

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動「宮崎パワーアップランド」）

2 運動の特性

○体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付いた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとする運動である。

3 子どもから見た特性

省略

4 仮説と学習の手立て

（1）市教研体育部会の研究仮説

子どもが健康な生活を送ったり、運動に意欲的に取り組んだりするための様々な学習の手立てを工夫すればよいだろう。

（2）学習の手立て

【手立てⅠ】

運動の特性を十分に検討した上で、子どもの願いを大切に学習の道すじを工夫すればよいだろう。

○学習の道すじと形態の工夫

本単元では、巧みな動き、体の柔らかさの2つの力を重点的に高めることにする。巧みな動き、体の柔らかさを高めていくことが、子どもたちの年代にとって、重要な時期であるということを知るため、またそれを意識しながら学習に取り組めるようにするため、オリエンテーションを通して、巧みな動き・体の柔らかさの内容について資料を使いわかりやすく説明する。日頃の子どもの様子を見ると、巧みな動きや体の柔らかさを高めることの重要性に気付いていない。そこで、今回の学習を通して、この2つの力を高める重要性やこの2つの力がさまざまな運動に生かされることに気付かせたいと考えている。

本単元では、「宮崎パワーアップランド」という学習タイトルを付け、以下の3つのコースに分かれて学習を進めていく。

- ①やわらかさアップコース・・・UFOキャッチャー、板目ボール渡し、長座ボール回し、リンボーダンス
- ②スピード&リズムアップコース・・・コーンタッチ、ラダー、ジグザグドリブル
- ③タイミング&バランスアップコース・・・長なわ跳び、平均台ウォーク、ケンケンずもう

ねらい①は、教師がそれぞれの体力の要素に合わせて取り上げる運動を紹介しながら、みんなで一緒に取り組む時間とし、3時間で3つのコースの全ての運動を経験する。また、ねらい①では、それぞれの運動の行い方を知り、自分たちで動きのコツを見付けられるようにしたい。また、ねらい①で行った各種の運動の記録の平均値を子どもたちに示すことで、自分に足りない力に気づき、ねらい②では、自分が高めたい運動を選択できるようになると考える。

ねらい②では、自分の体力に応じて、何が足りなくて、どんな体力を付けていきたいのかを明確に

し、自分の課題として場を選択して運動に取り組んでいけるようにする。選択制を取り入れることにより、子どもたちが自分の体力に応じて意欲的に運動に取り組むことができるようにする。また、ねらい②では、ねらい①で見付けた動きのコツをもとに、動きを工夫したり、負荷を強めたり弱めたりしながら、子どもたち一人一人に合った運動に取り組むようにする。

○「フレンドリータイム」の設定

本校では、冬季間、十分な運動量を確保し体力向上を図るために、授業の始めに「なわ跳び」を行っている。

そこで本単元でも、毎時間、準備運動の時間を「フレンドリータイム」とし、5分間短なわ跳びを行う。子どもたちはBGMのリズムに乗って、自分ができる技を連続して跳んだり、組み合わせて跳んだりする。また、友達とペアで楽しくなわ跳びに取り組ませることで、子どもたちの心も体も開放的になり、その後の運動に進んで取り組み、友達ともかかわりやすくなるを考える。

【手立てⅡ】

一人一人の能力に応じた学習を進める手立てを工夫すればよいだろう。

○めあてのめあての工夫

本単元では、子どもたちにとって初めて経験する運動が多い。そこで、ねらい①では、「それぞれの運動の行い方を知ること」と「動きのコツを見付けること」を共通のめあてとしていきたい。また、ねらい②では、ねらい①で得られた「動きのコツ」を参考にしながら、めあてをもつことができるようにしたい。毎時間、「動きのコツ」を意識して取り組むことで、自己の体の変化や体力の高まりに気付くことにつながるだろう。特に、巧みな動きと体の柔らかさは数値化がしやすく、体力の高まりがわかりやすいので、子どもたちは自分の体力の状況を把握することができる。また、子どもから出た「動きのコツ」をまとめた物を掲示することで、次のめあてがもちやすくなるを考える。

最終的に体力の向上を実感することはもちろんのこと、自分に今必要な力はどんな力か、どんな力を伸ばしていきたいのかなど、自分のめあてをしっかりとをもって学習に取り組んでいけるようにしたい。

○運動をしっかりと見合う

子どもたちから出た動きのコツを、お互いに見合い、教え合うことで効率よく体力を高めるようにしていきたい。そこで、まず学習カードに書いてある動きのコツがしっかりとできているかどうか、同じグループの友達で見合うように伝える。見合い・教え合いがしっかりとできていないグループに関しては教師と一緒に学習カードや掲示物を確認し、どんな所を見合うとよいか、どんなアドバイスをすればよいか伝える。

また、子どもたちが体力の高まりを感じることができるために、運動の記録がわかるような学習カードを準備する。グループ内で記録を計り合ったり、動きを見合い教え合ったりすることで、子どもたちは意欲的学習に取り組むことができるだろう。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 友達と教え合いながら、運動を楽しむことができる。
- 運動の行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選んで行う。
- 体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動ができる。

(2) 学習の道すじ (6 / 7)

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
	はじめ	なか①			なか②		
0	オリエンテーション	フレンドリータイム					
↓		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ねらい① いろいろな体力を高める運動の 行い方を知り、運動に挑戦する。 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ねらい② 自分が高めてみたい運動を 選んで挑戦する。 </div>		
4 5		①やわらかさ アップコー ス ・長座ボール回し ・板目ボール渡し ・UFOキャッチ ャー ・リンボーダンス	②スピード& リズムアッ プコース ・コーンタッチ ・ラダー ・ジグザグドリブ ル	③タイミング & バランス アップコー ス ・長なわ跳び ・平均台ウォーク ・ケンケンずも う	①やわらかさアップコース ②スピード&リズムアップコース ③タイミング&バランスアップコース * 3つのコースから1つ選択して運動に取り 組む。		
							まとめ
関心・意欲	○	○	○			○	
思考・判断		○	○	○	○	○	
技能					○		○

5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
① 自己の体力に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。 ② 約束を守り、友達と協力して楽しく運動に取り組もうとしている。 ③ 分担された役割に従って、用具の準備や後片付けをしている。 ④ 運動をする場や用具の安全に気を付けて運動しようとしている。	① 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自分の体力に合った運動を選んでいる。 ② 体力を高めるために、どのような体の動きに気を付ければよいか、動きのコツを探している。	① 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きができる。

6 学習活動と支援 (本時6/7)

は じ め	<p>【オリエンテーション】</p> <p>○学習のねらいや道すじを知り、単元の見通しをもつ。</p> <p>○新体力テストの結果から、自己の体力診断をしたりする。</p> <p>○各運動の場においてその運動はどんな力を身に付けるための運動なのか、またその力を身に付けることにより、日常生活のどのような場面に生かされるのかを知る。</p> <p>○友達とかかわり合いながら、体力の向上を図っていくことを理解する。</p> <p>○場の使い方や用具の準備と後片付けの仕方について理解する。</p> <p>◇自己の体力に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: right;">【関心・意欲・態度①】</p>	
	学習内容と活動	教師の支援・評価 (◇評価)
な か ①	<p>1 フレンドリータイム</p> <p>・5分間の短なわ跳び</p> <p>2 学習の場づくりをする。</p> <p>3 めあてや本時の学習の進め方を確認する。</p>	<p>○BGMのリズムにのって、自分ができる技を連続して跳んだり、組み合わせで跳んだりするように助言する。</p> <p>○グループごとに協力して準備するように助言する。</p> <p>◇友達と協力しながら、安全に気を付けて、進んで準備をしようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【関心・意欲・態度③】</p> <p>○一人一人が自分に合っためあてがもてるよう、学習カードを用いて確認する。</p>
	<p>ねらい① いろいろな体力を高める運動の行い方を知り、運動に挑戦する。</p>	
	<p>4 体力を高める運動を行う</p> <p><やわらかさアップコース></p> <p>○UFOキャッチャー (柔軟性)</p> <p>・台の上に乗る、前屈して玉を拾う。めあてに応じて足に玉をはさみ、間をあけて行う。</p> <p>○板目ボール渡し (動的柔軟性)</p> <p>・背中を向け合って、体の横からボールを渡したり、頭の上からボールを渡したりして、股の下からボールを受け取る。</p> <p>○リンボーダンス (柔軟性・バランス)</p> <p>・体を反らしながらゴムひもをくぐる。</p> <p>○長座ボール回し (柔軟性)</p> <p>・長座または開脚の姿勢を保ちながら、自分の足の周りでボールを回す。</p>	<p>○場の安全が保たれているか確認しながら、運動を行うように助言する。</p> <p>○息を大きく吸って、ゆっくりと息をはきながら前屈するように助言する。</p> <p>○膝を曲げないよう気をつけるように助言する。</p> <p>○背中や腰をゆっくりとひねりながらボールを渡すように助言する。</p> <p>○頭部を打たないようにバランスをとりながら、行うように助言する。</p> <p>○膝を伸ばした状態を保ちながらボールを回すように助言する。</p> <p style="text-align: center;">【期待できる効果】</p> <p>・柔軟性が高まるとしなやかな動き、力強い動作を生み出すことが可能になり、身体能力を高めることが期待できる。また、やわらかい体は、</p>

<p><スピード&リズムアップコース></p> <p>○コーンタッチ (敏捷性)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンとコーンの間を3mとり、10回コーンをタッチするのにかかった時間を計測する。 <p>○ラダー (リズム・敏捷性)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縄ばしごのような器具を使って、いろいろなステップを練習する <p>○ジグザグドリブル (リズム・調整力)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをつきながら、6つのコーンをジグザグに走り抜ける。 <p><タイミング&バランスアップコース></p> <p>○長なわ跳び (リズム・タイミング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長なわを跳びながらほかのいろいろな動きを取り入れる。 <p>○平均台ウォーク (バランス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物をおとさないように平均台を渡りきる。 <p>○ケンケンずもう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組でケンケンずもうを行う <p>5 本時の学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに自分が見つけた動きのコツを紹介し合う。 ・学習カードに記入する。 	<p>けがの防止につながる。</p> <p>○低い姿勢を保ちながら、折り返しを素早く行うように助言する。</p> <p>○姿勢や腕の振りを大切に、正確に行うように助言する。</p> <p>○ステップを覚えたら、だんだん速く行うように助言する。</p> <p>○両手を使ってボールを扱い、最短距離で走り抜けるように助言する。</p> <p>【期待できる効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素早い動きが高まると、サッカーやバスケットボールなどで相手のマークをすばやくかわせるようになる。また、リズムに合わせて体が動くようになる。 <p>○なわの動きに合わせてタイミングよく跳んだり、相手や用具の動きに合わせてリズムカルに跳んだりするように助言する。</p> <p>○素早く動くことより、バランスをとって動くことが大切であることを伝える。</p> <p>○足もとだけを見ないで、前を見て進むように助言する。</p> <p>○いろいろなケンケンずもうを考えるように助言する。</p> <p>○バランスを保つために必要な動きを考えながら行うように助言する。</p> <p>【期待できる効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイミングに合わせて体を動かすことができるようになる。また、体勢が崩れそうになってもバランスを保っていられるようになる。 <p>○自分が選んだ運動を何度も繰り返し行い、動きのコツを見付けたり、友達の動きのコツを試してみたりするように助言する。</p> <p>○子どもたちから出た動きのコツを拾い上げて、紹介することで、同じグループの子どもたちに動きのコツを共有化させる。</p> <p>○自分が見つけた動きのコツを紹介し合うことで</p>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> 全体で動きのコツを紹介する。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>同じグループの友達と動きのコツを共有化させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 全体が集まった時に、自分が見付けた動きのコツを紹介することにより、それぞれの運動での動きのコツを広めさせる。 めあてが達成できたかしっかり振り返らせることにより、次時への意欲につなげる。 体をほぐすために、グループごとに整理運動やストレッチなどを行うように助言する。 友達と協力して後片付けをするように助言する。 <p>◇自分の体力に関心を持ち、進んで運動に取り組んでいるか。 【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇友達と協力して楽しく運動に取り組もうとしているか。 【関心・意欲・態度②】</p> <p>◇体力を高める運動のねらいや行い方を知ることができたか。 【思考・判断①】</p>
<p>なか か ②</p>	<p>1 フレンドリータイム</p> <ul style="list-style-type: none"> 5分間の短なわ跳び <p>2 学習の場づくりをする。</p> <p>3 めあてや本時の学習の進め方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ねらい② 自分が高めてみたい運動を選んで挑戦する。</p> </div> <p>4 体力を高める運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 各自のめあてに応じたコースで運動に取り組む。 コースの中で友達と協力しながら運動に取り組む。 <p><やわらかさアップコース></p> <ul style="list-style-type: none"> ○UFOキャッチャー（柔軟性） ○板目ボール渡し（動的柔軟性） ○リンボーダンス（柔軟性・バランス） ○長座ボール回し（柔軟性） <p><スピード&リズムアップコース></p> <ul style="list-style-type: none"> ○コーンタッチ（敏捷性） ○ラダー（リズム・敏捷性） ○ジグザグドリブル（リズム・調整力） 	<ul style="list-style-type: none"> BGMのリズムにのって、自分ができる技を連続して跳んだり、組み合わせで跳んだりするように助言する。 グループごとに協力して準備するように助言する。 <p>○動きのコツを意識しながら運動を行うように助言する。</p> <p>○負荷がかかりすぎていないか、自分のめあてに沿って運動を行っているか確認し、助言する。</p> <p>○正しい行い方で運動に取り組むように助言する。</p> <p>○負荷や用具を変えたり、友達と競争したりしながら工夫した運動を行うように助言する。</p> <p>○友達同士で動きを見合ったり、教え合ったりしながら運動に取り組むように促す。</p> <p>○活発に教え合ったり、励まし合ったりしている子どもを称賛することにより、全体の意欲付けを図る。</p> <p>○子どもたちの活動に応じて、場を増やしたり変</p>

<p><タイミング&バランスアップコース></p> <ul style="list-style-type: none"> ○長なわ跳び (リズム・タイミング) ○平均台ウォーク (バランス) ○ケンケンずもう <p>5 本時の学習のふりかえりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに自分が見つけた動きのコツを紹介し合う。 ・学習カードに記入する。 ・全体で動きのコツを紹介する。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>更したりしていく。</p> <p>◇自分の体力に合った運動を選んでいるか。 【思考・判断①】</p> <p>◇体力を高めるために、どのような体の動きに気を付ければよいか、動きのコツを探ることができたか。 【思考・判断②】</p> <p>◇体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動のねらいに合った動きができたか。 【技能①】</p> <p>◇運動をする場や用具の安全に気を付けて運動しようとしているか。 【関心・意欲・態度④】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分が見つけた動きのコツを紹介し合うことで同じグループの友達と動きのコツを共有化させる。 ○全体で集まった時に、自分が見つけた動きのコツを紹介することにより、それぞれの運動での動きのコツを広めさせる。 ○めあてが達成できたかしっかり振り返らせることにより、次時への意欲につなげる。 ○体をほぐすために、グループごとに整理運動やストレッチなどを行うように助言する。 ○友達と協力して後片付けをするように助言する。
<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の体力に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組むことができたか。 ○動きのコツを意識しながら、体力を高める運動を行い、その動きを高めることができたか。 ○友達と協力して運動をする場や用具の安全に気を付けて運動することができたか。 ○友達と運動を見合いながら、教え合ったり、励まし合ったりしながら楽しく運動に取り組むことができたか。

