

日時 6月22日(水) 2限
 場所 体育館
 指導者 森 正人

1. 単元名 体づくり運動 「体力を高める運動」

2. 単元目標

- (1) ・自分の体や体力に関心を持ち、体力を高めるための運動に進んで取り組もうとする。
 ・互いに協力し、安全に気をつけて運動することができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) ・自分の体や体力に応じて、体力の高め方の工夫をすることができる。 (思考・判断)
- (3) ・体力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。 (技能)

3. 指導にあたって

(1) 教材について

・子どもたちの体力低下が叫ばれる中、自分の体や体力に関心を持ち、体力を高める運動に取り組むことがより重要になってきている。体力を高める運動では、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の4つの動きが運動内容として示されている。発達段階から、小学校では巧みな動きを高めるのに効果的な時期でありそれを大切にしながら個々の体力に応じた運動が必要である。

(2) 児童について

・体を動かすことを好む児童が多く、休み時間になると外へ飛び出していく姿が見られる。事前調査でも、ほとんどの児童が自分の体力をつけたいと思っているとの結果が出た。一方で、体を動かすことに消極的で、体力についてもあまり関心がない児童が一部いる。体力テストの結果も生かしながら体力についての必要性をとらえさせ、運動への意識を高めていきたい。

(3) 指導にあたって

・体力を高めるといっても児童にはどのすれば高まるのかその方法等の知識は十分にはない。そこで、運動内容として示されている4つの動きをいろいろな運動を通して知る段階を取り入れる。その上で、自分の体力に応じた高め方を選び、工夫して取り組むようにしていきたい。また、体育の時間だけでなく、その運動が日常生活の中でも広げていけるように働きかけをしていきたいと考えている。

4. 単元の計画と評価規準 (総時数 6時間)

次	主な学習活動	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	他教科等との関連
一 (2+行事)	体力テストを行い、今の自分の体力について知る 「体力を高める運動」の必要性について考える	・体力テストの結果や他とのデータ比較から、自分の体や体力に関心をもつ	・自分の体力を知り、体力を高める必要性について考えている		学校行事 「体力テスト」 「身体測定」
二 (2) 本時2/2	いろいろな「体力を高める運動」に取り組む ・体の柔らかさ ・動きを持続する能力 ・巧みな動き ・力強い動き	・仲間と協力して、進んで運動に取り組もうとする		・提示された「体力を高める運動」を正しいやり方で行っている	
三 (2+学活)	自分の体力に応じた「体力を高める運動」を工夫し、その運動に取り組む これからの運動の計画を立てる	・自分の体力を高めようと、進んで運動に取り組もうとする	・ねらいをもって、それにふさわしい運動を工夫している		学活 「体力づくりと健康」

5. 本時の学習（第二次 2 / 2）

(1) 目標

仲間と協力しながら「巧みな動き」「力強い動き」を高めるための運動に取り組み、運動のねらいに合わせた動きをすることができる。

(2) 本時の評価規準

評価	①関心・意欲・態度	③技能
A	・仲間と動きを高めるポイントを意識した助言をし合いながら、進んで運動している	・正しいやり方で、運動の条件を少しずつ高めながら行っている
B	・仲間と補助や助言をし合いながら、運動している	・提示された「巧みな動き」「力強い動き」を高める運動を正しいやり方で行っている

(3) 準備 提示資料、学習カード、棒、ボール、綱、縄、フラフープ、バット、コーンポスト

(4) 展開

学 習 内 容	◇評価	◎支援
<p>1. 準備運動をする。 (5分) ランニング、準備体操、体ほぐしの運動 (2人組みストレッチ)</p> <p>2. 集合して、 学習のねらいや内容、学習の進め方を知る。 (5分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">巧みな動き</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">力強い動き</div> </div> <p style="text-align: center;">を高めるためのいろいろな動きを試そう</p> </div> <p>3. 動きを高めるいろいろな運動を行う。 (18分)</p> <p><巧みな動き> (18分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプステップ ・開閉とび ・バンブーダンス <p>(学習カードから選んで)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げ上げキャッチ ・タッチコーン ・輪くぐり ・棒移動とり ・なわとび 等 <p><力強い動き> (12分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手押し車 ・人起こし ・人運び <p>(学習カードから選んで)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・押す・引く ・ねじる ・跳ぶ 等 <p>4. 学習の振り返りをする。 (5分) 本時を振り返り、自己評価する。</p>	<p>◇高める条件</p> <ul style="list-style-type: none"> 人数 少⇔多 回数 少⇔多 距離 短⇔長 時間 短⇔長 スピード 遅⇔速 高さ 低⇔高 姿勢 方向 用具 	<p>◎活動の場の安全を確認したり、健康状態を観察したりする。</p> <p>◎提示資料、学習カードを使い、学習のねらいや内容を確認させる。</p> <p>◎運動の仕方、方法について助言する。</p> <p>◎教え合いや励まし合いなど仲間と協力し合って取り組むよう声かけをする。</p> <p>◎動きの条件を変化し、動きを高めるよう助言する。</p> <p>◇観点①③<行動観察></p> <p>◎学習カードを活用する。</p> <p>◇観点①③<学習カード></p>

