


指導と評価の計画

小学校 第6学年 体づくりの運動 体の動きを高める運動 単元名「TAIRYO QUEST II～タイリョククエスト2～」 6年1組33名 指導者：深澤 昇暉						
単元の目標	知識及び運動	体の動きを高めるための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行う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。				
単元の評価規準	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 まねっこストレッチで体の柔らかさを高めるための動きができる。 ③ 神業ジャンプで巧みな動きを高めるための動きができる。 ④ ひっぱりワールドで力強い動きを高めるための動きができる。 ⑤ 無限なわ跳びで動きを持続する能力を高めるための動きができる。	① 自己の体力に応じて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自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。		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 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③ 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 仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ⑤ 場や用具、周囲の安全に気を配っている。		
時間	1	2・3・4		5（本時）	6	
目標	○体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりすること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。 ○力強い動きを高めるための動きができるようにする。 ○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。		○自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶことができるようにする。	○体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができるようにする。	
学習の流れ	○場の設定、安全確認 ☆体育帽の被り方や靴の履き方、ポシュ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を教えるとともに、怪我を防ぐ大切さを伝える。 ○オリエンテーション ☆体力の必要性を理解したり、健康な生活を送るために価値のある内容であることを理解できたりするために、保健「病気の予防」と関連付けながら導入を行う。 ☆自己の体力の状態を捉えられるように、 4つの体の動きに関わる自己評価アンケート を実施し、自己の体力レーダーチャートを作成した。 ☆運動を続け、体力ポイントを貯め、体の動きを高めていこうというテーマを設定した。	○場の設定、安全確認 ☆三つの運動の場の準備や片付けの大切さや一人ひとりの役割分担について確認する。 ○準備活動 + まねっこストレッチ ・スクリーンに投影されたポーズを個人やペア・グループで真似していく。 ☆前時に取り組んだ動きに加え、姿勢や人数の工夫を取り入れ、変化を加えるとともに、工夫をする楽しさを感じられるようにする。	○場の設定、安全確認 ☆それぞれの運動の行い方を守るとともに、得手不得手に関わらず、助け合うことを確認する。 ○準備活動 + まねっこストレッチ ・スクリーンに投影されたポーズを個人やペア・グループで真似していく。 ☆前時同様に、新たな姿勢や人数の工夫を取り入れ、変化を加えるとともに、工夫をする楽しさを感じられるようにする。	○場の設定、安全確認 ☆振り返り等から、仲間と共に取り組み、高め合うよさを伝え、認め合える雰囲気作りを行う。 ○準備活動 + まねっこストレッチ ・スクリーンに投影されたポーズを個人やペア・グループで真似していく。 ☆前時に取り組んだ動きに加え、友達との関わり合いの工夫を多く取り入れ、他者と取り組むよさや楽しさを感じられるようにする。	○場の設定、安全確認 ○準備活動 + まねっこストレッチ ☆前時に取り組んだ動きに加え、子どもたち自身が見つけた動きを多く取り入れ、運動への意欲を高めていく。 ○課題を見付ける活動 ☆自分の体力に応じて運動の課題や行い方を選択できるように、前時に実施した自己評価アンケートの結果を提示する。さらに、教師自身の結果を例として示すことで、子どもが「自分だったらどうするか。」という視点で捉え、考えを引き出せるようにする。 ・自己の体力に応じて、本時のレベルアップタイム①②での運動の計画とその運動の行い方を選択し、オクリンクプラス（ICT）で送信する。	○場の設定、安全確認 ○準備活動 + まねっこストレッチ ☆これまでに取り上げてきた動きを取り入れ、学習での伸びを感じ取れるようにしていく。 ○学習のまとめ ○ボーナスタイム①（神業ジャンプ） ○ボーナスタイム②（ひっぱりワールド） ○ボーナスタイム③（無限長なわ） ☆これまでの行い方をグループで交流することによって、体力の伸びや達成感を感じ取れるようにしていく。またどの児童に対しても「できた・できそう」を価値付けし、自分に合った運動をするよさを実感できるようにする。 ・各グループに分かれ、これまで行ってきた3つの運動の中で、できるようになった行い方について交流する。
	評価の重点	TAIRYO QUEST タイリョククエストII ～仲間と共に楽しく体の動きを高めよう！～ ○準備活動 + まねっこストレッチ ・スクリーンに投影されたポーズを個人やペア・グループで真似をし、体ほぐし運動や体の柔らかさを高める運動を行う。（ICTを活用する。） ○試しの運動 ・それぞれの運動の行い方について知る。 ・運動の中で見付けた行い方のポイントや工夫などを同じグループの友達に伝える。 ㊦ ：神業ジャンプ → 長なわを跳ぶ+〇〇。 ㊧ ：ひっぱりワールド → なわを用いた引く運動遊び。 ㊨ ：無限なわ跳び → 時間を決めて連続で跳ぶ。 ☆工夫の視点については提示する。 ○振り返り、片付け、整理運動 ・学習カードにそれぞれの運動の行い方を振り返り、次時への期待を高める。	○行い方（目標）の設定 ・この時間に主として扱う 運動の行い方 を設定し、オクリンクプラス（ICT）で送信する。 【神業ジャンプ】㊦ 【ひっぱりワールド】㊧ 【無限長なわ】㊨ 子どもが設定？選択する目標について明記する予定 ○レベルアップタイム①（運動は固定：2時間目 ㊦ ・3時間目 ㊨ ・4時間目 ㊧ ） ・ 自分で設定した行い方 の達成に向けて、運動に取り組む。 ☆設定した行い方が容易に達成できたり、現状達成が困難だったりする場合には、自己の体力に応じて行う大切さを確認し、行い方を見直し、調整できるように関わる。 ○レベルアップタイム②（計画を基に実施） ・ 設定した行い方の達成状況 から、レベルアップタイム②の 運動の計画 を考える。 （達成：更にレベルの高い行い方 or 他の動きを高める運動、未達成：行い方の調整） ○振り返り、片付け、整理運動 ・学習カードに本時の学び・行い方の達成状況と次時の見通しを記述する。		自分の体力に合った行い方はなんだろう？ ○レベルアップタイム①（計画を基に実施） ・自分で設定した運動の計画を基に取り組む。 ☆設定した行い方が容易に達成できたり、現状達成が困難だったりする場合には、自己の体力に応じて行う大切さを確認し、行い方を見直し、調整できるように関わる。 ○中間交流（個々で選択） ・行い方を調整しながら運動している児童を紹介する。目標設定の適切さを確認し、より自分に適した行い方を選べるようにする。 ○レベルアップタイム②（計画を基に実施） ・自分で設定した運動の計画を基に取り組む。 ☆どの児童に対しても「できた・できそう」を価値付けし、自分に合った運動をするよさを実感できるようにする。 ○振り返り、片付け、整理運動	○未来へのレベルアップタイム ☆体の動きを高める運動について、今回は提示しなかった運動や家や学校でも気軽にできる運動を提示し、行うことでこれからも継続して体の動きを高めていけるようにする。 ・教師から提示された各種運動を行う。 ○冬休みに向けた運動プログラムの設定 ☆保健「病気の予防」と関連付け、冬休みに向けた一ヶ月間の簡易的な運動プログラムを設定する。学習が終わった後も、継続することで体力ポイントを貯め、運動習慣を作っていくようにする。 ・オクリンクプラスで一ヶ月間の簡易的な運動プログラムを実施し、日々振り返りを行う。 ※どの体の動きをどの運動で何分程度行うかを設定する。教師が数パターン用意することで、そこから選ぶこともできるようにする。 ○振り返り、片付け、整理運動
知	①観察（試しの運動）、学習カード	③・④・⑤観察（レベルアップタイム）				
思				①観察（レベルアップタイム）、学習カード	②観察、学習カード	
態	⑤観察	③観察	②観察	④観察、学習カード	①観察、学習カード	

目指す子どもの姿

仲間との協働をしながら体力の高め方を理解することによって、どの子ども運動の楽しみ方の幅が広がり、運動とのより良い関わりをすることができるようにする。→ 豊かなスポーツライフへの土壌作り

	おおむね満足 (B)	十分満足する姿 (A)
知識運動	<ul style="list-style-type: none"> 体の動きを高める運動の行い方を理解している。 それぞれの運動を正しく行うことができる。 <p>→個々によって適正な行い方が違うため、行い方の正しさを評価の指標としていきたい。</p> <p>柔：息を吐きながら力を抜く・ゆっくり伸ばす 巧：タイミングよく・リズムカルに・力加減 力：膝を曲げて腰を低く・足の裏全体を使う 持：息をしっかりと吐いて、吸う・述べ回数を増やす</p>	<ul style="list-style-type: none"> 体の動きを高める運動の行い方を詳しく理解している。※発表したり、書いたり。応用が効いている。 それぞれの運動を正しく+αで行うことができる。 <p>柔：滑らかさ 巧：スムーズさ 力：安定感 持：安定感</p> 
思判表	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力の状況を知ったり、体の動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むと良いか、自己の課題や行い方を選んでいく。 <p>・運動の行い方について仲間にアドバイスを求めたり、アドバイスをしたりする。(相談・提案など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力の状況を知ったり、体の動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むと良いか、自己の課題や行い方を適切に選んでいる。 <p>※この適切さをどのように判断するか。 →体力に対して、どのような運動・行い方が適切なのかを明確にしておく必要がある。正しい行い方ができているかがポイントかと個人的には考える。</p> <p>・運動の行い方について仲間にわかりやすくアドバイスや価値付けをしている。(相手の立場に立つ。)</p>
学びに向かう	<ul style="list-style-type: none"> 体力を高めていこうと、運動に積極的に取り組む。 仲間と共に課題を解決していこうと、仲間の声に耳を傾けたり、相談したりしている。 <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> より体力を高めていこうと運動に積極的に取り組む。 率先して仲間に声をかけ、仲間と共に課題を解決していこうと、仲間の声に耳を傾けたり、相談したりしている。 <p>など</p>

○授業の主張と構成要素

4つの動きを高める運動を包摂した単元で豊かなスポーツライフの土壌作りへ

- 年間を通した単元構成 → 後半は他者との関わりが不可欠な運動へ。
年間12時間ある体づくり運動の時数を前半6時間と後半6時間に分け、実施する。前半と後半の授業の流れは大きく変えず、そこで提示する運動や行い方に違いを出そうかと考えている。
前半は個人で行う運動で内容を構成したが、後半は他者との関わりが不可欠となる運動で構成をする。他者と協働しながら、自己の体力を知り、もっとここを伸ばしていきたい。中学校ではこんな力をつけたい。と未来へと繋がる学びにする。
- 体力の伸びをどう感じるのか問題 → 「数値」だけでなく、「体感」に目を向ける。
体の動きを高める運動を行うと直面するのが、体力の伸びをどう感じるかであるが、正直これに関しては、6時間の中では難しいとも感じる。数値の高まりはあれど、その多くは体力の高まりというよりは、運動への慣れが多い。もちろんそれ自体を否定するつもりはないが、今回はそこだけではなく、子どもの「体感」も大切にしていきたい。前よりも楽になった。スムーズにできる。など体感も大事したい。
というのも、運動の中に他者が関わってくると、伸びは自分だけとは言えないことも考えられるからである。例えば長なわ跳び。記録の向上は跳ぶ人だけでなく、回し手の技量も必要になる。相撲も例に挙げるとするならば、対戦相手によっても変わってくる部分があるだろう。体力の向上を直接的な目標とする中で、「このような行い方を続けると体力が高まっていく。」という思いで学習を進めていきたい。
- 選択の根拠は一体何か → アンケート結果と運動計画で根拠のある選択を。
根拠をもった選択には、データや経験が必要である。今回はそのデータを4つの体の動きそれぞれの自己評価アンケート(内容検討中)から取ろうと思う。単元前と単元中盤に取り、自己の体力について知り、そこから運動を選択できるようにする。また、中学校段階における運動計画も視野に入れ、1時間の中でどのような運動を行うかの計画を子どもに委ねたい。そうすることで、より運動選択の根拠が如実になるのではないだろうか。

○研究の柱とのつながり

● 柱①「～したい」が生まれる教材

◆各運動のバリエーション豊かにしたこと、子どもの「～したい」を生みやすい。シンプルな運動にすることで、行い方の工夫もしやすく、運動の得手不得手に関わらず、自己に合った運動を選択できる。

※工夫の要素を与えるか否か。 **サンマ+アイテム→空間・仲間・時間+用具**

◆4つの体の動きを高める運動を全て扱うことで、より自分の課題に合った運動を選ぶことができる。

※本単元では柔らかさについては全員で毎時間行うものとしているが、**柔らかさも選択にするか検討中。**

● 柱②自らが課題を発見・解決

体力に関して、自己評価アンケートを取ることで、自らの体力について知り、自ら課題を見出していけると考えた。「巧みが低いから」とか消極的理由ばかりになりそうなのが懸念。「これができるようになりたい。」などポジティブな理由も必要か。

先述したが運動計画を立てることで、自らの課題発見・解決につながっていくようにする。

● 柱③自分に合った学びの構成

運動計画はこの柱 3 との非常にマッチしてくる。ただし、自由が故に選べない子もいる。そこにどのようにアプローチしていくかは考えていく必要がある。

○運動の吟味

前半 6時間 の運動	柔らかさ：ストレッチ 	巧み：ボールキャッチ 	力強さ：とびばこプッシュ 	動きを持続：5分間走 
	体の各部位の可動域を広げるストレッチを、スライドを見ながら行う。	ボールの動きに対応して、タイミングよく動き、ボールをキャッチする。	色ごとに重量の違うとびばこを所定の位置までおす。向きや押す場所によっても重さが変わる。	5分間一定のペースで走る。
後半 6時間 の運動	柔らかさ：ストレッチ 	巧み：長なわ+〇〇 	力強さ：ひっぱりワールド 	動きを持続：ながなわ 
	体の各部位の可動域を広げるストレッチを、スライドを見ながら行う。	長縄の中で、〇〇をする。	ロープを使った引き相撲引っ張って移動 複数人が乗ったマットを引っ張る など、いくつかの種目？	一定時間長なわをとぶ。 ※8の字とびとか中で跳ぶとか選択制？

本日、考えていきたいところ 運動の吟味！！

柔：毎時間行う予定だが、運動を選択する場面でも選択をできるようにするか。

巧：長なわ+〇〇をどこまで提示するか。工夫探しになりたくない。運動の制限は？

力：どのような場を作るか。一つに絞るか、複数個提示するのか。

持：子どもたちのやりたいを引き出すには何か。負荷が高いので、手立てが欲しい。

