

体育科学習指導案

平成27年10月27日(火)
南原小学校5年1組 25名

1 単元名 「体づくり運動」(体力を高める運動)
～めざせ！体力アップ～

2 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。【運動】
- (2) 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することができるようにする。【態度】
- (3) 自己の体の状態や体力に応じて、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
体づくり運動は、「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」からなる。「体ほぐし運動」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かな交流をしたりすることができる運動である。「体力を高める運動」は、直接的に体力を高めることをねらいとしている運動である。一人ひとりの児童が体力を高めるためのねらいをもって運動の内容や組み合わせを工夫して繰り返し運動することによって体力を高めることができる運動である。
- (2) 児童からみた特性
- ・リズムにのって弾むような動作で動くことで、動くことの楽しさを味わうことのできる運動である。
 - ・動作や人数などの条件を変えたり、歩いたり走ったりして、楽しむことができる運動である。
 - ・自分の課題を解決し、体力の高まりを実感できると楽しい運動である。
 - ・仲間と協力し合ったり、励まし合ったりできる楽しい運動である。
 - ・回数やタイムなど自分の設定した目標を達成することで成就感を味わうことのできる運動である。

4 児童の実態

本学級の児童は、体育学習が好きな児童が多い。殆どの児童が「もっと運動が得意になりたい」という意欲を持っている。特に、体育の時間では、チームワークを大切にし、集団で楽しむ運動はとても意欲的に取り組んでいる。しかし、主として個人で行う陸上運動や器械運動などの取り組みは児童によって個人差がある。また、体力がある方だと思える児童は、全体の25%と少ない。これまで自分の体力に合ったためあてを決め、それに向かって自分の体力を高める学習の経験はあまりないと考える。新体力テスト結果からみると、男女共に20mシャトルラン(全身持久力)立ち幅跳び(瞬発力)長座体前屈(柔らかさ)の体力要素がやや足りない。

体育に関するアンケート結果

項目			
1 体育の学習は好きですか	好き 25人	好きではない 0人	
2 もっと運動が得意になりたい	なりたい 23人	なりたくない 2人	
3 体育学習で好きな運動	ドッジボール、バスケット、サッカー、水泳		
4 体育学習で苦手な運動	跳び箱運動、鉄棒運動、マット運動		
5 2校時休み時間の過ごし方	体育館や運動場 9人	教室 16人	
6 昼休み時間の過ごし方	体育館や運動場 10人	教室 15人	
7 自分は体力がある	はい 6人	どちらでもない 13人	いいえ 6人
8 体力を高める重要性を理解している	18人	5人	2人

9	仲間と一緒に運動することは楽しい	21人	2人	
10	体は柔らかい方である	6人	8人	11人
11	素早い動きは得意である	7人	13人	5人
12	長い距離を走るの得意である	9人	7人	9人
13	重い荷物を運ぶのは苦しくない	18人	4人	3人
14	積極的に体力を高めたい	20人	4人	1人

新体力テストの結果 (5年1組と県平均との比較)

	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	20mシャトルラン	反復横跳び	握力	上体起こし	長座体前屈
男子	9.3	140.3	23.3	50.1	44.6	16.0	20.5	25.1
県平均	9.48	150.50	25.27	45.81 全(55.33)	41.01	16.75	18.59	32.23
比較 ○×	×	×	×	○	○	×	○	×
女子	9.7	133.1	18.0	36.4	42.7	16.2	17.0	28.6
県平均	9.8	142.23	14.70	36.30 全(42.79)	38.88	16.45	17.30	35.89
比較 ○×	○	×	○	○	○	×	×	×

*男女共に立ち幅跳び、握力、長座体前屈は県平均より下回っている。

*20mシャトルランは、県平均より少々上回っているが、全国と比較するとかなりの差がみられる。

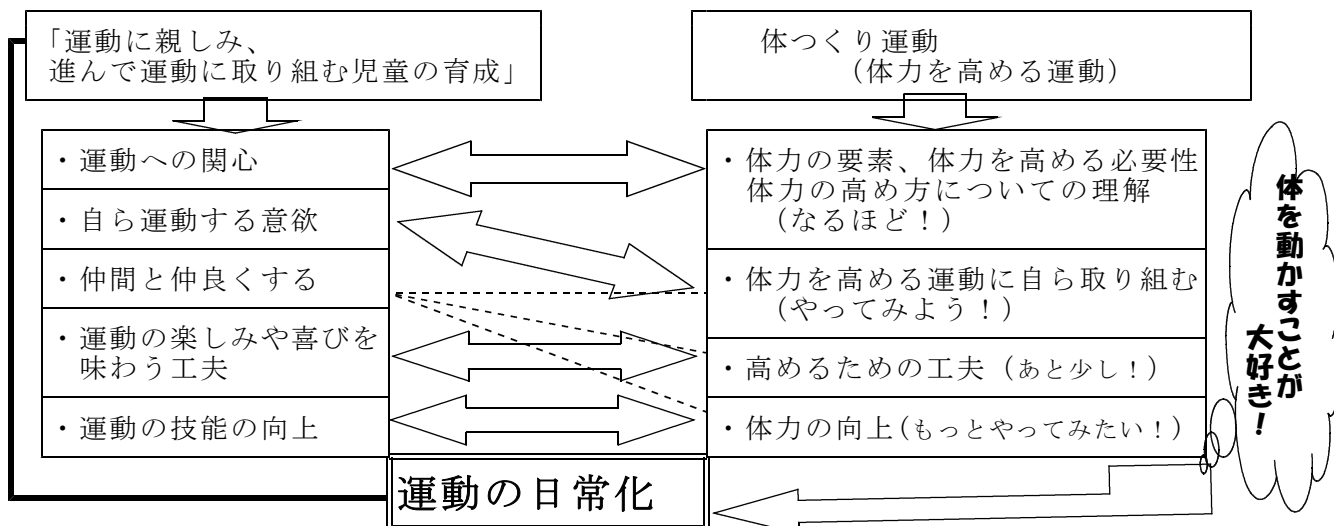
5 研究主題との関わりについて

(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、全員が「体育の学習は好き」と答えており、「もっと運動が得意になりたい」児童が92%いることが分かった。比較的体を動かすことが好きな集団である。

しかし、休み時間に体育館や運動場で過ごす児童の割合は、教室で過ごす児童の割合より低い結果であった。また休日の過ごし方もスポーツ部所属や外で遊ぶ児童は高い割合とはいえない。日常的に運動に親しもうとする意識は低いように思われる。

研究テーマの「運動に親しみ、進んで運動に取り組む児童の育成」は「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」をめざすものであることから主題との関わりを下記のように考える。



6 指導にあたって

「体力を高める運動」は他の領域とは異なり、運動を通して直接的に体力を高めていくことを目的としている。体を動かすことの楽しさや喜びを味わうためには、この単元で身につけられる力や健康、体力の必要性を学ぶことの意義を理解し、運動に取り組み続けることが必要だという意識を高めさせていきたい。

そのための手立てとして、第1時、第2時の授業内容の充実を図る。

(1) 体力向上オリエンテーションを充実させる。(第1時)

- 体力とは何か。運動の必要性について話し合う。
 - ・体力の要素、体力を高める適時性、運動を行う意義などを学び、知る楽しさを味わわせていく。
- 体力テストの結果を基に自己の体力を知る。
 - ・昨年度の結果と今年度の結果を比較する。
 - ・体力テストの各種目と結びつく体力を確かめて、自己の体力の現状を知る。
- 自分の体力について考え、高めたい体力をつかむ。
 - ・自分が高めたい体力とその理由を考える。(体力テストの結果や生活習慣から)
 - ・自己の体力の課題を正確につかむ共にその後の学習につながる意欲を喚起させる。
 - ・発達段階から「体の柔らかさや巧みな動きを高める運動」に重点を置く。
- 各体力を高めるための運動の行い方を知る。
 - ・いろいろな運動の行い方を紹介する。
 - ・ねらいに応じた運動の行い方があることを知る。
 - ・バランスよく体力を高めることで他の学習の運動が行いやすくなることを知る。

(2) 運動オリエンテーションを充実させる。(第2時)

- 体ほぐし運動の振り返る。
 - ・1学期に行った体ほぐしの運動をやってみる。(活動的な運動、静的な運動等)
- お試タイム
 - ・体力高める運動の基になる運動をやってみる。
 - ・比較的取り組みやすい運動内容を提示し「もっとやってみたい!」「もう少しでできそう!」という体力を高めていくことへの意欲と期待感を持たせる。

(3) 場の工夫

体力を高める運動の4つの要素(「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」)のねらいを明確にした場の設定をする。始めに全体で準備運動(南原っ子元気体操)を行い、その後各コースをグループでローテーションする。高め合い、協力し合いながら、運動に取り組むようにする。

- 体育館→3つのコースに分け、各グループで時間を決めローテーションする。
A・・・体の柔らかさ B・・・力強い動き C・・・巧みな動き
- 運動場→巧みな動き、動きを持続する能力を高める運動を行う。

(4) 指導の工夫

活動を通して、ねらいに応じた運動の行い方があることや、バランスよく体力を高めることで他の領域の学習がおこないやすくなることを理解させ、ねらいをもって運動に取り組むことができるようにする。

- 準備運動後、共通ステージとして、「動きの巧みさや動きを持続させる能力」を高める運動として、8の字縄跳びを毎時間行う。
- グループリーダーを中心に、ローテーションさせる。
(事前に運動の行い方、時間等を把握)
- 動きのねらい、ポイントが分かりやすいように、掲示物を準備する。

(5) 学び合いの工夫

- ・体力テストの結果から学級を4つのグループに分け、各コースでの運動が正確に行えるようお互いで声かけができるようにする。
- ・コツ(ワクワクポイント)を共有化し、記録の伸びや競争も楽しめるようにする。

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	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動を進んで取り組もうとしている。 約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 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。 運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいく。 体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいく。 	<ul style="list-style-type: none"> 体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを継続するための運動のねらいに合った動きができる。
学習活動の即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> 体力を高める運動に進んで取り組もうとする。 用具の使い方や運動の行い方をきまりを守って運動しようとしている。 友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 場や用具の安全に気を配り、互いに協力して運動しようとしている。 友達に言葉をかけたり、運動の補助をしたりして、協力して運動しようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> 運動すると心が軽くなることや力を抜くとリラックスできることなど、心と体は関係し合っていることに気づいている。 どのような運動を行うと体力が高まるか分かっている。 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できる。 	<ol style="list-style-type: none"> 易しい基本的な動きに取り組み運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 体の柔らかさ及び巧みな動き、力強さを高めるためのねらいに合った動きができる。 動きを継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。 動きのポイントを生かして工夫した運動の仕方に基づいて行うことができる。

8 単元の指導・評価計画 (別紙参照)

9 うるま市具体的実践9項目との関わり

- ねらいを明示した授業の実施
 - 学習課題をグループ全体で確認できるように学習カードを活用する。
- 教材教具・説明の工夫
 - ねらいに応じた動きが組み合わされるように道具を準備する。
- 言語環境の整備と言語活動の実施
 - グループリーダーに進んで協力したり、活動中に励まし言葉や仲良しワードが使えるように声かけをする。
- 習得したことを活用する場の設定
 - グループで選択した動きに取り組み、条件を変化させた動きに取り組むことができるようにする。
 - 休み時間等、運動ができる場を設定する。(運動の日常化)

10 本時の指導 (6/7)

- 本時の目標
 - ねらいをもって動きを継続する能力を高める運動をできるようにする。(運動)
 - 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。(思考・判断)
- 授業仮説

体力を高める場において、自己の体の状態や体力に応じてねらいをもって運動の行い方を工夫することで、無理のない速さで走ることを知り、楽しさや心地よさを味わい日常的に運動に親しむ児童が育つだろう。

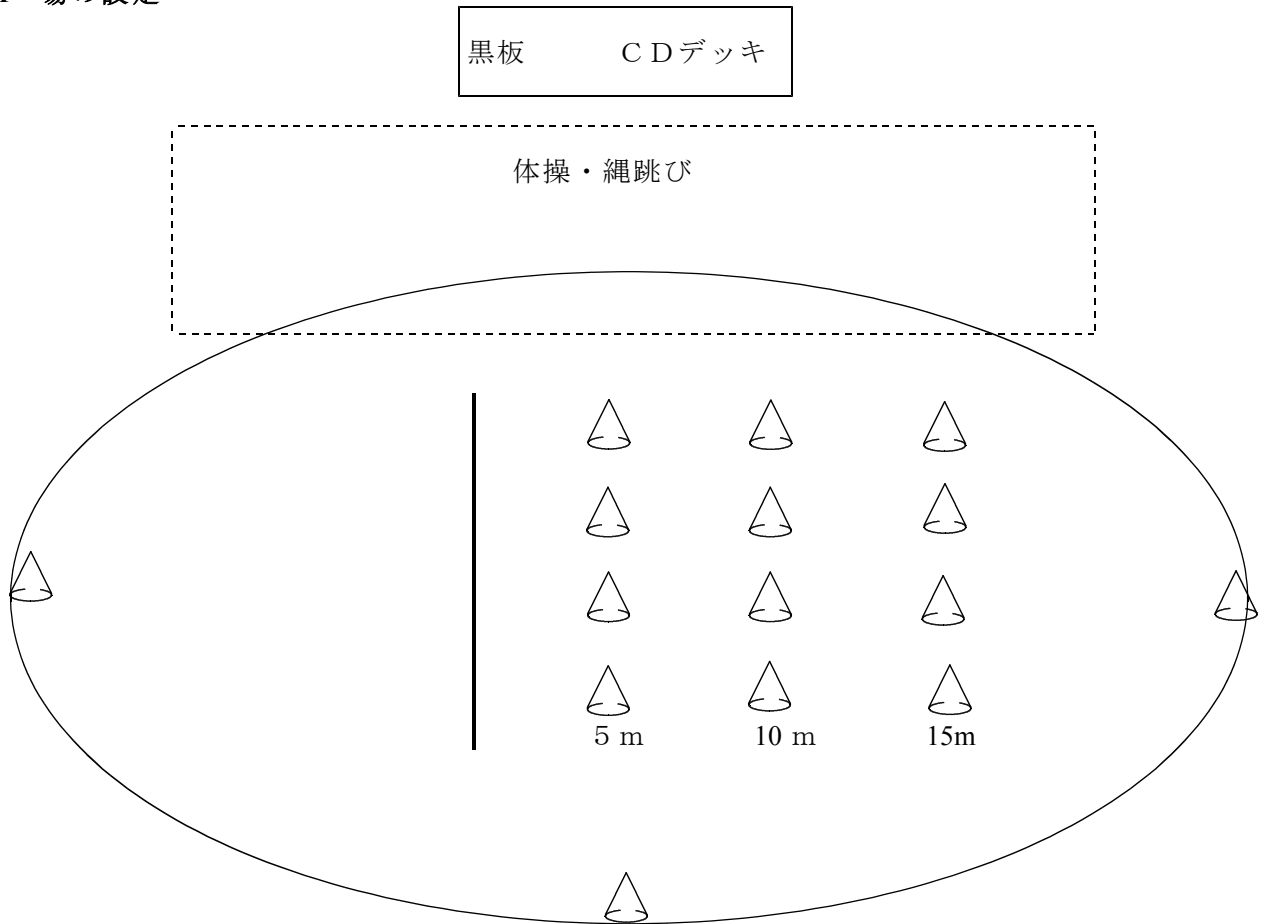
(3) 準備する物

- ・三角コーン（16本）
- ・ポータブルプレイヤー
- ・ストップウォッチ
- ・段ボールサイコロ（4個）
- ・短縄・長縄
- ・体育ファイル

(4) 展開

分	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価（☆）
はじめ 10分	1 用具や場の準備をする。 2 準備運動（南原っ子元気体操）をする。 3 本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 動きを持続する能力を高める運動に取り組み、体力を高めよう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の役割を確認し、安全に準備することができるようにする。 ・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。 ・短縄では無理せず自分のペースで行わせる。
なか 30分	4 動きを持続させる能力を高める運動に取り組む ①長なわ（8の字跳び） ○12人グループ（3分間） *運動の価値を確認する。 ・バランス（なわの動きに合わせる） ・タイミング（なわに入る、出る） ・リズムカル（跳ぶ） *ポイントの共有 ・どのようなことに気を付けて運動を行った方がいいか。（声をかけ合う。なわをよく見て入る等） *回数の確認 ②3分間ペース走 ・同じペースを持続して走ることができるようにする。 ・無理のない速さで走る。 ③コーン折り返し走 ○コーン折り返し競争 1回目：グループで話し合った順番、距離（ABC）を走る。 2回目：走る順番を決める。距離はサイコロで決める。（順位）	<ul style="list-style-type: none"> ・回っている長なわの動きに対応してタイミングよく入って跳んだり抜けたりすることができる。 ・友達と声をかけ合いながらリズムカルに跳ぶことができる。 ・前時と比べ、動きが高まった児童には、体の感じ方の違いを聞き、全体で共有する。 ・前回測定した1周タイムを基に、各自目標を立てさせる。 ・走り終えたら、周数の確認と脈拍を測定させる。 ☆自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できる。 （思考・判断③） ☆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。 （運動の技能③） ・具合が悪くなった児童がいないかを確認する。
まとめ 5分	5 学習のふり返しをする。 ・学習カードに記入する。 ・動きの高まりのあった児童を発表したり、動きの確認をしたりする。 ・用具や場の片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の成果・反省を学習カードに記入し、体力（動き）の高まりを確かめられるようにする。 ・体力を高めるには、体育学習だけでなく、日常生活においても運動を継続して行うことの大切さを確認する。 ・場や用具の安全に気を配り、互いに協力させる。

11 場の設定



○トラック1周・・・約110m

△ コーンの間隔は5m・・・折り返し1周60m

☆ 指導計画

学習活動・内容	指導・支援の手立て
<p>《1時間目》</p> <p>体力向上オリエンテーション</p> <p>1 学習の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>体力を高めることの大切さを感じ、体力の高め方を知ろう。</p> </div> <p>2 体力とは何か。運動の必要性について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし復習や体力とは何か。 ・体力を高めるための4つの運動があることを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ①体の柔らかさを高める。 ②巧みな動きを高める。 ③力強い動きを高める。 ④動きを持続する能力を高める。 <p>3 自分の体力の特徴を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度・今年度の結果の比較をする。 ・高めたい体力と理由を考える。 <p>4 体力を高めるための運動の行い方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな運動の行い方を知る。 <p>5 学習のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし復習や体力とは何か。パワーポイントを使っていねいに説明する。 ・体力はなぜ必要なのか。話し合いにおいて自由に意見を出させるようにする。その上で、体力づくりのための運動が必要だということに気づかせるようにする。 *体力がないと困ることも考えさせてみる ・4つの体力について、体力が高まることのをよさをパワーポイントをもとに説明する。 ・昨年度・今年度の体力テストの結果を沖縄県の平均と比べ、自分の体力を把握できるようにする。 ・体力テストの種目を「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きの持続」の4つの要素と結びつけることで自己の体力を捉えやすくさせる。
<p>《2時間目》</p> <p>運動オリエンテーション</p> <p>*板目を使って体の柔らかさをはかる。 学習カードに記録する。</p> <p>1 準備運動（南原っ子元気体操）を行う。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>体ほぐし運動をふり返るとともに、体力を高める運動を知ろう。</p> </div> <p>3 これまでの経験した体ほぐし運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアストレッチ ・ボール運び ・リーダー真似っこ <p>4 体力を高める運動の基になる動きを紹介する</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体の柔らかさ <ul style="list-style-type: none"> ・板目ボール渡し ・ボール前転取り ○巧みな動き <ul style="list-style-type: none"> ・タッチコーン（10秒以内に15回タッチ） ・ラダー ○力強い動き <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て伏臥腕屈伸 ・手押し車 ○動きを持続させる能力 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループで整列する。 ・体操を始める前に、板目を使って体の柔らかさをはかり、運動後との比較材料にする。 ・準備運動（南原っ子元気体操）は、リズムにのって、楽しく運動出来るようにする。 ・なわ跳び運動があるので、体操間隔を十分にとるよう声かけをする。 ・板目を使って、運動後の体の柔らかさを確かめる。（運動の効果） ・ペアストレッチを正しく行うことで、お互い緊張をほぐすことができるようにする。 ・怪我の防止に努める。 ・用具を協力して、手早く準備する。 ・体験することを目的とするので、各運動のポイントを指導しながら行い、正しく運動出来るようにする。 ・掲示資料等を使い、視覚的に捉えやすくする。 ・コツを見つけた児童がいたら、みんなに知らせるような雰囲気をつくる。（共有化） ・各運動毎に、どの体力の要素に結びついていのかを知らせる。（意識化）

<ul style="list-style-type: none"> ・ 8の字とび（長なわ） 1回目・・・6人（1分間） 2回目・・・12人グループ（2分間） <p>5 学習のふり返しを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードに記入する。 ＊動きの高まりがあった児童を発表したり、動きの確認をする。 ・ 次時のめあてを確認する。 ・ 後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 8の字跳びの運動の価値を確認する。 ・ バランス（なわの動きに合わせる） ・ タイミング（なわに入る、出る） ・ リズミカル（跳ぶ） ・ 運動を持続する能力（長く続ける） <ul style="list-style-type: none"> ・ 誰もが回し手・跳び手になるようにさせる。 ・ 8の字跳びは毎時間行うことを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 比較的取り組みやすい運動内容を提示し「もっとやってみたい！」「もう少しでできそう！」という体力を高めていくことへの意欲と期待感を持たせる。
<p>《3・4時間目》</p> <p>＊板目を使って体の柔らかさをはかる。 学習カードに記録する。</p> <p>1 準備運動（南原っ子元気体操）を行う。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体の柔らかさ、力強い運動、巧みな動きを高める運動に取り組み、動きを高めよう。</p> </div> <p>3 動きを持続させる能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 8の字とび（長なわ） 1回目・・・6人（1分間） 2回目・・・12人グループ（2分間） <p>4 グループに分かれ、ローテーションを行いながら、3つの動きを行う。</p> <p>Aコース（巧みな動き）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 板目ボール渡し （横→頭の上→股の下） ・ ボール股下投げ、背面キャッチ <p>Bコース（力強い動き）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腕立て伏臥腕屈伸 （膝立て10秒→両手腕立て→台の上） ・ 手押し車じゃんけん ・ 棒引き <p>Cコース（巧みな動き）</p> <p>C-1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バランスポーズ5つの動き （フロア→マット→バランスボード） ・ コーンタッチ 10秒以内に15回タッチ（コーン幅2m） ・ ラダーステップ <p>C-2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あんたがどこさ （2人組で行う。） ・ ワンバウンドボール （ボールをワンバウンさせフープの中へ） <p>5 学習のふり返しを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードに記入する。 ＊動きの高まりがあった児童を発表したり、動きの確認をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各グループで整列する。 ・ 体操を始める前に、板目を使って体の柔らかさをはかり、運動後との比較材料にする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 準備運動（南原っ子元気体操）は、リズムにのって、楽しく運動出来るようにする。 ・ なわ跳び運動があるので、体操間隔を十分にとるよう声かけをする。 ・ 板目を使って、運動後の体の柔らかさ確かめる。（運動の効果） <ul style="list-style-type: none"> ・ 誰もが回し手・跳び手になるようにさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一コースにつき運動時間は、8分とする。 ・ 用具を協力して、手早く準備する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 板目は、ペアで相談して距離を決めるようにする。（10回ずつで次の動きへ） ・ ボール投げ上げは3回ずつ行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 腕立て伏臥腕屈伸は、10秒ずつ行う。 ・ 手押しぐるまじゃんけんは、3組同時にフープがあるところまで移動し、じゃんけんし、勝ったらお手玉を一個取る。（4個取ったペアが勝ち）勝負が決まったら、交代して同じように繰り返す。 <ul style="list-style-type: none"> ・ バランスポーズは、 K→カンファー→キック→飛行機→ロケットの順に行う。（一つの動きを10秒） ・ 5つの動きがフロアで出来たら、マットの上で同じように行い、クリアしたらバランスボードで行う。 ・ バランスボードを使用する時は安全を十分留意して行うようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ワンバウンドボールは、調整する力を高める運動であることを知らせる。

- ・次時のめあてを確認する。
- ・後片付けをする。

○ローテーションは以下の通り（3・4時間）

班	A	B	C-1	C-2
1	3・前半	3・後半	4・前半	4・後半
2	4・後半	3・前半	3・後半	4・前半
3	4・前半	4・後半	3・前半	3・後半
4	3・後半	4・前半	4・後半	3・前半

《5・6時間目》

1 準備運動（南原っ子元気体操）を行う。

本時の学習課題を確認する。

巧みな動き、動きを持続する能力を高めるための運動に取り組み、動きを高めよう。

○動きを持続させる能力

- ・8の字とび（長なわ）
 - 1回目・・・6人（1分間）
 - 2回目・・・12人グループ（2分間）

2 巧みな動きを高めるの運動に取り組む

- ①長なわ（8の字跳び）
- 6人グループ（1分間）
 - 12人グループ（2分間）
- *回数の確認
- ②ペアでの動き
- 手押しずもう
 - ペア足踏み

3 動きを持続させる能力を高める運動に取り組む。

- ①コーン折り返し走
- コーン折り返し3周する。（タイム測定）
 - *1周毎にペースメーカーを変える。
 - コーン折り返し競争
 - 1回目：グループで話し合った順番、距離で走る。（タイム測定）
 - 2回目：走る順番を決める。距離はサイコロで決める。（順位）

4 学習のふり返しをする。

- ・学習カードに記入する。
- ・動きの高まりのあった児童を発表したり、動きの確認をしたりする。
- ・用具や場の片付けをする。

- ・準備運動（南原っ子元気体操）は、リズムにのって、楽しく運動出来るようにする。
- ・なわ跳び運動があるので、体操間隔を十分にとるよう声かけをする。

- ・誰もが回し手・跳び手になるようにさせる。
- ・運動の価値を確認する。
 - ・バランス（なわの動きに合わせる）
 - ・タイミング（なわに入る、出る）
 - ・リズムカル（跳ぶ）
- ・ポイントの共有
 - ・どのようなことに気を付けて運動を行った方がいいか。（声をかけ合う。なわをよく見て入る等）

- ・用具を協力して、手早く準備する。

- ・ペースメーカーの順番は事前に決めておく。周りの人のペースを考えながら走るようにさせる。
- ・サイコロは、タッチしてから転がすようにさせる。（走りの邪魔や差し障りがないように転がす場所も配慮する。）

《7時間目》

選んだ運動の条件を変化させ、自分に合った体力を高める運動に取り組もう。

- ・ペアで選択した動きに取り組み、条件を変化させて動きを高める。

体力アップ大作戦

5年 名前

Aコース(体を柔らかさ)

月 日

板目ボール渡し (横→頭の上→股下)

	横	頭の上	股下
板目数			

* 最高離れた板目の数を書こう。

ボール投げ上げ

背面キャッチ () 回

股下投げ上げ () 回

* 5回中、何回キャッチできたか。

感想 (コツや難しさ等)

Bコース(力強い動き)

月 日

うで立てふくが屈伸 (ひざ立て 10秒→両手→台の上)

手押し車じゃんけん (お手玉数 個)

棒引き

感想 (コツや難しさ等)

Cコース(巧みな動き)

月 日

バランスポーズ (フロア→マット→ボード)

3秒 バランス	フロア		マット		ボード	
	右	左	右	左	右	左
① K						
② 飛行機						
③ ロケット						
④ カンフキック						
⑤ カンフー						

コーンタッチ 10秒

	タッチ回数
①	
②	
③	

ラダーステップ

感想（コツや難しさ等）

○あなたがどこさ 2人組（ ） 3人組（ ） 4人組（ ）
*出来たら○をつけよう！

○ワンバウンドボール













	フープ①	フープ②	バスケット
1球目			
2球目			
3球目			

感想（コツや難しさ等）

体力アップ 月 日

めあて

--

○動きがなめらか（スムーズ）にできた				
○友達と助け合って取り組むことができた。				
○動きのポイントを見つけた。				

○ふり返り

体力アップ 月 日

めあて

動きがなめらか（スムーズ）にできた



友達と助け合って取り組むことができた。



動きのポイントを見つけた。



ふり返り

体力アップ 月 日

めあて

動きがなめらか（スムーズ）にできた



友達と助け合って取り組むことができた。



動きのポイントを見つけた。



ふり返り

体力アップ 月 日

めあて

動きがなめらか（スムーズ）にできた



友達と助け合って取り組むことができた。



動きのポイントを見つけた。



ふり返り

Aコース(体の柔らかさを高める)

- ・板目ボール渡し
(横→頭の上→股の下)
- ・ボール股下投げ、背面キャッチ
5回中何回キャッチできたか。

Bコース(力強い動きを高める)

- ・腕立て伏臥腕屈伸
(膝立て10秒→両手腕立て→台の上)
- ・手押し車じゃんけん(お手玉4個まで)
- ・棒引き(時間があれば)

Cコース(巧みな動きを高める)

C-1

- ・バランスポーズ5つの動き
(フロア→バランスボード)
- ・コーンタッチ
10秒以内に15回タッチ
(コーン幅2m)
- ・ラダーステップ(2・3種類)

C-2

- ・あんたがどこさ
(2人組で行う。)
- ・ワンバウンドボール
(ボールをワンバウンドさせ
フープの中へ)

ローテーションは以下の通り（3・4時間）

班	A	B	Cー1	Cー2
1	3・前半	3・後半	4・前半	4・後半
2	4・後半	3・前半	3・後半	4・前半
3	4・前半	4・後半	3・前半	3・後半
4	3・後半	4・前半	4・後半	3・前半

○各運動時間は8分間。2分間は「コツ」を書く。

○各班のリーダーが中心になって移動。

体育心得

- 1、集合・整列・移動は素早くしよう！
- 2、準備・片付けは、みんなで協力して行う！
- 3、コツをつかんだら、みんなに知らせよう！
- 4、元気ワード、はげましワードを伝えよう！



出そう 声 汗 知恵 笑顔 Ohー!

用具配置図

