

1 単元名 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動)

2 単元の目標

- 体のバランスや移動、力試し、用具の操作などを組み合わせることができるようにする。 (運動)
- 運動に進んで取り組みきまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。 (態度)
- 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。 (思考・判断)

3 指導にあたって (男子*名, 女子*名, 計*名)

本学級の児童は明るく体を動かすことが好きな児童が多い。新体力テストの結果においても、男子が*項目中*項目、女子が*項目中*項目県の平均値を上回り、得点合計においては男女共に県の平均値を上回るなど、児童は比較的運動を得意としている。毎朝自主参加で行っている業前運動にも約*割の児童が参加し、8秒間走で走力、ボロスローで投力、サーキット走やリズムダンスで敏捷性を鍛えている。その一方体育に関する意識調査を行うと、体育や運動をすることがあまり好きでないと感じている児童も存在している。特に休み時間に校庭等で体を動かすよりも、クラスで本を読んだり、係活動をしたりすることを好む児童が*人もいることが分かった。

体育の授業の診断・総括的な評価を「情意」「学び方」「社会的行動」の4次元20項目で行ったところ、「社会的行動」の数値は高く学習規律が児童に身に付いていることが分かった。しかし、「成果」「学び方」に関する項目の数値が低く、体育の授業で様々なことができるようになった経験が少ないと感じている児童や、グループでの話合いや学習の仕方が分からないと感じている児童が多いことが分かった。特に「成果」においては児童の自己有能感に関する項目の平均点が*点、「学び方」においては主張に関する項目の平均点が*点と、他の項目に比べての低さが目立った。

多様な動きを高める運動では、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとしている。中学年では運動を楽しく行い、力いっぱい運動する中で、体力の向上を図ることが大切とされている。多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとる運動、体を移動する運動、用具を操作する運動、力試しの運動、基本的な動きを組み合わせる運動で構成されていて、将来の体力の向上につなげていくため、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っていくことが重要とされている。また、友達同士で協力したり、教え合ったり、励まし合ったりすることで体力を高められると、楽しいと感じることができる運動である。

本単元ではまずオリエンテーションを行い「体力の必要性」について児童に理解させる。そして日常の生活や「体力テスト」の結果などから自分の体力の課題について把握させ、積極的に自分の体の動きを高めようとする意識をもたせる。第2～3時においては、体のバランス、体の移動、用具の操作、力試しの動きの基本的な体の動きを習得させる。動きのコツや工夫の仕方(知識)を伝え、動き(技能)の習得を図る。たくさんの動きをできるようにさせる過程で、個々の自己有能感を高めさせ、「わかる」「できる」体験を積ませることで、自信をもって自分の考えを友達に伝えられるようにさせる。また、児童1人1人にここで自己の体力の課題に気付かせるためにも、一斉指導で総合的に4つの動きを取り上げる。第4～7時では、自己の体の動きの課題に応じてグループ編成を行い、動きの質を高めたり、動きを組み合わせたりしていく時間とする。前時まで考えた動きを試す「レビュータイム」。動きの質を上げるために運動の行い方を考えたり、動きの課題を伝え合ったりする「ミーティングタイム」。そして、それを意識して行う「チャレンジタイム」の3部構成にすることで、児童1人1人が主体的に運動に取り組めるようにする。第8～9時では今までグループで考えた動きを紹介し、他のグループの友達に体験してもらおう活動を行う。また、筋骨格系と神経系の発達の均衡がとれている「ゴールデン・エイジ」の時期であるため、敏捷性を高める「サーキット走(業間運動で扱っている運動)」は第4～9時まで一斉で行うこととする。

4 単元の評価規準 (学習活動に即した評価規準)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
① 体づくり運動に◎進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◎進んで守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ③ 友達と協力して、◎進んで用具の準備や片付けをしようとしている。 ④ 運動する場や用具の使い方などの安全を◎運動を行いながら確かめようとしている。	① 運動の正しい行い方・◎高めている動きを理解し、取り組んでいる。 ② 友達の良い動きを◎多く見付け自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだり考えたりしている。	① 音楽に合わせて◎リズムカルにステップを踏み、移動する動きを高めることができる。 ② 姿勢や方向を変えて、体のバランスをとる動きが安定してできたり、用具を上手く操作することができたり、また、◎他の動きと組み合わせたりすることができる。 ③ 姿勢や方向を変えて、体を移動する動きを素早く行うことができたり、重心のかけ方などを変えて力試しの動きができたり、また、◎他の動きと組み合わせたりすることができる。

◎下線は十分に満足できる姿

5 指導と評価の計画（9時間扱い）

段階	時間	主なねらい・学習活動	評価計画			評価方法
			関	思	技	
はじめ	1	1 オリエンテーション （単元の目標を知り，学習の仕方や進め方の見通しをもつ） ○ オリエンテーション（体力の必要性について知ろう！） ① 「ゴールデン・エイジ」について知る ② 学習過程について知る ③ 学習の約束の確認 ④ 用具の使い方や場の設定の仕方の確認 ⑤ 学習カードの書き方について知る 2 準備運動「ミガワステップ」の行い方を知る ①屈伸 ②伸脚 ③伸脚(深く) ④前後屈 ⑤アキレス腱 ⑥肩回し⑦手首足首 ⑧ダンスタイム 3 本時のまとめ	④			観察 学習カード
なか①	2	1 集合・整列・あいさつ 2 準備運動 「ミガワステップ」 3 場の設定 4 本時のねらいを確認する ○ ねらい① 基本的な動きを身に付けよう！ ○ 「動きマスターへ道」 ・バランス…おへその下に「グッ！」と力を入れるべし！（第2時） ・スピード…素早く上げた足を地面につけるべし！（第3時） 5 多様な動きをつくる運動を行う 第2時 ① 体のバランスを保つ動きに挑戦する ・立つ ・回る ・押す(片足) ② 用具を操作する動きに挑戦する ・体操棒 ・フラフープ ・ボール 第3時 ① 体を移動させる動きに挑戦する ・ラダーステップ ・タグ鬼 ② 力試しの動きに挑戦する ・運ぶ ・相撲(押し，引き)	③			観察 学習カード
	3	6 後片付け 7 本時のまとめ 8 整理運動 9 あいさつ	②			観察 学習カード
なか②	4	1 集合・整列・あいさつ 2 準備運動 「ミガワステップ」 3 場の設定 4 サーキット走 ①コーンタッチ ②ケンパー ③ラダー ④ミニハードル 5 本時のねらいを確認する ○ ねらい② グループごとに選択した動きを高めたり，組み合わせたりしよう！	①			観察 学習カード

	5	<p>○ 「動きマスターへ道」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マッスル…体の近くで物は持つべし！ (第4時) ・スピード&マッスル…腰を落とすべし！ (第5時) <p>※児童の良い動きを紹介し、何が良いのかみんなで考える (第6・7時)</p> <p>6 グループで選択した動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりして活動する。(第4～7時) (グループごとに4つの動きから1つ選択する)</p>		①		観察 学習カード
	6	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 48%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">バランスランド</p> <p>色々な条件下でバランスを保つ動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする ①立つ(人数を増やして)②回る(回数) ③押す(片足立ち、手押し相撲)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 48%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">スピードランド</p> <p>色々な道具を使い移動する動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする ①ラダーステップ(オリジナル、パラレル) ②タグ鬼(範囲を狭くして、チーム戦) ③サーキット走(ハードル、ケンステップ)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 48%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">ツールランド</p> <p>色々な用具を扱う動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする。 ①的あて(ゲーム)②フラフープ ③体操棒</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 48%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">マッスルランド</p> <p>姿勢を変えたり、道具を使ったりして、力試しの動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする ①運ぶ(手押し車、おんぶ、ボード) ②ロープ(グループ、ろーぷ) ③相撲(押す、引く、腕ひき)</p> </div> </div>		①		観察 学習カード
	⑦	<p>① レビュータイム(振り返り) ② ミーティングタイム(話し合う) ③ チャレンジタイム(挑戦する)</p> <p>7 後片付け 8 本時のまとめ 9 整理運動 10 あいさつ</p>		②		観察 学習カード
ま と め	8	<p>1 集合・整列・あいさつ 2 準備運動 「ミガワステップ」 3 場の設定 4 サーキット走 5 本時のねらいを確認する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○ ねらい③ 友達に楽しい動き方を紹介しよう！</p> </div>		②		観察 学習カード
	9	<p>6 グループ内で前後半に分かれて動きを紹介したり、体験したりする ○体のバランスを保つ動きや用具を操作する動き(第8時) ○体を移動させる動きや力試しの動き(第9時)</p> <p>7 後片付け 8 本時のまとめ 9 整理運動 10 あいさつ</p>		③		観察 学習カード

6 本時の展開 (7/9時間)

(1) 本時の目標

- 友達の良い動きを多く見付け自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだり考えたりしている。
(運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

笛, 掲示資料, 学習カードセット, 台車(2台), バスタオル(2枚), ロープ (3本), ソフトハンドボール, 的, ラダー, ミニハードル, マーカー, タグ, コーン, フラフープ, 体操棒, CD

(3) 展開 ※ 本時では、運動についての思考・判断を主として評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価(☆)	評価の観点, 方法
はじめ 12分	1. 集合・整列・あいさつをする。 2. 準備運動を行う。「ミガワステップ」 ～曲「チャーム」WANIMA～ 屈伸→伸脚→深く伸脚→前後屈→ アキレス腱→肩回し→手首足首→ ダンスタイム 3. サーキット走を行う。 ①コーンタッチ ②ケンパー ③ラダー ④ミニハードル走	<ul style="list-style-type: none"> ・素早く整列させ、元気良くあいさつをさせる。 ・音楽のリズムに合わせて、調子よく準備運動をすると共に、正確に行わせる。 ・場の設定を安全に友達と協力させながら行わせる。 ・安全面に気を付け、サーキット走の準備をさせる。 ・1つ1つの動きを正確にできている児童を称賛する。 ①コーンタッチ (腰を低くしてステップさせる。) ②ケンパー (つま先で素早く跳ねさせる。) ③ラダー (素早くリズムカルに行わせる。) ④ミニハードル(足を上げたら素早く接地させる。)	
なか25分	4. ねらい②の運動を行う。 ねらい② グループごとに選択した動きを高めたり、組み合わせたりしよう！ <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい②の確認をする。 ・「動きマスターへの道」 ※良い動きを観て、何が良いのかみんなで考える ・選んだ運動に取り組む。 レビュータイム→ミーティングタイム→チャレンジタイム <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">バランスランド</p> <p>色々な条件下でバランスを保つ動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする</p> <p>①立つ(人数を増やして)②回る(回数) ③押す(片足立ち、手押し相撲)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">スピードランド</p> <p>色々な道具を使い移動する動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする</p> <p>①ラダーステップ(オリジナル、パラレル) ②タグ鬼(範囲を狭くして、チーム戦) ③サーキット走(ハードル、ケンステップ)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">ツールランド</p> <p>色々な用具を扱う動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする。</p> <p>①的あて(ゲーム)②フラフープ ③体操棒</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">マッスルランド</p> <p>姿勢を変えたり、道具を使ったりして、力試しの動きを工夫したり、他の動きと組み合わせたりする</p> <p>①運ぶ(手押し車、おんぶ、ボード) ②ロープ(グループ、ろーぶ) ③相撲(押す、引く、腕ひき)</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時までに工夫が見られた動きについて紹介すると共に動きのコツを確認する。 ・グループで選んだコースやめあてを確認させる。 ・「レビュータイム」では前時に取り組んだ運動に取り組ませる。 ・よい動き、友達に声かけをしている児童を称賛する。 ・適宜場ごとに児童を集合させ、よい動きをしている児童を紹介する。 ・グループ(等質)で励まし合い、教え合いながら運動するように声かけする。 ・「ミーティングタイム」では動きの条件を変化させて、新しい動きや取り組み方を考えさせる。 ・基になる動きの条件(人数、回数、距離、時間、姿勢、用具、方向など)を変化させて、動きの質を高めるよう助言する。 ・「チャレンジタイム」では本時に考案した運動や動きに挑戦させる。 	<思考・判断> 友達の良い動きを多く見付け自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだり考えたりしている。 (観察・学習カード)
まとめ8分	5. 後片付け 6. 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入する。 ・本時の振り返りを発表する。 7. 整理運動 8. あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・素早く後片付けをし、終わった人から学習カードを記入するよう声かけをする。 ・学習カードに記入させる。 ・本時の感想を児童に発表させる。また、本時のがんばりを児童に伝えたり、称賛したりする。 ・肩周りの筋肉、脚の筋肉を中心にストレッチを行わせる。 ・元気な声であいさつをするよう声かけをする。 	