

1 単元名 体の動きを高める運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに自分の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、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運動である。

(2) 児童の実態

～省略～

【考察】

A 「知識及び運動」について

「体の動きを高める運動と聞いてイメージがわかりますか。」という質問に対して半数近くの子どもが「あまりわからない」「わからない」と答えている。「わく」と回答した子どものイメージも跳んだり、走ったりするといったように漠然としたイメージで捉えている。また、「自分の体力で低いものを伸ばす方法を知っているか。」という質問では「いいえ」と答えている子どもが多い。これは5年生のときに「体力を高める運動」としての時間をしっかりと確保できず、自分の体や体力に関心をもつ機会がなかったからだと考える。

そこで本単元では、オリエンテーションの中で、『『体力』とは何なのか。』『なぜ体力をつける必要があるのか。』をまず、知識として理解させる。体力とは、単に筋肉の強さや持久力といった特定能力だけでなく柔軟性やバランス感覚などの運動能力、さらに風邪や病気に対する抵抗力、身体組織の維持の耐久力などであり、それらを高めるために「体の動きを高める運動」を行うことの必要性を伝える。必要感をもつことで自分の体力にも関心をもち、自分の体力を分析して特徴に気付けるようにしたい。そこから自分の課題となる体の動きを高めるための運動方法やその他の運動内容を高める方法も知ることができるようになりたい。昨年度の千葉市の平均値と比較すると男子は、上体起こし、反復横とび、20mシャトルランの値が、女子は、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走の値が千葉市の平均を上回っている。この結果から本学級の男子は、敏捷性や柔軟性に優れているが、瞬発力や走力、投力が劣っている。女子は柔軟性や走力に優れているが敏捷性や投力が劣っていると言える。意識調査の高めたい体力では、自分の体力で低いと感じているものを選択する子どもが大半を占め、一人一人が高めたいと思う体力も異なっている。

そこで本単元では、まずは「体の柔らかさを高める運動」「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運動」を全て経験させ、運動のねらいや正しい動き、それぞれの運動を高める方法を理解できるようにしたい。

B 「思考力、判断力、表現力等」について

自分に合った活動する場を選んでいるかという質問②には「行っている」「ときどき行っている」と回答した子どもが22名いた。しかし、普段の体育の学習において、自分の課題に合っていない場を選択している子どもが見受けられる。質問⑤「自分のめあてをもてそうですか。」という質問の回答では、「もてる」と回答した子どもは半数以下であった。めあてがもてないということは自分の課題を把握することができておらず、そのため自分に合った活動する場を選べないことにもつながっていると考える。質問③や④では友達と助け合ったり話し合う活動を積極的に行っていると回答している子どもが多くいたが、実際には、仲のよい一定の友達同士と活動して

いる場面が多く、その中で話し合いや教え合いの活動をしている様子が見られる。

そこで本単元では、子どもが振り返りやすい学習過程や学習資料を工夫することで、自分の課題を見つけ、課題に合った場を選択して取り組む子どもの姿を目指したい。また、活動の中で同じ運動をしている仲間と見合ったり、一緒に活動したりすることで同じ体力の高まりを目指す者同士でかかわれるようにしたい。

C「学びに向かう力、人間性等」について

アンケートの結果から本学級は体育の学習が楽しいと思っている子どもが多い。楽しい理由としては、「上手にできたとき」「できなかったことができるようになったとき」「記録が伸びたとき」という各内容項目に20人以上が回答した。また「友達に褒められたとき」「仲間と一緒に活動したとき」「先生や親に褒められたとき」「教えてもらって、できるようになったとき」という内容項目にも10人以上の子どもが回答した。

このことから本学級の子どもたちは、友達とかかわり合いながら活動をし、運動が上達することで楽しさを感じていることが分かる。

また、体育学習で学んだことを学習以外でも行ってみようと思っている子どもが25名と多くいたが、普段の生活の様子をみると実際に行っている様子は見られない。このことから、体育学習と日常生活の運動との結び付きは低いと考えられる。

そこで、今回の学習においては、自分の課題や成長を実感できるような手立てをとっていききたい。ただ、苦手とする運動に漠然と取り組むだけでは、成長を実感しにくく、運動そのものを嫌いになってしまう恐れがある。自分の課題に合った運動の記録を数値化したり、仲間と支え合い、高め合ったりしながら運動する中で主体的に取り組む姿を目指したい。そうすることで体の動きを高める楽しさや必要性を理解し、日常生活の中でも実践していくようになると考える。生涯にわたって運動を豊かに実践していくことの素地を養いたい。

3 研究主題と研究の視点

(1) 市教研体育部会の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に楽しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点と学習の手立て

〈視点1〉子どもの実態を的確に把握するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で学習過程や学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすることで主体的に子どもたちが学習意欲や課題をもって取り組めるようにする。

○単元を通して意欲を継続するための学習過程

本学級の子どもは「体の動きを高めるとは何か」「自分の課題となる体力は何か」を考えながら運動する学習経験が少ない。そこで、本単元では1時間目と4時間目にオリエンテーションを行い、運動への知識や自分の課題についてしっかりと考えられるよう指導、支援していく。

本単元の1時間目～4時間目のねらいを「いろいろな体の動きを高める運動を知ろう」と設定し、全ての運動に十分に浸らせる時間を確保する。楽しみながら運動に取り組む中で、それぞれの運動の行い方やポイントの理解を深め、自分に必要な体力について考えられるようにしていきたい。行い方やポイントが十分に身に付いた単元の5～7時間目では、自分の課題や身に付けたい力に合わせて運動を選択していく。

(『オリエンテーションの考え方』)については以下記載)

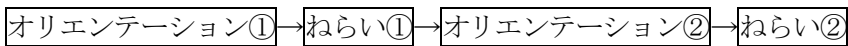
オリエンテーション①の考え方

自分の体力に関心を抱き、自分の課題となる運動に対して「必要感」をもって学習に取り組んでいけるようにしたい。そこで、運動が自分たちの日常生活や生涯において、どのように生かされているのか考えながら「体の動きを高める」4つの運動内容を理解できるように指導する。また、自分の体力について把握するために体力テストの記録をレーダーチャート化する。グラフの形から視覚的に自分の体力の特徴を知り、千葉市平均と比較することで客観的に自分の体力について考えさせたい。

オリエンテーション②の考え方

ねらい①で経験した運動の行い方やポイントを整理し、単元の後半で取り組む運動を選択させる。その際、体力テストの数値だけでなく、運動を実際に行って発見した自分の課題や身に付けたい力への思いも大切にしたい。また、ねらい①での経験を通して、単元の後半で使用するレーダーチャートの目安となる数値を設定する。この数値は、学習の様相によって、本人と相談しながら変更・修正等の指導・支援をしていく。活動への見通しや自分の課題を明確にしてより主体的に単元後半の学習に取り組めるようにしていきたい。

〈単元の流れ〉



〈視点2〉一人一人のよさを伸ばし、かかわりを通して運動の特性に触れる楽しさを実感する手立てを工夫する。

○自分に合った課題を見つけ、自分の体力を振り返るためのレーダーチャート

実態調査の子どもたちの体力テストの結果を見ると、力強い動きを高める運動（パワーUP コース）に課題をもつ子が多いことがわかる。しかし、体力テストの結果だけに捉われるのではなく、ねらい①で経験した4つのコースの中の運動内容と記録結果と照らし合わせることでより自分の課題が明確になると考える。ねらい②では、子どもたちがその中から1～2コースを選択し、自分の課題解決に向けて取り組む。しかし、自分の課題とする運動に淡々と取り組むだけでは、思うような成果も一朝一夕には、見られず運動そのものをつまらないと感じてしまう恐れがある。そこで、子どもたちの課題解決に向けた手立てとしてレーダーチャートを活用する。レーダーチャートの主な効果は、

- ① 一人一人の課題に合わせて、運動内容や具体的数値目標を設定できる。
- ② 具体的数値がレベル化されており、前時と比較して自分の成長を実感することができる。
- ③ 記録が思うように向上しない場合、次時への課題解決の手立てとなる。

上記の①～③の効果を得ることで、課題解決に向け主体的に学習に取り組み、自分の体力と真剣に向き合うことができるのではないかと考えた。

※レーダーチャートの記入の仕方については、以下参照

やわらかさUPコースの5個の活動の中から4個を選択した場合の例

自分が取り組みたい
運動内容を選択する。

レベル1には、ねらい①で
活動した時の最高記録を
記入する。

レベル2～5までは自分で
考えた数値を記入する。

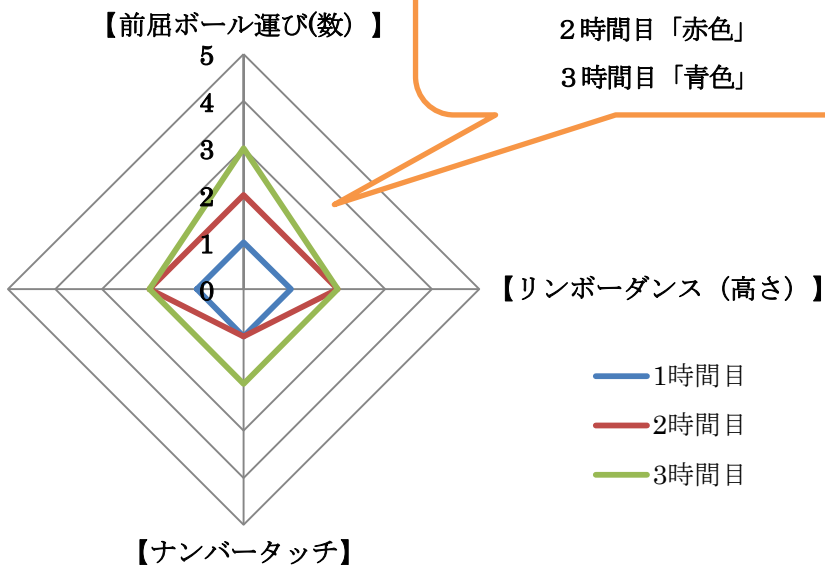
前屈ボール運び	レベル1	15秒で(12)こ	(5)段で20こ
	レベル2	15秒で(14)こ	(4)段で20こ
	レベル3	15秒で(16)こ	(3)段で20こ
	レベル4	15秒で(18)こ	(2)段で20こ
	レベル5	15秒で(20)こ	(1)段で20こ
リンボーダンス	レベル1	高さ(160)cm	長さ()cm
	レベル2	高さ(158)cm	長さ()cm
	レベル3	高さ(156)cm	長さ()cm
	レベル4	高さ(154)cm	長さ()cm
	レベル5	高さ(152)cm	長さ()cm
ナンバータッチ	レベル1	(6)回連続成功	
	レベル2	(8)回連続成功	
	レベル3	(9)回連続成功	
	レベル4	(12)回連続成功	
	レベル5	(15)回連続成功	

自分が選択したもの
の活動内容を記入す
る。

毎時間の最高記録を記入していく。

- 1時間目「黒色」
- 2時間目「赤色」
- 3時間目「青色」

【前屈ボール運び (高)】



名称	運動内容	活動内容
やわらかさUPコース	体の柔らかさを高める運動	前屈ボール運び・リンボーダンス ナンバータッチ
リズム・バランスUPコース	巧みな動きを高める運動	2人縄跳び・回転キャッチ バランスウォーク
パワーUPコース	力強い動きを高める運動	手押し車・人間時計・荷物運び
スタミナUPコース	動きを持続する能力を高める運動	短縄・障害物走

4 学習のねらい

- ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動ができるようにする。 【知識及び運動】
- 自分の体力に応じた場や動きを選んで行うことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- 運動に積極的に取り組み、約束を守り仲間と助け合って運動したり、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。 【主体的に学習に取り組む態度】

5 評価規準

	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動のねらいに合った動きができる。 ・体の動きを高める運動のねらいや行い方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じた運動の行い方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組み、約束を守り、助け合って運動したり、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。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の体力の課題に合った体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動を行うことができる。 ②運動のねらいや正しい動きを理解し、運動を行うことができる。 ③体の動きを高める必要性や運動のねらいを知り、自分の課題設定に生かしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の体力に応じた場や動きを選択している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分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友達とかかわりを持ちながら運動をしている。 ③友達と協力して場や用具の準備や後片付けをしている。 ④用具の使い方や運動の行い方のきまりを守って運動をしている。

6 学習過程 (6/7)

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0 ↓ 45	オリエンテーション① ①スタミナUPコース ・タイム縄跳び ・障害物走	リズム縄とびタイム					
		ねらい① 体の動きを高めるためのいろいろな運動を知ろう。	②やわらかさUPコース ・前屈ボール運び ・ナンバータッチ ・リンボーダンス	③リズム・バランスUPコース ・2人縄跳び ・回転キャッチ ・バランスウォーク	④パワーUPコース ・手押し車 ・人間時計 ・荷物運び オリエンテーション②	ねらい② 自分の課題に合わせて体の動きを高めよう。	①スタミナUPコース ②やわらかさUPコース ③リズム・バランスUPコース ④パワーUPコース ※4つのコースの中から、自分の課題に合ったコース、運動に取り組む。
知識 運動	③	②	①	③		①	①
思考 判断 表現					①	①	
主体的に学習に取り組む態度	①	③	④	②	②		①


7 学習活動と支援 (本時6/7)


	学習内容と活動	教師の指導と支援 (○) 評価 (◇)
1 時間目	<p>1 オリエンテーション①</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>○体力とはなにか、体力の必要性について知る。</p> <p>○新体力テストの結果から、自分の体力の分析をする。</p> <p>○友達とかかわり合いながら、体の動きを測っていくことを理解する。</p> <p>○学習カードや資料の使い方を理解する。</p> <p>○場の設定や安全な活動の仕方を知る。</p>	<p>○子どもたちが必要性を感じられるように、生活の中で実際に使っている具体例を挙げ、イメージしやすいようにする。</p> <p>○レーダーチャートに予め、市の平均を入れ、自分の体力との比較をさせ、自分の課題をもたせる。</p> <p>◇体の動きを高める必要性や運動のねらいを知り、自分の課題設定に生かしている。</p> <p style="text-align: right;">【知識・運動③】</p>

1 時 間 目	<p>1 学習の準備を行う。</p> <p>2 リズム縄跳びを行う。</p> <p>3 ねらいや本時の学習の進め方を確認する。</p>	<p>○友達と協力して準備をすることを助言する。</p> <p>○自分のレベルに合わせて取り組むようにする。</p> <p>○しっかりと準備体操して手首足首をほぐすように助言する。</p>
	<p>ねらい① 体の動きを高めるためのいろいろな運動を知ろう。</p>	
<p>4 体の動きを高める運動を行う。</p> <p>スタミナUPコース (動きを持続する能力を高める運動)</p> <p>○短縄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定の時間で跳び続ける。 (時間・跳び方) <p>○障害物走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定の時間で走り続ける。 <p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを学習カードに記入をする。 ・学級全体で感想等を伝える。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>○「動きのねらいや正しい動きについての理解」を図るためにその運動のねらいや正しい動きが書かれた掲示資料を見て運動を行うように助言する。</p> <p>○友達と見合って感想を伝えるように助言する。</p> <p>○友達に記録をとってもらうように助言する</p> <p>○教師が示範してイメージをもたせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が跳べる技で取り組めるといいね。 ・同じリズムでリラックスして跳べるといいね。 ・息をはきながら取り組むといいね。 </div> <p>○音楽をかけて時間の目安にする。</p> <p>○周りの人に気を付けながら取り組むように助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息をはきながら取り組むといいね ・腕をしっかり振るといいね。 ・安定したフォームで走るといいね。 </div> <p>◇自分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;">【主体的に学習に取り組む態度①】</p> <p>○うまくできたコツなどは書くように助言する。</p> <p>○最高記録を書くことを助言する。</p> <p>○今回、行った運動はどの領域を高めるものであったかを確認する。</p> <p>○どこをのばしているのかを意識するように助言する。</p> <p>○友達と協力して片付けを行うように助言する。</p>	

2 時 間 目	<p>1 学習の準備を行う。</p> <p>2 リズム縄跳びを行う。</p> <p>3 ねらいや本時の学習の進め方を確認する。</p>	<p>○友達と協力して準備をすることを助言する。</p> <p>○自分のレベルに合わせて取り組むようにする。</p> <p>○しっかりと準備体操して手首足首をほぐすように助言する。</p>
	<p>ねらい① 体の動きを高めるためのいろいろな運動を知ろう。</p>	
<p>4 体の動きを高める運動を行う。</p> <p style="padding-left: 20px;">やわらかさUPコース</p> <p style="padding-left: 20px;">〈体のやわらかさを高める運動〉</p> <p>○前屈ボール運び</p> <p style="padding-left: 20px;">・台の上に乗し、前屈をして玉を拾い、となりの箱に移す。(高さ・ボールの数)</p> <p>○リンボーダンス</p> <p style="padding-left: 20px;">・体を反らしながらゴムひもをくぐる。(高さ・距離)</p> <p>○ナンバータッチ</p> <p style="padding-left: 20px;">・友達に指定された番号を触る。(回数)</p>	<p>○「動きのねらいや正しい動きについての理解」を図るためにその運動のねらいや正しい動きが書かれた掲示資料を見て運動を行うように助言する。</p> <p>○友達と見合って感想を伝えるように助言する。</p> <p>○友達に記録をとってもらいように助言する</p> <p>○教師が示範してイメージをもたせる。</p> <p>○膝が曲がっていないかを周りの人が確認するように声を掛ける。</p> <p>○待っている間にストレッチをするよう声を掛ける。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息をはきながら取り組むといいね。 ・腰から曲げるといいね。 </div> <p>○ひもに当たらないように取り組むように助言する。</p> <p>○待機している子どもには、ストレッチをするように声を掛ける。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝や腰を反らすといいね。 ・膝を内側にいれるといいね。 ・顎をひくといいね。 ・お腹に力を入れるといいね。 </div> <p>○お尻がつかないように友達と見合いながら行うように助言する。</p> <p>○友達に時間や回数を数えてもらいながら取り組むように助言をする。</p> <p>○指示カードを用意する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰をひねるといいね。 ・腕に力を入れるといいね。 </div> <p>◇運動のねらいや正しい動きを理解し運動を行うことができる。 【知識・運動②】</p> <p>◇友達と協力して場や用具の準備や後片付けをしている。 【主体的に取り組む態度③】</p>	

2 時 間 目	<p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを学習カードに記入をする。 ・学級全体で感想等を伝える。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>○うまくできたコツなどは書くように助言する。</p> <p>○最高記録を書くことを助言する。</p> <p>○今回、行った運動はどの領域を高めるものであったかを確認する。</p> <p>○どこをのばしているのかを意識するように助言する。</p> <p>○友達と協力して片付けを行うように助言する。</p>
3 時 間 目	<p>1 学習の準備を行う。</p> <p>2 リズム縄跳びを行う。</p> <p>3 ねらいや本時の学習の進め方を確認する。</p> <div data-bbox="209 848 1450 909" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ねらい① 体の動きを高めるためのいろいろな運動を知ろう。 </div> <p>4 体の動きを高める運動を行う。</p> <p>リズム・バランスUPコース 〈巧みな動きを高める運動〉</p> <p>○2人縄跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お互いの縄をもちタイミングを合わせて跳ぶ。 (跳び方・回数) <p>○回転キャッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを前方に投げ上げ、回転してからボールが落下する前にキャッチする。 (回転の仕方・回数) 	<p>○友達と協力して準備をすることを助言する。</p> <p>○自分のレベルに合わせて取り組むようにする。</p> <p>○しっかりと準備体操して手首足首をほぐすように助言する。</p> <p>○声を掛け合いながら行うように助言する。</p> <p>○「動きのねらいや正しい動きについての理解」を図るためにその運動のねらいや正しい動きが書かれた掲示資料を見て運動を行うように助言する。</p> <p>○友達と見合って感想を伝えるように助言する。</p> <p>○友達に記録をとってもらうように助言する。</p> <p>○教師が示範してイメージをもたせる。</p> <div data-bbox="863 1263 1450 1496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・声を掛けながら跳ぶといいね。「1・2」 ・友達の腕の動きを見ながら同じタイミングで縄を回して跳ぶといいね。 </div> <p>○跳ぶタイミングが分からない子には教師が合図をとってタイミングをつかませる。</p> <p>○苦手な子どもには、ボールを風船などやわらかいボールに変える。</p> <div data-bbox="850 1700 1437 1957" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばす反動を使って高くボールを上になげるといいね。 ・最後までボールを見るといいね。 ・投げた方向に素早く動くといいね。 </div>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">3 時 間 目</p>	<p>○バランスウォーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均台の上で棒を落とさないように往復する。 ・平均台の上に乗ってボールをドリブルしながら復する。(道具) <p>5 本時の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを学習カードに記入をする。 ・学級全体で感想等を伝える。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けをする。</p>	<p>○安全のため、マットを下に引く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視線は少し先をみるといいね。 ・体の中心に重心をおとすと安定するね。 ・掌の中心に棒を置くといいね。 </div> <p>○苦手な子どもには、始めは平均台にのって移動するのみの活動を行わせる。</p> <p>◇自分の体力の課題に合った及び巧みな動きを高める運動を行うことができる。 【知識・運動①】</p> <p>○うまくできたコツなどは書くように助言する。</p> <p>○最高記録を書くことを助言する。</p> <p>○今回、行った運動はどの領域を高めるものであったかを確認する。</p> <p>○どこをのぼしているのかを意識するように助言する。</p> <p>○友達と協力して片付けを行うように助言する。</p> <p>◇用具の使い方や運動の行い方のきまりを守って運動をしている。 【主体的に取り組む態度④】</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">4 時 間 目</p>	<p>1 学習の準備を行う。</p> <p>2 リズム縄跳びを行う。</p> <p>3 ねらいや本時の学習の進め方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>ねらい① 体の動きを高めるためのいろいろな運動を知ろう。</p> </div> <p>4 体の動きを高める運動を行う。</p> <p>パワーUPコース</p> <p>〈力強い動きを高める運動〉</p> <p>○人間時計</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体を時計に見立て友達から指定された時間に体を動かす。(回数) 	<p>○友達と協力して準備をすることを助言する。</p> <p>○自分のレベルに合わせて取り組むようにする。</p> <p>○しっかりと準備体操して手首足首をほぐすように助言する。</p> <p>○声を掛け合いながら行うように助言する。</p> <p>○「動きのねらいや正しい動きについての理解」を図るためにその運動のねらいや正しい動きが書かれた掲示資料を見て運動を行うように助言する。</p> <p>○友達と見合って感想を伝えるように助言する。</p> <p>○友達に記録をとってもらうように助言する。</p> <p>○教師が示範してイメージをもたせる。</p> <p>○指示カードを用意する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹に力をいれると体が真っすぐになるね。 ・肘を曲げないようにすると体を支えられそうだね。 ・手の平を開いて行うといいね。 </div> <p>○苦手な子どもには、床に膝をつけて行うように助言する。</p>

<p>4 時 間 目</p>	<p>○手押し車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達に両足の膝付近をもってもらい、腕立て歩行を行う。(距離・歩幅) <hr/> <p>○荷物運び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カゴにおもりを入れて引っ張る。(距離・重さ) 	<p>○安全確保のためマットの上で行う。</p> <p>○友達に何往復できたかを測ってもらうように助言する。</p> <p>○マットに距離が分かるようにテープで印をつけておく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足を持っている友達とタイミングを合わせるといいね。 ・お腹に力を入れるといいね。 ・指を開いて行くと安定するね。 ・足を持っている人は両膝をもつといいね。 </div> <p>○友達に何往復できたかを測ってもらうように助言する。</p> <p>○マットに距離が分かるようにテープで印をつけておく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ポイント」の助言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロープをしっかりとって腰の所で引くといいね。 ・腰を落として移動するといいね。 ・少し前かがみになるといいね。 </div> <p>◇体の動きを高める必要性や運動のねらいを知り、自分の課題設定に生かしている。 【知識・運動③】</p>
<p>4 時 間 目</p>	<p>オリエンテーション2</p> <p>5 自分の課題を設定し、場を選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力テストのレーダーチャートやこれまでの学習で記入した学習カードを使って自分の課題を設定し場を選ぶようにする。 <p>6 学習カードの書き方を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の取り組む運動を自分の課題に合わせたレベルアップ表を作成する。 ・レーダーチャートの使い方を理解する。 <p>7 学習のねらいとねらい②の学習課程を理解し、学習の見通しをもつ。</p>	<p>○体力テストのレーダーチャートと今までの学習時に使用した学習カードを参考にして課題を見つけるように声を掛ける。</p> <p>○自分が得意なものを伸ばすことよりも足りないところを伸ばすような課題を設定するように声を掛ける。</p> <p>○イメージをもちやすくするために例示をする。</p> <p>○レベル表を作成することにつまずいている子どもに声を掛け一緒に取り組む。</p> <p>○次時で用意する場の配置図を用意し、イメージをもたせる。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">オリエンテーション②</p>	<p>8 本時の振り返りをする。 ・気付きや感想を学習カードに記入し、自分の課題を立てる。</p> <p>9 整理運動をする。</p> <p>10 片付けをする。</p>	<p>○うまくできたコツなどは書くように助言する。 ○最高記録を書くことを助言する。 ○今回、行った運動はどの領域を高めるものであったかを確認する。 ○どこをのぼしているのかを意識するように助言する。 ○友達と協力して素早く片付けを行うように助言する。 ◇友達とかかわりをもちながら運動をしている。 【主体的に取り組む態度②】</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">5・6・7時間目</p>	<p>1 学習の場づくりをする。 2 リズム縄跳びを行う 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 自分の課題に合わせて体の動きを高めよう。</p> </div> <p>4 体の動きを高める運動を行う。 ・自分の課題に合った場で運動に取り組む</p> <p>〈やわらかさUPコース〉 ○前屈ボール運び（高さ）（数） ○リンボーダンス（高さ）（距離） ○ナンバータッチ（回数） 〈リズム・バランスUPコース〉 ○2人縄跳び（跳び方・回数） ○ボールキャッチ（前転・後転・側転）（回数） ○バランスウォーク（片手・両手・ドリブル）（距離） 〈パワーUPコース〉 ○手押し車（距離・歩数） ○人間時計（回数） ○荷物運び（距離）（重さ） 〈スタミナUPコース〉 ○短縄（時間・跳び方） ○障害物走（距離）</p> <p>5 本時のめあてを振り返る。 ・自分の課題に合った場や動きにつくり変えた気付きや感想を学習カードに記入する。 ・全体で自分の気付きや感想を共有する。</p>	<p>○友達と協力して準備をすることを助言する。 ○自分のレベルに合わせて取り組むようにする。 ○しっかりと準備体操して手首足首をほぐすように助言する。</p> <p>○見ている子どもに声を掛けるように助言する。 ○場を変えることができるように道具を用意する。 ○自分の課題に合ったもので行っているか確認する。 ○それぞれの運動内容のコツを意識して行っているか声を掛ける。 ◇自分の体力の課題に合った体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動を行うことができる。 【知識・運動①】 ◇自分の体力に応じた場や動きを選択している。 【思考・判断・表現①】 ◇友達とかかわりをもちながら運動をしている。 【主体的に学習に取り組む態度②】 ◇自分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。 【主体的に学習に取り組む態度①】</p> <p>○レーダーチャートの様子から自分の記録の成長や課題などを確認し、次時へつなげる。 ○振り返りを学習カードに記入し、体の変化に気付けるように声を掛ける。 ○振り返りから次時への意欲につなげる。</p>

5 ・ 6 ・ 7 時間目	<p>5 整理運動をする。</p> <p>6 後片付けをする。</p>	<p>○伸ばしているところを意識しながら整理運動を行うように声を掛ける。</p> <p>○友達と協力して後片付けを行うように声を掛ける。</p> <p>◇友達と協力して場や用具の準備や後片付けをしている。 【主体的に学習に取り組む態度③】</p>
まとめ	<p>○ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動ができたか。</p> <p>○自分の体力に応じた場や動きを選んで行うことができたか。</p> <p>○運動に積極的に取り組み、約束を守り仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができたか。</p>	

「運動する場」

