

一人ひとりが生き生きととりくむ体育学習のあり方 ～体づくり運動を通して～

1. 設定理由

本校の体育科の意識調査や普段の児童の様子を見ると、運動や体育学習に対する関心・意欲は高く、楽しんで学習にとりくんでいることがうかがえる。しかし、課題の解決に向けて考えている児童は（運動領域にもよるが）少なく、漠然と活動しているようにも見られる。また、友だちと話し合ったり、教え合ったりすることが少なく、課題として感じられる。したがって、基本的な動きや感覚を、楽しみながら身に付けることができる方法を考えていくことは、本校の児童にとって、非常に大切なことだと考え、本主題を設定した。

2. 研究仮説

仮説 1

学習過程を工夫し、体づくり運動の要素をふまえた運動を取り入れれば、児童は生き生きと体育学習にとりくむことができるであろう。

仮説 2

体づくり運動において、場や教材・教具の工夫をすれば、児童は運動の楽しさを感じ、生き生きと体育学習にとりくむことができるであろう。

3. 研究内容

(1) 実態調査 (2) 教材・教具の開発 (3) 学習形態や指導法の工夫

4. 結 論

【仮説 1】

- ・準備運動として、体ほぐし運動の要素を取り入れた「ときがね体操」を音楽に合わせて行うことで、楽しく意欲的にとりくむことができるようになり、笑顔が多く見られた。さらに教員の声かけをすることで、一つ一つの体操、動きを正確に行おうとする意識を高めることができた。全身を使った準備運動を行うことで、体が温められ怪我の防止につながった。
- ・主運動につながる体づくり運動の要素をふまえた運動をゲーム化して友だちとの関わりを重視するなど工夫して活動することで、運動が苦手な児童も、生き生きとした表情で運動にとりくむことができた。また、帯でとることによって学習の見通しがもちやすく、楽しみながら技能の向上へとつなげることができた。

【仮説 2】

- ・児童の実態を捉え、興味・関心が高まるような教具を用いることで、進んで運動にとりくむことができるようになった。また、チームを異質グループにすることで、意欲面では、チームとしての結束力が強くなったり、思考面では、チーム内の教え合いや、お互いの成長の様子に気付いたりすることができた。その結果、技能の向上にもつなげることができた。
- ・タブレットを活用することで、児童の教え合いが活発になった。また、正しい動きを確認したり、自分の動きを観たりすることで、運動へのイメージを具体的にもてるようになり、生き生きと体育学習にとりくむ有効な手段とすることができた。

山武支部

東金市立鶴嶺小学校

畑 龍宏

1 研究主題

一人ひとりが生き生きととりくむ体育学習のあり方 ～体づくり運動を通して～

2 主題設定の理由

(1) 時代の要請から

今日、子どもたちを取り巻く社会的な環境は、情報化、少子高齢化、国際化等の影響で大きく変化している。これからの時代を生き抜くためには、知・徳・体の調和を重視して、確かな学力、豊かな心、健やかな体の「生きる力」を育むことがますます重要であるとされている。

「体」の面から児童の生活環境を考えてみると、運動へのとりくみの二極化や遊びの変化（コンピューター・ゲーム・個人遊び）、生活習慣の乱れ（睡眠時間・食生活）などの諸問題が挙げられる。運動経験の有無や長短が、児童の体力・運動能力に関係していることは明らかであり、体力・運動能力の低下に歯止めをかけ、向上へと転換させることは喫緊の課題であるといえる。スポーツ庁における運動能力・体力調査の結果では、近年、ゆるやかな上昇傾向が見られるものの、過去の水準にはまだまだ達していない状況である。また、人間関係をうまく築けないなど、コミュニケーション能力の低下も叫ばれている。

現行の小学校学習指導要領体育科の改訂時の趣旨にも示されているように、体育について、「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成すること」とされ、基礎的な身体能力だけでなく、コミュニケーション能力を育成する教科としても示されている。また、「筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動を通じて論理的思考力をはぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。」とされている。要するに、日常生活において、運動を実践していくための資質や能力の基礎を培うことを重要視している。

以上のように、体育学習を通して、体力・運動能力の向上だけでなく、コミュニケーション能力や論理的思考力等、様々な資質や能力を育成することが期待されている。そして、体育科の究極的な目標である楽しく明るい生活を営む態度を育て、生涯にわたって運動に親しんでいける児童の育成を目指し、本主題を設定した。

(2) 学校教育目標から

学校教育目標

夢と志を抱くたくましい文化人の育成
～休まず・あいさつ・うた・勉強～

めざす児童像

- ・思いやりの心を持ち、共に活動する喜びを感じる子
- ・夢と目標を持ち、教員の話をよく聞き考える子
- ・進んで行動し、根気強くやりぬくたくましい子

本校では、変化の激しい21世紀を生き抜くたくましい文化人を育成するために、日々の教育活動にあたっている。

体育科では学校教育目標の具現化およびめざす児童像の育成のために、以下の目標を掲げている。

◎体育科目標

- 自らの能力や適性に応じて、運動に親しむ態度や能力を育てる。
- 自らの意思にもとづいて、厳しく鍛練し、体力や技術の向上に努める。
- 自他の生命を尊重し、健康で安全な生活を実践する能力や態度を育てる。
- 基本的な生活習慣を身に付け、勤労を尊び、社会参加への意欲と責任を重んじる態度を育てる。

「運動に親しむ態度や能力の育成」「体力や技術の向上」のためには、自ら進んで働きかけることが必要である。つまり、児童の学習意欲を喚起させ、自らの考えで学ぶ児童の育成にあたることが大切になってくる。そのためにも、児童一人ひとりが生き生きと体育学習にとりくむことが必要不可欠であると考え、本主題を設定した。

(3) 児童の実態から

本校は東金市の中心に位置しており、古くからの住民もいるが、引っ越してくる住民も多くいる。

また、周りにはさまざまな店舗や商業施設が多数あり、交通の便も良い。本校の児童は、素直で穏やかな子が多い。放課後の様子を見ると、体を動かして遊んでいる児童もいるが、ゲームやパソコンなどの普及により、室内で静かに過ごす児童も多い。そのため、水泳やサッカー、バスケットボールといった社会体育に加入している児童とそうでない児童の体力の二極化は、顕著に表れている。

2014年度の体力テストの本校平均値(8項目×男女×6学年=96項目)で県平均を下回っている項目は、96項目中66項目であった。項目別に見ると、特に落ち込んでいるのは反復横跳び(男女×6学年=12項目中9項目)、20mシャトルラン(12項目中10項目)、立ち幅跳び(12項目中10項目)、ソフトボール投げ(12項目中11項目)であった。

2015年度で県平均を下回っている項目は、96項目中44項目であった。項目別に見ると、特に落ち込んでいるのは反復横跳び(12項目中8項目)、20mシャトルラン(12項目中7項目)、50m走(12項目中10項目)、ソフトボール投げ(12項目中10項目)である。このように数値から見ると、「走力」「巧緻性」

「持久力」「投力」に課題があることが明らかになった。

体育科の意識調査や普段の児童の様子を見ると、運動や体育学習に対する関心・意欲は高く、楽しんで学習にとりくんでいることがうかがえる。しかし、課題の解決に向けて考えている児童は（運動領域にもよるが）少なく、漠然と活動しているようにも見られる。また、友だちと話し合ったり、教え合ったりすることが少なく、課題として感じられる。

小さい頃に多様な動きや遊びの経験が乏しいため、本来遊びの中で身に付けるべき体の使い方や動き、走ったり跳んだりする感覚などの身体操作が身に付いていないように感じる。したがって、基本的な動きや感覚を、楽しみながら身に付けることができる方法を考えていくことは、本校の児童にとって、非常に大切なことだと考え、本主題を設定した。

3 研究主題について

2016年度は本研究主題にもとづいた研究の2年目となり、体育科の授業実践を行い、仮説検証を行う一年と位置づける。

本校では「一人ひとりが生き生きとりくむ」姿を、以下のように捉えた。

- 夢中で運動している。
- めあてをもち、進んで運動している。
- 達成感を味わい、体を動かすことに喜びを感じている。
- 友だちとの関わりの中で、体を動かすことに満足している。
- 友だちと協力し、声をかけ合いながら活動している。

その結果

本校のめざす児童像

- ・思いやりの心をもち、共に活動する喜びを感じることができる子
 - ・運動の楽しさや喜びを味わい、進んで行動し、根気強くやりぬくたくましい子
- に迫っていこうと考えた。

※体づくり運動を取り上げた理由

小学校学習指導要領体育科の改定の要点の一つとして、体力低下に歯止めをかけ、体力の向上を図るべく、体づくり運動の一層の充実が図られた。その結果、低・中学年においても、体づくり運動を必修化とし、内容に位置付けられた。

体力の低下・二極化傾向は、全国的な傾向と同じく、本校の児童にも当てはまり、顕著かつ深刻であるといえる。また、他者とのコミュニケーションが苦手な児童や運動経験が乏しい児童も、年々増加していると感じる。

そこで、運動の楽しさや喜び、基本的な動きを身に付けることをねらいとしている体づくり運動を研究領域とし、研究主題に迫っていきたいと考えた。運動が得意な児童でも、不得意な児童でも、体を動かす楽しさや心地よさをたっぴりと味わわせたい。また、体づくり運動は、他の運動領域に比べると、研究実践が少ない領域の一つである。今後さらに重要性を増していく領域でもあり、研究に値する領域だと考える。

4 研究のねらい

体育科の授業実践を通して、児童一人ひとりが生き生きと体育学習にとりくむことができる指導のあり方を明らかにしていく。

5 研究仮説について

仮説 1

学習過程を工夫し、体づくりの要素をふまえた運動を取り入れれば、児童は生き生きと体育学習にとりくむことができるであろう。

【手立て 1】

- 体ほぐしの要素を生かした運動の導入
 - ・体ほぐしの要素をふまえた準備体操（ときがね体操）
 - ・心身の緊張をほぐすコーディネーション運動

【手立て 2】

- 主運動につながる体づくりの要素を踏まえた運動の導入
 - ・運動部位の明確化
 - ・友だちとの関わりやゲーム性を取り入れた運動の設定

仮説 2

体づくり運動において、場や教材・教具の工夫をすれば、児童は運動の楽しさを感じ、生き生きと体育学習にとりくむことができるであろう。

【手立て 3】

- 学習資料の工夫 ・意欲の変容が確認できるカード作り
- 友だちと関わる場の設定
 - ・「いきいき言葉」の活用
 - ・友だちの良さを認める時間の設定（振り返り）

【手立て 4】

- 教材・教具の開発・工夫
 - ・タブレットの活用

6 研究内容

- (1) 実態調査
- (2) 教材・教具の開発
- (3) 学習形態や指導法の工夫

7 研究方法

- (1) 文献研究
- (2) 実技研修
- (3) 仮説検証授業の立案・実践・分析
- (4) 先進校の公開研究会参観

8 授業実践 (仮説 1) 学習過程の工夫と体つくりの要素をふまえた運動

第 4 学年

(1) 単元名 みんなが主役！キックベース 「ゲーム」 (ベースボール型)

(2) 指導と評価計画

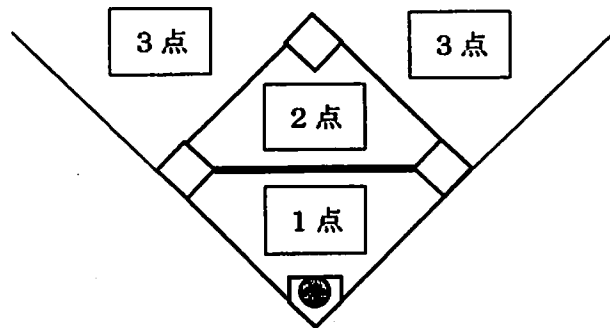
過程	はじめ	なか1				あいだ	なか2			まとめ
分時	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (本時)	10
	①集合・整列・挨拶 ②健康観察									
5	体ほぐしの要素をふまえた運動 リズムに合わせた準備運動 (とがね体操) 補助的な準備運動									
10	オリエンテーション 1 ねらい1の学習の進め方を知る。	体つくりの要素をふまえた運動 ～アスリートタイムレベル1～ ①スリッパワーアップ ②キックターゲット ③キックゲーム				中間オリエンテーション 1 ねらい2の学習の進め方を知る。	体つくりの要素をふまえた運動 ～アスリートタイムレベル2～ ①ポッカー ②キックターゲットレベル2 ③キックゲームレベル2			
15	2 キックベースの運動の約束や用具の安全な使い方を確認する。	ねらい1 易しいルールของเกมで、蹴ったり、捕ったり、投げたり、走望したりしてゲームをしよう。				2 体つくりの要素を取り入れた運動の行い方を知る。	ねらい2 ルールや作戦を選択してリーグ戦をしよう。			トーナメント大会をしよう。
20	3 学習カードの使い方を知る。	○「サークルアウト」でゲームを行う。 ・ボールの選択 ・進塁方法の選択 ・打順 ・守備位置	○「アウトゾーン」でゲームを行う。 ・ボールの選択 ・進塁方法の選択 ・打順 ・守備位置			3 キックベースのルールを確認および修正追加をする。	①チームごとにルールと作戦を選択する。 ○守り方の選択 ・「サークルアウト」 ・「アウトゾーン」 ○得点方法の選択 ・「ベースラン」 ・「折り返しリレー」 ○作戦の例 ・守備位置 ・打順 ・「ヒット作戦」, 「ロングキック作戦」, 「オリジナル作戦」から選ぶ。 ②キックベース前半戦を行う。 ③チームで前半の反省と作戦の練り直しを行う。 ④キックベース後半戦を行う。			①チームごとに課題と作戦とルールについて確認する。 ②キックベース第1回戦を行う。 ③前半戦の反省と作戦の練り直しを行う。 ④キックベース第2回戦をする。
25	4 体つくりの要素を取り入れた運動の行い方を知る。									
30	5 キックベースのルールを確認する。									
35	6 試しのゲームをする。					4 リーグ戦に向けて各チームで作戦を立てたり確認したりする。				
40	①学習のまとめ ②健康観察 ③整理運動 ④整列・挨拶 ⑤後片付け									
指導と評価の機会	関意態 ④ (観察)	協力 ④ (観察)	規則を守る ② (観察)	進んで取り組む ① (観察)	勝敗を受け入れる ② (観察)	進んで取り組む ① (観察)	いさいさ ③ (観察)	規則を守る ② (観察)	いさいさ ③ (観察)	勝敗を受け入れる ② (観察)
	思判			規則を選ぶ ① (観察・学習カード)			簡単な作戦 ② (観察・学習カード)		簡単な作戦 ② (観察・学習カード)	
	技能		基本的なボール操作 ① (観察・学習カード) 走塁の仕方 ③ (観察)	→				基本的なボール操作 ① (観察・学習カード)	→	

(3) 体づくりの要素をふまえた運動の設定 (アスリートタイム)

(1) スリッパパワーアップ (2分×2回)

- ① チームでペアを組む。
- ② 1人がスリッパを飛ばし、もう1人がそれを拾って渡す。
- ③ 交代してもう一度行う。

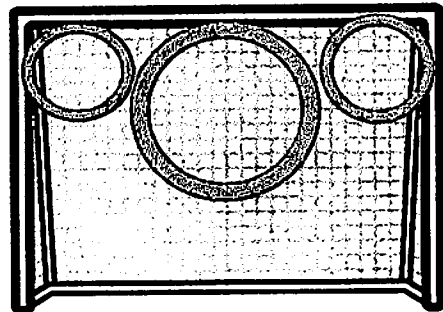
※蹴るとき足の振り切りや上半身の使い方を意識させることで、キック力の向上を図る。



(2) キックターゲット (2分×2回)

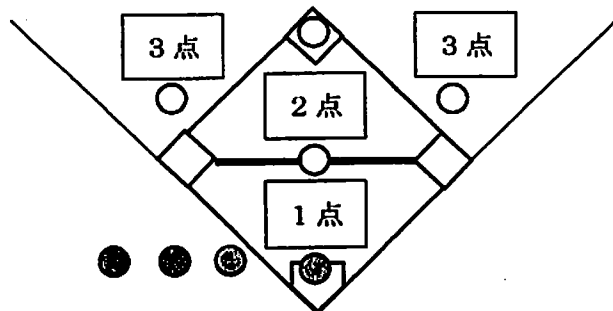
- ① チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
- ② サッカーゴールに設置したフラフープに向かってボールを蹴る。
- ③ 次の組と交代してもう一度行う。

※軸足を置く場所やつま先の方、足のどの部分にボールを当てるか意識させて、コントロールの向上を図る。



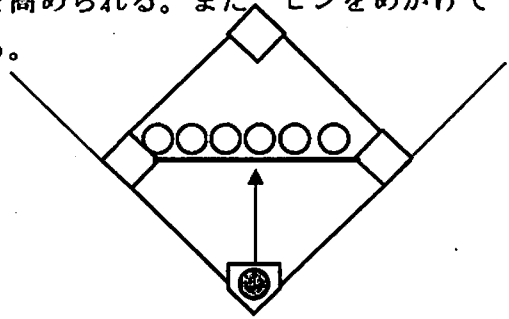
(3) キックゲーム (2分×2回)

- ① チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
 - ② 一方のグループがボールを蹴り、もう一方のグループが捕球をする。
 - ③ 蹴ったボールを守備者が捕球した位置で得点が変わる。(1点, 2点, 3点)
- ※本番のゲームを意識して、攻撃側は強く蹴ったりコースをねらって蹴ったりする技能の向上を図る。守備側は捕球の技能の向上を図る。



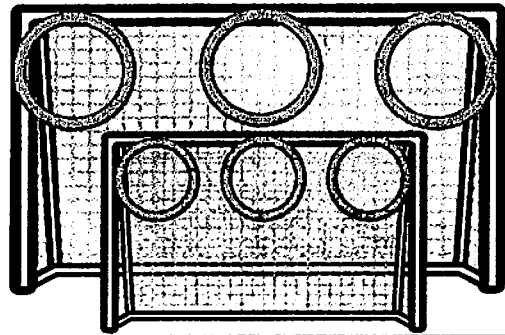
(4) ボッカー (5分)

- ① チームごとに行う。
 - ② ボールを蹴ってボーリングをする。ピンは1.5Lのペットボトル20本を使用する。
 - ③ 1人ずつボールを蹴り、全てのピンを倒すまでの時間を計測する。
- ※ピンを倒すために、力強くボールを蹴る力を高められる。また、ピンをめがけて蹴ることで同時にコントロールも高められる。



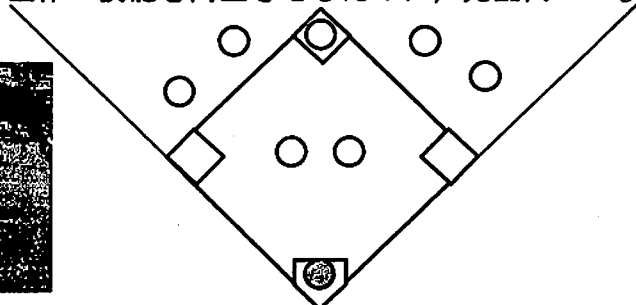
(5) キックターゲットレベル2 (5分)

- ① チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
- ② サッカーゴールの中にミニゴールを置く。
そこに設置したフラフープに向かってボールを蹴る。ねらい1の場とフラフープの場所や大きさ、数を変えて更なるコントロールの向上を図る。
- ③ チームで時間内に的を通った回数を記録する。



(6) キックゲームレベル2 (5分)

- ① チーム内で攻撃1人守備7人に分かれる。
 - ② 実際の試合のルールに合わせて、順番にボールを蹴る。
- ※試合を想定してボールを蹴ることで、攻撃側の児童も守備側の児童も実践的な技能が身につく。また、チーム全体の技能を向上させるために、児童同士の教え合いも活発になる。

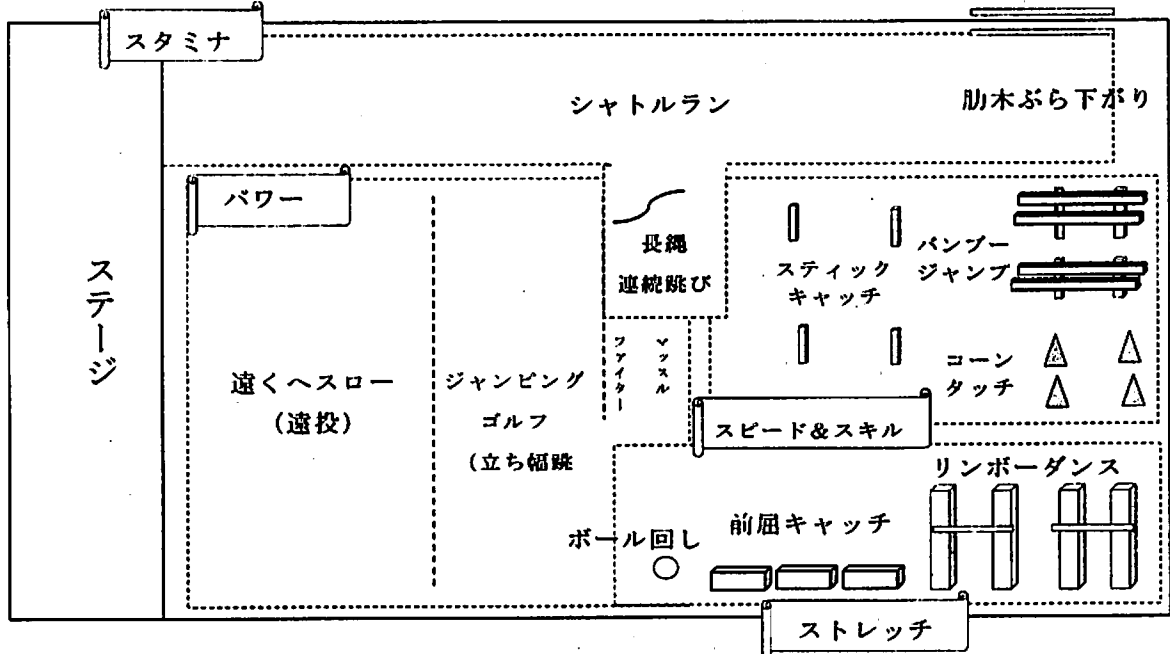


9 授業実践（仮説2） 場や教材・教具の工夫

第6学年

(1) 単元名 Forever Challenge ～カラダに力を～「体づくり運動」（体力を高める運動）

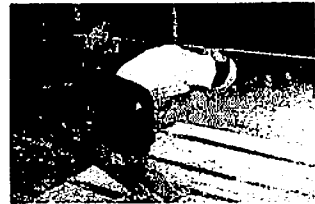
(2) 友だちと関わる場の設定の工夫



【ストレッチゾーン】

○リンボーダンス

- ・後屈の姿勢で様々な高さのゴムひもをくぐり抜ける。
(何cmまで成功できるか挑戦する。)



○前屈キャッチ

- ・台上に乗り、前屈の姿勢で、床に置いてあるボールをつかむ。
(何cmの台までできるか挑戦する。)



○ボール回し

- ・長座の姿勢で座り、足・腰の周りでボールを回す。
(30秒で何周回することができるか挑戦する。)



【スピード&スキルゾーン】

○タッチコーン

- ・3m離れたコーンを交互にタッチする。
(20秒間で何回タッチできるか挑戦する。)



○バンブージャンプ

- ・2人で持った2本の竹が開いたり閉じたりするのをリズムよく避ける。
(30秒間で何回跳べるか挑戦する。)

○スティックキャッチ

- ・同時に素早く動き、体育棒をキャッチする。
(2本の体育棒の間隔をどれだけ離すことができるか挑戦する。)



【パワーゾーン】

○遠くへスロー

- ・テニスボールにバンダナを巻いたものを遠くまで投げる。
(飛ばした距離によって得点が異なる。3球投げ合計得点で競う。)



ひじが低いから、もっと
ひじを高くしよう。

○ジャンピングゴルフ (立ち幅跳び)

- ・目的地まで立ち幅跳びで進む。
(何回で目的地までたどり着くか挑戦する。)



○マッスルファイター (腹筋)

- ・腹筋でお手玉をかごに移す。
(30秒間で何個のお手玉をうつすことができるか挑戦する。)



○肋木ぶら下がり

- ・肋木にぶら下がる。
(何秒ぶら下がっていただけるか挑戦する。)



【スタミナゾーン】

○シャトルラン

- ・20m離れたラインを往復する。
(2分間に何回走ることができるか挑戦する。)



○長縄連続とび

- ・長縄を2人で跳び続ける。
(1分間に何回跳べるか挑戦する。)



成果と課題

<仮説 1 について>

【成果】

- ・準備運動として、体ほぐし運動の要素を取り入れた「ときがね体操」を音楽に合わせて行うことで、楽しく意欲的に体育学習に取り組むことができるようになり、笑顔が多く見られた。その中で、さらに教師の声かけをすることで、体を伸ばすことへの意識を高めることができた。また、体育学習中に怪我をする児童が減少した。全身を使った準備運動を行うことで、体が温められ、怪我の防止につながったと考えられる。
- ・体づくりの要素をふまえ、ゲーム性や友だちとの関わりの中で主運動につながる運動、動きを取り入れたことで、運動が苦手な児童も、生き生きとした表情で運動に取り組むことができた。また、帯でとることによって学習の見通しがもちやすく、楽しみながら技能の向上へとつなげることができた。

【課題】

- ・ときがね体操では、曲のテンポにより、体の曲げ伸ばしが曖昧になってしまうことがあった。教師の声かけが必要になってくると同時に、曲のテンポや体操の内容を改めて検討し、よりよい体操にしていきたい。
- ・児童は運動に慣れてくると、一つ一つの動きを簡略化してしまう傾向がある。主運動につながる動きの感覚を確実に身に付けさせるために、動きの種類を変えたり、ルールをゲーム化したりして、楽しみながら生き生きと取り組める運動の工夫を、さらに積み重ねていきたい。
- ・今回は体づくりの要素をふまえた運動を、毎時間の前半に設定して検証を行ってきたが、違う形でも検証していき、その有用性を確かめていきたい。

<仮説 2 について>

【成果】

- ・児童の実態を捉え、興味・関心が高まるような教具を用いることで、運動が苦手だと考える児童も、進んで運動に取り組むことができるようになった。
- ・チームを異質グループにすることで、意欲面では、チームとしての結束力が強くなったり、思考面では、チーム内の教え合いや、お互いの成長の様子に気付いたりすることができた。その結果、技能の向上にもつなげることができた。
- ・タブレットを活用することで、児童の教え合いが活発になった。また、正しい動きを確認したり、自分の動きを観たりすることで、運動へのイメージを具体的にもてるようになり、生き生きと体育学習に取り組む有効な手段とすることができた。

【課題】

- ・児童の実態に応じて、その都度必要な教具を作成していくことは、手間と時間がかかり、難しい面もある。次年度にも用いることができるように保管方法の工夫が必要である。
- ・今回使用したタブレットの機能では、準備や操作に時間がかかってしまった。今後、自動スロー再生や追いかけ再生などのアプリを取り入れ、より効果的な使用方法を研究していきたい。

資料編

第4学年2組 体育科学習指導案

- 1 単元名 みんなが主役！キックベース 「ゲーム」(ベースボール型)
- 2 単元について

本単元は、小学校学習指導要領体育科の第3学年及び第4学年の以下の内容を受けて設定したものである。

内容 E ゲーム

- (1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

(1) 運動の特性

①一般的特性

ア 機能的特性

キックベースは、既習の運動を活用して、ボールの蹴り方、捕り方、投げ方などの基本的な技能を高めることが可能な運動である。また、2チームが攻めと守りに分かれ、攻めのチームはボールを蹴って進塁し、守りのチームは進塁を防いで、得点を競い合うことを楽しむことができる運動でもある。チームの特徴や対戦相手に応じて作戦を立て、勝敗を競い合うところに楽しさを味わうことができる。さらに、集団対集団で競い合うゲーム学習を通して、仲間と協力してゲームを楽しむことや楽しいゲームを作り上げることもできる運動である。

イ 効果的特性

練習やゲームを通して個人的技能や集団的技能を高めることができるとともに、巧みな動きや敏捷性、スピードといった体力の向上を図ることができる。また、自らの責任を果たしたり、互いに助け合ったりするなどの態度を養うことができる。

ウ 構造的特性

キックベースは攻守交替型の運動である。相手とのボールの奪い合いがなく相手チームに影響されることがないため、チームの作戦が組み立てやすい。自分たちのチームに適した作戦を立てて練習をすれば、短時間の練習でも実践に生かすことができる。また、ルールを工夫することで運動が苦手な児童でも楽しく運動をすることができる。

②児童から見た特性

- 攻守交代型のゲームであるため、チームで協力して作戦を立てたり、みんなで力を合わせたりすることが楽しいと感じる運動である。
- 攻撃か守備の一方に集中できる、必ず自分の打順が回ってくるなど、児童が明確なめあてをもって意欲的に取り組むことができる運動である。

- サッカーやバスケットなど、遊びの中で行っている攻守入り乱れ型の種目に比べると、児童によって技能や知識面での個人差が生じやすくなってしまふ。
- パスやアシストがないため、個人の技能がそのままチームの力に反映されてしまふ。
- 運動量の確保が難しい。
- 男女による差が生じやすい。
- 得点できなかつたり、活躍できなかつたりすると意欲が低下してしまふ。

3 仮説との関連

仮説1

学習過程を工夫し、体づくりの要素をふまえた運動をとりいれれば、児童は生き生きと体育の学習にとりくむことができるだろう。

(1) 体ほぐしの要素を生かした運動（ときがね体操）の設定

これまでの徒手体操は、数を数えながら徒手体操に取り組むものであった。単調なリズムの繰り返しであり、いつの間にか体を適切に伸ばす意識が薄れていることがあった。そこで、体ほぐしの要素を加えて、リズム（曲）に合わせて体操を行うことにした。体操は、徒手体操の他にストレッチや、心拍数を上げる律動的な運動を組み込んでいる。体を動かす楽しさや心地よさを味わわせることによって、体の調子を整えることを目的としている。子どもたちは、楽しさや心地よさを味わうことで、準備運動への意欲が高まり、体を伸ばす意識も向上すると考える。今回とりくむ準備体操は、体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにすることをねらいとしている。次の運動に向けて、体と心をほぐす役割としての準備運動と位置づけてとりくませたい。

(2) 体づくりの要素をふまえた運動の設定

これまでの体育の学習では、準備運動をした後、補強運動と称して主運動につながる動きにとりくませていた。特に、ベースボール型の指導としては、ボールを捕る、蹴る、投げるなどの動きを繰り返し行うことを念頭においてきた。しかし、運動の苦手な児童にとっては、単調で、楽しさを見出せない運動となっていた。

そこで、本単元では、児童が楽しみながら動きを身につけられるように体づくりの要素をふまえた運動を取り入れる「アスリートタイム」を設定することを考えた。そうすることで、運動の得意な児童も不得意な児童も夢中でとりくみ、生き生きとした姿が見られるだろう。

体づくりの要素をふまえた運動として、「なか1」の「アスリートタイムレベル1」では、「スリッパワーアップ」、「キックターゲット」、「キックゲーム」を毎時間行い、主運動につながる、蹴る動きを身につけさせたい。「なか2」の「アスリートタイムレベル2」では、更なる技能の向上を目指して、ボーリングとサッカーを組み合わせた「ポッカー」、「なか1」での運動をレベルアップさせた運動を自分やチームの課題に合わせて選択できるようにする。単に一つの動きをトレーニングのように行うので

はなく、毎回結果を記録したり、競ったりして運動にゲーム性をもたせることにする。そして、勝敗を楽しみながら前回の自分の記録やチームの記録を上回れたかどうかと正しいフォームでとりくめているかどうかを意識させたい。また、チームオリジナルのかけ声や円陣を考えさせたり、それぞれの運動をグループでとりくませたりすることで、児童同士の関わり合いを活発にしていきたい。

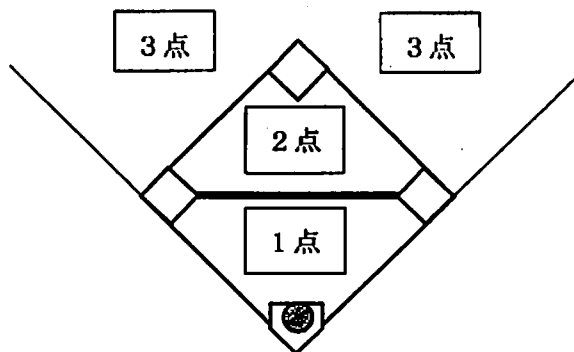
運動の内容は以下の通りである。

(1) スリッパワーアップ (2分×2回)

- ①チームでペアを組む。
- ②1人がスリッパを飛ばし、もう1人がそれを拾って渡す。
- ③交代してもう一度行う。



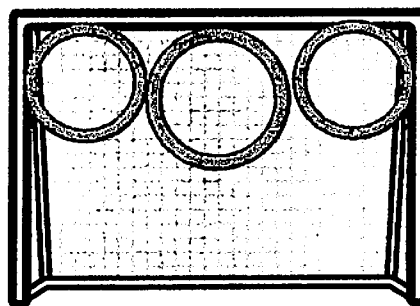
※蹴るときの足の振り切りや上半身の使い方を意識させることで、キック力の向上を図る。



(2) キックターゲット (2分×2回)

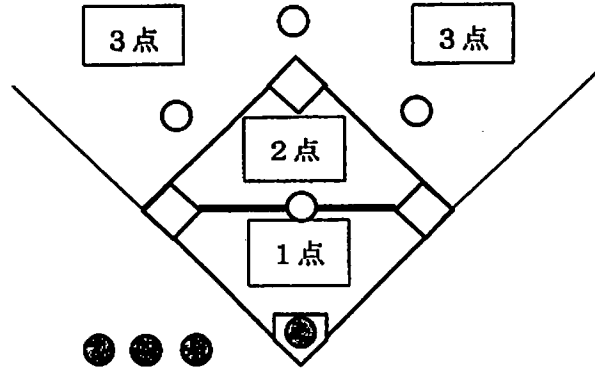
- ①チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
- ②サッカーゴールに設置したフラフープに向かってボールを蹴る。
- ③次の組と交代してもう一度行う。

※軸足を置く場所やつま先の方角、足のどの部分にボールを当てるか意識させて、コントロールの向上を図る。



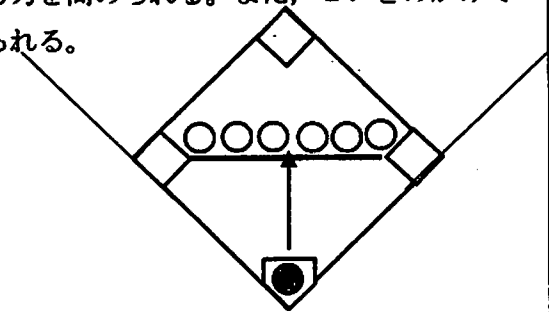
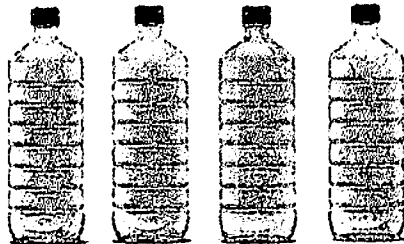
(3) キックゲーム (2分×2回)

- ①チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
 - ②一方のグループがボールを蹴り、もう一方のグループが捕球をする。
 - ③蹴ったボールを守備者が捕球した位置で得点が変わる。(1点, 2点, 3点)
- ※本番のゲームを意識して、攻撃側は強く蹴ったりコースをねらって蹴ったりする技能の向上を図る。守備側は捕球の技能の向上を図る。



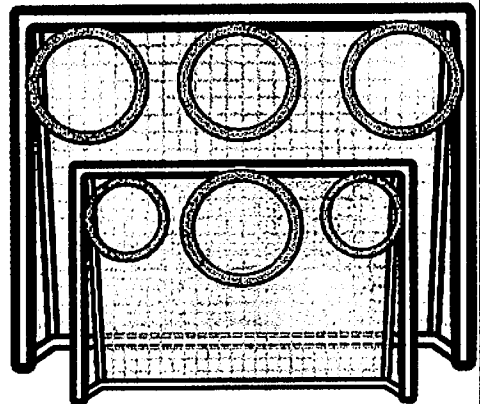
(4) ボッカー (5分)

- ①チームごとに行う。
 - ②ボールを蹴ってボーリングをする。ピンは1. 5 Lのペットボトル20本を使用する。
 - ③1人ずつボールを蹴り、全てのピンを倒すまでの時間を計測する。
- ※ピンを倒すために、力強くボールを蹴る力を高められる。また、ピンをめがけて蹴ることで同時にコントロールも高められる。



(5) キックターゲットレベル2 (5分)

- ①チーム内で4人1組のグループを2つ作る。
- ②サッカーゴールの中にミニゴールを置く。
そこに設置したフラフープに向かってボールを蹴る。ねらい1の場とフラフープの場所や大きさ、数を変えて更なるコントロールの向上を図る。
- ③チームで時間内に的を通った回数を記録する。

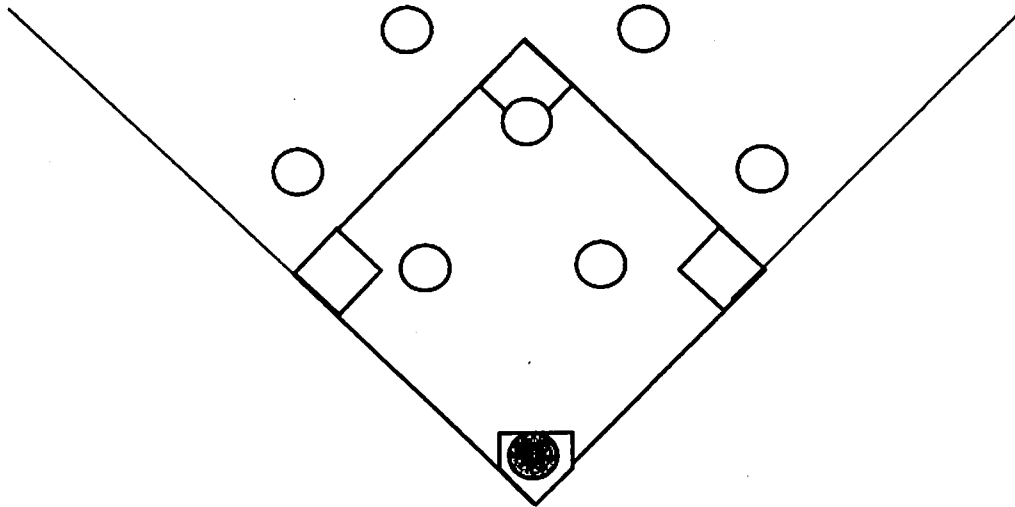


(6) キックゲームレベル2 (5分)

①チーム内で攻撃1人守備7人に分かれる。

②実際の試合のルールに合わせて、順番にボールを蹴る。

※試合を想定してボールを蹴ることで、攻撃側の児童も守備側の児童も実践的な技能が身につく。また、チーム全体の技能を向上させるために、児童同士の教え合いも活発になる。



4 単元の目標

観点	観点別目標
技能	・ボールを蹴ったり、捕ったりするなどの基本的なボール操作や、打球を捕るための動きや走塁の仕方などによって、キックベースのゲームを行うことができる。
関心・意欲 ・態度	・運動に進んで取り組み、規則を守り仲良く運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気をつけたりすることができる。
思考・判断	・ルールを選択したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができる。

5 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
内容のまとめりごとの評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに進んで取り組むとともに、規則を守り勝敗を受け入れて仲良く運動しようとしたり、運動する場や用具の安全を確かめようとしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・易しいゲームを楽しく行うための基本的なボール操作や簡単な動きを身につけている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。 ・友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・ゲームを行う場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型ゲームの行い方を知るとともに、易しいゲームを行うためのゲームの規則を選んでいる。 ・ゲームの型の特徴に合った攻め方を知るとともに、簡単な作戦を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型ゲームでは、易しいゲームにおいて、蹴る、捕るなどの動きができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ①安全に注意しながら、練習やゲームに進んで取り組もうとしている。 ②規則を守り、ゲームの勝敗を受け入れようとしている。 ③友達と励まし合って、いきいきと練習やゲームをしようとしている。 ④用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①キックベースの行い方を知り、楽しくゲームができる規則を選んでいる。 ②チームの課題や選択したルールに合った攻め方を知り、簡単な作戦を立ててゲームに生かしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり、蹴られたボールを捕ったりすることができる。 ②空いているスペースをねらってボールを蹴ることができる。 ③コーンに向かって全力で走ることができる。

6 指導と評価計画

過程 分時	はじめ	なか1				あいだ	なか2			まとめ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (本時)	10	
5	①集合・整列・挨拶 ②健康観察										
	体ほぐしの要素をふまえた運動 リズムに合わせた準備運動(ときがね体操) 補助的な準備運動										
10	オリエンテーション 1 ねらい1の学習の進め方を知る。	体づくりの要素をふまえた運動 ～アスリートタイムレベル1～ ①スリッパワーアップ ②キックターゲット ③キックゲーム				中間オリエンテーション 1 ねらい2の学習の進め方を知る。	体づくりの要素をふまえた運動 ～アスリートタイムレベル2～ ①ポッカー ②キックターゲットレベル2 ③キックゲームレベル2				
15	2 キックベースの運動の約束や用具の安全な使い方を確認する。	ねらい1 易しいルールのゲームで、蹴ったり、捕ったり、投げたり、走塁したりしてゲームをしよう。				2 体づくりの要素を取り入れた運動の行い方を知る。	ねらい2 ルールや作戦を選択してリーグ戦をしよう。			トーナメント大会をしよう。	
20	3 学習カードの使い方を知る。	○「サークルアウト」でゲームを行う。 ・ボールの選択 ・進塁方法の選択 ・打順 ・守備位置		○「アウトゾーン」でゲームを行う。 ・ボールの選択 ・進塁方法の選択 ・打順 ・守備位置		3 キックベースのルールを確認および修正追加をする。	①チームごとにルールと作戦を選択する。 ○守り方の選択 ・「サークルアウト」 ・「アウトゾーン」 ○得点方法の選択 ・「ベースラン」 ・「折り返しリレー」 ○作戦の例 ・守備位置 ・打順 ・「ヒット作戦」, 「ロングキック作戦」, 「オリジナル作戦」から選ぶ。 ②キックベース前半戦を行う。 ③チームで前半の反省と作戦の練り直しを行う。 ④キックベース後半戦を行う。			①チームごとに課題と作戦とルールについて確認する。 ②キックベース第1回戦を行う。 ③前半戦の反省と作戦の練り直しを行う。 ④キックベース第2回戦をする。	
25	4 体づくりの要素を取り入れた運動の行い方を知る。										
30	5 キックベースのルールを確認する。										
35	6 試しのゲームをする。										
40	①学習のまとめ ②健康観察 ③整理運動 ④整列・挨拶 ⑤後片付け										
指導と評価の機会	関意態	協力 ④(観察)	協力 ④(観察)	規則を守る ②(観察)	進んで取り組む ①(観察)	助敗を受け入れる ②(観察)	進んで取り組む ①(観察)	いきいき ③(観察)	規則を守る ②(観察)	いきいき ③(観察)	勝敗を受け入れる ②(観察)
	思判				規則を選ぶ ① (観察・学習カード)			簡単な作戦 ② (観察・学習カード)		簡単な作戦 ② (観察・学習カード)	
	技能		基本的なボール操作 ① (観察・学習カード)	→					基本的なボール操作 ② (観察・学習カード)	→	
			→						→		
			→						→		

第6学年 体育科学習指導案

1 単元名 Forever Challenge ～カラダに力を～「体づくり運動」(体力を高める運動)

2 単元について

本単元は、小学校学習指導要領体育科の第5学年及び第6学年の以下の内容を受けて設定したものである。

内容 A 体づくり運動

(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。

イ 体力を高める運動では、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をすること。

(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。

(3) 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。

(1) 運動の特性

① 一般的特性

ア 機能的特性

自他の心と体に向き合って、運動の仕方を工夫することにより、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる運動である。

イ 効果的特性

日常生活における健康の保持増進、体力の向上についての効果的な実践力を身に付けることができる運動である。

ウ 構造的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、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。体力を高める運動の「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」は、体の各部位の可動範囲を広げたり、力を調整して動いたりする運動である。「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」は、人や物の重さを利用して力強い運動をしたり、一定の時間運動を持続させたりする運動である。

② 児童から見た特性

○自分の課題に応じたためあてをもち、運動の種類や強度などを考えて取り組むことができる運動である。

○運動を繰り返し行うごとに自己の体力の高まりを感じ取ることができる運動である。

○友達と協力したり、励まし合ったりして活動することで、意欲的に運動に取り組むことができる運動である。

●自己の体力に応じた運動が単調な動きの繰り返しになると、意欲が低下しやすい運動である。

3 仮説との関連

仮説2

体づくり運動において、場や教材・教具の工夫をすれば、児童は運動の楽しさを感じ、生き生きと体育学習にとりくむことができるであろう。

(1) 友だちと関わる場の設定の工夫

①活動する場の工夫

ねらい①では、全ての運動を児童に経験させ、今持っている運動能力を向上させたい。4人組で7つのグループを作成する。児童の実態を考慮し、各グループの運動能力が均等になるように分ける。つまり、運動の得意な児童と苦手な児童が同じグループに共存する環境を意図的に作る。これによって、運動の得意な児童は、苦手な児童の動きに対してアドバイスをすることができる。苦手な児童は、実際に得意な児童の動きを見ることで、運動に対する気付きが生まれると考える。このことにより、より活発で生き生きした活動になると考える。また、本単元を通して、お互いの成長にも気付くことができるであろう。

ねらい②では、児童一人ひとりが課題とする運動能力を向上させたい。個人の体力に応じた課題を解決させるために、児童一人ひとりが運動の場を選択し、取り組んでいく。同じめあてを持つ児童同士が協力し、教え合いながら、自分の体力を高めていく。

今回、児童一人ひとりの課題を解決させるために、4つの体力（柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力）を高めるための場を取り入れる。体育館の中を「ストレッチゾーン」「スピード&スキルゾーン」「パワーゾーン」「スタミナゾーン」に分け、それぞれのゾーンにその体力を高めるための運動の場を設置する。

運動の場は4つのゾーンで12種類設置する。動きが単調になってしまう体づくり運動を ①たくさんのバリエーションを作ること ②ゲーム化することで児童の興味・関心を高め、児童が生き生きと体育学習にとりくむようになると思う。

【ストレッチゾーン】

○リンボーダンス

- ・後屈の姿勢で様々な高さのゴムひもをくぐり抜ける。
(何cmまで成功できるか挑戦する。)



○前屈キャッチ

- ・台上に乗り、前屈の姿勢で、床に置いてあるボールをつかむ。
(何cmの台までできるか挑戦する。)



○ボール回し

- ・長座の姿勢で座り、足・腰の周りでボールを回す。
(30秒で何周回すことができるか挑戦する。)



【スピード&スキルゾーン】

○タッチコーン

- ・3m離れたコーンを交互にタッチする。
(20秒間で何回タッチできるか挑戦する。)



○バンブージャンプ

- ・2人で持った2本の竹が開いたり閉じたりするのをリズムよく避ける。
(30秒間で何回跳べるか挑戦する。)



○スティックキャッチ

- ・同時に素早く動き、体育棒をキャッチする。
(2本の体育棒の間隔をどれだけ離すことができるか挑戦する。)



【パワーゾーン】

○遠くヘスロー

- ・テニスボールにバンダナを巻いたものを遠くまで投げる。
(飛ばした距離によって得点異なる。3球投げ合計得点で競う。)



○ジャンピングゴルフ (立ち幅跳び)

- ・目的地まで立ち幅跳びで進む。
(何回で目的地までたどり着くか挑戦する。)



○マッスルファイター (腹筋)

- ・腹筋でお手玉をかごに移す。
(30秒間で何個のお手玉をうつすことができるか挑戦する。)



○肋木ぶら下がり

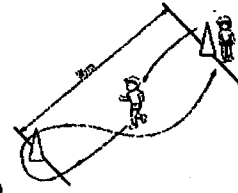
- ・肋木にぶら下がる。
(何秒ぶら下がっているか挑戦する。)



【スタミナゾーン】

○シャトルラン

- ・20m離れたラインを往復する。
(2分間に何回走ることができるか挑戦する。)



○長縄連続とび

- ・長縄を2人で跳び続ける。
(1分間に何回跳べるか挑戦する。)



②「いきいき言葉」を活用した場の設定

いきいき言葉とは、児童から発せられるポジティブな励ましの言葉やアドバイスである。

1つ目は情緒的な言葉掛けである。これは、「ナイス」や「いいね」、「すごいね」など全ての児童が使うことができ、相手が嬉しくなる魔法の言葉である。

2つ目はアドバイスの言葉掛けである。児童が友達運動を見て気付いたことを伝えることで、相手の体力や技能を高めるきっかけになると考える。この言葉がより多くの児童から発せられるようになれば、活発な教え合いになるであろう。

このようないきいき言葉を児童から取り上げ、資料として掲示する。いきいき言葉を学級全体に広めることで、コミュニケーションが活発になり、生き生きとした体育学習の場になると考える。

(2) 教材・教具の工夫

①タブレットの活用

体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行う運動である。体力を高める上で、反復練習は必要だが、正しい動作での練習が不可欠である。例えば、投げるフォームが悪い状態で練習を繰り返しても効果的とは言えない。しっかりと正しいフォームを知り、そのフォームを目標に修正を繰り返していくことでより効果的な練習になると考える。

本単元では、正しい動きを身に付けさせるために、掲示資料に併せて、タブレットを活用していく。タブレットで自分の動きを撮影してもらうことで、自分の動きを客観的に見ることができる。さらに、友達からもより多くのアドバイスをもらうことができるであろう。特に、投げる動作や立ち幅跳びの動作、反復横跳びの動作で活用していきたい。これらの記録が低い児童は、正しい手や腕、足の使い方を知り、練習を繰り返す必要がある。この経験により、記録が向上し、運動が楽しいと思える手立てになると考える。

4 単元の目標

観点	観点別目標
運動	・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をすることができる。
関心・意欲・態度	・運動に進んで取り組み、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。
思考・判断	・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ことができる。

5 評価規準

	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動
内容のまとまりごとの評価規準	<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、体力を高めたりすることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動をしようとしたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動について、ねらいに合った動き（動作）を身に付けている。
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。

<p>学習活動に即した評価規準</p>	<p>①体力を高める運動に自ら進んで取り組もうとしている。</p> <p>②友達と励まし合ったり教え合ったりして練習しようとしている。</p> <p>③用具の使い方や場の安全に気を付けながら運動しようとしている。</p> <p>④用具の準備や片付けで、分担した役割を果たそうとしている。</p>	<p>①体力を高める運動のねらいを知ろうとしている。</p> <p>②自己の体力に応じた運動を選択している。</p>	<p>①ねらいに応じた運動を実践し、体力を高めることができる。</p>
---------------------	---	--	-------------------------------------

6 指導と評価計画

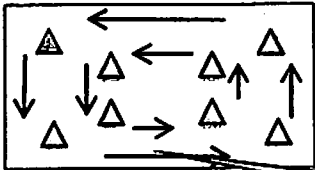
過程		はじめ	なか				まとめ
分時		1・2	3	4	5 (本時)	6	7
5	○オリエンテーション ・学習の進め方を知る。 ・自分の体力テストの結果を分析する。 ・運動の行い方を知る。 ・学習カードの使い方を知る。	集合・挨拶・健康観察					
		【準備運動】 ・ときがね体操 ・まねっこランニング ・ペアストレッチ					
		ねらい1 4つの体力を身に付けよう。					【ときがね運動会】 ①体力の高めてきた種目に参加し、競い合う。 ②前回の記録と比較し、自分の体力が高まったところを確認する。 ③次の課題を見つける。
		※◎のみ実施する。 【ストレッチゾーン】 ◎リンボーダンス ○ボール回し ◎前屈キャッチ 【スピード&スキルゾーン】 ◎タッチコーン ◎バンブージャンプ ○スティックキャッチ 【パワーゾーン】 ◎遠くへスロー (遠投) ◎ジャンピングゴルフ (立ち幅跳び) ○マッスルファイター (腹筋) ○肋木ぶら下がり 【スタミナゾーン】 ◎シャトルラン ◎長縄連続とび					
		ねらい2 自分のめあてに合った運動にチャレンジしよう。					
※◎○全ての種目から選択する。 ①自分のめあてを確認する。 ②自分のめあてに合ったゲームを行う。							
学習のまとめ・整理体操・健康観察・挨拶・後片付け							
指導と評価の機会	関意態		安全用具の使い方 ③(観察)	④役割分担 (観察)	進んで取り組む①(観察)	教え合い ②(観察)	
	思判	運動のねらい ①(観察・学習カード)		運動の選択 ② (観察・学習カード)	運動の選択 ② (観察・学習カード)		
	運動			体力を高める運動	→①(観察・学習カード)	体力を高める運動①(観察・記録表)	

7 本時の指導

(1) 目標

- ・体力を高める運動に自ら進んで取り組むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・自己の体力に応じた運動を選択できるようにする。(思考・判断)

(2) 展開 (5/7)

時配	学習内容と活動	教師の指導・支援・留意点 (・) 評価 (◎) 仮説との関連 (☆)	用具・資料
2	1 集合・挨拶・健康観察を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢を正して元気のよい挨拶からスタートさせる。 ・児童の健康状態を把握する。 ・見学者の行動を確認する。 	
8	<p>2 準備運動を行う。</p> <p>(1) ときがね体操を行う。</p> <p>(2) まねっこランニングを行う。</p>  <p>【児童から予想される動き】</p> <p>ステップゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドステップ ・クロスステップ ・後ろ向き走 ・スキップ ・ももあげ など <p>・4人組で2分間ランニングを行う。</p> <p>【ステップゾーン】</p> <p>グループの先頭の児童のまねをして走る。先頭は1周ごとに交換する。</p> <p>(3) ペアストレッチを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアでストレッチを選択して行う。 <p>【ストレッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前屈ストレッチ ・開脚ストレッチ ・股関節ストレッチ ・背中伸ばし ・体の脇伸ばし など 	<ul style="list-style-type: none"> ・体だけでなく心もほぐすためにリズムに合わせて、準備運動をさせる。 ・一つ一つの体操の伸ばす部位を意識させる。 ・一定のスピードで走ることを意識させる。 ・音楽に合わせて、テンポよく楽しい雰囲気で活動させる。 ・児童の発想で様々なステップのバリエーションを考えさせ、より多くの動きを経験させるようにする。 ・友達の気持ちや体の事を考えながら、交流をするように意識させる。 ・ややゆっくりなテンポの音楽をかけ、十分にストレッチできるようにする。 ・ペアで声を掛け合いながら、心地よいと思うところまで押したり伸ば 	<p>CD ラジカセ</p> <p>CD ラジカセ</p> <p>デジタルタイマー</p> <p>カラーコーン</p> <p>CD ラジカセ</p>

15

3 ねらい①の学習を行う。

したりさせる。
・ペアの様子や児童の動きを観察し、児童の状態を把握する。

ねらい① 4つの体力を身に付けよう。

(1)ねらい①とローテーションの順番を確認する。

・ローテーションの順番を掲示し、児童がいつでも確認できるようにする。

掲示資料

(2)場の準備を行う。

・それぞれの場が安全に設置されているかを確認する。確認ができ次第、ゲームに取り組むようにする。

(3)運動に取り組む。

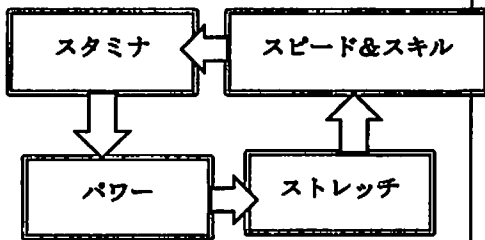
◎体力を高める運動に自ら進んで取り組もうとしている。(観察)

CD ラジ

- ・4人×7グループで行う。
- ・4つのゾーンをローテーションし、運動に取り組む。

・各ゲームの中のルールや児童の動きが正しく行われているかを確認する。

カセ



記録カー

・グループで声をかけあって、協力しているグループを称賛し、活動が活発になるようにする。

ストップ

☆お互いに高め合える場・雰囲気をつくるために、いきいき言葉を使っている児童を称賛する。

ウォッチ

3分×4つのゾーン

※種目は、授業毎にAコース・Bコースをローテーションする。

	Aコース	Bコース
ストレッチ	リンボーダンス	前屈キャッチ
スピード&スキル	タッチコーン	バンブージャンプ
スタミナ	シャトルラン	長縄連続とび
パワー	ジャンピングゴルフ	遠くへスロー

リンボーダ

ンス

支柱

ゴムひも

前屈キャ

ッチ

※ねらい①では上記のAコース4種目・Bコース4種目の8種目のみ実施する。

台 (1.2.3

段)


カラーボ





ール

【ストレッチゾーン】

- リンボーダンス
- 前屈キャッチ



<p>【スピード&スキルゾーン】</p> <p>○タッチコーン</p> <p>○バンブージャンプ</p>		<p>タッチコ</p> <p>ーン</p> <p>カラコー</p> <p>ーン</p> <p>バンブージャ</p>
<p>【パワーゾーン】</p> <p>○遠くヘスロー（遠投）</p> <p>○ジャンピングゴルフ（立ち幅跳び）</p>		<p>ンフ</p> <p>竹</p> <p>遠くヘス</p>
<p>【スタミナゾーン】</p> <p>○シャトルラン</p> <p>○長縄連続とび</p>		<p>ロー</p> <p>テニスボ</p> <p>ール</p> <p>バンダナ</p> <p>ブルーシ</p> <p>ート</p>
<p>(4)実施した運動の記録を掲示資料に記入する。</p>	<p>・グループの記録の積み重ねを大切にし、記録更新したグループを称賛する。</p>	<p>シャトル</p> <p>ラン</p> <p>カラコー</p> <p>ーン</p> <p>長縄連続</p> <p>とび</p> <p>長縄</p>
<p>13 4 ねらい②の学習を行う。</p>	<p>ねらい② 自分のめあてに合った運動にチャレンジしよう。</p>	
<p>(1) ねらい②とめあての確認を行う。</p> <p>(2) ねらい②の場の準備を行う。</p> <p>(3) 運動に取り組む。</p> <p>・グループで自分達のめあてに応じた運動を選択し取り組む。</p>	<p>・ねらい②のチャレンジする場とめあてを確認させる。</p> <p>・ねらい②で新たに行う運動の場を準備させ、安全確認を行う。</p> <p>・事前に児童一人ひとりが課題とする体力（めあて）や活動場所を把握する。</p> <p>・正しい動きや運動の仕方・計画について考えながら運動するようにさせる。</p> <p>・記録の更新ができない児童はマイ</p>	<p>掲示資料</p> <p>掲示資料</p> <p>CD ラジ</p> <p>カセ</p> <p>タブレット</p>
<p>ねらい①の場</p>		

	<p>【ストレッチゾーン】 ○ボール回し </p> <p>【スピード&スキルゾーン】 ○スティックキャッチ</p> <p>【パワーゾーン】  ○マッスルファイター</p> <p>  ○肋木ぶら下がり</p>	<p>スターを呼んだり、マイスター自らが困っている児童に教えに行ったりとマイスターの活用を促す。</p> <p>◎自己の体力に応じた運動を選択している。(観察・学習カード)</p> <p>☆正しい動きへと修正するために、タブレットで自分の動きを撮影し、動きの確認をする。</p> <p>・学習カードに個人のめあての達成を自己評価させ、次時の課題を見つけさせる。</p> <p>・振り返りから、よい動きや関わり合いをしていた児童を称賛することで、次時への意欲を高める。</p> <p>☆いきいき言葉から友達の良いさを認め、その言葉を全体に広げる。次時の意欲につなげる。</p> <p>・使用部位を中心にほぐすようにする。</p> <p>・けがや体調不良がないかを確認する。</p> <p>・安全に後片付けをさせる。</p>	<p>ボール回し</p> <p>スティックキャッチ</p> <p>マッスルファイター</p> <p>肋木ぶら下がり</p> <p>学習カード</p> <p>掲示資料</p>
5	<p>(1) 学習カードに記入する。</p> <p>(2) 本時の振り返りを発表する。 ・グループの記録について ・めあてが達成できたこと ・次時に向けて ・教え合い など</p> <p>(3) 今日の「いきいき言葉」を発表する。</p>		
1	6 整理運動をする。		
1	7 健康観察、挨拶をし、後片付けを行う。		

ときがね たいそう 体操

※全て左から体操を始めます。

リズムをとる

↓

あしぶみ

左足からあしぶみ

↓

ジャンプ 小

↓

ジャンプ 大

足を開く時に膝の上で手をたたく。「ハイ」と声を!

↓

くっしん

かかとが地面につけたまま

↓

ひざまわし (左まわし×2→右まわし×2)

↓

つなひき (かいきやく)

左足をのばす→右足つま先が上!
かかとをつけて!

↓

もものストレッチ

両手でつま先をもつ。
左足⑩→右足⑩

↓

かたねじり

左腕を前に出すように肩の運動
右腕を前に出すように肩を運動

↓

むねのストレッチ

胸の前の手を後ろに引き、胸を広げる。

↓

かたまわし

前まわし⑧ 後ろまわし⑧

てくび・あしくび

↓

くびまわし

左まわし→右まわし

↓

のび・バランス

↓

戦士のポーズ1・2

↓

こかんせつ

左腕を前にストレッチ
右腕を前にストレッチ

↓

ツイスト

左足を内に向けてストレッチ。
右足を内に向けてストレッチ。

↓

あしぶみ

左足からあしぶみ

↓

ジャンプ

↓

足タッチ

声「ハイ!」を出して!

↓

しんこきゅう

