

第5学年竹組 体育科学習指導案

令和4年6月21日（火） 5校時
授業者 小坂 篤史

1 単元名 君もパーソナル・トレーナーになろう！（体づくり運動）

2 授業づくりの構想

（1）運動の持つ特性

高学年の体づくり運動は、「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」で構成され、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、中学年までに身に付けた体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めるための運動である。

高学年の「体の動きを高める運動」では、低学年・中学年での多様な動きをつくる運動（遊び）を踏まえ、体の動きを高める運動の行い方を理解し、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ことで、中学校での体づくり運動の学習につなげていく。

運動の必要性や行い方を理解し、自己の心と体の状態を捉え、仲間と話し合いながら課題を明確にし、その解決の仕方を工夫し合うとともに、考えたことを仲間に伝え、約束を守り協力し合って運動をし、仲間の考えや取組を認め、場や用具の安全に気を配ることのできる運動である。

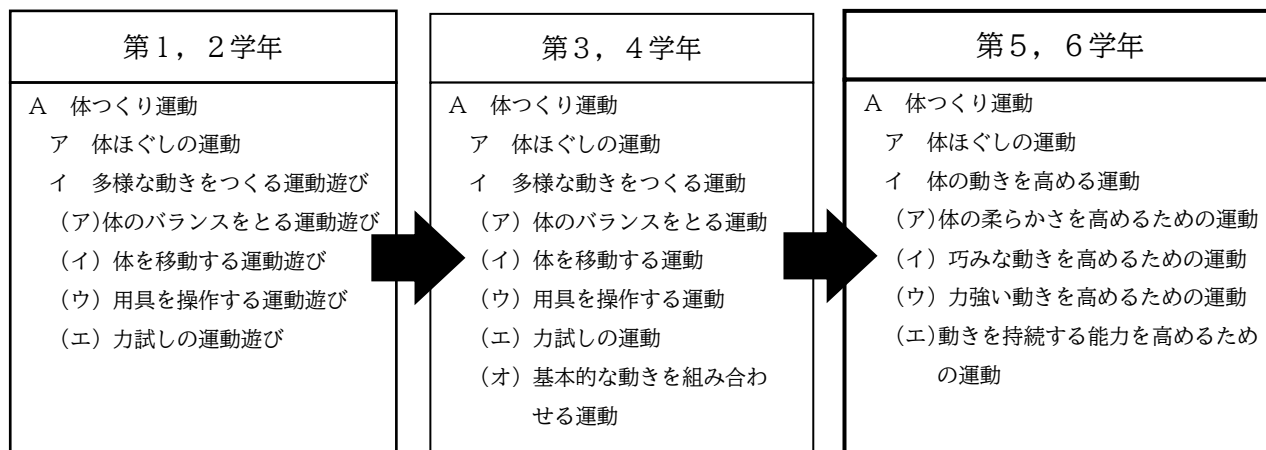
（2）児童の実態

本学級の児童（男10名、女16名、計26名）は、体を動かすことを好きな児童が多い。休憩時間には積極的に体を動かして遊び、体育学習にも意欲的に取り組んでいる。

昨年度の体育アンケートでは、「友だちと教え合いや協力をするとき」や「ゲーム（試合）で対戦するとき」に楽しいと感じた児童が7割と多かった。一方で、「友だちと競争するとき」、「くりかえし練習するとき」、「めあてに向けて練習の仕方を選ぶとき」に楽しいと感じた児童は3～4割と少なかった。この単元では、自分の課題に合った運動を選んでくりかえし取り組むため、友だちと教え合って高め合うことで、運動の楽しさを感じさせたい。

また、学級の課題を自分達で解決することに意欲的な児童が多い一方で、学級会の中で発言をしない児童も少なからずいる。そうした児童も自分の考えを言うことができるような関わりの場を設定することが肝要である。

（3）運動（学習内容）の系統性



（4）単元の目標

【知識及び運動】

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。

(5) 学びへの働きかけ（指導の意図）

1 単元構成の工夫 「自己の体や運動の特性を知り、生活につなげる」

- ・この単元を始める時、体の動きを高める運動では「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」の4つの体の動きを高めるのだということを確認する。次に、4つの体の動きを高めるための8種類の運動を体験することで、どのような運動をしたらどのように体の動きが高まるのかを知り、自分の課題に合った運動を選択して取り組むことができるようにする。また、4つの体の動きをバランスよく高めていくことが大切であるため、自分が特に課題だと感じる体の動きを高める運動1種目は毎回必ず取り組むが、残り2種目は、日によって「苦手な種目」・「得意な種目」・「苦手な種目と得意な種目」と代えて取り組むようにする。学習が終わった後も体づくり運動に取り組むことを継続し習慣化するように、単元の終わりには、家庭でも取り組める自分に合った「マイメニュー」を設定し、チャレンジした上で学習を終えるようにする。

2 場の設定 「成長の実感できる場の設定」

- ・4つの体の動きを高めるための運動を、使用する道具の大きさや高さやタイムを変えて難易度を設定することで、児童が自分の体の動きの高まりや伸びを実感できるように、以下の8種目に定めた。
 - ① 「体の柔らかさ」・・・前屈ボール回し、リンボーダンス
 - ② 「巧みな動き」・・・コーンタッチ走、馬跳びくぐり、玉入れ
 - ③ 「力強い動き」・・・手押し車、重し運び
 - ④ 「動きを持続する能力」・・・雑巾がけ

3 言語活動 「パーソナル・トレーナータイム」と「ふり返し」

- ・学習の中盤には「パーソナル・トレーナータイム」の時間を設ける。まず、チームで「ふりかえりボード」を利用して、自分の今の「楽しさ」や「できばえ」をふり返る。その後、チーム全員の課題を解決するために、それぞれが「今、見てほしい種目」を伝え、実際に動きを見てもらいながら、「パーソナル・トレーナー」であるチームの友だちにアドバイスをもらい、後半の活動に活かせるようにしたい。
- ・「パーソナル・トレーナータイム」では、各チームに配布している「パーソナル・トレーナー秘伝の書（運動のこつマニュアル）」を参考にアドバイスし合うようにすることで、運動のポイントを押さえたアドバイスができるようにしたい。
- ・授業の終わりに、各チームで授業のふり返しをする。その際、話形を伝えておき、短時間ではあるが、3文で思いを伝えられるようにする。

4 チーム編成 「高め合えるチーム」

- ・チームは、体力テストの結果をもとに、運動の得意な児童、不得意な児童が混在した、3～4人のチームとして編成する。これは、力量の近い児童同士でチームを編成すると、そうした友だちにしかアドバイスができない児童に育つと考えるからである。運動の得意な児童、不得意な児童が混在する中でも、子ども達がお互いにアドバイスし合える仲間づくりを目指したい。また、個人の課題が異なるため挑戦する種目が異なりやすく、前半の活動ではお互いの動きが見られていないため、「パーソナル・トレーナータイム」でチームの友だちの動きを見たいという気持ちが芽生えやすいと考える。

5 児童の問いと教師の問いかけ 「アドバイスの質的向上を目指すための発問」

- ・どのようなアドバイスをすれば、友だちの動きが高まるのかという中心的な課題に迫るために、「パーソナル・トレーナータイム」で教師がする発問の質を段階的に高めていくようにする。具体的には、自分の課題に合った動きに挑戦する第3時～第5時において、次のように発問することで、児童のアドバイスの質が高まっていくようにする。

【第3時】・・・「友だちのどこを見たらアドバイスできるかな。」

【第4時】・・・「『もっと〇〇を〇〇しよう。』とアドバイスしよう。」

【第5時】・・・「いつも見ていないところを見ると、よいアドバイスになるね。」

(6) 単元の「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方

関わり	高学年	具体的な活動・姿
する	・自己の課題を踏まえ、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、動きを持続する能力を高めるための運動を行う。(知識及び運動イ) ・体の動きを高める運動について、自己の心と体の状態に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。(思考力、判断力、表現力等ア) ・体の動きを高める運動に積極的に取り組む。(学びに向かう力、人間性等ア)	(やわらかさ) 前屈ボール回し、リンボーダンス (たくみさ) コーンタッチ走、馬跳びくぐり、玉入れ (ちからづよさ) 手押し車、重し運び (持続力) 雑巾がけ ・自分の課題に合わせて、運動を選ぶ。 ・チームでの教え合い、伝え合い。 ・「パーソナル・トレーナー」のアドバイスを生かした練習。
支える	・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る。(思考力、判断力、表現力等イ) ・運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合う。(学びに向かう力、人間性等イ) ・運動を行う場の設定や用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たす。(学びに向かう力、人間性等ウ) ・運動の行い方について仲間の気づきや考え、取組のよさを認める。(学びに向かう力、人間性等エ) ・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る。(学びに向かう力、人間性等オ)	・パーソナル・トレーナータイムで、今見てほしい種目をチームの友だちに伝える。 ・パーソナル・トレーナータイムで、運動のポイントなどをアドバイスし合う。 ・友だちのより良い課題解決アドバイスを受け入れて、活動に取り組む。 ・用具の準備や片付けに率先して取り組む。 ・運動の場が乱れたら、サッと直したり、安全に気を配って運動したりする。
知る	・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。(知識及び運動イ)	・体力テストの結果から自分の課題を知る。 ・8種類の運動が、それぞれ体のどの部位を鍛える運動なのかを理解する。

(7) 単元の流れ及び評価の計画

		1	2	3	4	5（本時）	6	
主なねらい		学習の進め方を理解しよう。	色々な運動の仕方を知ろう。	自分の課題に合った運動をしよう。 チームの友だちにトレーニングのコツを伝えよう。			今後も継続して体の動きを高めよう。	
核となる学習内容		学習のねらいと進め方	8種類の運動の仕方を知る。	友だちの〇〇を見てアドバイスをする。	「もっと〇〇を〇〇しよう。」とアドバイスする。	いつも見ていないところを見て、アドバイスをする。	今後も継続して取り組むマイメニューを決める。	
学習活動		・オリエンテーション ・自分の力の把握（リーダーチャート） ・準備の仕方、安全な活動の仕方 ・試しの動き	【色々な力を使おう】 ペットボトル取りゲーム					
			活動① 色々な運動に挑戦しよう。 ・前屈ボール回し ・リンボーダンス ・コーンタッチ走 ・馬跳びくぐり ・手押し車 ・重し運び ・玉入れ ・雑巾がけ	活動① 自分の課題に合った運動に挑戦しよう。 苦手な種類の運動に挑戦する。 得意な種類の運動に挑戦する。 苦手・得意どちらの種類の運動にも挑戦する。 パーソナル・トレーナータイム（中間振り返り） 「友だちのどこを見たらずアドバイスできるかな。」 「『もっと〇〇を〇〇しよう。』とアドバイスしよう。」 いつも見ていないところを見ると、よいアドバイスになるね。 活動② アドバイスを生かしてレベルアップしよう。			活動① 体の動きの高まりを確かめよう。 パーソナル・トレーナータイム（中間振り返り） ・家で取り組むメニューを決める。 活動② マイメニューに挑戦しよう。	
				振り返り				
評価の計画	知		①（観察）	②（観察）		②（観察）		
	思				①（観察）	②（観察）		
	態	①（観察）	②（観察）	⑤（観察）	④（観察）		③（観察）	

具体的な評価基準	知識・運動	思考・判断・表現	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を理解している。 ②自己の課題を踏まえ、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ための運動を行うことができる。	①自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。 ②自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ③用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤場や用具の安全に気を配ろうとしている。