

単元名	「体づくり運動」(体の動きを高める運動) つなごう心！高めよう動き！ ～自分の体をコントロール～
学校・学級	三原市立田野浦小学校 第5学年

1 要 旨

(1) 児童の実態

本学級の児童は、休憩時間や体育の授業で積極的に体を動かすことを好む児童が多い。ほぼ全員が休憩時間には鬼ごっこ、固定遊具やボールを使った遊びなど外遊びを楽しみ、授業では、友達と「かかわり合い」を意識しながら、意欲的に取り組んできた。体ほぐしの運動の授業では、児童同士でアドバイスをし合ったり、失敗した時に励まし合ったり、グループで話し合いながら動きやルールを工夫したりする姿が多く見られた。事後アンケートでは、自分の体の動かし方や柔軟性、巧緻性、力強さ、持続性など身に付けたい力をイメージしながら運動することができる児童は少ないと感じる。

運動への意識や知識・技能に関する実態調査は以下のとおりである。

運動への意識に関する実態調査結果

項目	肯定的回答(人)	主な理由
体育の授業は好きですか。	27 / 28	友達と協力して運動すると、心が軽くなる。 苦手な運動がある。
友達と運動することは好きですか。	26 / 28	難しいことを協力してできる。 運動があまり得意ではない。

運動の知識・運動に関する実態調査結果

項目	規準到達児童(人)	規準に到達できなかった児童の様子
運動に合わせたストレッチの仕方を知っている。	25 / 28	何となくストレッチの仕方が分かるが、はっきりとは分からない。
体を柔らかくする方法を知っている。	24 / 28	テレビなどで見たことはあるが、柔らかくなっているかは分からない。

(2) 指導上の留意点

学習形態・かかわり合い

本単元で身につけた柔軟性をマット運動や鉄棒運動に活かすために、単元の最後に器械運動を仕組んでいく。児童が自己の体の課題や運動の目的を持ち、必要性を感じながら体づくり運動に臨むことをねらいとしている。

体ほぐし運動に引き続き「かかわり合い」を持たせるために、お互いの運動の仕方について話し合ったり、工夫し合ったりする「語りかけストレッチ」などの活動を意図的に仕組む。

運動の行い方を理解させるために、柔軟性を高める運動のポイントを確認させていく。

2 本単元の目標

- (1) 体の動きを高める運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、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高めるための運動を行うことができるようにする。【知識及び運動】
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、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。【学びに向かう力、人間性等】

3 学習活動に即した評価規準

知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体の動きを高める運動の行い方を理解している。 自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、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高めるための運動を行うことができる。	自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 約束を守り助け合って運動をしようとしている。 用具の準備や片づけなどで、分担された役割を果たそうとしている。 仲間の考えや取組を認めようとしている。 場や用具の安全に気を配ろうとしている。

本単元は、学習指導要領等に関する移行期間中に、新学習指導要領による指導を先行して行う際の評価基準を設定しています。評定については、現行学習指導要領の下の評価規準に基づいて行います。

4 本時の展開

(1) 本時の目標

体の柔らかさを高める運動の仕方を使って、工夫しながら器械運動につながる運動に取り組むことができる。
【思考力、判断力、表現力等】

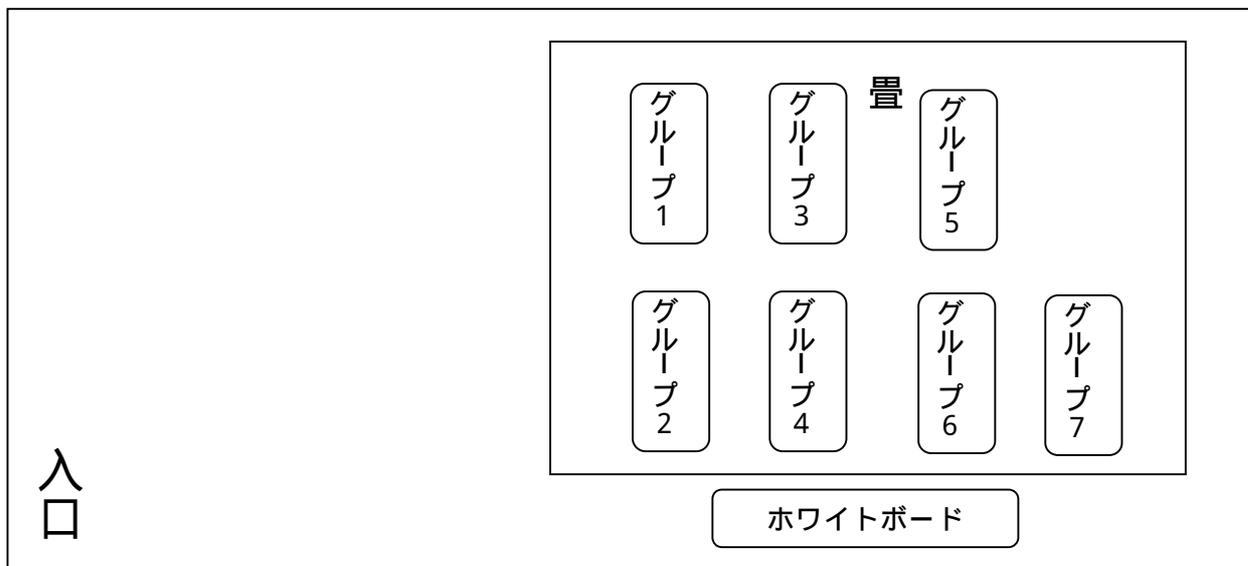
(2) 準備物

マット、ワークシート

(3) 学習展開

学 習 活 動	指導上の留意事項 重点的指導法 努力を要する児童への手立て	評価規準 (評価方法)
<p>1 学習の準備をする。(5分) 準備運動をする。 ・「語りかけストレッチ」 ・くねくね体操 ・ブリッジ</p> <p>2 学習の進め方と学習課題の確認をする。(2分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いの体の様子を聞いたり、伸びている部分を聞いたり、声をかけ合いながらストレッチを行い、相手の体の様子に関心を持たせる。 	
<p>体の「どこ」を「どのように」動かすのかを考えながら運動しよう！</p>		
<p>3 体の柔らかさを高める運動をする。(14分) グループ毎に行う。 ・ブリッジトンネル ・動物歩き(あざらし、くま) ・足裏タッチ</p> <p>4 体の柔らかさを高める運動を振り返る。(3分) ブリッジトンネルや動物歩きなどの運動でのポイントを全体交流する。</p> <p>5 ねこちゃん体操を行う。(15分) 全体指導から始める。 ・ねこちゃんがおこった ・ねこちゃんのあくび</p> <p>6 ねこちゃん体操の運動を振り返る。(3分)</p>	<p>前時までに習った動きやポイントを思い出しながら、動きを工夫させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹を高く上げる。 ・お腹を上につきだす。 ・腕をしっかり伸ばす。 ・マットを見る。 ・手を耳の横に付ける。 など <p>ブリッジが難しい児童には、グループの間に補助させたりする。 動物歩きが難しい児童には、膝や肘をついたりして負担を軽くしながら運動させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達への声かけを意欲的に行っているグループに肯定的評価を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位をどのように動かしたのかを意識させながら振り返らせる。 ・ワークシートを活用して、体の「どこ」を「どのように」動かすことができたかをチェックさせる。 <p>器械運動にむけての運動の要素が入ったねこちゃん体操を紹介し、その運動に取り組みさせる。その際、ねこちゃん体操の運動で、体の各部位の動かし方、力を入れている部位などを見つけさせ、共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達とお互いに見合いながら、ねこちゃん体操の際の体の動かし方を伝え合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位をどのように動かしたのかを意識させながら振り返らせる。 ・ワークシートを活用して、体の「どこ」を「どのように」動かすことができたかをチェックさせる。 	<p>自己の体や体力の状態視点に応じて、体の動きを高める運動の仕方を工夫している。 (行動観察・学習カード)</p>
<p>7 本時のまとめを行う。(3分) 本時のまとめを行う。 学習カードの記入をする。 場の片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友達への声かけができていないグループや運動を工夫しているグループを称賛する。 ・各運動で見つけた気づきを共有する。 ・本時を通して見つけた自分の体の課題について振り返る。 ・グループで協力して片付けるよう声かけを行う。 	

5 場の設定



6 板書計画

9 / 27 つなごう心！高めよう動き！

課題

～自分の体をコントロール～

体の「どこ」を「どのように」動かすのかを考えながら運動をしよう！

ブリッジ・動物歩き・足裏タッチ

どこ	どのように
・お腹を	高く上げる
・おしりを	高く上げる
・うでを	まっすぐ伸ばす
・目線は	マットを見る

ねこちゃん体操

ねこちゃんがおこった

どこ	どのように
・背中を	高く
・お腹に	力を入れる
・背中を	そる
・目線は	上に（ハッ）

ねこちゃんのあくび

・背中を	そる
・腕を	しっかり伸ばす

7 指導計画（全5時間）

時間	1・2	3（本時）	4	5
評価規準	<p>○ 自己の体や体力の状態に応じて、体の柔らかさを高めるための運動の行い方を理解している。</p> <p>【知識・運動（行動観察・学習カード）】</p>	<p>○ 自己の体や体力の状態に応じて、体の動きを高める運動の仕方を工夫している。</p> <p>【思考・判断・表現（行動観察・学習カード）】</p>	<p>○ 体の柔らかさを高める運動の行い方を活用して、器械運動を行っている。</p> <p>【思考・判断・表現（行動観察・学習カード）】</p>	<p>○ 体の動きを高める運動の行い方を活用しながら、自分の課題に合わせた器械運動を行っている。</p> <p>【思考・判断・表現（行動観察・学習カード）】</p>
準備運動	「語りかけストレッチ」			
学習内容	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="margin: 0;">つなごう心！高めよう動き！ ～自分の体をコントロール～</p> </div>			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>マット運動に向けて、体のやわらかさを高める運動をしよう</p> </div> <p>○ マット運動に向けて、体のやわらかさを高める運動をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし運動 ・多様な動きを高める運動 ○ オリエンテーションを行う。 ○ マット運動に向けて柔らかさを高める様々な運動の仕方を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・くねくね体操 ・板目じゃんけん ・じゃんけんグリコ ・かかと歩きおにごっこ ・ボール渡し ・足裏ストレッチ ・ブリッジ ○ 体の柔らかさを高める運動のポイントを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・足の付け根から大きく開く。 ・腰をしっかり回す。 ・おしりを高く上げる。 ・腕をしっかりひねる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>体の「どこ」を「どのように」動かすのか考えながら運動しよう</p> </div> <p>○ 体の「どこ」を「どのように」動かすのか考えながら運動しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高める運動 ○ 学習課題を確認する。 ○ 前時までに行った運動のポイントに気をつけながら、運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ブリッジトンネル ・動物歩き ・足裏タッチ ○ 体の柔らかさを高める運動を行うために工夫したことを交流する。 ○ 体の「どこ」を「どのように」動かすのか考えながら、ねこちゃん体操を行う。 ○ ねこちゃん体操の動きの「ポイント」を見つける。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>ねこちゃん体操の「ポイント」を生かして、マット運動をしよう</p> </div> <p>○ ねこちゃん体操の「ポイント」を生かして、マット運動をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ねこちゃん体操の「ポイント」を振り返る。 ○ ねこちゃん体操をする。 ○ 学習課題を確認する。 ○ マット運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・開脚前転 ○ マット運動での気付きを交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・「ねこちゃん体操のように、ひじを伸ばすことができた。」 ・「頭の入れ方が分かり背中の丸め方ができるようになった。」 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>ねこちゃん体操の「ポイント」を生かして、自分の課題に合わせてマット運動をしよう</p> </div> <p>○ ねこちゃん体操の「ポイント」を生かして、自分の課題に合わせてマット運動をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ねこちゃん体操 ○ 学習課題を確認する。 ○ 自分の課題を意識しながらマット運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・「足の開き方を思い出しながら開脚前転をしよう。」 ・「ねこちゃん体操を思い出しながら前転をしよう。」 ○ 友達の振り返りカードにある課題をもとに、グループの人はアドバイスをする。
振り返り	<p>○ 体の動かし方で分かったことやできるようになったこと、自分の体の課題について振り返り、学習カードに書く。</p>	<p>○ 体の動かし方で分かったことやできるようになったこと、自分の体の課題について振り返り、学習カードに書く。</p>	<p>○ 体の動かし方で分かったことやできるようになったこと、自分の体の課題について振り返り、学習カードに書く。</p>	<p>○ 体の動かし方で分かったことやできるようになったこと、自分の体の課題について振り返り、学習カードに書く。</p>