

- 1 日時 平成30年6月26日（水）13:55~14:40
 2 場所 田之筋小学校体育館
 3 単元名 パワーアップ大作戦（体づくり運動）
 4 授業つくりに関する考え方
 (1) 運動の特性と児童の実態

運動の特性	<ul style="list-style-type: none"> 体の各部位を曲げたり伸ばしたりしながら、可動範囲の広がりを感じることができる。（柔軟性） 用具や器具を操作しながらいろいろな動きができるようになる楽しさを味わうことができる。（巧緻性） 自分や友達の体重を遊具や器具を使って、支えたり動かしたりすることが容易にできるようになることで、伸びを感じる楽しさを味わうことができる。（筋力） 持久走やなわとびなどの全身運動を通して、運動を続けることが容易になっていくことを実感したり、計測して伸びを感じたりする喜びを味わうことができる。（持久力） 	児童の実態	<ul style="list-style-type: none"> 新体力テストでは、総合評価でA判定2名、B判定3名、C判定11名、D判定7名、E判定2名（計25名）と、体力が落ち込んでしまっている。また、ほぼ全種目において全国平均を下回っている。反復横跳びや立ち幅跳びでは、バランスを崩して転んでしまう児童もいた。（技能面） 児童は、「体育の学習は楽しいですか」の問いで、17名が「楽しい」8名が「やや楽しい」と答えるなど全体的に体を動かすことが楽しいことがわかる。しかし、体育の活動を他の時間で活用する児童は少なく、体育の学習が孤立してしまっているといえる。（態度面） ペア学習では、男女関係なく、活動できている。課題解決のために、考えながら活動したり、課題をもって活動したりする児童は全体の12%と、かなり低いこといえる。（思考・判断面）
-------	--	-------	---

(2) 西予市教育基本方針（具体的な施策）との関連

「生きる力」を育む学校教育の推進		
(1) 確かな学力の育成	(2) 豊かな心の育成	(3) 健やかな体の育成
③ ICTの活用と情報教育の推進 (タブレット端末・カメラの活用)	② 互いの関わりを大切に集 団活動の充実 (ペア学習・グループ学習)	① 体力の向上と基本的生 活習慣の定着 (運動の充実と場の工夫) (家庭との連携)

(3) 本校体力アップ推進計画

スローガン	田之筋っ子 パワーアップ大作戦！
-------	------------------

5 単元計画

時	1	2	3	4 (本時)
学 習 の 流 れ	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーションを行う 学習課題の確認 体力を高める運動について知る。 自分の体力の特徴を知る。 運動への取り組み方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチタイム (柔軟性) <ul style="list-style-type: none"> 一人でのストレッチ ペアやグループでのストレッチ リズムストレッチ など タオルストレッチ クレバーアップタイム (巧緻性) <ul style="list-style-type: none"> 縄跳びを使って リズムカルに走る (スラローム走)・ラダー ボールを使って (イレギュラーボール) コーディネーショントレーニング おにごっこ ビジョントレーニング 		
主 な 評 価	運		ア (観察・ICT)	ア (観察・ワーク)
	態	ア (観察)		ア・ウ (観察・カード)
	思			

(4) 単元構想

ア 本単元で身に付けさせたい力の系統表

	低学年 体づくり運動 「多様な動きを作る運動遊び」	中学年 体づくり運動 「多様な動きを作る運動」	高学年 体づくり運動 「体力を高める運動」
運 動	<ul style="list-style-type: none"> 体のバランスを取ったり移動したり、力試しをしたりするとともに、用具を操作したりする。 〈用具をつかむ・持つ・おろす・くぐる・回す・転がす・投げる・捕る〉 〈はう・歩く・走る・跳ぶ・はねる〉	<ul style="list-style-type: none"> 体のバランスや移動、力試しや用具の操作などとともに、それらを組み合わせた運動をする。 〈登る・下りる〉	<ul style="list-style-type: none"> ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動をする。 〈姿勢の維持・いろいろな跳び方・姿勢を変えた捕球・姿勢や速度の変化〉
態 度	<ul style="list-style-type: none"> 用具の準備や片付け、運動遊びを進んで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 用具の安全に気を付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たす。
思 考 ・ 判 断	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすと気持ちよいくことに気付く。運動遊びの行い方を知り、友達の良い動きを見付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達の良い動きを見付け自分の運動に取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力に応じて運動の行い方を工夫すること。 体力を高める必要性を感じ、進んで運動する。

経験 → 組み合わせ → (知る・選ぶ)

イ 本単元を通して育てたい児童像（ゴールイメージ）及び教師の願い

たくさんの運動経験をし、自己の体力に応じて体力づくりが実践できる田之筋っ子
 運動の負荷のかけ方や工夫の仕方を変えて、運動の行い方を伝え、自分の体力に応じて必要な運動を選んで意欲的に取り組む高学年での力につなげたい。

ウ 単元目標

- 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高める。 【運動】
- 運動に進んで取り組み、約束を守り仲間と助け合って運動したり、場や用具の安全に気を付けたりする。 【態度】
- 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。 【思考・判断】

(5) 評価規準

運動	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断
ア ねらいに応じて、体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動が正しくできる。	ア 学習に進んで取り組んでいる。 イ 約束を守り、仲間と助け合って運動している。 ウ 用具の準備や片付けを分担して行っている。	ア 自己の体力に応じた運動を選んでいる。 イ 体力を高める必要性を感じ、進んで運動する。

5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> チャレンジタイム 前時までに取り組んだ二つの運動から自分の体力に応じて選び、工夫して取り組む。(グループ) 	<ul style="list-style-type: none"> スタミナアップタイム (持久力) <ul style="list-style-type: none"> 縄跳び (持久跳び) おにごっこ リズムダンス サーキットトレーニング パワーアップタイム (筋力) <ul style="list-style-type: none"> スクーターボード 押し相撲・ケンケン相撲・すもう 手押し車・引っ張りっこ など 	<ul style="list-style-type: none"> 調整タイム 4つの体力要素から課題ごとにグループを作り、運動を選択しメニューを考える。(グループ) 	<ul style="list-style-type: none"> パワーアップ大作戦発表会 グループごとにみんなの前で課題を発表し合う。 		
	ア (観察・ICT)		ア (観察・ICT)		ア (ICT)
		ア・ウ (観察・カード)			
ア (ICT)				ア (ICT)	

6 本時の指導 (4/10)

(1) 目標

- 体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動ができる。(運動)

(2) 準備物

縄跳び、水筒、学習カード、タブレット端末、バスタオル (座布団)、タオル、CD、音響、輪、ビブス、

(3) 展開

	学習活動	時間	○ 教師の働きかけ	◎評価 (評価方法)
つ か む	1 アップタイム ・リズム縄跳び ・リズム運動 ・ストレッチ ・サーキットトレーニング	10	○ 児童の健康状態を把握する。 ○ 今日のめあてを確認する。(個人) ○ 心身をリラックスさせるために、音楽をかける。 ○ 筋肉をほぐすため動的ストレッチを行う。 ○ 全身持久力を高めるためサーキットトレーニングを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ねらいに合った運動を行おう。</div>	◎評価 (評価方法)
	2 クレバーアップタイム ・ビジョントレーニング ・ビンゴリレー	15	○ ビジョントレーニングを説明する。 ・ ワークシートを使って目の筋力を鍛える。 ・ 一人やペアで、手の動きをとらえて目のトレーニングを行う。 ○ ビンゴリレーのルールを説明する。 ・ 2チーム対抗でビンゴリレーを行う。	
ひ ろ げ る	3 ストレッチタイム ・ポールストレッチ	15	○ ストレッチポールの正しい使い方を巡視しながら声かけをする。 ○ スクリーンでフォームを指示する。 ・ バスタオルをポールに代用し、ストレッチを行う。 ・ 音楽を聞きながら、リラックスしながらストレッチを行う。	
	4 学習の振り返り	2	○ 今日の活動を学習カードにまとめさせる。 ・ 学習内容のまとめを行う。	
ま と め る	5 クールダウン	3	○ ゆっくり丁寧に動き (フォーム) を伝える。 ・ 静的ストレッチでクールダウンする。	

(4) 研究の視点

- 本時のねらいを達成するために、本時の運動の組み立ては、有効であったか。
- 本時の教具は、運動の楽しさを味わわせることができる教具であったか。

※ 参考資料 (単元構想)

1 本単元で身に付けさせたい力の系統表 (中学校)

	中学校1・2学年 「体力を高める運動」	中学校3学年 「体力を高める運動」
運動	○ 体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きや動きを持続する能力を高めるためのねらいを設定して、 <u>自己の健康や体力の状態に応じて運動を行い、それらを組み合わせる運動に取り組む。</u>	○ 健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなどの自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組む。
態度	○ 運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとする。 <u>健康・安全に気を配ろうとする。</u>	○ 運動に自主的に取り組むとともに、 <u>体力の違いに配慮しようとする。自己の責任を果たし健康・安全を確保する。</u>
知識・思考・判断	○ <u>意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。</u>	○ <u>運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。</u>

2 ねらいの違い系統表 (本時での取り組む体力2要素)

運動のねらいとは (巧みな動き)	
小学校 高学年	○ 人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めること。
中学校 1・2学年	○ <u>自分自身で</u> 、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して <u>素早く</u> 動くことができる能力を高めること。

運動のねらいとは (力強い動き)	
小学校 高学年	○ 自己の体重を利用したり、人や物など、抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めること。
中学校 1・2学年	○ 自己の体重、人や物などの抵抗を <u>負荷</u> として、それらを動かしたり、 <u>移動</u> したりすることによって、力強い動きを高めること。