

6学年の授業実践

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～

H27. 10. 2 5校時

2 本時の学習

①本時の見所

- ・導入で「南原っ子元気体操」を行うことでリズムに合わせて体をほぐす。
- ・運動が苦手な児童も楽しんで取り組むことで体力アップにつなげる。
- ・自己の体力アップにつながる動きを選択（次時）できるよう、さまざまな動きを紹介する。

②学習の様子

導入

南原っ子元気体操



みんなでおにごっこ



グループごとに8の字なわとび



展開

コーンタッチ



ラダー



ケンステップ



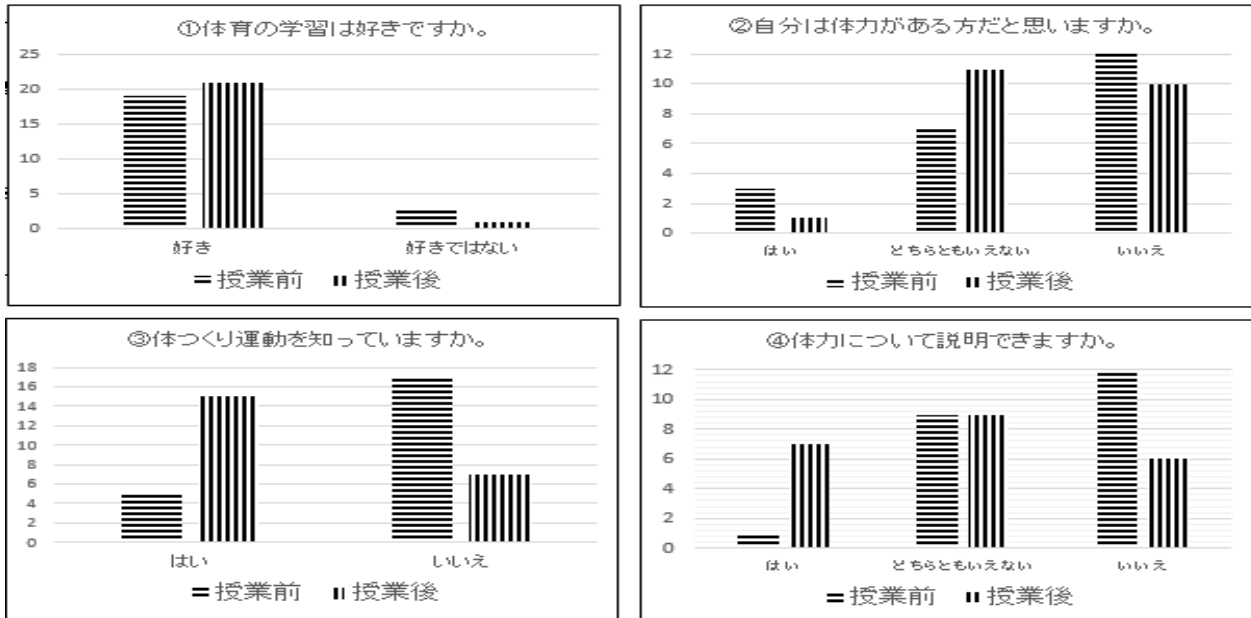
まとめ



3 授業後の感想

- 僕は、この体づくり運動のおかげで少しだけ、成長したのでとても良かったです。また、体力についてもまあまあわかったし、ラダーやコーンタッチ、ケンステップなどはとても楽しく、体にも良いので、続けていきたいです。次の体力テストまでには、シャトルラン40回、反復横跳びを50回までいきたいです。
- 私は前まで、運動することは苦手だったけど、今は楽しく遊びながら運動ができていますので好きです。また、私は、跳び箱は嫌いだったけど、楽しみながらやったらとても好きになりました。このことから、体育は楽しみながらやればいいと分かりました。体力テストに向けて、お家から歩いてきたり休み時間は、外で遊んだり、運動をコツコツやりたいと思います。シャトルラン30回くらいしかできないので、次は40回くらいまで続けたいです。
- ラダーとか、8の字なわとびが楽しかった。元々体力はないのですぐに疲れてしまうけど、体を動かす事は楽しかった。体操は曲に合わせてやるので、楽しい。体育が好きになった。シャトルランが苦手なので、朝のマラソンをがんばりたい。体操は、どこの筋肉が伸びているか考えてやるのが楽しい。

4 授業前後のアンケート比較



5 成果と課題

- 体力の意味を理解し、進んで体力を高めようとする意識が高まった。
- 運動を苦手とする児童が、友達と関わりながら笑顔で運動することができた。
- 十分な運動量を確保することで、体力の向上につながった。
- ひとつひとつの動きを丁寧に指導し動きの質を高める指導の工夫
- 言語活動の場、共有する場の工夫（児童の言葉を広げる場の設定）
- 技の質を高めるには低学年からの系統立てた指導の工夫が必要。



評価（技能）について

数値（技の速さ、記録）で評価するのではなく、
「スムーズに動くことができたか（動き）」で評価する