

# ( 公開学習 ) 第 6 学年 1 組 体育科学習指導案

授業者 小田 信之  
小学校 体育館

## 1 単元名 体力を高める運動

## 2 授業構成

### ( 1 ) 教師と教材

近年の子どもたちの現状を考えた時、児童の体力・運動能力の低下と運動に対する二極化が問題となってきている。そのような現状・課題を解決するために体づくり運動が導入されることになった。体づくり運動では、「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」を楽しく行う中で、体づくりの必要性を感じ取り、その基礎的・基本的な内容を身につけることができるようにすることをねらいとしている。

体力を高める運動は、児童の体力の向上を直接のねらいとして行われる運動で、「体の柔らかさ及び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ための運動」で構成されている。これらの運動は直接的に体力を高めるためにつくられた運動であり、自己の体力を高めることをねらいとしている。そこで、本単元では、健康や体力の必要性を学び、体力を高めるためにどのような運動を行えばよいか、合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりができるようにしていきたいと考える。本時の学習では「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動」「力強い動きを高める運動」など様々な運動に挑戦する中で、自分の体力がどのように変化してきているかより具体的な数値で理解できるようにするとともに、自分のグループで考えた体力を高める運動に挑戦する「活動」からのアプローチを通して意欲をもって取り組ませたいと考える。

### ( 2 ) 子どもと教師

本校では体育科における育てたい資質・能力を次のようにとらえた。

運動の特性にふれながら課題を解決する力  
公正な態度や互いに協力して責任を果たす態度  
健康や安全に留意して運動することができる態度

これを受けて、それぞれの単元で育てていきたい資質・能力をより具体的にしながら学習を進めてきている。本学級の児童は体育の学習に大いに意欲や関心をもっており、体育の時間を楽しみにしている児童が多い。アンケート調査によると、体育の学習が好きと答えたのは 33 名である。また、「自分の記録が伸びること」「今までできなかった技ができるようになること」に魅力を感じている。しかし、体ほぐしの運動については、体への気づき・体の調整・仲間との交流といったねらいを意識して学習してきていない現状から、「体ほぐしの運動」を 4 時間で計画し、ペアでの活動、クラス全員での活動、5～6 人のグループで行う活動を取り入れ、いろいろな仲間と交流する楽しさを体験させていった。また、ペアでのストレッチで自分の体が変わってきたことやグループの活動で見つけた身のこなしのこつなど、自分なりの気づきも大切にしながら学習を進めていった。その結果、いろいろな人とふれあうことができた喜びや体をほぐす心地よさを体験し、徐々に体が柔らかくなってきていることも実感することができた。

本時の学習では、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動」を中心に様々な体力を高める運動場面を設定する中で、自分にとって本当に必要な運動は何かを学び取らせたい。そして、日常生活や各種の運動の中に応用し、実践できるような運動を数多く経験させたい。また、めあて達成の喜びを味わわせ、継続して運動に取り組む意欲も高めていきたい。

(3) 子どもと教材

本時の学習では、体ほぐしで経験した運動をもとに自分の体の力強さ、柔らかさ、巧みさについて数値化できる運動を取り入れ、具体的なめあてをもって運動に取り組ませたい。また、力強さ、柔らかさ、巧みさを高めるためにそれぞれどんな運動を取り入れていったらよいかグループで考え実践する機会も確保していきたい。そのための支援として、運動になれてきた段階で、グループごとに人数、回数、距離、時間、高さ、方向、用具など様々な条件を考えさせ、その運動に取り組むことで徐々にレベルアップしていけるようにしていきたい。また、グループごとに考えた動きを紹介することで、自分では考えつかなかった運動に意欲をもって挑戦させていきたい。さらに、それぞれ運動に取り組む過程において運動のポイントを見つけ、共有させていくことで、よりよい動きを身につけることができるようにしていきたい。

3 単元の目標

自分の体に関心をもち、ねらいをもって動きを高めるための運動を行い、体力を高めることができる。

4 学習計画 全8時間

1	2・3・4	5・6(本時)・7	8
<p>オリエンテーション</p> <p>学習のねらいを知り、単元の見通しをもつ。自己の体力診断をし、めあてをもつ。はじめの易しいもとなる動きと方法を知る。</p>	<p>はじめの易しい基本的な動きをペアやグループで合わせて楽しむ。もとなる動きに取り組む、体力を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさ</li> <li>・巧みな動き</li> <li>・力強い動き</li> </ul> <p>グループで工夫した動きを考え、挑戦する。</p>	<p>ペアやグループごとに動きを工夫し、よりよい動きに高める。工夫した動きに挑戦し、体力を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行い方(負荷やフォーム)を工夫する。</li> </ul>	<p>工夫した動きの構成を発表する。グループごとに考えた動きを発表し、体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの質の高まりを確認する。</li> </ul> <p>単元のまとめ</p>

5 本時の学習について

(1) 本時の目標

リズムに合わせて動くことにより、楽しみながら動ける体を作ることができる。自分にとって必要な動きやその取り組み方を理解して動きを高めることができる。

(2) 本時の活動

様々なコースで基本的な動きに挑戦し、体力を高める。グループで工夫した動きに挑戦し、体力を高める。

(3) 期待される児童の様相

- ・ペアやグループの友達と力を合わせたり互いに励まし合ったりしながら体力を高める運動に挑戦することができる。(かかわり合う力)
- ・力強さ、柔らかさ、巧みさのそれぞれの動きについて体力を高めるために工夫した動きや条件を考え、取り組むことができる。(適切に判断する力)
- ・自分のめあての記録に向かって取り組んだり、グループで決めた動きに挑戦したりして、体力を高めることができる。(自分を生かす力)

