

体育科学習指導案

平成27年12月4日(金) 5校時
うるま市立南原小学校 1年2組
男子14名 女子12名 計26名

1 単元名 体ほぐし運動

～みんなでいろいろなうんどうをしたのしもう～

2 単元の見積

- (1) 心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手
軽な運動や律動的な運動ができるようにする。 【運動】
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や安全に気を付けたりするこ
とができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (3) 体ほぐしのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。 【思考・判断】

3 運動の特性

(1) 一般的特性

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによつて、自分の体の変化に付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行われる運動である。

(2) 児童から見た特性

- ・今もっている力で行うことができ、技能を伸ばすことを意識せず体動かすことを楽しめる運動である。
- ・互いの体のふれ合いやかかわり合いといった交流の形で運動を行い、相手の体に気付いたり相手に対して心を開いたりして、安心感をもてる運動である。
- ・運動の楽しさや心地よさを体験しながら、いろいろな身体感覚や身のこなしを経験できる運動である。
- ・誰もが今ある力で楽しむ、仲間とのふれあいが体験できる運動である。

4 児童の実態

本学級の児童は、体育が好きな児童が多い。また、ほとんどの児童がもっと運動が得意になりたいという意欲を持っている。しかし、「仲間と一緒に運動することは楽しい」と感じている児童は77% (20名) と低く、休み時間に読書やぬりえを一人でやる児童がいるなど、児童同士でのコミュニケーションが不十分である。また、おにごっこや走るなどの走の活動を嫌いと言っている児童が46% (12名) と約半数を占めている。

体育に関するアンケート結果

項目	
1 体を動かすことは好きですか	好き 22人 好きではない 4人
2 体育の授業は楽しいですか	楽しい 25人 楽しくない 1人
3 どんな運動が好きですか (複数回答可)	おにごっこ 0人 なわとび 6人 遊具 5人 とびばこ 3人 走る 2人 水遊び 8人 ボール 5人 リズムあそび 1人 その他 (一輪車・こおりおに)
4 どんな運動が嫌いですか (複数回答可)	おにごっこ 4人 なわとび 4人 遊具 6人 とびばこ 6人 走る 7人 水遊び 2人 ボール 2人 リズムあそび 3人 その他 (砂遊び・うんてい棒・マラソン)
5 もっと運動が得意になりたいですか	なりたい 25人 なりたくない 1人
6 休み時間はどのように過ごしていますか	体育館や運動場で遊んでいる 10人 教室で過ごしている 16人
7 仲間と一緒に運動することは楽しいですか	はい 20人 どちらでもない 6人 いいえ 0人

5 研究主題との関わりについて

(1) 研究テーマ 「運動に親しみ、進んで運動に取り組む児童の育成」 ～体づくり運動を通して～

体育に関するアンケートでは、96%の児童が体育の授業が好きと答えており、もっと運動が得意になりたい児童も96%いることが分かった。しかし、休み時間に体を動かしている児童は38%と自ら進んで運動に親しもうとする意識は低く、休み時間に外遊びを好まない児童は、体を動かすことに消極的で運動の機会も少ない傾向がある。運動の二極化が問題視されているが、本学級でもその傾向ははっきり見られる。

研究テーマにある「運動に親しみ」については、体ほぐしの運動を通して楽しみながら自然と体を動かすことで、体育の授業があまり好きでない児童も運動が楽しいと感じられることが期待できる。また、仲間とかかわる運動が多いことからその運動を通して友達同士、あるいは一緒に遊ぶことの少ない男女間の交流も期待できる。「進んで運動に取り組む児童の育成」については、学習で学んだ手軽な運動や伝承遊びなどを休み時間や家庭でも行うようになることで、運動も日常化していくであろうと考える。

6 指導にあたって

体育の学習の約束として、「力いっぱい運動する。」「仲よく運動する。」「安全に気を付ける。」という3つを示し、毎時間確認することで、みんなが気持ちよく活動できるようにしたい。そして、子どもたちが「夢中になって動く。」「もっとやってみたい。」という意欲につなげていく。また、本単元「体ほぐし運動」の次単元では「マット遊び」計画している。そこで、学習過程においてマットを使つての運動を取り入れた。

(1) 場の工夫

- ・1単位時間の流れを「やや活動的な運動」「ゆったりと静的な運動」「活動的な運動」にわけて指導する。
- ・活動的な運動をするときには軽快なリズムの曲を用意したり、ペアでリラクゼーションを行うときにはゆったりとした曲を流したりするなど音楽を利用する。

(2) 指導の工夫

- ・運動の得意、不得意ではなく、「気付き」「調整」「交流」が大切であることを意識し、児童に声をかける。
- ・いろいろな動きをイメージすることができるように、動きを言語化する活動を取り入れる。

(3) 学び合いの工夫

- ・工夫をしているグループを賞賛したり紹介したりして、工夫している友達のまねをしたり新たな工夫をしたりすることができるようにする。

7 単元の評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ・用具の準備や片付けをしようとしている。 ・運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の行い方を知り、体を動かすと気持ちがよいことなどに気付いている。 ・体ほぐしの運動を工夫している。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①いろいろな体ほぐしの運動に進んで楽しく取り組もうとしている。 ②友達と仲よく運動したり、順番を守ったり、運動を行う上でのきまりをまもろうとしたりしている。 ③自分の分担されている用具の準備や片付けをしようとしている。 ④運動する場を横切ったり、周りとはぶつからないように間を開けたり、使った用具を片付けたりするなどの安全の決まりを守ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①体を動かすと、気持ちがよいことや汗がでること、心臓の鼓動が激しくなることなどに気付いている。 ②体ほぐしの運動の意味を理解し、楽しく運動できる行い方を選んでいく。

8 単元の指導計画・評価計画

時間	学習内容	学習内容に即した評価基準	
		関心・意欲・態度	思考・判断
1	1 南原っ子体操をする。 2 動物歩きをする。 (犬歩き・クマ歩き・くも歩き・うさぎとび) 3 めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">体ほぐしの運動をやってみよう</div> 4 やや活動的な運動をする。 ・丸太転がり ・トンネルくぐり ・だるま押し 5 ゆったりと静的な運動をする。 ・手足をぶらぶら ・きゅうりの塩もみ 6 活動的な運動をする。 ・ボールを使って 7 学習の振り返りをする。 8 次時予告をする。 9 用具の片付けをする。	①②③④ (観察) (学習カード)	
2 本時	1 南原っ子体操をする。 2 動物歩きをする。 (クマ歩き・くも歩き) 3 めあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">ともだちといっしょに、いろいろなうごきにたのしくちょうせんしよう。</div> 4 やや活動的な運動をする。 ・丸太転がり ・ゆりかごじゃんけん 5 ゆったりと静的な運動をする。 ・きゅうりの塩もみ 6 活動的な運動をする。 ・風船リフティング 7 学習の振り返りをする。 8 次時予告をする。 9 用具の片付けをする。		①② (観察) (発言) (学習カード)

9 うるま市具体的実践9項目との関わり

実践9項目	本単元と具体的関わり
ねらいを明示した授業の実施	本時のめあてを明示し、学習の見通しをもたせる。
言語環境の整備と言語活動の実施	それぞれの運動で友だちと声をかけ合って進めさせる。
自己評価の実施	「気づき」「調整」「仲間との交流」を意識して活動できたか振り返らせる。
習得したことを活用する場の設定	休み時間等、運動ができる場を設定する。

10 本時の指導 (2 / 2)

(1) 本時の目標

○体ほぐしのための運動を工夫できるようにする。

(2) 授業仮説

風船リフティングを行う場において、風船で活動する方法を話し合わせることで、運動の仕方を工夫して行うことができるであろう。

(3) 準備物 マット (3 × 4 枚) 移動黒板 CD ラジカセ 風船

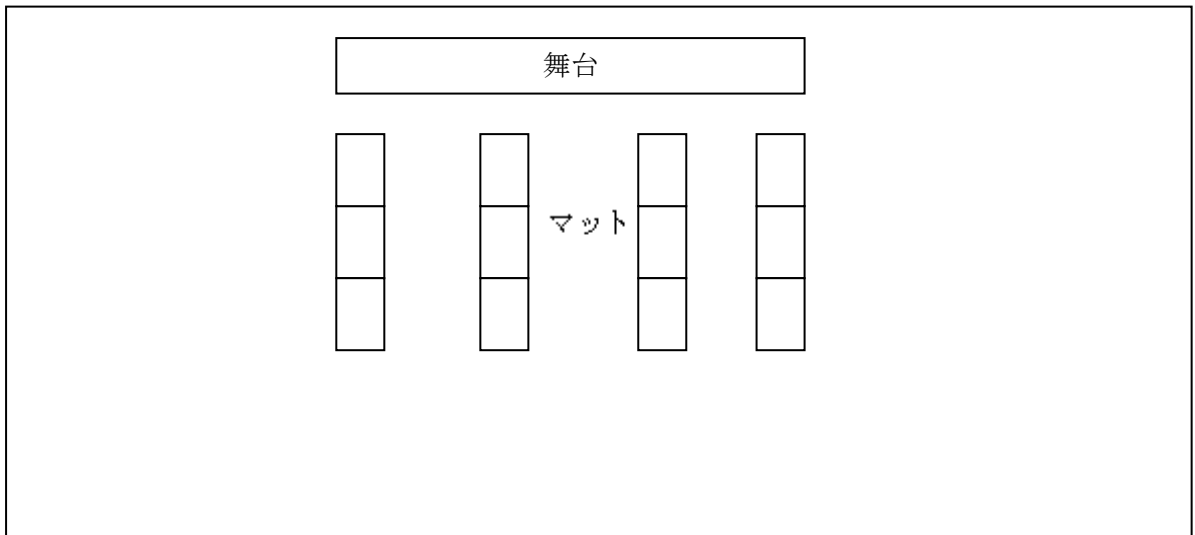
(4) 展開

	主な学習活動	教師の働きかけ (○) 評価 (◆)
導入 8分	1 南原っ子体操を行う。 2 動物歩きをする。 (クマ歩き・くも歩き) 3 本時のめあてを確認する。	○リズムに合わせ、体のどの部分が伸びたり縮んだりしているか感じながら体操を行わせる。 ○できるかできないかではなく、運動を楽しく、心地よく行うことを確認する。
	めあて：ともだちといっしょに、いろいろなうごきにたのしくちょうせんしよう	
展開 32分	4 かかわりあう ・丸太転がり ・ゆりかごじゃんけん 5 ペアで静的に ・きゅうりの塩もみ 6 マットを片付ける 7 みんなで活動的に ・風船リフティング (グループでどんな動きを行うか相談してから活動する) 例 回数を数える。 相手の名前を言って呼ばれた相手がリフティングをする。 動きながらリフティングをする。	○「手が温かくなった」「汗をかいた」などの児童の声を取り上げる。 ○きまりを守って活動している児童や仲よく運動をしているペアを賞賛する。 ○友達の様子を見たり、聞いたりするように声をかける。 ◆体を動かすと、気持ちがいいことや汗がでること、心臓の鼓動が激しくなることなどに気付いている。 (思考・判断①) ○リラックスできる音楽を流す。 ○工夫をしているグループを賞賛したり紹介したりして、工夫している友達のまねをしたり新たな工夫をしたりすることができるようにする。 ◆体ほぐしの運動の意味を理解し、楽しく運動できる行い方を選んでいる。 (思考・判断②)
まとめ 5分	8 学習の振り返りをする。 ・学習カードの記入 ・よかったタイム (友達のよい動きや言葉かけについて発言する。) 9 次時予告	○楽しかった運動や運動後の感想を思い出させるようにする。

(5) 評価

○体ほぐしのための運動を工夫できたか。

1 1 場の設定



からだほぐしの うんどう がくしゅうカード

名まえ()

からだほぐしのうんどうをやってみて、きがついたことに○をしよう。	
1 かい 目 月 日	<input type="checkbox"/> ともだちとやってたのしかったよ。
	<input type="checkbox"/> たくさんうごいたあとは、あせを かいていたよ。
	<input type="checkbox"/> ストレッチをやると、体がのびるのがわかったよ。
	<input type="checkbox"/> うんどうしたあとは、とっても気持ちよかったよ。
	そのほか <input type="text"/>
2 かい 目 月 日	<input type="checkbox"/> ともだちとやってたのしかったよ。
	<input type="checkbox"/> たくさんうごいたあとは、あせを かいていたよ。
	<input type="checkbox"/> ストレッチをやると、体がのびるのがわかったよ。
	<input type="checkbox"/> うんどうしたあとは、とっても気持ちよかったよ。
	そのほか <input type="text"/>