

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た。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し、記録を測定することで、自分の体力がどのように変化してきているか実感できるようにしていきたい。また学習の中で、ペアや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、自分たちのアイディアを生かし、友達と運動を創る楽しさも味わわせたいと考える。

(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。

- ①運動の特性にふれながら課題を解決する力
- ②公正な態度や互いに協力して責任を果たす態度
- ③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（男子17名、女子20名、計37名）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。5月のマット運動では、集団マットで友達と動きを合わせながら技の構成を考え、オリジナルの演技を完成させた。この活動を通して友達と動きを創る楽しさや友達とかかわり合いながら学ぶ楽しさを感じることができた。

体ほぐしの運動では単独の単元で、ペアでの活動、クラス全員での活動、5～6人のグループでの活動を体験し、いろいろな仲間と交流する楽しさを味わった。体力を高める運動については、あまり意識していないという実態があることから、まず「体力」とは何かということについて考え、そして自分の体力テストの結果から自分の体力の特徴を振り返らせ、今の自分にはどんな運動が必要か考えさせた後、課題別のグループを作ることにしていった。

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き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

自分の体に関心を持ち、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・7 (本時)	8
オリエンテーション ○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。	○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。 ○もとになる動きに取り組み、体力を高める。 ・体の柔らかさ ・巧みな動き ・力強い動き ○グループで工夫した動きを考え、挑戦する。	○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。 ・行い方（負荷やフォーム）を工夫する。	○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。 ・動きの質の高まりを確認する。 単元のまとめ

5 本時の学習について

(1) 本時の目標

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) 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)

(3) 本時の展開 (○教師の意図 ◇全体への支援 ◆個への支援)

学びの段階	学習活動	教師の支援・意図	評価
<p>ひらく ↓ つかむ ↓ たかめる ↓</p>	<p>1 体ほぐしの運動をする。</p> <p>2 本時の学習の流れを確認し、めあてをもつ。</p> <p>3 自分のめあてに向かって挑戦して楽しむ。</p>	<p>○音楽に合わせてペアでシグナル体操を行い、心身ともにリラックスした雰囲気でのぞめるようにする。</p> <p>◇工夫した動きをつくっているペアを紹介し、次の時間に挑戦できるようにしていく。また、ペアで動きの質を高め合うような声かけをしていく。</p> <p>○これまでの自分の体力の特徴や記録を確かめ、どのような動きをしていけば記録が高まるか、またどのような運動に挑戦していけば体力が高まるか考え、ペアで工夫して運動に取り組むことを意識させる。</p> <p style="text-align: center;">ねらい① 様々なコースで基本的な動きに挑戦し、体力を高める。</p> <p>◇各グループでペアをつくって行わせることで、互いに補助や記録ができるようにする。</p> <p>◇運動を正確に行うよう助言や補助をする。</p> <p>◆意欲的に取り組んだり動きを工夫したりしている児童やペアを賞賛し、意欲を高める。</p> <p>◆学習カードをもとに個人のめあてを明確にするとともに、動きのポイントを考えながら運動に挑戦させるようにする。また、ペアでアドバイスし合ったり励まし合ったりすることを意識させる。</p> <p>◆課題が達成できない児童には、うまくできている児童の動きを見せたり、友達の見つけたポイントについて考えさせたりするなど支援する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>< 力強さアップコース ></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>< 柔らかさアップコース ></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>< 巧みな動きアップコース ></p> </div> </div> <p style="text-align: center;">ねらい② グループで工夫した動きに挑戦し、体力を高める。</p>	<p>●自分のめあての記録に向かって運動に挑戦しているか。(技能)</p> <p>●ペアの友達と教え合ったり、できばえを評価し合ったりしているか。(思考・判断)</p>
<p>つくる ↓ ふりかえる</p>	<p>4 グループで運動を考え、友達と力を合わせて楽しむ。</p> <p>5 本時の学習を振り返る。</p>	<p>◆グループの友達同士で互いに励まし合ったり、できばえを評価し合ったりさせることにより、動き方のコツを見つけたり、友達と励まし合うことよさを実感したりできるようにする。</p> <p>◇回数や人数、距離、用具など条件を変えたり練習の仕方を工夫して行ったりするよう支援する。</p> <p>◆他のグループの練習の仕方や動きを紹介することで、動きのポイントが発見できるようにする。</p> <p>○できるようになった動きや、友達と教え合いをして気づいたことを中心に振り返らせ、本時のめあてや学習態度について自己評価し、次時のめあてを設定できるようにする。</p>	<p>●動きのポイントを考えて取り組んだり声をかけ合ったりしているか。(思考・判断)</p>