

日 時 平成 26 年 10 月 2 日 (木)
児 童 厚岸町立〇〇小学校
第 5 学年 22 名
指 導 者 厚岸町立教育研究所
保健体育部会

1. 単元名 体ほぐしの運動

2. 児童の実態

《省略》

3. 単元について

本単元の指導事項については学習指導要領に以下のように記載されている。

C 体づくり運動

(1) 運動

ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気づいたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。

(2) 態度

運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、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) 思考・判断

自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。

(1) 授業づくりの考え方 (全学年)

「体ほぐしの運動」は、手軽な運動や律動的 (リズムカル) な運動を行い、身体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流することができることをねらいとして行われる運動です。

巧みな動きを高めるための運動、体の柔らかさ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、力強い動きを高めるための運動の 4 つの運動を高めるために行います。

(2) 単元のねらい

- 自分の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな運動を楽しんで行うことができる。
 - 互いに助け合い、場や用具の安全に気をつけ、進んで運動することができる。
 - 気づき—調整—交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を楽しんで行うことができる。
- ①気づき→「心や体の変化への気づく」とは、運動すると心が軽くなったり、身体のを抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係しあっていることなどに気づくことです。
- ②調整→「体の調子を整える」とは、運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスを軽減することです。
- ③交流→「仲間と交流する」とは、運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間の良さを認め合うことができることです。

(3) 授業づくりの留意点

- ①児童がねらいをもち、主体的な活動になるように工夫の視点を明確にする。
- ②自己の心や体の変化への気づきを促すように行い方を工夫する。

4. 研究仮説との関わり

研究テーマにある「共に高め合う」については、複数で行う運動を取り入れながら、指導者及び児童が励まし合ったり、アドバイスする場面などを目指します。「運動量」については、北海道及び釧路管内での体育学習の事項として、「汗をかく体育学習」が求められています。

昨年度の本部会での課題として、「体育学習の導入時に、町内、各校、各学年の課題克服となる運動を取り入れる」が挙げられているので、校内での体力測定結果から、主に筋力が力を出し続ける能力（上体起こし）についての課題解決に向けて、全ての体育学習導入時に取り組むことを目指していきます。

「できる喜び」を実感させるためには、個々に応じた指導や支援が必要とされるので、その児のつまずきを見取りながら、自らが目指す姿に近づけられるよう取り組みます。

言語活動の面では、運動量や運動への取り組みを主とした展開の中で、無理なく、教え合う場面を目指していきます。

5. 評価基準

	評価規準
関心意欲態度	1. 体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、進んで運動に取り組もうとする。 2. 友達と声をかけ合ったり、よさを認め合ったりして、運動しようとする。 3. 場や用具の安全に気を配り、思いきり運動しようとする。 4. 気づき-調整-交流のねらいを意識して運動しようとする。
思考判断	1. 体を動かす楽しさや心地よさ、自分や仲間の体の状態を振り返っている。 2. ねらいに応じた運動を選択したり、運動の内容や方法を工夫したりしている。
運動	1. 自分や仲間の体の状態や心と体の関係に気づくことができる。 2. 自分の体の調子を整えることができる。 3. 仲間とかかわる楽しさを体験し、仲間のよさを認め合うことができる。

6. 学習活動（単元計画）

ステップ	学習活動	主な運動	留意点
1	運動の行い方を知り、みんなでいろいろな運動をやってみよう。	①のびのびとした動作で用具などを用いた運動 （仲間の動きを意識して動く、リズムを合わせて、風船でサッカー）	○児童がねらいをもち、意欲的な活動になるよう工夫の視点を明確にする。
2	グループで好きな運動を選び、それぞれの動きを考えたりして、互いに助け合いながら運動してみよう。	②リズムにのって、心がはずむような動作で運動 （リズムにのって、かけ声をかけて） ③互いの体に気づきながらペアでのストレッチング	・体への気づき 運動をすれば鼓動が高まり、筋肉に疲れを感じるなど様々な体の変化を知覚できる。同時に、運動すると心が軽くなったり、身体のカを抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係しあっていることに気づくことができる。

ステップ	学習活動	主な運動	留意点
3	<p>こんな場面に使いたいと思う運動を選んで工夫してみよう。</p> <p>① もっとやりたい運動や、こんな場面に使いたいという運動を選ぶ。</p> <p>② いくつかの運動を組み合わせたり、交流のしかたを変えて行ってみる。</p>	<p>(気持ちのよいところまで押したり引っ張ったり、全身の力を抜いて)</p> <p>④ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動</p> <p>(リーダーの真似をして走る、エンドレス鬼、横一列でタイミングを合わせて)</p> <p>⑤ 伝承遊びや集団による運動</p> <p>(仲間が引き抜かれないように、手つなぎ鬼、島から島へ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体の調整 <p>身体のコンドィションを整えることは、心をほぐすことにもなり、精神的なストレスなど心と体の緊張をほぐす効果がある。また、日ごろの運動不足を解消して体の調子を整えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間との交流 <p>直接仲間とかかわり合うことで、仲間と歩調を合わせたり、支え合ったりしてかわる楽しさを感じるとともに、仲間の良さを認め合う効果も期待できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自己の心や体の変化への気づきを促すように行い方を工夫する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 温かな雰囲気を作り、気づきを促すよう言葉がけを工夫する。 <p>仲間との触れ合いが深まる運動の提供。</p> <p>良い動きや明るい表情が見られたら褒めて意欲を高める。</p> <p>「体ほぐしの運動」について気づいたことを問いかけ、心や体の変化振り返り実感できるようにする。</p> <p>高学年では、特に、心と体に関係しあっていることに気づかせたい。また、気づきただけで終わるのではなく、気づきを基にテーマを決めて運動を選んだり、他の運動の導入に活かすことができるようにする。</p>

7. 案 (2 / 3)

<p>本時の目標</p>	<p>○仲間と助け合って、安全に運動している。(思考・判断) ○様々な動きができるようにする。(運動)</p>	
<p>学習活動 ●児童の活動 □伝え合う活動</p>	<p>○教師の支援 (T1) ◇評価</p>	<p>○教師の支援 (T2) ◇評価</p>
<p>●準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □ストレッチング (個人, 2人1組) <p>●ランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> □ピックアップダッシュ (コーンをめがけてボールを転がし, ボールがコーンにつく前に走り切る。) <p>●補強運動</p> <ul style="list-style-type: none"> □トンネル (お腹を上にして, 手足4本で身体を支える運動) <p>●本時の学習活動, 目標 (めあて) の確認</p> <div style="background-color: #FF69B4; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>仲間と助け合って, 安全に運動しよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ☑ スタンドアップ (太鼓のリズムに合わせて座る→立つの運動。) ☑ ジャンケン双六 (グループごとにコーンを置き, 同じコーンにいる者同士で握手してからジャンケンをして, 勝ったら次のコーンへ進む。負けたら勝つまでジャンケンをする。) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">コーン間の移動</p> <p>A 大きなスキップ B かえる跳び C ケンケン D サイドステップ</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 壁当てバウンドキャッチ (グループごとに, 前の児が壁にボールを投げ, 次の児が手たたきやターン後にバウンドボールを捕球する。) ☑ フープ遊び (グループ1列または円になってになって, フープはその場において, 1つ隣へ移動するなどの運動。) ☑ みんなでチャレンジ <ol style="list-style-type: none"> ①ターザンコース (新聞でボール運び→平均台→綱) ②壁登りコース (棒運び→前転ボール取り→マット) ③岩登りコース (風船運び→縄跳び→とび箱) <p>●学習を振り返り次時の目標につなげよう</p> <ul style="list-style-type: none"> □自分の, 友達の良かったところやできたこと, 難しかったところとできなかったこと, 次時の取り組み方 	<p>○準備運動の師範</p> <p>○気持ちよく, 調子よく走れるよう具体的な支援とピックアップダッシュの師範</p> <p>○補強運動の師範と運動の支援</p> <p>○本時の学習活動及び目標(めあて)の説明</p> <p>○太鼓のリズムと運動の支援</p> <p>○ルールの説明と音響操作, 運動の支援</p> <p>○A B間の運動の支援</p> <p>○ルールの説明と運動の支援</p> <p>○ルールの説明と運動の支援</p> <p>○学習活動用具の設置, 確認と運動の支援</p> <p>◇仲間と助け合って, 安全に運動している。(思考・判断)</p> <p>○互いに, よりよい動きで運動できるように声をかける。</p> <p>○運動した感想や体の動きの気づきについて発言できるよう, 良い点について声をかける。</p>	<p>○準備運動の補助と児童への支援</p> <p>○気持ちよく走れよう声かけとピックアップダッシュの補助</p> <p>○補強運動説明の補助と実施時の支援</p> <p>○学習活動用具の設置, 確認</p> <p>○個人から複数への移動の支援</p> <p>○学習活動用具の設置と観察, 運動の支援</p> <p>○C D間の運動の支援</p> <p>○音響操作と運動の支援</p> <p>○音響操作と運動の支援</p> <p>○コース決めの補助と思考・判断の観察</p>

8. 学習活動の場

