

体育科学習指導案

平成27年10月2日(火)
南原小学校6年2組 22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) ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動が正しくできる。【運動】
- (2) 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することができるようにする。【態度】
- (3) 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、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

体力を高める運動は、体のはたらきを高め、健康の維持増進を直接のねらいとしてつくられ、行われる運動である。これまで体操と呼ばれていた運動であり、ラジオ体操、美容体操、健康体操をはじめ、いろいろなトレーニングがこの運動に含まれている。フィットネスと呼ばれることも多く、体力を高める必要性から生まれ、行われる運動である。

(2) 児童からみた特性

人やモノの動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができるかどうか面白い運動である。

4 児童の実態

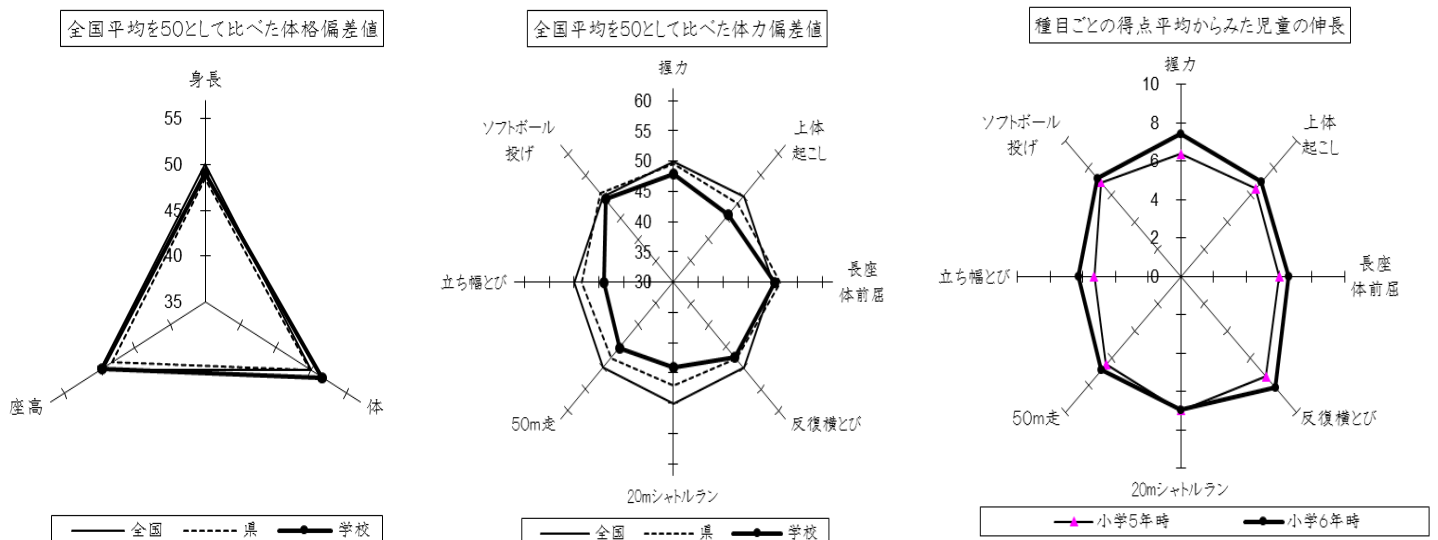
本学級児童の多くは、「体育は好き」と答え、「好きではない」と答える児童を大きく上回っている。また、半数以上(60%)が部活動に参加しており、日頃から体を動かし、仲間と運動する楽しさを味わっている。また児童の多くは体力を高めたいと意欲的である。

しかし、日頃運動を行っている児童もそうでない児童も「自分の体力に自信がない」と答えており、新体力テストの結果からは、シャトルラン、50m走、立ち幅、握力が全国平均を下回っている。これらのことから、「体力」について正しい知識を持つこと、自己の体力テストの結果から運動の必要性和日常化へのきっかけをつくることが重要であると考えられる。さらに、体づくり運動の特性を活かした場の工夫をすることによって交流をうながし、運動の苦手とする児童も楽しく体力を高められるようにしたい。

体育に関するアンケート結果（平成27年7月）

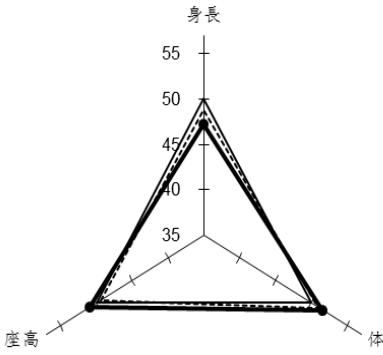
	項目	(人)	(人)
1	体育の学習は好きですか	好き・・・19	好きではない・・・3
2	もっと運動が得意になりたい。	なりたい・・・20	なりたくない・・・2
3	体育の授業でアドバイスをすることがありますか。	ある・・・8 (エイサー6人、バスケット1人、跳び箱1人)	ない・・・14
4	体育の授業でどんな学習が好きですか。(多い順)	バスケット14、ドッジボール13、野球13、水泳12、サッカー12、かけっこ9、	
5	どんな遊びが好きですか。(多い順)	バスケット9、サッカー7、おにごっこ4、テレビゲーム3	
6	苦手な運動は何ですか。(多い順)	ダンス・表現11、鉄棒10、跳び箱5、マット運動3、なわとび3、ハードル3	
7	放課後は、どのように過ごしていますか。	部活15、ゲーム3、家族3、習い事2	
8	休みの日は、どのように過ごしていますか。	部活13、ゲーム4、外で遊ぶ4、家族4、習い事1	
9	2校時の休み時間はどのように過ごしていますか。	体育館・運動場・・・13	教室・・・9
10	昼休みの休み時間はどのように過ごしていますか。	体育館・運動場・・・14	教室・・・8
11	学校の登下校はどのようにしていますか。	登下校車8、登下校だけ車2、下校だけ車2、徒歩9	
12	体づくり運動を知っていますか。	知っている・・・5	知らない・・・17
13	体力について説明できる。	はい・・・1、どちらともいえない・・・9、いいえ・・・12	
14	自分は体力がある方だと思う。	はい・・・3、どちらともいえない・・・7、いいえ・・・12	
15	汗をかくくらいおもしろい運動するのが好きだ。	はい・・・15、どちらともいえない・・・3、いいえ・・・4	
16	体力を高める重要性について十分理解している。	はい・・・12、どちらともいえない・・・7、いいえ・・・3	
17	仲間と一緒に運動をすることは楽しい。	はい・・・20、どちらともいえない・・・1、いいえ・・・1	
18	自分の体は柔らかいと思う。	はい・・・2、どちらともいえない・・・5、いいえ・・・15	
19	素早い動きをするのは得意である。	はい・・・6、どちらともいえない・・・10、いいえ・・・6	
20	長い距離を走るのは得意である。	はい・・・6、どちらともいえない・・・3、いいえ・・・13	
21	重たい荷物を運ぶのはそんなに苦しくない。	はい・・・6、どちらともいえない・・・6、いいえ・・・10	
22	これから積極的に体力を高めていきたい。	はい・・・16、どちらともいえない・・・5、いいえ・・・1	

平成27年度新体力テストの結果
(男子)



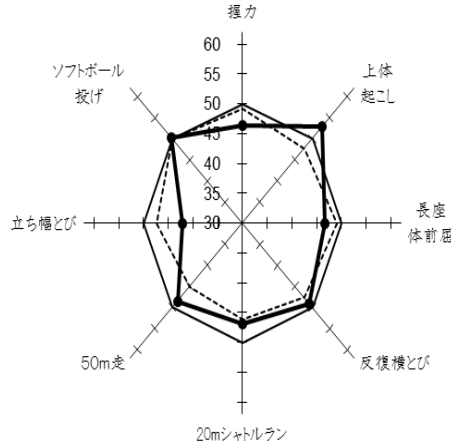
(女子)

全国平均を50として比べた体格偏差値



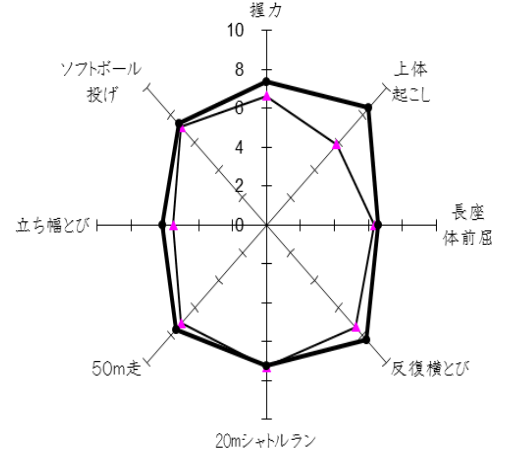
— 全国 — 県 — 学校

全国平均を50として比べた体力偏差値



— 全国 — 県 — 学校

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



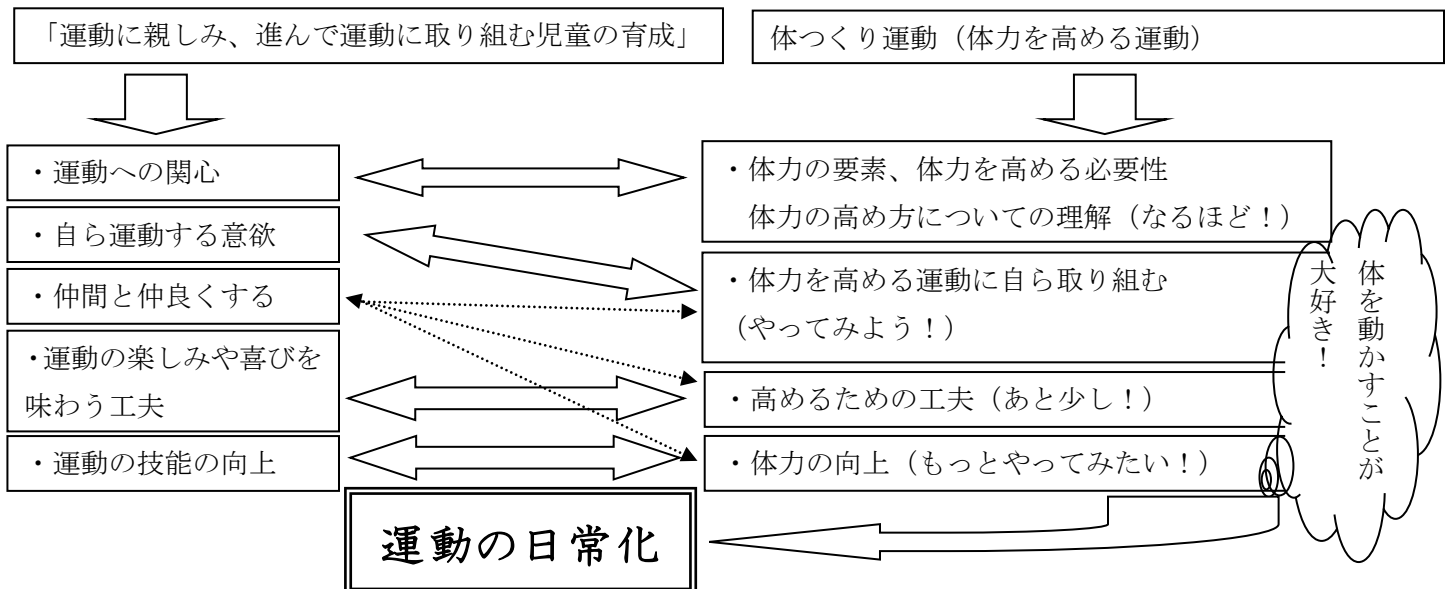
— 小学5年時 — 小学6年時

	去年の記録からみた伸長状況		全国平均比較		
	良くなった	同程度	平均上	平均並	平均下
男子	握力・反復	シャトル・ソフト		ソフト・長座	シャトル・50m・立幅・握力・上体・反復
女子		ソフト・長座・シャトル	上体起こし	ソフト・反復	シャトル・50m・立幅・握力・長座

5 研究主題との関わりについて

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～

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」を目指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。



本学級児童も全国児童のように、放課後・休日の過ごし方の多様化や、空間・時間・仲間の減少により、児童自ら普段の生活（遊び・登下校）の中で体力向上を目指すのは難しい状況である。そのために、体づくり運動の中で、体力の要素を理解させ、必要性を感じさせることはとても重要なことである。また、特定の技能の高まりを目指すのではなく、「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」を総合的に高めることが、児童期においてはとても大切なことである。

特に、高学年では、児童の発達の段階を踏まえ、主として、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること」に重点を置かなければならない。(指導要領解説より)

本年度は、体づくり運動を通して、体力向上を目指し、進んで運動に取り組もうとする児童の育成を図りたい。

6 指導にあたって

6年生は、自分の体の関心や問題意識がかなり強くなり、体のはたらきを高めたり強めたりする運動の必要性についても理解できるようになる。しかしながら、体力を高める運動に対する必要感はずしも高いとはいえないので、日常生活に結び付けながら、必要感を高め、体力の高め方の学習に強い関心や意欲をもたせるように指導することが大切である。

本単元では、第一時に体力が低下すると体にどんな影響を及ぼすのか、体力を高めるとどのような効果をもたらすのかなどを具体的に指導し体力を向上させる意義について理解させる。また、自分の体力テストの結果を昨年度の結果や、全国平均と比べ、自己の体力の現状を知ることにより、運動について興味・関心・必要性を実感させていきたい。

(1) 場の工夫

- ・毎時間始めに「南原っ子元気体操」「おにごっこ」を行い、6年生の課題の一つである動きを持続する能力の向上を目指す。
- ・最後の体力テストは結果を重視するのではなく、これまでの運動を続けるとどう変わっていくか、運動の日常化へのきっかけになるようにする。

(2) 学び合いの工夫

- ・運動が得意な児童とそうでない児童の人数のバランスを考え、意図的にグループを作る。
- ・動きのこつを文章化することで共通理解を図る。

(3) 声かけの工夫

- ・興味関心を高めるための言葉かけを心がける。
- ・それぞれの運動の場面でなんのためにこの運動をしているのか、どんな体力が高まるのかねらいをしっかりと持たせる。
- ・家庭や休み時間においても、運動を継続していくように呼びかける。

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、自分の体力に応じて体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に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をしようとしている。・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る。・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る。	<ul style="list-style-type: none">・体力を高める運動では、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び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。

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価規準	①体力を高めるために、体を動かすことを楽しみながら体力を高める運動に進んで取り組んでいる。 ②周囲の安全を確認した場所で体力を高める運動を行ったり、用具を安全に使ったりしながら運動している。 ③動きをアドバイスしたり励ましあったりしながら運動に取り組んでいる。	①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。 ②自分の体力から課題を知り、自分の合った運動を選んでいる。 ③どのような運動を行うと体力が高まるかわかっている。	①体の柔らかさ及び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。 ②力強い動き及び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ています。 ③体力を高めるために自己の課題に合った運動を行うことができます。

8 学習内容・評価計画

第6学年 単元名：体力を高める運動 領域：体づくり運動 配当時間：7時間				
時間	学 習 内 容	学習活動に即した評価規準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動
1	オリエンテーション ○「体力」について理解する。 ・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について理解する。 ・自分の体力の特徴を知る。		①	
2 本時 ・ 3	○体力を高める運動 ・「体の柔らかさ」「巧みな動き」を高める運動の動きを確認しながら取り組む。	①		①
4 ・ 5	○体力を高める運動 ・「力強い動き」「動きを持続するための能力」を高める運動の動きを確認しながら取り組む。	②		②
6	○自分の体力に応じた運動を選んで取り組む。 ・「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続するための能力」について、自分の体力に応じた運動を選び、条件を変化させて工夫して取り組む。	③	②	③
7	○ミニ体力テスト ・自分の体力について関心を持ちながら取り組む。 (立ち幅跳び・反復横跳び)	①	③	①

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展開	ねらいを明示し、学習の見通しを持たせる
教材・教具・説明の工夫	周りの児童と関わり合い、楽しみながら進んで運動をするような活動 運動のこつや教具の使い方等のわかりやすい説明・表示
言語環境の整備と言語活動の実施	こつを文章化・相互交流で意見を交わすようにする。

10 本時の指導(2/7)

(1) 本時の目標

動きのポイントを生かして、運動の仕方を考えながら体力を高めるための動きができるようにする。

(2) 授業仮説

体力を高める場において、動きのポイントを明確にし、動きを意識して運動に取り組むことで、基本的な動きがわかり、爽快感を覚え、運動の楽しさや喜びを味わい進んで運動するようになるであろう。

(3) 準備物

- ・なわとび
- ・ボール
- ・ミニコーン
- ・ラダー
- ・ケンステップ
- ・運動の解説図
- ・CD

(4) 展開

	主な学習活動	教師の働きかけ	評価
導入 15	1 南原っ子元気体操を行う。 2 鬼ごっこを行う。 3 8の字なわとびを行う。 4 本時のめあてを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかりと意識して体操をするように声掛けする。 ・怪我をしないように必ず両手を前にする。 	
	めあて：「体の柔らかさ」「巧みな動き」を高める動きができる。		
展開 25	5 (前半) 体の柔らかさを高める動きの運動を行う。 ・ストレッチ ・腕や足の左右ふり ・ボール渡し 6 (後半) 巧みな動きを高める動きを行う。 ・ボール ・コーンタッチ ・ラダー ・ケンステップ	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が運動のねらいを理解し、ねらいに合った運動のしかたをしているのかよく観察し、必要に応じて助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 前半のポイント ①力を抜き、楽な姿勢で ②ゆっくり、大きく行う ③無理に伸ばそうとしないようにする。 ④一つの運動について、10~20秒間程度行う </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 後半のポイント ①タイミング ②より素早く ③リズムカルにできるようにする </div> <ul style="list-style-type: none"> ・回数、距離、時間、姿勢、用具、方向等条件を変化させることで負荷を変えられることを助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ及び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】【技能】 ・体力を高めるために、体を動かすことを楽しみながら体力を高める運動に進んで取り組んでいる。(観察) 【関心・意欲・態度】
まとめ 5	7 学習の振り返りをする。 8 次時予告 9 用具や場の片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭、休み時間などで運動することを奨励する。 ・次時は、同じ動きで条件を変化させて運動することを伝える。 	

(5) 評価

- ・体の柔らかさ及び巧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たか。
- ・体力を高めるために、体を動かすことを楽しみながら体力を高める運動に進んで取り組んでいたか。

1 1 場の設定

舞 台

- ・ 南原っ子元気体操 ・ 縄跳び ・ おにごっこ
 - ・ 体の柔らかさを高める動きの運動
- ス ペ ー ス

ケ
ン
ス
テ
ツ
プ

ラ
ダ
ー

コ
ー
ン
タ
ツ
チ