

平成30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 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



みんなでジャンプ



馬跳びくぐり



長なわ



ボール



登り棒

“かつどん”

かがえて
たえて



かつどん どんやろう!



エアロビクス



輪くぐり



ゴムひも



ボール転がし

【本日の講師】

足立区教育委員会
統括指導主事

石坂 泰 先生

日時：平成30年9月27日（木）
13時40分～

場所：世田谷区立九品仏小学校
（最寄駅：九品仏駅）

授業：第5学年1組
体づくり運動「体ほぐしの運動」
「体の動きを高める運動」

授業者：森田 好一 主幹教諭

体の動きを高める運動領域部会 研究資料

1 研究の内容

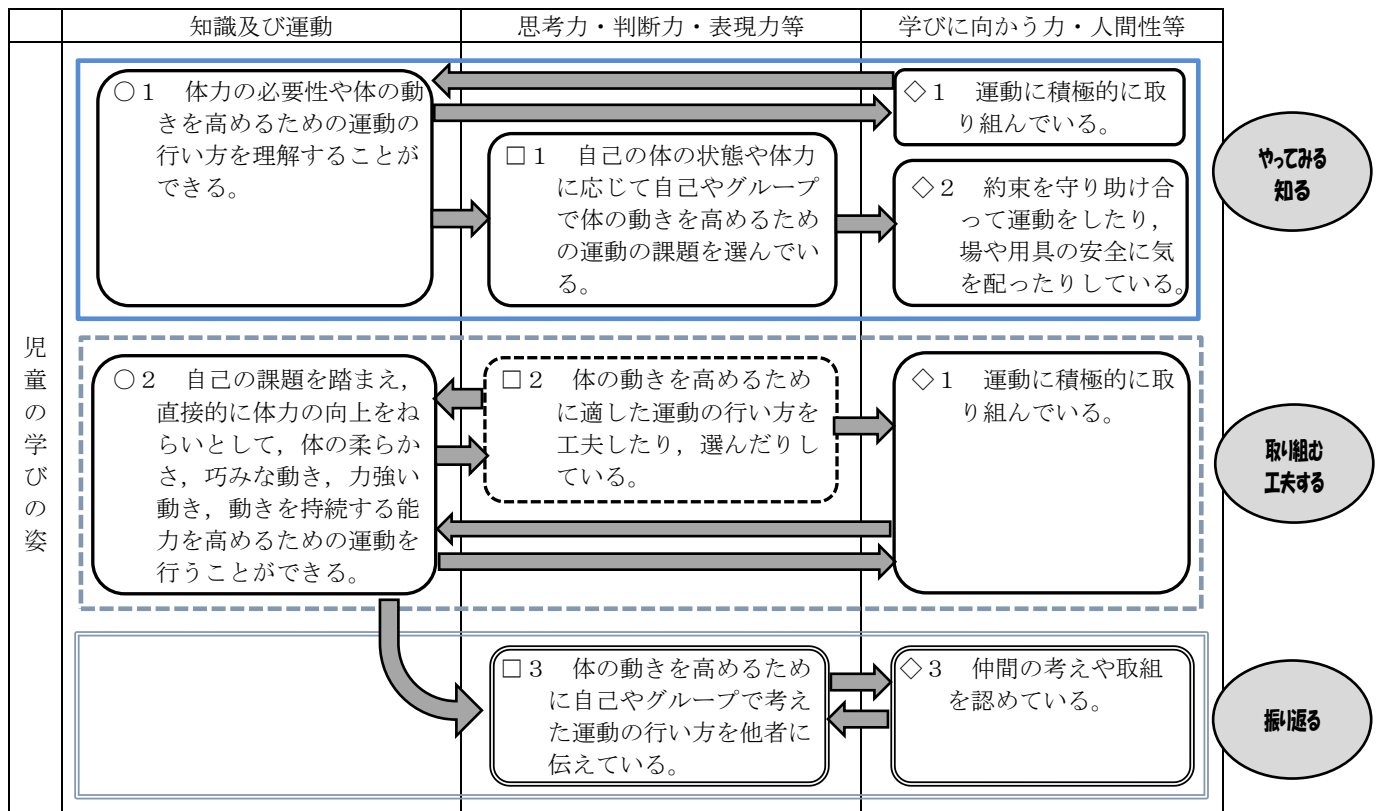
(1) 研究の視点1 「三つの資質・能力の体育科における具体的な学習状況（児童の学びの姿）」

<三つの資質・能力の具体的な学習状況>

	知識及び運動	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
児童の学びの姿	<ul style="list-style-type: none"> ○1 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解することができる。 ○2 自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、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行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> □1 自己の体の状態や体力に応じて自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を選んでいる。 □2 体の動きを高めるために適した運動の行い方を工夫したり、選んだりしている。 □3 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇1 運動に積極的に取り組んでいる。 ◇2 約束を守り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ている。 ◇3 仲間の考えや取組を認めている。

(2) 研究の視点2 「三つの資質・能力の関係性と学習過程の在り方」

① 三つの資質・能力の関係性を明確にする



② 三つの資質・能力の関係性を明らかにした上での学習過程

	児童の学びの姿			学習内容・活動
	知 運	思判表	学人間	
1	○1 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解している。	□1 自己の体の状態や体力に応じて自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を選んでいる。	◇1 運動に積極的に取り組んでいる。 ◇2 約束を守り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ている。	1 柔らかさ【ボール転がし、ゴムひも・輪】 2 巧みな動き【長なわ、馬跳びくぐり】 ・もとの動きをやってみる。(□1)(◇1) 3 巧みな動き【長なわ、馬跳びくぐり】 ・動きを工夫して取り組む。(◇2) 4 振り返り(○1)
2				
3				
4	○2 自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、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行うことができる。	□2 体の動きを高めるために適した運動の行い方を工夫したり、選んだりしている。	◇1 運動に積極的に取り組んでいる。	1 柔らかさ【ボール転がし、ゴムひも・輪】 2 巧みな動き【みんなでジャンプ、ボール】 ・もとの動きをやってみる。 3 巧みな動き【みんなでジャンプ、ボール】 ・動きを工夫して取り組む。(○2)(□2)(◇1) 4 振り返り
5				
6			◇3 仲間の考えや取組を認めている。	1 動きを持続する能力【エアロビクス】 2 力強い動き【人運び、登り棒】 ・もとの動きをやってみる。 3 力強い動き【人運び、登り棒】 ・動きを工夫して取り組む。(□3)(◇3) 4 振り返り
7				
8	□3 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。	◇3 仲間の考えや取組を認めている。	1 動きを持続する能力【エアロビクス】 2 巧みな動き【長なわ、馬跳びくぐり】 ・動きを工夫して取り組む。 3 巧みな動き【みんなでジャンプ、ボール】 ・動きを工夫して取り組む。 4 振り返り(○1)	
9				
10	○1 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解している。	□3 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。	◇3 仲間の考えや取組を認めている。	1 動きを持続する能力【エアロビクス】 2 巧みな動き【長なわ、馬跳びくぐり】 ・動きを工夫して取り組む。 3 巧みな動き【みんなでジャンプ、ボール】 ・動きを工夫して取り組む。 4 振り返り(○1)
10				

(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」

本部会では、実証授業後に次年度に向けて「学びに向かう力・人間性等」の評価の在り方に研究の重点を置く予定である。中央教育審議会答申(中教審第197号 平成28年12月21日)によれば、「学びに向かう力」は、「主体的に学習に取り組む態度」として評価することになる。「主体的に学習に取り組む態度」は、学習カードや発言、動きによって見取ることができると考えられる。また、学習カードや発言、動きに対する教師の働きかけによって、「主体的に学習に取り組む態度」はより一層促される可能性があり、次年度に検証する価値がある。なお、「人間性」については、道徳的な視点から観点別評価になじまないため、学習カードや通知表の総合所見等における記述で評価することとする。

(4) 研究主題に迫るための手だて

① 動きの高まりについての定義の明確化

児童が意欲的に体の動きを高めていくためには、「体の動きが高まった！」という実感をもつことが大切である。本部会では、体の動きの高まりを児童に示す際、「できた」「楽になった」の二つに定義する。



「できた」とは、

- できないことができるようになる
- 既にできていることがより滑らかにできる
- 動きを工夫してもできる

「楽になった」とは、

- 以前よりも楽に動けるようになった
- 以前よりも痛く感じなくなった

② 動きの工夫の視点の明確化

体の動きを高めるためには、一つの動きを繰り返し行うことだけでなく、動きを工夫しながら高めていくことが必要である。児童が動きを工夫のする際の参考として工夫の視点を5つ示すこととした。留意すべき点は、動きを工夫する（広げる）こと自体が目的ではなく、動きの工夫の視点を活用しながら体の動きを高めることが目的ということである。

姿勢

- ・しゃがんで
- ・片足で
- ・四つ這いで など

人数

- ・2人
- ・3人
- ・グループ など

方向

- ・前向き
- ・横向き
- ・後ろ向き など

用具

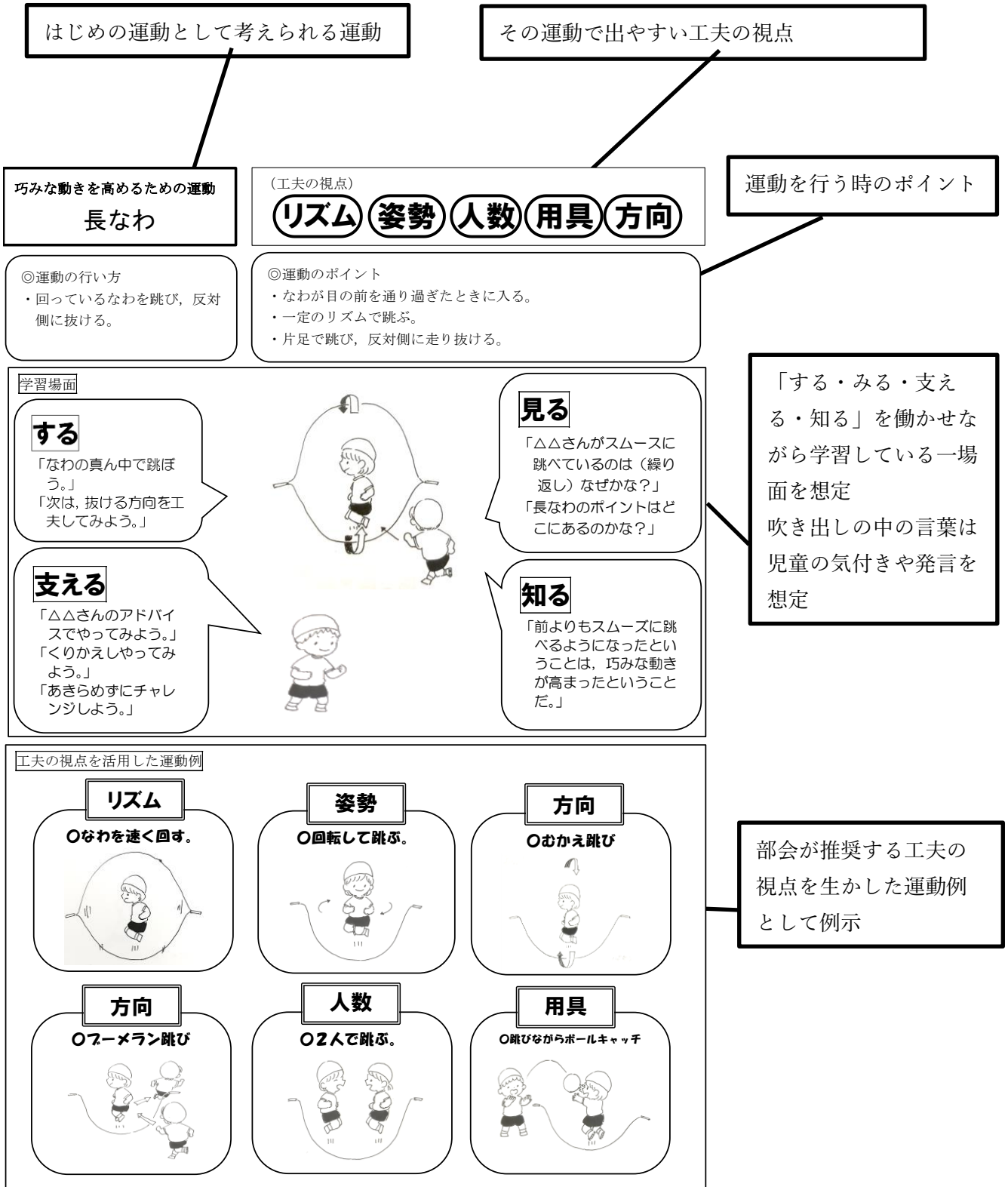
- ・ボール
- ・短なわ
- ・長なわ
- ・フープなど

リズム

- ・4拍子
- ・3拍子など

③ 体育の見方・考え方を働かせる学習場面の明確化

本部会では、三つの資質の能力を育むための学習場面を小学校学習指導要領解説体育編に例示されている運動ごとにまとめた。児童が運動を行った時にどのようなことが「する・みる・支える・知る」活動なのかをまとめた。また、運動ごとに推奨する工夫の視点とその工夫が活用された動きの例を示すことで、授業を準備する際に、役立てると考えた。以下は、カードの構成を解説したものである。




④ 運動課題に主体的・協働的に取り組むために必要な合言葉「かつどんできた！」

児童が思考を働かせ、思考したことを仲間に伝えながら進んで運動に取り組むために、効果的な合言葉を「かつどんできた！」というキーワードに整理した。

「かつどんできた！」は、児童が三つの資質・能力を発揮して学習に取り組む姿そのものである。課題を見付け、その解決を図る学習過程における合言葉として活用することで、三つの資質・能力がより一層高まることが期待できる。



合言葉	資質・能力	学びの姿
か んがえて	思考力・ 判断力・ 表現力等	<ul style="list-style-type: none"> ○体の部位を意識する ○ポイントを考える ○自分の力に合った動きを考える
つ たえて		 <p>「長なわが目の前を通過した時に入るといいよ！」</p>
どん どんやろう	学びに向かう力・ 人間性等	<ul style="list-style-type: none"> ○運動に積極的に取り組む
できた！	知識及び運動	<ul style="list-style-type: none"> ○できないことができるようになる ○既にできていることがより滑らかにできる ○動きを工夫してもできる ○以前よりも呼吸が楽になった ○以前よりも痛く感じなくなった

2 学習指導案

第5学年 体育科学習指導案

日 時：平成30年9月27日（木）

5校時（13：40～14：25）

会 場：世田谷区立九品仏小学校

対 象：第5学年1組 39名

授業者：森田 好一 主幹教諭

(1) 単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動」「体の動きを高める運動」

(2) 単元の目標

- ① 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすることができるようにする。体の動きを高める運動では、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。
- 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 運動に積極的に取り組み、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。

(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
思考・判断・表現	○自分の体の状態に応じて、運動の行い方を工夫したり、選んだりしている。	①自己の体の状態に応じて、自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を選んでいる。
主体的に学習に取り組む態度	○体ほぐしの運動に積極的に取り組み、助け合って運動している。	①体ほぐしの運動に積極的に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。

② 体の動きを高める運動

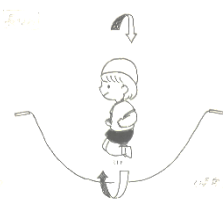

観 点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
知識・技能	○体の動きを高めるため必要性や行い方を理解するとともに、体の動きを高める運動のねらいに合った動きができる。	①体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解している。 ②体の柔らかさを高めるための運動のねらいに合った動きができる。 ③巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きができる。 ④力強い動きを高めるための運動のねらいに合った動きができる。 ⑤動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。
思考・判断・表現	○自分の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫したり選んだりするとともに、動きのポ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。	①自己の体の状態や体力に応じて、自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題を選んでいる。 ②体の動きを高めるために適した運動の行い方を工夫したり、選んだりしている。 ③体の動きを高めるために自己やグループで運動の行い方を他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	○体の動きを高める運動に積極的に取り組み、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。 ○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たりしている。	①体力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、仲間と助け合って運動しようとしている。 ③場の用具の安全に気を配ったりしている。 ④仲間の取組を認めようとしている。






(4) 児童の実態

1学期は、マット運動をグループで行い、互いの動きを見合い、技のポイントを伝える学習を行った。また、自己の課題を伝えることも経験している。第4学年では、多様な動きをつくる運動で、ボールを使って動きを工夫する学習を行っている。

第5学年の体の動きを高める運動では、以上のような経験を生かし、動きのポイントを考え互いに伝え合いながら、動きを高めていく学習を展開していく。




(5) 学習過程・単元の指導と評価の計画

時間	I 期				
	1	2	3	4	5
指導のねらい	体ほぐしの運動に積極的に取り組めるようにする。	約束を守り、助け合って運動できるようにする。	体の動きを高める運動の学び方を理解し、長なわのポイントを見つけて運動できるようにする。	安全に気を配り、ボール転がしの行い方を理解できるようにする。	長なわや馬跳びくぐりで約束を守り、助け合って運動し、自己やグループで動きの課題を選ぶことができるようにする。
内容	体ほぐしの運動		体の動きを高める運動		
学習内容・活動	一人でできる手軽な運動 いろいろウォーキング	2・3人でできる手軽な運動	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 ボール転がし	
	新聞鬼・風船鬼			巧みな動きを高めるための運動	
	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			運動オリエンテーション	運動オリエンテーション
	全員でできる手軽な運動 新聞送り・風船アタック2	長なわ 	馬跳びくぐり 	長なわの動きから課題を選ぶ	
				馬跳びくぐりの動きから課題を選ぶ	
	知識・技能			①	①
思考・判断・表現		①			①
主体的に学習に取り組む態度	①	②	①	③	②

I 期			II 期			
6	7	8	9	10	11	12
みんなでジャンプに積極的に取り組み、ポイントを見付けて運動できるようにする。	ゴムひもや輪を使って体の柔らかさ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工夫したり、選んだりできるようにする。	エアロビクスや人運び、登り棒の動きに積極的に取り組めるようにする。	自己の体力に応じた動きを工夫したり、選んだりし、ねらいに合った動きができるようにする。	仲間の考えを認めながら、巧みな動きのねらいに合った動きができるようにする。	巧みな動きを高めるために、自己やグループで考えたことを他者に伝えることができるようにする。
体の動きを高める運動						
体の柔らかさを高めるための運動			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 ゴムひも 輪くぐり 	ゴムひも、輪くぐり 		運動オリエンテーション エアロビクス	エアロビクス 		
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		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 みんなでジャンプ 	運動オリエンテーション ボール 	みんなでジャンプの動きから課題を選ぶ ボールの動きから課題を選ぶ	運動オリエンテーション 人運び 登り棒 	人運びの動きから課題を選ぶ 登り棒の動きから課題を選ぶ	長なわの動きから課題を選ぶ 馬跳びくぐりの動きから課題を選ぶ	みんなでジャンプの動きから課題を選ぶ ボールの動きから課題を選ぶ
	②			④	③	⑤
		②	①	②		③
①			①		④	

(6) 一単位時間の流れ 第5学年(8/12時間)【本時案】

- ① 目標 【思考力・判断力・表現力等】自己の体力に応じた動きを工夫したり，選んだりできるようにする。
 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。 	考えて，伝えて，どんどん運動して，体の動きを高めよう。 (かつどんできた！)	
2 準備運動を行う。 3 体の柔らかさを高めるための運動 「ゴムひもをくぐる動き」 ・鈴を付けたゴムひもを張りめぐらせてつくった空間をくぐり抜ける。 ・体のどの部位が伸びたかを確認する。 4 巧みな動きを高めるための運動 「みんなでジャンプ」 ・体の動きを高める運動の学び方を確認する。 ・タイミングよく動いたりしながら，リズムカルに動いたり巧みな動きのねらいに合った動きをする。 ・	○各部位を意識して運動するよう言葉掛けをする。 ○柔らかさを高めるために工夫することを伝える。 ○体のどの部位が伸びているかを発問しながら体の伸びを実感させる。 ○体の部位を意識して柔らかさを高めている動きを全体で共有し，価値付ける。 ○どうすれば動きが高まるかを考え，伝えながら運動するように指導する。 ○体の動きを高めるために気が付いたポイントを仲間に伝えながら運動している児童を称賛する。 ○動きのポイントを伝え，動きの高まりがみられた児童を称賛する。	◆「ゴムひもをくぐる動き」で，自己の体力に応じた動きを工夫したり，選んだりしている。(観察・発言) ◆「みんなでジャンプ」で，自己の体力に応じた動きを工夫したり，選んだりしている。(観察・発言)
5 巧みな動きを高めるための運動 「ボール投げ上げキャッチ」 ・体の動きを高める運動の学び方を確認する。 ・力の入れ方を加減したり，タイミングよく動いたりしながら動きを工夫し，巧みな動きを高める。	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 巧みな動きを高めるために，姿勢を変えて動きを工夫しよう。 </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> 	◆ボールを使った動きで，自己の体力に応じた動きを工夫したり，選んだりしている。(観察・発言)
6 整理運動を行う。	○使った部位をよくほぐすよう言葉掛けをする。	
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。 ・自己の体の動きを高めるために，動きを工夫したり，選んだりすることができたか。 ・動きのポイントを考え，伝えたことで動きを高めることができたか。	◆自己の体力に応じた動きを工夫したり，選んだりしている。(観察・発言・学習カード)