, 友達の考えや取組を認めて称賛したり, 励ましたりしている。
------------	---	---	---

体力を高める運動における三つの資質・能力を図1のようにとらえている。特に「理解する」「称賛し, 励ます」「伝える」というキーワードを今年度の研究を進めていく。

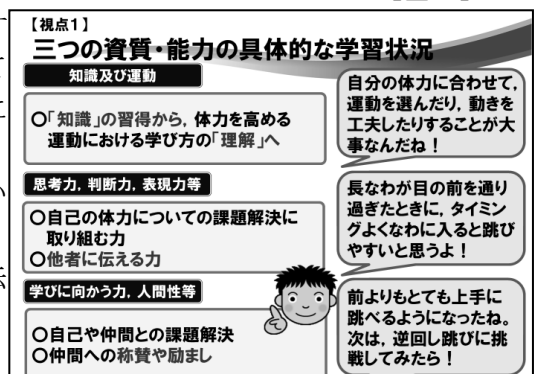
具体的な学習状況(図2)として「知識及び運動」については, 単に体力の高め方についての知識を習得すること「知る」にとどまらず, 身体表現を通して体力を高める運動の学び方への「理解」を深めていくことが重要であり, 今後もより一層大切にしたい資質・能力であると考え。これは, 中学校との接続を図る上で大切な視点となる。

「思考力, 判断力, 表現力等」については, 昨年度までの研究成果である「自己の体力についての課題解決に向けて思考し判断すること」を大切にしつつ, 「他者に伝える力」をより一層育成していくことが大切である。今年度は「他者に伝えることをどのように指導し, 見取るか」について研究していく。

「学びに向かう力, 人間性等」については, 「友達の体力についての課題解決に向けた考えや取組を認めて称賛したり励ましたりする態度」をより一層涵養していくことが大切である。「他者に伝える力」とのつながりがあり, 研究の重点としていく。



【図1】



【図2】

## 2 3つの視点の考え方

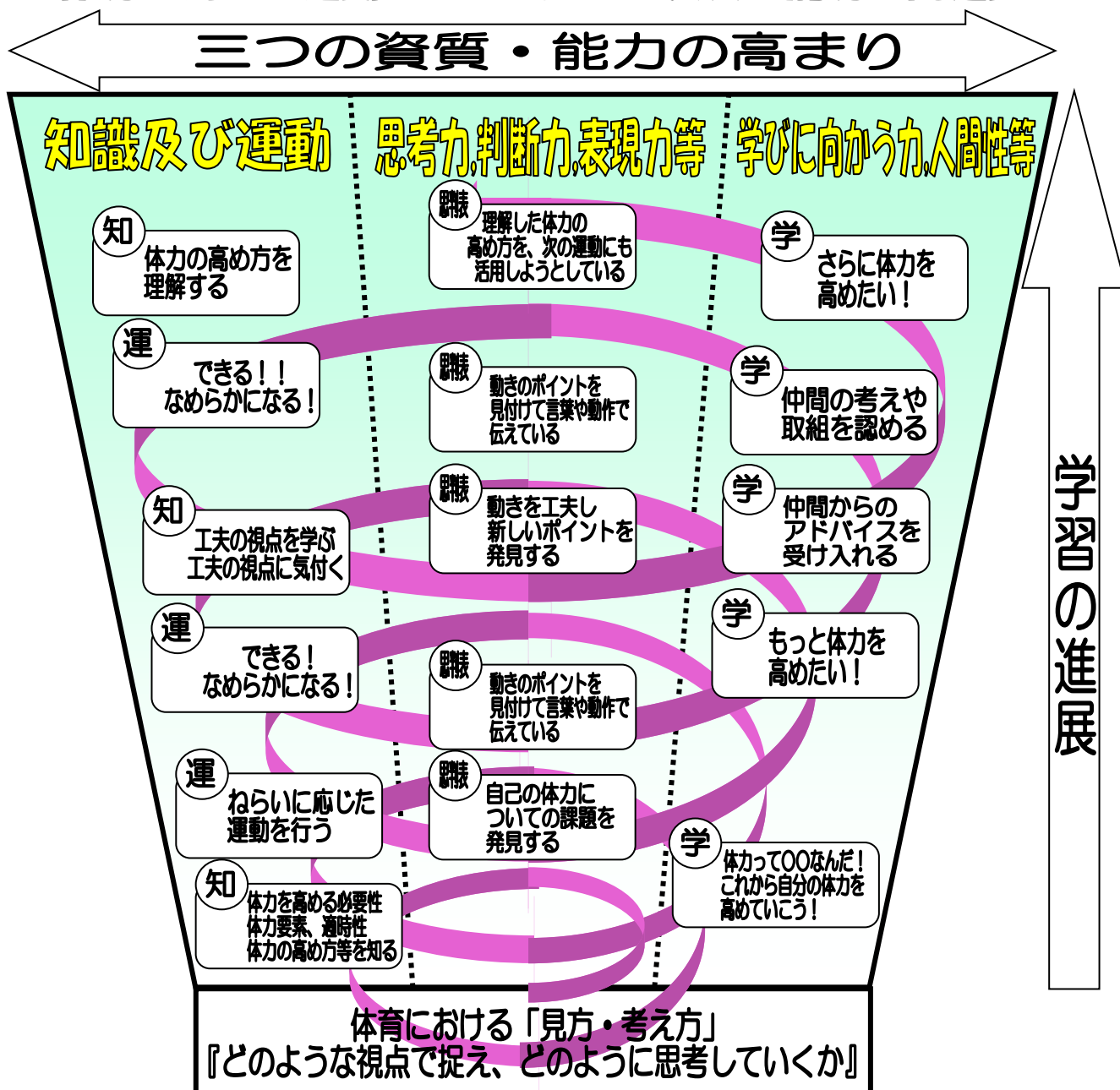
### (1) 研究の視点1 「三つの資質・能力の具体的な学習状況」についての考え方

「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱は、相互に関係し合いながら育成されるものであり、順序性や階層性のあるものではない。

体育科の「見方・考え方」については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特質に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること。」と整理されている。体育において『する・みる・支える・知る』の多様な運動との関わりに気付くためには、児童の興味や関心、発育、発達や学習の課題等を踏まえ、個に応じた学びを引き出すことが重要である。つまり、「どのように学ぶか」を大切にしていかなければならない。

「学びに向かう力、人間性等」は「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」をどのような方向性で働かせていくかを決定づける要素である。学んだことをもとに、「体力が高まった！」と実感できる場面が、単元全体や一単位時間を通して感じられるようにしていくことが、学びに向かう力、人間性等を育てていくと考えている。また、学んだことを第6学年での体力を高める運動や他領域に生かそうとする態度にもつながっていく。「もう少しでできそうな動き」や「もっとなめらかにしたい動き」を『早く授業でやってみたい!』という自信や前向きな気持ちを引き出すことができれば、「学びに向かう力、人間性等」の高まりをより促していくことができる。また、仲間と関わり合う場面で、互いの取組を認め合ったり、励まし合ったりする力を身に付けることも重要な視点である。

## 体力を高める運動における三つの資質・能力の関連図



一つ一つの各項目は、児童の【学習状況】である。

第5学年、第3時のオリエンテーション、リーフレット等で、体力を高める必要性、体力を高める適時性、体力の4要素、体力を高める運動における学び方を知り、単元全体を通して理解させていく。そこで得た知識をもとに、課題に応じて運動の取り組み方を選んだり工夫したりするとともに、伝える相手や状況に応じて分かりやすく表現できるよう指導していく。

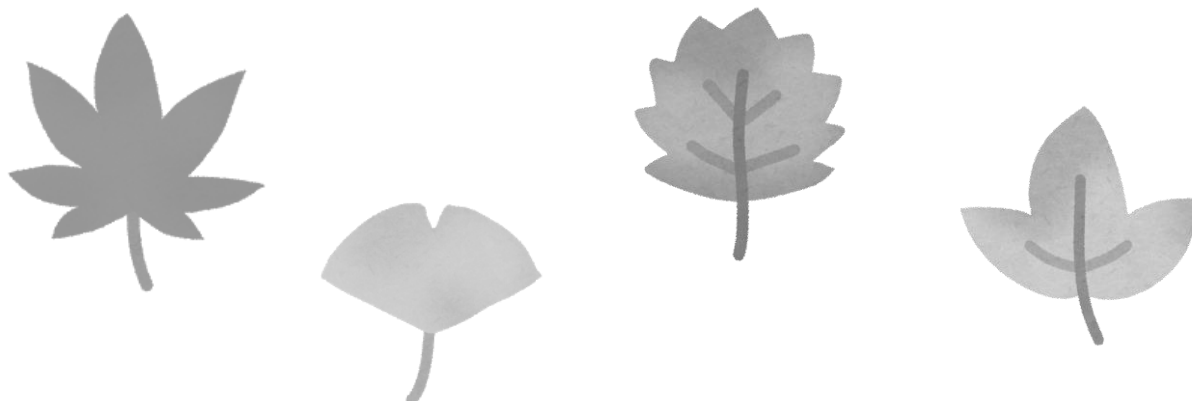
縦の広がり、【学習の進展】を表している。上に進むにつれて、学習状況が変わっていき、授業が進んでいく。

横の広がり、【三つの資質・能力の高まり】を表している。横に広がっていくにつれ、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱が高まっていく。

ただし、この図に示した一連の流れは、本部会が考えた学習の進展例である。

今年度は、昨年度までの研究の成果をもとに、児童の体力を高めるために「思考力、判断力、表現力等」を、体力を高める運動における三つの資質・能力の中核とし、関係図を作成した。

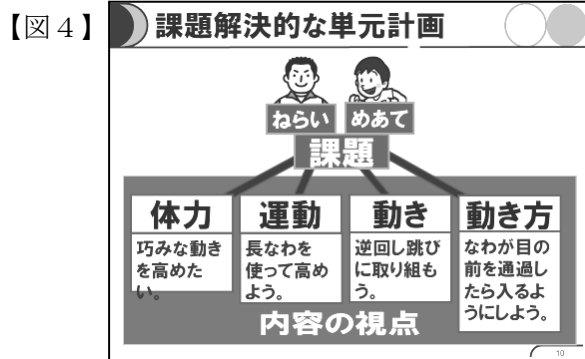
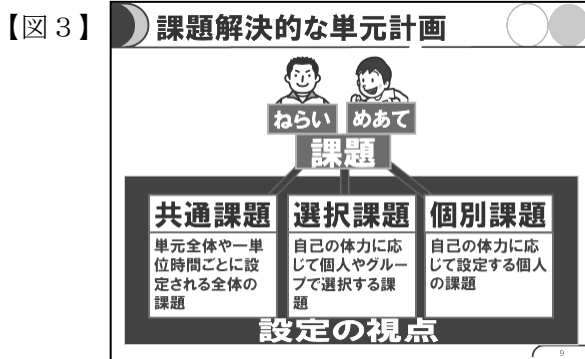
(参考・引用文献) 学習指導要領改訂のポイント 小学校・中学校 体育・保健体育



(2) 研究視点2「三つの資質・能力の関係性を踏まえた学習過程の在り方」についての考え方

①体力を高める運動における課題

本部会では「課題」とは、教師が児童に教えるべき内容（ねらい）と、児童が学習を通して身に付ける内容（めあて）と捉えている。その課題は次の視点（図3，図4）で分類することができる。

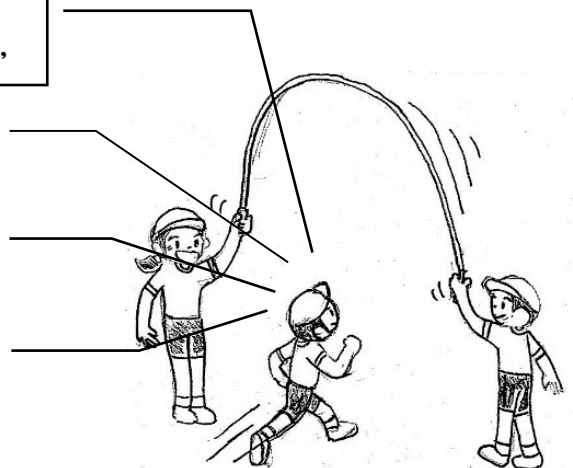


体育学習の目標にある「技能」「態度」「思考・判断」に関わる内容から毎時間設定し、教師が意図した授業を通して児童が主体的に解決に向けて学ぶ過程を「課題解決的な学習」だと考える。

設定の視点では、単元の前半や一単位時間や一単位時間のはじめに学級全体で確認する内容が「共通課題」となる。第5学年での学習の初期段階や、新しい運動と出会う時に、教師が運動や動きを限定して伝えたり、それぞれのグループで工夫した中から動きを選んだりする内容が「選択課題」となる。学習の進展に伴い、自己の体力の体力に応じて運動や動き、動き方を課題とする内容が「個別設定の課題」となる。

【内容の視点で、児童が設定する課題の具体例】

<b>体力の課題</b>	ぼくは、 <b>巧みな動き</b> を高めるために、
<b>運動の課題</b>	<b>長なわ</b> を使って、
<b>動きの課題</b>	逆回し跳びに <b>取り組み</b> 、
<b>動き方の課題</b>	<b>タイミング</b> をはかって、 <b>なわが目の前を通過した瞬間</b> に入れるようにする。



「体力を高める」ことを、単元全体の目標として展開しながら、毎時間のねらいや評価の重点によっても、児童がもつ課題の内容や設定の仕方は異なる。また、一単位時間の中で複数の運動を扱う場合には、全ての児童がもつ課題を事前に把握しておくことは困難である。しかし、課題解決的な学習の実現を図るため、教師は学習カードへの記入内容の把握や授業中の言葉掛けを通して、児童がただやみくもに運動に取り組むのではなく、ポイントを発見したり、発見したポイントを生かしたりしながら運動を行うよう明確に課題をもたせる必要がある。

体育学習の目標にある、「技能」「態度」「思考・判断」にかかわる内容から毎時間設定し、教師が意図した授業を通して、児童が主体的に解決に向けて学ぶ過程を「課題解決的な学習」だと考える。

② 課題解決的な学習の流れ

段階	体力を高める運動の課題解決的な学習
課題を知る	学習の行い方を知る。もとの動きを知る。自己の体力を知る。工夫の視点を知る。
課題の解決方法を知り、解決に取り組む	ポイントを見付けながら動きに取り組む。 動きを工夫し、工夫した動きのポイントを見付けながら動きに取り組む。 見付けたポイントを共有する。また、他のポイントを見付ける。
課題を解決する (選ぶ・振り返る)	ポイントを意識して動きに取り組み、できたり、滑らかになったりする。

③ 課題解決的な学習を成り立たせる「体力を高める運動における学び方」

課題を設定し体力を高めていく過程で、児童は様々な思考を働かせて学習を展開していく。それぞれの段階において学習内容を身に付けながら、児童が何をどのように考えて運動しているのかを表したのが下表となる。本部会では取り上げる全ての運動内容において、児童が思考していく内容と、その力に働きかける手だて、評価場面について明らかにした。

段階	学習内容	思考・判断の方法(例)	課題解決に向けて、何をどのように考えるか(例)	
課題を知る	体力を高める必要性	比較する	体力要素同士を比較したり、以前の自分の体力や友達の体力と比較したりする。	
	体力を高める適時性	推量する	運動に取り組む意図を理解し、高まっていく体力について推量する。	
	体力の要素 体力の高め方 運動のもつ価値 もともなる動きの行い方	関係付ける【図5】	一つの運動を通して身に付けた動き方を他の動きや運動に関係付ける。	
課題の解決方法を知り、課題に取り組む	動きのポイントを発見したり、共有したりする	焦点化する【図6】	体の部位に着目して、様々な動きの中から焦点化し、ポイントを見付ける。	
	ポイントに気を付けて運動に取り組む	共通の基準で見る	友達の動きをポイントに着目して見る。	
	動きの工夫の仕方を理解する	視点を変える	動きの質や量に着目して様々な工夫の視点(姿勢, 方向, 用具, 人数など)をもつ。	
課題を解決する	選ぶ	運動や動きを工夫する 工夫した動きを選ぶ	一つの動きでできるようになった動き方をさらに工夫した動きにつなげる。	
	振り返る	動きのポイントに気を付けながら運動する	具象化する	動きのポイントを言語化する。動きのポイントを図に表す。
		体力の高まりを実感する	帰納的に見る	体力の高まりを学習の道筋に関連付けて考える。

【図5】

【図6】

**体力を高める運動における思考・判断の方法**

**【関係付ける】**

一つの運動を通して身に付けた動き方を他の運動や動きと関係付けること。

なぜ、エアロビクスに取り組むのかな？

エアロビクスと、往復走は、同じ体力要素を高める運動です。往復走では、どのような体力が身に付きましたか。

そうか、エアロビクスでも動きを持続する能力が高まるんだ。

14

**体力を高める運動における思考・判断の方法**

**【焦点化する】**

体の部位に着目して、様々な動きの中から焦点化し、ポイントを見付けること。

どうしたら、短なわを上手に跳ぶことができるかな？

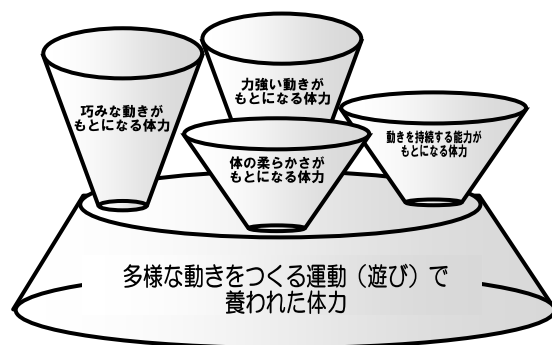
上手に跳んでいる友達の手首や腕の回し方に注目してみよう。

脳をしめて、手首でなわを回すと跳びやすいんだね。

15

④多様な動きをつくる運動（遊び）と体力を高める運動における学び方

体力の4要素（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）を高めるための学び方は、「多様な動きをつくる運動（遊び）」の土台の上に成り立っている。一つ一つの体力要素に応じて、工夫できる動きの種類やそれに伴う動きのポイントの数が異なるため、図の広がりや高さには違いがある。



⑤「巧みな動き」「力強い動き」を高めるための運動における学び方

この二つの体力要素を高めるための運動を行う上では、動きの質を高めていくことが量の高まりにつながることを意識して運動を行わせる。もともとなる動きから動きをさらに工夫し、新しいポイント発見をしながら運動を行うことで、大きな質の高まりが期待される。

<p><b>質の高まりの具体例</b></p> <p>【巧みな動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動きが無駄がなくなる</li> <li>• できない動きができるようになる</li> </ul> <p>【力強い動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 力の入れ方がスムーズになる 等</li> </ul>	<p><b>量の高まりの具体例</b></p> <p>【巧みな動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 同じ時間でできる回数が増える</li> </ul> <p>【力強い動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• より重いものが持てる</li> <li>• 運ぶ距離が伸びる（5～6分程度） 等</li> </ul>
---	---

<p><b>思考の流れ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①体力の高め方や運動の行い方を知る</li> <li>②ねらいに応じた運動を行う</li> <li>③ポイントを発見する</li> <li>④できる、なめらかになる</li> <li>⑤記録が伸びる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>⑥新しい運動と出会う</li> <li>⑦新しいポイントを発見する</li> <li>⑧ポイントを生かす</li> <li>⑨できる、なめらかになる</li> <li>⑩記録が伸びる</li> </ol>
---	---



⑥「体の柔らかさ」「動きを持続する能力」を高めるための運動における学び方

この二つの体力要素を高めるための運動を行う上では、質の高まりを目指し、新たなポイント発見を繰り返して運動を行うことよりも、量の高まりを意識した工夫を行うことで、もともとなる動きで見つけたポイントを生かして体力を高めていく。

<p><b>量の高まりの具体例</b></p> <p>【柔らかさ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 曲げ伸ばしの到達点や距離が伸びる</li> </ul> <p>【持続】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動く距離が伸びる</li> <li>• 跳ぶ回数が増える 等</li> </ul>	<p><b>質の高まりの具体例</b></p> <p>【柔らかさ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 同じ曲げ伸ばしでも痛くない</li> <li>• 無理なく曲げ伸ばしができる</li> </ul> <p>【持続】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 疲れにくくなる 等</li> </ul>
---	--

<p><b>思考の流れ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①体力の高め方や運動の行い方を知る</li> <li>②ねらいに応じた運動を行う</li> <li>③ポイントを発見する</li> <li>④ポイントを生かしながら運動に取り組む</li> <li>⑤記録が伸びる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>⑥ポイントを生かしながら運動に取り組む</li> <li>⑦記録が伸びる</li> </ol>
--	--



⑦単元計画作成の意図

【第5学年の指導計画】

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
OT	魔法のストレッチ					往復走			
長なわ	ドリブル移動	長なわ ドリブル	短なわ	バンブー	短なわ バンブー	固定施設 腕立て	固定施設 腕立て	長なわ ドリブル	短なわ バンブー

【第6学年の指導計画】

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
OT	ウォーキングストレッチ					エアロビクス			
長なわ	ステップ	長なわ ステップ	いろいろすもう 腕立て伏臥腕屈伸			巧みな動きを高めるための運動 力強い動きを高めるための運動		から運動と 動きを選択	

○オリエンテーション

児童の学習意欲を引き出し、体力の要素や必要性、適時性、運動の行い方などを理解させるため、体力を高める運動の開始時である第3時にオリエンテーションを設定する。特に、体力の高まりが実感できるように、ポイントを見付けたり、動きを工夫したりして、動きができることが体力の高まりであることを気付かせる。

○体の柔らかさを高めるための運動

運動の特性上、継続的に取り組むと体力の高まりを実感しやすいため、第5学年及び第6学年とともに、帯の時間を設定し取り扱うものとした。なお、第5学年は「魔法のストレッチ」を、第6学年はねじる、回す、振るなどの動きを取り入れた「ウォーキングストレッチ」を実施する。評価に際しては、帯の時間の最初と最後の記録を比較したり、体感としての高まりを言語化したりして、運動面（技能面）の向上を見取る。また、体育的活動などの学校生活や家庭生活につなげていくように指導する。

○巧みな動きを高めるための運動

第5学年及び第6学年の2年間を通して、思考・判断を促しながら重点的に取り扱う。特に、第5学年の第3時～第8時では、「運動の行い方を知る」⇒「動きのポイントを見付ける」⇒「動きを工夫する」⇒「振り返る」という運動の学び方を身に付けるように計画した。体力を高める運動の第1時には、ポイント発見や工夫をさせやすい長なわを取り扱うことにした。下表は動きを工夫したり選んだりする学習場面を段階的に設定したものである。

学年	時間	学びの段階	課題を選択する単位
第5学年	第3時～5時 第6時～8時	「運動の行い方を知る」⇒「動きのポイントを見付ける」⇒「動きを工夫する」⇒「振り返る」	グループ
	第11時～12時	「学び方を生かして体力を高める」	
第6学年	第3時～5時	「運動の行い方を知る」⇒「動きのポイントを見付ける」⇒「動きを工夫する」⇒「振り返る」	個人
	第9時～12時	「学び方を生かして体力を高める」	

○動きを持続する能力を高めるための運動

運動の特性上、継続的に取り組むと体力の高まりを実感しやすいため、第5学年及び第6学年とともに、帯の時間を設定し取り扱うものとした。なお、第5学年は第9～12時に「往復走」を、第6学年では第9～12時に「エアロビクス」を実施する。評価に際しては、帯の時間の最初と最後の記録を比較したり体感としての高まりを言語化したりして、運動面（技能面）の向上を見取る。

○力強い動きを高めるための運動

運動の特性上、継続的に取り組むと体力の高まりを実感しやすいため、第5学年では、学び方を理解させるために2時間設定し、第6学年においては帯の時間を設定し取り扱うものとした。第5学年の第9時～10時、第6学年の第6～8時に「腕立て伏臥腕屈伸」「固定施設を使った運動」を実施する。

第6学年の7・8時は思考・判断を促し、動きを選んだり工夫したりすることができるようにする。評価に際しては、帯の時間の最初と最後の記録を比較したり、体感としての高まりを言語化したりして、運動面（技能面）の向上を見取る。

### 研究の視点3「三つの資質・能力を育むための指導と評価」についての考え方

#### ①学習に即した評価

各観点における児童一人一人の学習状況を的確に把握するため、1時間ごとのねらいに応じて評価の重点化を図る。関心・意欲・態度は早い段階での定着が望ましいことから、新しい運動に取り組む場面に重点を置く。思考・判断は、指導後の変容を見取るため、連続または短期間で見取り、児童が動きを工夫したり、選択したりする場面で重点的に評価していく。運動の技能は、定着や伸びを確認するため、単元後半に置いて4つの体力要素をバランスよく評価する。

#### 【第5学年の重点評価計画の例】

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
関心・意欲・態度	○	○	○	○			○		○	
思考・判断	○					○	○	○		○
運動		○	○		○	○		○	○	○

#### 【第6学年の重点評価計画の例】

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
関心・意欲・態度	○	○	○	○			○		○	
思考・判断	○			○	○		○	○		○
運動		○	○		○	○		○	○	○

#### 【具体的な評価場面と評価等の例】

場面	評価の観点	児童の具体的な姿	教師の働きかけ
運動を行う	運動	・動きができたり、なめらかになったりする。	・運動オリエンテーションで出た場面の中で、「こうすれば動きができるようになる・なめらかになる」のポイントを生かして運動を行うように助言する。
ポイントを見発見する	思考・判断	・ポイントを見付けたり、ポイントを見付けようとしていたりしている。	・自分で行ったり、友達の動きを見せたりして、児童がポイントを明らかにできるようにする。 ・何度も取り組ませたり、体の部位に着目させたりして、児童がポイントを言語化できるようにする。 ・ポイントを全体で共有する。
動きに取り組む	思考・判断	・自分なりにポイントを意識したり、意識しようとしていたりしている。	・共有したポイントに取り組むよう全体に指示する。 ・新たなポイントも追加して見付けられるよう助言する。
	運動	・動きができたり、なめらかになったりする。	・「できたり、なめらかになったりする」ことを児童が実感できるよう、ポイントを見付けて取り組むように助言する。 ・できた児童やグループを全体に手本として示す。
体力の高まり (質や量の高まり)	思考・判断	・自分なりに動きを工夫したり、動きを工夫しようとしていたりしている。 ・自分なりに動きを選んだり、記録を目指したり、またはそれらの運動や動きをしようとしていたりしている。 ・初めて運動や動きに取り組んだ時を振り返り、体力の高まりを実感しようとしている。	・動きを工夫できるように、工夫の視点を示す。 ・学習資料をもとに、教師がねらっている動きを引き出せるように助言する。 ・ねらった動きを全体で共有する。 ・動きを高めたり、記録を向上させたりするためにポイントを意識させる。 ・初めて運動や動きに取り組んだ時を振り返らせ、体力の高まりを実感させる。
	運動	・動きができたり、なめらかになったりする。	・「動き」に視点を当てながら、「こうすれば動きができるようになる・なめらかになる」のポイントを考えながら取り組むように助言する。
学習活動全般	関心・意欲・態度	・運動に進んで取り組んでいる。	・児童ができるような運動を一緒に考えたり、見付けたりする。 ・称賛や励ましの言葉を掛けたり、ハイタッチを行ったりするとともに、全体でもそれらを行えるように言葉を掛ける。

②評価に至るまでの具体的例（バンブーステップ）

段階	学習	思考判断の方法	具体的な児童の姿	思考・判断を促すための手だて (◇教師のかかわり ◆言葉掛け)	評価方法
課題を知る	体力を高める必要性 体力を高める適時性 体力の要素 体力の高め方 運動のもつ価値 もともなる動きの行い方	関係付ける 比較する	<ul style="list-style-type: none"> <li>バンブーステップは、リズムに合わせてタイミングをとったり、リズムカルにステップを踏んだりする運動だから、巧みな動きが高まるのかな。</li> <li>腕立て伏臥腕屈伸とバンブーステップを比べると、高めようとしている力が違うことが分かる。</li> <li>バンブーステップができるようになることと、思い通りに動けるようになることがどのように関係しているのだろう。</li> <li>方向を変えれば、より巧みな動きが高まるかな。</li> <li>リズムを変えることと、巧みな動きを高めることは関係しているのかな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆バンブーステップを行うとどのような体力が高められるだろう。</li> <li>◇リーフレットを活用する。</li> <li>◇学習資料を使う。</li> <li>◆バンブーステップとほかの運動は、何が違うのかな。</li> <li>◆ポイントを見付けるには、ステップを踏んでいる人のどんなところを見たらいいかな。</li> <li>◆どうしたら、巧みな動きをさらに高めることができるかな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードのめあて</li> <li>・児童の発言</li> </ul>
課題に取り組み	動きのポイントを発見したり共有したりする	焦点化する 仮定する 推量する 類推する 拡張する	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇〇さんの足に注目して、どのようにステップを踏んでいるか見てみよう。</li> <li>もしかしたら、つま先でステップを踏めば、引っかけずにできると思う。</li> <li>リズムを変えれば、巧みな動きがさらに高まるかな。</li> <li>スムーズにステップを踏めている〇〇さんは、バンブーに入るタイミングがよいのだろう。</li> <li>スムーズにステップを踏めるようになってきたから、方向を変えてみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆スムーズにステップを踏めることができたのはなぜだろう。</li> <li>◆上手にステップが踏めないのはなぜだろう。</li> <li>◆〇〇さんはなぜ、引っかけずにステップを踏めるのかな。</li> <li>◇グループを作り、いろいろな角度から友達の様子を見せたり、言葉掛けをさせたりする。</li> <li>◇動きのポイントを見付けている友達と一緒にやらせる。</li> <li>◆さらに巧みな動きを高めるには、どうしたらよいか。</li> <li>◇工夫の視点を示す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の動き</li> <li>・学習カードの記録、見付けたポイント</li> </ul>
	ポイントに気を付けて運動に取り組む				
	動きの工夫の仕方を理解する				
課題を解決する	選ぶ	類推する 比較する 加減する 変換する	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムを工夫すれば、巧みな動きが高まるということは、人数を工夫しても巧みな動きが高まるだろう。</li> <li>リズムを工夫している〇〇さんと自分を比べると〇〇さんがスムーズに跳べるようになってきているから、リズムを工夫してみよう。</li> <li>人数を変えてステップを踏めるようになったら、巧みな動きが高まるかな。</li> <li>〇〇のポイントができたから、次は△△のポイントを意識してみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆リズムと方向のほかには、どんな工夫の視点があったかな。</li> <li>◆リズムを変えても引っかけずにステップを踏めている〇〇さんは、どこが上手なのかな。</li> <li>◇工夫して跳んでいる児童を紹介する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の発言</li> </ul>
	振り返る	演繹的に見る 具象化する 仮定する 推量する 類推する	<ul style="list-style-type: none"> <li>足つま先でステップを踏むことができれば、リズムを変えても引っかけずにできる。</li> <li>スムーズにステップを踏むことができた時に意識した体の部分に色をぬって見たら、ポイントが分かった。</li> <li>リズムを変えてステップを踏むことができるようになれば、巧みな動きが高まる。</li> <li>リズムを変えてステップを踏めたということは、巧みな動きが高まったといえる。</li> <li>人数を変えてステップを踏むことができれば、巧みな動きがさらに高まるだろう。</li> <li>リズムを変えたら巧みな動きが高まったから、方向を変えても巧みな動きが高まるだろう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆できた時に意識した体の部分に色を塗ってみよう。</li> <li>◇学習カードを活用する。</li> <li>◆リズムを変えてもステップを踏むことができたということは、どういうことが言えるだろう。</li> <li>◆自分の体力に合わせた次の工夫は何だろう。</li> <li>◆なぜ、スムーズにステップを踏むことができたのだろう。</li> <li>◆体のどこの部分を意識して入ったのかな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードの振り返り</li> <li>・児童の発言</li> </ul>

「体力を高める運動における学び方」を学習の場面で生かしていくためには、それぞれの段階において児童が何をどのように考えて運動しているのかを明らかにする必要ある。そこで、運動しながら考えたことや振り返りカードに記述した内容についての具体的な児童の姿を想定した。また、4つの体力要素を高める一つ一つの運動について、思考・判断を促す教師のかかわり方を明らかにすることで、適切に評価すると共に更なる指導の改善へとつなげていく。

(4) 研究主題に迫る手だて

① 「知識」の習得から「理解」へ深めるための手だて

ア 習得する知識の明確化

第1時のオリエンテーションでは、取り扱う「知識」を以下の内容に限定し、習得を確実なものとする。児童は、スライド画面等を視聴しながら教師と対話したり、長なわの運動に取り組んだりして、「知識」を習得していく。

- 体力を高める必要性
- 体力を高める適時性
- 体力の4要素（体の柔らかさ及び巧みな動き、動きを持続する能力及び力強い動き）
- 体力の高め方（取り組む → ポイントを発見する → 動きを工夫する → 振り返る）

イ 長なわを活用したオリエンテーションの工夫

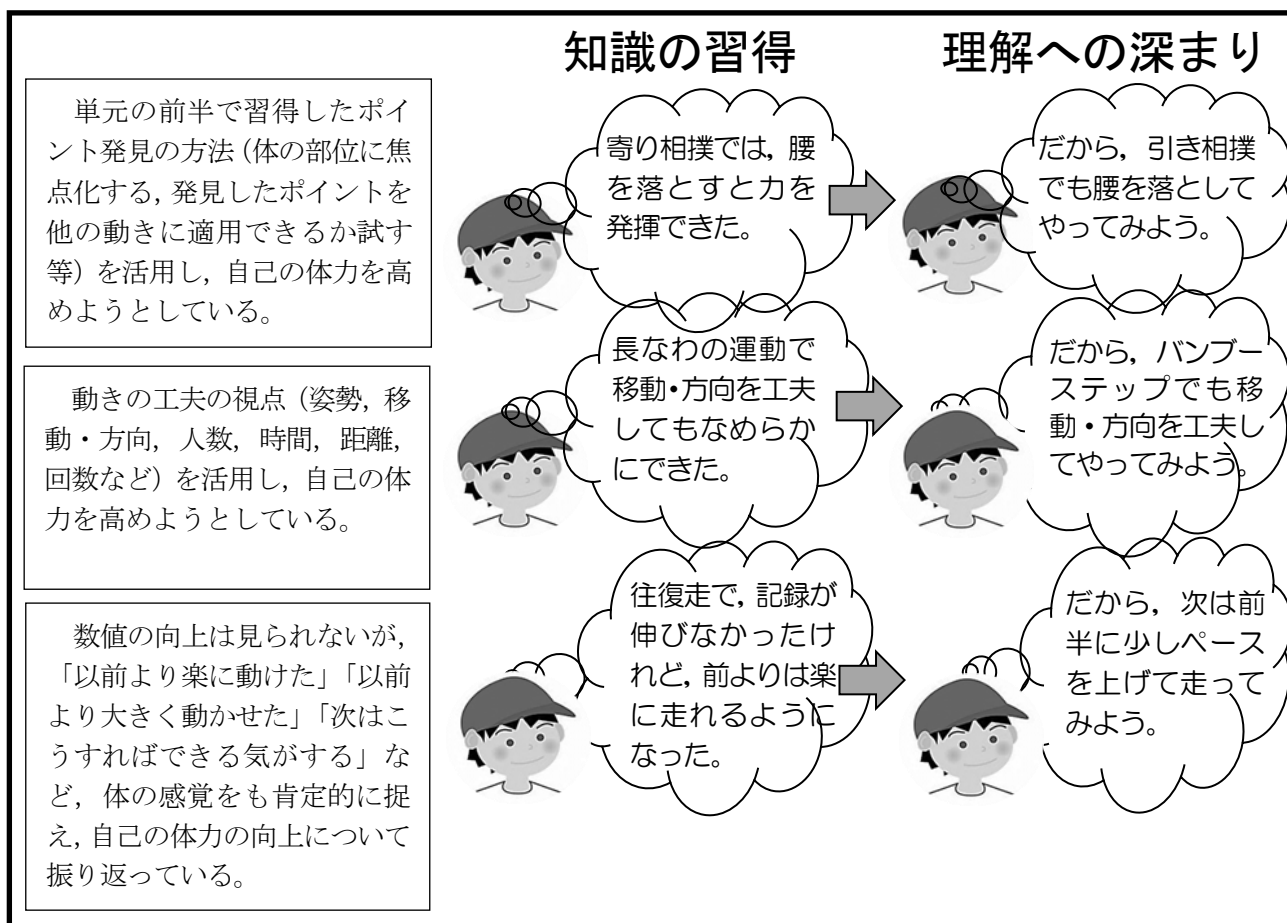
オリエンテーションで長なわを取り扱うのは、児童にとって親しみのある身近な運動であり、ポイント発見や動きが工夫しやすく、体力の高まりを実感しやすいからである。

ウ 体力の高め方の明確化

単元開始時のオリエンテーションの段階では、体力についての「知識」を習得したものの、体力の高め方を「理解」したとは言い難い。児童は、単元を通して、体力の高め方（やってみる → ポイントを発見する → 動きを工夫する → 振り返る）を繰り返し確認したり振り返ったりすることで、体力の高め方を「理解」していくのである。

エ 体力の高め方を理解している児童の学習状況の明確化

第11時や第12時の動きを選択する場面で、これまでに習得した「知識」を活用している姿が表出されれば、体力の高め方を「理解」していると言える。以下がその一例である。



② 「他者とのかかわり」を育成する手だて

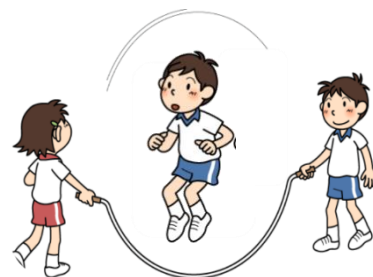
ア 学習形態の工夫と教師の言葉掛け

第5学年では、他者に伝える活動を促すために、1班4人程度の固定グループで単元の学習を進める。教師がグループ学習に積極的に関わり、「なぜ、Aさんは〇〇の動きができたのかな？」などと、A児本人や同グループのB児・C児・D児に発問する。これにより、児童の思考が促され、思考し判断したことを他者に伝える学習活動が期待できる。

イ 動きの共有と言語化

学級全体で動きを共有する場面を設定することで、他者に動きや言葉で伝える学習活動を促していく。具体的に、長なわの運動における教師行動の一例を挙げると、指導者は、逆回し跳びに取り組み、跳べるようになったE児を見つけて学級全体に紹介する。

「Eさんは、なわがどこを通過したときに入っていますか」「Eさんは足の裏をどのように着いて跳んでいますか」などと発問し、他者に伝える学習活動を促していく。その際、動きのポイントを言語化することが困難な児童には、実際に体を動かして動きで伝えることも認め、肯定的に評価することで、他者に伝える雰囲気づくりに努めたい。



ウ 学習カードの工夫

ポイントを発見したり動きを工夫したりする学習場面で、友達に伝えたことや友達から伝えられたことを学習カードに記述することで、他者に伝えようとする気運を高める。

体力を高める運動 2時間目 月 日 氏名 \_\_\_\_\_

課題

たくさん動きを高めるために、ドリブル移動のポイントを見付けながら運動に取り組もう。

もとの動き 利き手で歩きながらドリブル移動する。



安全に気を配ることができたか。	△ ○ ◎
動きのポイントを見付けることができたか。	△ ○ ◎
体の柔らかさを高めることができたか。	△ ○ ◎
だれのどんな動きがよかったか、見付けた動きのポイントは何か	仲間伝えたこと、伝えられたこと
振り返り	

友達に伝えたこと  
伝えられたこと

エ 称賛による価値付け

「友達の課題解決に向けた考えや取組を認める児童」を育成するために、単元の前半では、まず教師がよきモデルとなることが大切である。運動中や終末の振り返り場面で、児童の課題解決に向けた考えや取組を称賛することで、「認める」雰囲気を醸成する。友達の課題解決に向けた考えや取組を認める児童が現れたら、適宜意図的に取り上げて称賛し、価値付けて学級全体に広げていく。

### 3 取り扱う運動例と工夫の視点

#### (1) 工夫の視点

体力には4つの要素があり、運動を通してそれぞれの体力要素に合った高め方があることについて学んでいく。さらに、体力を高めるためには、自分に合った動きを工夫することが大切であることを理解させる。そのうえで、「移動・方向」「姿勢」「用具」「人数」「テンポ」「リズム」「回数」「時間」「距離」「速さ」を変化させて動きを工夫しながら行っていく。

体力を高めるための運動における学び方（P7）にもあるように、「巧みな動き」「力強い動き」を高めるための運動では、もとなる動きから動きを工夫し、新しいポイントを発見していく。質的な視点、「体の柔らかさ」「動きを持続する能力」を高めるための運動では、もとなる動きで見つけたポイントを生かしていく、量的な視点を主に動きの工夫をさせていく。

そこで、工夫の視点の分類と工夫の視点における動きの例を以下の表にまとめた。

#### <工夫の視点の分類>

	視点	主な運動
質的な視点	○移動・方向 ○姿勢 ○用具 ○人数 ○テンポ ○リズム	巧みな動きを高める運動 力強い動きを高める運動
量的な視点	○回数 ○時間 ○距離 ○速さ	柔らかさを高める運動 動きを持続する能力を高める運動

それぞれの動きに応じて、質的な視点と量的な視点の工夫を使い分けながら動きを工夫し、体力を高めていく。

#### 【工夫の視点における運動例】

	視点	運動	工夫した動き	
質的な視点と運動例	姿勢	力	腕立て伏臥腕屈伸	手の付く位置を前後や左右に開いて行う
		柔	ウォーキングストレッチ	体の曲げ伸ばしや回旋する方向を変える
	移動・方向	巧	長なわ	入る方向やぬける方向を変える
			ドリブル移動	スキップしながらドリブルする
	用具	持	エアロビクス	水入りのペットボトルをもって行う
			長なわ	長なわの中で短なわを跳ぶ
	人数	巧	短なわ	2人や3人で一緒に跳ぶ
			ダブルステップ	友達とシンクロをしながらステップする
	リズム		バンブーステップ	トン・トン・パッ・パッのリズムで跳ぶ
	テンポ	巧	ダブルステップ	テンポを速くしてステップする
力			腕立て伏臥腕屈伸	テンポを速くして腕立て伏臥腕屈伸をする

	視点	運動	工夫した動き	
量的な視点と運動例	回数	巧	短なわ	1分間で跳ぶ回数を増やす
		力	腕立て伏臥腕屈伸	伏臥腕屈伸の回数を増やす
	時間	持	エアロビクス	曲を長くして踊る
		持	往復走	走る時間を延ばす
	距離	柔	魔法のストレッチ	曲げ伸ばしの到達点が伸びる
		力	固定施設（雲梯）	雲梯を一つとばして行う
	速さ	力	腕立て伏臥腕屈伸	ゆっくり屈伸する
		持	往復走	同じ距離を時間を短くして走る

(2) 運動例と工夫の広がり

①魔法のストレッチとウォーキングストレッチ

1. 長座で前屈

2. 左右に広げよう

3. かかとのラインを0としてそこから板の目杓分手が前に出るか

4. 足の指を回す→足首を回す→左右交代→両足首を回す→つま先をピンと上に

5. 手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす

6. 片足をかかえる→つま先を顔へ→耳へ→頭の上へ(左右交代)

7. 左手を右足のかかとに→(左右交代) ※上体はあまりまげない

8. 足の裏を合わせて、つま先を両手でもち、かかとをお尻の方までもってくる→ゆっくり前屈→あぐらにする→前屈(あぐらの足の上下をかえてもう1度)

9. 片ひざを曲げてゆっくり前屈→足をかえてもう1度

10. もう1度「3」を行い、やわらかくなっているか、感じてみよう

**魔法のストレッチ**

**あれあれ!?**

**体が柔らかくなってる!**

1 【スキップ】 スキップしながら、両手を上げたリ、両手を横に開いたりする。

2 【スキップ】 スキップをしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。

3 【ステップ】 左ももを左手で3回たたき、手拍子を2回する。ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右もも同じ。

4 【ステップ】 左手で左足のかかと3回たたき、手拍子を2回する。かかとをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右足も同じ。

5 【ステップ】 ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に2回ずつ行い、手拍子を8回する。  
※手拍子タタタタタタ タタタ

6 【ステップ】 ももを高く上げ、外側から内側に開く。左右交互に2回ずつ行い、手拍子を8回する。  
※手拍子 タタタタタ タタタ

7 【ステップ】 左右に2回ずつ踏み、手拍子を8回する。  
※手拍子タタタタタタ タタタ

8 【歩く】 3歩歩くごとに、右手で左足のかかと、左手で右足のかかとをさわる。  
※ひざを曲げずに行う。

9 【歩く】 3歩歩くごとに、上半身をねじる。

10 【歩く】 3歩歩くごとに、回転をする。  
※回転は、左右交互に行う。

**ウォーキングストレッチ**

**リズムよく、体をほぐしていこう!**

②長なわ

○むかえ跳びで跳ぶ



○ブーメラン跳びで跳ぶ



○しゃがんだり、回転したりする



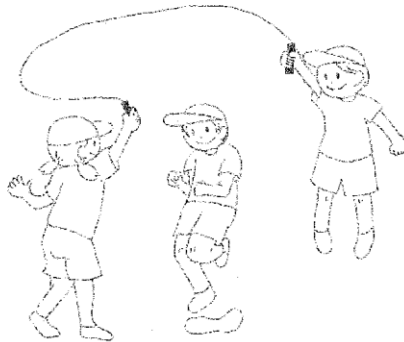
移動・方向 ↓ ↑ 移動・方向

姿勢

# 長なわ

【行い方】  
回っているなわを跳び、抜ける。

【ポイント】  
・跳んだ後に抜けていく方向に体を向ける。



【ポイント】  
・なわが地面に着いた瞬間に入る。  
・体でタイミングをとりながら入る。

【ポイント】  
・つま先で跳ぶ。

【ポイント】  
・一定のリズムで跳ぶ。

【ポイント】  
・なわの真ん中で跳ぶ。  
・回し手の横に抜ける。

用具

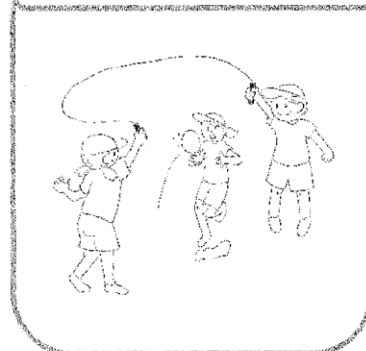
用具

人数

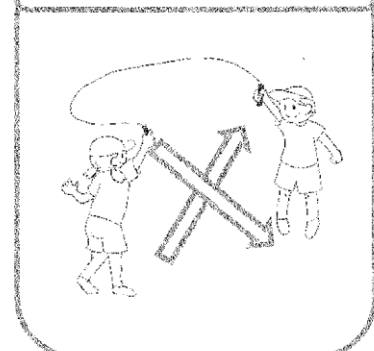
○短なわを跳びながら跳ぶ



○跳びながらボールをキャッチする

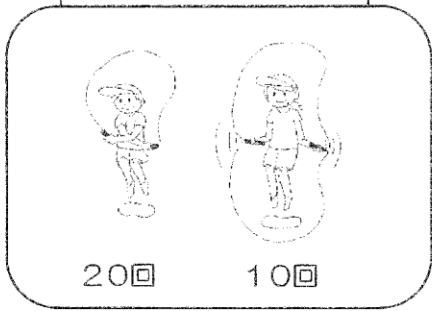


○クロス跳びで跳ぶ



③短なわ

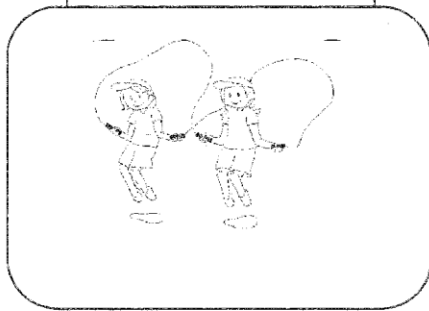
○あや跳び、二重跳び



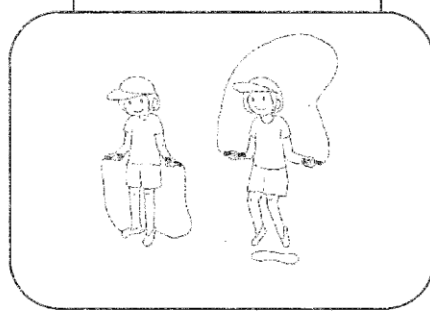
20回

10回

○シンクロで跳ぶ



○後ろ回して跳ぶ



跳ぶ・方向・回数

人数

移動・方向

# 短なわ

【行い方】

なわを前方に1回跳躍する。連続で10回行う。

【ポイント】

・わきをしめるようにしてなわを回す。

【ポイント】

・手首を固定してなわを回す。

【ポイント】

・なわの回転と跳ぶタイミングを合わせる。

【ポイント】

・つま先で跳ぶ。

【ポイント】

・一定のリズムでなわを回したり、跳んだりする。

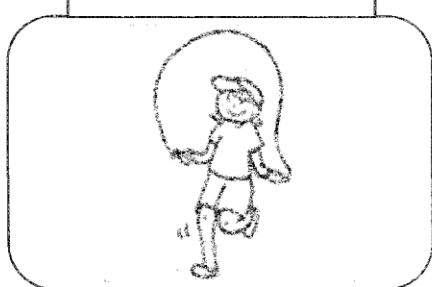


跳ぶ・方向・回数

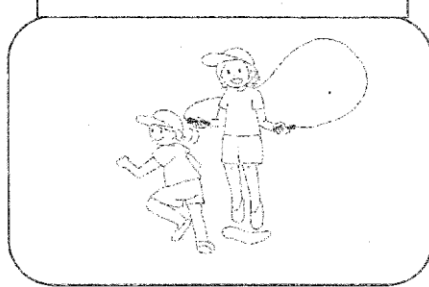
跳ぶ・方向・回数

跳ぶ・方向・回数

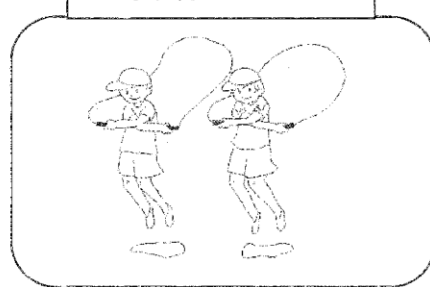
○片足+後ろ回し



○後ろ回し+入ってぬける

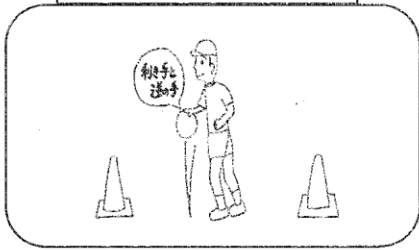


○あや跳び+シンクロ



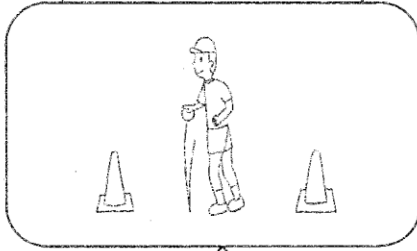
④ドリブル移動

○利き手と逆の手でドリブルする



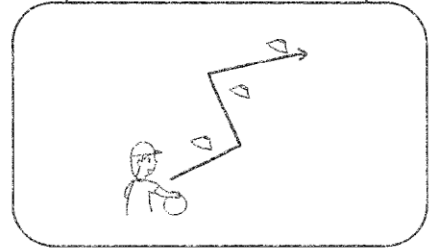
姿勢

○ボールの大きさを変えてドリブルする



用具

○ジグザグにドリブルする



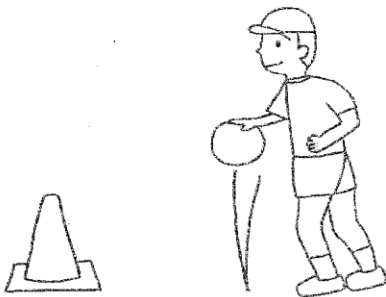
移動・方向

# ドリブル移動

【行い方】  
片手でドリブル移動をしながら歩く。  
(8m・3号級)

【ポイント】  
・手首やひじをやわらかくしてボールを地面につく。

【ポイント】  
・移動していく方向にボールをつく。



【ポイント】  
・移動していく方向を見ながら進む。

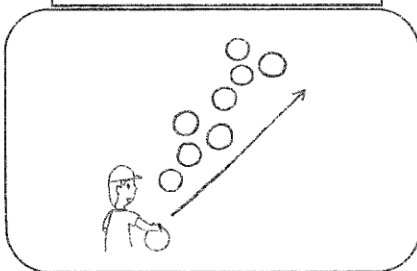
【ポイント】  
・手のひらでボールを包み込むようにしてボールを地面につく。

姿勢

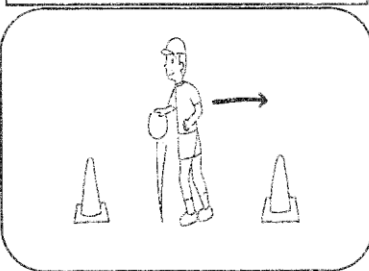
移動・方向

移動・方向

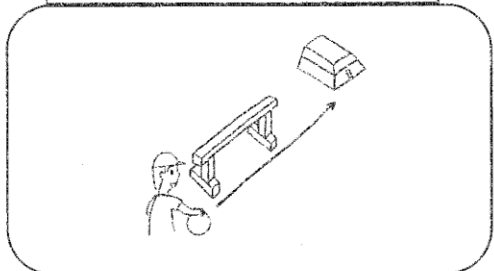
○ケンパーをしながらドリブルする



○後ろ向きにドリブルする

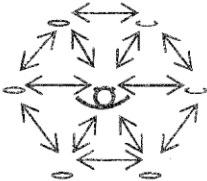


○段差のあるコースをドリブルする



⑤ダブルステップ

**シグザグ**



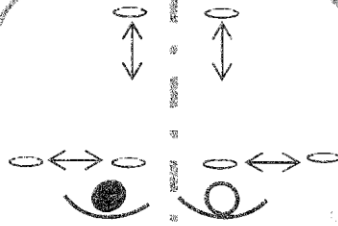
斜めに進むときは、サイドステップやギャロップで動く。

**十字**



前後左右にダブルステップで動く。続けて同じ方向に動くときは「ウン」のリズムが間に入る。

**L字**



前後に進むときは、ギャロップで動く。

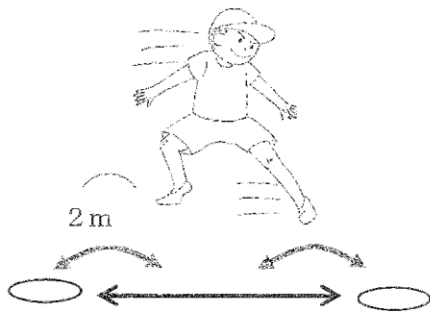
移動・方向

移動・方向

移動・方向

# ダブルステップ

**【行い方】**  
 ケンステップの間をサイドステップ2回で行き来する。「トットン」のリズムで児童の動きが雑にならない程度のテンポで取り組む。  
 ※場の図で使われている矢(↔)は2歩で動く。



**【ポイント】**  
 ・方向を変えるときには進みたい方向の足を上げる。

**【ポイント】**  
 ・重心を低くする。  
 ・つま先の方に力を入れる。

**【ポイント】**  
 ・一定のリズムで行う。  
 ・手でバランスを保つように行う。

テンポ

移動・方向・人数

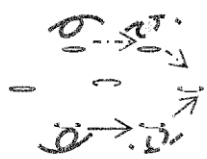
距離

**テンポ**



メトロノームを使ってテンポを速めたり、遅くしたりする。

**ミラー**



目の前の友達の動きに合わせて同じ方向に動く。または、逆方向に動く。

**距離**



色々な場で動きに取り組む際に、コーン間の距離を広げる。

⑥バンブーステップ

○曲に合わせて跳ぶ



○友達と一緒に跳ぶ



○体の向きを変えながら跳ぶ



テンポ

人数

移動・方向

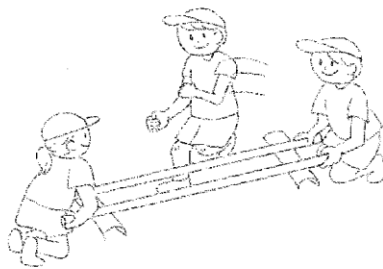
# バンブーステップ

【行い方】

トン・パツ・パツのリズムで棒を操作し、外・中・中の3拍子のリズムで跳ぶ。

【ポイント】

・体の中心でバランスを保つようにステップを踏む。



【ポイント】

・バンブーが閉じた瞬間に入る。  
・体でタイミングを取りながら入る。

【ポイント】

・つま先で跳ぶ。

【ポイント】

・一定のリズムでステップを踏む。

【ポイント】

・バンブーの真ん中で跳ぶ。

# 姿勢

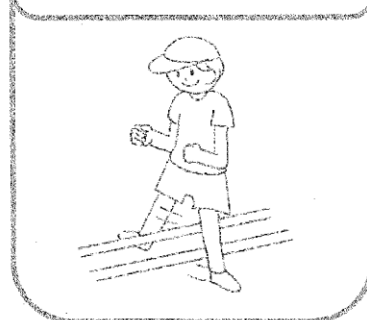
# リズム

# 人数

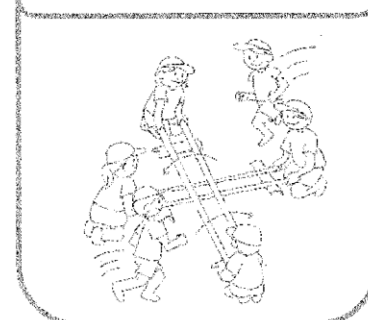
○両足だけで跳んだり、片足だけで跳んだりする



○トン・トン・パツ・パツのリズムで棒を操作し、外・外・中・中の4拍子のリズムで跳ぶ



○棒の数を増やし、人数を増やして跳ぶ



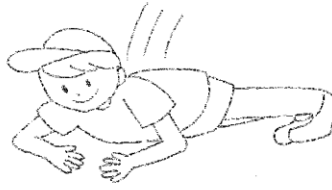
⑦腕立て伏臥腕屈伸

○回数を増やして（10回）  
行う



速~~さ~~き

○跳び箱なしで行う



回~~くわい~~数

○ゆっくり行う



姿~~し~~勢

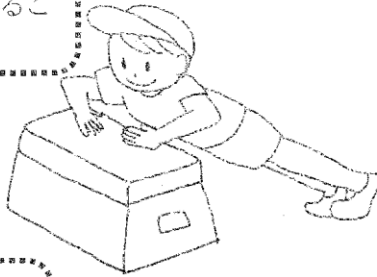
腕立て伏臥腕屈伸

【行い方】

跳び箱 1 段に両手をつき、まっすぐな姿勢を保持したまま  
5 回行う。

【ポイント】

- ・腹筋や背筋、全身に力を入れることを意識して取り組む。



【ポイント】

- ・一定のリズムで行う。
- ・呼吸を止めないようにする。

【その他】

- ・苦手な児童は、膝を床に付けて行う。
- ・初めて行う際には、肘を曲げた勢いで顔から落下することがあるので注意する。

姿~~し~~勢

○跳び箱に足を乗せたり、友  
達に脚を持ってもらったり  
する



姿~~し~~勢

○手のつく位置を前後や左右に  
開いて行う



姿~~し~~勢

○手をたたいて行う



⑧いろいろなずもう

○寄りずもう

組んだ状態から、寄り切る

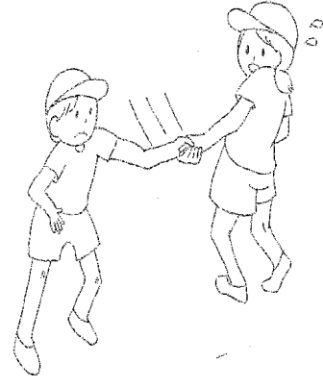


【ポイント】

- ・脇を締める。
- ・相手より低い重心で行う。
- ・下から押し上げるように行う。

○手押しずもう

手をつないで、押し合う



【ポイント】

- ・足を肩幅程度開く。
- ・相手より低い重心で行う。

○尻ずもう

尻を合わせて、相手を押し出す

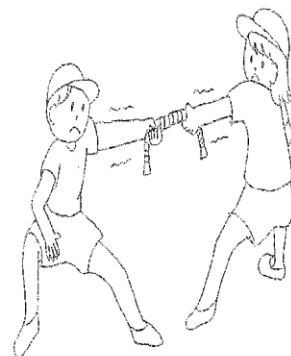


【ポイント】

- ・相手のお尻の正面、下からお尻を押し出すように行う。
- ・力を入れたり、ゆるめたりしながら相手のバランスを崩す。

○引きずもう

組んだ状態から、寄り切る

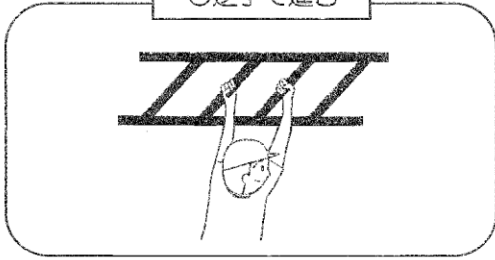


【ポイント】

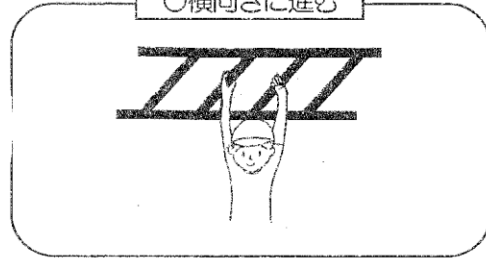
- ・足を肩幅に開く。
- ・相手より低い重心で行う。
- ・力を入れたり、ゆるめたりしながら相手のバランスを崩す。

⑩雲梯

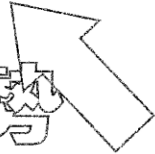
○逆手で進む



○横向きに進む



姿勢



方向



# 雲梯

【行い方】

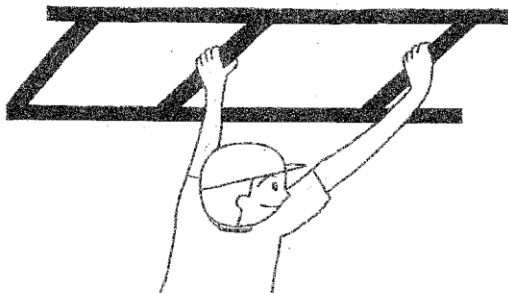
片手ずつ移動し、半分まで進む。

【ポイント】

・1、2、3…のリズムで、リズムよく腕を前に出す。

【ポイント】

・腕を前に出す時に、身体の向きを左右に交互にねじる。



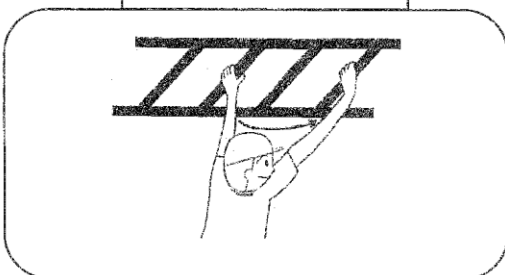
【ポイント】

・腕を前に出す時に、反動を付ける。

姿勢



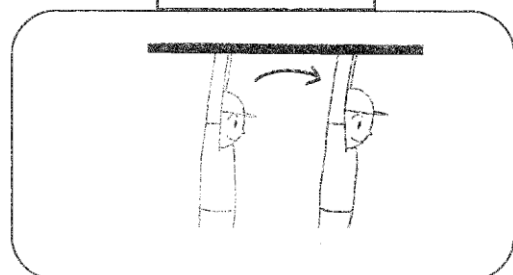
○1本とばしで進む



姿勢



○両手で進む



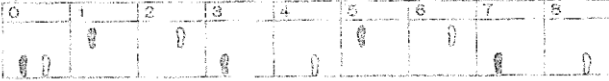
⑩エアロビクス

エアロビクスの基本 いろいろなステップを覚えよう

①マーチ・・・その場で足踏み



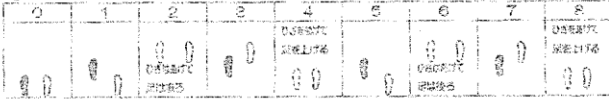
②ウォーキングI・・・前後に1歩ずつ



③ウォーキングII・・・前後に4歩ずつ



④ランボクステップ



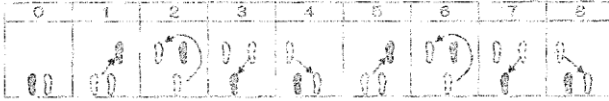
⑤V字ステップ・・・V字のように前にステップ



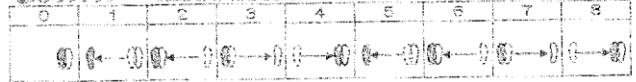
⑥A字ステップ・・・Aの手のように後ろにステップ



⑦ボックスステップ・・・箱のように足をクロスしながらステップ



⑧ステップタッチ・・・前に移動し、足がそろえる



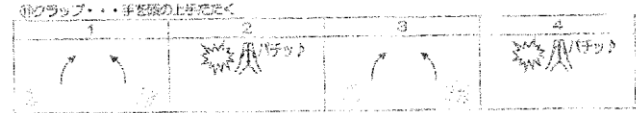
⑨グループバインド・・・足をクロスしながら、前に移動する



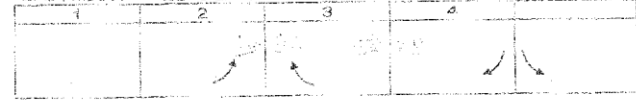
⑩ヘビジャラム・・・ジャンプしながら反対の足を体の後面に上げる



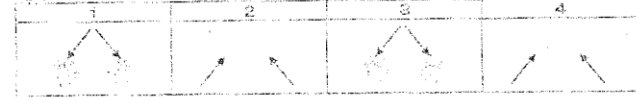
【うでにもおろりをつけてみよう】



⑪ハンドボックス・・・互手に手を組む、おなかの高さにあわせる



⑫両手バネ・・・手を前につき出し、ひじから肘まで振る



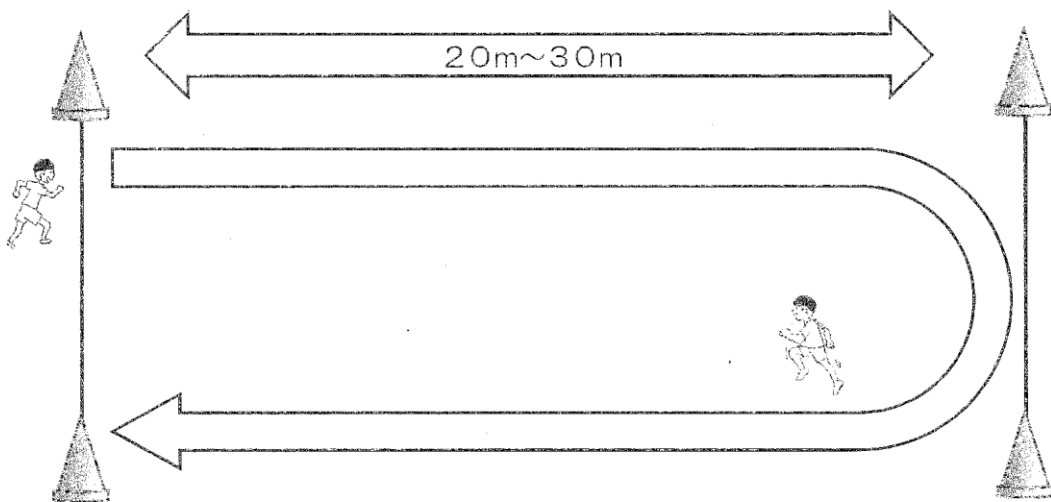
【自分の体力に合わせて動き方を工夫しよう】

- ステップの高さを大きくしよう！
- 手にもおろりをつけてみよう！
- 動きを大きくしよう！
- 肩が後ろに垂って運動しよう！



往復走

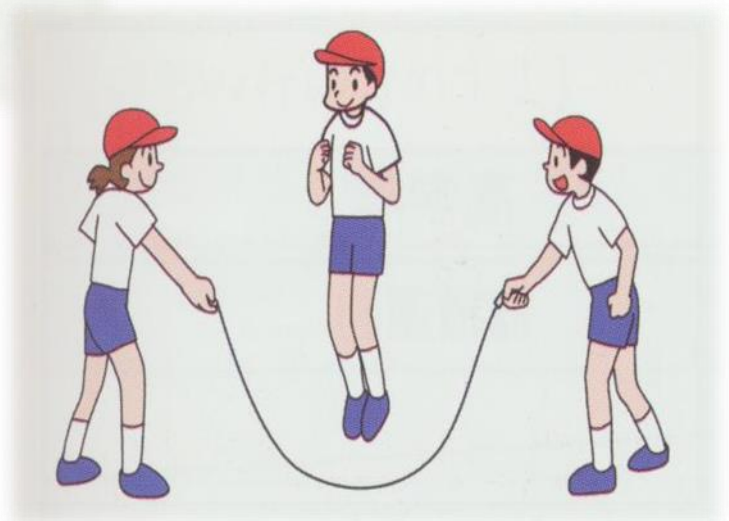
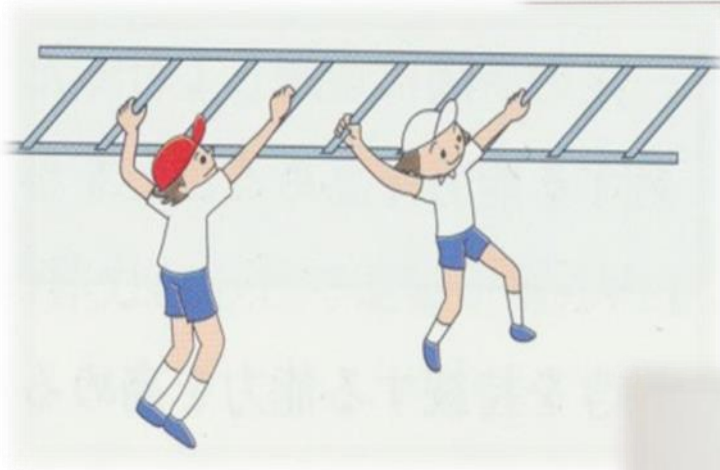
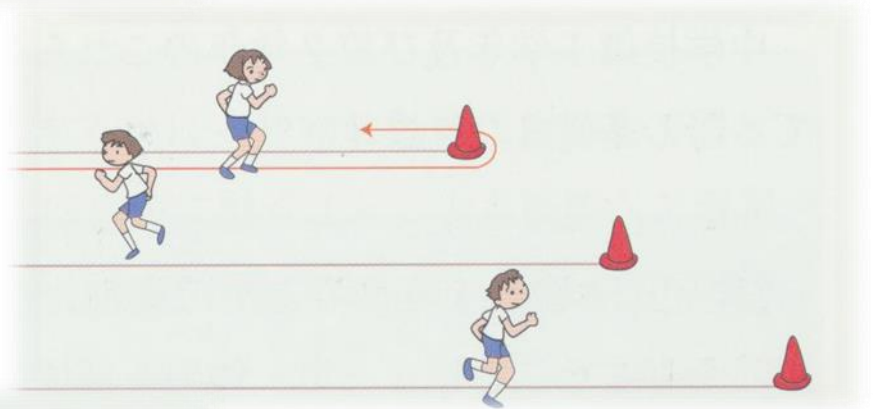
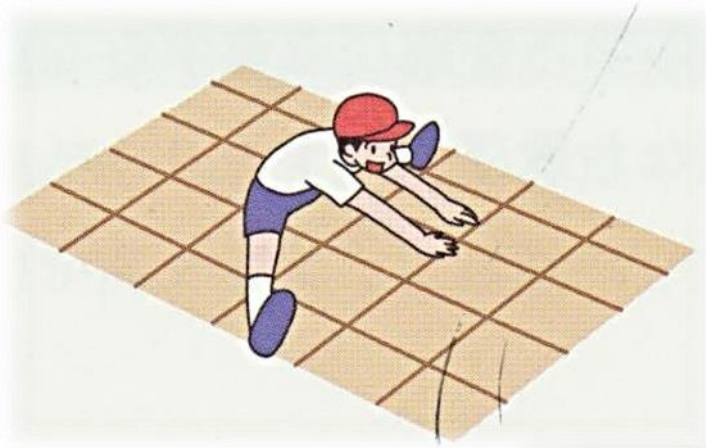
- 無理のない速さで、5から6分程度の往復走を行う。
- 20mから30m程度の距離を何往復できたかを記録する。



【自分の力に合わせて走り方を工夫しよう】

- うでの振りや足の運び方、呼吸の仕方を工夫しよう。
- 走るペースを考えよう。

# 學習指導案



第5学年 体育科学習指導案

日 時：平成29年10月19日（木）

5校時（13：40～14：25）

会 場：武蔵野市立第三小学校

対 象：第5学年1組 41名

授業者：河野 和顕 主任教諭

1 単元名 体づくり運動「体力を高める運動」

2 単元の目標

- (1) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。
- (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ができるようにする。
- (3) 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。

3 単元の評価規準

(1) 体ほぐしの運動

観 点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
運動への 関心・意欲・態度	○体ほぐしの運動に進んで取り組み、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ようとしている。	①体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。
運動に ついての 思考・判断	○体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解するとともに、自己の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫している。	①体ほぐしの運動には、気付き－調整－交流のねらいがあることを理解し、ねらいに応じた運動を選んでいる。

(2) 体力を高める運動

観 点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
運動への 関心・意欲・態度	○体力を高める運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとしている。	①体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ③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。 ④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ろうとしている。
運動に ついての 思考・判断	○体力を高める運動のねらいや行い方を理解するとともに、自分の体力に合った運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。	①体力を高める運動のねらいや行い方を理解し、動きのポイントを見付けている。 ②自己の体力に応じた運動や動きを選んだり、工夫したりしている。
運動の技能	○体力を高める運動のねらいに合った動きができる。	①体の柔らかさを高めるための運動のねらいに合った動きができる。 ②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。 ③力強い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。 ④動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。

4 運動の特性

- 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を感じる運動である。
- 運動を工夫したり、新しい動きを考えたりしたときに楽しさ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を感じる運動である。

5 児童の実態

1学期には、陸上運動でのグループ学習や水泳運動でのペア学習などを通して、自己の課題に合わせた練習を行ったり、互いの考えを伝え合ったりしながら、課題を解決していく学習を行ってきた。また、第4学年の多様な動きをつくる運動では、「やってみよう動き」に取り組むことで、結果として体力が高まることを経験した。そして、第5学年の体力を高める運動では、オリエンテーションを通して「体力を高める必要性」「体力を高める適時性」「体力要素」「体力の高め方」を知るとともに、単元を通して自分の考えを他者に伝えたり、仲間の取組を認めたりしながら体力を高めていく学習を展開していく。

## 6 単元の指導と評価の計画

### (1) 第5学年指導計画及び評価計画

時間	I 期				
	1	2	3	4	
内容	体ほぐしの運動		体力を高める運動		
指導のねらい	体ほぐしの運動に進んで取り組むとともに、運動のねらいや行い方を知り、自己の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫することができるようにする。	約束を守り、仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしながら助け合って運動することができるようにする。	体力を高める運動の必要性や適時性、学習の進め方などを知り、長なわのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。	魔法のストレッチとドリブル移動のねらいや行い方を知り、なめらかに行うためのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。	
学習内容・活動	○一人でできる律動的な運動 ・いろいろウォーキング		全体オリエンテーション	○体の柔らかさを高めるための運動 運動オリエンテーション 魔法のストレッチ	
	○2～3人でできる手軽な運動			○巧みな動きを高めるための運動 運動オリエンテーション 運動オリエンテーション	
	・新聞鬼	・風船鬼	長なわ	ドリブル移動	
	・新聞キャッチ	・風船トランポリン			
	・新聞2人3脚	・いろいろアタック			
	○グループでできる手軽な運動				
	・何人乗れるかな	・風船アタック1			
○全員でできる手軽な運動					
・新聞おくり	・風船アタック2				
学習活動に即した評価	運動への関心・意欲・態度	①	②	①	④
	運動についての思考・判断	①		①	
	運動の技能				①
具体的な児童の姿	<p>【関・意・態①】 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>【思・判①】 体ほぐしの運動のねらいや行い方を知り、自己の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫している。</p>	<p>【関・意・態②】 約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。</p>	<p>【関・意・態①】 長なわに繰り返し取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしていたりしている。</p> <p>【思・判①】 体力を高める運動の必要性や適時性、学習の進め方を知るとともに、長なわのポイントを見付けることができている。</p>	<p>【関・意・態④】 転がっているボールがないかを見たり、コースの設定や整列場所などに気を付けたりするなど、周囲の安全に気を配ろうとしている。</p> <p>【運動①】 魔法のストレッチの行い方を知り、息を吐きながら体を伸ばしたり、正しい方向に体を向けたりしている。</p>	

I 期			
5	6	7	8 (本時)
体力を高める運動			
<p>用具の準備や片付けで、自分の役割を果たすとともに、長なわやドリブル移動で、ねらいに合った動きができるようにする。</p>	<p>短なわのねらいや行い方を知り、自己の課題を把握するとともに、なめらかに進むためのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。</p>	<p>魔法のストレッチで、息を吐きながら体を伸ばしたり、正しい方向に体を向けたりすることができるようにする。</p>	<p>自己の体力に応じた動きを選んだり工夫したりするとともに、短なわやバンブーステップで、ねらいに合った動きができるようにする。</p>
○体の柔らかさを高めるための運動 魔法のストレッチ			
○巧みな動きを高めるための運動	○巧みな動きを高めるための運動		
長なわの動きの中から動きを選んで取り組む。	運動オリエンテーション	運動オリエンテーション	短なわの動きの中から動きを選んで取り組む。
ドリブル移動の動きの中から動きを選んで取り組む。	短なわ	バンブーステップ	バンブーステップの動きの中から動きを選んで取り組む。
③	①		
			②
②		①	②
<p><b>【関・意・態③】</b> 長なわやボールの準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p><b>【運動②】</b> 長なわでは、タイミングよくなわに入ったり、ドリブル移動では、力を調整し、ボールを操作しながらなめらかに移動したりしている。</p>	<p><b>【関・意・態①】</b> 短なわに繰り返し取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしている。</p>	<p><b>【運動①】</b> 魔法のストレッチの行い方を知り、息を吐きながら体を伸ばしたり、正しい方向に体を向けたりしている。</p>	<p><b>【思・判②】</b> 短なわやバンブーステップの動きの中から、もう少しでできそうな動きやもっとなめらかにしたい動きを選んだり、工夫したりしている。</p> <p><b>【運動②】</b> 短なわでは、タイミングよくなわを跳んだり、バンブーステップでは、リズムカルに跳んだりしている。</p>

Ⅱ期			
9	10	11	12
体力を高める運動			
往復走や固定施設を使った運動, 腕立て伏臥腕屈伸に進んで取り組むとともに, 運動のねらいや行い方を知り, 力強く動くためのポイントを見付け, ポイントを生かして運動することができるようにする。	自己の体力に応じた動きを選んだり, 工夫したりするとともに, 固定施設を使った運動や腕立て伏臥腕屈伸で, ねらいに合った動きができるようにする。	約束を守り, 仲間に励ましの声や称賛の声を掛けながら助け合って運動するとともに, 長なわやドリブル移動で, 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ようにする。	自己の体力に応じた動きを選んだり, 工夫したりするとともに, 短なわやバンブーステップで, ねらいに合った動きができるようにする。
○動きを持続する能力を高めるための運動			
運動オリエンテーション	往復走		
○力強い動きを高めるための運動		○巧みな動きを高めるための運動	
運動オリエンテーション			
固定施設を使った運動	固定施設を使った運動	長なわの動きの中から動きを選んで取り組む。	短なわの動きの中から動きを選んで取り組む。
腕立て伏臥腕屈伸	腕立て伏臥腕屈伸	ドリブル移動の動きの中から動きを選んで取り組む。	バンブーステップの動きの中から動きを選んで取り組む。
①		②	
①	②		②
	③	②	④
<p>【関・意・態①】</p> <p>往復走や固定施設を使った運動, 腕立て伏臥腕屈伸に繰り返し取り組もうとしたり, ポイントを見付けようとしていたりしている。</p> <p>【思・判①】</p> <p>動きを持続する能力を高めるための運動や力強い動きを高めるための運動のねらいや行い方を知り, 動きのポイントを見付けている。</p>	<p>【思・判②】</p> <p>固定施設を使った運動と腕立て伏臥腕屈伸の動きの中から, もう少しでできそうな動きやもつとなめらかにしたい動きを選んだり, 工夫したりしている。</p> <p>【運動③】</p> <p>固定施設を使った運動では, 体を支えて移動したり, 腕立て伏臥腕屈伸では, 負荷がかかった状態で自分の体を支えたりしている。</p>	<p>【関・意・態②】</p> <p>約束を守り, 仲間に励ましの声を掛けたり, 称賛の声を掛けたりしながら運動しようとしている。</p> <p>【運動②】</p> <p>長なわやドリブル移動で, 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ています。</p>	<p>【思・判②】</p> <p>短なわやバンブーステップの動きの中から, もう少しでできそうな動きやもつとなめらかにしたい動きを選んだり, 工夫したりしている。</p> <p>【運動④】</p> <p>往復走で, 呼吸を整えながら走ったり, 同じペースで走ったりしている。</p>

(2) 第6学年指導計画及び評価計画

時間		I 期					
		1	2	3	4		
内容		体ほぐしの運動		体力を高める運動			
指導のねらい		体ほぐしの運動に進んで取り組むとともに、運動のねらいや行い方を理解し、自己の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫することができるようにする。	約束を守り、仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしながら助け合って運動することができるようにする。	体力を高める運動の必要性や適時性、学習の進め方などを理解し、長なわのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。	ウォーキングストレッチとダブルステップのねらいや行い方を知り、なめらかに行うためのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。		
学習内容・活動		1人でできる律動的な運動 ・いろいろなウォーキング		全体オリエンテーション	○体の柔らかさを高めるための運動		
		○2～3人でできる手軽な運動			運動オリエンテーション ウォーキングストレッチ		
		・タッチ&エスケープ	・ペアストレッチ	○巧みな動きを高めるための運動	運動オリエンテーション		
		○グループでできる手軽な運動				長なわ	ダブルステップ
		・団結リレー ・バランスウォーク ・みんなで立ち上げ1	・島渡り				
		○全員でできる手軽な運動		壁を乗り越えろ	運動オリエンテーション		
		・みんなで立ち上げ2					
学習活動に即した評価		①	②	①	④		
		①		①			
		/			①		
具体的な児童の姿		<p>【関・意・態①】 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>【思・判①】 体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解し、自己の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫している。</p>	<p>【関・意・態②】 約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。</p>	<p>【関・意・態①】 長なわに繰り返し取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしていたりしている。</p> <p>【思・判①】 体力を高める運動の必要性や適時性、学習の進め方を理解するとともに、長なわのポイントを見付けている。</p>	<p>【関・意・態④】 場の設定や整列場所に気を付けるなど、周囲の安全に気を配ろうとしている。</p> <p>【運動①】 ウォーキングストレッチの行い方を知り、息を吐きながら体を伸ばしたり、正しい方向に体を向けていたりしている。</p>		

I 期			
5	6	7	8
体力を高める運動			
用具の準備や片付けで、自分の役割を果たすとともに、長なわやダブルステップのねらいに合った動きができるようにする。	運動に進んで取り組むとともに、いろいろずもうや腕立て伏臥腕屈伸の行い方を知り、力強く動くためのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。	自己の体力に応じた動きを選んだり工夫したりするとともに、ウォーキングストレッチのねらいに合った動きができるようにする。	いろいろずもうや腕立て伏臥腕屈伸のねらいに合った動きができるようにする。
○体の柔らかさを高めるための運動			
ウォーキングストレッチ			
○巧みな動きを高めるための運動	○力強い動きを高めるための運動		
長なわの動きの中から動きを選んで取り組む。	運動オリエンテーション	いろいろずもう	
ダブルステップの中から動きを選んで取り組む。	運動オリエンテーション	腕立て伏臥腕屈伸	
③	①		
	①	②	
②		①	③
<p>【関・意・態③】 長なわやケンステップの準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>【運動②】 長なわでは、タイミングよくなわに入ったり、ダブルステップでは、なめらかに体を移動させたりしている。</p>	<p>【関・意・態①】 いろいろずもうや腕立て伏臥腕屈伸に繰り返し取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしていたりしている。</p> <p>【思・判①】 いろいろずもうや腕立て伏臥腕屈伸のねらいや行い方を知り、力強く動くためのポイントを見付けている。</p>	<p>【思・判②】 いろいろずもうと腕立て伏臥腕屈伸の動きの中から、もう少しでできそうな動きやもっとなめらかにしたい動きを選んだり、工夫したりしている。</p> <p>【運動①】 ウォーキングストレッチの行い方を理解し、息を吐きながら体を伸ばしたり、正しい方向に体を向けたりしている。</p>	<p>【運動③】 いろいろずもうでは、腰を落とした姿勢で押し引きをしたり、腕立て伏臥腕屈伸では、腕に力を込めて体を持ち上げたりしている。</p>

Ⅱ期			
9	10	11	12
体力を高める運動			
運動に進んで取り組むとともに、エアロビクスのねらいや行い方を知り、動きのポイントを見付け、ポイントを生かして運動することができるようにする。	自己の体力に応じた動きを選んだり、工夫したりするとともに、力強い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ようにする。	約束を守り、仲間に励ましの声や称賛の声を掛けながら助け合って運動するとともに、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ようにする。	自己の体力に応じた動きを選んだり、工夫したりするとともに、エアロビクスのねらいに合った動きができるようにする。
○動きを持続する能力を高めるための運動			
運動オリエンテーション	エアロビクス		
○巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動①			
第5学年及び第6学年Ⅰ期までに経験した巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動の中から、自己の体力に応じた動きを選んだり、工夫したりして体力を高める。			
【巧みな動きを高めるための運動】 ・長なわ ・短なわ ・ドリブル移動 ・バンブーステップ ・ダブルステップ			
【力強い動きを高めるための運動】 ・腕立て伏臥腕屈伸 ・いろいろずもう ・固定施設を使った運動			
○巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動②			
第5学年及び第6学年Ⅰ期までに経験した巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動の中から、自己の体力に応じた動きを選んだり、工夫したりして体力を高める。			
【巧みな動きを高めるための運動】 ・長なわ ・短なわ ・ドリブル移動 ・バンブーステップ ・ダブルステップ			
【力強い動きを高めるための運動】 ・腕立て伏臥腕屈伸 ・いろいろずもう ・固定施設を使った運動			
①		②	
①	②		②
	②	③	④
<p>【関・意・態①】</p> <p>エアロビクスに粘り強く取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしていたりしている。</p> <p>【思・判①】</p> <p>エアロビクスの運動のねらいや行い方を理解し、動きを続けて行うためのポイントを見付けている。</p>	<p>【思・判②】</p> <p>巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動の中から、もう少しでできそうな動きやもっとなめらかにしたい動きを選んだり、工夫したりしている。</p> <p>【運動②】</p> <p>自己が選んだ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ている。</p>	<p>【関・意・態②】</p> <p>約束を守り、仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしながら運動しようとしている。</p> <p>【運動③】</p> <p>自己が選んだ力強い動きを高めるための運動のねらいに合った動きができている。</p>	<p>【思・判②】</p> <p>巧みな動きを高めるための運動及び力強い動きを高めるための運動の中から、もう少しでできそうな動きやもっとなめらかにしたい動きを選んだり、工夫したりしている。</p> <p>【運動④】</p> <p>エアロビクスで、呼吸を整えながら体を動かしたり、終わりまで体を動かし続けたりしている。</p>

## 5 一単位時間の流れ

(1) 第5学年 (3 / 12時間)

### ①目標

【態 度】体力を高める運動に進んで取り組むことができるようにする。

【思考・判断】体力を高める運動のねらいや行い方を知り、動きのポイントを見付けることができるようにする。

### ②展開

学習活動	○指導上の留意点	◆評価 (評価方法)
<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める必要性を考える。</li> <li>・体力要素を考える。</li> <li>・体力の高め方を考える。</li> </ul> <p>2 本時のめあてを確認する</p>	<p>○学習の流れを掲示しておき、児童が主体的に学習に取り組めるようにする。</p> <p>○プレゼンテーションソフトやリーフレットを活用してオリエンテーションを行う。</p> <p>○必要に応じてリーフレットを活用する。</p>	
<p><b>長なわのポイントを見付けながら運動を行い、巧みな動きを高めよう。</b></p>		
<p>3 準備運動を行う。</p> <p>4 「もとの動き」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8の字で跳ぶ。</li> <li>・入るタイミングを考える。</li> <li>・跳ぶときの足の使い方を考える。</li> </ul> <p>5 「工夫した動き」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入り方や出方を工夫する。</li> </ul> <p>【例】逆回し跳び ブーメラン跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人数を工夫する。</li> </ul> <p>【例】二人跳び クロス跳び</p> <p>6 整理運動を行う。</p> <p>7 学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーションについて振り返り、学習カードに記入する。</li> <li>・動きのポイントを振り返り、発表する。</li> </ul>	<p>○各部位を意識して運動するよう声を掛ける。</p> <p>○1グループ4人程度で編成する。</p> <p>○動きが工夫できている児童には、「人数」を工夫して、巧みな動きをより高められるようにする。</p> <p>○使った部位をほぐすよう声を掛ける。</p> <p>○学習後に同じ項目で意識調査を実施し、変容を見取る。</p>	<p>◆動きのポイントを見付けている。 (観察・発言)</p> <p>◆長なわに繰り返し取り組もうとしたり、ポイントを見付けようとしたりしている。 (観察・発言)</p> <p>◆体力を高める運動のねらいや行い方を知っている。 (発言・学習カード)</p>







(2) 第5学年 (8/1 2時間) [本時]

①目標

【思考・判断】 自己の体力に応じた運動や動きを選んだり、工夫したりすることができるようにする。

【運動】 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ようにする。

②展開

学習活動	○指導上の留意点	◆評価 (評価方法)
1 本時の学習課題を確認する。		
<b>動きを選んだり工夫したりしながら運動し、体力を高めよう。</b>		
2 準備運動を行う。	○各部位を意識して運動するよう言葉掛けをする。	
3 体の柔らかさを高めるための運動 「魔法のストレッチ」 ・板目を基準にして体を前に倒し、最初の体の状態を確認する。 ・「魔法のストレッチ」を行う。 ・再度板目を使い、高まりを確認する。	○ゆっくり呼吸をしながら曲げ伸ばしを行うよう言葉掛けをする。 ○数値の高まりだけではなく、実感としての高まりを振り返らせる。	
4 巧みな動きを高めるための運動 「短なわ」 ・体力を高める運動の学び方を確認する。 ・自己の体力に応じた動きを選び、ポイントを生かして取り組む。 ・動きを工夫し、さらに巧みな動きを高める。 【例】二人跳び      【例】あや跳び  	○動きを選ぶ基準（もう少しでできそうな動き、もつとなめらかにしたい動き）や工夫の視点を確認し、互いに見合いながら運動に取り組ませる。 ○自己の工夫を仲間に伝えながら運動に取り組むように働き掛けたり、工夫したことを仲間や他のグループに伝える場面を設定したりする。 ○仲間の考えや取組に励ましの言葉を掛けたり、よいところを自己の動きに取り入れたりするなど、互いのよさを認め合っている児童を称賛する。	◆短なわやバンブーステップで、自己の体力に応じた運動や動きを選んだり、工夫したりしている。 (観察・発言) ◆短なわやバンブーステップで、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てきている。(観察)
5 巧みな動きを高めるための運動 「バンブーステップ」 ・短なわと同様の流れで取り組む。 【例】回転      【例】シンクロ  	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                 巧みな動きを高めるために、人数を工夫しよう。             </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                 それはよい工夫だね。一緒にやってみよう。             </div> 	
6 整理運動を行う。	○使った部位をほぐすよう言葉掛けをする。	◆短なわやバンブーステップで、自己の体力に応じた運動や動きを選んだり、工夫したりしている。(観察・発言・学習カード)
7 学習の振り返りを行う。	○以下の視点で学習カードに振り返るとともに、全体で共有し価値付ける。 ・自己の体力に応じて動きを選んだり工夫したりすることができたか。 ・体力を高めることができたか。	


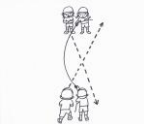

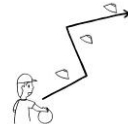


(3) 第5学年 (11 / 12時間)

①目標

【態度】約束を守り、仲間と助け合って運動することができるようにする。

【運動】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ようにする。

②展開

学習活動	○指導上の留意点	◆評価(評価方法)
1 本時のめあてを確認する。		
<p><b>自分の体力に応じた動きを選び、工夫して高めよう。</b></p>		
<p>2 準備運動を行う。</p> <p>3 動きを持続する能力を高めるための運動「往復走」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までに知った「往復走」のポイントを全体で確認する。</li> <li>・自分の体力に応じた場で行う。</li> </ul> <p>4 巧みな動きを高めるための運動「長なわ」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに学習した動きのポイントや工夫の視点を確認する。</li> <li>・工夫した動きをグループの中で見合ったり、動きのポイントを確認し合ったりしながら取り組む。</li> </ul> <p>【例】短なわ      【例】クロス跳び</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>5 巧みな動きを高めるための運動「ドリブル移動」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに学習した動きのポイントや工夫の視点を確認する。</li> <li>・工夫した動きをグループの中で見合ったり、動きのポイントを確認し合ったりしながら取り組む。</li> </ul> <p>【例】後ろ向き      【例】ジグザグ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>6 整理運動を行う。</p> <p>7 学習の振り返りを行う。</p>	<p>○各部位を意識して運動するよう言葉掛けをする。</p> <p>○「往復走」のポイントを掲示し、全体で確認できるようにする。</p> <p>○呼吸や姿勢に気を付けながら運動するように言葉掛けをする。</p> <p>○選んだ動きごとにグループを編成する。</p> <p>○3～5時に学習した「もとの動き」と「工夫した動き」を掲示物で示す。</p> <p>○ポイントを見付けている児童には、仲間の動きのポイントも見付けるよう助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>短なわを回すタイミングを長なわに合わせるとうまく跳べるよ。</p> </div> <p>○できたり、なめらかになったりした児童には、さらに動きの質に着目して動きを工夫するよう言葉掛けをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>さらに巧みな動きを高めるために、タイミングやリズム、バランスや力の調整が難しくなる工夫を試してみよう。</p>  </div> <p>○使った部位をよくほぐすよう言葉掛けをする。</p> <p>○振り返りの観点を明確に学習カードに示す。</p>	<p>◆長なわやドリブル移動で、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ています。 (観察)</p> <p>◆約束を守り、仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしながら運動しようとしている。 (観察)</p>



(4) 第6学年 (11 / 12時間)

①目標

【態度】約束を守り、仲間と助け合って運動することができるようにする。

【運動】力強い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ようにする。

②展開

学習活動	○指導上の留意点	◆評価 (評価方法)
1 本時のめあてを確認する。		
<p><b>自分の体力に応じた運動を選び、動きを工夫して高めよう。</b></p>		
<p>2 準備運動を行う。</p> <p>3 動きを持続する能力を高めるための運動「エアロビクス」に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時まで知った「エアロビクス」のポイントを全体で確認する。</li> <li>・自分の体力に応じた動き方で行う。</li> </ul> <p>4 巧みな動き及び力強い動きを高めるための運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに学習した巧みな動き及び力強い動きを高めるための運動の工夫の視点を全体で確認する。</li> <li>・いくつかの運動の中から自己の体力に応じて動きを選び、グループをつくる。</li> <li>・選んだ運動の中から動きを選び、グループの中で見合ったり、ポイントを確認し合ったりしながら取り組む。</li> </ul> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 学習の振り返りを行う。</p>	<p>○各部位を意識して運動するよう声を掛ける。</p> <p>○呼吸に気を付けながら運動するように言葉掛けをする。</p> <p>○正しい動きを持続させることが体力の高まりにつながることを助言する。</p> <p>○6年生の前半までに学習した「もとの動き」と「工夫した動き」を掲示物で示す。</p> <p>○「もう少しできそうな動き」と「もっと高めたい動き」を選択・工夫の基準として示す。</p> <p>○仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしている児童を賞賛し、全体に価値付ける。</p> <div data-bbox="624 1245 1126 1397" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>タイミングに気を付ければ跳べるようになるよ。がんばって。</p> </div> <p>○できたり、 童には、さらに動きの質に着目して動きを工夫するよう言葉掛けをする。</p> <div data-bbox="624 1503 967 1720" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>さらに巧みな動きを高めるために、タイミングやリズム、バランスや力の調整が難しくなる工夫を試みよう。</p> </div>  <p>○使った部位をよくほぐすよう言葉掛けをする。</p> <p>○振り返りの観点を明確に学習カードに示す。</p>	<p>◆自己が選んだ力強い動きを高めるための運動のねらいに合った動きができてい る。(観察)</p> <p>◆約束を守り、仲間に励ましの声を掛けたり、称賛の声を掛けたりしながら運動しようとしている。 (観察)</p>