

中学校第1学年「体づくり運動」

実践事例
4

～運動を組み合わせよう～

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むことができるようにする。

授業づくりの考え方

- ・体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的な運動を行い、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりできるようにする。そして、発問を工夫することにより、運動後の心の状態や感じたことを発言させながら、ねらいに迫るようにする。
- ・体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高める運動の運動例に触れさせ、実際に取り組ませながら、ねらいに基づいた運動を学ぶことができるようにする。さらに、一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動を効率よく組み合わせる簡単な運動の計画に取り組ませる。
- ・計画を立てたり、実際に運動して計画の修正を加えたりすることで、自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるなど、思考力・判断力を働かせながら取り組むことができるようにする。また、一つのねらいの運動をそれぞれ効率よく高めることのできる組み合わせ方があることを理解できるようにする。

2 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ・体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 - ・体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高める運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

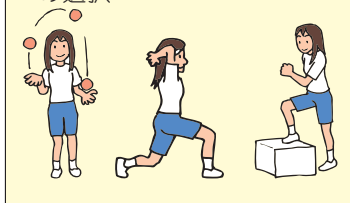
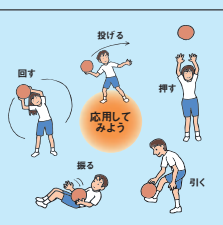
3 単元及び学習活動に即した評価規準 (第2学年の評価規準は、・で示している。)

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の 技能	運動についての 知識・理解
①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②分担した役割を果たそうとしている。 ・ 仲間の学習を援助しようとしている。 ・ 健康・安全に留意しようとしている。	①体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて課題に応じた活動を選んでいる。 ②関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動の組み合わせ方やバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けている。 ・ 仲間と協力をする場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ④仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。		①体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出している。 ②体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ③運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したたりしている。

4 指導と評価の計画例

時間	1	2	3	4	
学習の流れ	0	オリエンテーション ・学習の見通しを把握する。 ・授業ルールを確認する。			
	10	体ほぐしの運動 ・一人でストレッチ (ペアでストレッチ) ・リズムダンス ・用具などを用いた運動			
	20	体ほぐしの運動 ・リズムダンス ・ストレッチング (一人・ペア) ・集団遊び エコムーブ			
	30	体ほぐしの運動 ・体の柔らかさを高めるための運動 ①腕を振る、まわす ②体をねじる ③首のストレッチ ④肩・胸のストレッチ			
	40	力強い動きを高めるための運動 ①腕屈伸 ②二人組で背負って移動 ③重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたり			
50	本時の振り返り 次時の連絡				
指導内容	運動	体ほぐしの運動 ・自己の心と体は互に関係していることに気付く。	体ほぐしの運動 ・体の調子を整える ・仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動をする	体力を高める運動 ・体の各部位の可動範囲を広げる ・力を調整して素早く動く ・自体重や抵抗を利用して動く ・運動を一定時間、回数を続ける	巧みな動きを高めるための運動 ①空間を設定した歩き・走り ②エレベーター ③背中バランス
	態度	①積極的な取り組み。		②分担した役割を果たすこと。	
	知識思考判断	知①体づくり運動の意義。 ・自他の心と体をほぐす ・体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと	知②体づくり運動の行い方と運動の計画の立て方。 ・体力を高める運動の行い方 ・関節の可動範囲 ・素早い動き方 ・自分の体重等の利用 ・一定時間の運動の継続等	思②関節や筋肉の動きに合った運動の行い方を選ぶこと。 ・繰り返すことのできる最大回数 ・体温が上昇すると筋肉は動かしやすくなること	知③運動の計画の立て方 ・効率よく運動を組み合わせる計画の立て方。
評価機会・方法	関心意欲態度	①	① [観察]	②	② [観察]
	思考判断			② [学習カード]	
	知識理解	① [学習カード]	② [学習カード]		③

*実線(←→)は評価、点線(←-----→)は指導、[]は評価方法を示す。

時間	④	6	7	
学習の流れ	0	・挨拶 ・健康観察 ・本時の学習の見通し		
	10	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不思議な小枝パワー [ペアで割りばしの両端をお互いの人差し指で支え、片方の人の動きに合わせて、割り箸を落とさないようにもう一方の人が動く]等 	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題を踏まえた運動の選択 	
	20	<p>体力を高める運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各運動例の提示 ・効率よく体力を高めることのできる運動計画例の提示 		
	30	<p>①資料を参考にして、高めたい体力の運動計画を立てる</p> <p>②ねらいを実現するためお互いにアドバイスし合いながら話し合いを行う</p> <p>⑤効率のよい運動計画を作成する。</p> 		
	40	<p>実践発表会プログラム例</p> <ol style="list-style-type: none"> ①開会の言葉 ②実施上の注意 ③発表会 ④アドバイスタイム ⑤先生からの言葉 ⑥閉会の言葉 		
	50	<p>体力を高める運動の実践を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を組み合わせた10分程度の運動を行う ・一つのねらいに絞った運動の実践を行う ・運動の組み合わせの例示をもとに、組み合わせの計画を立てる。 		
	本時の振り返り 次時の連絡			
指導内容	運動	<p>体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の心と体は互いに影響していることに気づくこと ・仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動をする <p>体力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位の可動範囲を広げる ・力を調整して素早く動く ・自分の体重や抵抗を利用して動く ・運動を一定時間、回数を続ける 		
	知識思考判断	<p>思③運動の組み合わせ方を見付けること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己のねらい ・効率よい組み合わせの留意点 	<p>思④健康・安全の留意点を当てはめること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化 ・用具や場所などの自己や仲間の安全 ・自己の体力に合った運動 	<p>思①体ほぐしの運動のねらいを踏まえて運動を選ぶこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係 ・体の調子を整える運動 ・仲間との交流
評価機会・方法	関心意欲態度			
	思考判断	← ③ [学習カード]	← ④ [学習カード]	← ① [学習カード]
	知識理解			





5 本時の目標と展開 (4/7)

(1) 本時の目標

- ・一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動例を効率よく組み合わせて行う運動の計画を立てることができるようにする。

(2) 展開

*本時では、「運動についての思考・判断」を主として評価する。

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 15分	<p>1 集合・挨拶・健康観察を行う。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 自己の心と体は仲間と互に関係していることに気付くこと </div> <ul style="list-style-type: none"> ・不思議な小枝パワー（ペア） ・集団遊び（グループ） ・運動を行い、心と向き合って気付いたり感じたりしたことをカードに記入する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・一緒に活動できて安心感を感じた。 ・みんなの笑顔を見てもっと楽しくなるし、自分も笑顔になった。 ・仲間と助け合って動く満足感を感じた。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流し、心が弾むように運動できるようにする。 ・カードを用意し、感じたことを記入し、発表したり掲示したりすることで共有できるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 一人で動くときとみんなでも動くときと、何か違うことはありますか？ 仲間と助け合うとどんな気持ちになりますか？ </div>	
展開 30分	<p>3 本時のねらいと学習内容を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 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、それぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方があること </div> <ul style="list-style-type: none"> ・効率よく高めることができる運動の組み合わせ方の説明を聞く。 ・体の柔らかさを高めるための運動の組み合わせを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・腕を振る、まわす  ・体をねじる ・首のストレッチ ・肩・胸のストレッチ ・巧みな動きを高めるための運動の組み合わせを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・空間を設定した歩き・走り  ・エレベーター ・背中バランス ・力強い動きを高めるための運動の組み合わせを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・腕屈伸  ・二人組で背負って移動 ・重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり ・動きを持続する能力を高めるための運動の組み合わせを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・一定の時間や回数を縄跳びや走り ・自己で決めた時間や回数を縄跳びや走り  	<ul style="list-style-type: none"> ・運動例を提示することでそれぞれ効率よく高めることができる組み合わせ方を確認する。 ・体力の状況に応じて効率よく高めることができる組み合わせ方があることを確認する。 <p>○計画を立てることができないことに対する劣等感を感じた場合</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【努力を要する生徒への手立ての工夫】 ・ねらいに応じた運動例を示して、計画を立てる参考にできるように準備して示す。 </div>	

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法																																																																													
展 開 30 分	<p>4 10分間の運動計画を立てる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けること </div> <ul style="list-style-type: none"> 一つのねらいを決めて、体力に応じた運動の組み合わせ方を考える。 運動の組み合わせの例示をもとに、組み合わせの計画を立てる。 <p style="text-align: center;">体力を高めるプログラムを作ろう 1</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">「ねらいを決めて、その中からいくつかの運動例を組み合わせて行う運動の計画を立てよう」 大崎市立大森中学校</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">2年 組 番 氏名 _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 15%;">高めたい群</th> <th colspan="10">高めたい体力</th> </tr> <tr> <td>例：A</td> <td colspan="10">例：体の柔らかさを高めるための運動</td> </tr> <tr> <td>A群</td> <td colspan="10">体の柔らかさを高めるための運動</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10分</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>プログラム</td> <td colspan="5"> ・あお向け脚回し ・左右肩ねじり ・肩相ひねり ・肩入れ </td> <td colspan="5"> ・背負いこ ・二人組側屈 ・前屈 </td> </tr> <tr> <td>取り組みを振り返る</td> <td colspan="2">頑張り返</td> <td colspan="2">記録(タイム等)</td> <td colspan="6"> 次への目標 今日は時間といはいけて柔軟をすることができました。 次の時間は、組み合わせ方と工夫して頑張りたいです。 </td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">④ 3 2 1</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="6"> 頑張れた 3 なかなか頑張れた 2 あまり頑張れなかった 1 頑張れなかった </td> </tr> </table> <p style="font-size: x-small;"> ④ 3 2 1 頑張れた 3 なかなか頑張れた 2 あまり頑張れなかった 1 頑張れなかった </p>	高めたい群	高めたい体力										例：A	例：体の柔らかさを高めるための運動										A群	体の柔らかさを高めるための運動											10分	9	8	7	6	5	4	3	2	1	プログラム	・あお向け脚回し ・左右肩ねじり ・肩相ひねり ・肩入れ					・背負いこ ・二人組側屈 ・前屈					取り組みを振り返る	頑張り返		記録(タイム等)		次への目標 今日は時間といはいけて柔軟をすることができました。 次の時間は、組み合わせ方と工夫して頑張りたいです。							④ 3 2 1				頑張れた 3 なかなか頑張れた 2 あまり頑張れなかった 1 頑張れなかった						<ul style="list-style-type: none"> 計画を立てるための手順を示し、参考となる例をもとに計画をたてることができるようにする。(特別な支援を要する生徒への手だての工夫) 体の一部分に偏らないように、すべての部位の運動を選んで組み合わせさせる。 <p>【思考・判断】 ③ねらいや体力に応じて効率よく高める運動の組み合わせ方を見付けている。 [学習カード]</p>	
高めたい群	高めたい体力																																																																															
例：A	例：体の柔らかさを高めるための運動																																																																															
A群	体の柔らかさを高めるための運動																																																																															
	10分	9	8	7	6	5	4	3	2	1																																																																						
プログラム	・あお向け脚回し ・左右肩ねじり ・肩相ひねり ・肩入れ					・背負いこ ・二人組側屈 ・前屈																																																																										
取り組みを振り返る	頑張り返		記録(タイム等)		次への目標 今日は時間といはいけて柔軟をすることができました。 次の時間は、組み合わせ方と工夫して頑張りたいです。																																																																											
	④ 3 2 1				頑張れた 3 なかなか頑張れた 2 あまり頑張れなかった 1 頑張れなかった																																																																											
整 理 5 分	<p>5 体力を高めるための運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動の計画に沿って10分間の運動を行う。 運動の振り返りを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ねらいや体力に応じた運動であったか振り返る。 ①一つのねらいを取り上げていたか。 ②自分の体力に応じた運動であったか。 ③組み合わせ方が適切であったか。 																																																																														
	<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 仲間の発表を聞き、参考となる部分を計画の修正に取り入れる。 次時の連絡をし、挨拶を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間の発表を聞き、参考となる部分を今後の計画の修正に役立てることができるようにする。 ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を確認する。 																																																																														

体力に応じて、一つのねらいを決めて、取り組んでいるか。

体の一部分に偏らないように、すべての部位の運動を選んで組み合わせているか。

6 学習資料の例

体づくり運動 中学校第1学年 ～運動を組み合わせよう～

【中1学習カード⑤】

組 番 氏名

【思考・判断③】

高めたい体力は（運動のねらいは）

理由は、

計画をたててみて

_____を選びました。

_____です。

_____が分かりました。

一つのねらいを決めて、取り組むことができるようにさせる。

【10分間の運動メニュー】

【思考・判断③】

	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
ねらい	ねらいに応じた運動を踏まえて組み合わせることができるようにさせる。									
運動の計画	体の一部分に偏らないように、すべての部位の運動を選んで組み合わせているかを確認する。									

() 回数・強度・部位などを書きこもう。

【知識③】

自己の健康や（①）の状態に応じて、体の柔らかさ、（②）、力強い動き、動きを持続する能力を、それぞれ（③）よく高めることができる組み合わせ方や、これらの能力を（④）よく高めることのできる組み合わせ方があること。

ア バランス イ 体力 ウ 巧みな動き エ 効率

前時の確認を行い、知識の定着を図る。