

体育科学習指導案

日時：令和6年9月13（金）
 学校名：西東京市立柳沢小学校
 対象：第5学年2組25名
 会場：体育館
 授業者：教諭 平田 勝哉

1 単元名 体づくり運動 「体力を高める運動」 ～ゴノニンピック～
 2 単元の目標

知識及び技能	体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、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ができるようにする。
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ができるようにする。
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ができるようにする。

3 単元の評価基準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ主体的に学習に取り組む態度
①体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②体の柔らかさを高める運動をすることができる。 ③巧みな動きを高めるための運動をすることができる。 ④力強い動きを高めるための運動をすることができる。 ⑤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。	①動きのポイントと自己や仲間の動きを比較し、自己や仲間の課題を見付けている。 ②自己の体力に応じて運動を選んだり、工夫したりしている。 ③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他者に伝えている。	①運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ③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。 ④仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ⑤場や用具、周囲の安全に気を配っている。

4 指導観

(1) 単元観

- ・心と体の関係に気付き、体の調子を整えるために行われる運動である。
- ・仲間と交流することなどを通して、運動の楽しさを知り、自己の体力を高めたりするために行われる運動である。
- ・動きの工夫の仕方が分からなかったり、仲間とうまく関われなかったりしたときに達成感を感じることができない運動でもある。

(2) 児童観

本学級の児童は、積極的に意見を述べる児童が多い。しかし、他者との関わり合う中で相手の意見を認めたり、自己の考えを深めたりするという部分に課題がある。体育の授業に関しては「令和6年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書」の結果から、運動に対して「体を動かすことが好き」「できるようになると嬉しい」と肯定的な考えをもつ児童がいる一方で「体を動かすことが苦手だから」「疲れるから嫌い」と否定的な考えをもつ児童もいた。また、全体として体育の授業における「友達と進んで関わっている」「めあてをもって授業に参加している」と回答した児童が少なかった。そこで、本単元を通して、仲間と体を動かすことの楽しさ、毎時間の自己の課題を明確にして技能を高めることを単元全体のねらいとした。

(3) 教材観

今年度、夏季オリンピックが開催され、児童にとってもスポーツへの意識がより身近なものに感じられるように単元内容の工夫をした。毎時間の課題と成果が明確になるように、フォームを使って振り返りができるようにした。

5 年間指導計画における位置付け

1 学期	4月	体ほぐしの運動、短距離走・リレー
	5月	ネット型ゲーム（ソフトバレー）、ハードル走
	6月	水泳、マット運動
	7月	水泳、マット運動、心の発達
2 学期	9月	体力を高める運動（本単元）、距離走・リレー、表現運動
	10月	距離走・リレー、表現運動、跳び箱運動、体力を高める運動
	11月	鉄棒運動、走り幅跳び、心の発達、体力を高める運動
	12月	体力を高める運動（マラソン）、ボール運動（タグラグビー）
3 学期	1月	体力を高める運動（縄跳び）、ゴール型ゲーム（バスケット）、けがの防止
	2月	ベースボール型ゲーム（ティーボール）、ゴール型ゲーム（サッカー）、ゴール型ゲーム（バスケット）、けがの防止
	3月	ベースボール型ゲーム（ティーボール）、ゴール型ゲーム（サッカー）

6 単元の指導計画と評価計画(全4時間)

時	1	2	3	4
目 標	学習の進め方を知ることができるようになる。	体の動きを高める運動の行い方を理解して、各種の運動に取り組めるようになる。	体の動きを高める運動の行い方を理解して、各種の運動に取り組めるようになる。	自己の体力に応じた運動の行い方を工夫して、課題の運動に取り組めるようになる。
学 習 活 動	1 オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・安全に関する指導 ・場の準備、片付けについて ・めあての確認 2 準備運動 3 パワーアップタイム <体の柔らかさを高めるための運動> ・ゴムひもくぐり ・ティッシュキャッチ ・短縄を体の部位に通す ・ボール転がし 4 整理運動 5 振り返り 6 片付け 7 挨拶	1 挨拶 2 場の準備 3 準備運動 4 パワーアップタイム <巧みな動きを高めるための運動> ・バリエーション玉入れ <動きを持続する能力を高める運動> ・カードめくりゲーム ・長なわ8の字連続跳び30秒間チャレンジ ・目隠し足踏み 5 整理運動 6 振り返り 7 片付け 8 挨拶	1 挨拶 2 場の準備 3 準備運動 4 パワーアップタイム <力強い動きを高めるための運動> ・手押しずもう ・綱引き ・肋木つかみ 5 整理運動 6 振り返り 7 片付け 8 挨拶	1 挨拶 2 場の準備 3 準備運動 4 チャレンジタイム 1～3時までに取り組んだ種目の中からゴノニピックとしてやりたい種目を選んで行う。 ※児童は参加したい競技を事前に選んでおく。 5 整理運動 6 振り返り 7 片付け 8 挨拶
評 価	知②	知③、⑤	知④	知①
	思①		思③	思②
		主②	主④	主①、③、⑤

7 指導に当たって

(1) 主体的に運動に取り組むための学習過程の工夫

一人ひとりが課題をもって、主体的に課題を解決していくためには、解決への見通しが明確であることと児童が必要感をもって運動していく必要がある。そのため、学習過程の段階を「運動と出会い、問いをもつ段階」「運動の取り組み方を知り、課題を解決する段階」「学んだことを活用する段階」と大きく3つの段階に分けて考えた。「運動との出会い、問いをもつ段階」では、高学年体ほぐしの運動領域として高めたい運動との出会いを通して、問いをもち、学習課題を設定することができるようにする。「運動の取り組み方を知り、課題を解決する段階」では、自分で高めたい動きに応じた運動を選択することができるようにする。その際、運動を選択した理由を明らかにする。さらに、運動に対する振り返りを必ず行うことで、課題解決の仕方を修正することができるようにする。「学んだことを活用する段階」では、第3時まで取り組んだ運動を自分の課題に応じて選択し、体の動きを高めることができるようにする。このように、教師が各段階のねらいを明確にもち、一斉指導型の学び方からの脱却を図るとともに、児童が自分の課題に応じた運動を選択することで、主体的に課題解決に向かう姿を実現できるようにしていく。

(2) 教師の役割の明確化

児童に運動を選択させて全て委ねるだけでは、主体的に課題を解決していくことはできない。教師の働き掛けを「教師が指導すること」と「児童が考えること」に整理して、働き掛けていくことが大切である。「児童が考えること」と整理したが、課題に合った運動の選択や解決方法が間違ったまま単元が進んでしまうことが想定される場合は、教師が介入して指導していく。

(3) ICT 機器の活用

運動の高まりを実感することができるようにするための ICT 機器の活用として、各時間における運動の取り組みの振り返りを GoogleForms を使って行うようにする。体の動きの高まりの過程や、どのようなところを意識して運動したのかを言語化することで自己の課題を見つけることができるようにする。

(4) 個別最適な学びと協働的な学び

個別最適な学び

個々の課題に合わせた取り組み

- ・ 自己の高めたい動きや課題に合わせて運動を選び、運動に取り組めるようにする。

協働的な学び

関わり合いの中から運動の楽しさを味わう

- ・ 友達のよい取り組みを認めながら、協働的な活動を通して自らの課題を明確にする。

8 本時（全4時間中の第3時）

（1）本時の目標

- ・力強い動きを高めるための運動をすることができる。（知識・技能④）
- ・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他者に伝えている。（思考・判断・表現③）
- ・仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度④）

（2）本時の展開

時間	学習活動	・指導上の留意点
導入 5分	1 集合・整列・挨拶 2 準備運動 3 学習課題の確認	
	めあて：力強い動きを身に付けよう	
展開 35分	4 パワーアップタイム <力強い動きを高めるための運動> ・手押しずもう ※同じ体格の3人1組でペアを作る。 場⇒マットを2枚重ねて土俵を作る 内容⇒互いに手で押し合い、足以外の部位が床についたら決着とする。 道具⇒マット×12 ポイント⇒下半身を意識して力強い動きにつながるようにする。 ・綱引き ※ミニ綱引きとして実際の綱引きより短めの縄を使用する。 場⇒体育館中央で行う。 内容⇒終了の合図でセンターラインをどちらが越えているかで決着とする。 道具⇒カラーロープ×4 ポイント⇒低い姿勢を保ち、手の力ではなく全身の力を使って引くようにする。 ・肋木つかみ	○部位を意識できるように言葉掛けをする。 ○学習課題を共有することで、学習の見通しをもつことができるようにする。 教師：手押しずもう・綱引き・肋木つかみの行い方を示す。 児童：取組の中で運動のポイントを見付ける。 ○児童に問いかけることを意識して、ねらいに迫ることができるようにする。 ○動きを意識できるように、力強い動きに繋がる声掛けをする。 ○児童に問いかけることを意識することで、課題に合った運動の工夫を引き出すことができるようにする。 ○高まりの実感が伴っていない場合、自分や友達の取り組んでいる様子を客観的にみることや、友達と相談することをすすめるようにする。 ☆自己の体力に応じて運動を工夫したりしている。（観察・発言） ○安全面を意識している児童を称賛する。 ○部位を意識できるように言葉掛けをする。

	※動きの持続も意識した活動につながるようにする。 場⇒肋木の下にマットを敷く。 内容⇒好きな姿勢で肋木をつかみ、力強い動きを持続できるようにする。 道具⇒マット×4 ポイント⇒姿勢保持を意識する。 5 整理運動	
まとめ 8分	6 振り返り 7 片付け 8 挨拶	教師：体の動きの高まり 児童：課題の解決方法 ○運動を工夫したことで、体の動きの高まりはどうだったか振り返ることができるようにする。 ○課題の解決に向けた学びを振り返ることで、次時の学びにつなげることができるようにする。

8. 板書計画

挨拶

準備運動

めあて

力強い動きを身に付けよう

- ・手おしずもう
- ・綱引き
- ・肋木つかみ

整理運動

振り返り

片付け

挨拶

※場の写真



