

小学校 体育科学習指導案

スポーツ健康課学校体育係担当

- 1 対象学年 第 5 学 年
- 2 単 元 名 「 体 つ く り 運 動 」
- 3 単元設定の理由

今日の受験戦争の過熱化、いじめや不登校の問題、さらに学校外における社会体験の不足など、豊かな人間性をはぐくむべき時期の教育に様々な課題が認められる。

体育科においては、日常生活において、運動遊びなどの体を動かす体験の減少、運動に興味をもち活発に運動する者とそうでない者に二極化している状況、また、生活環境の乱れやストレス及び不安感が高まっている現状を十分考慮し、「心と体を一体としてとらえ」、運動領域と保健領域を一層関連させて指導することを重視している。

このような状況において、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく一つの基盤として、全ての児童が体を動かす楽しさや心地よさを体験する機会を持つことが重要となる。そのためにも体と心をはぐくし、リラックスできるような運動を体験する必要がある。

そこで本単元では、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするための運動を行い、その内容は心と体をより一体としてとらえる観点から、従前の体操領域の「体力を高めるための運動」に、新たに「体ほぐしの運動」を加えて構成している。

体づくり運動の指導では、「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」の必要性を感じとり、その基礎的・基本的な内容を身に付けることができるようにするとともに、体力を高める運動では、児童の発達段階に応じ、主として「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること」に重点を置く。

これらの指導においては、一人一人がねらいをもって学習することができるようにするとともに、伴奏音楽などを取り入れ、楽しく授業を展開する必要がある。

4 単元の目標（観点別）

- 自己の体に関心をもち、体ほぐしの運動をしたり、体力を高める運動をしたりすることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動
 - 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動をすることができる。
 - イ 体力を高める運動
 - 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動をすることができる。
 - 力強い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。
- 互いに協力して、運動ができるようになる。
- 自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫することができるようにする。

5 指導計画

分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0	体ほぐしの運動 オリエンテーション ○体ほぐしの運動のねらいや意義を知る。	体力を高める運動 オリエンテーション ○体力を高める運動のねらいや意義、学習の仕方を知る。	体ほぐしの運動 【ほぐし】 1 楽しく動こう ○クラスみんなで活動的な運動 ○ゆったりと静的な運動 ○気持ちを合わせた活動的な運動	体力を高める運動 ○学習計画に沿って運動に取り組む。 体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 動きを持続する能力を高める運動	体ほぐしの運動 1 楽しく動こう ○クラスみんなで活動的な運動 ○ゆったりと静的な運動 ○気持ちを合わせて活動的な運動 毎時間数種類の動きを取り入れる。 2 振りかえり、気付き	体ほぐしの運動 1 楽しく動こう ○テーマにあっ 運動を選ぶ。 2 再度やってみ たい動きに取り 組む。 3 振りかえり、気 付き						
20	体ほぐしの運動 【ほぐし】 1 楽しく動こう ○全員で活動的な運動 ○ゆったりとして静的な運動 ○お互いの気持ちを合わせた活動的な運動	体力を高める運動 ○基になる動きに取り組み、自分の体力を知る。 体の柔らかさ ・巧みな動き ・力強い動き ・動きの持続										
40	2 振りかえり、気付き ○みんなで運動して楽しかったことを話し合う。	2 自己学習カードへ記録する。			3 自己学習カードへ記録し、自己の動きを振り返るとともに、新たに気付く。							

6 学習指導の展開 (学習活動と教師の支援活動 7/ 12)

分	学 習 活 動	教 師 の 支 援
0	<p>〔体ほぐしの運動〕</p> <p>1 楽しく動こう</p> <p>○全員（グループ）で円形コミュニケーションをし、積極的に動く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつなぎ、走ったり、スキップしたりする。 ・肩に手を置いて、歩き・走り・スキップする。 ・輪の中に集まったり、広がったりする。 ・となりの人の肩を気持ちよくたたく。 <p>○お互いに気持ちを合わせて動こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ（両手）バランス ・ストレッチ的な内容 <p>○グループごとにゲーム的な内容の運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4～5人グループによる風船運搬ゲーム（手・足等） ・複数縄跳び（2～4人）に挑戦する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・BGMを利用し、動きやすく開放的な雰囲気味わえるよう配慮する。 ・教師も一緒になって、楽しく動けるように工夫する。 ・同じグループで連続して運動し、教え合ったり、励まし合ったりできるように配慮する。 ・声を掛け合って、行えるよう助言する。 ・グルーピングについては、できるだけ幅広く、男女混合で進められるよう配慮する。
10	<p>2 振りかえり、気付き</p> <p>○体ほぐしが終わった後、感想や気付いたことを出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかった動きについて ・仲間とのかかわりについて ・自分や仲間の体について 	<ul style="list-style-type: none"> ・「またやりたい」という印象が残るように言葉がけをする。
15	<p>〔体力を高める運動〕</p> <p>3 ねらい1を確認する。(個人・グループ) 「基本的な動きへ挑戦し、体力を高める。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>4 ねらい2を確認する。(個人・グループ) 「工夫した動きに挑戦しながら、体力を高める。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>○互いに協力し合い、励まし合いながら運動する。</p> <p>○仲間の動きのよさを見付け、伝え合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きの工夫が見られない場合には、工夫する視点を伝え、ねらいに沿った動きの工夫ができるようにする。 ・意欲的に取り組んでいる児童や動きの高まりが見られる児童を紹介する。 (思・判・意・態)
40	<p>5 学習のまとめをする。</p> <p>○学習ノート(学習カード)の整理をし、次時への課題を明確にする。</p> <p>○仲間との教え合いの様子や動きの高まりについて発表し合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動きの高まりや記録が伸びたことだけでなく、教え合いや励まし合いなどのよい点も発表し賞賛し合う (思・判)