

体育科学習指導案

窪町×体育による
児童の体力向上と
運動・健康に対する意識改革

目次

第1学年指導案…… 2

第2学年指導案…… 7

第3学年指導案……14

第4学年指導案……21

第5学年指導案……31

第6学年指導案……42

のりのりタイム

- ・ウォーミングアップをさせる。
- ・先生や友達の動きをまねて、いろいろな体の使い方を知る。
- ・まねっこしながら、安心して動きを広げる素地を作る。
- ・毎時間、児童の考えた動きを加えていくことで、真似をしながら動きを広げていく。
- ・軽快な音楽に乗って全身を使って踊り、心を解放させる。

なりきりタイム

- ・イメージしやすい動物に変身して表現遊びを楽しみながら体の使い方や表現の仕方を知り、動きのレパートリーを広げさせる。自由にイメージを広げ、動きの違いを楽しませる。

サルが
ジャンプ
ウキッキー

さるが木から木に
飛びうつっていると
ころだよ。

カンガルーのジャンプ。
散歩中だよ。

たたかうカンガルー。
ぐおおおお。

ねずみが穴を掘って、
ごはんを見つけたよ。

※個人情報のため写真は削除しています。

②【意図的、計画的な題材や遊びの配列】

- ・とまどいがある児童、経験が少ない児童のために、まねっこすることから始めた。また、毎回同じ動きが出てくることで、安心してできるようにした。

③【学び合いの工夫】

- ・「より楽しむ」段階では二人以上で動くことを広める。友達と一緒に動くことで、イメージや動きをより広げられるようにした。
- ・友達のまねをして安心して動いたり、よい動きを取り入れたりできるようにした。

④【言葉かけの工夫】

- ・教師の言葉かけが意欲の持続につながるので、できるだけ全員に言葉をかけ、ほめるようにする。
 - ・4つの工夫（動き、空間、かかわり、リズム）を意識しながら、具体的に言葉かけをする。
- 動きをよりよくするための言葉かけ例

<p>動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体全体が動いていて、なりきれているね！（お腹、腰、膝、肩などを使っている。） ・顔が後ろをむいているのがいいね。 ・高いところにいるね！ ・違う〇〇はないかな。 ・指先までピンと伸びていていいね！ ・形がおもしろいね。 	<p>空間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育館全体を使って、ジャングルのいろんなところに行ってみよう。 ・背の高い動物も、小さい動物もいて、面白いね。 ・バラバラになってみよう！今度はギュッと固まってみよう！
<p>リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと速く（早送り） ・もっとゆっくり（スローモーション） ・ストップ！（記念写真をとるよ。） 	<p>かかわり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お友達と一緒にするのもいいね！ ・手をつないでみよう！

●心を解放するための言葉かけ

- ・お友達の動きをどんどんまねしてみよう。
- ・大げさなのがすばらしい。
- ・本物みたい。
- ・わあ、すてき！

フラミンゴが何かを見つけたよ。

フラミンゴが一緒にご飯を食べているよ。

カンガルーのジャンプだよ。

カンガルーの大ジャンプだよ。

羽ばたいているフラミンゴだよ。

シロクマが泳いでいるところだよ。

2 本時（全9時間中の4時間目）前半4時間1学期、後半5時間2学期

(1) 本時の目標

- ・軽快なリズムの音楽によって踊ったり、友達と調子を合わせたりして、楽しくリズム遊びをすることができる。
- ・そのものになりきって全身を使って踊ることができる。

(2) 本時の展開

学習活動	・指導ポイント ◆評価
<p>1 整列し、あいさつする。 学習の流れの確認</p> <p>①のりのりタイム (ウォーミングアップ・ぴよぴよちゃん、リズムダンス)</p> <p>②なりきりタイム (まほうのじゅうたん、ジャングル探険)</p>	<p>○整列の仕方、服装等の確認をする。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>からだを おおきくつかって ひょうげんしよう!</p> </div>	
<p>2 のりのりタイム</p> <p>○準備運動 しっかり伸ばすよう、教師のまねをする。</p> <p>○ぴよぴよちゃん 先生のかげ声に合わせて、先生と同じ動きをする。</p> <p>○リズムダンス ・リズムによって、リズムダンスを行う。 「ジャンボリミッキー」</p> <p>・新しい動きの発表</p>	<p>○音楽を流すことで心と体のスイッチを入れる。</p> <p>○体の部位の伸ばし方を言葉掛けする。</p> <p>○手本が見やすいように横隊にする。</p> <p>○どこを曲げたり、伸ばしたりしているのか、意識できるよう声かけをしながら行う。</p> <p>○先生や友達の動きをよく見て音楽によって動けるよう声かけをする。</p> <p>○「上下」「左右」「跳ぶ」「回る」「ねじる」「素早く動く」など様々な体の使い方を入れる。</p> <p>○前時までに見てきた動きを入れる。</p> <p>◆軽快なリズムの音楽によって弾んで真似して踊ったり、友達と調子を合わせたりして、楽しくリズム遊びをすることができる。〈知①〉</p> <p>○全身を使って表現している児童を称賛し、楽しい雰囲気づくりをする。</p> <p>○ゆっくりと手拍子をすることで、動きがはっきりみえるようにする。</p>
<p>3 なりきりタイム</p> <p>○動物の特徴をつかむ。 (フラミンゴ、カンガルー) どんな動きをする動物かを発表する。 出てきた動きを一緒にやってみる。</p> <p>・よい動きを共有する時間</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>いつ:動物の特徴が出たとき どこで:全体で集合させている場で 何を:動物の動きの特徴をつかんで表現している姿を どのように:教師が児童の動いている姿を見て紹介の方法 「○○さんが、手を○○のようにしているよ。」</p> </div> <p>○まほうのじゅうたん ジャングルに移動する。</p>	<p>○動物の特徴を発表させることで、全員が動物のイメージがもてるようにする。</p> <p>○動きの特徴を引き出すため、「どんな動きをする動物か」を中心に聞き取る。</p> <p>○動きの特徴は、他の児童にも広めるため一緒にやってみる。</p> <p>○場面に変化をもたせるため、魔法の絨毯で移動する。</p>

<p>○ジャングル探検</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物になりきる。 <p>・よい動きを共有する時間</p> <p>いつ:取り上げたい動きや姿が出現したとき</p> <p>どこで:全体で集合させて</p> <p>何を:全身で表現をしている姿を</p> <p>どのように:教師が児童へのインタビュー形式で引き出す。</p> <p>紹介の方法</p> <p>「よい動きを紹介します。どこが上手かみてみましょう。」</p> <p>例「腕全体で羽根を表現しているね。」</p> <p>「一緒に羽ばたいて群れでの様子が見られるね。」</p> <p>・なつてみたい動物になりきつて動く。即興的にいろいろな生き物に変身する。</p> <p>○まほうのじゅうたん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もとの世界に戻ってくる。 <p>4 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使つた体をほぐす。 ・ぶつかけたり、怪我がないかを確認。 <p>5 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習感想を発表する。 ・次回に向けて 	<p>○表現にすすんで取り組めるように、称賛・肯定の声かけをたくさん行う。</p> <p>○友達とかかわっている児童を称賛する。</p> <p>○具体的な場面(「○○が○○している」)を動きで表現している児童を取り上げ、称賛する。</p> <p>◆イメージしやすい動物の特徴や様子をとりえ、そのものになりきり全身の動きで楽しく踊ろうとしている。(知②)【観察】</p> <p>A 動物の特徴や様子をとりえ、そのものになりきり全身を使って踊っている。</p> <p>B そのものになりきつて、全身を使って踊っている。</p> <p>C そのものになりきつて、全身を使って踊ることができない。</p> <p>○今までに取り組んだ動物や、なつてみたい動物になりきつて表現する。</p> <p>○ジャングルにいるような雰囲気になるよう音楽を流す。</p> <p>○ゆったりとした曲を流して、ぐーっと体を伸ばすことが意識できるようにする。</p> <p>○楽しかつたことや、がんばつたことを発表する。</p> <p>○発見した友達の良いところやがんばつたことを発表する。</p>
---	--

成果と課題

(成果)

- ・ぴよぴよちゃんの中でいろいろな動きを経験することで、安心しながら楽しくリズムダンスができた。体の動かし方を広げることができた。
- ・子どもたちが知っている曲を選んだことで、みんなのりのりで踊ることができた。また、友達が出した動きをダンスに取り入れるため、大喜びで踊る姿が見られた。
- ・声を掛けてまわることで、子どもの動きが大きく、おおげさに変わつていった。

(課題)

- ・動物になりきりすぎてしまい、学習規律を整えることが難かつた。
- 1学期は、まだ集中力も続かない児童も多く、難しさを感じた。
- ・毎時間リズムダンスの中身が変わるため、教師側が踊りながら混乱してしまう。
- 紹介したい動きをしぼつて、踊りに取り入れるとようにした。
- ・教師は児童の動きを記録(ビデオ、カメラ)していた。もっと一緒に動いて、イメージや体の使い方を広げることができるとよかつた。

さるがご飯を
みつけたよ。

フラミンゴがご飯を食べて
いるところだよ。

I 第2学年 体育科学習指導案

日時 令和5年6月21日(水)第5校時
13:30~14:15

対象 第2学年5組 33名
学校名 文京区立窪町小学校
授業者 教諭 鷹野 天音
場所 体育館

1 単元名 表現リズム遊び

2 単元の目標

知識及び運動	身近な題材の特徴を捉え、なりきって全身で即興的に踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったり、友達と調子を合わせて即興的に踊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	軽快なリズムの特徴を捉えた動きを選んだり、気に入った動きを見つけたり、友達の動きを取り入れたりすることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	運動遊びにすすんで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

3 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	・運動遊びの動きを身に付けている。	・身近な題材の特徴を捉えて表現している。 ・表現遊びやリズム遊びの簡単な踊りを工夫している。 ・友達のよい動きを見付けている。 ・工夫した踊り方を友達に伝えている。	・表現リズム遊びに進んで取り組もうとしている。 ・きまりを守ったり、話し合ったりしながら、誰とでも仲よく運動しようとしている。 ・場や用具の使い方などの安全に気を付けている。
学習活動に即した評価規準	①身近な題材の特徴を捉えて、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなどの全身の動きができる。 ②へそ(体幹部)を中心にリズムに乗って踊ることができる。	①題材やリズムの特徴にふさわしい様子や動きを選んだり見付けたりして表現している。 ②友達のよい動きを見つけたことや、楽しいと感じた表現リズム遊びの行い方を、友達に伝えている。	①いろいろな表現リズム遊びに進んで楽しく取り組もうとしている。 ②運動を行う上でのきまりを守ったり、話し合ったりしながら、友達と仲よく運動したりしようとしている。 ③周りとはぶつからないように間をあけたり、使った用具を片付けたりするなど、安全のきまりを守っている。

4 運動の特性

- ・身近な題材の特徴を捉え、その世界に浸って全身の動きで表現したり、軽快なリズムに乗って踊ったりする楽しさに触れることのできる運動遊びである。
- ・跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなどの全身の動きを使った動きを体験することができる運動遊びである。
- ・友達と様々な動きを見つけて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりする楽しさに触れることのできる運動遊びである。
- ・即興的な身体表現やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培う運動遊びである。
- ・いろいろな表現を通して動くこと自体の楽しさが味わえる運動である。

5 児童の実態

6 単元計画と評価計画

第1学年 表現リズム遊び		1		2 (本時)		3		4		5	
時間		体を大きく使って表現しよう		リズムのついているいろいろな動きで踊ろう		リズムのついているいろいろな動きで踊ろう		リズムのついているいろいろな動きで踊ろう		リズムのついているいろいろな動きで踊ろう	
学習課題		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備運動 ・ほぐしの運動 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備運動 ・ほぐしの運動 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備運動 ・ほぐしの運動 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備運動 ・ほぐしの運動 		<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・準備運動 ・ほぐしの運動 	
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. 動物の様子を連想する。 3. 表現遊びをやってみる。 4. 教師のまねをしながら、リズム遊びをやってみる。 5. 全体でできそうな動きを考えよう。 6. 学習の振り返り 7. 整理運動あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. 動物の様子を連想する 3. 表現遊びをやってみる。 4. 教師のまねをしながら、リズム遊びをやってみる。 5. 全体でできそうな動きを考えよう。 6. グループでリズム遊びの動きを考えよう。 7. リズム遊びのミニ発表会をする。 8. 学習の振り返り 9. 整理運動・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. 動物の様子を連想する 3. 表現遊びをやってみる。 4. 教師のまねをしながら、リズム遊びをやってみる。 5. グループでリズム遊びの動きを考えよう。 6. リズム遊びのミニ発表会をする。 7. 学習の振り返り 8. 整理運動・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. 動物の様子を連想する 3. 表現遊びをやってみる。 4. 教師のまねをしながら、リズム遊びをやってみる。 5. グループでリズム遊びを考えよう。 6. リズム遊びのミニ発表会をする。 7. 学習の振り返り 8. 整理運動・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. 動物の様子を連想する 3. 表現遊びをやってみる。 4. 教師のまねをしながら、リズム遊びをやってみる。 5. グループでリズム遊びを考えよう。 6. リズム遊びのミニ発表会をする。 7. 学習の振り返り 8. 整理運動・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 学習課題の確認 2. グループでリズム遊びをやってみる。 3. グループでリズム遊びの動き方を考えてみる。 4. 動きの共有をする。 5. もう一度、リズム遊びの動き方を考えて、練習する。 6. リズム遊びの発表会をする。 					
	<ul style="list-style-type: none"> ① (観察) ③ (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ① (観察) ① (観察・カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ① (観察) ① (観察・カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ① (観察) ① (観察・カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ② (観察) ② (発言・カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ② (発表) ② (発言・カード) 					
評価の視点	知識・技能										
	思考・判断・表現										
	学びに向かう姿、人間性										

7 運動の楽しさや喜びを味わわせるための手立て

(1) 学習過程の工夫

- ・ほぐしの運動→動物歩き→リズム遊びの順で展開することで、決まった動き→模倣をする動き→自由な動きの順に活動が展開するように設定した。簡単な動き方から始め、だんだんと自由度の高い動きにしていくことで、児童の「これならできそう」「やってみたい」という気持ちを引き出し、学習に取り組めることができるようにする。**(運動との魅力的な出会い)**
- ・第2時から第4時のリズム遊びでは、授業の終わりに毎回、ミニ発表会を設定することで、自分たちの体の動かし方のよさや、友達の体の動かし方のよさに気付くことができるようにする。

(2) 学習環境の工夫

○掲示資料の工夫

- ・「どうぶつランド」と「リズムランド」の二つの島を掲示する。「どうぶつランド」(表現遊びに登場する動物たち)の生き物たちは、児童が描いた絵を使用する。絵を描く段階で、生き物の特徴や動き方の様子、住んでいる環境を想像させることで、体を使って表現するときその様子を想像しやすくする。「リズムランド」(リズム遊びの動き)には、学習過程で児童から出てきた動き方を残すことで、いろいろな体の動かし方を引き出したり、選んで使ったりすることができるようにする。
- ・ほぐしの運動で取り入れた基本の動き方をイラストで掲示することで、グループで動きを考える際に動きを選んだり、組み合わせたりすることができるようにした。**(個別最適化)**

○音楽の工夫

リズム遊びで使用する音楽は、児童に「踊りたくなる曲はなんですか」という項目でアンケートを取った結果から、いくつかの音楽を使用する。好きな曲がかかることで、自然と心を音楽にのせて体を動かしながら楽しんで取り組めるようにする。

(3) 教師の言動

- ・特徴やリズムを捉えた児童の動きに対して、認める声掛けをすることで、全ての児童が動きを共有しながら活動に取り組んだり、いろいろな動きに発展させたりしながら活動できるようにする。
- ・振り返りの際に、児童が工夫して変化させた動きや新しく考えた動きを、発言から引き出す。

(体育科の「学び方」を学ぶ)

8 本時 (2/6時)

(1) 本時の目標

全身を使いながら、動物の特徴を捉えて表現したり、リズムに乗って即興的に踊ったりする。

(2) 本時の展開

学習活動	・指導ポイント ◆評価
<p>1 整列し、あいさつする。</p> <p>2 学習課題を確認する。</p>	<p>・整列の仕方、服装等の確認をする。</p>
<p>からだを大きくつかって ひょうげんしよう</p>	
<p>3 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の隊形に広がる。 ・しっかり伸ばすよう、教師のまねをする。 <p>4 ほぐしの運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動から続けて「パプリカ」を踊る。 <p>5 表現遊びに取り組む。(動物ランド)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物の様子や動き方を連想する。 ・動物のまねっこをやる。 <p>さる…すばしっこい、軽い動き カンガルー…力強く跳ねる動き たこ…やわらかい動き</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流すことで心と体のスイッチを入れる。 ・体の部位の伸ばし方を言葉掛けする。 <p>・教師のまねをしながら、体を動かすことで児童の「これならできそう」という気持ちを引き出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流して、動物のまねっこをするスイッチを入れる。 ・途中で「大変だ!○○だ!」といった変化をつけたお話にし、児童のいろいろな動き方を引き出す。 ・題材の特徴を捉えて表現することが苦手な児童には、ねじったり回ったり、跳んだり転がったりして全身の動きで特徴を捉えている友達の動きを真似するように声を掛ける。 <p>◆動物の特徴や様子を捉えて、すすんで体を動かし、楽しく活動に取り組んでいる。(学①)</p> <p>A 動物の特徴や様子を捉え、そのものになりきって全身を使いながら、楽しく活動に取り組んでいる。</p> <p>B そのものになりきって全身を使いながら、楽しく活動に取り組んでいる。</p> <p>C そのものになりきって全身を使いながら、楽しく活動に取り組むことができない。</p> <p>→すすんで活動している児童を真似するよう促す。</p>
<p>6 ぴよぴよさんをする。</p>	<p>・教師のまねをしながら、体を動かすことで児童の「これならできそう」という気持ちを引き出す。</p>

<p>7 リズム遊びに取り組む。(リズムランド)</p> <p>曲「夢をかなえてドラえもん」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体で教師の動きをまねしながら踊る。 ・グループで動きを考えながら踊る。 <p>・全員でもう一度踊り、考えた動きを共有する。</p> <p>8 整理運動</p> <p>9 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を大きく動かせたかどうか、楽しかったこと、友達のよかったところを振り返る。 <p>10 整列し、あいさつをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・拍を感じられるようにする。 ・弾む、回る、ねじる、スキップするなどの児童が考えた動きを称賛し、自信をもって取り組めるように促す。 ◆リズムに合った動きを選んだり、新しく動きを考えたりして表現している。(思①) A 全身を使いながら、リズムに合った複数の動きを組み合わせたり、新しく考えたりして表現している。 B リズムに合った動きを選んだり、新しく考えたりして表現している。 C リズムに合った動きを選んだり、新しく考えたりして表現することができない。 <p>→すすんで活動している児童を真似するよう促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流すことで、落ち着いてクールダウンをし、体をほぐすように言葉掛けをする。 ・子ども自らの気付きを大切にして、学習の振り返りがすすむよう促す。
---	---

9 資料



10 成果と課題(○成果 ●課題)

- 準備運動を含め、活動中は常に曲を流すことで、児童が表現の世界に入り込み、楽しんで活動することができた。
- 運動会の表現と関連付けたことで、本単元の授業も運動会の練習も、児童が意欲的に活動する姿が見られた。
- 45分の授業展開をリズム遊びと表現遊びの2つで構成することで、児童が飽きずに取り組むことができた。
- 表現遊びでは、教師が率先してなりきることで、児童の発想を広げ、表現の世界に没入させることができた。
- リズム遊びの表現を考える際には、曲のリズムが取れていないと難しい。歌詞を覚えたり、リズムを十分に捉えたりしていることが必要。
- ピンマイクを使用して教師が活動していても、指示や良い点を児童が聞き取れるようにする。
- 単元の始めでは、授業の最後に発表を入れず、楽しく表現することを中心にする。

I 第3学年 体育科学習指導案

日 時 令和5年11月15日(水)
11:35~12:20

対 象 第3学年5組 32名

授業者 主任教諭 中洞洋平

場 所 体 育 館

1 単元名 表現 「レッツゴー！くぼまちにんじゃ村 ～忍びマスターへの道～」

2 単元目標

知識及び技能	表現の行い方を知るとともに、忍者の動きの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ることができるようにする。
思考力、判断力、表現力	自己の能力に適した課題を見付け、題材の特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達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	表現に進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする

3 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	① 表現の行い方について知り、言ったり書いたりしている。 ② 題材の主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ることができる。	① 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ② 課題解決のために、考えたことを他者に伝えている。	① 表現運動に進んで取り組もうとしている。 ② 誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 場の設定や用具の片付けを友達と一緒にしようとしている ④ 友達の動きや考えを認めようとしている。 ⑤ 周りの安全を確かめて踊っている。
学習活動に即した評価規準	① 表現の行い方について知り、友達に言ったり、ワークシートに書いたりしている。 ② 忍者の主な特徴をとらえ、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげて、ひと流れの動きにして踊ることができる。	① 表したい感じやイメージが表れているか、踊りの特徴を捉えて踊れているかなど、自己の課題を見付け、友達のよい動きを自己の動きに取り入れている。 ② 表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているか、友達と見合い、よくなったところを伝えている。	① 表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組もうとしている。 ② きまりを守ったり、話し合ったりしながら、誰とでも仲良くしようとしている。 ③ 表現を行う場の安全を確認したり、用具の準備や片付けをしたりしている。 ④ 表したい感じやイメージを表現する友達の動きのよさを見つけたり、楽しく踊るための友達の考えを認めたりしている。 ⑤ 友達とぶつからないように気を付けながら、踊っている。

4 運動の特性

(1) 効果的特性 (運動の身体的発達に対する効果に注目)

- ・体全体を使って踊り、心を解き放す経験を通して、イメージしたことを表現できる豊かな表現力を身に付けることができる運動である。
- ・素早い動きやゆったりとした動きなどを組み合わせることで体の調整力を高めることができる運動である。

(2) 構造的特性 (運動の技術的な仕組みに注目)

- ・自分以外のものになりきって踊ったり、心にある思いや考えを体全体で表現できたりする運動である。
- ・体全体を自由に動かして、動きをつくり出すことができる運動である。
- ・友達と自由に関わり合い、感じ取って踊ることができる運動である。

(3) 機能的特性 (運動の欲求や必要を充足する機能に注目)

- ・自分以外のものになりきることが楽しい運動である。
- ・様々なアイデアや工夫を凝らして動きをつくるのが楽しい運動である。
- ・友達の表現を見て共感したり、感動したりすることができる運動である。

5 児童の実態

6 運動の楽しさや喜びを味わわせるための工夫

(1) 運動との出出合いの工夫

導入の工夫

①リズム遊び

BPM120～130程度の明るく軽快な音楽をBGMとして場の雰囲気明るくし、児童がリズムに合わせて自然と体を動かせるようにする。

②教師リード

恥ずかしさや不安などから体を動かすことに戸惑ってしまう児童がいると感じられる。そのため、教師が率先して体を動かし、児童に同調した動きや対応した動きをするように促すことで、即興的に踊る楽しさを味わうとともに、学習課題を見出すために必要な知識及び技能を習得できるようにする。

題材の工夫

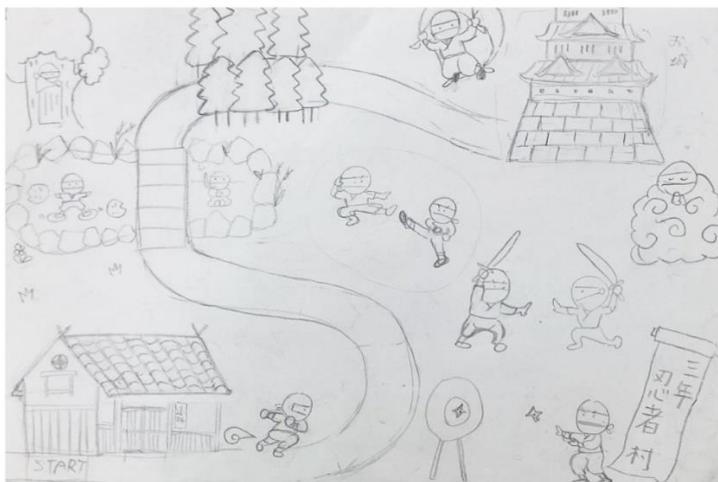
「小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編」の中学年の表現運動の領域では、「身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、表したい感じをひと流れの動きで踊ること。」を目標としている。身近な題材とは、「具体的な生活からの題材」やそれと対比する「空想の世界からの題材」と新学習指導要領に示されている。そこで、本単元では動きが特徴的である「忍者」を題材に設定した。「忍者」は音もなく走ったり、戦ったり、様々な術を使って奇想天外なことをしたりするなど特徴的な動きをするので、児童がそれらの動きをイメージし、自分の動きへとつなげやすいのではないかと考える。また、二人組で対応する動きや対立する動きをしながら戦ったり、忍者の術を使って場面を急変させ、緩急や強弱のあるひと流れの動きへ

とつなげたりするなど、様々な動きを引き出すことができる題材である。

学習環境の工夫

①学習過程を示す掲示物

どのように学習が進んでいくのかという見通しをもち、意欲を高めながら学習を進められるように「3年 忍者村」という地図を活用する。地図のスタート地点からゴール地点を学習過程に見立て、その途中に描かれている忍者のイラストからどのような場面が想像できるかを話し合い、話し合ったことをもとに学習計画を立てられるようにする。



②動きのイメージを広げるための書籍

忍者の生活の様子、動きの様子がわかるように忍者関連の書籍を教室に置いたり、読み聞かせをしたりすることで忍者への興味・関心を高めるとともに、動きのイメージをもてるようにする。

(2) 個別最適化した学習の工夫

動きのポイントを抑えたり、ふりかえったりできるような掲示物「動きの貯金箱」の活用

「空間・体の動き・リズム・人間関係」という4つの視点のもとに、児童が気付いたことや教師が広げていきたいことを動きのポイントとし、「貯金」というやり方で記録し、掲示する。それを参考にしながら児童が動きの幅を広げたり、話し合いの共通言語としたり、学習したことを振り返ったりすることに活用していく。



自己の動きを広げるための工夫「イメージかるた」

児童が動きのイメージをもち、即興的に動き出せるように忍者の動きをイラスト化したカードをカルタ遊びのように床に置く。カードに描かれているイラストをもとに、児童が動きのイメージをもち、即興的に動き出せるようにする。また、カードの表側には各時間の小テーマに合わせた場面を表し、裏側には急変する場面を表すことで動きを広げられるようにした。

(3) 学び方の工夫

ペアグループによる ICT 機器を活用した見合う機会の設定

自分の動きを他者に見られたり、相手の動きを見たりする機会を設定することにより、自己の動きを通して相手へ何かを伝えようという意識や、他者の動きが何を伝えようとしているか考えようとする意識がはたらくと考えられる。それらの意識が、自分の動きを高めていこうという意欲につながると考える。また、見る側・見られる側がより明確な共通理解を図れるように、タブレット端末で動画として記録し、それをもとに意見交流ができるようにする。

7 単元計画

学習の段階	学習の見直しをもつ	表現の行い方を知り、題材の特徴を捉えたり踊り方を工夫して楽しく踊る				学習のまとめをする	
時数	1	2～5				6～7	
小テーマ	動きの修行	戦いの修行	術の修行	自然の中で修行	お城でお宝さがし		
	集合・整列・挨拶をする。 ○集合・整列・挨拶をする。 ○本時のめあてをつかむ。○場の準備をする。						
	○学習の進め方ときまりを知る。 ○心と体をほぐす。 ・スキップ&ストップ ・体じゃんけん ・足踏み ・窓拭き ・対決しよう ・フォークダンス（タタロチカ） ・めちゃくちゃダンス						
	○本時のねらいを知り、目標を立てる。 ○場の準備をする。 ・足元に危険なものがないかを確認する。 ○心と体をほぐす運動をする。 ・スキップ&ストップ ・体じゃんけん ・足踏み ・窓拭き ・対決しよう ・フォークダンス（タタロチカ） ・めちゃくちゃダンス ○学習計画を立てる。 ・地図を活用して、学習計画を立て、学習の見直しをもつ。 ○小テーマ「動きの修行」に合わせて、特徴的な場面をみんなで踊る。 ・音を立てずに走る。 ・抜き足、差し足、忍び足 ・せまいところをすりぬけろ！ ・木に登って敵を探せ！ ○整理運動をする ○場の片付けをする ○本時の学習を振り返る	○小テーマ「戦いの修行」に合わせて、特徴的な場面をみんなで踊る。 ・刀で勝負だ！ ・手裏剣、しゅしゅしゅ ・吹き矢を、ふっ！ ○小テーマ「戦いの修行」のテーマに合わせていろいろな場面を踊る。 2人で「忍者カルタ」をめくり、即興的にいろいろな場面を踊る。 ○みんなの動きから気付いた良い動きについて話し合う。 「うごきのちょきん箱」による動きを書きとめる。 ○表したい感じをペアどうしで見合い、お互いのよさを話し合う。	○小テーマ「術の修行」に合わせて、特徴的な場面をみんなで踊る。 ・骨抜き術！ぶらん ・分身術！じゃーん ・火遁術！あちち ○小テーマ「術の修行」のテーマに合わせていろいろな場面を踊る。 3～4人組で「忍者カルタ」をめくり、即興的にいろいろな場面を踊る。 ○みんなの動きから気付いた良い動きについて話し合う。 「うごきのちょきん箱」による動きを書きとめる。 ○表したい感じをペアグループで見合い、お互いのよさを話し合う。	○小テーマ「自然の中で修行」に合わせて、特徴的な場面をみんなで踊る。 ・洞窟の中を進もう。 ・池の中ですいとんの術！ ・ぐらぐら橋を渡ろう！ ○小テーマ「自然の中で修行」のテーマに合わせていろいろな場面を踊る。 3～4人組で「忍者カルタ」をめくり、即興的にいろいろな場面を踊る。 ○みんなの動きから気付いた良い動きについて話し合う。 「うごきのちょきん箱」による動きを書きとめる。 ○表したい感じをペアグループで見合い、お互いのよさを話し合う。	○小テーマ「お城の中でお宝さがし」に合わせて、特徴的な場面をみんなで踊る。 ・へいをのぼって侵入！ ・回転とびらでくるりんぱ ・お宝部屋へ！どこどこだ ○小テーマ「お城の中でお宝さがし」のテーマに合わせていろいろな場面を踊る。 3～4人組で「忍者カルタ」をめくり、即興的にいろいろな場面を踊る。 ○みんなの動きから気付いた良い動きについて話し合う。 「うごきのちょきん箱」による動きを書きとめる。 ○表したい感じをペアグループで見合い、お互いのよさを話し合う。	○表現「Lets忍者」の様々な場面を踊る。 3～4人組で「忍者カルタ」をめくり、即興的にいろいろな場面を踊る。 ○グループで表したい感じを決め、ひとながれの動きにして踊る 発表会に向けて、表したい感じを決め、練習に取り組む。 ○グループで表したい感じを決め、ひとながれの動きにして踊る 発表会に向けて、表したい感じを決め、練習に取り組む。	○グループで表したい感じを決め、ひとながれの動きにして踊る 発表会に向けて、表したい感じを決め、練習に取り組む。 ○グループごとに表したい感じを発表し合い、お互いのよさを見つけ合う。 ○お互いの発表を見て、良さを話し合う。
		① (観察・学習カード)	② (観察・学習カード)		② (観察・学習カード)	② (観察・学習カード)	② (観察・学習カード)
				② (観察・学習カード)		① (観察・学習カード)	③ (観察)
	③⑤ (観察)	① (観察・学習カード)	② (観察・学習カード)	④ (観察・学習カード)	④ (観察・学習カード)		④ (観察・学習カード)

評価規準

知識・技能
思考・判断・表現
主体性
学習態度

8、本時 (4/7)

(1) 本時の目標

表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているか、友達と見合い、よいところを伝えることができる。(思考・判断・表現)

(2) 本時の展開

学習活動	・指導のポイント ◆評価
<p>1、整列・挨拶</p> <p>2、場の準備をする</p> <p>3、「心と体をほぐす運動」をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップ&ストップ ・足踏み ・窓拭き ・対決しよう・フォークダンス (タタロチカ) ・めちゃくちゃダンス <p>4、学習課題を捉える</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・裸足で運動するので、けがにつながりそうなものがないか確認する。また、忍者の動きを意識しながら動く。 ・軽快なリズムの音楽を流し、明るい雰囲気楽しく体を動かせるようにする。
<p>「自然の中での修行」を楽しく踊ろう</p>	
<p>5、「自然の中での修行」について話し合い、いろいろな場面を踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・忍者がどこで、どのような修行をしようかを考え、みんなで話し合う。 <p>(例) 水の中を泳ぐ、木と木の間を綱渡りのように動く、草むらをかき分けて歩く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話し合った「自然の中での修行」のイメージをもとにし、みんなで動く。 <p>6、みんなの動きから気づいた良い動きについて話し合う。</p> <p>7、「自然の中での修行」をひとながれの動きで踊ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イメージカルタをめくり、変化のある動きをする。 <p>8、ペアグループ同士で互いに動きを見せ合う。本時の学習のまとめとして、いくつかやってきた忍者の術の中から自分たちがやってきた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・忍者がどのような自然の中で修行をするだろうかと発問し、児童と話し合いながら、イメージを共有する。 ・児童からの意見が出てこない場合や、十分でない場合には、教師からいくつか提示する。 ・「うごきのちょきん箱」に良い動きを書きとめる。 ・複数のイメージカルタを床に置く。 ・変化のある簡単な「ひと流れの動き」につながるようなイメージカルタを用意する。 ・タブレット端末をすぐに操作ができるようにしておく。 <p>◆評価規準</p>

<p>い術を行いペアグループ同士で見合う。</p>	<p>A：表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているかを友達と見合い、よいところやよりよくなることを伝えることができる。</p> <p>B：表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているかを友達と見合い、よいところを伝えることができる。</p> <p>C：表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているかを友達と見合っている。</p>
<p>9、学習活動を振り返る ワークシートに本時の学習活動について、振り返る。</p> <p>10、整理運動をする。</p>	<p>・自分の動きで工夫したところ、友達の動きで良かったところを振り返る</p> <p>・穏やかな曲調の音楽に合わせて、ゆっくり体をほぐす。</p>

9 参考文献

- ① 文部科学省 「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編
- ② 東京都小学校体育研究会 表現運動部 資料

10 成果と課題（○成果 ●課題）

- かるたを作ったのが、児童のイメージを広げるきっかけになった。
- 動きの貯金箱で4つの視点をもって動くことができていた。
- 導入のころとからだをほぐす運動によって、恥じらいなどがなくなった状態で取り組むことができた。
- 「忍者」という題材が、イメージしやすい題材であった。
- 運動会から今回の授業につなげていったので、入りやすかった。
- 音楽があり体を動かしやすい。音楽があるとすんなり動くことができるのでは。
- 関連図書を各教室に置いたので、イメージをつかみやすかった。
- 1時間に詰め込みすぎており、時間内に終わらせることができなかった。
- 心と体をほぐす運動がもう少し短くてもよかった。
- 単元が7時間設定になっていたが、もっとコンパクトに設定したほうがよい。
- 終末の発表の時間の前時、練習の時間は必要だったのか要検討。
- かるたにイメージが左右されがち。イメージが固まってしまうこともあった。
- 絵のないかるたを作ってもよかったかも。

I 第4学年 体育科学習指導案

日時 令和6年1月23日(火)
 13:30～14:15
 対象 第4学年4組 32名
 学校名 文京区立窪町小学校
 授業者 教諭 河野 翔太
 場所 体育館

1 単元名 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」～自分たちだけのなわ跳びカードをつくろう!～

2 単元目標

知識及び運動	運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにし、基本的な動きを組み合わせたり、繰り返したりできるようにする。
思考力、判断力、表現力	ねらいにそった、なわ跳びの運動の行い方を工夫し、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	運動にすすんで取り組み、きまりを守り仲良く運動をしたり、場の安全に気を付けたることができるようにする。

3 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	・多様な動きをつくる運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、用具を操作したり、移動したりするとともにそれらを組み合わせた動きを身に付けている。	・運動のねらいに合った課題をもち、体づくりのための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ている。	・体づくり運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲良く運動をしようとしていたり、運動する場や用具の安全を確かめたりしている。
学習活動に即した評価規準	①運動の行い方を知っている。 ②姿勢や方向、人数などを変えた技や、それらを組み合わせた動きができる。	①これまでに行ったなわ跳びの運動の中から、さらに行ってみたい運動を選び、人数や向きなどの条件を変え、新たな運動の行い方を考えるとともに、自己や仲間の考えたことを表現している。	①体づくり運動にすすんで取り組もうとしている。 ②用具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友だちと認め励まし高め合って運動しようとしている。 ③友だちと協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けている。

4 運動の特性

- ・跳びなわさえあれば、広い場所を必要とせずに行うことができるため、授業の他に休み時間や放課後等にも活動しやすい運動である。
- ・比較的親しみやすく、運動の日常化につなげやすい運動である。
- ・具体的な目標（跳び方、回数、時間など）を設定しやすく、目標を達成することができたときに楽しさや喜びを感じることができる運動である。
- ・連続して課題を設定することができる運動である。一つの技ができるようになったあとには、その跳び方で続けて跳ぶことを課題としたり、その技を下位教材としたより難しい技に挑戦したりすることもできる。
- ・仲間と関わって学習が進められる運動でもある。友達とどちらが長く飛び続けられるかを競い合ったり、二人技に挑戦し、様々な動き方を工夫したりすることも考えられる。
- ・苦手な児童にとっては、できる技が限られてしまったり、できるようになるまでに時間がかかったりしてしまうことも考えられる。全員が楽しめる課題を設定し、児童が課題を達成する中で楽しく学習に取り組めるよう指導の充実を図っていく。

5 児童の実態

6 運動の楽しさや喜びを味わわせるための手立て

(1) 教材との出会い

①二人技との出会い

なわ跳びという誰もができる運動だが、先述した通り、一人で行うイメージをもっている児童が多い。そこで導入では、一つの二人技（前ならえ跳び）を教員が実演することで、本単元で扱う基本的な技と出合えるようにする。技の一例を見せることで「やってみたい!」「楽しそう!」という前向きな気持ちをもてるようにし、児童が興味・関心をもって単元に意欲的に取り組めるようにした。

②オリジナル技開発のための「工夫の視点」との出会い

アンケートの結果からも分かる通り、子どもたちは新しい技を開発したり、より良い運動を友達と作り上げていったりといった経験が乏しいため、上記の基本技を提示しただけではオリジナル技の開発は難しいと考えられる。そこで、第1時～第2時の展開中盤において教員が「工夫の視点」を取り入れた新たな二人技を提示する。この技の紹介により、児童が自ら「工夫の視点」に気付き、友達同士で協力しながら様々な技の開発が行えるようにした。さらに各時間内において、グループごとに振り返りを行い、「何を変えることでどのような技が作れたか」や、「次回は、どのような技を作っていきたいか」などを書くように促すことで、「工夫の視点」が次時以降明確になるようにしていく。

(2) 個別最適化を促す手立て

①教師側の声かけ

本単元では、運動ができるようになるためのコツを聞くだけでなく、工夫を促し新しい技を開発させるという視点で声をかけていく。「もっと技を面白く、楽しくするためにはどうすればいいかな。」や「どのような工夫をすると面白い技が作れるかな。」と工夫の視点に常に思考が

戻れるような声かけをしていくことで、児童が意欲的に技の開発に取り組めるようにする。

②ICTの活用

児童が開発したオリジナルの技をタブレットで撮影をし、それを共有する。撮影時間は指定せず、活動時間内であればいつでも撮影できるようにするとともに、撮影場所をあらかじめ確保することで、スムーズに撮影ができるようにする。児童は自分や友達が撮影した動画を見ながら、その技を実際に行ってみたり、提示した工夫の視点からそれをもとに、もとの技を工夫したりするなどといった活用ができるようにしていく。また、単元のゴールとして「オリジナルなわ跳びカード」の作成を設定することで、児童の課題意識や学習意欲の高まりが得られると考えた。

<オリジナルなわ跳びカード例>

技の名前	スーパー級	ハイパー級	マスター級
6人入れ替わり跳び	全員で1回ずつ	全員で2回ずつ	全員で3回ずつ
たて並び回転跳び	1回転	3回転	5回転
横並び二重跳び	×	×	1回

③グループの工夫

今回扱う二人技は、その種類によってやり易い組み合わせが変わってくる。例えば、縦並びで行う場合は、背の高い児童と低い児童が組み、高い児童が大きくなわを回すようにすると跳びやすい。しかし、相性や技の種類によっては、上記以外の組み合わせがやりやすくなる場合もあるため、活動しながら自由に組み合わせを変えられる環境を作りたいと考えた。そこで本単元では、なわ跳びに関するアンケート結果や身長差を考慮した5人～6人グループを作って活動させていく。そうすることで、友だちと協力して主体的に運動に取り組んでいく楽しさや、友だちと息を合わせて運動する楽しさを味わわせていきたい。

(3) 体育の学び方を学ぶ

5年生以降の体育科の学習では、ボール運動の「みんなが楽しめるルールを自分たちで作っていく場面」や、器械運動（マット運動）の「自分たちで連続技の構成を考え、完成させていく場面」のように、自分たちで技を考えたり、よりよくする視点をもって学習に取り組んだりする場面が多く出てくる。

そこで4年生のうちから、「自分たちで考えて、よりよい運動になるよう取り組んでいく」という視点をもって学習に取り組んでいき、高学年に向けての学習の素地を作っていくと考えた。今回扱うオリジナル技の開発は、児童自身が工夫のポイントを見つけて、自分た

ちでよりよい運動を考えていく活動に適した内容である。各時間の振り返りでは、本時の学習が「楽しかった」かを問うとともに、その理由を書かせるようにする。そして、「友達と協力して、運動を考え、作り上げていく楽しさ」について振り返っている児童の記述を全体で共有していくことで、価値づけをしていきたい。

(4) その他 ～本小単元設定の理由及び年間計画における位置づけ～

なわ跳びは手軽な運動ゆえに、年間を通して帯で取り組ませるという方法もあるが、主運動の前に帯で取り組む場合、時間的制約から一人でなわ跳びカードを進めていくというものが主で進んでいくのではないかと考えた。この扱い方では、児童のアンケート結果や実態からみても、運動の日常化につながりにくい。

そこで今回は、4時間かけて短なわを扱い、主になわ跳びの2人（複数人）技に取り組ませることにした。二人技についても帯で取り組ませることもできるが、短い活動時間だと児童のアイデアが生まれづらいのではないかと考えた。本単元では、基本の技をもとに自分たちでアイデアを出し合いながらオリジナルの技を作り、自分たちだけのなわ跳びカードを作るという活動を通して、短なわなどの運動をすることの楽しさや喜びに気付かせ、運動の日常化につなげていきたい。

体づくり運動 年間指導計画（全12時間）

<1学期>

第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
体ほぐしの運動			基本的な動きを組み合わせる運動② 【用具操作をしながら バランスをとる運動】 ・平均台の上でキャッチボールなど	基本的な動きを組み合わせる運動② 【体のバランスを とりながら移動する運動】 ・片手に棒をもって、平均台の上を移動するなど
力試しの運動① 【体を支える・人を運ぶ】 ・手押し車 ・おんぶじゃんけん ・あざらし歩きなど	体のバランスをとる運動① 【器具の上などでバランスをとる】 ・平均台でバランスをとる ・背中合わせでのスタンド アップなど	用具操作をする運動① 【ボールを使つての運動】 ・ボールを2つ使つてのキャッチボールなど		

<2学期>

第1時	第2時	第3時
体を移動する運動① 【長なわを使った運動】 ・長なわをくぐりぬける。 人数をだんだんと増やしていく。 ・決められた距離を走ったり、スキップをしたり、ケンケンをしたりする。	用具操作をする運動① 【ボールを使つての運動】 ・ボールを2つ使つてのキャッチボールなど	基本的な動きを 組み合わせる運動① 【用具操作をしながら 体を移動する運動】 ・自分が上にあげたボールを友だちが上にあげたボールと入れ替えてキャッチするなど

7 単元計画

時数	0	1(つかむ)	2(広げる)	3(広げる)	4(まとめる)		
学習の流れ	体づくり運動における「楽しい」の共通理解 なわ跳びを使った体ほぐし運動 2人技をやってみよう なわ跳びの新しい技を開発しよう なわ跳びカードを完成させよう	集合・整列・挨拶 準備運動	場の準備・集合・整列・挨拶・場の準備 準備運動				
		めあての確認					
		・なわをもってストレッチ（縄をもって体側などを伸ばす） ・なわを置いてジャンプしながら拍手をする ・なわを片手をもってまわす ・ペアで縄を片方ずつもって回す（前まわし・後ろ回し）		なわ跳びを使った体ほぐし運動 （単元を通して横断的に行う）		・なわを片手をもってまわす ・かけ足跳び（両足着地・1回旋） ・かけ足跳び（片足着地・1回旋） いずれも走りながら	
		○オリエンテーション この単元は主に二人跳びをやっていくことを説明 ○二人技を提示 前ならえ跳びを例示 なわ一本を使った二人技に挑戦。まずは、例示した技に取り組む。 この時間は「コツ」について重きを置く。 ・どうやったら上手くいったのか ・どんなことを意識したのか ○レベルアップ技の提示 ・例示の他に知っている技が無いか全体に問いかけ、基本となる技を確認する。 ・回し方や向きを変えてみる 技の例示を行い、実際に自分たちで技を工夫してみる。例) トントン跳び→前跳び、後ろ跳び 前ならえ跳び→対面跳び ○次回以降に向けての工夫ポイントを考える ・人数 ・回し方 ・持ち方 ・向き ○単元全体の流れをつかむ 「自分たちだけのなわ跳びカードを作る」	○前時のふりかえりを出た工夫する観点をもとに、技の工夫の視点を共有する ・人数 ・回し方 ・向き ・動き方 ・回数 ・持ち方 例) 人数を増やす、向きを変える ○工夫したところを全体で共有 どういった視点で工夫をしたのか上記の中から聞き、児童に実演をさせる ○友だちとさらに技の工夫するポイントについて考えて取り組む ・人数×回し方 ・移動×人数 例) 出たり入ったりする人数を1人から2人や3人に増やす。人数を増やして、回し方も変える。	○前時のふりかえりをもとに、課題の共有をする。技のバリエーションをさらに増やす ○新たな工夫の視点を提示する。 ・移動 例) 前ならえ跳びをしているところから出たり、入ったりという技を教師側で提示する。 ○技を増やす視点として、工夫のポイントを組み合わせるという視点を提示。 ・人数×回し方 ・移動×人数 ○思いつかない場合は、タブレットを活用する。タブレットに提出されている技を実際に見てやってみる。	○なわ跳びカードの完成に向けて取り組む 工夫の視点を組み合わせ自分たちだけのオリジナル技を作る。より多くの回数をできるようにしたり、連続で跳べるようにしたりするに質を高める。 ○タブレットを活用し、他のクラスの技をもとに、実際に技を試してみる。		
		考えた技をタブレットで撮影（いつでも撮影可能）					
		整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	
		場の片付け	場の片付け	場の片付け	場の片付け	場の片付け	
		振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	
		評価規準	運動に主体的にとり組む態度 ①②③ (観察)		① (観察・学習カード)	① (観察・学習カード)	
			運動についての思考・判断				
	運動の技能				① (観察・学習カード)		

8 本時 (2/4 時間目)

(1) 本時の目標

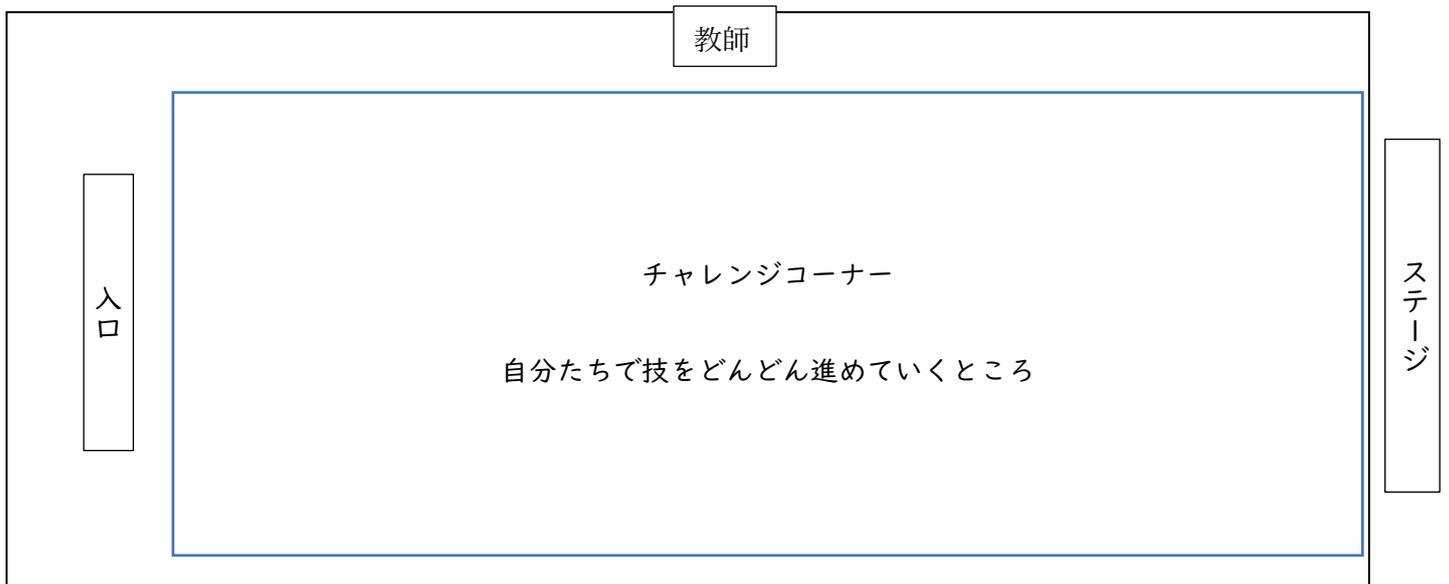
これまでに行ったなわ跳びの運動の中から、さらに行ってみたい運動を選び、人数や向きなどの条件を変え、新たな運動の行い方を考えるとともに、自己や仲間の考えたことを表現している。(思考・判断・表現)

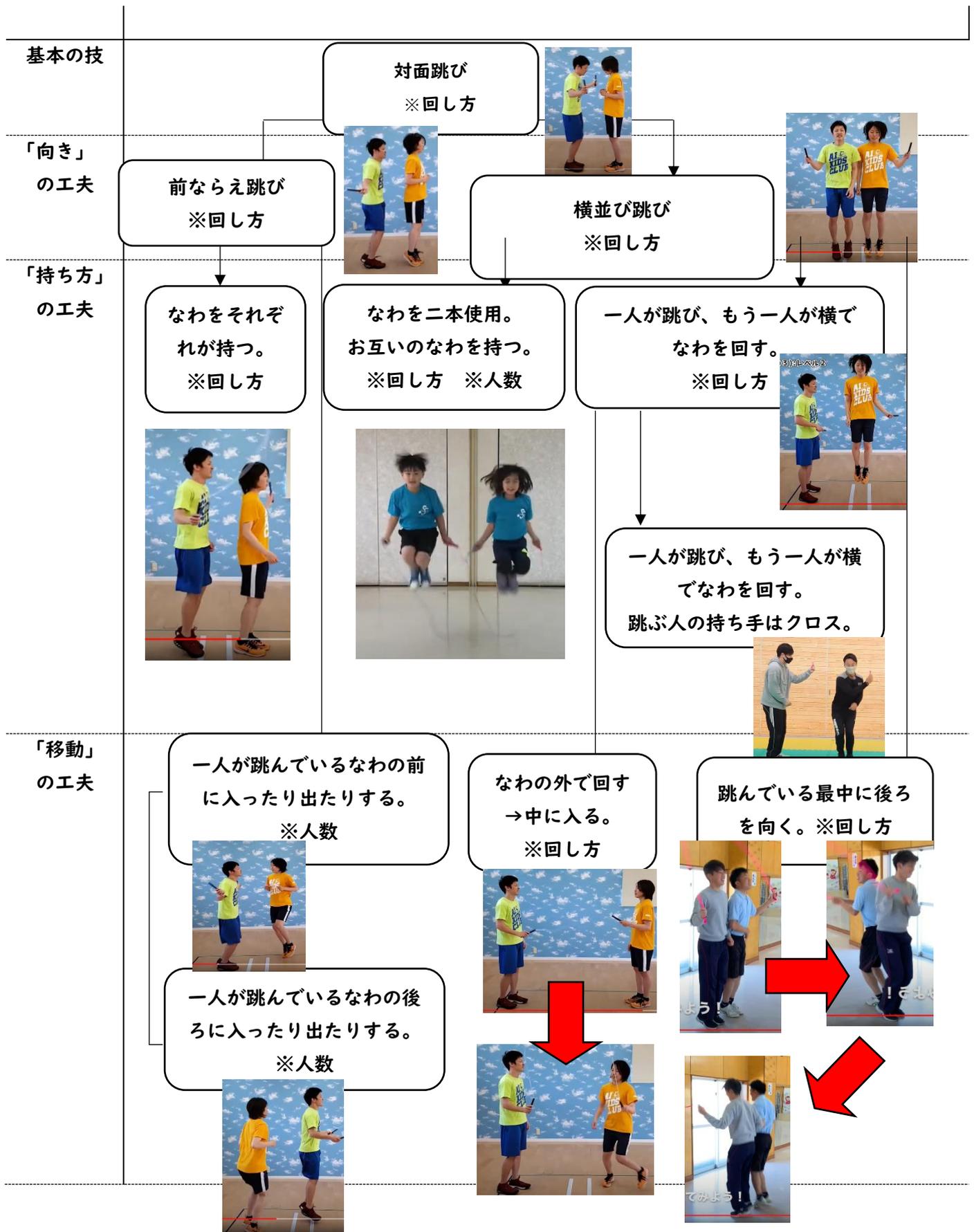
(2) 本時の展開

	学習内容・活動	○指導上の留意点 ◆評価規準
導入 10分	1. 整列・挨拶 2. 準備運動 3. なわ跳びを使った体ほぐし運動 ・なわを使ったストレッチ、トントン跳び ・なわ跳びが上手くなる慣れの運動 (かけ足跳びを使った運動)	○今日も安全に気を付けて行うことを確認する。 ○けが防止のために足首などのストレッチを丁寧に 行う。 ○BGMを流すことで、徐々に体と心を温められるよ うにする。 ○なわ跳びの回し方のコツについて全体で共有して から行う。(手首で回す、かかとをなるべくつけず につま先で跳ぶ、脇を閉める)
展開 28分	4. 学習内容とめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> なわ跳びの新しい技を開発しよう </div> 工夫をする視点 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・回し方 ・人数(2人より多く) ・移動 ・向き(跳ぶ方向) ・持ち方 ・跳び方 </div> 5. 実際にやってみる① グループに分かれ上記の視点に沿ってオリジナル 技を開発していく。 6. よい動きや関わり合いを共有する。 7. 実際にやってみる②	○前時で行った、基本の2人なわ跳びから以下に示 す、工夫の視点をもとに運動を行い、自分たちだけ のなわ跳びカードを作ることを確認する。 ○工夫をする視点を掲示し、児童がどのような点を 工夫すればよいか明確にする。 ○自分たちなりの工夫をしている児童たちを称賛 し、どんな点を工夫しているのかを聞く ○工夫の仕方が分からない児童やグループに対して は、「もっと技を面白く、楽しくするためにはど うすればいいかな。」や「どのような工夫をする と面白い技が作れるかな。」と工夫の視点に常に 思考が戻れるような声かけをしていく ○二つ以上の視点を組み合わせた技を開発している グループを紹介することで、児童の思考の幅を広 げられるようにする。 ○技を完成させるためには、「トントン跳び」が跳び やすいことを確認する。 ○ 移動 など新たな工夫の視点を取り入れた技を開発 しているグループがあったときには、全体で共有 する。

	<p>回し方×向きや、持ち方×人数など複数の視点を組み合わせたオリジナル技を開発していくとともに、技の完成に向けて取り組む。</p>	
まとめ 7分	<p>8. 片付け</p> <p>9. 整理運動</p> <p>10. グループで関わり合いについての振り返りをする。 振り返りの視点</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①楽しさ ②友だちとのかかわり ③どんな工夫ができたか</p> </div> <p>11. 整列・挨拶</p>	<p>○安全に気を付けて片付けをし、なわ跳びをしっかりとりにしまうように声をかける。</p> <p>○使った部位を中心にしっかりとほぐすことを意識させ、けがや痛い場所がないか確認する。</p> <p>○工夫の視点を定めて、自分たちで考えて取り組めた児童や、友達と協力してできていたペアを取り上げて称賛し、次回の授業に繋げる。</p> <p>◆基本の2人技から工夫の視点を定め、自分たちなりの新しい技を考えている。 (観察・振り返りカード)</p> <p>A 基本の技から複数の工夫の視点を組み合わせて、オリジナル技を考えるとともに、それを具体的に表現している。</p> <p>B 基本の技から工夫の視点を定め、オリジナル技を考えるとともに、それを表現している。</p> <p>C オリジナル技を考える際に、工夫の視点を意識できていない。</p>

9 場づくり (体育館)





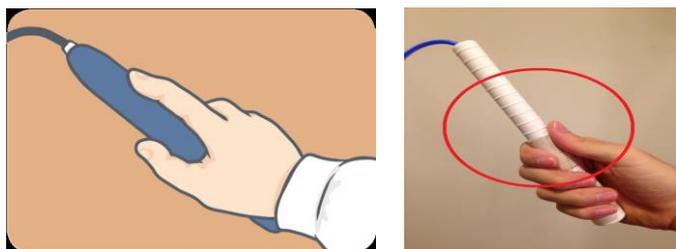
10 資料

① 2人技の系統図

※「回し方」「人数」の視点は、それぞれの技に追加できる工夫と考えました。

② 基本の指導事項

なわ跳びの持ち方…握るのではなく、人差し指立てるようにしてもつ。もしくはリモコンをもつように親指を立てる



なわ跳びの長さ…自分の身長より90センチ長くすると良い。またなわを片足で踏んだとき、脇からへその長さのあたりで収まるようにすると良い

苦手な児童は胸の高さより少し高めに設定すると引っ掛かりにくくなる。一方で得意な児童や技がだんだんとできてくるようになるとなわはだんだんと短くなっていく。



なわの回し方、跳び方…脇をしめて、手首で回すようにする。つま先で跳ぶようにし、なるべくかかとがつかないような形で跳ぶようにする。イメージがつかめない場合は腰に肘をつけてやらせると一気に跳べるようになる場合がある。また肩の力を抜いて回すように声をかけると良い

__はん ふりかえりカード

今日のグループ学習をふり返ろう	/	/	/	/
人数を書こう(例 4/5)	/	/	/	/
楽しく学習できた	/	/	/	/
協力し合って学習できた	/	/	/	/
安全に気を付けてできた	/	/	/	/

	日付	ふりかえり
1時間目	/	
2時間目	/	
3時間目	/	
4時間目	/	

11 成果と課題 (○成果、●課題)

- なわ跳びに対して親しみをもたせるというねらいは、ある程度達成できた。
- 工夫の視点を定めたことで、もとの運動から技が広がり、自走式に子どもたちが新しい技をどんどんと考えることができていた。
- なわ跳びが好きではない児童、苦手な児童も、技を発想したり、友だちが回すなわに入ったりすることで授業の中で「楽しい」と感じることができた。
- 二人跳びや三人跳びなど、複数人で取り組むことで、なわ跳びが得意ではないと感じている児童の技能の高まりが見られた。
- 運動の日常化については、授業という「点」で取り組んでいるので、定着に向けてはもう一歩だった。学校全体で「線」として取り組むことで、より日常化に向けて進んでいくのではないか。
- 評価の仕方が難しかった。しっかり評価するポイントを見定めるとともに、児童に語らせる場面を作るようにする。
- もともになる動き（一回旋二跳躍）の意識付けをもう少し丁寧にするべきであった。

I 第5学年 体育科学習指導案

日 時 令和5年12月13日(水)
 5校時 13:30~14:15
 対 象 第5学年4組 36名
 学校名 文京区立窪町小学校
 授業者 教諭 川嶋 絵梨
 場 所 体 育 館

1 単元名 体づくり運動 体の動きを高める運動「窪町アスリート教室」

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、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	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
単元の評価規準	○体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、力強い動き、動きを持続する能力、巧みな動きを高めることができる。	○自分の体の状態や体力に応じて、運動を選んだり行い方を工夫したりするとともに、その動きについて仲間に言葉や動作で伝えている。	○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、場や器具の安全に気を配ったりしている。
学習活動に即した評価規準	①体の動きを高める運動の行い方について、理解している。 ②自己の体重を利用したり、ものを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることができる。 ③一定の時間続けて行うことによって、動きを持続する能力を高めることができる。 ④道具を使って、投運動を高めることができる。	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動きに工夫を加え、解決の仕方や改善方法について友達に言葉や動作で伝えたり、書き出したりしている。	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互いの動きを観察し合ったり、教え合ったりするなど、仲間と助け合おうとしている。 ③わかったことを伝え合ったり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④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っている。

4 運動の特性

① 一般的特性

- ・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知り、その基本的な動きを培ったり、体の動きを高めたりして体力を高めることができる運動である。
- ・仲間と協力し合ったり励まし合ったりしながら、体の動きを高める様々な運動に取り組むことを通して、自他の心と体の関係に気付き、仲間とともに体を動かす楽しさや心地よさを味わうことのできる運動である。
- ・学校や地域や家庭でも気軽に運動に取り組むことができ、誰もが楽しめる運動である。
- ・動きを工夫したり、新しい動きを考えたりしたときに楽しさに触れることができる運動である。
- ・自分の健康を保ち、豊かなスポーツライフのための基礎作りとして学ぶことができる運動である。

② 児童から見た特性

力の必要性や体力の高め方が分かり、自己の体力に合っためあてをもつことができる運動である。しかし、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できない運動でもある。

5 児童の実態

6 単元計画

時間	1	2	3(本時)	4	5	6
階段	知る(教室)	つかむ			高める	
ねらい	これまでの学習を振り返り、学習課題を見出す。	「体の動きを高める運動」の学び方と運動の仕方を知り、その運動を試す。			学んだことを活用し、体の動きを高める運動を工夫して考える。	
めあて	体カテストの結果から自分のめあてをもとう。	「体の動きを高める運動」の仕方を知ろう。	「体の動きを高める運動」をし、気付いたことを交流しよう。		「体の動きを高める運動」を工夫し、その動きを試そう。	
学習活動・内容		1 集合・整列・挨拶・めあての確認				
		2 窪町ダンス(準備運動)				
	1 これまでの経験を振り返る。	3 体の動きを高める運動に取り組む。 ①上体起こし(腹筋) ・グッパ―体操 仰向けになり「グー」で手足を縮める。「パー」で手足を広げる。 ・ボール渡し 一人が仰向けになり、足に挟んだボールを友達に渡す。	3 体の動きを高める運動に取り組む。 3人1チームになり、①～③の動きを3分間ずつローテーションして行っていく。 ①上体起こし(腹筋) ・グッパ―体操 ②シャトルラン(持久力) ・まねタイム ③ボール投げ(投力) ・ロケット	3 体の動きを高める運動に取り組む。 3人1チームで、①③の動きを3分間ずつローテーションして行っていく。 ①上体起こし(腹筋) ・ボール渡し ③ボール投げ(投力) ・ブルーベリー	3 今までの学習した動きを基にして、より自分の体の動きを高める運動を考える。 3人1チームで、①②の動きを10分間ずつ行う。 ①上体起こし(腹筋) ・体勢を保持したり、動かす方向を変えたり、より負荷をかける動きにする。	3 今までの学習した動きを基にして、より自分の体の動きを高める運動をグループで考える。 ③ボール投げ(投力)
	2 体カテストの結果を基に自己の体力を知る。	②シャトルラン(持久力) ・まねタイム 縦1列に並ぶ。先頭の人の動きを真似する。 1往復したら先頭を交代する。	4 体の動かし方で気付いたことを交流する。	4 体の動かし方で気付いたことを交流する。	②シャトルラン(持久力) ・しゃがむ→跳ぶ、手足を大きく動かすなど、より心拍数が上がる動きを継続して行う。	4 考えた動きをクラスで共有する。
	3 種目と結び付く体力を元に、自分の体力の状況について考える。	③ボール投げ(投力) ・ロケット ひもの通った筒を、ギャラリーに向かって投げる ・ブルーベリーボール投げ 1号球程度の大きさの柔らかいボールを幕を閉じたステージに向かって投げる。	5 気付いたことを生かして、もう一度3つの運動に取り組む。	5 気付いたことを生かして、もう一度3つの運動に取り組む。	4 考えた動きをクラスで共有する。	5 ボール投げの計測と記録をする。
	4 アンケート結果を共有する。	4 持久力と上体起こしの計測をする。	6 持久力と上体起こしの計測と記録をする。	6 持久力と上体起こしの計測と記録をする。	5 持久力と上体起こしの計測と記録をする。	6 ふりかえり ・体力を高める運動について、効果的な動きや記録から気付いたことを交流し、これからも体の動きを高めるための目標をもつ。
5 各体力を高めるにはどんな運動があるか知る。	5 ふりかえり 次時への見通しをもつ。	7 ふりかえり 次時への見通しをもつ。	7 ふりかえり 次時への見通しをもつ。	6 ふりかえり 次時への見通しをもつ。		
6 学習の流れを知り、学習計画を立てる。	6 整理運動・整列・挨拶	8 整理運動・整列・挨拶		7 整理運動・整列・挨拶		
知識・技能			①	①	②・③	④
思考・判断・表現		①		①	②	②
主体的に学習に取り組む態度	①	④	②			③

※本単元終了後にも、継続的に児童が取り組む環境をつくる。

①体育学習の導入で、「グッパ―体操」「まねタイム」を実施する。

②長期休みに家庭学習の一つとして「グッパ―体操」等に取り組む。

※第6学年の体の動きを高める運動では、本時取り扱わなかった体カテストの項目にも5年生で学んだことを生かし、体育学習を進めることが効果的であると考えます。

7 運動の楽しさや喜びを味わわせるための手立て

○運動との魅力的な出会い

①自分の体力と向き合う時間

体力テストの結果をきっかけに日々の体育学習を振り返る。その中で、東京都の平均と自分の記録を比べたり、体育朝会の持久跳びの経験を振り返ったりすることで、もっと体の動きを高めたいと感じるようになると考える。

②「窪町ダンス」

授業のはじめに準備運動を兼ねて「窪町ダンス」を行う。これは自分の心と体の状態に気付き、明るく楽しい雰囲気の中で体を動かせるようにするための手立てである。また、より楽しく気持ちが持続するよう、自分たちで動きを考えさせる。

③自分たちで動きを創造する活動

提示されたものをやるだけでは、その活動をこなすだけになり意欲が継続しないことが考えられる。そのため児童の意欲が継続するように、提示した体の動きを高める運動に児童が工夫を加えて、新しい運動を考えさせる。

○個別最適化した学習

学習支援ソフトを活用した学びの見える化

・個人データのグラフ化

毎時間計測した記録をグラフ化する。グラフ化することで、一人ひとりの達成度、向上を一目で見ることができ。そのため、児童は次時でどの項目に重点をおき取り組むか分かり、見通しをもつことができると考える。

しかし、毎時間計測を行うと、すぐに結果が上がらないことも考えられる。今回の学習では数値を上げていくことが目的ではなく、体力向上のためには継続的な運動が必要であると児童が理解することを大切にする。また、動きを知ったことで数値が上がることもあるが、その後運動を続けなければ体力として定着せず一過性のものになる。この単元の学習後も運動を継続し、グラフの続きを作って主体的に体力づくりをしていく姿を目指す。

・授業後のアンケート

毎時間、授業後に同じ質問項目のアンケートを実施する。授業後に実施することで、児童の気持ちの変化を見ることができる。また、アンケートにて「楽しくなかった」「できなかった」などと後ろ向きな回答があったときに、個別への声かけがしやすくなる。全員が「楽しかった」「できた」と前向きな気持ちを持続できるようにしていく。

○体育の「学び方」を学ぶ

①自分の体を分析する経験

普段の授業では、あまり自分の体の使い方を意識していない児童が多い。体を効果的に動かすことで、より自分の体の動きを高めることができるかと理解し、考えながら運動に取り組ませていく。また、計測の結果が上がらない場合でも自分の体力の高まりを感じられるように、以下の表を基にして振り返りをしていく。

<p>上体起こし(腹筋)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・へその辺りに力が入っている。(プルプルしている) ・前回よりも回数が多くなった。 ・一定の速さで上体起こしができるようになった。 ・より負荷がかかる動きができるようになった。 <p>例1 グツパー体操</p> <p style="padding-left: 20px;">段階1 足だけでグツパー(手と頭は床についた状態)</p> <p style="padding-left: 20px;">段階2 足と手でグツパー(頭は床についた状態)</p> <p style="padding-left: 20px;">段階3 頭を浮かした状態でグツパー</p> <p>例2 ボール渡し</p> <p style="padding-left: 20px;">段階1 膝を曲げてボール渡し</p> <p style="padding-left: 20px;">段階2 少し膝を伸ばした状態でボール渡し</p> <p style="padding-left: 20px;">段階3 膝を伸ばしきった状態でボール渡し</p>
<p>シャトルラン(持久走)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回よりも回数が多くなった。 ・一定のペースで走れている。 ・前回と同じ動きをして苦しさを感しない。 ・心臓がドキドキしなくなった。 ・息切れをしなくなった。(呼吸が楽になった) ・体が軽くなった。 <p>例1 まねタイム</p> <p style="padding-left: 20px;">段階1 30秒間動き続ける。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階2 1分間動き続ける。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階3 2分間動き続ける。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階4 3分間動き続ける。</p>
<p>ボール投げ(投力)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回よりも筒を遠くまで投げられた。 ・勢いよく投げられるようになった。(幕に当たる音・幕への当たり方) ・狙ったところにボールを投げられるようになった。 ・ボールに力が伝わるようになった。 ・複数回投げても疲れなくなった。 <p>例1 ロケット</p> <p style="padding-left: 20px;">段階1 黄色印を越える。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階2 赤印を越える。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階3 青印を越える。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階4 壁まで届く。</p> <p>例2 ブルベリーボール投げ</p> <p style="padding-left: 20px;">段階1 青線から投げて幕にボールを当てる。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階2 黄色線から投げて幕にボールを当てる。</p> <p style="padding-left: 20px;">段階3 緑線から投げて幕にボールを当てる。</p>
<p>ボール投げの技能分析</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・横を向いて立つ。 ・投げる前に、体重を後ろにのせる。 ・投げる瞬間に、体重を前へ移動し、体を捻り、投げたい方向につま先を向ける。 ・肘は肩の高さ。

②学びのスパイラル

今までの学習は振り返りで終わることが多く、学習での気づきが次の時間に活かされないことがあった。時間を空けずにその時間で試すことができるように、「課題→見通し→実践→振り返り→課題→実践→振り返り」の流れを意識付けていく。

○協働的な学びの工夫

3人組でのグループ活動

アンケート結果にもあったように、個人で学習を進めていくよりも、互いに体の動きを見合うことでより高めることができると考えたため3人組でのグループ活動を取り入れる。3人組にすることで、全員に役割を与えることができる。例えば、試技をする人は1人、アドバイスをする人は2人と、色々な角度から動きを見て、アドバイスをできるようにする。子供たちから引き出したい言葉は以下のように考えている。

よく聞く子供たちの言葉	より良い動きにつながる言葉
<ul style="list-style-type: none">・すごい!!・いいね!!・頑張れ!!・頑張ったね!!・できてるよ!!・前より良くなったよ!!	<ul style="list-style-type: none">・どこに力が入っている?・おへそを見ると力が入るよ!!・顎を引くと、おなかに力が入るよ!!・同じリズムで走った方がいいよ!!・体重移動を意識してみたら?・もっと肘を後ろに引いてみたら?・前に出す足をバンツとしてみたら?・○○を見て、投げるといいよ!!

8 本時 (3/6時)

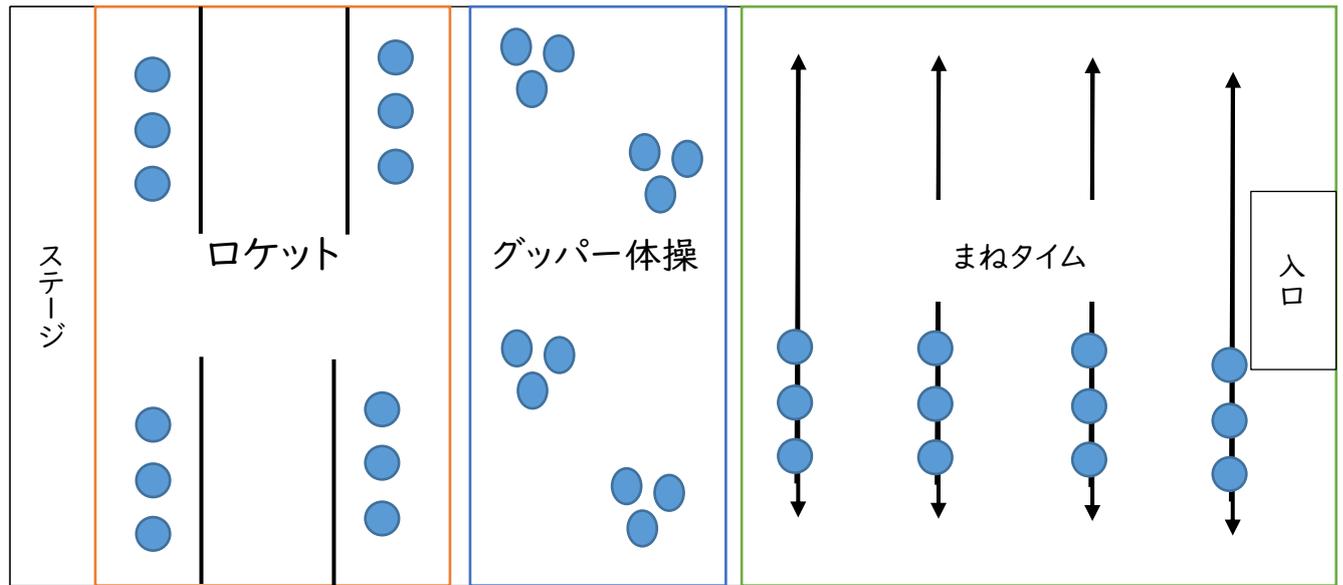
(1) 本時の目標

- ・体の動きを高める運動の行い方について、理解している。
- ・互いの動きを観察し合ったり、教え合ったりするなど、仲間と助け合おうとしている。

(2) 本時の展開

学習活動	・指導上の留意点 ◆評価
<p>1 集合・整列・挨拶・めあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「体の動きを高める運動」をし、気付いたことをみんなで交流しよう。</p> </div> <p>2 窪町ダンス(準備運動)</p> <p>3 体の動きを高める3つの運動に取り組む。 3人組になり、3分間ずつ①～③に取り組む。</p> <p>①上体起こし(腹筋)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>グッパー体操</p> </div> <p>仰向けになり「グー」で手足を縮める。 「パー」で手足を広げる。</p> <p>②シャトルラン(持久力)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>まねタイム</p> </div> <p>1 往復したら、先頭が変わる。 はじめの1分間は動きの確認。 確認でき次第、動き始める。</p> <p>③ボール投げ(投力)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>ロケット</p> </div> <p>ひもの通った筒を、ギャラリーに向かって投げる。</p> <p>※段階は、8.手立て「学び方を学ぶ」①の表参照</p> <p>4 体の動かし方で気付いたことを交流する。 それぞれの動きをしたときにどんなことに気付いたかを考え話し合う。</p> <p>5 気付いたことを生かして、3つの運動に取り組む。 3の活動をもう一度行う。(2分間)</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 ふりかえり 次時の見通しをもつ。</p> <p>8 整列・挨拶</p>	<p>・心と体を解放しながら準備運動を行う。</p> <p>◆体の動きを高める運動の行い方について理解している。(知①)</p> <p>・運動量を確保させるために、3人組で行わせる。</p> <p>・安全に活動するために、場を三つに分ける。</p> <p>・体のどこに負荷がかかっているか意識させながら運動させる。</p> <p>・体力の高まりを児童が感じられるように、動きのレベルアップ表を提示する。</p> <p>・体のどこに力があるか、どう動くレベルアップしたかなど視点をもって話すように声を掛ける。</p> <p>・どのようなことを感じると体の動きが高まったか、共有する。児童に感じさせたい体の感覚は、8.手立て「学び方を学ぶ」①の表参照</p> <p>◆互いの動きを観察し合ったり、教え合ったりするなど、仲間と助け合おうとしている。(主②)</p> <p>・負荷がかかる部分や呼吸を意識させることで、より体の動きを高める活動につなげる。</p>

9 場



10 参考文献

- ・小学校学習指導要領(平成29年 告示) 解説体育編
- ・東京都小学校体育研究会 体の動きを高める運動領域部会 体力を高める運動各種資料
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料

II 資料

○上体起こし(腹筋)

①グッパ―体操

段階1 足だけでグッパ―



段階2 足と手でグッパ―(頭は床についた状態)



段階3 頭を浮かした状態でグッパ―



②ボール渡し

段階1 膝を曲げてボール渡し



段階2 少し膝を伸ばした状態でボール渡し



段階3 膝を伸ばしきった状態でボール渡し



○20mシャトルラン(持久力)

①まねタイム

段階1 30秒間動き続ける

段階3 2分間動き続ける

段階2 1分間動き続ける

段階4 3分間動き続ける



①ロケット

段階1 黄色印を越える。
段階3 青印を越える。

段階2 赤印を越える。
段階4 壁まで届く。



②ブルーベリーボール投げ

段階1 青線から投げて幕にボールを当てる。
段階2 黄色線から投げて幕にボールを当てる。
段階3 緑線から投げて幕にボールを当てる。



○ソフトボール投げ

○窪町ダンス

2分間 曲名「やってみよう」動画作成



12 成果と課題(○成果 ●課題)

- 体カテストの結果を1時間使って振り返ったことで、児童が自分の体の動きについて深く考えるきっかけとなった。また、学校外でも取り組んでいる様子を聞き、児童が体力について考えている様子が見られた。
- 今までの体育学習では、体の動かし方よりも方法や作戦に注目していた。だが今回の学習を経て、単に運動を行うのではなく、体の動かし方に注目して交流する児童が増えた。
- 冬休みの課題を行ったことで、授業だけでなく日常生活の中でも自分の体と向き合うことを意識するようになった。また生活リズムの安定にもつながった。
- 意見を共有する上で3人組でのグループ活動は有効的であった。また、交流の視点を確認したことで「いいね!」という抽象的な声かけから、「もっと腕を伸ばして、足を踏み込んだ方が良いよ。」と具体的なアドバイスへと変容していった。ただ、全グループができていないわけではないので、児童の目の付くところに交流の視点を掲示しておくといよい。
- 毎時間計測を入れたことで自分の変容が見られ、児童は次時にどうなりたいか目標をもって取り組むことができた。しかし、授業1時間の運動量を考えると、授業最後に計測をするのは疲れてしまい、良い状態での計測とはならない様子も見られた。
- 今回取り上げた項目を向上させる手立てが適切でない部分があった。一つ一つの動きが本当にその力へと変わるのか改めて考え直す必要がある。
- 体づくり運動の目標や評価という点において、認識が甘いところがあった。

I 第6学年 体育科学習指導案

日 時 令和5年10月24日(火)
 5校時 13:30~14:15
 対 象 第6学年2組 35名
 学校名 文京区立窪町小学校
 授業者 教諭 赤堀 礼
 場 所 体 育 館

1 単元名 マット運動「技をつないで!心を合わせて!グループマット」

2 単元の目標

知識及び技能	回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
思考力、判断力、表現力	自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ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、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や器械・器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
単元の評価規準	○マット運動の行い方を知り、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。	○自己や仲間の能力に適した課題解決の仕方や技の組み合わせ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ている。	○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、場や器具の安全に気を配ったりしている。
学習活動に即した評価規準	① 回転系や巧技系の基本的な技や発展的な技を安定して行うことができる。 ② グループで考えた方形場の場での動きを行うことができる。	① 技のポイントを意識して取り組み、自己や仲間の課題を見つけ、解決の仕方を伝えている。 ② 自己の連続技がスムーズな動きとなるように技の組み合わせを工夫して考えている。 ③ グループマットでの技のつなぎ方や場の使い方を考えたり、仲間に伝えたりしている。	① 安全に気を付けて、きまりを守りながら、準備や片付けをしている。 ② 仲間と教え合ったり、グループに適した動きを考えたり、すすんで運動に取り組もうとしている。

4 運動の特性

③ マット運動の特性

- ・マット運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに、楽しさや喜びに触れたり、味わったりすることができる達成型の運動である。
- ・マット運動は、前方や後方、側方に回転する回転系と、倒立したり、バランスを取ったり、巧みにジャンプしたりする巧技系の2種類の技に分かれる。
- ・自己の能力に応じた回転系、巧技系の技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせがスムーズにできるようになることに、楽しさを味わうことができる運動である。
- ・技を繰り返したり、スムーズになるように組み合わせせて表現したりする運動である。

④ グループマットの特性

- ・方形状にしたマットの「面の使い方」と「時間差」を工夫することで、表現の広がりを感じることができる。
- ・仲間と動きを合わせたり、時間差をつけたりして、工夫して1つの作品を創り上げる楽しさを味わうことができる。

5 アンケートから見られる本学年の児童の実態

6 本学級の児童の実態

7 単元計画

時	1	2	3	4	5	6	7
段	知る	つかむ		高める			表現する
階							
ね	・学習の進め方を知る。	・スムーズにつながるように連続技に取り組む。		・連続技をスムーズにつなぐ。 ・グループマットで連続技に取り組み、表現の仕方を工夫する。			・成果を発表し合う。
ら							
い	学習の進め方を知ろう	技のポイントを確認して連続技に取り組もう	技をスムーズにつなげよう	グループマットで連続技をつないでみよう	グループマットでの表現の仕方を工夫しよう	グループマットでの表現の仕方を工夫しよう	発表会をして自分や友達のグループのよさを伝え合おう
め							
あ	①整列・あいさつ ②場の準備 ③準備運動(ねこちゃん体操)④めあての確認						
て	共通課題 ・連続技をスムーズにつなげるにはどうすればよいか考える。						
学習活動	①整列・あいさつ ②本時の学習内容を知る。 ③オリエンテーション ・学習のきまりや進め方を知る。 ④場の準備(直線マット) ⑤準備運動(ねこちゃん体操) ⑥モデルをもとに自己の能力に適した技を選択して「My連続技」を決める。 ⑦単技のポイントを確認する。	⑤仲間と単技のポイントを確認し、互いに見合いながら取り組む。 ⑥技をスムーズにつなげることを意識して仲間と見合いながら取り組む。 ⑦方形状のマットの上で連続技を試してみる。	⑤仲間と単技のポイントを確認し、互いに見合いながら取り組む。 ⑥技をスムーズにつなげることを意識して仲間と見合いながら取り組む。 ⑦方形状のマットの上で連続技を試してみる。	共通課題 ・グループマットでスムーズに表現するにはどのようにすればよいか考える。		⑤グループマットに取り組む。(A→B→C→Dの場をローテーションする) A方形状のマットの上で連続技に取り組む。 B撮影した動画を見て自分たちの動きや課題を確認する。 C, D仲間とともに、単技を高めたり技をスムーズにつなげたりする。 ⑥演技を見合い、よさや課題を共有し、解決方法を考える。	⑤グループマットに取り組む。(A→B→C→Dの場をローテーションする) A方形状のマットの上でA連続技に取り組む。 B撮影した動画を見て自分たちの動きや課題を確認する。 C, D仲間とともに、単技を高めたり技をスムーズにつなげたりする。 ⑥演技を見合い、よさや課題を共有し、解決方法を考える。
				○振り返り ○整理運動・片付け ○整列・あいさつ			
知		①		①		②	②
思		①	②		③		
主	①			②	②		①

8 運動の楽しさや喜びを味わわせるための手立て

(1) 単元計画の工夫～個別最適な学び×協働的な学び～

① 2学年の系統性を意識し、一人ひとりの児童が自己の成長を感じられる単元計画

第一に、第5学年マット運動で学習した連続技を基本にし、自己の能力に適した技を選び、スムーズな連続技をつくる学習を設定した。「技カード」を児童に配布し、運動が得意でも不得意でも自分の能力に適した技に挑戦し、学習に取り組めるようにした。第二に、共通課題としてスムーズな技の組み合わせを考えることを設定した。自己だけでなく仲間の課題を見付け、互いに解決するために思考できるようにした。

② グループマット

個人で考えた連続技「My 連続技」を、方形状に敷き詰めたマットの上で4人程度の集団演技として取り組む学習をゴールに設定した。仲間とともに演技構成を考え、技を始めるタイミングや位置を合わせたり、時間差をつけてずらしたりするなど、表現の幅を広げて楽しむことができると考えた。よりよい作品となるように、児童が協力して課題解決に取り組めると考える。

③ ゴールイメージの共有（教材との出会い）

児童にとって方形状のマットで仲間と共に行うのは初めての経験である。そのため、第一に、学習に入る前に、教員がグループマットで演技している動画を見せる。単元のゴールである発表の一例を見ることで、ゴールイメージをもたせ、「やってみよう!」「楽しそう!」という前向きな気持ちをもてるようにした。第二に、第2時から、方形状のマットで運動する機会を設定した。仲間と共運動する感覚や、場の広さ、音楽に合わせた動きを体感することで、見通しをもてるようにした。

(2) 教具の工夫

① 技カード

既習の技や発展技を整理して、技のポイントや練習の場を記載したカードを作成した。このカードを使用することで、第一に、自己の能力に適した技を選択して挑戦することができる。第二に、児童が技を組み合わせるときに、スムーズな流れを考えることに集中させることができる。第三に、技のポイントをグループで確認し、課題を見付け、解決していくために互いにアドバイスし合えらると考える。

② ICT の活用

第一に、グループで1台のタブレットPCを使って動画を撮影し、自己や仲間の課題はどこにあるのかを確認できるようにする。練習時間ならばいつでもタブレットを使用しても良いとし、自分たちで必要に応じて使用するようにする。第二に、どのような技か動画で確認できるように「マット運動技アプリ」を提示する。技の紹介だけでなく、スローモーションで技のポイントを示している動画も視聴できるので、細かいポイントを確認して、練習に活かすことができると考える。

(3) 場の工夫(8グループ用)

第1時では、各グループが直線マットで練習に取り組む。第2時後半からは、加えて方形状のマットで実際に仲間と一緒に技に取り組む場を設ける。第4時以降は、以下に示した4種類の場を作り、ローテーションをしていく。

A・・・方形状のマットでグループマットの練習をする場(2場)

B・・・養生テープで示した方形状の場で、グループマットの隊形やタイミング、方向などについて思考したり、ICT 機器で撮影した動画を見て課題を見付け、解決策を考えたりする場(2場)

CD・・・一人ひとりが単技や連続技の練習をする場(4場)

A→B→C→Dとローテーションをすることで、方形状のマットで試し、その様子を動画で確認する場を設ける。客観的に自分たちの演技を見る場を設けることで、自分や仲間、グループの課題を確認し、解決していくための指針をもてるようにする。そして、課題に適した練習ができるようにする。

(4) 教師の助言や支援

① 安全に運動するための声掛け(単元全体を通して)

マット運動では、怪我をすることが多い。例えば、前転系の技の際に頭頂部からついてしまい、回転できずに倒れたり、後転系の技の際に上手く首抜きができず勢いに任せて回ろうとしたりして、首を痛める、仲間の試技中に必要以上に近付いたり、座って見たりして避けることができず、ぶつかってしまうなどが挙げられる。これらに関する事は、事前に指導すると共に、練習の時間も気を付けて見ていき、注意を促す。また、児童の試技の様子から必要があれば、感覚作りや段階的な練習をするように助言していく。

② めあてを意識させるための声掛け(重点 第1時～第3時)

第一に、技を習得するための声掛けをする。配布した技カードに記載された技のポイントに沿ってアドバイスをし合えるように、助言をする側の児童に「技のポイントはできていたかな?」と問いかけ、技のポイントを意識するような声掛けをしていく。また、課題を解決するために適したアイテムを使用することを促す。第二に、技と技をスムーズに組み合わせることができるような声掛けをする。組み合わせる時の例を示したり、上手く組み合わせている児童を紹介し、他のパターンはないかアイデアを膨らませ全体やグループ内で共有したりすることができるように意図的に声を掛け、支援していく。

③ グループでの技のつながり方や場の使い方を工夫し表現の幅を広げる支援(重点 第4時～第6時)

グループマットでそれぞれの「My 連続技」通りにやるだけでは、仲間とぶつかってしまう、長く待つ時間ができてしまう、音楽と合わなくなってしまうなど、スムーズな技のつながりに課題が出てくる。グループマットで仲間と一緒に表現するからこそ、個人で表現するよりも表現の幅が広がることを実感させるために、隊形、方向、タイミングを視点として様々な例を紹介する。また、待ち時間に新しい技を入れるなどのグループとしての技のつながりを工夫しているグループがあれば紹介し、グループの演技におけるスムーズなつながりを意識させる支援をしていく。

9 本時 (5/7時)

(1) 本時の目標

グループマットでの技のつなぎ方や表現の仕方を考えたり、他者に伝えたりすることができるようにする。

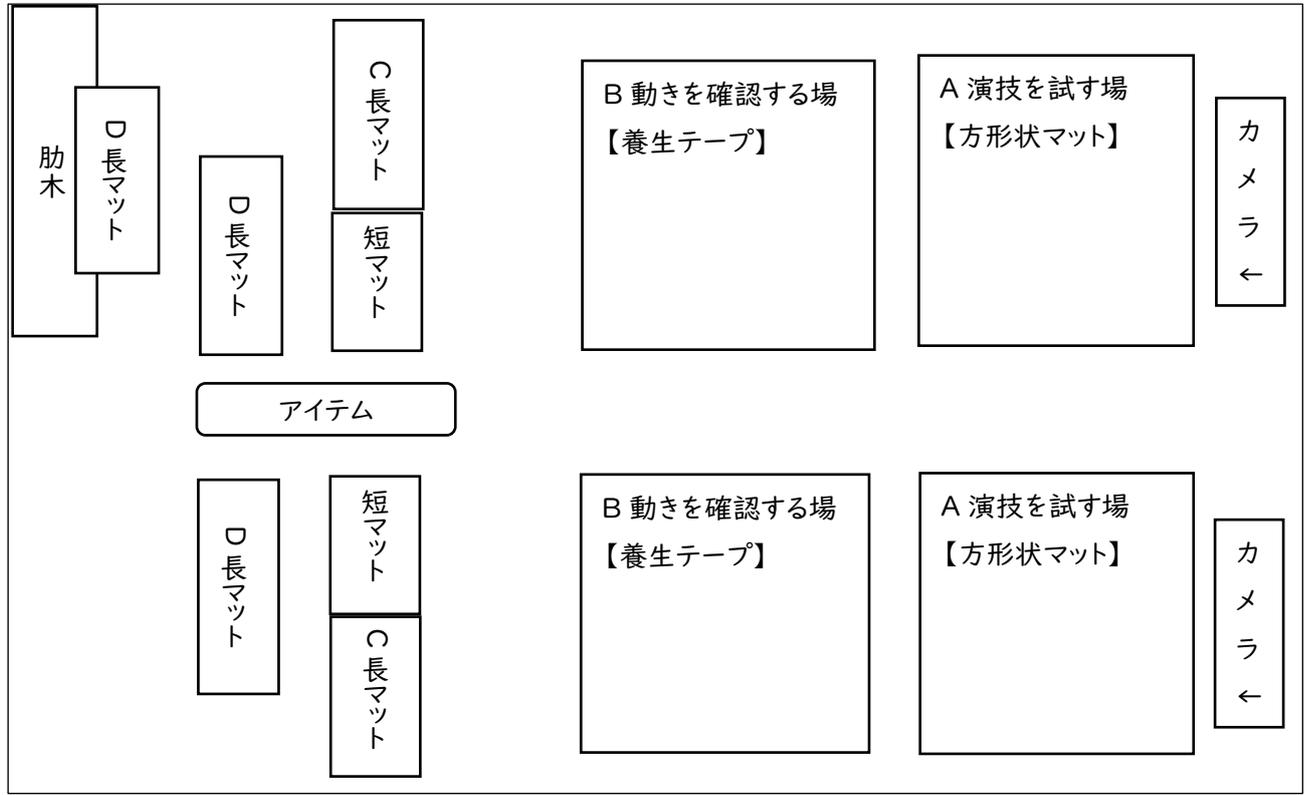
(思考・判断・表現)

(2) 本時の展開

学習活動	・指導上の留意点 ◆評価
<p>1. 整列・挨拶</p> <p>2. 場の準備</p> <p>3. 準備運動(ストレッチ・ねこちゃん体操)</p> <p>4. 学習内容とめあての確認</p>	<p>・安全かつ素早く運べるように、マットの運び方を統一する。</p> <p>・けが防止のために手首・足首・首のストレッチを行う。</p> <p>・ねこちゃん体操では、技につながる動きのポイントを意識できるよう、言葉を掛ける。</p> <p>・学習の流れや学習内容を把握できるように掲示物で確認する。</p>
<p>グループマットの表現の仕方を工夫しよう。</p>	
<p>5. グループタイム(5分ずつのローテーション)</p> <p>A 演技を試す場</p> <p>B 自分たちの動画を見て課題や動きを確認する場</p> <p>C 連続技や単技を練習する場</p> <p>D 連続技や単技を練習する場</p> <p>6. 演技を見合い、よさや課題を共有し解決方法を考える。</p>	<p>・表現の幅を広げるために前時までに出た表現の工夫(隊形・方向・タイミング)を振り返る。</p> <p>・曲を流し続け、曲に合わせて練習できるようにする。</p> <p>・タブレットを活用して動画撮影し、自分たちの演技の振り返りができるようにする。</p> <p>・Aの場を中心に声を掛け、演技構成やタイミング、方向など表現の仕方を修正できるようにする。</p> <p>・技のつなぎ方やグループでの表現の工夫を価値付けし、次回の自分たちの演技に生かせるようにする。</p>
<p>▲グループマットの課題となる児童の様子</p> <p>スムーズに見えない</p> <p>① マットの上を歩いて移動している。</p> <p>② 次の技に行くまでに間があきすぎている。</p> <p>③ 一つ一つの技にメリハリがない。</p> <p>表現の方法</p> <p>④ リズムに合っていない。</p> <p>⑤ マットから体が出ている。</p>	<p>○解決方法</p> <p>スムーズに見えない</p> <p>① 技を増やして移動したり、つなぎ技で方向転換をしたりする。</p> <p>② 回転技を増やしたり、バランス技で姿勢を保ったりする。</p> <p>③ バランス技ではしっかり止まり、静と動の区別を付ける。</p> <p>表現の方法</p> <p>④ 友達と互いに「せーの」と声掛けをしたり、カウントを取ったりする。</p> <p>⑤ 方形のマットの面を有効に使うために、位置や技の大きさ、技の数を調節する。</p> <p>・技のつなぎ方やグループでの表現の工夫を価値付けし、次回の自分たちの演技に生かせるようにする。</p>

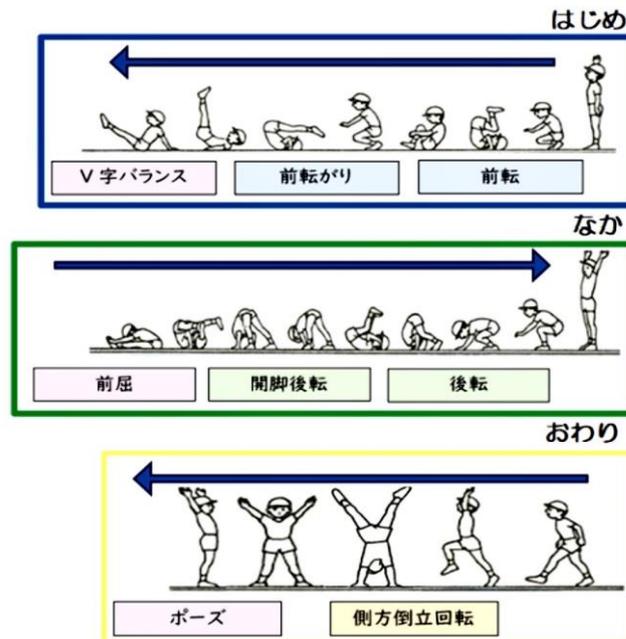
<p>7. 整理運動</p> <p>8. グループで振り返りをする。</p> <p>振り返りの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループマットでの表現の工夫ができたか。 <p>9. 片付け</p> <p>10. 整列・挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・けがや痛い場所がないか確認しながら、整理運動を行う。 ・グループタイムで話し合った課題や解決の仕方を中心にグループで振り返りができるように促す。解決案には他のグループの動きを取り入れてもよいことを伝える。 <p>◆グループマットでの技のつなぎ方や表現の仕方を考えたり、他者に伝えたりしている。</p> <p>(観察・振り返りカード)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を付けて片付けるように声掛けをする。
---	--

10 場づくり(体育館)



11 組み合わせ技モデル

はじめ・・・ ①はじめのポーズ ②前転 ③前回り ④V字バランス ⑤前屈
 なか・・・ ⑥開脚後転 ⑦後転
 おわり・・・ ⑧側方倒立回転 ⑨終わりのポーズ



○児童に示した自己の能力に適して挑戦していく発展系の技

前転・前転がり	開脚前転★	跳び前転★★	倒立前転★★★★
後転	開脚後転	伸膝後転★	
側方倒立回転	ロンダート★	前方倒立回転★★★★	

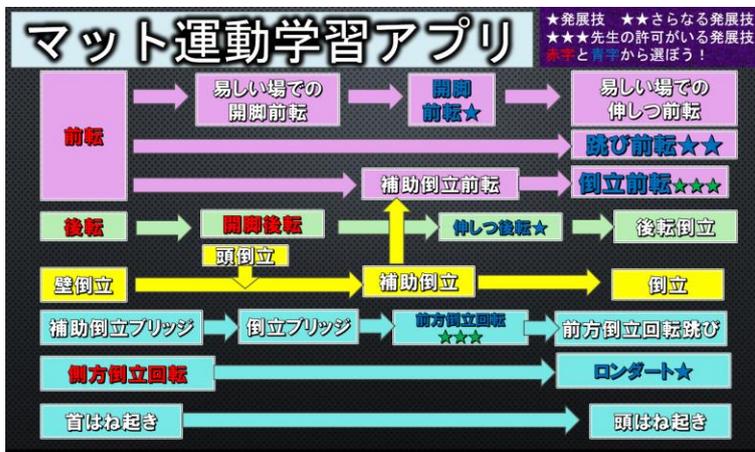
★……………発展技

★★……………さらなる発展技

★★★★……………教師の許可がないと挑戦できない発展技(安全確保のため)

12 資料

① マット運動技アプリ



③ グループカード

グループマット 演技構成シート

メンバー

①	②	③
④	⑤	⑥

場の使い方の工夫

グループでの振り返り

グループマットでスムーズに表現するにはどのようにすればよいだろうか。

段階	はじめ		中
歌詞	①世界に一つだけの花		②一人一人 ちがう種をもつ
技	前転 ⇒ 前転がり		V字バランス ⇒ 前屈
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
場の使い方		➡	
段階	中		おわり
歌詞	③その花を咲かせることだけに		④一生懸命に がんばりたい
技	開脚後転 ⇒ 後転		側方倒立回転
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
場の使い方		➡	
段階	おわり		エンディング2
歌詞	エンディング1		エンディング2
技			
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
場の使い方		➡	

④ 個人カード(タブレットで振り返り)

『技をつないで！心をつなげて！グループマット』①②③

○ △ × で振り返ろう！

めあて	① 学習の進め方を知ろう	② 10月23日(月) 技のポイントを確認して連続技に取り組もう	③ 技をスムーズにつなげよう
連続技のスムーズさ			
各技の完成度			
仲間との教え合い			
安全面			
準備/片付け			
振り返り	⋮	⋮	⋮

『技をつないで！心をつなげて！グループマット』④⑤⑥

○ △ × で振り返ろう！

めあて	④ グループマットで連続技をつなげてみよう	⑤ グループマットの表現の仕方を工夫しよう	⑥
連続技のスムーズさ			
各技の完成度			
仲間との教え合い			
安全面			
準備/片付け			
グループマット			
振り返り	⋮	⋮	⋮

自分の成長の記録をしよう！

学習を始めた時 → 学習が終わった時

- ・テキストを入力
- ・テキストを入力

『技をつないで！心をつなげて！グループマット』⑦

○ △ × で振り返ろう！

めあて

発表会をして、自分や友達のグループのよさを伝え合おう

連続技のスムーズさ	
各技の完成度	
仲間との教え合い	
安全面	
準備/片付け	
グループマット	
振り返り	⋮

基本の連続技

はじめ

V字バランス 前転がり 前転

なか

前屈 開脚後転 後転

おわり

ポーズ 側方倒立回転

My連続技 発表会のMy連続技を記録しよう！

はじめ

なか

おわり

前屈	V字バランス	手ばなしV字バランス	ブリッジ	足あげブリッジ	Y字バランス	背支持倒立	水平バランス	ポーズ
前転	前転がり	開脚前転★	跳び前転★★	倒立前転★★★				
後転	開脚後転	伸脚後転★						
側方倒立回転	ロンドート★	前方倒立回転★★★				足をずらして回転	大きなゆりかご	
						跳びひねり	足交差	

13 参考文献

- ①文部科学省「小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編」
- ②東京都小学校体育研究会 器械運動系 資料より
- ③教育技術 MOOK マットの指導 H20 別冊教育技術3月号
- ④マット・鉄棒・とび箱・ボールの授業 H21
- ⑤たのしい器械運動ハンドブック 2015
- ⑥『別冊教育技術健やかな体育』2009
- ⑦『ねこちゃん体操の体幹コントロールでみんながうまくなる器械運動』山内基広 2017

14 成果と課題(○成果 ●課題)

- 達成型マット運動の授業ではなく、グループマットにしたことで友達と学ぶ楽しさや表現する楽しさを味わうことができた。
- ゴールを明確に設定したことで、主体的に活動に取り組む姿が見られた。
- マット運動が好きかという質問に対し、学習前よりも好きになった児童が増えた。
- 技ができるようになるために大切なことは何かという質問に対し、学習前よりも友達と教え合うことやアドバイスし合うこと上手な友達をみることなどの項目への回答が増えた。児童は協働的に学ぶことの大切さに気付くことができた。
- リピート機能を使って音楽を流し続けたことで、いつでも自分たちのタイミングで練習する姿が見られた。一方で、教師のアドバイスや声かけが全体に響かない。
- 個人の技能が足りていない状態でのグループマットになってしまった。系統立てた指導が必要になる。単技の習熟が不十分な状態でのグループマットであった。
- 連続技をスムーズに行う。「スムーズとは？」の定義が児童と共有できていなかった。
- 「スムーズ」は抽象的である。その授業でしっかり子どもたちとイメージや動きについて共有することが大切だ

った。