

体育科学習指導案

指導者 ○○ ○○

- 1 日 時 令和4年12月7日(水)
5校時 14:00~14:45
- 2 場 所 横浜市立○○小学校 体育館
- 3 学年・組 第5学年○組 34名(男子19名 女子15名)
- 4 単元名 「十人十色 わたしに合った運動を! かがやきフィットネス!」
- 5 単元構想
(1) 子どもの実現状況

知識及び運動の実現状況	思考力・判断力・表現力等の 実現状況	学びに向かう力、人間性等の 実現状況
<ul style="list-style-type: none">・新体力テストの結果では、男子は握力、女子は反復横跳び以外の種目は横浜市平均を上回っている。・学級の半数の児童が社会体育に所属している。放課後や休日には学校や公園で遊ぶ姿もよく見られ、運動の習慣が身に付いている児童が多い。・休み時間はボールを投げて遊んだり、鬼ごっこをして遊んだりしている児童が多い。一方教室で過ごし、運動経験が少ない児童も見られる。毎週木曜にはクラス全員外に出て鬼ごっこやドッジボールをしている。	<ul style="list-style-type: none">・マット運動では自身の課題を解決するために、正しい動きの映像資料を見たり、自分の動きを動画で撮影したりしながら運動する姿が見られた。・自分の力に適しためあてをもったり、めあてに適した活動を選んだりすることについて継続した指導が必要である。・自分の課題を把握し、友達に伝え、見合うことについては能力差が見られるため、教師の支援が必要である。	<ul style="list-style-type: none">・運動に積極的に取り組む児童が多く見られ、安全に気を配りルールを守って学習に取り組むことができる。・仲間の考えや取組について、技能の高い児童の考えが認められることが多くあり、教師の支援が必要である。

(2) 単元目標

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。

イ 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。

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。

(3) 単元の評価規準

		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識		①体の柔らかさを高めるための運動のストレッチングや持続する能力を高めるための運動のエアロビクスの行い方について、学習カードに記述したり発言したりしている。 ②力強い動きを高めるための運動の腕立て伏臥屈伸、巧みな動きを高めるための運動のラダーを使った運動の行い方について、学習カードに記述したり発言したりしている。	①体の動きを高めるために、自己やグループで考えた運動の行い方を仲間に伝えている。	①自分の体の状態に合わせて、体の動きを高めるための運動に積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う際の約束を守り、グループの友達と助け合おうとしている。
技能	体の柔らかさを高めるための運動 【徒手体操】	③肩甲骨周りの可動域を広げるために、ストレッチングをすることができる。 ④股関節周りの可動域を広げるために、ストレッチングをすることができる。	②自分の体力に合った肩甲骨周りのストレッチングの負荷のかけ方を選んでいる。 ③自分の体力に合った股関節周りのストレッチングの負荷のかけ方を選んでいる。	③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。
	巧みな動きを高めるための運動 【ラダー】	⑤音楽に合わせて、バランスよくタイミングよく動いたり、力の入れ方を加減したりしながら、ラダーを使って運動することができる。	④自分の体力に合ったラダーを使った運動の課題や行い方を選んでいる。	④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。
	力強い動きを高めるための運動 【腕立て伏臥屈伸】	⑥自己の体重を利用して、体を支えたり動かしたりすることができる。	⑤自分の体力に合った腕立て伏臥屈伸の負荷のかけ方を選んでいる。	⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
	動きを持続する能力を高めるための運動 【エアロビクス】	⑦一定の時間続けて、音楽のテンポに合わせてエアロビクスの全身運動を行うことができる。	⑥自分の体力に合ったエアロビクスの行い方を選んでいる。	

(4) 取り上げる動きについて

取り上げる動き	予想する児童の姿		▲動きの工夫 ○苦手な児童への配慮
	単元のはじめ	単元の中・まとめ	
<p>体の柔らかさを高めるための運動</p> <p>【徒手体操】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高める。 ・体を大きく動かし、体の可動域を広げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本の動き：足を大きく振る運動・ペアでの開脚前屈のストレッチ ○動きの高まりを確かめる動き：板目開脚 ・効果を実感できる徒手体操の行い方を理解し、行う。 ・効果を実感できる動きを通して「いた気持ちよい」を実感する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○肩甲骨の徒手体操 ・内旋外旋 ・壁に手を付け姿勢を下げていく肩のストレッチ ・違う部位でも徒手体操を通して、柔らかさの高まりを実感できる。 ・学び方を生かし、自分の柔らかくしたい部位の徒手体操を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ▲自分の柔らかくしたい部位を選択し、その部位に合った徒手体操をする。 ○映像資料、視聴覚機器を用いて、効果的な体操の仕方を見習い確認しやすくする。
<p>巧みな動きを高めるための運動</p> <p>【ラダー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく体を動かす。 ・リズムカルに体を動かす。 ・足の力の入れ加減を調節する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本の動き：ラダー（10種類） ①両足ジャンプ（技能の高い子は腕の動きをつけて） ②両足グーパージャンプ ③横向き両足前後ジャンプ ④横向きで片足交互に前後ステップ（技能の高い子は腰のひねりをつけて） ⑤右足外左足内→右足内左足外の交互ステップ ⑥右足内→左足内→両足外の繰り返しステップ（技能の高い子は両足外のとくに姿勢をしゃがむ） ⑦両足で右→内→左→内→右と繰り返しステップ ⑧両内→両内→ターンして後ろ向き右外左外→ターンして前向き右外左外 ⑨両足跳びで右内左外→右外左内の体をひねりながらステップ ⑩体を前→横向き交互で、両外→右前左後内→両外→右後左前内交互にステップ ・基本の足の運び方を理解し、行う。 ・リズムに合わせて足を運ぶ。 ・足の運び方の難しさや動きのこつを見付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなステップに挑戦する。 ・ステップを組み合わせ、さらに難しい動きを作り、挑戦する。 	<ul style="list-style-type: none"> ▲リズムに合わせていろいろな足の運び方をする ▲ステップを組み合わせる足の運び方を工夫する ○ペアやグループの見合いの際に、声掛けの仕方を指導し、足の運び方を行いやしくする。

<p>力強い動きを高めるための運動</p> <p>【腕立て伏臥屈伸】</p> <p>・体の重さを用いて、力を込めて体を支えたり動かしたりする。</p>	<p>○基本の動き：膝を付けた状態での腕立て伏せ 30秒×2セット</p> <p>(効果を実感できる行い方)</p> <p>①手を肩の位置からまっすぐ伸ばして床に手を付ける</p> <p>②脇を締めじっくりと体を床のほうへ沈める</p> <p>③胸が掌の位置についたらまっすぐ体を押し上げる</p> <p>体が一直線になるよう気を付け①～③を繰り返す</p> <p>(効果を実感できない行い方)</p> <p>①肘が外側を向き、指先が内側を向いて体を押ししている</p> <p>②腰が曲がって、顎だけ動かしている</p> <p>・効果的な腕立て伏せの行い方を理解し、行う。</p> <p>・効果的な腕立て伏せを通して、腕の疲労感を感じる。</p>	<p>・自分の体力に応じて姿勢を変えたり回数を変えたりしながら、自分に合った負荷を見付ける。</p> <p>・自分の体力に応じた負荷を選び、体力の向上を図る。</p> <p>・自分の高めたい部位に合った運動を考え、実践する。</p>	<p>▲姿勢や回数を変えて行う</p> <p>▲自分の高めたい部位にあった運動をする</p> <p>○視聴覚機器を用いて、効果的な行い方ができているかどうか確かめやすくする。</p>
<p>動きを持続する能力を高めるための運動</p> <p>【エアロビクス】</p> <p>・時間を決め、リズムに合わせた全身運動を続ける。</p>	<p>○基本の動き：エアロビクス 3分30秒</p> <p>・基本の動きを理解し、行う。</p> <p>・行った後の体の疲労感を感じる。</p>	<p>・自分の体力に応じたマイエアロビメニューを選ぶ。</p> <p>・自分の体力に応じたエアロビクスを行う。</p> <p>・ステップや動きを大きくして負荷を調節する。</p>	<p>▲体力に応じた運動負荷を選ぶ</p> <p>▲体力に応じた時間で運動する</p> <p>○映像資料で動きのポイントを提示し、映像資料を見ながら運動できるようにする。</p>

研究テーマ

思考力・判断力・表現力を育む「体づくり運動」

～「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体を目指す授業づくり～

研究仮説

教師が、子ども一人ひとりの個別最適な学びと協働的な学びの支援を講じた学習（授業）をデザインすれば、子どもは運動の楽しさを実感しながら、自己の考えを広げたり深めたりして思考力・判断力・表現力を育むことができるだろう。

研究の視点

今年度は、「思考力・判断力・表現力」を育むための意図的・計画的な授業をデザインし、「個別最適な学びと協働的な学びを支援する手立て」を具体的な子どもの姿を通して検証する。

7 手立てについて

手立て1 学習資料を活用した基本の動きや負荷のかけ方の正確な把握

エアロビクスでは映像資料を見ながら運動できるようにしたり、徒手体操や腕立て伏臥屈伸では負荷のかけ方について、実感しやすい行い方を理解できるように掲示資料を活用したりする。また、学習資料を効果的に活用できるように、資料をもとに効果を実感できる行い方と実感にくい行い方を実践して体の感じ方を比べたり、動きのこつや工夫について確認したりすることで、児童の課題発見・解決能力を育んでいきたい。

手立て2 自ら運動と負荷のかけ方を選択する学習活動と振り返りの設定

徒手体操では単元の「まとめ」の時間で自分の柔らかくしたい部位を選び、体操を行う学習活動、ラダーでは足の運びやリズムを選んで挑戦する学習活動、自分でステップを組み合わせ、難易度をさらに高める学習活動、腕立て伏臥屈伸では自分の体力に応じた行い方を選ぶ学習活動、エアロビクスでは複数の全身運動の中から自分の体力に応じた運動を選び、取り組む学習活動を設定する。実践した後、自分の体力に応じたものだったのか振り返りをする時間を設定する。自分の体力に合った運動を選択し、取り組み、振り返りをする学習活動のサイクルを通して、自分の体力に応じた運動を選択する力、自分の体力の向上を目指して運動の負荷のかけ方を調整する力をつけられるようにしたい。

手立て3 見合う視点を焦点化による学び合いの促進

見合いの視点を掲示資料や声掛けによって例示する。ペアで見合いをする際に視点を明確にし、めあて達成に近づく対話を行えるようにする。徒手体操や腕立て伏臥屈伸では、効果的な行い方ができているか、ラダーではラダーを踏んでいないか、リズムカルに足の運びができているか、エアロビクスでは一緒に全身運動を続けることができているかを見合いの視点として設定していきたい。また、ペアでめあてを共有し、達成できるようにこつや行い方を伝え合えるようにしたい。視点を絞り、見合いをしやすくし、児童の気づきを伝え合う力の伸長を図りたい。

8 指導計画

	学習活動と内容 (○) と予想される児童の姿 (C)	主な指導 (○) 評価 (◆)
1	<p>1 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「体の動きを高める」ってどういうことだろう</div> <p>2 「体の動きを高める」とはどんなことなのか予想し、全体で話し合う。 C: 「体の動きを高める」って、もっといい動き (速い・強い動き) になることだと思います。 C: 「体の動きを高める」って、記録を伸ばすことだと思います。</p> <p>3 体力の4つの構成要素を理解し、体の動きが高まるとどんな効果があるのか考え、グループで話し合い、全体で共有する。 C: 力強さの体力が高まると、スポーツで活躍できる。 C: 柔らかさの体力が高まると、けがとকাশないで健康に生活できる。</p> <p>4 体力の4つの構成要素についての運動 (基本の動き、高まりを測定する動き) を体験する。 柔らかさ: 板目開脚 巧み: ラダー 力強さ: 腕立て伏臥屈伸 30秒×2セット 持続: エアロビクス (3分30秒) C: 板目開脚であまり開脚ができなかったな C: ラダーのステップはリズムジャンプに似てる感じ C: 腕立ては大変だな C: エアロビは最後のほうは疲れたな</p> <p>5 自分の好きなスポーツで体の動きが高まることによる効果を考え、話し合う。 C: ぼくはスポーツを習っていないけど、持続する力がつくと、サッカーとか最後までずっと動けると思います。 C: わたしは水泳をやっていて、力強さがつくと速くなると思います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">体力の高め方を知って、自分たちの生活に生かしていこう!</div> <p>6 振り返りを行い、次時への見通しをもつ C: ラダーはステップをしっかりとできるようになりたい C: 正しくやって記録を伸ばしていきたいな</p>	<p>○体育の授業や新体力テストなどの経験から「体の動きを高める」ことについて考えられるように発問をする。</p> <p>○4つの体力について、それぞれの体力を高めることの大切さと必要性を感じられるようにする。 ○日常生活と結び付けて考えられるようにし、体力が高まることへの意欲を高められるようにする。</p> <p>◆運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。 (主体的に取り組む態度⑤)</p> <p>○運動の行い方や役割を確認し、基本の動きや高まりを測定する動きについて理解できるようにする。 ○それぞれの運動のねらいを説明し、学習の見通しをもてるようにする。</p> <p>◆運動を行う際の約束を守り、ペアやグループの友達と助け合おうとしている。(主体的に取り組む態度②)</p> <p>○運動したことをもとに、自分たちの生活を振り返り、体の動きが高まることによる効果について考えられるようにする。</p> <p>○動いてみての実感や記録に目を向け、次時への意欲を高められるようにする。</p>

2	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p>	<p>○肩回り、上腕部や足首、ふくらはぎを中心にストレッチし、運動で使う筋肉の部位に注目させる。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 腕立て伏せやラダーの正しい行い方を理解し、体力アップを目指そう。 </div> <p>3 力強い動きを高めるための運動を行う</p> <p>○膝を付けた状態での腕立て伏臥屈伸 30秒×2セット</p> <p>○効果を実感できる行い方と実感しにくい行い方をそれぞれ行い、体の感じ方のちがいを体験する。 (効果を実感できる行い方)</p> <p>①手を肩の位置からまっすぐ伸ばし床に手を付ける ②脇を締めじっくりと体を床のほうへ沈める ③胸が掌の位置についたらまっすぐ体を押し上げる 体が一直線になるよう気を付け①～③を繰り返す (効果を実感できない行い方)</p> <p>・肘が外側を向き指先が内側を向いて体を押している ・腰が曲がって、顎だけ動かしている</p> <p>4 力強い動きを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>C：肘を外側にすると体がまっすぐになりませんでした。楽だけど、あんまり効果がないと感じました。 C：1セット目はちょっと腕がきついなと感じたんですけど、2セット目になると腕がプルプルしてきつかったです。</p> <p>5 巧みな動きを高めるための運動を行う。</p> <p>○ラダーメニュー</p> <p>①両足ジャンプ（技能の高い子は腕の動きをつけて） ②両足グーパージャンプ ③横向き両足前後ジャンプ ④横向きで片足交互に前後ステップ（技能の高い子は腰のひねりをつけて） ⑤右足外左足内→右足内左足外の交互ステップ ⑥右足内→左足内→両足外の繰り返しステップ（技能の高い子は両足外のときに姿勢をしゃがむ） ⑦両足で右→内→左→内→右と繰り返しステップ ⑧両内→両内→ターンして後ろ向き右外左外→ターンして前向き右外左外 ⑨両足跳びで右内左外→右外左内の体をひねりながらステップ ⑩体を前→横向き交互で、両外→右前左後内→両外→</p>	<p>○運動のねらいや効果を実感できる行い方について確認し、体験させ、体の実感を確認めるようにする。</p> <p>○効果を実感できない行い方についても体験させ、実感できる行い方との感じ方のちがいに注目させる。</p> <p>○基本の動きを行うことが難しい児童には壁に手を当てた屈伸運動をさせ、負荷を下げ、その子に合った負荷で運動できるようにする。</p> <p>◆自己の体重を利用して、体を支えたり動かしたりすることができる。 (知識・技能⑥)</p> <p>○運動の行い方とそれに対する体の実感について振り返りを学習カードに記入させ、正しい行い方の必要性に目を向けられるようにする。</p> <p>○運動のねらいや成功の条件を確認し、体験させ、体の実感や成功するためのこつに注目して運動できるようにする。</p> <p>○掲示資料や映像資料を活用し、足の運び方について児童が理解しやすくする。</p> <p>◆音楽のテンポに合わせて、いろいろな跳び方を正確な足運びで、ラダーを使って運動することができる。 (知識・技能⑤)</p>

	<p>右後左前内交互にステップ</p> <p>○ラダーの基本のステップを映像資料や掲示資料を見ながら、音楽に合わせて動き、挑戦する。</p> <p>○ラダーの成功条件（ラダーを踏まない、かかとを付けない、頭をふらふら動かさないでまっすぐな姿勢）を確認し、理解する。</p> <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○腕立て伏臥屈伸では体の感じ方を振り返り、ラダーは動きのこつについて振り返る。</p> <p>○それぞれの動きについて、動きの高め方を考える。</p> <p>C：腕立て伏せは先生が教えてくれたやり方でやるとやっぱり腕がきつくなってプルプルしました。</p> <p>C：ラダーは最初ゆっくり動き方をイメージして、やってみると少しずつできました。</p> <p>C：腕立て伏せは回数を増やしたり、やり方を変えたりするとレベルが上がると思います。</p> <p>C：ラダーはいろんな動きができたり、難しいステップができたりするとレベルが上がると思います。</p> <p>8 整理運動をする。</p>	<p>○腕立て伏臥屈伸では行い方による体の感じ方、ラダーでは体の感じ方と動きのこつについて、振り返りの内容を聞き、動きの高まりへと考えを発展できるようにする。</p> <p>○けがの有無について確認する。</p>
3	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認し、グループで各自のめあての共有をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>姿勢を変えたり、いろんなステップに挑戦したりして体力アップを目指そう。</p> </div> <p>3 力強い動きを高めるための運動を行う</p> <p>○ペア、グループを作り、自分の体力に合った姿勢で腕立て伏臥屈伸 30秒×2セットを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タブレットなど視聴覚機器を使って効果を実感できる行い方ができているかどうか見合う。 ・自分の体力に合った姿勢、行い方でできているか相談し合う。 <p>4 力強い動きを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>C：膝をつけて腕立て伏せすることがこの前はきつくてできなかったから、壁に手を付けてやりました。自分の中ではちょうどよかったから今度もやりたいです。</p>	<p>○肩回り、上腕部や足首、ふくらはぎを中心にストレッチし、運動で使う筋肉の部位に注目させる。</p> <p>○ペアやグループを活用し、前時で確認した行い方でできているか見合うようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、適した負荷で運動に取り組んでいるか考えられるようにする。</p> <p>◆自分の体力に合った腕立て伏臥屈伸の負荷のかけ方を選んでいる。 (思考・判断・表現⑤)</p> <p>○挑戦した行い方とそれに対する体の実感について振り返り、学習カードに記</p>

	<p>C：膝を付けてやっていたんですけど、〇〇さんに「もっとレベル上げてみたら」と言われたので膝を付けずにやりました。きつかったけど、できたから今度もその方法でやってみたいです。</p> <p>5 巧みな動きを高めるための運動を行う。</p> <p>○ラダーを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて様々なステップに挑戦する。 ・タブレットなど視聴覚機器を使って、正しく行えているか確認し合う。 ・ペアやグループで行い、正しく行えているか確認し合ったり、やり方についてのコツを教え合ったりする。 <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○腕立て伏臥屈伸では自分の試した行い方による体の感じ方を振り返る。</p> <p>○ラダーでは挑戦してみて、気付いた動きのコツを共有する。</p> <p>C：腕立て伏せでは、ぼくは壁に手を付けてやってみたら、3セットしっかりとできたので、次も同じ方法でやっていきたいです。</p> <p>C：ラダーでは頭の中でステップの仕方を整理してやると、混乱することがありませんでした。</p> <p>C：ラダーでは最初に音楽に合わせないでゆっくりステップしてみました。ゆっくりだとできたから、次は速くできるようになりたいです。</p> <p>8 整理運動をする</p>	<p>入させる。</p> <p>○友達に教えてもらって効果的だったことについても学習カードに記入する。</p> <p>○掲示資料や映像資料を活用し、足の運び方について児童が理解しやすくする。</p> <p>○ペアやグループで視聴覚機器を活用して見合い、成功できているかどうか確認し合う。</p> <p>○音楽のリズムに合わせて手拍子やオノマトペを使い、ラダーのステップにつなげられるようにする。</p> <p>◆自分の体力に合ったラダーを使った運動の課題や行い方を選んでいる。</p> <p>○腕立て伏臥屈伸では挑戦した行い方とそれに対する体の実感を振り返る発問をする。</p> <p>○ラダーでは動きのコツについて振り返る発問をする。</p> <p>○体の動きをもっと高めていくために次回はどうしていくか次時を見通す発問をする。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>
4	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認し、グループで各自のめあての共有をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分の体力に合ったやり方を選んで、体力アップを目指そう。</p> </div> <p>3 力強い動きを高めるための運動を行う</p> <p>○ペア、グループで自分の体力に合った姿勢で腕立て伏臥屈伸 30秒×2セットを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タブレットなど視聴覚機器を使って効果を実感でき 	<p>○肩回り、上腕部や足首、ふくらはぎを中心にストレッチし、運動で使う筋肉の部位に注目させる。</p> <p>◆運動を行う場の設定で分担された役割を果たそうとしている。 (主体的に取り組む態度③)</p> <p>○ペアやグループを活用し、前時で確認</p>

	<p>る行い方ができているかどうか見合う。</p> <p>・挑戦した後の体の感じ方を確認し合い、自分の体力に合った姿勢、行い方でできているか相談し合う。</p> <p>4 力強い動きを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>C：この前は30秒で7回だったんですけど、10回に増やすことができました。前より回数が増えて体力がアップできたかなと思います。</p> <p>C：前は〇〇さんにレベル上げてと言われて、やっとできた感じだったんですが、今日はすごくきつい感じじゃなかったから、レベルアップできたのかなと思いました。</p> <p>5 巧みな動きを高めるための運動を行う。</p> <p>○ラダーを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の成功させたいステップに挑戦する。 ・ステップをすべて成功できた児童はステップを組み合わせて、より難しいステップに挑戦する。 <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○腕立て伏臥屈伸は記録の伸びや体の実感から、前回と比べてみての体力の高まりの実感を振り返る。</p> <p>○ラダーでは見付けた動きのこつや前回からの体力の高まりの実感を振り返る。</p> <p>C：腕立て伏せでは前より回数が上がったので、体力アップ出来たなと感じました。自分に合ったやり方で練習していけば力強い動きはついてくるんだなと思いました。</p> <p>C：ラダーは、まずは動きをイメージするとうまくステップができるなと感じました。イメージしながら何度も挑戦するとラダーはできるようになると思います。</p> <p>8 整理運動をする</p>	<p>した行い方でできているか見合うようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、適した負荷で運動に取り組んでいるか考えられるようにする。</p> <p>○挑戦した行い方とそれに対する体の実感について振り返り、学習カードに記入させる。</p> <p>○友達に教えてもらって効果的だったことについても学習カードに記入する。</p> <p>○掲示資料や映像資料を活用し、足の運び方について児童が理解しやすくする。</p> <p>○ペアやグループで視聴覚機器を活用して見合い、成功できているかどうか確認し合う。</p> <p>○音楽のリズムに合わせて手拍子やオノマトペを使い、ラダーのステップにつなげられるようにする。</p> <p>◆場や用具の片づけで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>(主体的に取り組む態度③)</p> <p>○腕立て伏臥屈伸では挑戦した行い方とそれに対する体の実感を振り返る発問をする。</p> <p>○ラダーでは動きのこつについて振り返る発問をする。</p> <p>○体の動きを高めるためにどうしたらよいか、それぞれの運動について学び方の振り返りをする。</p> <p>◆力強い動きを高めるための運動の腕立て伏臥屈伸、巧みな動きを高めるための運動のラダーの行い方について、学習カードに記述したり発言したりしている。(知識・技能②)</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>
5	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ストレッチやエアロビクスの正しい行い方を理解し、体力アップを目指そう。</p> </div>	<p>○全体的にストレッチし、今回の運動で使う筋肉の部位について確認する。</p>

<p>3 体の柔らかさを高めるための運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○板目開脚を行い、体の柔らかさを確かめる ○足を振る体操、ペアで開脚前屈のストレッチについて効果を実感できる行い方と実感しにくい行い方をそれぞれ行い、体の感じ方のちがいを体験する。 (効果を実感できる行い方) <ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばし、足の付け根まで動くように大きく前後に足を振る ・膝を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと前屈する ・「痛気持ち良い」感覚まで筋肉を伸ばす (効果を実感できない行い方) <ul style="list-style-type: none"> ・足の振りが膝ぐらいの高さで、振り幅が小さい ・膝が曲がった状態で開脚前屈している ○ストレッチ後、再び板目開脚を行い、柔らかさの伸びについて確かめる <p>4 体の柔らかさを高めるための運動の振り返りを行う</p> <p>C：足を振ったり、ペアでストレッチしたりする前より後のほうが板目開脚の記録が伸びていてびっくりしました。</p> <p>C：膝を伸ばすときと曲げるときと、ストレッチの痛さは全然違って、痛いときと筋肉が伸びている証拠なんだなと思いました。</p> <p>5 動きを持続する能力を高めるための運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽に合わせてエアロビクスの基本の動きを確認し、取り組む。 ○エアロビクスを行った後に脈拍を測定し、自分にとっての運動強度を確認する。 →自分の実感と脈拍10秒間で20回～23回の範囲を目指して運動する <p>6 場の片づけをする</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体の柔らかさを高めるための運動では、やり方による体の感じ方のちがいを振り返る。 ○動きを持続する能力を高めるための運動では、運動してみたときの体の感じ方・疲労感を振り返り、次時への見通しをもつ。 ○それぞれの動きについて、動きの高め方について考え 	<ul style="list-style-type: none"> ○板目開脚の行い方や測定の仕方を確認し、自身の柔らかさを測定できるようにする。 ○運動のねらいや効果を実感できる行い方について確認し、体験させ、体の実感を確認できるようにする。 ○効果を実感できない行い方についても体験させ、実感できる行い方との感じ方のちがいに注目させる。 ◆股関節周りの可動域を広げるために、ストレッチをすることができる。 (知識・技能④) ○ストレッチの後、再び板目開脚を確認した行い方で行い、柔らかさの高まりを実感できるようにする。 ○効果を実感できる行い方と実感できない行い方、それに対する体の実感について振り返り、学習カードに記入させる。 ○運動のねらいや行い方、心拍数の計測の仕方を確認し、体験させ、体の実感に注目して運動できるようにする。 ○映像資料を活用し、エアロビの基本の動きについて理解しやすくする。 ◆一定の時間続けて、音楽のテンポに合わせてエアロビクスの全身運動を行うことができる。(知識・技能⑥) ○徒手体操では行い方による体の感じ方のちがい、エアロビクスでは体の感じ方と心拍数の変化について、振り返りの内容を聞き、動きの高まりへと考えを発展できるようにする。
---	--

	<p>る</p> <p>C: ストレッチでは、膝を伸ばしているときと膝を曲げているときとでは、太ももの裏のピンと引っ張られている感じが全然違いました。膝を伸ばしているほうが痛かったし、柔らかくなりました。</p> <p>C: エアロビをやったとき、僕はあんまりきつと感じませんでした。だから次はもっときつい動きを入れてみたいと思いました。</p> <p>C: エアロビは終わった後に息がハーハーする感じがちょうどいいきつさなのかなと思います。だから、そのきつさを続けてやると体の動きは上がると思います。</p> <p>C: ストレッチはピンと張っていたり、ちょうどいい痛さで伸ばしたりすると、体の柔らかさは上がるのかなと思います。</p>	
8	整理運動をする	○けがの有無を確認する。
1	準備運動を行う	○全体的にストレッチし、今回の運動で使う筋肉の部位について確認する。
2	本時の学習課題を確認し、グループで各自のめあての共有をする。	
自分に合ったやり方を選んで体力アップを目指そう。		
6	<p>3 体の柔らかさを高めるための運動を行う</p> <p>○徒手体操前後に板目開脚を行い、体の柔らかさを測定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時のストレッチ後の測定とストレッチ前の測定を比べ、継続してストレッチすることの大切さを実感する。 ・ストレッチ後の測定で柔らかさの伸びをペアやグループで確かめ合う。 <p>○足のふり上げ運動、開脚前屈を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループで効果を実感できる運動の行い方が確認し合う。 <p>4 体の柔らかさを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>○効果を実感できる動きの行い方と実感できない行い方による体の感じ方の違い、前回と今回の実感や測定のちがいを確認する。</p> <p>C: 前はすごく痛かったけど、今日はちょうどいい痛さになっていて、測定の結果も上がっていたので柔</p>	<p>○板目開脚の結果を前時の結果と比べ、ストレッチを継続して行う必要感をもたせられるようにする。</p> <p>○ペアやグループを活用し、前時で確認した板目開脚やストレッチの行い方ができているか見合うようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、正しい行い方で運動に取り組んでいるか確認しながら運動できるようにする。</p> <p>◆自分の体力に合った股関節周りのストレッチングの負荷のかけ方を選んでみる。(思考・判断・表現③)</p> <p>○行い方とそれに対する体の実感、前回の板目開脚の記録との比較について振り返り、学習カードに記入させる。</p> <p>○友達に教えてもらって効果的だったことについても学習カードに記入する。</p>

	<p>らかさが高まったのかなと思いました。</p> <p>C：前の時間での最後にやった板目開脚より今日の板目開脚のほうが結果が悪かったので、続けてストレッチをしなくちゃいけないんだと感じました。</p> <p>5 動きを持続する能力を高めるための運動を行う。</p> <p>○音楽に合わせてエアロビクスを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の選んだエアロビクスの全身運動を行い、持続する能力を高める。 ・タブレットを見て動きを確認しながら運動する。 ・ペアやグループで行い、エアロビクスの動きについて確認し合ったり、心拍の測定方法や測定した結果、体の感じ方について確認し合ったりする。 <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○徒手体操では前時と本時の学習内容から柔らかさを高めるためにはどんなことが必要か確認する。</p> <p>○エアロビクスでは、選んだエアロビメニューの内容が自分の体力に適していたかどうか確認し、次時の見通しをもつ</p> <p>C：徒手体操は続けてやらないとすぐにかたくなるから、続けてやるのが大切だと感じました。</p> <p>C：エアロビの動きで負荷の大きい動きを選んでみたんですけど、最後のほうはあんまりよく動けなかったの、次は負荷が真ん中ぐらいを選んでやってみたいと思います。</p> <p>C：エアロビをした後に心拍を測定したら22回でした。次も同じようにやって、ステップとか動きとかを大きくして負荷をかけていきたいです。</p> <p>8 整理運動をする</p>	<p>○映像資料を活用し、エアロビクスの動きについて児童が理解しやすくする。</p> <p>○ペアやグループで見合い、動きや心拍の測定方法、結果、体の実感について確認し合う。</p> <p>◆自分の体力に合ったエアロビクスの行い方を選んでいる。 (思考・判断・表現⑥)</p> <p>○徒手体操では行い方とそれに対する体の実感、前回との比較について振り返られる発問をする。</p> <p>○エアロビクスでは行い方と心拍、体の実感について振り返られる発問をする。</p> <p>○体の動きをもっと高めていくために次回はどうしていくか次時を見通せる発問をする。</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>
7	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認し、グループで各自のめあての共有をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>他の部位で運動したり、自分の体力に合ったやり方を選んだりして体力アップを目指そう。</p> </div> <p>3 体の柔らかさを高めるための運動を行う</p>	<p>○全体的にストレッチし、今回の運動で使う筋肉の部位について確認する。</p> <p>○壁に掲示してある分度器による測定の</p>

<p>○徒手体操前後に壁に掲示してある分度器を活用し、肩回りの可動域を測定する。</p> <p>○腕の内旋外旋の体操、壁に手を付け体勢を低くするストレッチを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学び方を生かし、肩の部位でも効果を実感できる行い方で行うと柔らかさが高まることを実感する。 ・ペアやグループで効果を実感できる行い方で行えているか確認し合う。 ・タブレットなど視聴覚機器を使って効果を実感できる動きの行い方ができているかどうか見合う。 ・挑戦した後の体の感じ方を確認し合い、自分の体力に合った姿勢、行い方でできているか相談し合う。 <p>4 体の柔らかさを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>○効果を実感できる動きの行い方と実感できない行い方による体の感じ方に違いを確認する。</p> <p>C：肘を伸ばして大きく手を振るときつい感じがしたけど、その後の測定では柔らかさが高まりました。</p> <p>C：手を回す内旋外旋では、小さな円よりもすごく大きな円を作るように手を回したら肩が柔らかくなるんだなと思いました。</p> <p>5 動きを持続する能力を高めるための運動を行う。</p> <p>○音楽に合わせてエアロビクスを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の選んだエアロビクスの全身運動を行い、持続する能力を高める。 ・タブレットを見て動きを確認しながら運動する。 ・ペアやグループで行い、エアロビクスの動きについて確認し合ったり、心拍の測定方法や測定した結果、体の感じ方について確認し合ったりする。 <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○徒手体操ではこれまでの学習内容と本時の学習内容から、体の柔らかさを高めるためにどんなことが必要なか確認する。</p> <p>○エアロビクスでは前回の学習を踏まえて、今回のエアロビメニューが自分の体力に適したものだったか、さらに動きを高めていくためにはどうしたらよいか確</p>	<p>仕方を確認し、自身の柔らかさを正しく測定できるようにする。</p> <p>○運動のねらいや効果を実感できる行い方について確認し、体験させ、体の実感を確認できるようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、正しい行い方で運動に取り組んでいるか考えられるようにする。</p> <p>◆肩甲骨周りの可動域を広げるために、ストレッチングをすることができる。 (知識・技能③)</p> <p>○効果を実感できる行い方と実感できない行い方、それに対する体の実感について振り返られるようにし、学習カードに記入させる。</p> <p>○映像資料を活用し、エアロビクスの動きについて児童が理解しやすくする。</p> <p>○ペアやグループで見合い、動きや心拍の測定方法、結果、体の実感について確認し合う。</p> <p>○徒手体操では行い方による体の感じ方のちがいを聞き、ちがう部位でも効果を実感できる行い方で運動することの大切さを実感できるようにする。</p> <p>○エアロビクスでは選んだ行い方とそれに対する体の実感、心拍の数値について振り返る発問を行い、より適切な負荷に近づけられるようにする。</p> <p>○エアロビクスでは、動きを選ぶほかにも動きを大きくすることで負荷を変え</p>
---	---

	<p>認する。</p> <p>C：股関節でも肩でも同じように、柔らかさを高めるために、伸ばすところはしっかり伸ばしてストレッチすることが大事だと思います。</p> <p>C：前はきつすぎたので、今日はあまりきつすぎないように気を付けました。最初は楽だったけど、動きを大きくしたらきつくなってきて、終わったら気持ち良かったので、よかったです。</p> <p>C：エアロビは自分にちょうどいいきつさを選ぶことが大事だと思います。そこから動きを大きくして、調節していけば動きを持続させる力が高まってくると思います。</p>	<p>られることについても確認し、次時へつなげられるようにする。</p> <p>◆運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。（主体的に取り組む態度④）</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>
8	<p>8 整理運動をする</p> <p>1 準備運動を行う</p> <p>2 本時の学習課題を確認し、グループで各自のめあての共有をする。</p>	<p>○けがの有無を確認する。</p> <p>○全体的にストレッチし、今回の運動で使う筋肉の部位について確認する。</p>
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 自分の体力に合ったやり方で体力アップを目指そう。 </div> <p>3 体の柔らかさを高めるための運動を行う</p> <p>○徒手体操前後に壁に掲示してある分度器を活用し、肩回りの可動域を測定する。</p> <p>○腕の内旋外旋の体操、壁に手を付け体勢を低くするストレッチを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学び方を生かし、肩の部位でも効果を実感できる動きの行い方で行うと柔らかさが高まることを実感する。 ・ペアやグループで視聴覚機器を使って効果を実感できる行い方で行っているか確認し合う。 ・前回の記録と比較し、肩の部位でも股関節と同じように継続してストレッチすることの大切さを確認する。 ・挑戦した後の体の感じ方を確認し合い、自分の体力に合った姿勢、行い方でできているか相談し合う。 <p>4 体の柔らかさを高めるための運動の振り返りを行う。</p> <p>○前回の徒手体操との体の感じ方の違いを確認する。</p> <p>C：前回の最後の測定と比べて今回も最初の測定は記録が下がっていました。ストレッチすることで体は柔らかくなるんだなと感じました。</p>	<p>○壁に掲示している分度器で測定し、前回と比べて自身の柔らかさがどうだったか比べられるように声掛けをする。</p> <p>○ペアやグループで前回確認した測定方法やストレッチの行い方ができているか見合い、効果的な運動ができるようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、正しい行い方で運動に取り組んでいるか確認しながら運動できるようにする。</p> <p>◆自分の体力に合った肩甲骨周りのストレッチングの負荷のかけ方を選んでいく。（思考・判断・表現②）</p> <p>○効果を実感できる行い方と実感できない行い方、それに対する体の実感について振り返られるようにし、学習カードに記入させる。</p>

	<p>C：前回よりも腕を回す運動は腕のきつさが少なくなりました。ちょっと柔らかくなったのかなと思いました。</p> <p>5 動きを持続する能力を高めるための運動を行う。</p> <p>○音楽に合わせてエアロビクスを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の選んだエアロビクスの全身運動を行い、持続する能力を高める。 ・ステップや動きの大きさに変化をつけ、自分で負荷を調節する。 ・タブレットを見て動きを確認しながら運動する。 ・ペアやグループで行い、エアロビクスの動きについて確認し合ったり、心拍の測定方法や測定した結果、体の感じ方について確認し合ったりする。 <p>6 場の片づけをする。</p> <p>7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ</p> <p>○徒手体操ではこれまでの学習内容と本時の学習内容から、体の柔らかさを高めるためにどんなことが必要か確認する。</p> <p>○エアロビクスでは前回の学習を踏まえて、今回のエアロビメニューが自分の体力に適したものだっただか、さらに動きを高めていくためにはどうしたらよいか確認する。</p> <p>C：肩も股関節も柔らかくしたいところを続けてストレッチすることが大切だと思います。</p> <p>C：今日は前回よりもエアロビのきつさはちょうどよかったです。余裕があるときはジャンプを大きくしてきつさを上げてみました。</p> <p>C：エアロビもストレッチも続けて運動していくことで体力アップにつながると思いました。</p> <p>8 整理運動をする</p>	<p>○映像資料を活用し、エアロビクスの動きについて児童が理解しやすくする。</p> <p>○ペアやグループで見合い、動きや心拍の測定方法、結果、体の実感について確認し合う。</p> <p>○徒手体操では行い方による体の感じ方のちがいを聞き、ちがう部位でも効果を実感できる行い方で運動することの大切さを実感できるようにする。</p> <p>○エアロビクスでは選んだ行い方とそれに対する体の実感、心拍の数値について振り返る発問を行い、より適切な負荷に近づけられるようにする。</p> <p>○エアロビクスでは、動きを選ぶほかにも動きを大きくすることで負荷を変えられることについても確認し、次時へつなげられるようにする。</p> <p>◆体の柔らかさを高めるための運動のストレッチや持続する能力を高めるための運動のエアロビクスの行い方について、学習カードに記述したり発言したりしている。(知識・技能①)</p> <p>○けがの有無を確認する。</p>
9	<p>1 準備運動を行う。</p> <p>○ペアやグループの友達同士で見合い、効果を実感できる動きになっているか確かめながら運動を行う。</p> <p>2 本時の学習課題を確認し、グループやペアでめあてを共有する。</p>	<p>○今回取り組む運動で使う部位に必要なストレッチを行うように声掛けをする。</p>

9 単元計画

		1	2	3	4	5	6	7	8 (本時)	9
学習活動		○整列・あいさつ ○準備運動 ○用具や場の準備 ○学習課題の確認								
		「体の動きを高める」ってどういうことだろう	自分の体力を分析し、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動に取り組み、体力の高め方を知ろう			自分の体力を分析し、体の柔らかさを高めるための運動、持続する能力を高めるための運動に取り組み、体力の高め方を知ろう			自分の体力に合った運動に取り組もう	
		<p>1 「体の動きを高める」とはどんなことなのか全体で考える。</p> <p>2 体力の4つの構成要素を理解し、体力が高まると、どんな効果があるか全体で考える。</p> <p>3 学級全体で4つの構成要素の運動を実践する。</p> <p>4 自分の好きなスポーツにつなげて考え、体力の高まりによる効果を考える。</p>	<p>1 全体でめあての確認をする</p> <p>2 力強さを高めるための運動をする。 ・腕立て伏臥屈伸 30秒×2セット →かかる負荷を実感し、体の変化を実感する。</p> <p>3 巧みな動きを高めるための運動をする。 ・ラダー →運動の行い方を知り、基本の動きを実践する。</p>	<p>1 グループでめあての確認をする</p> <p>2 力強さを高めるための運動をする。 ・腕立て伏臥屈伸 30秒×2セット →自分の体力に応じた負荷を選び、調整する。</p> <p>3 巧みな動きを高めるための運動をする。 ・ラダー →リズムに合わせ、いろいろな足の運び方ができる。</p>	<p>1 グループでめあての確認をする。</p> <p>2 力強さを高めるための運動をする。 ・腕立て伏臥屈伸 30秒×2セット →自分の体力に応じた負荷を選び、調整する。 →学んだことを生かして自分の高めたい部位の運動を選び、実践する。</p> <p>4 巧みな動きを高める ・ラダー →リズムに合わせ、いろいろな足の運び方ができる。</p>	<p>1 全体でめあての確認をする。</p> <p>2 体の柔らかさを高めるための運動をする。 ・板目開脚 ・徒手体操 →効果を実感できるやり方を確認し、体の変化を実感する。</p> <p>3 動きを持続する能力を高めるための運動をする。 ・エアロビクス →運動の行い方を知り、音楽に合わせて全身運動ができる。 →運動後、体の変化</p>	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 グループでめあての確認をする。</p> <p>3 体の柔らかさを高めるための運動をする。 ・板目開脚 ・徒手体操 →ストレッチの効果、体の変化を実感する。</p> <p>4 動きを持続する能力を高めるための運動をする。 ・エアロビクス →自分の体力に合った全身運動を見付ける。力強さを高めるための運動をする。</p>	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 グループでめあての確認をする。</p> <p>3 動きを持続する能力を高めるための運動をする。 ・エアロビクス →自分の体力に合わせて全身運動の負荷を上げていく。</p> <p>4 体の柔らかさを高めるための運動 ・肩の可動域測定 ・徒手体操 →ほかの部位の可動域の広げ方を学び、体の変化を実感する。</p>	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 グループでめあての確認をする。</p> <p>4 動きを持続する能力を高めるための運動をする。 ・エアロビクス →自分の体力に合わせて全身運動の負荷を上げていく。</p> <p>4 体の柔らかさを高めるための運動 ・肩の可動域測定 ・徒手体操 →ほかの部位の可動域の広げ方を学び、体の変化を実感する。</p>	<p>1 準備運動を行う</p> <p>2 全体でめあて、個人のめあてを確認する。</p> <p>3 自分の選んだ動きを行う ・エアロビクス ・徒手体操 ・筋力トレーニング →回数、時間、速さ、方向、姿勢など変えながら自分の体力に合った負荷で行う。</p> <p>4 単元全体の振り返りを行う。</p>
		○振り返り ○整理運動 ○用具や場の片づけ								
単元	はじめ	なか①			なか②				まとめ	
小単元		はじめ	なか	まとめ	はじめ	なか	なか	まとめ		
評価	知運	⑤ ⑥		②	④ ⑦		③	①		
	思判表		④ ⑤			③ ⑥		②	①	
	主体的	⑤	③	②			④		①	

10 本時計画

(1) 本時目標

<知識・運動>体の柔らかさを高めるための運動や持続する能力を高めるための運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解して運動することができる。

<思考・判断・表現>自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を選んだり工夫したりすることができる。

(2) 本時展開 (8/9時)

分	学習活動と内容	主な指導 (○) と評価 (◆)
0	1 準備運動を行う	○全体的に動的なストレッチをし、今回の運動で使う筋肉の部位について確認する。
3	2 本時の学習課題を確認し、ペアで各自のめあての共有をする。	
自分の体力に合ったやり方で体力アップを目指そう。		
7	3 動きを持続する能力を高めるための運動を行う。 ○音楽に合わせてエアロビクスを行う ・自分の選んだエアロビクスの全身運動を行い、持続する能力を高める。 ・ステップや動きの大きさに変化をつけ、自分で負荷を調節する。 ・タブレットを見て動きを確認しながら運動する。 ・ペアやグループで行い、エアロビクスの動きについて確認し合ったり、心拍の測定方法や測定した結果、体の感じ方について確認し合ったりする。	○映像資料を活用し、エアロビクスの動きについて児童が理解しやすくする。 ○ペアやグループで見合い、動きや心拍の測定方法、結果、体の実感について確認し合い、運動を行ったことによる負荷の実感について実感しやすくする。
15	4 動きを持続する能力を高めるための運動の振り返りを行う。 ○エアロビクスでは前回の学習を踏まえて、今回のエアロビメニューが自分の体力に適したものだっか、さらに持続する能力を高めていくためにはどうしたらよいか確認する。 ○自分が取り組んだエアロビクスの運動と体の感じ方について確認する。 C: レベル3の動画で、動きを大きくすることを意識して行いました。大きくすると脈拍も速くなり、自分にとってちょうどいいきつさになりました。 C: 前は1.2倍速できつかったけど、今日も1.2倍速でエアロビを行いました。今日は前回と比べて脈拍もきつさも減って、動きが高まったのかなと思いました。	○選んだ行い方とそれに対する体の実感、心拍の数値について振り返り発問を行い、より適切な負荷に近づけられるようにする。 ○動きを選ぶほかにも動きを大きくすることで負荷を変えられることについても確認し、次時へつなげられるようにする。 ○壁に掲示している分度器で測定し、前回と比べて自身の柔らかさがどうだったか比べられるように声掛けをする。 ○ペアやグループで前回確認した測定方法やストレッチの行い方ができている
18	5 体の柔らかさを高めるための運動を行う	

	<p>○徒手体操前後に壁に掲示してある分度器を活用し、肩回りの可動域を測定する。</p> <p>○腕の内旋外旋の体操、壁に手を付け体勢を低くするストレッチを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学び方を生かし、肩の部位でも効果を実感できるやり方で行うと柔らかさが高まることを実感する。 ・ペアやグループで視聴覚機器を使って効果を実感できるやり方で行っているか確認し合う。 ・前回の記録と比較し、肩の部位でも股関節と同じように継続してストレッチすることの大切さを確認する。 ・挑戦した後の体の感じ方を確認し合い、自分の体力に合った姿勢、行い方でできているか相談し合う。 	<p>か見合い、効果的な運動ができるようにする。</p> <p>○運動を行った後、ペアやグループで体の実感を確認し合い、正しい行い方で運動に取り組めているか確認しながら運動できるようにする。</p> <p>◆自分の体力に合った肩甲骨周りのストレッチングの負荷のかけ方を選んでいく。(思考・判断・表現②)</p>
28	6 場の片づけ、学習カードの記入をする。	○これまでの学びをふり返り、学習カードに記入させ、柔らかさを高めるためには効果を実感できる行い方で継続して行うことが大切であることを理解できるようにする。
33	7 振り返りを行い、次時への見通しをもつ	○徒手体操では行い方による体の感じ方のちがいを聞き、ちがう部位でも効果を実感できる行い方で運動することの大切さを実感できるようにする。
42 45	8 整理運動をする	◆体の柔らかさを高めるための運動のストレッチングや持続する能力を高めるための運動のエアロビクスを行い方について、学習カードに記述したり発言したりしている。(知識・技能①)
		○けがの有無を確認する。

①

今日のめあて

全体のめあて	自分のめあて	そのために・・・
自分の体力に合ったやり方で体力アップを目指そう。	徒手体操	徒手体操
	エアロビクス	エアロビクス

③

エアロビクス 振り返り

○めあての達成度

% 理由：

○脈拍と体の感じ方について

→

○動きを持続させる力を高めるために

→

②

徒手体操 振り返り

○めあての達成度

% 理由：

○体の実感・気付き

→

○柔らかさの動きを高めるために

→

④

これまでの学習を振り返って

①柔らかさの動きを高めていくには・・・

→

②動きを持続させていく力を高めるためには・・・

→

(タブレット内で活用する資料)

動きを持続する能力を高めるための運動

「エアロビクス」

= 全身を使って長い時間続けて運動する有酸素運動、持久力を高める運動

大切なポイント

- 運動が終わっても息が切れるくらいの負荷で運動するべし!
- 自分の体力に合ったエアロビクスを選んで踊るべし!
- ステップや動きを大きくしながら負荷を調整するべし!

リズムに合わせて動き続けよう

ポイント① タンズを選ぶ

初級編 中級編 上級編

自分の体力に合うタンズを選んで取り組もう

ポイント② 動きで調整

動き

ステップ

どんな工夫ができるかな?

体のやわらかさを高めるための運動

「徒手体操」

= 道具などを使用せず素手で行い、どこでもだれでもできる体操 (例: ラジオ体操)

大切なポイント

- やわらかさを高めようとしている部位を意識しながら運動するべし!
- やわらかさを高めようとしている部位以外は動かさないべし!
- 「ちょっときついな～」という感覚を大切にすべし!

運動① 肩関節の徒手体操

前後ふり 左右ふり

両足10回ずつ頑張ろう!

運動② 肩関節の徒手体操

前後回旋 内外回旋

肩関節のストレッチ

肩関節のストレッチ (ゆっくり10秒)

ひじを伸ばしてゆっくり姿勢を下げる

ちょっときついなと感じるところまで姿勢を下げる

悪い例

手のひらが反対向き

腰が曲がった状態で姿勢を下げている

肩関節の徒手体操

前後回旋 (前・後10回ずつ)

内外回旋 (内・外10回ずつ)

ちょっとキツイところまで大きく回す

ひじを伸ばして大きく回す

両腕同時に回すスピードを上げすぎず、ていねいに

悪い例

回旋が小さい

ひじが曲がっている

体づくり運動研究部だより

令和4年 月 日

小学校とオンラインとの併用で、横浜市一斉授業研究会が行われました。

研究会報告 令和4年12月7日 体づくり運動研究部

- 1 はじめの言葉
- 2 会場校挨拶
- 3 世話人校長挨拶
- 4 部長挨拶

1 はじめの言葉

本日、〇〇小学校〇〇先生が授業を行ってくれました。研究討議では、忌憚のない活発な協議ができればと思います。よろしくお願いいたします。

2 会場校挨拶

本日は、〇〇区〇〇小にお越しくださりありがとうございます。昨年度、多くの研究会が授業研を中止する中、体づくり研は、ハイブリッドで実施していただきました。忌憚のない意見をいただき、体づくり研がよりよい研究を進めていけるよう願っております。

3 世話人校長挨拶

本日は、お集まりいただきありがとうございます。研究部以外の方の参観も多いことから、体づくり運動で初めてこういう形式の学習を見たと思います。各校でこのような体力を高める運動を実施するのは難しいかと思いますが、抜粋して、各校で実践してもらえたらと思います。

I C T機器を使った新しい学習の進め方を研究会内で考えているところです。本日は、よろしくお願いいたします。

体づくり運動は、学習の型がなく、進めにくいとされているかと思いますが、個別最適な学びをするのに適した運動となっています。本日はよろしくお願いいたします。

久しぶりに研究会に出ることができました。本日は皆さんと一緒に学べていけたらと思います。よろしくお願いいたします。

4 部長より

本日、授業研究会を開催できたことに感謝申し上げます。参観された皆様には、ぜひ体づくり運動を校内で発信してほしいと思います。また、本日参観したことを各校で共有してもらえたらと思います。研究部総力戦で行ってきました。本日はよろしくお願いいたします。

5 研究経過報告

※配布した研究経過報告に沿って説明

6 研究協議会

【自評】

児童の実態

- ・日ごろから運動に親しんでいる児童が半分ほどいる。
- ・体力テストは市の平均より上回っている種目が多い。
- ・体育以外でも「伝え合い」を大切に指導している。

単元構想

- ・単元の導入では、体力テストの結果の分析ではなく、体の動きを高めるとどんないいことがあるかと尋ね、普段行っている運動から切り込んでみた。
- ・単元の中だけで運動神経が良くなるわけではない。そのため、この単元では、体力を高めるための方法を学んでいこうということを伝え、単元を立ち上げた。

手立て①（学習資料を活用した基本の動きや負荷のかけ方の正確な把握）

- ・動画資料などを活用し、児童のタブレット内で視聴できるようにした。
- ・掲示資料を活用し、児童がタブレット内でも確認できるようにした。
- ・徒手体操では、正しい動きを身に付けることを徹底した。また、効果を実感できることを大切にした。

手立て②（自ら運動と負荷のかけ方を選択する学習活動と振り返りの設定）

- ・負荷のかけ方を工夫できるようにした。（動きの工夫、負荷の選択 など）
- ・振り返りでは、体の感じ方はいかが？を毎時間確認した。

- ・エアロビでは、最初からレベル3を選択する児童が多かった（負荷が軽すぎた）

手立て③（見合いポイントの設定による視点の明確化）

- ・視点を絞り、見合いをしやすくした。
- ・徒手体操では、正しい運動の行い方を友達に伝える姿が多く見られた。

【グループ協議】

- ・資料が充実している一方、どの資料を使えばいいか混乱してしまう
- ポイントを絞る、大事なところに印をつけるなどしてもよかったのでは？
- ・持続：負荷のかけ方が速度を上げるのみ（速度を上げて、動きが小さくなると、意味がなくなる）
- 動きを大きくする方にもっていったらよかった。
- ・エアロビをどのように児童たちに投げかけたのか？
- ①ロイロで教師が踊っている見本動画を送る ②みんなで踊ってみる ③踊ってみてどう？・・・と展開していき、エアロビの運動を取り上げた。
- ・ペアリングをどのような意図で行ったのか？
- エアロビでは、当初、レベル別のペア（グルーピング）を想定していたが、児童のほとんどがレベル3を選択してしまったので、めあてが近い人同士でペアリングをした。
- ・①めあて設定、確認 ②運動 ③ふりかえり・・・と展開していくことでのメリット（児童たちが混乱なく取り組める）とデメリット（形式化してしまうのでは？）がある。
- 運動の中で「対話」があるとよい（そのために、教師が対話を生み出すためのしかけや声掛けが必要）

- ・今回このような運動（エアロビ、腕立て伏臥屈伸）を選定した意図は？
- エアロビに関しては、児童の実態により、ペース走を取り上げるより、意欲を持って取り組めると感じたから。腕立てに関しては、当初は、スキットトレーニングのようなくつかある運動を組み合わせるようにはしたかったが、組み立てるのが難しいと感じ、また、対話を重要視したため、運動が数多くあるより、一つの絞った方がよい（腕立て）と判断したため。
- ・振り返りは、毎時間行うことが大切であり、振り返りが蓄積することで、児童が徐々に動きを高めていることを実感できると思う。
- ・エアロビの知識・技能の評価をどうするか？
- きれいに踊ることではなく、「続けて動く」ことが大切なので、そこを評価できるようにしたい。

4 世話人の先生方より

- ・いい授業だった。横のつながり（同僚性など）が大切であると感じた。
- ・児童の学習中の雰囲気が良かった。普段の学級経営がうまく出来ているからこそだと思う。
- ・振り返りでは、児童がしっかりめあてを立てているからこそ、深まりのある振り返りになっている。

- ・児童たちの学び方が身についている（タブレットの操作等）
- ・学習資料等、準備が大変だったと思う。今日、参観された先生方へ、すべての単元でこれだけ準備するのは大変なので、一つ単元を絞って、時間をかけて準備して学習をすすめていくことが大切である。
- ・今日の授業を自校での体育の模範にしてほしい。自分なりにかみ砕いて、校内に還元してほしい。

主に手立て①について

- ・本時2時間前の授業を参観した。エアロビの1時間目を見たが、まだその時は、不安定な感じだった。動画でお互いに撮影しながら、学び合っていた。その際、学習資料を見て、確認しながら行っている姿が見られた。
- ・「正しい動き」を身に付けることが大切である。（例：柔らかさでは、関節部位のところがしっかり伸びているかなど）
- ・数値化（客観的な評価）と、実感したこと（主観的な評価）、どちらも大切である。
- ・肩回りの回旋では、ただ肩を回すだけでいいのか？
- しっかり指導していくことが大切である。
- ・児童に任せるだけでなく、教師が指導する場面も必要である（どのように動かすのか？その動きは正しい動きなのか？など）
- ・数値化にこだわることへの怖さもある。（例：数値化した評価が他の運動領域で生かせなかったと時のずれなど）
- ・体づくり運動で、正しい動きを身に付けることができれば、他の運動領域でも部位を意識して運動することができる。
- ・運動量の保障→毎日継続して続けていくことの大切さを伝えていく必要がある。

主に手立て②について

- ・運動負荷を高めるためには、どうすればよいか？どう工夫すればよいか？考えていく必要がある。
- ・工夫の視点（時間、空間、人、用具）
- 本時の運動（エアロビ）では、「動きの速さ」「動きの大きさ」が工夫のポイントになる。
- 工夫の仕方では、児童が考える場面（振り返り）が大切である。
- ・柔らかさでは、負荷のかけ方が難しい。また、正しく測定しないといけない。事前に測定の仕方を確認することで、正しい動きを身に付けることができる。
- ・毎日、継続して続けることも負荷である。振り返りで、そこを実感できていたのはよかった。
- ・教師の問い返し、アドバイス→児童たちにしっかりと伝わっている。
- ・児童たちにはマスクを外してもよいと事前に指導している→本時でマスクをつけている児童は、自己判断で付けていることをご承知いただきたい。

主に手立て③について

- ・学び合い＝運動を正しく行えているかどうかである。特に体づくり運動では、動きを正しく行えているかがとても大切である。

- ・評価（主に技能面）も「何回もできた」「速く出来た」ことよりも「正しく行えている」ことが大切である。
- ・「効果的な動き」については、まだ児童は、気づいていないところがある。
→5年生は「体力の高まり方、運動の仕方を学ぶ」時期である。そのため、5年生では、効果的な動きというより、正確性（正しい運動の仕方など）が重要である。
- ・単元目標にある「自己の体の状態」を把握するために、数値化することは重要である。また、動きを調整する力を身に付けたい。本時では、そういう姿が見られていた。
- ・動きを「①知る ②できる ③わかる」ことで体力がより高まっていく。
- ・「指導の個別化」は、個々に合った指導や学び方でICT 機器は適している。「指導の個性化」は、伸ばしたい部位（例：前は足をやったから、今日は肩をやりたいな）を自分で選択する学び方でこれからの生活で生かしたい部位を伸ばしていく学び方。これが日常化へとつながっていく。
- ・エアロビは、体づくり運動部で長年行ってきた運動なので、今後も継続して行ってほしい。

5 終わりの言葉

本時では、児童たちの体育を楽しそうに運動している姿が見られたと思います。それは、自分たちのやりたいことに取り組めていたからだと思われます。授業研を通して、一人ではなく仲間が存在が不可欠だと実感しました。研究協議では、明日の体育でこうしようというヒントが見つかったと思います。素晴らしい授業を提供してくださった先生に労いの言葉を伝えて、本日の会の締め言葉とさせていただきます。

5 今後の日程・その他

12月20日（火）推進委員会（リモート）

1月11日（水）1月研究会（井土ヶ谷小学校、リモート）