

## 第6学年2組 体育科学習指導案

平成23年12月1日(木) 第5校時 体育館

男子10名 女子18名

指導者 教諭 越後 広栄

### 1 単元名 楽しくマッスル！(体力を高める運動)

#### 2 運動の特性

##### (1) 一般的特性

- ・身体の働きを高めるなど、健康の保持増進を直接狙って行われる運動で、必要性から生まれ、行われる運動である。

##### (2) 児童から見た特性

- ・自分の体力の高まりを実感できると楽しくなる運動である。
- ・友達と協力したり、励まし合ったりして体力を高めることができると楽しい運動である。
- ・体力の高まりを実感できず、記録が向上しないと楽しめない運動である。

#### 3 児童の実態

##### (1) 一般的な児童の実態

○本学級の児童は、明るい児童が多い。体を動かす遊びに関しては、二極化が進んでいて、体育に関しても好きな児童は多いが、技能差が激しく、楽しめない児童も特に女子に多く見られる。

○男子の中には、勝敗にこだわりすぎるあまり、すぐに口論になる児童が数名いるので、勝敗を素直に受け入れる姿勢を継続して指導してきた。

○新体力テストの結果から

男子	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャ トルラン	50m 走	立ち幅 とび	ボール投げ
学級平均値	21.90	29.00	38.40	53.20	77.00	8.30	177.00	30.80
埼玉県体力標準値	20.27	21.63	36.07	45.53	60.07	8.93	169.44	28.91
比較	○	○	○	○	○	○	○	○
女子	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャ トルラン	50m 走	立ち幅 とび	ボール投げ
学級平均値	19.72	22.89	43.83	47.17	55.56	9.02	162.17	18.17
埼玉県体力標準値	19.68	19.22	40.04	42.58	48.56	9.18	158.66	17.05
比較	○	○	○	○	○	○	○	○

本学級の児童の体力は、県体力標準値と比較すると全種目で上回っている。ただし、外遊び同様、記録の高い児童と低い児童の差が大きいため、全体的に体力があるとは言い難い。特に、女子については体力標準値と比べても男子ほど上回っているとは言えないと考える。

##### (2) この運動に関する児童の実態(アンケート調査から:調査対象27名) ※11月15日(火)実施

1 「体力」とはどんな力だと思いますか？ これだと思うものを3つを選んでください。	・持久力(74%)・走力(67%)・筋力(52%) ・素早さ(33%)・リズム(22%)・柔軟性(19%) ・跳躍力(19%)・投力(15%) ※男子全員が持久力を選んだ。女子も持久力が多かった。
2 体力に自信はありますか？	1. ある (26%)    2. どちらとも言えない (48%)    3. ない (26%)
3 体力は必要だと思いますか？	1. 必要 (92%)    2. どちらとも言えない (4%)    3. 必要ない (4%)
4 体力を高めたいと思いますか？	1. 思う (92%)    2. どちらとも言えない (4%)    3. 思わない (4%)

## ○アンケート結果からの考察

1の体力についての質問では、持久力・走力・筋力と答える児童が半数以上となった。一方で柔軟性・跳躍力・投力と答えた児童は少ないので、体力についての正しい理解をさせた上で、運動に取り組ませることが必要であると考えます。

2の体力に対する自信については、少なかった。男女ともに新体力テストの結果は県標準偏差を上回っているが、全体的には自信をもてるような機会や経験が不足していると考えられるので、本単元での特にねらい2「マッスルトレーニング」で自己記録を更新することで自信をもたせたい。

3・4の体力は必要か、体力を高めたいかという問いには、ほぼ全員が「そうである」と答えた。この前向きな気持ちを大切にすることも、体力についての正しい知識を学ばせるとともに、体力の高まりを実感できる授業作りに取り組んでいかなければならないと考える。

## 4 教師の指導観

### (1) 研究テーマ

#### 児童が意欲的に取り組む指導の工夫

### (2) 仮説と手立て

【仮説1】体力についての正しい知識を身につけ、自己の体力に応じた負荷を選択し、運動に取り組むことができれば、運動の特性に触れる楽しさや喜びを味わわせることができるだろう。

#### (手立て1) オリエンテーションの充実

児童が自己の体力及び、体力を高めるためには最もトレーニング効果の大きい至適時があるということについて、十分に理解する必要があると考える。そのために、日常の運動経験からの振り返りの他に、春に実施した新体力テストの結果やスキヤモンの発達曲線等も効果的に活用していく。

#### (手立て2) 学習過程の工夫

ねらい1では、ぞうきんがけやなわとび等、普段から行っている簡単な動きを組み合わせた運動に取り組ませ、楽しみながら総合的な体力を高めていく。ねらい2では、自分で負荷を選択しながらやはり総合的な体力向上、記録の更新を目指す。

【仮説2】仲間との関わり合いの中で、体力の高まりを実感できれば、意欲的に学習に取り組めるであろう。

#### (手立て1) 関わり合いを活発にする学習形態

ねらい1・ねらい2では、ペア・グループによる活動を取り入れることで、意欲や楽しさが増すよう心懸ける共に、声かけの例を掲示して、良くできているペア・グループに称賛の声をかけることで、全体に広まるよう指導していく。

#### (手立て2) 振り返り活動の充実

ねらい1では、主観的運動強度による振り返りにより、感覚的な体力の伸びを実感させると共に、ねらい2においては、回数や個数などを学習カードに記録させることにより、具体的な体力の伸びを実感させる。また、単元の終わりの段階で、チャレンジタイムを設け、それまでの取組の成果を確認させる。

#### (手だて3) がんばりを認める肯定的な言葉掛け

毎回の記録について、上位5人については、次時の導入で発表するとともに、記録の伸び率上位5人についてもあわせて発表することで、学習に消極的な児童も意欲的に学習に取り組めるよう掲示を工夫すると共に、僅かな伸びでもそれを認める言葉掛けを積極的に行う。

【仮説3】運動量を確保し、一生懸命運動できる環境を整えることができれば、意欲的に学習に取り組むだろう。

#### (手立て1) 運動量の確保

身近にあるもの、準備に時間がかからない運動を組み合わせることで、マネジメントを減らし、良い体育授業の目安とされる45分の60%から70%以上の子どもが運動する時間を確保する。

#### (手だて2) 音楽に合わせた授業構成

音楽に合わせて移動も全力で取り組むことで、無駄を省き、勢いのある授業ができると考える。

## 5 単元の目標

- (1) 体力を高めるために効果的な運動に関心を持ち、友達同士で教え合ったり、励まし合ったりすることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 体力について理解し、効果的な体力の高め方を考えて運動することができるようにする。 (思考・判断)
- (3) 体力を高める運動の動きを正確に行うことができるようにする。 (運動)

## 6 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
・体力を高めるために効率的な運動に関心を持ち、進んで運動しようとする。 友達同士で教え合ったり、励まし合ったりしようとする。	・体力について理解し、効果的な体力の高め方を選んで運動している。	・体力を高める運動のねらいに合った動きを行うことができる。

## 7 単元の計画 全5時間

### (1) 運動の取り上げ方

運動 \ 学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
体づくり運動	多様な動きをつくる運動遊び 13時間	多様な動きをつくる運動遊び 13時間	多様な動きをつくる運動 11時間	多様な動きをつくる運動 11時間	体力を高める運動 7時間	体力を高める運動 7時間

### (2) 学習過程 (10時間扱い) 本時は○印 3/5時

1	2	③	4	5
オリエンテーション	集合・整列・挨拶・健康観察・めあての確認・準備運動・準備			
・学習の進め方を知る。 ・約束・きまりを確認する。	ねらい1 「マッスルプログラム」で体力を高めよう ねらい2 「マッスルトレーニング」で自分で負荷を選択して体力を高めよう ねらい3 「なわとび大会」に向けて記録更新を目指そう			「マッスルタイム」これまでの成果を生かして、自己記録の更新を目指そう
	後片づけ・整理運動・学習のまとめ・健康観察・次時の予告・挨拶			

### (3) 評価計画

時	重点観点	学習活動における具体的評価規準	評価の場所	方法
1	思考・判断	自分の体力について理解し、今後の学習の見通しを立てている。	オリエンテーション	学習カード
2	関・意・態	体力を高めるために効率的な運動に関心を持ち、進んで運動しようとする。 仲間と協力し合って、運動に取り組んでいる。	ねらい1	観察
③	思考・判断	運動後の自分の体の状態をきちんと振り返っている。	ねらい1	観察 学習カード
4	思考・判断 運動	自分の力に合っためあてをもち、負荷を選択している。 効果的な体力の高め方を理解し、正しい動きで運動しようとしている。	ねらい2	観察 学習カード
5	思考・判断	自分の体力の変容に気づき、今後の課題を立てることができる。	マッスルタイム 学習のまとめ	観察 発表

(4) 学習と指導・評価

段階	学習のねらい・活動	指導・評価（指導○ 評価規準◆）	評価方法
はじめ 45分 オリエンテーション	<p>1 体力について振り返る。 ・事前アンケートから自分達の「体力」に関する意識の傾向を知る。 ・新体力テストの結果から、自分達の体力の傾向を知る。</p> <p>2 体力について知る。 ・体力は、豊かで充実した生活を送る上で、大変重要なものであることを知る。 ・体力を高めるためには最もトレーニング効果の大きい至適時があることを知る。</p> <p>3 学習のねらいと進め方を知り、単元の見通しをもつ</p> <p>・ストレッチ体操をする。 ・マッスルプログラムで体力を高める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>マッスルプログラム</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. コンパス（30秒間）</li> <li>2. 逆コンパス（30秒間）</li> <li>3. あんたがたどこさ（2分間）</li> <li>4. スタートいろいろダッシュ（2分間）</li> <li>5. スキップ（2分間）</li> <li>6. ステップ（2分間）</li> <li>7. ふきふきダッシュ（30秒間）</li> </ol> </div> <p>4 学習を振り返る</p>	<p>○事前アンケートから、「体力」に関する意識の学級の傾向を知らせる。</p> <p>○日常の運動経験や新体力テストの結果から、自分の体力に目を向けさせる。</p> <p>○体力の分類や体力の役割を知らせ、体力の必要性を感じさせる。 ○スキヤモンの成長曲線から、6年生の発達段階では、脳・神経系がもたらす巧みさの習得に効果があることに気づかせる。</p> <p>○バランスよく体力を高めることを伝え、今後の学習の見通しをもたせる。 ◆「体力」について理解し、今後の学習の見通しをもとうとしている。（思）</p> <p>○ストレッチ体操では、呼吸をしながらゆっくりと行わせる。 ○マッスルプログラムは、いくつかの運動を組み合わせ、総合的に体力を高めていくことをねらいとしていることや、それぞれの運動で高められる体力要素についても理解させる。 ○正しい動きで運動できるよう演示しながら進める。 ○主観的運動強度が4になるよう、自分で考えながら取り組むよう声掛けをする。</p> <p>○主観的運動強度が4にならなかった児童に、指導をして、次回は4になるよう声掛けをする。</p>	学習カード 観察
なか 45分 × 3	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい1 「マッスルプログラム」で、体力を高めよう</p> </div> <p>1 本時の学習の進め方を確認する。</p> <p>2 ストレッチ体操をする。</p> <p>3 マッスルプログラムで体力を高める。</p>	<p>○マッスルトレーニングについて、計測方法と含めて指導をする。 ○前時の記録を振り返り、全体で称賛しあい、本時に意欲的に取り組ませる。</p> <p>○ストレッチ体操では、呼吸をしながらゆっくりと行わせる。 ○主観的運動強度が4になるよう、自分で考えながら取り組むよう声掛けをする。</p>	観察 学習カード

	<p>4 学習カードに記入をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>マッスルプログラム</p> <p>1. コンパス (30秒間)      2. 逆コンパス (30秒間)</p> <p>3. あんたがたどこさ (2分間)      4. スタートいろいろダッシュ (2分間)</p> <p>5. スキップ (2分間)      6. ステップ (2分間)      7. ふきふきダッシュ (30秒間)</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p><b>ねらい2 「マッスルトレーニング」で、負荷を考えながら体力を高めよう</b></p> </div> <p>5 マッスルトレーニングで負荷を考えながら体力を高める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>①両足跳び      【1分間での記録や連続跳びで】【時間】 二重 (三重) 跳び      【連続でどのぐらいできるか。】【姿勢】</p> <p>②肋木ぶらさがり・懸垂      【連続でどのぐらいつかまっていられるか。】 【懸垂が何回できるか】【姿勢】</p> <p>③サイドステップ (20秒～1分程度) 【時間を自分なりに工夫して設定する。】【時間】</p> <p>④連続ラダー (30秒～1分程度)      【ステップを工夫して行う。】</p> <p>⑤ジグザグ走 (30秒～1分程度)      【カラーコーンの数や位置を工夫して】</p> <p>各4分で移動 【      】は、負荷のかけ方</p> </div> <p>6 整理運動を行う。 7 学習を振り返る。</p>	<p>◆運動後の自分の体の状態をきちんと振り返っている。(思)</p> <p>○自分に合った負荷を考えられているかどうか確認をし、難しい場合は、一緒に負荷について考える。 ○教え合い、励まし合っているグループを称賛し、全体に広める。 ◆体力を高めるために効率的な運動に関心をもち、進んで運動しようとする。 ◆仲間と協力し合って、運動に取り組んでいる。(関) ◆自分の力に合っためあてをもち、負荷を選択している。 ◆効果的な体力の高め方を理解し、正しい動きで運動しようとしている。(思) ◆効果的な体力の高め方を理解し、正しい動きで運動しようとしている。(運)</p> <p>○記録更新できた児童を称賛し、感想やがんばった点を発表させる。 ○主観的運動強度4を目指して運動量を工夫できた児童を称賛し、感想を発表させる。</p>	<p>学習カード 観察</p> <p>観察</p>
<p>ま と め 45 分 × 1</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p><b>「取組の成果を確かめよう (マッスルタイム)</b></p> </div> <p>1 本時の学習の進め方を知る。</p> <p>2 ストレッチ体操を行う</p> <p>3 マッスルトレーニングに取り組む。</p>	<p>○これまでのマッスルトレーニングの結果を振り返り、目標を確認する。 ○呼吸をしながらゆっくりと取り組ませる。</p> <p>○計測方法を確認しながら正確に測定させる。 ◆負荷を考えながら、自己記録を更新しようと運動を工夫して取り組もうとしている。(思)</p>	<p>学習カード 発表</p>

	<p>4 8の字跳び・長縄跳びを行う。</p> <p>5 整理運動をする。</p> <p>6 測定結果から自己の体力の伸びを知る。</p> <p>7 今後の課題について考える。</p>	<p>○自分達で声掛けを行いながら取り組むよう指導する。 ○励ましや認め合いの声掛けができていない児童を称賛することで、全体に広める。</p> <p>○これまでの結果を振り返りながら、友達同士で称賛するよう指導する。 ○励ましや認め合いの声掛けができていない児童を称賛することで、全体に広める。</p> <p>○課題について考えることが難しい児童には、マッスルトレーニングの結果で納得がいかなかった種目について今後も取り組んでいくようアドバイスする。</p> <p>◆自分の体力の変容に気づき、今後の課題を立てようとしている。(思)</p>	<p>学習カード 発表</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

8 本時の学習と指導 (3 / 5時)


(1) ねらい

運動後の自分の体の状態をきちんと振り返ろうとしている。

(思考・判断)

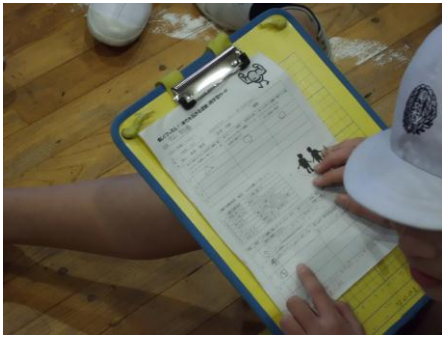
(2) 準備 学習カード・アンプ・ラジカセ・カーコン・ストップウォッチ・雑巾・短縄・デジタイマー

(3) 展開

	学習内容	指導上の留意点 (○指導◆評価△努力を要する児童への手立て)
<p>導入 6分</p> <p>展開 33分</p>	<p>1 集合・整列・挨拶・健康観察</p> <p>2 本時の学習内容とねらいの確認</p> <p>3 準備運動 (ストレッチ運動)</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>ねらい1 「マッスルプログラム」で体力を高めよう。</b></p> </div> <p>4 マッスルプログラムに取り組む (7分)</p> <p>・音楽に合わせて素早く正確な動きで行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>マッスルプログラム</p> <p>1. コンパス (30秒間)      2. 逆コンパス (30秒間)</p> <p>3. あんたがたどこさ (1分間)      4. スタートいろいろダッシュ (2分間)</p> <p>5. スキップ (1分間)      6. ステップ (1分間)      7. ふきふきダッシュ (30秒間)</p> </div>	<p>○素早い集合、整列、服装を整えさせ、元気よい挨拶で学習を始める。</p> <p>○児童の健康状態を把握する。</p> <p>○前時の記録を発表し、称賛すると共に、本時の意欲付けを行う。</p> <p>○呼吸をしながらゆっくりと行わせる。</p> <p>○伸ばしている部位を意識ながら取り組ませる。</p> <p>○音楽に合わせ、全力で行うよう指導する。</p> <p>○1つ1つの運動のポイントを理解できるよう声かけを行う。</p> <p>△教師や友達が演示し、運動のポイントを理解させる。</p> <p>○励ましやアドバイスの声かけがよくできているペアには、称賛し、全体に広めていく。</p>
		

5 主観的運動強度で自分の健康状態を把握する。

- ・学習カードに記入をする。(2分)



6 マッスルトレーニングの準備をする。(2分)

○グループごとに素早く集合させ、学習カードに記入させる。

◆運動後の自分の体の状態をきちんと振り返ろうとしている。(思)

「十分満足できると判断される状況」(A)と評価する具体例

- ・主観的運動強度4を意識して、運動量を考えながら活動できている。

○素早く活動できているグループを称賛し、全体に広げる。

## ねらい2 「マッスルトレーニング」で負荷を考えながら体力を高めよう

7 マッスルトレーニングを行う。(20分)

- ・移動は全力で行う。

○1つ1つの運動のポイントを理解できるよう声かけを行う。

△教師や友達が演示し、運動のポイントを理解させる。

○励ましやアドバイスの声かけがよくできているペアには、称賛し、全体に広めていく。

①両足跳び 【1分間での記録や連続跳びで】

二重(三重)跳び 【連続でどのぐらいできるか。】

②肋木ぶらさがり・懸垂 【連続でどのぐらいつかまっていられるか。】

【懸垂が何回できるか】

③サイドステップ(20秒~1分程度) 【時間を自分なりに工夫して】

④連続ラダー(30秒~1分程度) 【ステップを工夫して行う。】

⑤ジグザグ走(30秒~1分程度) 【カラーコーンの数や位置を工夫して】

各4分で移動し、記録を学習カードに記入する。

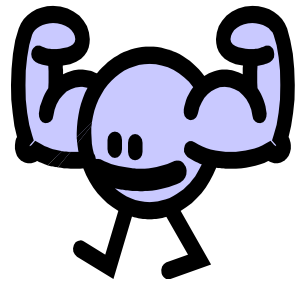
【 】は、負荷のかけ方



整理 6 分	8 片付けを行う	○素早く活動できている児童を称賛し、全体に広げる。
	9 整理運動	○呼吸をしながらゆっくりとした動作で心身を和らげる。
	10 学習の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○記録の更新ができた児童を称賛する。</li> <li>○記録の更新ができたポイントを考えさせる。</li> <li>○友達からのアドバイスや励ましの声掛けについても振り返らせる。</li> <li>○主観的運動強度が4の児童に、良かった点を発表させる。</li> </ul>
11 挨拶をする。	○服装を整えさせ、気持ちの良い挨拶で学習を終える。	



# 楽しくマッスル！（体力を高める運動）用学習カード



名前 \_\_\_\_\_

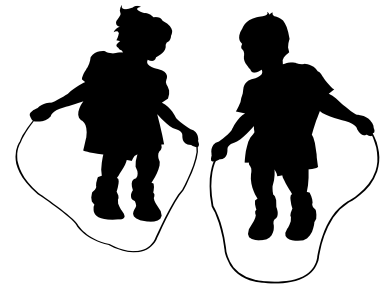
○自分で評価してみよう。

◎・・・大変良くできた    ○・・・まあまあできた    △・・・次こそはがんばろう

時間	関心・意欲・態度	思考・判断	運動
	・体力を高めるために効率的な運動に関心を持ち、友達同士で教え合ったり、励まし合ったりしようとする。	・体力について理解し、効果的な体力の高め方を考えて運動している。 (負荷の選び方)	・体力を高める運動の動きを正確に行うことができる。 (自己記録の更新)
2			
3			
4			
5			

○主観的運動強度（毎回、4を目標にしましょう）

	主観的運動強度	こんな風を感じる
①	非常に楽である	物足りない
②	かなり楽である	汗が出るかでないくらい
③	楽である	いつまでも続けられる
④	ややきつい	続くか不安、汗びっしょり
⑤	きつい	続かない、やめたい、のどが渇く
⑥	かなりきつい	無理だと思う、息が詰まる
⑦	非常にきつい	全体的にきつい



時間	強度	どの運動の際にきつかったか。また、強度を調節できたか。	感じたこと・次回、考えて運動したいこと・友達からのアドバイス・声掛けで嬉しかったこと
1			
2			
3			
4			
5			

記録の推移（負荷・記録の伸びも記入しましょう。）

	両足跳び	二重（三重）跳び	肋木ぶらさがり・懸垂	サイドステップ	連続ラダー	ジグザグ走
2						
3						
4						
5						

今回の学習でがんばりたいこと


学習を終えて感じたこと


これからの体力作りについてがんばりたいこと


## この運動に関する児童の実態

1. 「体力」とはどんな力だと思いますか？ これだと思ふものを3つ選んで、○をつけてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走力</li> <li>・投力</li> <li>・持久力</li> <li>・素早さ</li> <li>・柔軟性</li> <li>・跳躍力</li> <li>・リズム</li> <li>・筋力</li> </ul>
2. 体力に自信はありますか？（男子）	1. ある    2. どちらとも言えない    3. ない
3. 体力に自信はありますか？（女子）	1. ある    2. どちらとも言えない    3. ない
4. 体力は必要だと思いますか？	1. 必要    2. どちらとも言えない    3. 必要ない
5. 体力を高めたいと思いますか？	1. 思う    2. どちらとも言えない    3. 思わない

## この運動に関する児童の実態

1. 「体力」とはどんな力だと思いますか？ これだと思ふものを3つ選んで、○をつけてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走力</li> <li>・投力</li> <li>・持久力</li> <li>・素早さ</li> <li>・柔軟性</li> <li>・跳躍力</li> <li>・リズム</li> <li>・筋力</li> </ul>
2. 体力に自信はありますか？（男子）	1. ある    2. どちらとも言えない    3. ない
3. 体力に自信はありますか？（女子）	1. ある    2. どちらとも言えない    3. ない
4. 体力は必要だと思いますか？	1. 必要    2. どちらとも言えない    3. 必要ない
5. 体力を高めたいと思いますか？	1. 思う    2. どちらとも言えない    3. 思わない