

体育科学習指導案

令和2年1月24日(金)5校時
石垣市立真喜良小学校 4年1組
男子14名 女子16名 計30名
授業者:T1 宮良 弥生
T2 半嶺 当陽

I. 単元名 多様な動きをつくる運動【仲間と一緒に動いてつなごう 友情の輪】

II. 単元の目標

1 知識及び技能

運動の行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすること。

①体ほぐしの運動では、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ことができるようにする。

②多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、それらを組み合わせることができるようにする。

2 思考力、判断力、表現力等

自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、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ことができるようにする。

III. 運動の特性

1 一般的特性

(1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする運動である。

(2) 易しい動きを習得したり、自分なりに難易度を上げたり、仲間とかかわる中で動きを創ることができ、自己有能感を味わえる運動である。

2 児童からみた特性

(1) さまざまな感覚を働かせることにより、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしながら基本的な動きを取得することに適した運動である。

(2) 自分が考えた運動を仲間と行うことで有能感を味わえる運動である。

IV. 児童の実態

本学級の児童は、積極的に体育の授業に参加する様子やアンケートの結果からも「体育が好き」「運動が好き」な児童が多いことが窺える。

しかし、一方で自分の考えを伝えることが苦手な児童が見られる。項目⑧「体育で友達に教えたり、教えてもらったりしたことがありますか？」では、3割の児童が否定的に捉えており、活動は意欲的に行うが、自分の意見を伝えることに関しては消極的な部分がある。実際に指導をしているにもかかわらず、限られた児童が意見を述べる人が多いと感じる。そのため、話し合いの場面では、特定の児童の意見が通ってしまい、グループ全体の意見として判断することが少ない。

体力面においては、運動が得意な児童と苦手な児童にわかれている。アンケートの結果からも項目④「体力に自信がない」と答えた児童が3割おり、体力的な差異は、体育授業の様子にも表れている。

本単元で取り組む縄跳び運動についても項目⑤「縄とび運動は好きですか？」項目⑥「縄とび運動はとくいですか？」の結果から苦手意識を持つ児童がいることがわかる。

単元を通して、運動に慣れ親しむ場を作り、グループで協力して活動することが成功体験につながる様な機会を設定し、楽しく運動に取り組めるようにしていきたい。

アンケート項目	肯定的	否定的
①体育の授業は好きですか？	100%	0%
②体育の授業は楽しいですか？		
・色々運動するのが楽しい	100%	0%
・新しい運動をするのが楽しい		
・体を動かすのが好き	83%	17%
・サーキットやチャレンジタイムが楽しい		
③運動やスポーツ(体を動かすこと)は好きですか？		

④体力に自信はありますか？	70%	30%
⑤縄とび運動は好きですか？	80%	20%
・色々な技があるから好き ・成功したら嬉しいから		
⑥縄とび運動はとくいですか？	73%	27%
⑦どんなとび方ができますか。 前跳び100% うしろ跳び83% あや跳び47% かける跳び33% 二重跳び33%		
⑧体育で友達に教えたり、教えてもらったりしたことがありますか？	70%	30%
⑨スポーツ少年団やスポーツクラブに入っていますか？	36%	64%

V. 本单元における指導の手立て

1. 単元の構成について

- ①体ほぐしの運動を、授業の最初に取り入れ、授業に臨むための心と体の準備をする。
- ②授業の前半に易しい動きを十分行うことで、体の基本的な動きを幅広く身に付けることができるようにするとともに、後半は動きを組み合わせることで動きの質が高まるようにする。
- ③1時間の授業では、一つの運動だけでなく、二つ以上の運動を組み、多くの運動に触れさせる。また、授業の後半では、二つの運動を組み合わせた「基本的な動きを組み合わせる運動」をする時間を設ける。
- ④基本的な動きを組み合わせる運動では、「体づくり運動を楽しくする視点」や組み合わせるときのキーワードをもとに、児童が個人やグループで考えた動きを積極的に取り入れ、共有し、活動させる。

2. 授業づくりについて

- ①学ぶ意欲を高める…児童の「もっとやりたい」という意欲を高める教材を準備する。
- ②関りを大切に…仲間や教師とのかかわりが必要となる課題を設定する。
- ③学ぶ機会を設ける…場や用具(教具)を確保する。十分な運動量、学ぶ喜びを共有できる集団をつくる雰囲気をつくる。
- ④成功体験を多く作る…目標が子ども達にはっきり理解され、成果を保証する課題を設定し、解決できる学習過程を設定する。
- ⑤振り返り…自己の動きや考えを仲間と共有し、次の活動に活かせる場を設定する。

3. 体づくり運動を楽しくする視点について

運動の質や量を変化させ、より楽しくするにはどうすればよいかを考えさせるために、「体づくり運動を楽しくする視点」を提示し、全体で共有しながら運動の内容を考えさせる。

【体づくり運動を楽しくする視点】

- 人数…人を増やす。
- 姿勢…姿勢を変える。(四つん這い、ケンケン、など)
- 回数(時間)…回数や時間を設定する(回転する回数、繰り返す回数)
- 用具…用具を使用する。(風船や新聞紙など)
- 個数…用具の数を増やす。
- 方向…方向を変える。(ボールを投げる方向を変えるなど)
- 距離…距離をのばす。(移動距離を長くしたり、ボールを投げる距離を伸ばすなど)

【組み合わせるためのキーワード】

「～してから～する。」「～しながら～する。」 例:平均台を渡りながら、ボールを運ぶ。

4. 用具の工夫について

体づくり運動では、「道具を準備するのが大変。」「こんな大がかりなもの用意できない。」と考えている先生も多い。そこで、手軽に準備ができるものを前提として、「簡単・手軽・楽しくできるもの」を取り入れた。

- ・新聞紙で作った教具…新聞紙を使い、お金もかからず、簡単に作れる。(新聞紙フラフープ、バランス棒)
- ・ライン平均台…授業では、平均台の代わりにラインを使用。通常平均台は、重く準備が大変。また、数に限がある。そこで、簡単に持ち運びができ、数も多く用意できるラインを使用した。

5. 縄跳び運動について

単元中盤から後半にかけて縄跳び運動を主な運動として取り組ませる。体育の授業でよく取り組まれている縄跳び運動ではあるが、「低学年でやっているが、高学年では取り組んでいない。」「一人跳びをさせているが、

他のやり方はないか。」といった声がよく聞こえる。そこで「中・高学年で取り組む縄跳び運動」として「運動が得意な児童・苦手な児童」「縄跳びが好きな児童・苦手な児童」が分け隔てなく、同じ目標に向かって技術的な声かけをしたり、互いに励まし合ったりしながら取り組める縄跳び運動の一つの形を提案していきたい。

VI. 2学年を見通した単元計画

1. 多様な動きをつくる運動(3年生)

1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間
準備運動 オリエンテーション めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○背中を合わせて立つ ○風船バレー ★体のバランスをとる運動 ○ライン綱渡り ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ライン綱渡りリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○わくわく輪くぐり ★体を移動する運動 ○進化ジャンケン ○折り返し動物リレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ぐるぐるリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○揃ってジャンプ ★力試しの運動 ○くずしっこ ○袋でスキーリレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○解凍鬼ごっこ 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 縄跳びと色々な用具を組み合わせた動き 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 縄跳びと組み合わせたオリジナルの動きを考える 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 縄跳びと組み合わせたオリジナルの動きを発表 縄跳びと組み合わせたオリジナルの動きにチャレンジする 振り返り
【めあて】 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう!	【めあて】 「体を移動する運動」を楽しもう!	【めあて】 「力試しの運動」を楽しもう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 縄跳びを使った色々な動きをして楽しもう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 みんなが楽しめるオリジナルの動きを考えよう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 オリジナルの動きをためてみよう!

2. 多様な動きをつくる運動(4年生)

1時間	2時間	3時間	4~6時間	7時間	8時間
準備運動 オリエンテーション めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○背中を合わせて立つ ○風船バレー ★体のバランスをとる運動 ○ライン綱渡り ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ライン綱渡りリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○わくわく輪くぐり ★体を移動する運動 ○進化ジャンケン ○折り返し動物リレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ぐるぐるリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○揃ってジャンプ ★力試しの運動 ○くずしっこ ○袋でスキーリレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○解凍鬼ごっこ 振り返り	準備運動(体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・グループ技 振り返り	準備運動(体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技を考える 振り返り	準備運動(体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技の発表 ・みんなでチャレンジ 振り返り
【めあて】 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう!	【めあて】 「体を移動する運動」を楽しもう!	【めあて】 「力試しの運動」を楽しもう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 いろなどび方をして楽しもう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 みんなが楽しめるオリジナル技を考えよう!	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう! 【めあて②】 みんなが考えたオリジナル技をためてみよう!

VII. 単元の評価規準について

- ①知識・技能
ア. 運動の行い方について言ったり、実際に動いてみたりしている。
イ. 体のバランスをとる動きや体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きを身に付け、それらを組み合わせることができる。
- ②思考・判断・表現
ア. 課題を見付け、解決するための動きを考えたり、楽しくできる運動を選んだりしている。
イ. 友達が考えた動きをやってみたり、新しい動きを考えたりして工夫している。
ウ. 友達の良い動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えたり書き出したりしている。
- ③主体的に学習に取り組む態度
ア. 自分にできそうな動きをつくるなど、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。
イ. きまりを守り誰とも仲よく運動しようとしている。
ウ. 場の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。
エ. 場の安全に気を付けている。

第1時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動を行う。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて: 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう!			
なか 32分	3. 多様な動きをつくる運動についての刈エンテーションを行う。 4. 体ほぐしの運動をする。 ・背中を合わせて立つ ・風船パレー 5. 体のバランスをとる運動をする。 ・ライン綱渡り	○学習の流れを確認する。 準備運動→めあての確認→体ほぐしの運動→やさしい運動→基本的な動きを組み合わせる運動→振り返り ○「楽しくする視点」を提示し、について確認する。	★学習の流れをおさえる。 ★実際に運動をさせた後、気づいたこと、感じたこと思ったことを発表させ、全体で共通確認する。
<p>【体づくり運動を楽しむ視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数・・・人を増やす。 ○姿勢・・・姿勢を変える。(四つん這い、ケンケン、など) ○回数(時間)・・・回数や時間を設定する(回転する回数、繰り返す回数) ○用具・・・用具を使用する。(風船や新聞紙など) ○個数・・・用具の数を増やす。 ○方向・・・方向を変える。(ボールを投げる方向を変えるなど) ○距離・・・距離をのばす。(移動距離を長くしたり、ボールを投げる距離を伸ばすなど) 			
	6. 基本的な動きを組み合わせる運動をする。 ・ライン綱渡りリレー	○新聞紙を手のひらの上にたてながらラインを渡ることで、バランスをとる運動と用具を操作する運動を組み合わせる運動を体験する。	★視点を加えることで楽しさが増すことを感じさせ、大切さを実感させる。
おわり 7分	7. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体に紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価: 主体的【③ア】自分にできそうな動きをつくるなど、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。

第2時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動を行う。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて:「体を移動する運動」を楽しもう!			
なか① 6分	3. 「体ほぐしの運動」をする。 ・わくわく輪ぐり	【わくわく輪ぐり】 ・5~8名でグループを作る。 ・スタートの子が片方の腕にフープを通します、 手をつないで円になる。手を離さないように気をつけながらフープを次の人に渡していく。 ・フープがグループを一周したら終了。 ※フープの大きさを変えたり、時間制限を加えると難易度を変える。	★フラフープを渡すときにどうすれば上手くいくかを考えさせ、お互いに声をかけ合うなど相手のことを意識することを共通確認する。
なか② 26分	4. 「体を移動する運動」をする。 ・進化ジャンケン ・折り返し動物リレー 5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」をする。 ・ぐるぐるリレー	【進化ジャンケン】 ・コートの中に全員がバラバラに散らばります。 ・2人でジャンケンをして勝ったらたまご(お尻歩き)、赤ちゃん(ハイハイ)、子ども(膝歩き)、大人(大股歩き)、老人(くねくね歩き)、天使(ぐるぐる回りながら歩く)の順で進化していきます。 ・天使になったら、クリアゾーンに移動します。 【折り返し動物リレー】 ・5~6名でグループを作る。 ・知っている動物からグループの人数と同数の動物を選び特徴が現われた走り方を自由に試させる。(クマ・クモ・カエル・アザラシ・犬・うさぎ等) ・動き方を全体で共通確認し、グループごとにどの動物で走るか担当を決める。 ・担当する動物の走り方で折り返しリレーをする。 ・2回目は、走る動物をローテーションする。 【ぐるぐるリレー】 ・5~6名でグループを作る。 ・バトンの代わりにフラフープを用意する。 ・片手でフラフープを回しながら進み、配置されたコーンを折り返してスタート地点に戻る。 ・次の人にフラフープを渡し、リレーをつないでいく。 ・全員が速くゴールしたチームの勝ちとなる。 ※フラフープをきちんと回すことも勝敗のポイントとなることを事前に確認しておくとい。	★実際に運動をさせた後、気づいたこと、感じたこと思ったことを発表させ、全体で共通確認する。 ★フラフープを手で回す操作はすぐにできないため、少し練習の時間をとり、運動になれさせる時間をとる。 ★リレー(競争)による勝敗よりも、「正しい動き」をすることが大切であることをおさえる。 ★視点を加えることで楽しさが増すことを感じさせ、大切さを実感させる。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価:主体的【③イ】きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。

第3時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動をする。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて:「力試しの運動」を楽しもう!			
なか① 6分	3. 「体ほぐしの運動」をする。 ○揃ってジャンプ	【揃ってジャンプ】 ・クラスを等分に分けてグループを作る。 ・一列になって、前の人の肩につかまる。 ・「前・後」「右・左」の声に合わせてグループ全員でその方向にジャンプする。 ・慣れてきたら「前・後・右・左」を組み合わせたり、声とは逆の方向にジャンプするなど変化を加える。	★お互いに声をかけ合うなど相手のことを意識することを共通確認する。
なか② 26分	4. 「力試しの運動」をする。 ○くずしっこ ○袋でスキー 5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考える。 ○袋でスキーをもとにグループで考える。 6. 考えた運動を全体で共有する。	【くずしっこ】 ・ベアを作り、お互いに向かい合ってタオルを持って立つ。 ・合図で引いたり緩めたりして力の入れ方を加減し、相手のバランスを崩す。 ・バランスを崩し、足が離れたら負け。 ※3人同時に勝負もある。 【袋でスキー】 ・ベアを作り、一人がビニール袋の上に乗る、一人が上に乗っている子を引っ張る。 ・引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとる。 ・スタートから折り返し地点まで進んだら、乗る人を変えてスタートまで戻ったらゴールとなる。 ※リレー形式で行うと盛り上がる。 ○キーワードや視点をもとに、グループで「基本的な動きを組み合わせる運動」を考える。 ○グループで考えた動きをいくつか紹介し、紹介された運動を実際に試す。	★引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとる。安全に気を付けることを伝える。 ★キーワードや視点をもとに、どうすれば楽しく運動できるかを考えさせる。 ★「正しい動き」をすることが大切であることをおさえる。 ★良かった点などを発表させ、自由な発想で工夫したり、アイデアを出し合うことを認め合う雰囲気を作っていく。
おわり 7分	7. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体に紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価:知識・技能【①ア】運動の行い方について言ったり、実際に動いてみたりしている。

第4～6時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①:「多様な動きをつくる運動」を楽しもう!		
	3. 「多様な動きをつくる運動」を行う。 ・バランス・移動 ・力試し ・用具を操作	・バランス(ラインを使った運動) ・バランス(二人三脚) ・移動(進化ジャンケン) ・力試し(くずしっこや袋でスキー) ・用具を操作する運動(フラフープを使った運動)	★児童の自由な発想から「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。 ★他のグループの運動を全体で確認することで、自分達のグループの動き作りの参考にする。
なか② 26分	めあて②:いろなどび方をして楽しもう!		
	4. 「用具を操作する運動」を行う。 ○縄跳び ・1人技・2人技にチャレンジ	○楽に長く跳ぶ方法を考えよう。 足をあげすぎない 音をたてずに跳ぶ ○2人技を成功させるための方法を考える。	★上手に跳んでいるペアやグループを見本として、上手く跳ぶための「コツ」を全体で共有する。
	【うまく跳ぶためのコツ】 ○リズム ○タイミング(声かけ) ○距離 ○相手の動きを見る		
	5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」を行う。 ・グループ技にチャレンジ(電車跳び・新幹線・ムーブ)	○「電車跳び・新幹線・ムーブ」を成功させるための方法を考える。	★他のグループの動きを全体で確認することで、自分達のグループの動きの参考にさせる。
	【授業の進め方】 1人技→2人技→グループ技 ※最初は簡単な技からスタートし、うまく跳ぶためのコツを共有しながら実態に合わせて、技の難度を上げていく。		
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価:知識・技能【①イ】 体のバランスや移動、用具の操作、力試しの動きを身に付け、それらを組み合わせることができる。
思考・判断・表現【②ア】課題を見付け、解決するための動きを考えたり、楽しくできる運動を選んだりしている。

第7時(本時案)

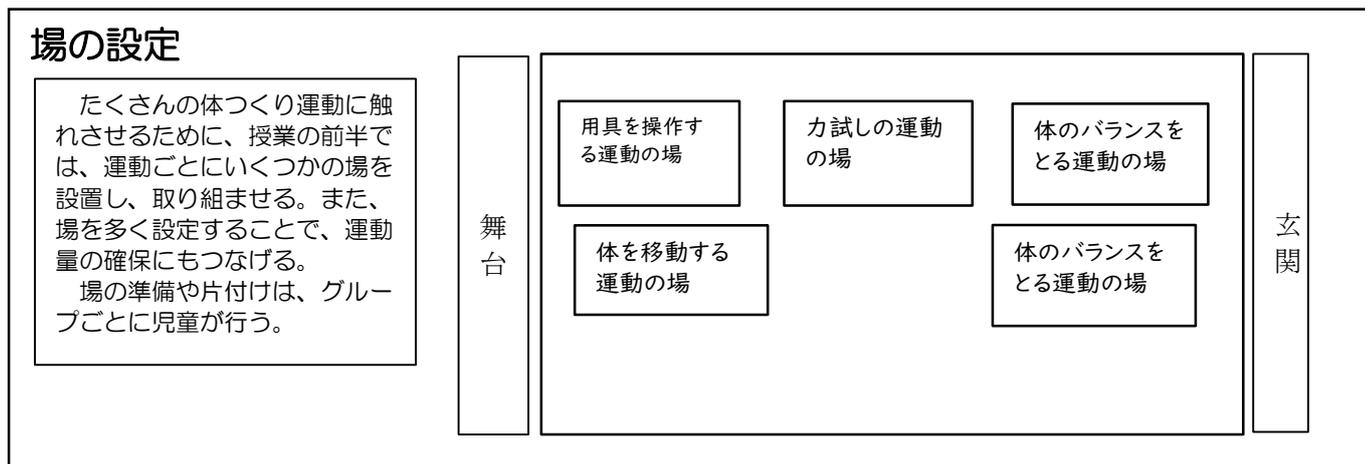
	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①:「多様な動きをつくる運動」を楽しもう!		
	3. 「多様な動きをつくる運動」をする。 ・バランス・移動 ・カ試し ・用具を操作する運動	・バランス(ラインを使った運動) ・バランス(ケンケンでの動き) ・移動(二人三脚) ・カ試し(くずしっこや袋でスキー) ・用具を操作する運動(フラフープを使った運動)	★児童の自由な発想か「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。
	【体づくり運動を楽しくする視点】 ○人数 ○姿勢 ○回数(時間) ○用具 ○個数 ○方向 ○距離		
なか② 26分	めあて②:みんなが楽しめるオリジナル技を考えよう!		
	4. 「基本的な動きを組み合わせる運動」を考える。 ○縄跳びを使ったオリジナル技を考える。	○これまで学習してきたことを活かして、グループのオリジナル技を考えたり、考えた技を試したりする。 ○考えたオリジナル技がうまくできない場合はグループ内で話し合い、成功するための方法を考え、改善していく。	★グループみんなが楽しめるような技を考えることが大切であることをおさえる。 ★「うまく跳ぶためのコツ」を確認し、ただ跳ぶのではなくコツを意識して取り組ませる。
	【うまく跳ぶためのコツ】 ○リズム ○タイミング(声かけ) ○距離 ○相手の動きを見る 等		
	5. 他のグループ運動を取り入れながら、運動を考える。	○他のグループの技を参考に、自分達のグループのオリジナル技を考える。	★他のグループの技や動きを全体で確認することで、自分達のグループの技や動きの参考にするように促す。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体に紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価:思考・判断・表現【②イ】友達が考えた動きをやってみたり、新しい動きを考えたりして工夫している。

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①:「多様な動きをつくる運動」を楽しもう!		
	3. 「多様な動きをつくる運動」をする。 ・バランス・移動 ・力試し ・用具を操作する運動	・バランス(ラインを使った運動) ・バランス(ケンケンでの動き) ・移動(二人三脚) ・力試し(くずしっこや袋でスキー) ・用具を操作する運動(フラフープを使った運動)	★児童の自由な発想から基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。
	【体づくり運動を楽しくする視点】 ○人数 ○姿勢 ○回数(時間) ○用具 ○個数 ○方向 ○距離		
なか② 26分	めあて②:みんなが考えたオリジナル技をためしてみよう!		
	4. オリジナル技の発表会をする。 ○創作グループ跳び 5. いろんな技をためす。	○これまで学習してきたことを活かして考えた、グループのオリジナル技を発表する。 ○他のグループの考えたオリジナル技をアドバイスを受けながら、自分達にもできるか、チャレンジする。	★他のグループの動きの良かった点を見付け発表させる。その際、「うまく跳ぶためのコツ」を踏まえることで、初めて挑戦するグループも成功しやすいように促す。 ★他のグループ技にチャレンジすることで更なる運動の広がりを促す。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体に紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価：【思考・判断・表現③】友達の良い動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えたり書き出したりしている。

IX. 場の設定



体を移動する運動

体を移動する運動

【折り返し動物リレー】

- ・5～6名でグループを作ります。
- ・知っている動物からグループの人数と同数の動物を選び特徴が現われた走り方を自由に試させます。(クマ・クモ・カエル・アザラシ・犬・うさぎ等)
- ・動き方を全体で共通確認し、グループごとにどの動物で走るか担当を決めます。
- ・担当する動物の走り方で折り返しリレーをします。※グループごとに走る順番を決めさせると盛り上がります。
- ・2回目は、走る動物をローテーションします。※動物の数だけローテーションすると、全員が全ての動物を体験できます。

体を移動する運動

【進化ジャンケン】

- ・コートの中に全員がバラバラに散らばります。
- ・2人でジャンケンをして勝ったらたまご(お尻歩き)、赤ちゃん(ハイハイ)、子ども(膝歩き)、大人(大股歩き)、老人(くねくね歩き)、天使(ぐるぐる回りながら歩く)の順で進化していきます。
- ・天使になったら、クリアゾーンに移動します。

力試しの運動

力試しの運動

【くずしっこ】

- ・ペアを作り、お互いに向かい合ってタオル(本校で百均の滑り止めシートや太鼓のバチを使用)を持ち立ちます。※タオルの数を1本や2本にすると難易度を変えることができます。
- ・合図で引いたり緩めたりして力の入れ方を加減しながら、相手のバランスを崩します。
- ・バランスを崩し、足が離れたら負けになります。※3人同時に勝負もあります。

力試しの運動

【袋でスキー】

- ・ペアを作ります。
- ・一人がビニール袋の上に乗し、もう一人が上に乗っている子を引っ張ります。引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとります。
- ・スタートから折り返し地点まで進んだら、乗る人を変えてスタートまで戻ったらゴールです。※リレー形式で行うと盛り上がります。

力試しの運動

【手押し車じゃんけん】

- ・ペアを作り、開始ポイントに並びます。開始ポイントはマーカーやケンステップなどでOKです。活動エリアは開始ポイントで囲まれた範囲内とします。
- ・腕立てする役と足を支える役を決め、手押し車の準備をします。
- ・開始の合図で移動し、対戦相手を見つけたらじゃんけんをします。
- ・じゃんけんに勝ったペアは、開始ポイントまで戻り、手押し車の役割を交代します。(戻るときは走って。)
- ・じゃんけんに負けたペアは開始ポイントまで戻り、再び相手を探してじゃんけんをします。(戻るときは走って。)
- ・じゃんけんに勝ったら1点とし、制限時間内(5分程度)でより多く得点したペアの勝ちです。

基本的な動きを組み合わせる運動

基本的な動きを組み合わせる運動

単元前半で、体づくり運動を楽しくする視点を示し、視点をもとにしていくつかの組み合わせた運動を行う。単元後半は、児童の考えをもとにして、自由な発想で運動を考えさせる。ただし、基本的な動きの習得が目的であるので、「正しい動きをする」ことをおさえて指導する。

用具を操作する運動(縄跳び)

★2人組たて並び

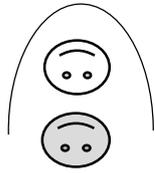
B:回し手:前

A:回し手:後ろ

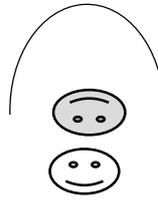
①向かい合って



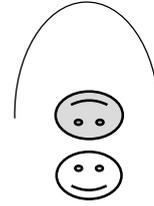
②同じ方向



①背中合わせ

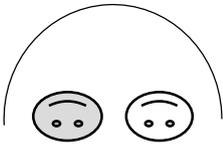


②同じ方向

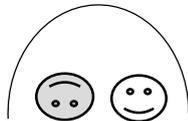


★2人組横並び

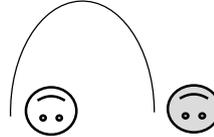
①同時跳び前



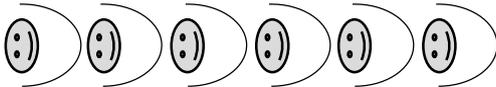
②同時跳び後ろ



③交互跳び

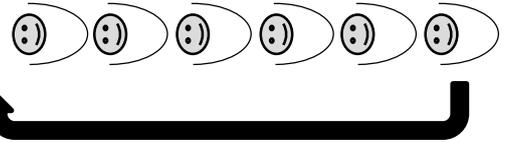


★電車跳び



前後の距離は、縄跳びの半分。縄が当たらないように、同時に跳ぶ。

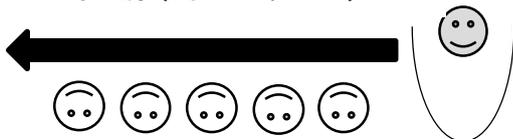
★新幹線



先頭の人が、かけ足跳びをしながら後ろに移動。列に入って跳び続ける。それをくり返す。

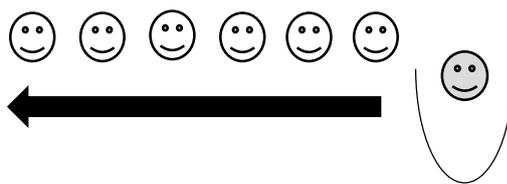
★ムーブ

A: 回し手:前(向かい合って)



向かい合う形をとり、回し手は、跳び手の前を跳びながら横へ移動していく。

B:回し手:前(平行移動)



まわし手は、とび手の前をとびながら横へ移動していく。(回し手は後ろ回し跳びで移動する。)

C:跳び手が移動

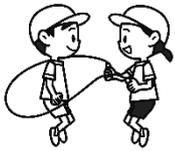


回し手は、その場で跳び、跳び手が順に動きながら跳ぶ。



XI. 参考文献

- ・文部科学省 平成 29 年 7 月 小学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 体育編 東洋館出版
- ・体育授業研究会 よい体育授業を求めて 大修館書店
- ・白旗和也 これだけ知っておきたい「体づくり運動」の基本 東洋館出版社
- ・池田延行・村田芳子 よくわかる「体づくり運動」の授業づくり 明治図書



多様な動きをつくる運動 学習カード

4年 組 番 名前 _____

1. 学習のようす

No	日づけ	できるようになった！11のコツがわかった！11をがんばりたい！
1	／	
2	／	
3	／	
4	／	
5	／	
6	／	
7	／	
8	／	

2. 今日の学習をふりかえってみよう。◎→よくできた ○→できた △→もう一歩

	1	2	3	4	5	6	7	8
①運動の仕方やコツを知ることができた。								
②今までできなかった運動ができるようになった。								
③楽しくできる運動を選んだり、課題について考えたりすることができた。								
④めあてに向かって、運動を工夫することができた。								
⑤運動の仕方やコツを考え、友達に伝えることができた。								
⑥自分から進んで運動に取り組むことができた。								
⑦ルールを守り、友達と協力し仲良く活動することができた。								
⑧安全に気をつけて、用具の準備や片づけをすることができた。								

3. 学習をおえての感想(学んだこと、分かったこと、楽しかったこと、むずかしかったことなど)

準備運動 体ほぐしの運動

1 立ってペアストレッチ

- ①両手をつないで引っぱったり、ねじったり
- ②背中に乗せて
- ③また下あく手

2 座ってペアストレッチ

- ④かたをつかんでフラフラ・マッサージ
- ⑤手を上にひっぱって
- ⑥背中をおして前・右
※相手とチェンジ
- ⑦背中を合わせて、スタンドアップ

3 ペアでリズムカルに動こう

- ⑧両手をつないでスキップしたり、ねじったり
- ⑨コーヒークップ（両手・片手）

4 みんなでリズムカルに動こう

- ⑩円を作って右に左に
- ⑪中に外に
- ⑫きめポーズ

