

5 本時の目標と展開

【第6学年「体力を高める運動」 10/11 時間】



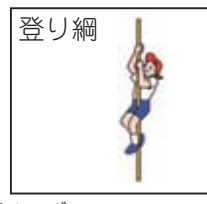

(1) 本時の目標

○動きのポイントを生かして運動のしかたを考えながら体力を高めることができるようにする。
(運動)

○友達に言葉をかけたり、運動の補助をしたりして、運動できるようにする。
(関心・意欲・態度)

○自己の課題を達成するために、運動のしかたを工夫できるようにする。
(思考・判断)

(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。

分	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価(☆)
はじめ5分	1 用具や場の準備をする。 2 本時の学習課題を確認する。 グループごとに選択した動きの条件を変化させて、体力を高めよう。	
なか35分	3 グループごとに選択した基になる動きに取り組み、運動の条件を変化させて動きを高める。 (例) 前半：巧みな動き 長なわを使って  ⇒ ・長なわの中で短なわ ・長なわの中でドリブル コーンタッチ  ⇒ ・距離を変えて 後半：力強い動き 登り綱  ⇒ ・足で支えて手で登る ・綱から綱へ渡る 人運び  ⇒ ・二人で腕だけでかかえて	<ul style="list-style-type: none"> ・基になる動きの運動の条件を変化させて、動きを高めるように助言する。 ・友達のやっている運動に興味をもち、自己の課題から外れた運動に取り組もうとしている児童がいた場合には、オリエンテーションで学んだことを想起させる。 ・計画していない運動を行った場合ははじめからやり直し等、グループ学習のルールや方法をきめておき視覚的に示す。(特別な支援を要する児童への手立ての工夫) ・何のためにこの運動をしているのか、どの運動をすればどんな体力が高まるのか、を意識しながら運動できるように助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> どの体力を高めるために運動しているのか、ねらいをもって運動しよう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 今高めているのは、どの運動(動き)が、意識して行おう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・速さ、回数などの数値の高まりとともに、「前回より楽にできた」などの体感も大切ににする。 ・運動の条件を同じにして、高まりが実感できるようにする。 <p>☆自分の課題を達成するために、動きのポイントを運動に生かしたり、運動の行い方を変えたりしている。 【運動についての思考・判断⑥】 (観察・発言)</p>
まとめ5分	4 学習のまとめをする。 ・学習カードに記入する。 ・動きの高まりのあった児童を発表したり、動きの確認をしたりする。 ・用具や場の片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の成果・反省を学習カードに記入し、体力(動き)の高まりを確かめられるようにする。 ・体力を高めるには、体育学習だけでなく、日常生活においても運動を継続して行うことの大切さを確認する。 ・よい動きを全体で確認する。

6 学習資料の例

【体力を高める運動の例】

基になる動き

学習を進めるときの参考にしよう

〈巧みな動き〉



〈力強い動き〉

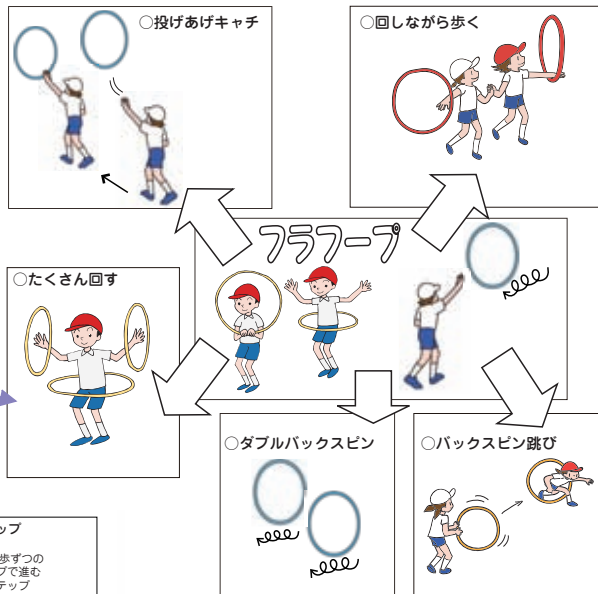


〈動きの持続〉



それぞれのもとになる動きの例を示し、児童がどの運動をするとどの体力が高まるか、分かるような資料を用意します。

巧みな動きについては、基になる動きについて、条件を変化させた例を示すと、取り組む動きが広がります。



<p>○開脚ジャンプ</p> <p>やり方 1マスごとに開脚し、開くを繰り返す 速いテンポとスピードで</p>	<p>○両足バックジャンプ</p> <p>やり方 後ろ向きで両足ジャンプ できるだけ速く</p>	<p>○サイドステップ</p> <p>やり方 横向きで1マス2歩ずつ進む 速いテンポとスピードで</p>	<p>○ツーステップ</p> <p>やり方 1マス2歩ずつのステップで進む 速いステップ</p>
<p>○千鳥ステップ</p> <p>やり方 足をクロスしながら外1回・中2回のリズムで進む できるだけ速いステップ</p>	<p>やり方 1マス1歩ずつのステップで前進する できるだけ速く走る 足よりもひざを速く動かす</p>	<p>○交互ステップ</p> <p>やり方 1マス2歩ずつのステップで交互に進む 速いステップ</p>	
<p>○ツイストジャンプ</p> <p>やり方 ジャンプして体を180°反転させながら進む 同じ方向に反転しない 速いテンポとスピードで</p>	<p>○サイドターンステップ</p> <p>やり方 横向きで1マス2歩ずつのステップで進む 体を180°反転させる 同じ方向に反転しない 速いテンポとスピードで</p>	<p>○片足ジグザクジャンプ</p> <p>やり方 片足で中1回・外1回のリズムで進む できるだけ速く</p>	<p>○ジグザクジャンプ</p> <p>やり方 両足で中1回・外1回のリズムで進む できるだけ速く</p>

示した例について、一度できたら「できた」ではなく、繰り返し取り組み、何度かできるまでやるのが大切です。

体力の必要性や高める4つの体力について、分かりやすく説明した資料を用意すると、児童がめあてをもちやすく、またねらいを意識した活動ができるようになります。

1 『体力』って何？ (みんなが高める体力とは、この4つの動きをします。)

巧みな動き

サッカーやバスケットボールで、ドリブルをして相手選手にかかっている選手を見てどうしているか？

例えば、スロースタートで、速いテンポで進んでいくか？

あつちついている選手を見てどうしているか？

このような、上手に動く選手を『巧みな動き』といいますが、では、巧みな動きを高めるためにはどうすればいいのでしょうか？

1. 『足元を素早く、正確にとらえること』が大切です。
2. 『動きを正確にコントロール』が大切です。
3. 『素早く動きを止めること』が大切です。
4. 『足元を正確にとらえること』が大切です。

力強い動き

つぎは、力強い動きについて、手をついての心算、両足のピッチャーが伸びる瞬間にどうしているか？

この瞬間にどうして、力強く動くことができるのでしょうか？

1. 『力強く動くこと』が大切です。
2. 『力強く動くこと』が大切です。

動きの持続

体力を高めるには、長時間走り続けることが大切です。

例えば、『ドッジボールでゴールを奪ってゴールを奪って止まる』、『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』などです。

『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』などです。

『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』などです。

1. 『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』が大切です。
2. 『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』が大切です。
3. 『走りながらゴールを奪ってゴールを奪って止まる』が大切です。

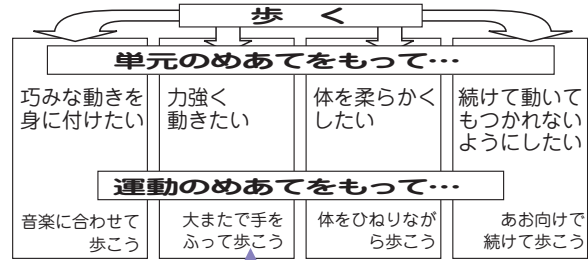
【掲示資料（例）】

○体力を高める運動に取り組もう！

- 1 体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解しよう。
- 2 自分の体力に応じて体力づくりをしよう。
- 2 今、自分がどの体力を高めているのか意識して行おう。
- 3 動きを正確に行い、高まりがわかるようにしよう。
- 4 記録の伸びや、なめらかに動けるようになることから高まりを感じよう。
- 5 いろいろな運動を経験する中で、どんな運動をするとどんな体力が高まるのかわかる。

5 単元のめあてと運動のめあてをもって取り組もう！

例えば、「歩く」という運動があります。これを使って、自分に合っためあてを考えます。すると…。



このようにいろいろな動きへと変わっていきます。今、あなたは何を高めたいのですか？ そのためにはどうすればいいのでしょうか？ それをめあてにしてください。

体力を高める運動のねらいをしっかり意識して取り組むための掲示物を用意すると、児童が常に振り返りながら学習を進めることができます。

9 【学習カード例】

みんなで楽しく体ほぐし！心ほぐし！

ふり返り	/	/	/	/
・気持ちがすっきりしている。				
・体の調子が良い。				
・友達との心のきよりが近く感じる。				
・楽しくわくわくする。				
・友達や自分の体の様子がわかる。				
・心と体の関係に気付いている。				

気付き、調整、交流の3つのねらいに触れているかを毎時間自己評価することで見取ります。

心と体の関係に気付くことができているかを見取ります。

児童に毎時間意識させたいことを項目に入れ、いつでも確認できるようにします。

○ 心と体の関係でわかったことを書きましょう

○ 3つのねらいにあった運動を工夫しよう。

学習計画 (回数) 1 2 3 4 5 6 7 8 9

体ほぐしの運動
・どんなことを感じたかな？

を高める運動

基になる動き
めあて

友だちのかわり
たいたい
ててて
もつがし

動きを高める工夫

先生から

学習を振り返って

- () 教え合う
- () 励まし合う
- () よさを見つけ合う
- () 協力し合う
- () 楽しんで運動する
- ()

- () 動きのポイントを発見する
- () 動きを工夫する
- () 友だちの動きを見て自分に生かす
- () 体力にあっためあてをもつ
- () 安全に気をつけて運動する
- ()

気付き、調整、交流のねらいにあった運動を工夫することができたか見取ります。

取り組む運動が、どの体力を高めるためのものなのか、めあてを明確に意識できる内容にします。