

第6学年 体育科学習指導案

日時 令和6年6月26日(水)
13:30～14:15
対象 第6学年4組36名
学校名 文京区立窪町小学校
授業者 川嶋絵梨
場所 体育館

学校の教育目標

○すすんで考え やりぬく子 ◎よさを生かし 共に生きる子(重点) ○体をきたえる 元気な子

体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育てる。

研究主題

窪町×体育による運動・健康に対する意識改革

窪町小学校の目指す児童像

- 楽しみながら運動する児童
- 自分の体力や健康に関心をもてる児童
- 休み時間にすすんで遊ぶ児童

高学年の目指す児童像

- ・自分で運動の楽しさを見出し、よりよい動きを身に付けたり、他者へ伝えたりすることができる児童。
- ・自分の体力と健康について課題を見付け、解決方法を考えることができる児童。
- ・学んだことを日常生活に生かすことができる児童。

研究仮説

本校の限られた運動環境の中でも、日頃行っている体育科の授業改善を通して児童に運動の楽しさや喜びを味わわせるとともに、各教科の学習においても運動や健康の側面について積極的に触れさせていく。さらに、児童が運動に親しめるような環境を整えることで、児童にとって遊びや運動を日常化できると考える。その結果、将来的な体力や健康、安全意識の向上につながると考える。

1 単元名 体づくり運動「体の動きを高める運動」～窪町フィジカル研究所(ラボ)～

2 単元目標

知識及び運動	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	・ねらいに応じて、巧みな動きを高めるための運動をすることができる。	・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、自己や仲間の考えたことを他者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を理解している。 ② 人やものの動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることができる。	① 自己や仲間の動きを比較し、互いに課題を見付けている。 ② 体の動きを高めるために適した運動を考えたり、工夫を加えたりしている。 ③ 見付けたこつや分かったこと、解決の仕方、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 分かったことを伝え合ったり、教え合ったりするなど仲間の考えや取組を認めようとしている。 ③ 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

- ・体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、動きを持続する能力を高めるための運動を知り、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づき、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、自分の体力に合ったためあて、自分の体の動かし方を意識する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、仲間とうまく関わられなかったりしたときに達成感を感じることができない運動でもある。

5 児童の実態 個人情報保護のため掲載なし

6 運動の楽しさや喜びを味わわせるための手立て

(1) 明確な課題の提示

① 導入で運動時間や遊び方と向き合う時間

人が健康に生活していくためには何が必要かを考え、普段の生活を振り返る。「食事」「睡眠」は、毎日行っているが、「運動」は自ら取り組む気持ちがないと行わない。「運動」が健康に過ごしていくために大切であることを確かめ、休み時間の遊び方についても振り返る。本校の課題である狭い遊び場で、遊びが固定化していることを認識させる。そして、用具の使い方に目を向けさせる。

(2) 心や体をほぐしスイッチを入れる準備運動や補助運動

① 音楽を使った準備運動

昨年度、体の動きを高める運動で実施した「窪町ダンス」を実施する。授業の最初に、音楽を使った準備運動を行うことで心や体にスイッチを入れることができる。今年度は、体の動きを高める運動内容である「体の柔らかさを高めるための運動」につながるストレッチも取り入れる。後半は、「動きを持続する能力を高めるための運動」につながる動きも

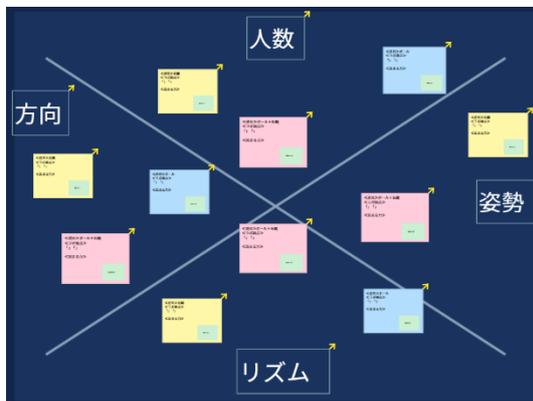
入れ、楽しく学習ができるようにしていく。

(3) 課題解決に向けた適切な支援

① タブレットを活用した「巧みな動きを高めるマップ」

学習支援アプリ「ロイロノート」を活用し、自分たちで考えた動きを一枚のマップにしてまとめていく。考えた動きを動画で撮影し、その動きがどの視点を使って考えた動きなのかを、マップに分類していくことで、児童の思考を後

習し



ほど整理できるようにし、児童が動きの幅を広げたり、学たことを振り返ったりすることに活用していく。

② 巧みな動きを高めるための運動に繋がる「ラボ視点」 ①数(人・用具) ②方向 ③姿勢 ④リズム

本単元では、「長縄」「ボール」の2つの用具を用いて学習を進めることにした。ボールや長縄は、教室に常備されている児童にとって身近な用具である。

例示した基本の動きを、巧みな動きを高めるための運動にするには、どうしたらよいか考えさせ、児童から工夫する視点を出させる。これを本単元では、「ラボ視点」とした。その視点を毎時間確認したり、各グループを回りながら声掛けをしたりして、児童一人一人が動きの幅を広げていけるようにする。

③「巧みな動きを高めるための運動」を通して高まる力の明確化

巧みな動きとはどのような動きなのかということを明確にする。

第2時で、ボールを用いた運動を行った後、どのような力が身に付いたか児童に問い、「巧みな動き」を明確化することで、次時以降の学習で、運動を考える際に、より具体的な動きをイメージできるようにした。

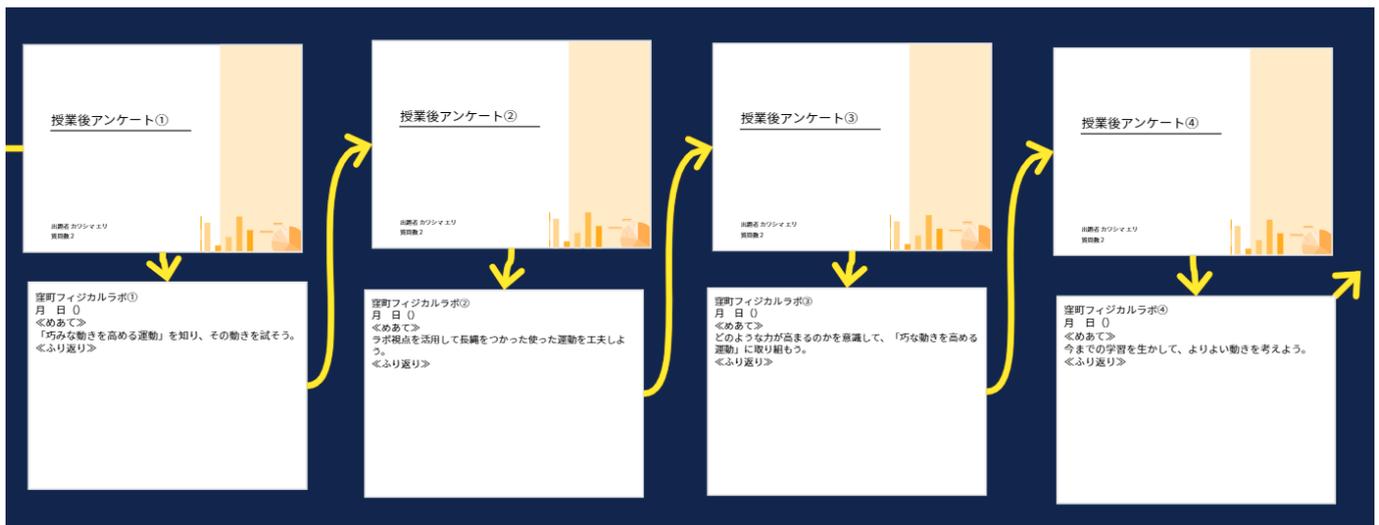
④めあてを意識して取り組むための「高まるカード」と声かけ

巧みな動きを高めることで、高まる力を明示したカードを「高まるカード」とした。児童から出た「タイミング」「バランス」「リズムカル」「力加減」の4枚のカードを各グループに配布した。巧みな動きを高めるための運動を考える中で、運動づくりだけに意識がいかないよう、どのような力を高めようとしているか高まるカードを見せながら発表する時間を取り入れる。発表時には、「〇〇の高まりを意識した運動を考えました。」と最初に発表させる。また、教師はグループを回りながら、「どのような力を高めようとしている?」「この動きは、バランス、力の入れ方、タイミングのどの力につながる?」と声かけを行い、児童に巧みな動きのどのような力が高まるのかを意識させる。

(4) 個別最適化した学習

①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ことで、児童の気持ちの変化を把握するとともに、「楽しなかった」「できなかった」などと後ろ向きな回答があった際は、個別への声かけをし、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。



(5) 学び方の工夫

①学びのスパイラル

昨年度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課題であった。時間を空けずに試すことができるように、1単位時間の中で「課題→見通し→実践→振り返り→課題→実践→振り返り」といった学習の流れを意識付けていく。

②教科横断的な学習(カリキュラムマネジメント)

本単元で学習した「巧みな動きを高めるための運動」を、国語科の「話す・聞く」学習で話し合い、特別活動の異学年交流で下級生へと伝える。学習したことを生かして、下級生ができるような運動内容を考え、一緒に遊び、運動の楽しさを味わわせたい。また、下級生に自分たちが考えた運動を披露することで、6年生は学習に対する意欲や主体性が高められ、下級生は「自分たちもできるようにになりたい。」と思い、運動に対する意欲が高まっていくことを期待する。

7 単元計画

時間	1	2	3	4(本時)	5
段階	見通しをもつ	知る	つかむ	広げる	高める
ねらい	これまでの学習を振り返り、単元の見通しをもつ。	「巧みな動きを高めるための運動」の学び方と運動の仕方を知り、その動きを試す。	学んだことや視点を活用して、工夫した「巧みな動きを高めるための運動」を交流し合う。	どのような力が高まるのかを意識して、「巧みな動きを高めるための運動」に取り組もう。	今まで学んだことを活用し、よりよい動きを考える。
めあて	「体の動きを高める運動」を振り返り、見通しをもつ。	「巧みな動きを高めるための運動」を知り、その動きを試そう。	ラボ視点を活用して長縄を使った運動を工夫しよう。	どのような力が高まるのかを意識して、「巧みな動きを高めるための運動」に取り組もう。	これまでの学習を生かして、よりよい動きを考えよう。
学習活動・内容	<p>1 これまでの経験を振り返る。昨年度の体の動きを高める運動で学んだ動きの確認、自分の体力や遊び方について考える。</p> <p>2 本単元のゴールを伝え、学習の見通しをもつ。</p> <p>3 振り返り 本単元を通して、どのようなことをしたいか、どのようにして自分の体の動きを意識するかなど、自分の課題をもつ。</p>	<p>1 集合・整列・挨拶 めあての確認</p> <p>2 窪町ダンス(準備運動)</p> <p>3 「ボール」の基本の動きを確認し、その動きを試す。</p> <p>4 3で試した動きをよりよい動きにするにはどうしたらよいか考える。「ラボ視点」の確認</p> <p>5 「ラボ視点」を使い、「ボール」で考えた「巧みな動きを高めるための運動」を発表する。</p> <p>6 5で気付いたことを生かして、もう一度運動に取り組む。</p> <p>7 5と同様に、発表する。</p>	<p>1 集合・整列・挨拶 めあての確認</p> <p>2 窪町ダンス(準備運動)</p> <p>3 「長縄」の基本の動きを確認し、その動きを試す。</p> <p>4 3で試した動きをよりよい動きにするにはどうしたらよいか考える。「ラボ視点」の確認</p> <p>5 「ラボ視点」を使い、「長縄」で考えた「巧みな動きを高めるための運動」を発表する。 この動きをすることで ・どのような力が高まったのか。 を伝え合う。</p> <p>6 5で気付いたことを生かして、もう一度運動に取り組む。</p> <p>7 5と同様に、発表する。</p>	<p>1 集合・整列・挨拶 めあての確認</p> <p>2 窪町ダンス(準備運動)</p> <p>3 「ボール」と「長縄」それぞれの基本の動きを確認する。</p> <p>4 3の動きを組み合わせるとよりよい動きにするにはどうしたらよいか考える。「ラボ視点」の確認 ※用具の数は制限あり</p> <p>5 「ラボ視点」を使い、「ボール+長縄」で考えた「巧みな動きを高めるための運動」を発表する。 この動きをすることで ・どのような力が高まったのか。 ・どのような高まりがあるのか。 を伝え合う。</p> <p>6 5で気付いたことを生かして、もう一度運動に取り組む。</p> <p>7 5と同様に、発表する。</p>	<p>1 集合・整列・挨拶 めあての確認</p> <p>2 窪町ダンス(準備運動)</p> <p>3 これまでの学習を生かし、よりよい動きを考える。「ボール+長縄」を使って、動きを考える。 ※用具の数は制限なし</p> <p>4 「ボール+長縄」で考えた「巧みな動きを高めるための運動」を発表する。 この動きをすることで ・どのような力が高まったのか。 ・どのような高まりがあるのか。 を伝え合う。</p> <p>5 4で気付いたことを生かして、もう一度運動に取り組む。</p> <p>6 4と同様に、発表する。</p>
	知識・運動		①	②	②
思考・判断・表現			②	②	③
主体的に学習に取り組む態度	①	③	②	②	②

8 本時 (4/5時間目)

(1) 本時の目標

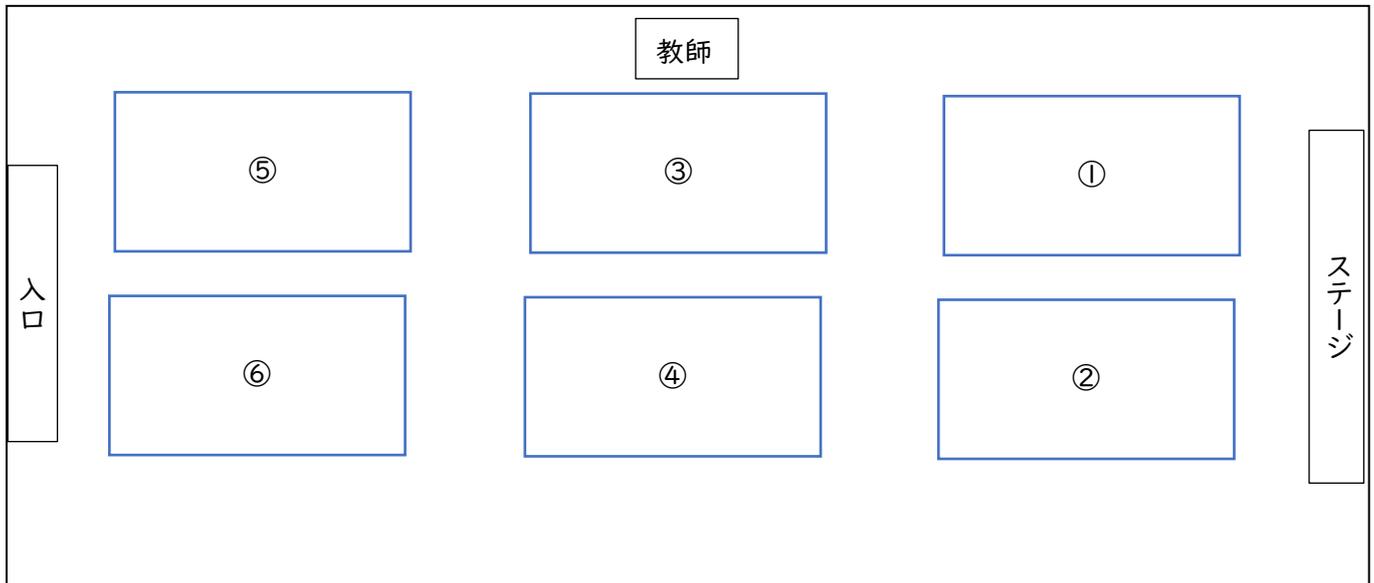
- ・人やものの動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることができる。
- ・体の動きを高めるために適した運動を考えたり、工夫を加えたりしている。
- ・分かったことを伝え合ったり、教え合ったりするなど仲間の考えや取組を認めようとしている。

(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 7分	<p>1 整列・挨拶</p> <p>2 めあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> どのような力が高まるのかを意識して、「巧みな動きを高めるための運動」に取り組もう。 </div> <p>3 準備運動(窪町ダンス)</p>	<p>○本時の学習内容を意識付けるために、「巧みな動きを高めるための運動」によって高まる力を振り返る。</p> <p>○BGMを流すことで、徐々に体と心を温められるようにする。</p>
展開 28分	<p>4 「巧みな動きを高めるための運動」に取り組む。</p> <p>基本の動き(ボール&長縄)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 1 投げる 2 捕る 3 跳ぶ </div> <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 2em;">+</p> <p>工夫する視点(ラボ視点)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 1数(人・用具) 2方向 3姿勢 4リズム </div> <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 2em;"> </p> <p>「巧みな動きを高めるための運動」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 予想される運動 ・長縄を跳びながら、ボールを投げたり捕ったりする。 ・ハの字跳びのように跳んだ瞬間にボールをもらう 【巧みな動きで高まる力】(高まるカード) タイミング バランス リズムカル 力加減 </div> <p>5 基本の動きをもとに「ラボ視点」を使い、動きの工夫をし、グループで見付けた動きを発表する。</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0; color: green;"> 「私たちは、力加減、タイミングを意識しました。」 </div> <p>6 気付いたことを生かしてもう一度運動に取り組む。</p>	<p>○運動前に、前時で学習したボールと長縄での動きを確認し、めあてに沿った動きになるようにする。</p> <p>○巧みな動きを高めるための運動により近づけるために、どのような工夫の視点(ラボ視点)を入れているか問いながら各グループを回る。</p> <p>◆人やものの動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることができる。 (観察 知②)</p> <p>○どの力を意識した運動なのかを全体で確認するために、「高まるカード」を使用させて発表させる。</p> <p>○他のグループの動きから気付いたことを自分たちの「巧みな動きを高めるための運動」に参考できるように、称賛をする。</p> <p>○運動づくりだけに意識がいかないよう、グループを回りながら、どのような力を高めているかを問う。</p> <p>◆体の動きを高めるために適した運動を考えたり、工夫を加えたりしている。(観察・振り返りカード 思②)</p>

	7 グループで見つけた動きを再度発表する。	○どの力を意識した運動なのかを全体で確認するために、「高まるカード」を使用させて1回目よりも詳しく発表させる。
	「私たちは、力加減、タイミングを意識しました。特に意識したのは、跳んでいる人が確実に捕ることができるよう、力加減に気を付けました。」	
まとめ 7分	8 片付け・整理運動 9 振り返り 10 整列・挨拶	○安全に気を付けて片付けをし、使った用具をもとの場所にしまうように声をかける。 ○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。 ○工夫の視点を定めて巧みな動きをつくったり、巧みな動きを高めようとしたりして取り組んだ児童を称賛し、次回の授業に繋げる。 ◆分かったことを伝え合ったり、教え合ったりするなど仲間の考えや取組を認めようとしている。 (観察・振り返りカード 主②)

9 場づくり(体育館)

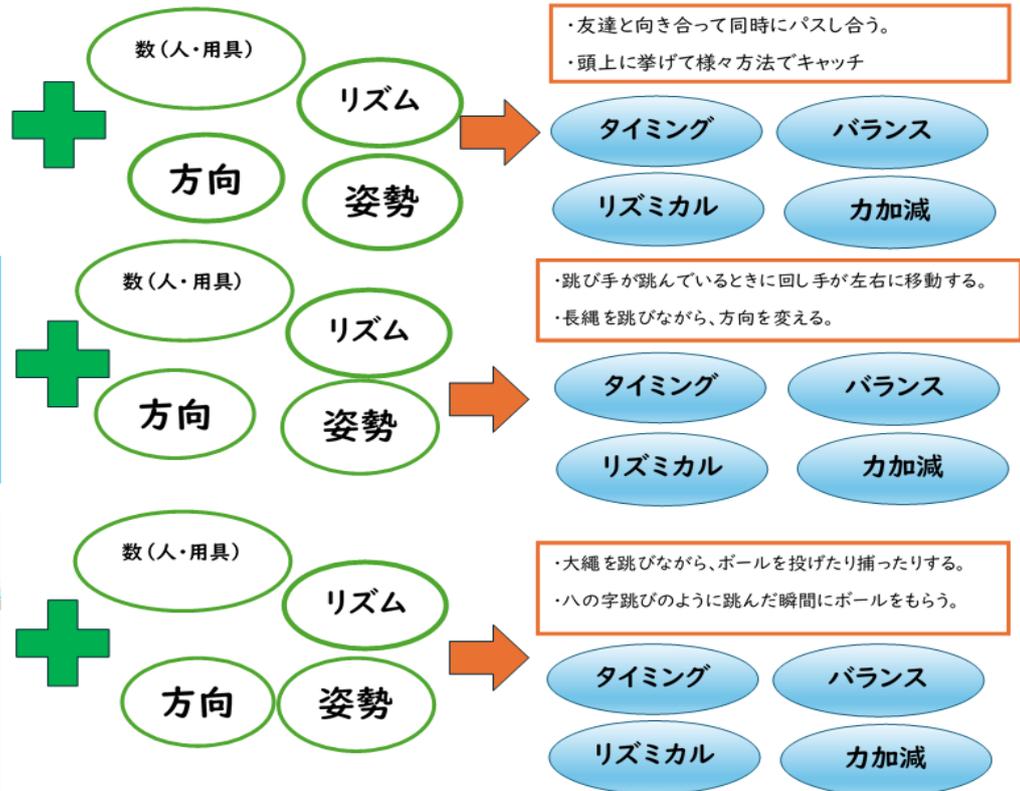


10.資料（教師側で考えた、巧みな動きを高めるための道筋を視覚化したもの）

《基本の動き》

《ラボ視点》

《巧みな動き》



《ボール》

○ボールの変更



○対面パス



○バウンドキャッチ



○キャッチバウンド



○ボールチェンジ (投げる・バウンド)



○クロスキャッチ



○回転キャッチ



○背面キャッチ



《縄》

○ハの字 (1人→2人→1人)



○3人跳び



○入れ替え跳び



○回し手移動跳び



《ボール&縄》

○ボールキャッチ跳び(2拍子跳び→8の字跳び→キャッチしたボールを返球)



○ボール交換跳び(★手渡しパス→★★投げパス→★★★バウンドパス)



11.参考文献

- ・小学校学習指導要領(平成29年 告示)解説体育編

12. 成果と課題

○…成果 ●…課題

- 座学での時間に、健康に過ごすためにはどうしたらよいか考えたり、休み時間の遊んでいる姿を客観的に見たりしたことで、児童が本単元でどのような学習をしていくのか、見通しをもつことができた。
 - 単元終了後、休み時間に長なわを使って、工夫した遊びをしていた。日常化には、まだまだ時間はかかるが、縦割り班等で教える機会もあり、児童のモチベーションが上がっている。
 - 運動を考えるだけにならないように、考えた動きが、「タイミング」、「バランス」、「リズムカル」、「力加減」のどれに当てはまり、高まるのかを毎時間発表させた。その結果、児童も「この動きは、“バランス”につながりそう!!」、「“タイミング”を意識すると、ボールがキャッチしやすくなる!!」と考えながら運動に取り組んでいる姿が見られた。
 - 「数」、「リズム」、「方向」、「姿勢」などの視点を与えたことで、動きを考えやすくなることができた。
 - 他のグループを見るという時間を設定したことで、互いのグループの良さを真似るきっかけとなり、動きの幅が広がった。
 - 昨年度から継続して行っている「窪町ダンス」の活用をしたことで、児童が心と体のスイッチを入れ学習に臨むことができた。
-
- 1～4年生までの積み重ねがないと、高学年で高まりが見られにくい内容である。
そのために、中学年まで色々な動きを経験させておく必要がある。
 - 「巧みな動き」というものを児童がどのくらい理解していたのか、認識していたのかが明確になるように、「巧みな動き」というものの定義をする必要がある。
 - 「どうして上手く跳ぶことができたの?」、「今、どうして成功したと思う?」など、
上手くできた児童に聞き、そのコツやポイントを全体へ広げていくとよい。
また、自分の動きを客観的に見るためにタブレットを活用すると、より効果が上がると考えられる。
 - 本単元は、「長なわ」と「ボール」の2つの道具を必ず使用し、動きを考えていくものとした。その結果、本来の学習内容より高度なものを求める内容となってしまった。そのため、「ボール」と「長なわ」の2つの道具を必ず使用するのではなく、「長なわ」の動きの広がりの一つとして、「ボール」を取り入れるとよい。
 - 体づくり運動の系統性を理解し、授業を展開していく必要がある。中学3年以降の「実生活に生かす運動の計画」へとゴールを眺めながら指導していけるようにする。