

# 体育科学習指導案①

**悩み①**  
子どもが「自分の体力を高めたい!」と思えるような単元テーマを設定したいです。6年生といえども、外発的動機付けは多少必要かなと感じています。子どもの実態的にもそのほうが前向きになると思っています。みなさん、アイデアをください…。

## 1. 指導と評価の計画

小学校 第6学年 体づくり運動 体の動きを高める運動 単元名「体力更 SHIN! アップデート大作戦! (仮)」		学級：札幌市立北九条小学校6年2組32名		指導者：蝦名裕貴		
単元 の 目 標	知識及び運動	体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。				
	思考力、判断力、表現力等	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。				
	学びに向かう力、人間性等	体の動きを高め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ことができるようにする。				
単元 の 評 価 規 準	知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度		
	①体の動きを高める運動の行い方について言ったり書いたりしている。 ②体の各部位の可動範囲をひろげる体の柔らかさを高めるための動きができる。 ③タイミングやバランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方を加減するといった巧みな動きを高めるための動きができる。 ④自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりして、力強い動きを高める動きができる。 ⑤1つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりする動きを持続する能力を高めるための動きができる。	①自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題や行い方を選んでいる。 ②体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。 ③体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を他のグループに伝えている。		①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認め合おうとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。		
時間	1・2	3	4	5	6	
目標	○体の動きを高める（体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力）運動の行い方について、言ったり書いたりすることができるようにする。 ○体の柔らかさを高めるための動きができるようにする。	○巧みな動きを高めるための動きができるようにする。 ○	○自己やグループで巧みな動きを高めるための運動の課題や行い方を選ぶことができるようにする。	○力強い動きを高めるための動きができるようにする。	○力強い動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりすることができるようにする。	
学 習 の 流 れ	<p><b>○場の設定、安全確認</b> ☆体育帽子の被り方や靴の履き方、ナンパリンの着方、ポシェットなどの携行品の管理など、服装の安全確認を行う。 ☆運動する場や用具の使い方、準備の仕方、怪我を防ぐ大切さを伝える。</p> <p><b>○オリエンテーション</b> ・単元の学習の見通しをもつ。 ☆単元のテーマや目標、学習の進め方、約束事を伝える。 ☆運動の目的（体力が日常生活や体育の学習とどのように繋がっているのかなど、体力の必要性を知る。また、これから健康な生活を送っていく上で体力が様々な場面で関わっていることも知る。）を伝える。</p> <p>テーマ <b>「体力更 SHIN! アップデート大作戦! (仮)」</b> 単元の目標 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を、自己の体力に合わせて高めていく。 ・日常生活においてそれぞれの動きが自分の体とどのように関係しているのかを考え、目標を設定する。</p> <p><b>○準備活動</b> (体ほぐしの運動、体の柔らかさを高めるための運動) ・1学期に行った体ほぐしの運動を行い、心と体の関係性に改めて気付く。 ・体の柔らかさを高める運動の行い方を知る。 <b>柔①</b>：リンボー（毎回数 cm か記録する。） <b>柔②</b>：長座ボール転がし（ボールをだんだん小さくする。）</p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b> ・学習カードに体の柔らかさを高めるための運動の行い方を振り返る。自分の目標と照らし合わせながら、次時の活動への見通しをもつ。片付けの仕方を知る。</p>	<p><b>○場の設定、安全確認</b></p> <p><b>○準備活動</b> ・ベアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!</p> <p><b>○運動タイム</b> ・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、動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を知る。</p> <p><b>巧①</b>：巧みな開閉ジャンプ <b>巧②</b>：巧みなボールキャッチ 巧みなロープジャンプ (いずれも回数を伸ばしていく。)</p> <p><b>力①</b>：筋肉番付（回数を伸ばしていく。） <b>力②</b>：そり運び（人数や重さを伸ばしていく。）</p> <p><b>持①</b>：無理なく楽しいエアロピクス! <b>持②</b>：無理なく楽しい5分間完走！（心拍数に合わせてだんだん負荷をかけていく。）</p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b> ・学習カードに①巧みな動きを高めるための運動②力強い動きを高めるための運動③動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を振り返る。自分の目標と照らし合わせながら、次時の活動への見通しをもつ。片付けの仕方を知る。</p>	<p><b>○場の設定、安全確認</b></p> <p><b>○準備活動</b> ・ベアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!</p> <p>巧みな動きを高めよう①</p> <p><b>○運動タイム</b> <b>巧①</b>：巧みな開閉ジャンプ <b>巧②</b>：巧みなボールキャッチ (巧みなロープジャンプ) (いずれも回数を伸ばしていく。)</p> <p><b>○課題を見付ける活動</b> ☆①用具②姿勢③人数④方向⑤リズムの工夫の視点を提示し、自己の運動に変化を加えながら運動の行い方を工夫し、体力を高める楽しさを実感することができるようにする。</p> <p><b>○工夫タイム① (巧①)</b></p> <p><b>○工夫タイム② (巧②)</b></p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b></p>	<p><b>○場の設定、安全確認</b></p> <p><b>○準備活動</b> ・ベアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!</p> <p>巧みな動きをアップデートしよう!</p> <p><b>○運動タイム</b> <b>巧①</b>：巧みな開閉ジャンプ <b>巧②</b>：巧みなボールキャッチ (巧みなロープジャンプ) (いずれも回数を伸ばしていく。)</p> <p><b>○課題を見付ける活動</b></p> <p><b>○アップデートタイム①</b></p> <p><b>○アップデートの共有、目標の再設定</b></p> <p><b>○アップデートタイム②</b></p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b></p>	<p><b>○場の設定、安全確認</b></p> <p><b>○準備活動</b> ・ベアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!</p> <p>力強い動きを高めよう!</p> <p><b>○運動タイム</b> <b>力①</b>：筋肉番付（回数を伸ばしていく。） <b>力②</b>：そり運び（人数や重さを伸ばしていく。）</p> <p><b>○課題を見付ける活動</b> ☆①用具②姿勢③人数④方向⑤リズムの工夫の視点を共有し、巧みな動きと同様に、自己の運動に変化を加えながら運動の行い方を工夫し、体力を高める楽しさを実感することができるようにする。</p> <p><b>○工夫タイム① (力①)</b></p> <p><b>○工夫タイム② (力②)</b></p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b></p>	<p><b>○場の設定、安全確認</b></p> <p><b>○準備活動</b> ・ベアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!</p> <p>力強い動きをアップデートしよう!</p> <p><b>○運動タイム</b> <b>力①</b>：筋肉番付（回数を伸ばしていく。） <b>力②</b>：そり運び（人数や重さを伸ばしていく。）</p> <p><b>○課題を見付ける活動</b></p> <p><b>○アップデートタイム①</b></p> <p><b>○アップデートの共有、目標の再設定</b></p> <p><b>○アップデートタイム②</b></p> <p><b>○片付け、振り返り、整理活動</b></p>
	評 価 の 重 点					
知 思 態	①②観察(準備活動、運動タイム)・学習カード	③観察(工夫タイム)	①観察(アップデートタイム)・学習カード	④観察(工夫タイム)	①観察(アップデートタイム)・学習カード	
	⑤観察	③観察		②観察		

**悩み②**  
巧、力、持、それぞれ2時間ずつ行います。その際、  
①2時間をひとまとまりと考え、【前半：2種類の運動を工夫する。後半：自己の体力に応じてアップデートしたい運動を選択し体力を高める。】という流れで行う。  
②1時間ずつ扱う運動を絞り、【運動タイム→巧①工夫タイム→交流・共有→巧①アップデート】という流れで行う。  
か迷っています。①の良さは子どもたちの思いに沿って学習を進めていけるところです。②の良さは運動が共通なので、一つの運動をみんなで高めていけるところです。前回の全道大会では『協働的に学ぶ』ことに課題が見られた（討議でも話題となった）ので、単元構造図では①で明記していますが②に気持ちが寄りつつあります…。

# 体育科学習指導案②

## 1. 指導と評価の計画

小学校 第6学年 体づくり運動 体の動きを高める運動 単元名「体力更 SHIN! アップデート大作戦! (仮)」		学級：札幌市立北九条小学校 6年2組 32名		指導者：蝦名裕貴
単元の目標	知識及び運動	体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。		
	思考力、判断力、表現力等	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。		
	学びに向かう力、人間性等	体の動きを高め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ことができるようにする。		
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
	①体の動きを高める運動の行い方について言ったり書いたりしている。 ②体の各部位の可動範囲をひろげる体の柔らかさを高めるための動きができる。 ③タイミングやバランスよく動く、リズムカルに動く、力の入れ方を加減するといった巧みな動きを高めるための動きができる。 ④自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりして、力強い動きを高める動きができる。 ⑤1つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりする動きを持続する能力を高めるための動きができる。	①自己やグループで体の動きを高めるための運動の課題や行い方を選んでいる。 ②体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。 ③体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を他のグループに伝える。	①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認め合おうとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。	
時間	7	8 (本時)	9	
目標	○動きを持続する能力を高めるための動きができるようにする。	○動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。	○体の動きを高める運動に積極的に取り組むことができるようにする。 ○自己やグループの体の動きを高めるために工夫した運動の行い方を他のグループに伝えることができるようにする。	
学習の流れ	<b>○場の設定、安全確認</b>  <b>○準備活動</b> ・ペアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!  動きを持続する能力を高めよう①	<b>○場の設定、安全確認</b>  <b>○準備活動</b> ・ペアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!  動きを持続する能力をアップデートしよう!	<b>○場の設定、安全確認</b>  <b>○準備活動</b> ・ペアストレッチ ・Let`s リンボー! ・長座でボール転がし!  自己の体力を見つめ直し、自分に必要な体力を高めよう!	
	<b>○運動タイム</b> 持①：無理なく楽しいエアロピクス! 持②：無理なく楽しい5分間完走! (心拍数に合わせてだんだん負荷をかけていく。)	<b>○運動タイム</b> 持①：無理なく楽しいエアロピクス! 持②：無理なく楽しい5分間完走! (心拍数に合わせてだんだん負荷をかけていく。)		
評価の重点	○課題を見付ける活動 ☆①用具②姿勢③人数④方向⑤リズムの工夫の視点を共有し、これまでの運動と同様に、自己の運動に変化を加えながら運動の行い方を工夫し、体力を高める楽しさを実感することができるようにする。	○課題を見付ける活動 ☆心拍数を計測し、体への負荷のかかり具合を一人一人が把握できるようにする。心拍数と自分の目標を関連付け、体力を高めるための課題を見付けていけるようにする。		
	○工夫タイム① (持①) ○工夫タイム② (持②) ○片付け、振り返り、整理活動	○アップデートタイム① ○アップデートの共有、目標の再設定 ○アップデートタイム② ○片付け、振り返り、整理活動		
知	⑤観察(運動タイム)			
思		②観察(アップデートタイム)・学習カード	③観察・学習カード	
態	④観察(運動タイム)・学習カード		①観察・学習カード	