

1 日 時 平成30年6月5日（火） 第5校時（13：45～14：30）

2 場 所 体育館

3 単元名 体ほぐし運動「チームでチャレンジ！」

4 単元の目標

- (1) 手軽な運動の行い方を理解し取り組む中で、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりして、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにする。 （知識・運動）
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、「エンジョイ運動」や「チャレンジ運動」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。  
(思考力・判断力・表現力等)
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って「エンジョイ運動」や「チャレンジ運動」に取り組む中で、仲間の考えや取組を認めたり、場の安全に気を配っ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)

5 身に付けさせたい力の系統表

|              | 低学年<br>(体ほぐしの運動遊び)                                    | 中学年<br>(体ほぐしの運動)  | 高学年<br>(体ほぐしの運動)   |
|--------------|---|---|--|
| 知識・運動        | ○ 手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする。              | ○ 手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする。                        | ○ 手軽な運動、集団での課題達成的な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりする。             |
| 思考力・判断力・表現力等 | ○ 体を動かすと気持ちよいことや、楽しい運動遊びの行い方を工夫することについて、考えたことを友達に伝える。 | ○ 体を動かすことによる心と体の変化や、友達とよりよく関わり合うための運動の行い方について考えたことを友達に伝える。    | ○ 体を動かすことによる心と体の変化や、グループや仲間と力を合わせて挑戦する運動の行い方について考えたことを他者に伝える。  |
| 学びに向かう力・人間性等 | ○ 運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、場の安全に気を付けたりする。     | ○ 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりする。 | ○ 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、場や用具の安全に気を配ったりする。 |

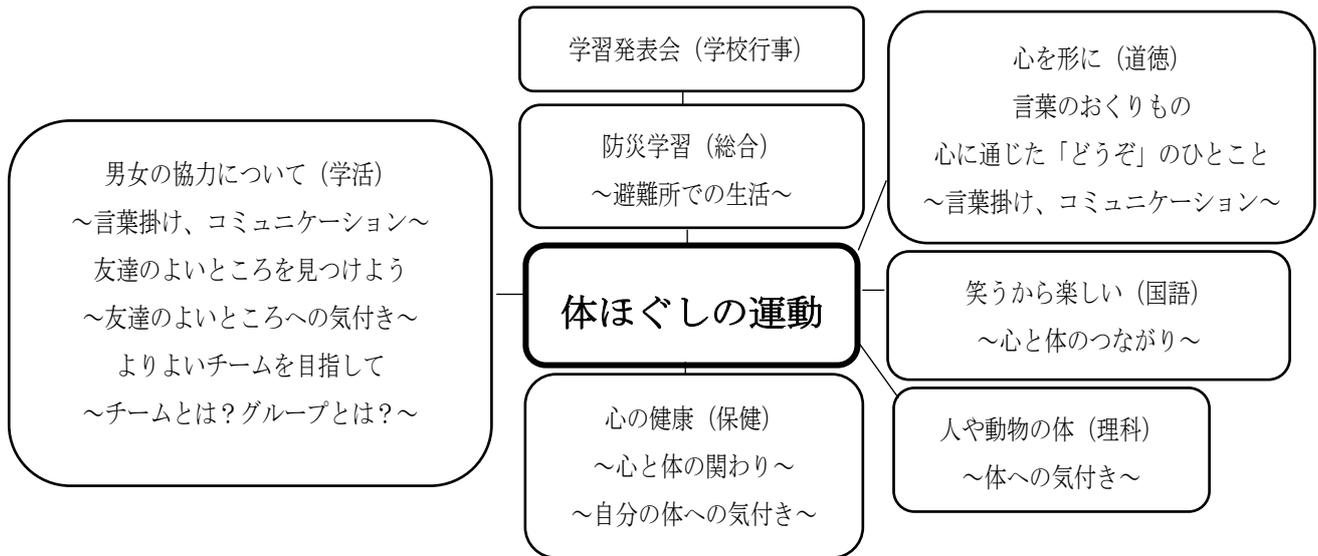
6 単元の評価規準

|              | 知識・運動  | 思考力・判断力・表現力等   | 学びに向かう力・人間性等  |
|--------------|--|--|---|
| 単元の評価規準      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら仲間と豊かに関わっている。</li> <li>○ 体ほぐしの運動のねらいを知ると共に、心と体の関係に気付いている。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心や体の変化に気付いたり、みんなで行って楽しいと感じたりした運動を他者に伝えている。</li> <li>○ グループや仲間と力を合わせて挑戦する運動の行い方について考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動に積極的に取り組み、約束を守り、仲間と助け合って安全に運動している。</li> <li>○ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たしている。</li> </ul>        |
| 学習活動に即した評価規準 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体を動かす心地よさや、仲間と関わって運動する楽しさを味わっている。</li> <li>○ 運動すると心が軽くなることや、体の力を抜くとリラックスできることなど、心と体は関係し合っていることに気付いている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなのリズムに乗って運動すると楽しさが増すことを友達に伝えている。</li> <li>○ 仲間のよさを認めながら交流をしたり、課題達成のために工夫したりしている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 場の安全に気を配ると共に、約束を守って協力しながら積極的に運動している。</li> <li>○ 用具の準備や片付けを進んで行い、友達と協力して役割を果たしている。</li> </ul> |

7 本単元と関連する保健領域で身に付けさせたい力

|              | 第3学年及び第4学年<br>「健康な生活」「体の発育・発達」   | 第5学年及び第6学年<br>「心の健康」   |
|--------------|--|--|
| 知識・技能        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心や体の調子は、主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることについて理解する。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心が発達することによって、自己の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりする。</li> <li>○ 体調の良し悪しによって気持ちが変わることなど、心と体は深く影響し合っていることを理解する。</li> <li>○ 不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うことができる。</li> </ul> |
| 思考力・判断力・表現力等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心や体の調子について、主体の要因や身の回りの環境の要因とのかかわりと関連付けて説明する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心の健康に関わる事象から課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、それらを説明する。</li> </ul>   |

## 8 他教科等との関連



## 9 指導観

### (1) 児童について

学級の児童（男子18名【特別支援学級2名含む】、女子8名）は、明るく元気である。昼休みにはサッカーや鬼ごっこなどをして外遊びをする児童が多く、普段から積極的に体を動かしている。また、過半数の児童がスポーツ少年団に所属しており、放課後や休日に運動をする機会をもっている。しかし、教室で読書をしたり友達と話をして過ごすことを好む児童もおり、運動を好む児童と好まない児童の運動をする機会の差が大きい。

体育科の学習では、意欲的に授業に取り組む児童が多く、他教科に比べて自由に自分の考えや気持ちを表現する様子が見られる。また、お互いの性格を踏まえて関わり、友達に運動の仕方をアドバイスしたり、運動ができた喜びを表現したりして、楽しい雰囲気の中で学習を進められている。その反面、自分の考えを伝える相手が、特定の人に限定されている児童もいる。また、勝敗にこだわり、自分の思うようにならないとやる気を失ったり友達に不満を言ったりする児童もいる。

児童は、体ほぐしの運動を第5学年で行っており、手軽な運動をする楽しさを体験している。また、保健領域では、第4学年で「育ちゆく体とわたし」、第5学年で「心の健康」の単元で、自分の体への気付きや心と体のかかわりについての内容を学習している。

支援を要する児童については、仲間と一緒に活動できるように、支援者が声を掛けたり一緒に運動したりするなどして、参加を促したりルールを確認したりする。

本単元の学習で、お互いのよさを認めつつ、チームで協力して課題達成に取り組ませることで、仲間と運動する楽しさを味わわせ、自分の気持ちをコントロールし、仲間と協働して運動できるようにさせたい。

### (2) 教材について

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、心と体の関係に気付いたり、仲間と交流したりすることができる運動である。また、誰もが行える手軽な運動を行い、運動の苦手な子どもも楽しみながら取り組むことができる。加えて、授業の中に「集団的達成」を課題とした運動を取り入れることで、課題達成のために話し合ったり、協力したりする機会を多くつくることできる。

本単元では、この「集団的達成」を課題とする運動として「チャレンジ運動」を行う。「チャ

レンジ運動」とは、仲間との交流や肯定的な人間関係の育成を目的とし、教師が示した課題に対してチーム全員で解決していくというものである。このチーム全員での課題達成を通して、仲間と協力して運動に取り組む楽しさを感じさせたり、互いを認め合う気持ちをもたせたりすることができると思う。

本時では、「ザ・ロック」に挑戦する。「ザ・ロック」とは、チームで協力して、全員が指定されたものの上に乗るチャレンジ運動である。課題が明確であり、運動経験に関係なく、どの児童も楽しく参加できる。しかし、身体接触が多いため、クラスの実態に応じたチーム分けに配慮する必要がある。本時では、修学旅行の生活班である男女混合の6人～7人をチームとした。チーム分けは教師が行った。跳び箱に乗る人数として6～7人が適しているという点と、チームの関係をよりよくして修学旅行に行かせたいという思いがあって修学旅行の生活班とした。

### (3) 指導について

導入では、音楽に合わせて行う一連の体操や運動（西条パッケージ）を行う。西条パッケージは、準備体操やペアでのストレッチ、コーディネーショントレーニングを行い、運動量を確保しながら心と体をほぐすことをねらいとしている。その中で、仲間と一緒に運動する楽しさや心地よさを味わわせ、前向きな気持ちで授業に参加できるようにしたい。また、チャレンジ運動の下位運動を取り入れることで、抵抗なく仲間と運動を行えるようにしていきたい。

エンジョイ運動（ほぐしⅠ）では、ペアやグループで手軽な運動を行う。ペア活動からグループ活動へと徐々に人数を増やすなど、かかわりを十分にもたせることで自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と関わり合ったりする機会を増やしていく。

チャレンジ運動（ほぐしⅡ）では、教師が示した課題をチーム全員で解決していく。チームで作戦を立て、協力して課題達成する中で、仲間と豊かに関わり合う機会を増やしたり、チームの状態に合った運動の行い方を工夫させたりしたい。そして、仲間と協力して運動に取り組む楽しさを感じさせ、互いを認め合う気持ちをもたせたい。

指導に当たっては、自分の思いや相手のよさを伝える言葉を子どもたちが掛け合うことができるよう、「なかよし言葉」をホワイトボードに掲示して、言語環境を整える。なかよしのそれぞれの文字に意味をもたせ、「な」はナイス言葉、「か」は感謝言葉・関わり言葉、「よ」は喜び言葉、「し」は失敗OK言葉というように、友達とのコミュニケーションを円滑にできる言葉を授業中に児童が意識して取り入れられるようにする。また、終末で振り返りを行い、運動をしたり友達と交流したりすることで心や体に変化することに気付かせたい。その際、第5学年の保健領域で学習した「心の健康」の単元の内容についても振り返ることで、体ほぐしの運動が、心を軽くしたり、不安や悩みを解消したりすることにも有効であると実感させたい。また、体ほぐし運動の学習効果が、学級活動や他教科と関連して、児童の学校生活全体に広がっていくようにしたい。

評価に当たっては、「ルーブリック」を作成し、教師がその指標をもとに評価をしたり、児童が自己評価を行ったりする。「ルーブリック」は、評価の項目をつくり、どの程度できれば目標に達したと見なすのかについて判断できるようにする指標である。客観テストやドメイン準拠評価では数値化しにくいものを評価することができる。本単元では、評価の指標を児童と教師が話し合いながら決める。そうすることで、児童が授業のねらいを意識して運動に取り組んだり、目標をもって授業に取り組んだりすることができると思う。

10 本時の目標と展開

(1) 本時の目標

仲間のよさを認めながら交流したり、課題達成の方法を仲間に伝えたりすることができる。

(2) 準備物

跳び箱 (大小)、マット、ロープ、ポートボール台、チャレンジカード、ループリック  
音楽CD

(3) 展開

| 学習活動 ・ 予想される児童の反応   | 時間 | 指導上の留意点 (・) 評価 (☆)  |
|---|----|---|
| <p>1 西条パッケージを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせて体を動かすと気持ちよかった。</li> <li>・体の力を抜くとリラックスできた。</li> <li>・友達の体が前より柔らかくなった。</li> </ul>   | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体をほぐしたりリズムに合わせて一体感を出したりするために、音楽に合わせて運動やストレッチをする。コーディネーション運動やチャレンジ運動の下位運動、友達と交流できる動きを取り入れる。</li> </ul>   |
| <p>2 授業のめあてと3つの約束を確認する。</p>   | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの約束 (仲間と協力する・失敗したら励ます・みんなで喜ぶ)を確認し、友達との肯定的なかかわりができるようにする。</li> </ul>   |
| <p>3 エンジョイ運動 (大根ぬき・シュワッチ氷鬼)を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助けてもらってうれしかった。</li> <li>・引っ張ることで、心がウキウキした。</li> </ul>   | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に行うために、大根ぬきでは勝敗にとらわれず、楽しく行える力加減でできるよう意識させる。シュワッチ氷鬼ではワイパーをしながら早歩きをする。</li> </ul>   |
| <p>4 チャレンジ運動の課題を確認する。</p>   | 3  |   |
| <p>チーム全員が跳び箱に乗るにはどうすればいいだろう。</p>  |    |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなが乗れるように作戦をたてよう。</li> <li>・チャレンジ運動の約束を守って、チームで楽しく運動しよう。</li> </ul>  |    |   |
| <p>5 チャレンジ運動 (ザ・ロック)を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(ルール)</p> <p>チーム全員が跳び箱の上に乗る、5秒数えたら成功とする。落ちたら初めからやり直しになる。チャレンジカードに書かれたルールで課題を達成していく。</p> </div> | 15 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(チャレンジカード)</p> <p>①跳び箱大 (乗り方自由)</p> <p>②跳び箱大 (一人ずつ)</p> <p>③跳び箱小 (乗り方自由)</p> <p>④跳び箱小 (一人ずつ)</p> <p>⑤ポートボール台</p> </div> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕を広げて、みんなで支え合おう。</li> <li>・なかよし言葉を積極的に使おう。</li> </ul> <p>6 学習のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗したときに励ましてくれてホッとした。</li> <li>・友達が手を出して支えてくれて、チームに受け入れられていると感じた。</li> <li>・自分の順番になるとドキドキした。</li> <li>・協力して成功できたから、うれしかった。</li> <li>・体を動かすと心が軽くなった。</li> </ul> | 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・なかよし言葉を言っている児童を称揚し、なかよし言葉を伝えやすい雰囲気をつくる。</li> </ul> <p>☆友達と話し合いながら課題達成に向けて取り組んでいる。</p> <p>☆友達のよさを認めながら交流している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動後の心や体の様子をグループで振り返り、活動の前と後での気持ちの変化に気付かせる。また、課題を解決するために工夫したことや協力できたことについて振り返りができるよう、声掛けをする。</li> </ul> |
| <p>チーム全員で協力すれば、全員が乗ることができる。</p>   |   |   |
|   |   |   |

(4) 授業観察の視点

- ・チームで協力してチャレンジ運動に取り組むことができたか。
- ・エンジョイ運動やチャレンジ運動は、本時のねらいを達成する上で効果的であったか。