

# 体 育 科 学 習 指 導 案

対 象 第6学年 3組 35名（男子17名、女子18名）

会 場 体育館

## 1. 単元名 体づくり運動

## 2. 運動の特性

### （1）一般的な特性（機能的特性、構造的特性、効果的特性）

○機能的特性：体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めることに喜びを感じる運動である。

○構造的特性：体づくり運動は低学年を「体づくりの運動遊び」、中・高学年を「体づくり運動」で構成している。「体づくりの運動遊び」については、「体ほぐしの運動遊び」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成し、「体づくり運動」については、中学年を「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で、高学年を「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」で構成している。心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる運動である。

○効果的特性：自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することをねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動（遊び）を通して運動好きになることができる運動である。低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動（遊び）の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培うことができる。高学年では、低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」において育まれた体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより体力の向上を目指すものとし、児童一人一人が運動の楽しさを味わいながら、自己の体力に応じた課題をもち、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き及び動きを持続する能力を高めることのできる運動である。

### （2）児童からみた特性

○児童において、脳・神経系が発達するこの時期では、児童の発達の差が顕著に出ることが予想される。視覚・聴覚・触覚など様々な感覚を働かせてバランスをとったり、力加減を調節すること、手や足などを動かしながらリズムカルに運動することや、ほかの児童と協力してタイミングを計ること、道具を扱うことが難しく感じる可能性がある。

○リズムカルに動けるようになったり、他者と協働して運動に取り組めるようになったりすることに喜びを感じる。

○勝敗を競うことで勝つことの喜びや勝敗を競う楽しさを感じ、運試しを含む勝負を行うことで、運動への抵抗感を減らすことができる。

### 3. 児童の実態

運動意欲の高い児童が多い一方、勝負事になると消極的になる児童が数名在籍する。発達過程から、自己肯定感を高め始めた児童や自己に対して劣等感を抱くようになった児童が見られることが考えられる。それらの児童は、自分を客観視する力を得て、負けることへの不安感や運動が得意でないという気持ちから運動が嫌いだと感じている。しかしながら、児童は中休みや昼休みにはクラスの活動として、定期的に全員で運動をして楽しんでいる。クラスの仲は良好であり、ともに運動することには抵抗がない。みんなで遊ぶことや協力して活動することに喜びを覚えている様子である。5月に行った運動会では、練習することで上達することを学び、休み時間に学んだ動きやダンスを練習する様子も見られた。

児童の課題としては、球技を苦手とする児童が多く在籍することから、中学校での体育の活動に支障をきたさないためにも、ボールになれることも重要である。クラスの中には、中学受験を考えている児童も在籍しており、体力低下も心配される。

### 4. 教師の指導観

本単元では、毎時間導入で行う運動は必ず「ペアで行うストレッチ」を取り入れ、さらなるクラスの交流を図る。ペアと交流したのち、人数を徐々に増やすなどして、他者と協働しつつ楽しむ方法を学ばせたい。また、本単元の後半には、ボールを用いた体ほぐしの運動を行わせたい。体力を高めるためにも授業の導入部分では、遊んで鍛える筋力トレーニングを取り入れたい。

本単元では、体ほぐしの運動から行い、勝敗を競うことなく、体を動かす楽しさを味わうことから体験させる。さらに運を試す遊びで勝敗を重要視することなく、瞬発的に楽しませる。そのために本単元の序盤には、「体で表現するじゃんけん」などを用いて、勝敗が運動の得意不得意のみで決まるものでないことを児童に伝えたい。さらに、「猫とネズミ」や「ボールリレー」などを用いて、体の動きを高める運動を行うことで運動量を高めたい。単元の終盤には、自身の課題に目を向け、その解決に向けた活動の工夫を行わせ、中学校での学びにつなげ、中一ギャップに備える。

## 5. 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び運動		次の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、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすることができるようにする。 ① 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること。 ② 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、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すること。					
	思考力・判断力・表現力等		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。					
	学びに向かう力・人間性等		運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。					

	時	1	2	3	4	5	6	7
学習の流れ	0	オリエンテーション（授業のルール・授業の見通し）  						

## 6. 本時の学習と指導（ 4 / 7 時）

### （1）本時の目標

ボールを使って楽しく自分や仲間の心や体の状態を観察しよう

### （2）準備

ボール 35 個, ホワイトボード

#### 運動が苦手な児童に対する配慮

ペアを作る際に事前に相手の児童を指名したり、巡回指導の際にフィードバックをしたりする。



○体ほぐし運動【小学校低学年体育  
～02 体ほぐしの運動(6 分 36  
秒)】(toyop-lab.jp)活用

### （3）本時の展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点（○指導、◆評価規準）
導入 10 分	①挨拶  ②出席確認 ③ 健康観察 ④ 本時のめあての確認  ⑤ペアでストレッチ  ⑤ 筋力トレーニング	○授業の切り替えを行うため、整列を促す。 ○児童に号令をさせる。 ○点呼を行う。（この時点で、ペアが作れるか確認を行う。） ○本時のめあて「ボールを使って楽しく自分や仲間の心や体の状態を観察しよう」を提示する。 ○授業のルールを確認する。 ○授業の流れを確認し、指導に見通しを持たせて授業を行わせる。 ○体ほぐし運動【小学校低学年体育～02 体ほぐしの運動(6 分 36 秒)】(toyop-lab.jp より)を行わせる ○体力を高める運動【【遊んで鍛える】遊びリテーション体幹トレーニング集】(toyop-lab.jp より)を行う。

<p>展開 30 分</p>	<p>⑦一人一つのボールでストレッチ</p> <p>⑧ボールのバウンドの真似</p> <p>⑨ペアでお手玉</p> <p>⑩キャッチボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 投げてキャッチボール</li> <li>・ バウンドさせてキャッチボール</li> <li>・ ボールを 2 個使ってキャッチボール</li> <li>・ ボール 2 個をバウンドさせてキャッチボール</li> <li>・ バウンドさせるボール、投げるボール</li> <li>・ 指示にあわせたキャッチボール</li> </ul>	<p>○ボールを一人一つ配る。</p> <p>○体ほぐし運動【やってみよう！体づくり運動 5 巧みな動き（バランス／ボール）】（toyop-lab.jp より）</p> <p>○どこを伸ばしているのかを児童に問うことで、意識的にストレッチの機能を学ばせる。</p> <p>○巧みな動き【やってみよう！体づくり運動 5 巧みな動き（バランス／ボール）】（toyop-lab.jp より）</p> <p>○安全管理のため一方通行で行わせる。</p> <p>○大きく動けている児童の真似をするように促したり、うまく大きく動けない児童には声をかけたりするなどして巡回指導する。</p> <p>○ペアを作らせ、大きなボールでお手玉を行わせる。</p> <p>○時間内で何回できたかを競わせる。</p> <p>○安全管理のため、周囲を確認しながら階数を数えさせる。</p> <p>○【ボールを使った巧みな動きを高める】（toyop-lab.jp より）</p> <p>○様々な方法のキャッチボールを行わせる。</p> <p>○交換している間に手をたたく、回るなどのアクションをつけるなどを行うように指示する。</p> <p>○指示に合わせたキャッチボールでは笛や掛け声に合わせて違う種類のキャッチボールを行うように指示する。</p> <p>○ボールの投げる向きを統一させ、ボールが人に当たりそうなときは「危ない」などと声をかけるように指導する。</p> <p>○巡回指導をする。</p>
--------------------	---	---



《私の HISTORY》

今日の活動を通して、何に気が付いたかな？

今日の活動はどんな心地よさ・楽しさがあったかな？



# 体づくり運動学習カード



6 年 (      ) 組 (      ) 番

名前: \_\_\_\_\_

1 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6 回目【    月    日 (   ) 】



\_\_\_\_\_

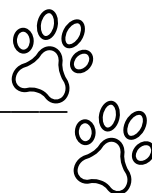
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

GOAL!!    7 回目【    月    日 (   ) 】

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



○ホワイトボード（電子黒板）

※本時のめあて・授業の流れ・授業の約束事・コートや教具等の配置図など示す！

めあて：ボールを使って楽しく自分や仲間の心や体の状態を観察しよう

授業のルール \_\_\_\_\_

| \_\_\_\_\_ |

授業の流れ

◎ストレッチ&筋力トレーニング

①ボールストレッチ

②ボールになろう

③お手玉達人

④不思議なキャッチボール

舞台側  
(磁石で児童の動きを示す)

校庭側