

1 単元名 体づくり運動（体の動きを高める運動）

2 単元の目標（第5学年及び第6学年の2学年分）

- (1) 体づくり運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりすることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすることができるようにする。
 - イ 体の動きを高める運動では、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。（知識及び運動）
- (2) 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。（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。（学びに向かう力、人間性等）

3 運動の一般的特性

高学年の体づくり運動は、「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」で構成され、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、中学年までに身に付けた体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めるための運動である。

高学年では、手軽な運動を行うことを通して自己や仲間の心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりするとともに、低学年・中学年で多様な動きをつくる運動（遊び）を踏まえ、体の動きを高める運動の行い方を理解し、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て中学校での体づくり運動の学習につなげていくことが求められる。

4 児童の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

本学級の児童は元気で明るく、様々な活動へ素直に取り組む児童が多い。昼休みの時間も、半数以上の児童が外に出て鬼ごっこやサッカーなどをして遊んでいる。

一方で、体力への自信の無さから、体を動かすことに消極的な児童もいる。教室内で読書をしたり、タブレットPCをつかってタイピング練習をしたりすることが多い児童もおり、運動経験の差が大きい。しかし、係が企画した学級全員が参加する運動遊びには積極的に参加する児童がほとんどで、共同で何かを行う活動に対して抵抗を感じている児童は少ない。

これまでの体育科の学習を通しては、学級全体として友達と楽しく活動に取り組む様子が見られる。1学期前半で行った体ほぐしの運動では、体の力を抜いてリラックスしたり、体の動かし方によって気持ちが異なったりすることなど、心と体の関係に気付くことができた。

(2) 「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

「知識及び運動」に関しては、心と体は関係していることを学んだり、体づくり運動は体ほぐし運動と体の動きを高める運動から構成されていることを理解したりしてきた。さらに、これまでの体づくり運動の学習の中で運動や人数などの条件を変えて、友達と関わり合いながら運動することができている。その中で、サーキットトレーニングにも取り組んでいるが、まだ巧みな動きが高まっている状況にはない。

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、課題の解決のためにはどうしたら良いのかを考

えたり、話し合ったりする活動を重ねてきた。ボール運動の学習では、ルールの工夫をしたり、全員が楽しんで活動するためにはどうすればよいか話し合ったりしてきた。また、どの領域においても、友達の動きのよさに注目して、動きのコツをつかもうと心がけてきた。

「学びに向かう力、人間性等」に関しては、児童同士で声をかけ合ったり、考えたことを交流したりするなど、互いの考えを認め合いながら学習に積極的に取り組んできた。また、体育の学習をみんなで盛り上げるために、規則を守ったり、プラスの言葉かけの良さに気付いたりできる児童も増えてきた。しかし、勝敗を受け入れることや周囲の安全に気を配ることなどについては十分にできていない。

(3) 体力の状況

段階	男子					女子				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
%	5%	16%	37%	26%	16%	0%	9%	36%	36%	18%

本年度の新体力テストにおいては、全国平均より低かった項目がいくつかあった。その中でも男女ともに反復横跳びや立ち幅跳びなどの種目に課題があることが分かった。また、総合評価の割合は、A、B段階の児童が15%、C段階の児童が37%、D、E段階の児童が49%という結果であった。

授業や昼休みの様子を見てみると、長い時間運動する力や、力強い動きについては一定の体力が備わっているように感じている。しかし、用具を操作しながら運動する経験が少なく感じる児童が多く、まだまだ備わっているという段階には達していない。

5 学習を進めるに当たって

本単元では、体の動きを高める運動の中でも、「巧みな動きを高めるための運動」に重点を置いて「用具を用いた運動」等を主運動として行い、その能力を高めていきたい。

単元を構成するに当たっては、3つの基の動きを重点的に行い、グループで話し合いながら用具を使った運動を自分たちで考える活動を位置付けていく。

1つ目の基の動きは、ラダーを用いた動きである。足を交互に上げて進んだり、開脚・閉脚の交互跳びをしたりする。ラダーを用いることで、リズムよく走ったり跳んだりすることを高めていくようにする。

2つ目の基の動きは、ボールを用いた動きである。ボールを投げ上げたり、ドリブルをしたりする。ボールを用いることで、姿勢や位置を変えて捕球したり、ボールをコントロールしながら投げる、捕るなどの用具を操作したりすることを高めていく。

3つ目の基の動きは、なわを用いた動きである。短なわを用いて前跳びをしたり、長なわを用いて跳んだりする。なわを用いることで、回旋の仕方や跳ぶリズム、なわに入るタイミングなどの力を高めていく。

単元はじめのオリエンテーションでは、3つの基の動きを行うことを知らせ、基の動きを行うことで自分の体がどのように高まるのかを全体で共通理解させ指導に当たりたい。また、3つの基の動きがどのような要素をもっているのかについても理解させた上で授業を展開していきたい。

単元前半では、基の動きの確認を行い、体の動きを高めるための運動の仕方を理解させていく。3つの基の動きを確実に理解させることで、単元後半の活動につなげていきたい。

単元後半では、グループに分かれ、基の動きと用具を組み合わせた運動を考えていく。2つの動きを組み合わせながら運動をすることで、児童が自らの動きの高まりを実感できるようにしながら、動きの質の高まりを期待したい。その際、児童が取り組んでいる運動について、どのような動き方や意識、感覚が大切なのかという運動のポイントについて全体で共有する時間を設けたい。教師からの助言だけでなく、児童同士の発言で伝え合ったり見せ合ったりする機会を設け、気付きや考えの交流を促したい。

単元の終わりには、グループごとに考えた運動を発表していく。その際、工夫した動きのポイン

トについて言語化することにより、他のグループだけでなく自分たちの理解も深めるように説明させていく。また、自分のグループとは違った運動の仕方を受け入れ、運動を行うことで新たな気づきに繋がるようにしていきたい。

単元を通して、自分たちで考えた用具を使った運動をすることで、自身の動きが高まったかどうか実感させる。そのために、タブレット端末を効果的に活用していきたい。タブレット端末で撮影された自分たちの映像をもとに、課題の発見や解決が行われたり、運動のポイントや動きの高まりを実感しやすくしたりすることにつなげたい。

「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することにより、「すること」だけでなく「みること」、「支えること」、「知ること」など、自己の適性に応じて、運動とスポーツとの多様な関わり方について考えさせたい。

授業前半のグループ活動では、2つの基の動きを組み合わせた運動という条件で授業を進めていく。2つの用具を扱いながら運動をすることで、児童が自らの動きの高まりを実感できるようにしながら、動きの質の高まりを期待したい。その際、前時の課題に応じた動きを振り返り、動きを修正したり新たな動きや運動を設定したりするなどの主体的な学びを促したい。そのために、ICT機器を活用して、前時までの児童の運動の様子を撮影した動画を見せることで、動きを確認したり動きのポイントをつかませたりするようにしていきたい。

授業後半のグループで運動を見せ合う活動では、グループ相互にアドバイスを送ることを通して、思考を広げたり深めたりするなどの対話的な学びを促したい。教師からの発問や指示だけでなく、児童同士が運動の例示を見せたり言葉で伝えたりすることで、気づきや考えの交流を期待したい。また、グループ内で努力したことを認められるように助言することで、児童の運動に対する意欲や自己肯定感を高めていく。

その過程で、課題解決に向けた試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを期待したい。児童が主体的に運動を選択し、これまでの経験や学習してきた運動のポイントを意識させたり、これまでの動き方と比較させたりすることで、実感を伴うような質の高い運動ができるようにしたい。

学習カードは単元を通して、考えたことや思ったことを言葉でまとめるだけでなく、自己の考えを深めたり友達の考えを理解したりすることができるようにしたい。そのために、学習カードの中にグループ内で考えた運動を絵や言葉などを用いて記入し、児童自身が動きの高まりを実感できるようにする。また、学習カードの振り返りにより、自身やグループでの課題が明確化されることで、動きの高まりの質の向上を図りたい。

本時において、本学級の課題である、巧緻性や敏捷性の向上をねらいとした巧みな動きを高めるための運動について、それに合った運動を通してその高め方を学習する。

はじめの段階では、グループごとに課題を達成するための運動を行う。その際、教師用の運動条件の工夫カード集を用いたり、基の動きのポイントを想起させたりしながら、運動に取り組ませたい。また、前時の学習を振り返り、本時の学習の流れや安全面について確認させることで、学習への意欲と見通しをもたせたい。

なかの段階では、グループでの活動を行う。まず、前時で考えた基の動きを組み合わせた運動を確認させる。それぞれの運動について、基の動きのポイントを確かめながら運動に取り組むように促したい。次に、グループで運動を見せ合い、互いにアドバイスを送ったり、認め合ったりする活動を行う。その際、動きの高まりが実感できるような声かけや称賛し合うような発言ができるよう促したい。また、児童が失敗を恐れず、友達と協力しながらできる喜びや楽しさを実感できるように随時声かけをしていきたい。

まとめの段階では、本時の学習の振り返りを行う。グループごとに集まり、体の動きの高め方についての理解や、体の動きの高まりの実感等について話し合ったり、学習カードに成果を記入したりするなど交流させたい。そして、個人の動きの高まりや友達の頑張りなどを全体の場で発表させたり、グループでの教え合いや声かけ等について称賛したりし、学習のまとめを行いたい。

カリキュラム・マネジメントの視点から、事前に保健における「心の健康」や「けがの防止」（第5学年）の学習を振り返る。それにより、児童が「体づくり運動」を学習する意義をより一層理解し、スムーズな導入につながるようにしたい。

道徳科においても事前に「相互理解・寛容」、「規則の尊重」、「よりよい学校生活・集団生活の充実」などについて学習することで、学習中における自己や他者との関わり方の工夫につながり、体育科及び道徳科相互に学習効果が高まることを期待する。

単元途中や単元後も同様に、保健学習の「病気の予防」（第6学年）をはじめ、道徳や特別活動においても体づくり運動の単元を振り返りながら学習活動を進めることで、教科等横断的な学びが実現するよう指導を進めていきたい。

6 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
内容のまとめりごとの評価規準	<p>次の運動の行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。 ・体の動きを高める運動では、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している。 	<p>自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。</p>
単元の評価規準	<p>①体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②ラダーを用いてリズムカルに移動したり、跳んだりすることができる。</p> <p>③ボールをコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をすることができる。</p> <p>④短なわや長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりすることができる。</p>	<p>①自己の体力の状況を知ったり、体の様々な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よいか、自己の課題を見付けている。</p> <p>②ICT機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。</p> <p>③基の動きを発展させた運動の行い方を他のグループの仲間に例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。</p> <p>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。</p>

7 指導と評価の計画（8時間）

時間	1	2	3	4	5	6	7(本時)	8	
指導内容	知	①知識 (3つの基の動きの行い方の理解)	②技能 (ラダーを用いた動き)	③技能 (ボールを用いた動き)	④技能 (短なわ、長なわを用いた動き)				
	思					①思考・判断 (自己や仲間の課題発見)	②思考・判断 (課題に応じた動きの工夫)	③表現 (他者に伝える力)	
	態	⑤健康・安全 (場や用具の安全)	①愛好的 (積極的な取組)	④責任・参画 (仲間との認め合い)		③公正・協力 (準備や片付け)	②共生 (仲間との助け合い)		②共生 (仲間との助け合い)
学習過程	10分	1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 主運動につながる準備運動 3 オリエンテーションを行う。 3 学習の進め方を確認し、見通しをもつ。							
	10分	4 運動の工夫の仕方について確認する。	4 3つの基の動きを行う。	4 基の動き(ラダー)の確認をする。	4 基の動き(ボール)の確認をする。	4 基の動き(なわ)の確認をする。	4 3つの基の動きの確認をする。	4 グループごとに動きを高める運動に取り組む。 5 工夫した動きのポイントを伝え合う。	
	20分			5 基の動きを使った運動に取り組む。 ・ ラダーを使ったステップ移動 ・ ボールの投げ上げ、パス ・ なわをつかった跳躍		5 グループごとに基の動きを使った運動の組み合わせたものに取り組む。	5 前時の課題に応じた動きを工夫し、動きを高める運動に取り組む。	6 基の動きに取り組みせ、動きの高まりを実感する。	
	5分	5 後片付けと振り返りを行う。	6 基の動きの確認をする。 7 本時の学習を振り返り、運動のポイントや課題を整理する。						7 学習を振り返り、動きのポイントをまとめる。
評価の重点	知	①知識 【観察・カード】		②技能 【ICT・カード】	③技能 【ICT・カード】	④技能 【ICT・カード】			
	思						①思考・判断 【観察】	②思考・判断 【観察・カード・ICT】	③表現 【観察】
	態	⑤健康・安全 【観察】	①愛好的 【観察・カード】	④責任・参画 【観察】		③公正・協力 【観察】	②共生 【観察・カード】		②共生 【観察・カード】
準備物	ラダー、ボール、なわ タブレット端末								
カリ・マネ	保健領域：心の健康（第5学年）、けがの防止（第5学年）、病気の予防（第6学年） 道徳科：相互理解・寛容、規則の尊重、よりよい学校生活・集団生活の充実								

8 本時の学習（7/8時間）

（1）本時の目標

- ICT機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫することができる。

（思考力、判断力、表現力等）

（2）本時の評価項目

- ICT機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。

（思考・判断・表現）

9 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法)	「努力を要する」 状況と判断される 児童への手立て
はじめ	1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。	・ 体育の隊形に素早く集合、整列させる。		
	体の動きを高めるためにどのようなポイントを意識すればよいか考えよう。			
なか	2 グループで主運動につながる準備運動をする。 3 学習のめあてと学習の流れを確認し、見通しをもつ。 4 グループ活動 ・ 3つの基の動きと前時の組み合わせた動きを確認する。 ・ 前時の課題に応じた動きを工夫し、動きを高める運動に取り組む。 5 グループで見せ合う。 ・ 2グループで運動を見せ合い、互いにアドバイスをもらう。	・ 全身を十分に動かし、一つ一つの運動を正確に行わせる。 ・ 前時までに行っていた運動を想起させる。 ・ ICT機器を活用して動き方を確認し、動きのポイントをつかませるようにする。 ・ 動きを高めるために、児童同士で動きを見合い、教え合うことを大切にする。 ・ 基の動きに戻ることで、動きの高まりを実感させる。 ・ グループ内で努力したことを認められるように助言する。	○ ICT機器を活用して動き方を確認し、どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 (観察・カード・ICT) 【Aの例】 個人やグループの課題を踏まえ、試行錯誤しながらよりよい課題解決に取り組んでいる。	組み合わせた動きが苦手な児童には簡単な動きにしたり、行い方を変えたりするなどの声掛けをする。
まとめ	6 学習の振り返り			
	(運動のポイント) に気を付ければ、(どのように) 動くことができた。			
	・ 組み合わせたオリジナルの運動について振り返る。	・ 運動の振り返りをし、次時への意欲を高める。		