

## 第6学年1組 体育科学習指導案

令和7年9月30日（火）  
授業者 澤谷 真生

### 1 単元名 心と体のコネクト（体づくり運動）

### 2 授業づくりの構想

#### （1）運動の持つ特性

体ほぐしの運動は、誰もが楽しめる手軽な運動を通して体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体の関係に気付いたり、仲間と交流したりすることのできる運動である。

そのため、自己や仲間の心と体に向き合った運動を通して、運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたり、体の動かし方によって気持ちも異なることなど、心と体が関係し合っていることに気付くことができる運動である。また、運動を通して、自他の心と体に違いがあることを理解し、仲間のよさを認め合うとともに、仲間の心と体の状態に配慮しながら豊かに関わり合う楽しさや大切さを体験することができる運動である。

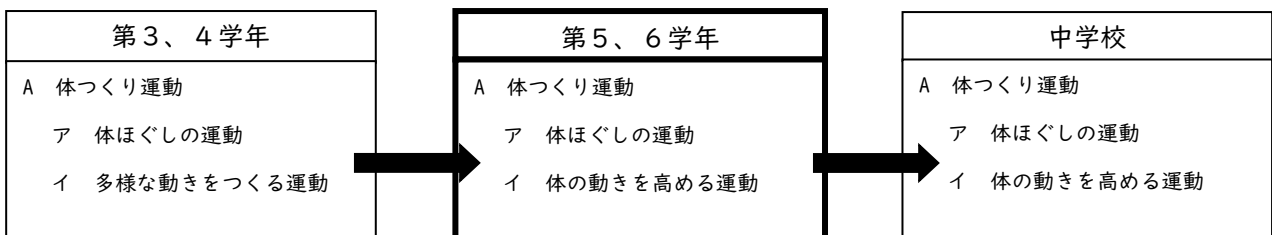
運動をする上では、運動の技能差、能力差が生じにくい運動を行うことで、誰でも体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きにつながり、仲間との豊かな関わりが生まれることができる運動である。

#### （2）児童の実態

本学級の児童は多くの児童が、「体育が好き」と答えている。事前のアンケートによると、体育好きと回答した児童のほとんどが体を動かすことによる楽しさを実感したことがあると回答している。また、学級に在籍している22名の児童の半分以上が体を動かしたことで気持ちがすっきりした経験があると回答している。運動をするなかでできなかった運動ができるようになったときや、嫌なことがあったときに運動するとすっきりした経験がある児童が一定数いる。

体育の授業に限らず、どの授業でもペアやグループでアドバイスをしたり協力したりして関わり合いながら活動に取り組んでいる様子がみられる。体育の授業の振り返りからも、仲間と協力することを意識している児童が多い。一方で、アドバイスをするとそれを聞く人という人間関係が固定化されているという点が課題であるため、双方向の関わりややり取りができるようにしていきたい。

#### （3）運動（学習内容）の系統性



#### （4）単元の目標

##### 【知識及び運動】

体ほぐし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、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合っ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】

体ほぐしの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、仲間の考えや取り組みを認めたり、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 つくる／はぐくむ（＝学習の個性化）

#### ○仲間とともに思考を深める力

- ・体ほぐしの運動における活動の工夫を、個人やグループで考えたうえで授業を進めていけるように取り組んでいく。1、2時間目で体ほぐしの運動における工夫を児童に考えさせた上で、工夫の視点を整理し可視化したものをもとに3時間目の授業づくりを進めていく。

### 2 あつまり、ともに、つながる（＝協働的な学び）

#### ○協働的な学びの実現 ペア・グループ活動

- ・ペアやグループなど様々な学習形態で授業を行い、自分と仲間との違いを理解したり、仲間の心と体の状態に配慮したりしながら関わり合う楽しさや大切さを確かめられるようにする。なお、グループ分けは、学級としての課題や個人としての課題を踏まえて行う。運動によっては人数を変えることで新たな気付きや楽しみが生まれる場合もあるため、人数はその時々によって臨機応変に変化させるようにする。

#### ○ICT 機器とワークシートの活用

- ・心と体のグラフをタブレットで記録させ、学習前後による心と体の変化を可視化させる。また、体ほぐし運動の工夫をミニホワイトボードやワークシートを使って整理し、姿勢・人数・方向・用具・距離・時間といった条件を加えることによる効果を比較しやすくする。

### 3 誰でもアクセスできる（＝指導の個別化）

#### ○易しい体育の実現

- ・心と体の変化に気付く以前に運動が楽しくなければ心の変化は生じにくいと考えられる。そのため、運動の技能差、能力差が生じにくい運動を行っていく。1時間目は、ブラインドウォークや風船バレーといった誰でも取り組みやすい運動を行い、心と体の変化に気付きやすい運動を設定する。

## (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりする。（知識及び運動ア）</li> <li>・体ほぐしの運動について、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）</li> <li>・体ほぐしの運動に積極的に取り組む。（学びに向かう力、人間性等ア）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブラインドウォーク</li> <li>・風船バレー</li> <li>・平均台の並び替え</li> <li>・短なわ</li> <li>・わりばし</li> <li>・あんたがたどこさ</li> <li>・心と体のバロメーターを使って、心と体のつながりに気付く。</li> </ul>
みる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のよさ・工夫を見つける。</li> <li>・運動の楽しさを見つける。</li> <li>・自らの課題を見つける。</li> <li>・自己や仲間の心と体の課題を見つける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と関わり合いみんなで楽しめるための工夫を見付けることができる。</li> <li>・友達の心と体のバロメーターを右上に上げることを目指す活動を行う。</li> </ul>
支える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をほぐす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）</li> <li>・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）</li> <li>・運動を行う場の設定や用具の準備や片づけなどで、分担された役割を果たす。（学びに向かう力、人間性等ウ）</li> <li>・運動の行い方について仲間の気付きや考え、取り組みのよさを認める。（学びに向かう力、人間性等エ）</li> <li>・運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周辺の安全に気を配る。（学びに向かう力、人間性等オ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝え合いや振り返りの時間に、運動の工夫を友達に伝えたり発表したりする。</li> <li>・伝え合いの時間に新たに知った工夫の視点を取り入れて体ほぐしの運動を行っている。</li> <li>・準備や片付けをグループで役割分担して行う。</li> </ul>
知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動では、その行い方を理解する。（知識及び運動ア）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに乗って、用具を使って、伝承遊びや集団遊びのそれぞれの運動をペアやグループで取り組む。</li> </ul>

(7) 単元の流れ及び評価の計画

		1	2	3 (本時)
主なねらい		体ほぐしの運動の学習の見通しをもとう。	体ほぐしの運動の行い方を理解し、行い方を工夫して、心と体の関係に気づいたり、仲間と関わり合ったりすることを楽しもう。	
核となる学習内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の学習の進め方を知る。</li> <li>・学習の見通しをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の行い方を理解する。</li> <li>・課題の解決のための活動を工夫して運動を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の工夫した行い方を伝え合う。</li> <li>・仲間と関わり合いながら運動して学習のまとめをする。</li> </ul>
学習活動		1 単元の学習の見通しをもつ。 2 本時のめあてを確認する。 <div>             ⑦体ほぐし運動の学習の進め方を知り、学習の見通しをもとう           </div> 3 場や用具の準備をする。 4 体ほぐしの運動をする。 ①ブラインドウォーク ②風船バレー 5 本時を振り返り次時への見通しをもつ。 6 場や用具の片づけをする。	1 本時のめあてを確認する。 <div>             ⑦体ほぐしの運動の行い方を理解し、課題解決のための活動を工夫して運動しよう           </div> 2 場や用具の準備をする。 3 心と体の関係に気づく。 心と体のバロメーターを使用する。 4 体ほぐしの運動をする。 ①平均台の並び替え ②短なわ ③あんたがたどこさ 5 本時を振り返り次時への見通しをもつ。 6 場や用具の片づけをする。	1 本時のめあてを確認する。 <div>             ⑦体ほぐしの運動についてみんなで楽しめる工夫を伝え合い、仲間と関わり合いながら運動しよう           </div> 2 場や用具の準備をする。 3 体ほぐしの運動をし、みんなで楽しめる工夫を考える。 ①風船バレー ②わりばし ③あんたがたどこさ 4 工夫した実践を行う。 5 場や用具の片づけをし振り返りをする。
評価の計画	知	① (観察、振り返り)	② (振り返りボード)	
	思		① (観察、ICT)	② (観察、発言)
	態	① (観察) ③ (観察)		② (振り返り)
具体的な評価規準		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
		①体ほぐしの運動の行い方を理解している。 ②自己や仲間の心と体の状態に気づくことができる。 (仲間と豊かに関わり合うことができる。)	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約束を守り助け合って運動をしようとしている。 ②仲間の考えや取り組みを認めようとしている。 ③場や用具の安全に気を配ろうとしている。 (体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとしている。)

- （１） 本時の目標 ・ 自己の体の状態にあった運動を選択し、心と体の関係に気づいたり仲間と豊かに関わり合ったりすることができる。【知識及び運動】
- ・ 仲間と楽しく運動をするための工夫を考え、自己や仲間の考えたことを他者に話すことができる。【思考力、判断力、表現力等】
- ・ 体ほぐしの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。【学びに向かう力、人間性等】

（２） 準備 わたしたちの体育６ タブレット 風船 わりばし

（３） 展開

学習活動	教師の支援（○、吹き出し）と評価★
<p>Ⅰ めあてを確認する。（５分）</p> <div><div>体ほぐしの運動についてみんなで楽しめる工夫を伝え合い、仲間と関わり合いながら運動しよう。</div></div> <p>Ⅱ 場や用具の準備をして体ほぐしの運動をし、みんなで楽しむための工夫を話し合う。（２４分）</p> <div><div>①風船バレー（４分）</div><div>③わりばし（４分）</div><div>⑤あんたがたどこさ（４分）</div><div>②風船バレーに関する話し合い（４分）</div><div>④わりばしに関する話し合い（４分）</div><div>⑥あんたがたどこさに関する話し合い（４分）</div></div> <p>Ⅲ グループごとにⅠつの運動を選択し、工夫した運動を実践する。（６分）</p> <div><div>⑦片づけをし、振り返る。（１０分）</div></div>	<p>○ホワイトボードに本時の活動を提示し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>○前時の学習の振り返りから工夫の視点における条件を確認し、めあてを立てる。</p> <p>○心と体のバロメーターを使い、運動前の心と体の関係を可視化する。</p> <p>○授業が始まる前に、Ⅰ、Ⅱ時間目とは異なるグループ分けをして本時の活動に入る。</p> <p>○前時までに行った運動を取り上げ、体ほぐしの運動のねらい（心と体の関係の気づき、仲間との交流、体の調子を整える）の中でも、本時は仲間との交流を重視していることを確認する。</p> <p>○Ⅰ、Ⅱ時間目での気づきを踏まえて、用具、場、人数、並び方、速さなど工夫の例示をホワイトボードに提示する。</p> <p>○それぞれの活動を行ったあとに、グループごとにミニホワイトボードに考えを記入させた後に、ホワイトボードに貼り付け全体に共有・可視化する。</p> <p>○仲間に運動の工夫を伝えたり、友達の考えを取り入れたりできるように声掛けをする。</p> <p>★みんなが楽しめるための工夫の仕方や運動の行い方を友達に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>★【知識・技能】</p> <p>○工夫した運動の行い方を選んでいることを取り上げて、称賛する。</p> <p>○実際にやってみて感じたり気づいたりしたことを友達に伝え合うように促す。</p> <p>★仲間の考えや取り組みを認めようとしている。【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○自分たちで見つけた工夫を行うことで、心と体の関係がどのように変化したかを心と体のバロメーターで確かめ、授業の初めと終わりでの変化に気づかせる。</p> <p>○学習の前後でバロメーターが変化した理由を発表させ、工夫をしたことによりみんなで楽しめたことを実感させる。</p>