

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）

2 単元の目標

- 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 (運動)
- 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己も責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (知識、思考・判断)

3 単元について

(1) 教材観

体づくり運動は、体の調子を整えるなどの体ほぐしや体力の向上をねらいにして行われる運動であり、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されている。「体ほぐしの運動」は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさ味わうことによって自分や仲間の体や心の状態に気付いたり、体の調子を整えたりしながら、仲間と豊かに交流することをねらいとする。「体力を高める運動」は、生徒の体力向上を直接のねらいとして行われる運動で、「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」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。したがって、体力を高める必要性について理解を深めるとともに、ねらいをもって自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる資質や能力を育成することが大切である。

(2) 生徒の実態 (男*名, 女*名, 計*名)

1	体育学習で体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら学習していますか。	はい *人	いいえ *人
2	運動する際に根拠となる「ねらい」をもって取り組んでいますか。	はい *人	いいえ *人

Q1のアンケート結果から、普段の体育学習の中で体を動かす楽しさや心地よさを感じている生徒が多く、生徒たちが前向きな気持ちで体育学習に取り組んでいることがわかった。しかし、普段運動する際に根拠となる「ねらい」をもって取り組む生徒は約半分程度の生徒であり、与えられた内容について漠然と取り組み、課題に対して克服しようとしている様子を感じられなかった。体づくり運動の学習において、ねらいをもって自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、さらに計画を立てて実施できる資質や能力を育成させたいと考える。

(3) 指導観

本単元の指導にあたっては、「体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。」ことを目標としている。そこで、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら思考力を高め、課題を解決する手立てとして、サーキットトレーニングをペア学習で行い、体力を高める必要性について理解を深めるとともに、ねらいをもって自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施するかを体づくり運動（体力を高める運動）における運動の計画と実践を通して、実践させたい。

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	運動についての知識・理解
学習活動に即した評価規準	①体づくり運動の学習に◎積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を◎積極的に援助しようとしている。 ③健康・安全に◎常に留意している。	①体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、◎的確に課題に応じた活動を選んでいる。 ②ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を◎的確に見付けている。 ③仲間と学習する場面の留意点を◎的確に当てはめている。	①体づくり運動の行い方について、学習した◎具体例を挙げている。 ②運動の計画の立て方について、理解したことを◎的確に言ったり書き出したりしている。

◎下線は十分に満足できる姿

5 指導と評価の計画（7時間扱い）本時は○ ○指導の機会 ↓□観察の評価の機会（期間）

段階	時間	学習のねらい，学習活動	評価の観点			評価方法
			関意態	思判	知理	
1 はじめ	1	ねらい：運動を継続する意義について理解し，単元の進め方を確認する。 1 オリエンテーションを通して学習の進め方を知る。 2 体ほぐしの運動 ・運動の意義について理解する。	① ↑			観察学習カード
2 なか	2	ねらい：自己の体力の程度等を考えながら課題を解決するために，ねらいに応じた運動計画を立て，実践する。 1 体ほぐしの運動（※各単位時間のはじめに実施） ・ペアでストレッチ等を行い，仲間にけがをさせないように，体力の違いに配慮しながら行う。 2 ねらいに応じた運動を行う。 ・サーキットトレーニングを行い，各関節の可動範囲や筋力には個人差があり，調整することが大切であることを理解する。	↓ □1			観察学習カード
	3	1 体ほぐしの運動	②		①	
	4	2 運動計画を立て，ねらいに応じた運動を行う。	↑ □2	①		
	5	・ペアで運動計画を確認し，アドバイスし合う。	↓			
	6	・運動計画に基づいたサーキットトレーニングを行う。	↑ ③		②	
3 まとめ	⑦	ねらい：自己の体力の程度等を考えながら課題を解決するために，ねらいに応じた運動計画を立て，工夫して実践する。 1 体ほぐしの運動 2 ねらいに応じた運動計画を立て，工夫して行う。 ・ペアで運動計画を確認し，アドバイスし合う。 ・ねらいに応じた運動計画を立て，工夫してサーキットトレーニングを行う。 3 単元のまとめ	↓ □3	②		観察学習カード

6 本時の学習

(1) 目標

- ・ 体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、的確に課題に応じた活動を選ぶことができるようにする。

(運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

学習カード，カラーコーン，コーンバー，マーカー，ゴムボール，シャトル，ゴムチューブ，マット，ラジカセ，CD

(3) 展開

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価の観点，方法
はじめ 5分	<p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 本時のねらい（学習課題）を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>○自己の体力の程度等を考えながら課題を解決するために，ねらいに応じた運動計画を立て，実践しよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団行動の意味を理解し，素早い行動を心がけるように呼びかける。 ・ ねらいに対応した評価の方法について説明する。 	
なか 35分	<p>3 体ほぐしの運動を行う。</p> <p>(1) ペアでストレッチをしたり，緊張を解いて脱力したりする運動を行う。</p> <p>(2) 仲間と動きを合わせたり，対応したりする運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人や複数人数で向かい合ったり，背中を合わせたりして立ち上がる。 <p>4 運動計画を立て，ねらいに応じた運動を行う。</p> <p>(1) ペアで運動計画を確認し，アドバイスし合う。</p> <p>(2) 運動計画に基づいたサーキットトレーニングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体の柔らかさを高める，力強い動きを高める運動，巧みな動きを高める運動，動きを持続させる能力を高める運動から自己の課題にあったメニューを考え，実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識し運動するように声かけする。 ・ 心と体がリラックスできる雰囲気づくりに努める。 ・ 姿勢や方向を考えさせながら，楽しく運動ができるようにする。 ・ 互いに課題を解決するための運動を計画できているか確認し合う。 ・ 自己の課題を解決するための運動を計画し，実践できるようにする。 ・ それぞれの運動の動きを高めるポイントを確認させ，実践させる。 	<p><思考・判断①> 体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」，「体の調子を整える」，「仲間と交流する」ことを踏まえて，<u>◎的確に</u>課題に応じた活動を選んでいく。(観察，学習カード)</p> <p>□運動がスムーズにできない生徒には動きのポイントやどこを意識して運動すればよいのかを助言する。</p>
おわり 10分	<p>5 本時の学習を振り返り，学習カードに記入する。</p> <p>6 次時の学習内容を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時と目標にそつたまとめを学習カードに記入するように促す。 ・ 体調やけがの有無を確認し，健康状況を確認する。 	

※ 下線ゴシック体は十分満足できる状況（A）にある児童生徒の学びの姿
□は努力を要する児童生徒への手立て