

# 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

高松市立屋島東小学校 加藤真人

第1学年	単元名	いろいろなうごきのうんどうあそび
指導時間	10時間	児童書掲載ページ p48～53

## 【指導にあたって】

体ほぐしの運動では、技能や体力の向上をめざすのではなく、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことが主な学習内容となっている。

その際、指導のポイントの1つとなるのが、「やってみたい」という意欲を引き出すために活動の場を工夫することである。児童の関心・意欲が持続するよう複数の活動の場を設定し、音楽なども効果的に活用し、単元前半では児童の実態に合った易しい動きから始める。単元後半では、児童の中から湧き上がってくる「もっとやってみたい」、「もっとこうしてみたい」という欲求が充足できるよう、動きが多様に工夫できる場も設定することで児童の意欲を継続させることができる。

2つめが、よい動きをはぐくむために「動きのレパートリーを増やす」視点を明確にすることである。どのような動きがよい動きなのかが児童にも分かるように、実際に動きを共有したり、動き方がイメージできるような図や写真などの掲示物を工夫したりする。教師の声掛けによって、よい動きを称賛したり、他の児童に紹介したりすることで、動きが多様になるよう促すことも大切となってくる。

## 【活動内容】

### 〈第1次〉オリエンテーション

「わたしたちの体育」を使って、学習のねらいや進め方を確認した。特に、あまり勝ち負けにこだわる運動ではなく、友だちと楽しく運動することが大切であることを共通理解した。その後、簡単な運動に取り組んだ。第1時であるため、道具を使わずに、体一つで行える簡単なうんどうあそびに取り組んだ。非常に動きの種類が多く記載されており、児童も、とても楽しそうに活動していた。

### 〈第2次〉いろいろなうごきをしよう



ようぐを そうさずる うんどうあそび



続いて力だめしのうんどうあそびに取り組んだ。児童が痛さを感じないように、マットを大きく広げた上で活動しながら、力を入れるときは腰を落したり、どこに力を入れたらいいのかといった視点を児童と共有しながら行った。友達と競い合う場となったので、「やってみたい」という意欲が非常に高まり、積極的に活動に没頭している姿が多く見られた。最終的に、たくさんのうんどうあそびが増えてきたので、順番に様々な動きに取り組んでいくサーキットのような場を設定して第2次を終えた。サーキット中は児童の好きな音楽を流し、曲が変わったら次の場所に行くというルールで行った。

〈第3次〉ともだちといっしょにうごきをくふうしよう

始めに、児童にとって馴染みのあるボールを使ったうんどうあそびとして、左のような活動を行った。誰でも取り組めるボール回しやボール転がしの活動であれば、全員が楽しく運動に取り組めると考えた。また、時間を計ったり、記録を数えたりするだけで、ボールの扱いが得意な児童でも飽きずに活動できていた。教師が積極的に肯定的な声掛けをすることで、児童も真似をして友達により言葉掛けをしていた。

力だめしの うんどうあそび



**いどうする うんどうあそび**

**あるく・はう**

**とぶ**

**はしる**

**はねる**

**方だめしの うんどうあそび**

**はこぶ**

**ずもう**

**ささえる**

**ひきあう**

**【活用してよかった点及び反省点】**

- 記載されている動きが豊富かつ簡単で、どの児童も楽しみながら活動に取り組んでいた。
- 工夫することが苦手な児童にとっては、わたしたちの体育の内容を参考にできるので非常に分かりやすかった。
- 運動に夢中になりすぎて危ない場面があったので、教師はしっかりと児童管理をしていかなければならないと感じた。

まず始めに、動きが広がるように動きの条件を整理していった。児童から人数を変えたり、道具の使い方を変えたりするといった視点が出てきた。追加で教師から回数・距離・姿勢も変更できるという視点を付け加えて工夫する時間を与えた。児童は、それぞれ意欲的に試行錯誤しながら、新しい運動のしかたを生み出していった。工夫することが苦手な児童には、「わたしたちの体育」に記載されているうんどうあそびを参考に考えていくよう助言をしていった。1時間で2グループのうんどうあそびを取り上げたので、個人で工夫する時間は2時間分必要となった。

児童に様々な工夫する技能が定着していったので、班に分け、自分の班で考えた動きを他の班に紹介しようというめあてを与えて活動を進めていった。これまで自分が考えてきたうんどうあそびがたくさん積み重なっていたので、児童は意欲的に話し合い、楽しみながら紹介するうんどうあそびを考えていた。

第1学年	単元名	ボール投げゲーム
指導時間	10時間	児童書掲載ページ P32～35

〈指導にあたって〉

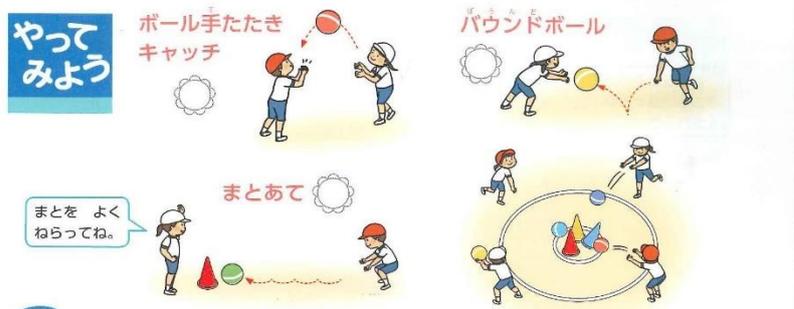
ボールゲームの運動は、低学年ではゲームの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、攻めと守りにかかると課題を解決するために、簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって優しいゲームをするものである。また、ゲームを楽しく行うために、簡単な遊び方を工夫するとともに、規則を守り誰とでも仲良く運動遊びをしたり、場の安全に気を付けたりすることなどができるようにしたい。そして、児童の「やってみよう」を大切に授業づくりを行った。

〈学習指導過程〉

○第1時「オリエンテーション」

- ①学習の目標と進め方を確認する。
- ②用具などの使い方について知る。
- ③きまり、学習の場、安全面について知る。
- ④「やってみよう」を行う。

・「ボール手たたきキャッチ」 ・「バウンドボール」 ・「まとあて」



- ⑤ふり返しを行う。  
・「学しゅうのあしあと」を参考にした。

○第2～5時

「かんたんなゲームをしよう」

- ①めあてを確認する。
- ②やってみようを行う。(上図を参照)
- ③簡単なゲームにチャレンジし、うまくいったことや課題についてチームで伝え合う。

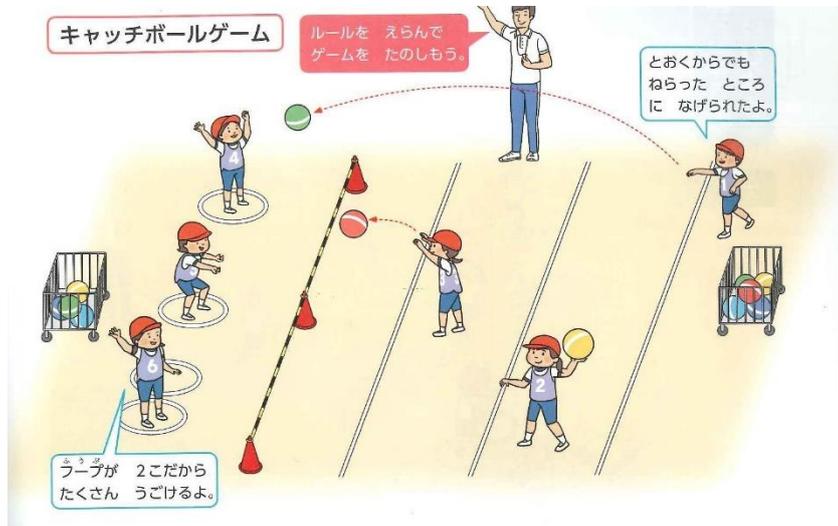
「ころがしキャッチゲーム」「ワンバウンドキャッチゲーム」



- ④ふり返しを行う。

○第6～10時「ルールを選んでボール投げゲームをしよう。」

- ① めあてを確認する。
- ② やってみようを行う。(上図を参照)
- ③ 「ルールのかふう」の中から、ルールを選んでキャッチボールゲームを行う。  
選んだルールごとにグループを作り、それぞれ取り組んだ。
  - フープの数や大きさを選ぶ。
  - 投げ場所を自分で決める。
  - ボールの種類を変える。



- ④ うまくいったことや課題についてチームで伝え合う。
- ⑤ ルールを意識して、再度ゲームを行う。
- ⑥ 本時のまとめをする。

※教科書のイラストを参考に、必要に応じてボールの取り方や投げ方を指導する。



〈活用して良かった点及び反省点〉

- 少ない人数や易しい運動から始めることで、どの児童も楽しみながら運動に取り組むことができていた。「やってみよう」の活動が、発達段階に適していた。
  - ボールの取り方や投げ方がイラストつきで載っているため、児童と教科書のイラストを見ながら運動のイメージをつかむことができた。
  - 教師用の指導書には、指導のポイントや発問の仕方について詳しく書いており、発問の焦点化をすることができた。
- △「学しゅうのあしあと」に書かれている「よい動き」というのが、中々イメージしづらかった。1年生という発達段階を考えると、教師が例示しどんな動きがよいのか共通認識した方がよかった。



「わたしたちの体育」を活用した学習事例

丸亀市立飯山北小学校 朝賀 優樹

第5学年	単元名	体ほぐしの うんどうあそび	
指導計画	4時間	児童書掲載ページ	p 2～p 5

<指導にあたって>

体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的（リズムカル）な運動を行い、体を動かすことの心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとしている。

<学習指導過程>

○1時間目

実際の活動も組み込みながら、学習の目標と進め方、用具の使い方や設置の仕方を指導した。また、私たちの体育を参考に、①歩いたり走ったり②リズムに乗って③用具を使って④伝承遊びや集団遊びの順にいくつかの運動を選択して行った。

【わたしたちの体育の図】



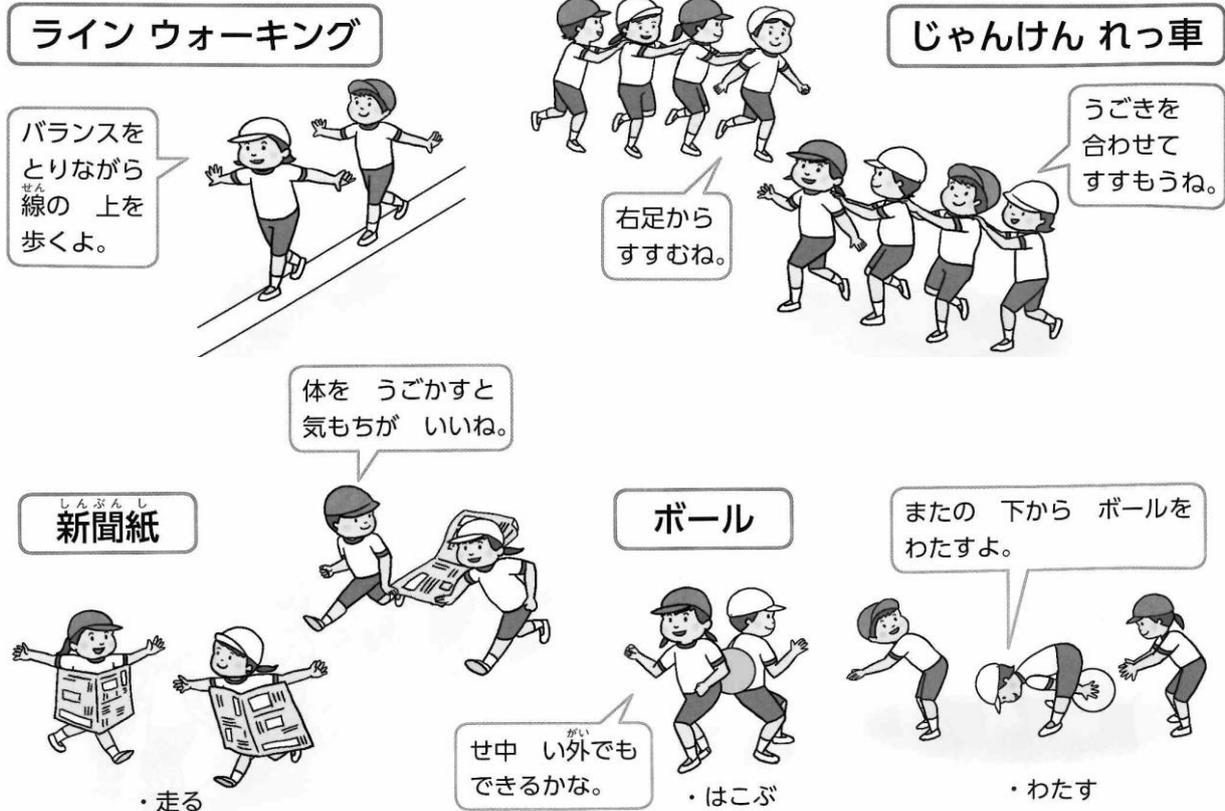
○2時間目～4時間目

毎時間、①歩いたり走ったり②リズムに乗って③用具を使って④伝承遊びや集団遊びの順にいくつかの運動を選択して行った。「歩いたり走ったり」の活動では、比較的活動的な運動に取り組み、体を温めるとともに、心と体をほぐすことをねらいとした。「リズムに乗って」の活動では、リズムに乗って様々な運動を行い、体を動かすと気持ちがよいことや力いっぱい動くと汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることなどに気付くことをねらいとした。

「用具を使って」の活動では、用具を使っていろいろなペアやグループで運動を行うことで、誰とでも仲よく協力したり助け合ったりすることをねらいとした。「伝承遊びや集団遊び」の

活動では、伝承遊びや集団遊びの運動を、みんなと関わり合いながら行うことで、友達と一緒に体を動かすと楽しさが増すことや、つながりを体験することをねらいとした。そのため、運動する際には、「運動すると気分はどうか。」「たくさん動くと、心臓のドキドキはどうなっているかな。」など、心と体にどのような変化が起きているかを発問しながら指導を行った。

【わたしたちの体育の図】



気付いたことを友達と伝え合うときには、「体を動かすと気持ちはどうなったかな。」「体を動かす前と動かした後では、体はどう変わったかな。」などと問いかけながら、どの児童も心の変化や体の変化に気付いたり、それらを意識して運動に取り組んだりできるようにした。

<意欲的でない児童への配慮>

体を動かすことを好まない児童には、教室から友達と手をつないで体育館や運動場に移動するなど、授業前から友達と関わりながら自然に運動遊びに加わっていきことができるようにした。

友達と関わり合うことに意欲的になれない児童には、ペアやグループで調子を合わせて動くことによって気持ちも弾んでくるのが実感できる運動遊びを準備したり、意欲が感じられる児童のつぶやきや動きを取り上げて共感したりした。

<活用してよかった点・改善点>

○ できた、できていないにこだわらず運動させることでどの児童も意欲的に参加したり、その他の領域であまり活躍できない児童がみんなに手本を見せたりすることができた。

● 運動をして気付いたことを伝え合う時間を多く設けたため、共有したポイントを意識してもう一度活動する時間を十分確保することができなかった。

「わたしたちの体育」を利用した学習事例

土庄町立土庄小学校 穴吹 哲郎

第2学年	単元名	シュートゲーム	
指導計画	8時間	児童書掲載ページ	P 3 2 ~ P 3 5

【指導にあたって】

低学年のボールゲームでは、その行い方を知るとともに、攻めと守りに関する課題を解決するために、簡単なボール操作やボールを持っている人、持っていない人の動きを身に付け、易しいゲームをすることができるようにし、中学年のゲームの学習につなげていくことが求められている。

そこで、本実践では、メインゲームのシュートゲームに十分に浸り、ゲームを振り返った際に出てくる課題を捉え自分たちにとって必要な練習は何なのか考え、練習を選んで取り組むことができることを目標とした。与えられた練習ではなく、自分たちが必要感をもって自主的に練習に取り組む態度を養うことで、中学年のゲーム、高学年のボール運動に主体的に取り組むことができる子どもになっていくだろうと考えた。

【学習活動】

〈第1～2時：オリエンテーションを行う。〉

- ・メインゲームのシュートゲームを行う。

**もとになるルール**

- 人数…4～5人(1チーム)
- 時間…3分間
- とく点…まともに 当てると 1点。

**ゲームの すすめ方**

- ①円の 外から まとに むかって ボールを 上げる。
- ②円の 内がわ (ディフェンスゾーン) で まもる。
- ③こうげきチームは ボールを もって うごいたり パスを したり しても よい。

**シュートゲーム**

シュートと 見せかけて パスを するよ。

ここは まもりが いないから シュートが きまりやすいよ。

ゲームにしっかりと浸り、ルールを理解することと同時に、このゲームで勝つためにはどんな力が必要になるかを考えるようにする。

〈第3～4時：シュートゲームでたくさん点を決めるために、的に正確に当てる力を高める。〉

- ・シュートゲームから見てきた課題、正確に的に当てるための力を高めるために的当てゲームを行う。
- ・いろいろなボールの投げ方を試す。
- ・シュートゲームを行う。

たくさん点を取るためには、正確に投げる力が必要だと気付かせ、的当てゲームを行い、ゲーム感覚で投技能を高められるようにする。

**まと当て**

ちか 近くから

とおく 遠くから

**ボールの なげ方**

**りょう手**

**かた手**

めがた 頭の 上から

下から

頭の よこから

〈第5～6時：シュートゲームでたくさん点を決めるために、チームでパスをつなぐ力を高める。〉

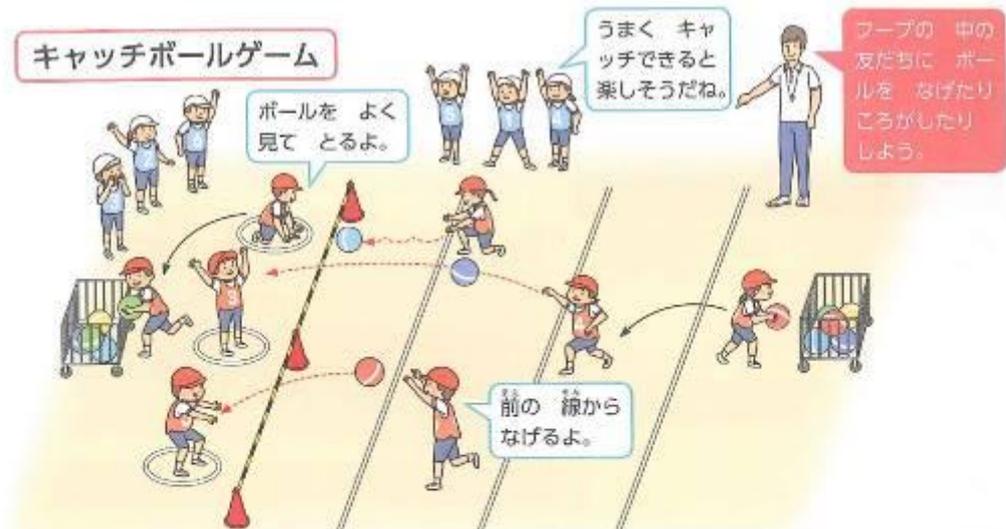
- ・シュートゲームから見えてきた課題，チームでパスをつなぐための力を高めるためにキャッチボールゲームを行う。
- ・ボールの取り方を練習する。
- ・シュートゲームを行う。

たくさん点を取るためには、チームでパスを回して、守りがいいところでの的を狙って投げる必要があることに気付かせ、キャッチボールゲームを行い、ゲーム感覚でボールキャッチの技能を高められるようにする。

### ボールのとり方



### キャッチボールゲーム



#### もとになるルール

- 人数…4～6人(1チーム)
- 時間…3分間
- とく点…フープの中の友だちがキャッチできたボールの数がとく点。

#### ゲームのすすめ方

- ①かごからボールをとる。
- ②自分できめた線からボールをなげたりころがしたりする。
- ③フープから出ないようにボールをとる。
- ④とったボールをかごに入れる。

〈第7～8時：シュートゲームでリーグ戦を行う。〉

身に付けた技能を使って、ゲームに取り組み、オリエンテーションでのゲームと比較し、チームとしての成長を実感できるようにする。

#### 【成果と課題】

- メインゲームを行い、そこから必要な力を自分たちで見つけ出すことで、ドリルゲームにも意欲的に取り組むことができた。必要感の重要性を改めて感じた。
- シュートゲームでの攻撃と守備の人数比をもっと考え、攻撃側がもっと有利になるようなゲームにし、全員が得点を決める経験を積めるようにする必要があった。

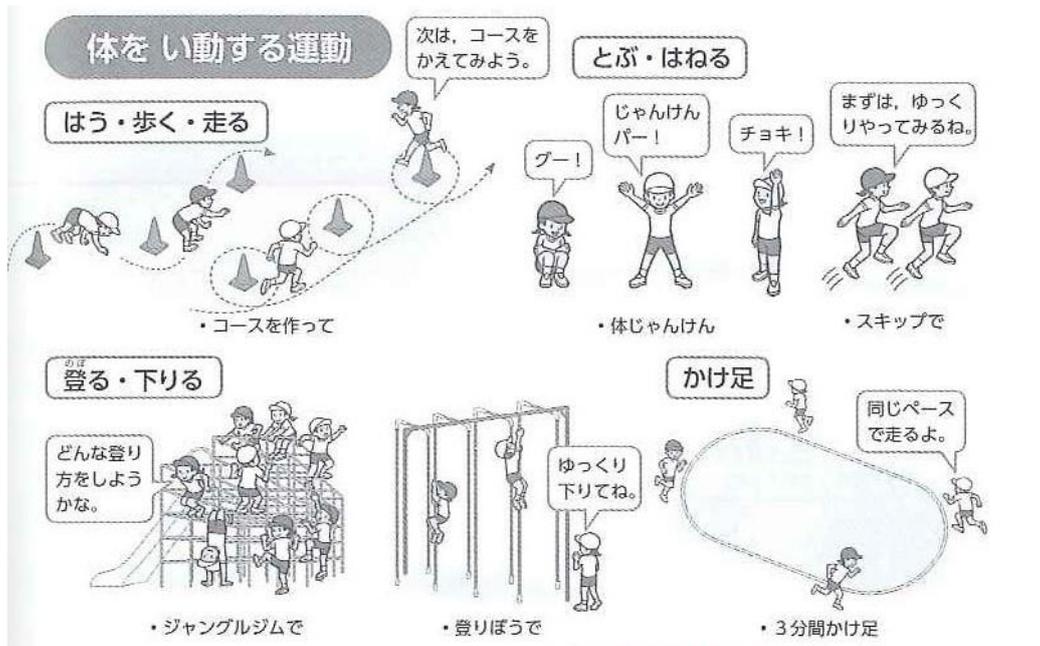
#### 【わたしたちの体育を活用してよかった点】

- メインゲームのルールや行い方が丁寧に載っているので、児童が混乱することなく共通理解が図りやすかった。
- メインゲームに必要な技能が習得できるドリルゲームがきちんと掲載されているので、参考にすることで児童の意識が逸れずに、スムーズな学習につながった。また、児童が楽しみながら技能を習得することができた。
- ボールの投げ方やとり方の細かいポイントが載っていることで、苦手な児童もポイントを意識して取り組むことができ、技能を高めることができた。

第3学年	単元名	動きをつくる・用具を使った運動
指導時間	時間	児童書掲載ページ P32~P35
<p>〈指導にあたって〉</p> <p>動きをつくる・用具を使った運動は、動きをつくる・用具を使った運動の楽しさや喜びに触れることにより、体のバランスをとったり、移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりして、それらを組み合わせて行う運動である。また、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、考えたことを仲間に伝えることができるようにすることをねらいとしている。技能の向上を目的とするのではなく、運動に進んで取り組み、誰とでも仲良く運動したり、友達の考えを認めたりすることを大切にす</p>		
<p>〈学習指導過程〉</p> <p>○活動① 第1時「いろいろな動きを行い、楽しもう」</p> <p>①学習のねらいと学び方を確認する。</p> <p>②いろいろな動きをしようにチャレンジする。(一人で)</p> <p>・「体のバランスをとる運動」</p> <div data-bbox="268 1003 1204 1429" data-label="Image"> </div> <p>③一度行った運動を友達と行う。</p> <p>・「体のバランスをとる運動」</p> <p>太鼓が鳴っている間は移動、鳴り終わって近くにいる友達とペアになる。</p> <p>④ふり返りを行う。</p> <p>・友だちと体を動かして感じたこと。学習のあしあとを参考にふり返りを行う。</p> <p>○活動① 第2時「いろいろな動きを行い、楽しもう」</p> <p>① いろいろな動きをしようにチャレンジする。(一人で)</p> <p>「体を移動する運動」</p> <p>② 一度行った運動を友達と行う。</p>		

・「体を移動する運動」

太鼓が鳴っている間は移動、鳴り終わって近くにいる友達とペアになる。

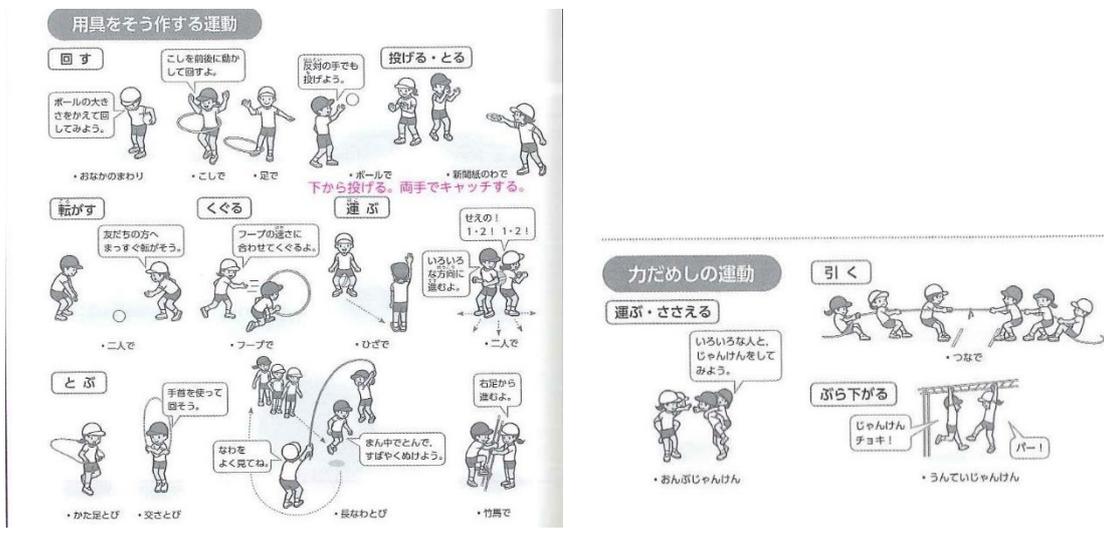


- ③ よい動きの友達を見て、気付いたことを伝え合い、共有する。  
「〇〇さんの動きのよいところはどこかな？」などよい動きの児童を紹介する。
- ④ 共有したポイントを意識して、もう一度「体を移動する運動」を行う。
- ⑤ ふり返りを行う。  
・友だちと体を動かして感じたこと。友達がよかったところを発表する。

○活動① 第3～第6時「いろいろな動きを行い、楽しもう」

「用具を操作する運動」「力だめしの運動」

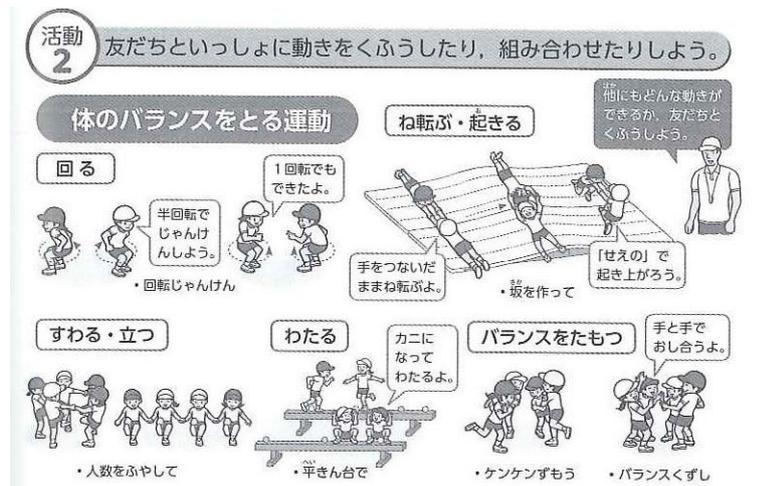
- ① いろいろな動きをしようにチャレンジする。(一人で)



- ② 一度行った運動を友達と行う。
- ③ ふり返りを行う。
  - ・ 友だちと体を動かして感じたこと。友達のよかったところを発表する。

○活動② 第7～第12時「友達といっしょに動きを工夫したり、組み合わせたりしよう。」

- ① 活動②を行う。
  - ・ ペアやグループでいろいろな動きの運動を行う。



- ② 人数や用具の条件を変え、新たな運動の行い方を選んで行う。
  - 例 バランスを保つ 人数を増やして行う楽しさに触れる。
- ③ ペアやグループで動きを見せあって、よいところを認め合う。
  - ・ うまくできるようになった点や、工夫したところを伝える。
- ④ もう一度活動を行う。
- ⑤ ふり返りを行う。
  - 友達がよかったところを発表する。学習のあしあとを参考に単元をふり返り、一人一人の伸びを称賛する。

〈活用して良かった点及び反省点〉

- 少ない人数や易しい運動から始めることで、どの児童も楽しみながら運動に取り組むことができていた。人数や用具の条件が変更することで難易度が上がり、意欲的に学習に取り組むことができていた。
- たくさんの動きや多様な運動がイラストで載っているため、児童と一緒にイラストを見ながらスムーズに運動を行うことができた。
- つまづきや運動が苦手な児童が意欲的に取り組むことができるように配慮することや指導のポイントが指導書に明記しているのが良かった。

「わたしたちの体育」を活用した学習事例

東かがわ市立本町小学校 岩澤 直也

第3学年	単元名	ラインサッカー	
指導時間	8時間	児童書掲載ページ	P50～55

【指導にあたって】

ラインサッカーは、コート内で攻守入り交じってボールを足で扱い、簡単な技能を身につけて、ゲームが楽しくできるようにすることをねらいとしている。ボールをドリブルしたりカーブ蹴ったりできる運動であるサッカーは、シュートやパスが成功したときの喜びが大きい。しかしその反面、人やボールに対して恐怖をもちやすい運動である。ボールを上手に蹴ったり止めたりすることが難しいと感じることも多く、個人差の大きい運動でもある。

サッカーをした経験が少ない児童が多いという実態からサッカーという運動が楽しいということを楽しませるような場を設定し学習を進めていった。また、チーム戦などでゲームを楽しむような形態をとりながら、興味・関心を引き出していったり、役割分担をしながらゲームを進める活動を行っていったりした。ゲームの進め方やルール、ボールの蹴り方等を学習する際に「わたしたちの体育」を活用し学習内容の理解を図った。

【学習指導過程】

○ 第1時 オリエンテーション

- ・わたしたちの体育を見ながら、学習の目標や進め方、用具の使い方等について確認する。
- ・わたしたちの体育に記載されている「やってみよう」を行う。

「コピードリブル」

友達を追いかけないといけませんが、ボールの方にばかり目がいき友達を見失う子が多かった。前にいる児童がゆっくりドリブルすることで、落ち着いて追いかけることができていた。

「三角パスゲーム」

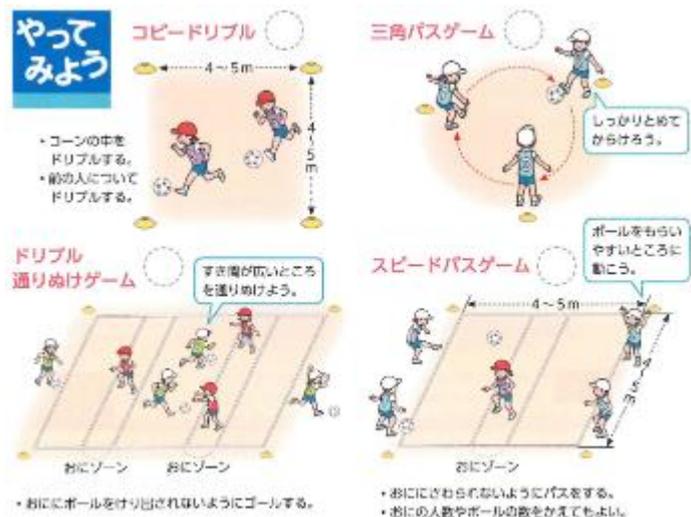
相手の正面にボールを蹴ることができない児童も多くいた。来たボールを止めることは比較的できていたので、目標の場所に蹴る練習が必要だと確認できた。

「ドリブル通り抜けゲーム」

おにをかわして通り抜けても、ボールを強く蹴りすぎてボールが前に行きすぎてしまう児童が多かった。ボールを蹴ってから進むのではなく、蹴りながら進む練習をさせる必要があると感じた。練習を重ねるうちに、蹴ったボールに追いつける児童は増えてきた。

「スピードパスゲーム」

おににボールを取られたくないので思いっきり蹴ってしまい、向こう側の児童が取れないことが多かった。ボールを受ける側が「こっちこっち！」と声が出るようになってきたので、蹴る側だけではなく、受ける側の意識の変化も見ることができた。



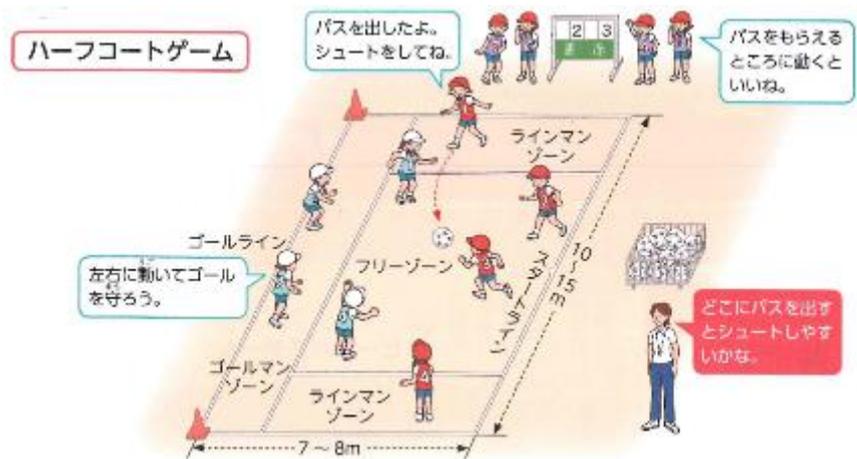
○ 第2～4時 活動① かんたんなゲームをしよう。

・「やってみよう」を行う。

基礎的な技能の習得が難しい児童が多くいたので、授業の初めに「やってみよう」を行い技能の定着を図った。

・活動①を行う。

攻守が固定されているので、子どもたちは落ち着いてボールに向かうことができていた。フリーゾーンの児童ばかりがボールを持っていたので、ラインマンも使いながらゲームを進めることができるように声かけを行った。



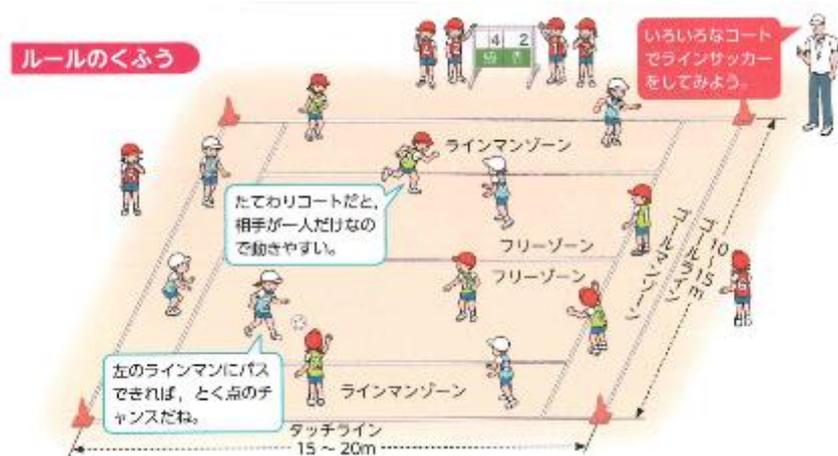
○ 第5～8時 活動② ルールをくふうしたり、作戦を選んだりしてゲームをしよう。

・「やってみよう」を行う。

引き続き「やってみよう」を行い、基礎的な技能の習得を図った。

・活動②を行う。

活動①と比べて攻守一体となるため、ボールの動きも激しくなる分、児童達はコートの中を走り回っていた。活動①と同じく、フリーゾーンの児童ばかりがボールを持っていたので、ラインマンも含めて全員がボールをさわってゴールしたら2点としたり、コートの中の人数を変更したり



しながら調整していった。パスが上手につながりゴールが決まった時は敵味方問わずに賞賛する雰囲気作りを行い、シュートだけに重点を置かないように心がけた。

#### 【活用してよかった点】

○ゲームの方法やルールがきれいな絵で表されているので、児童にとって分かりやすかった。それぞれのコートの名前や場所の確認の際は、口だけで説明しても伝わらないのでとても役に立った。

○「やってみよう」のようなラインサッカーに必要な動きを身につけるためのゲームが記載されており指導に役立った。初めてラインサッカーの指導を行う先生にとっても大変便利である。

## 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

さぬき市立長尾小学校 那須 悠一

第4学年	単元名	体づくり運動
指導計画	6時間	児童書掲載ページ P 34～39

### ＜指導にあたって＞

中学年の体づくり運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、低学年で学習した様々な基本的な動きに加えてさらに多様な動きを身に付けたり、動きを高めたりする運動であり、「体ほぐし運動」と「多様な動きをつくる運動」で構成されている。

本単元は、「自分の体を思い通りに動かそう」というめあてを設定して単元を進めていく。「跳ぶ」「回る」「投げる」などの基本的な体の動きを組み合わせた運動をペア、グループなどで1つ1つの動きをお互いに見合っただうすればうまくいくかを話し合ったり、友達と協力して取り組む活動を多く行ったりすることで苦手な児童も進んで活動に取り組めるのではないかと考えた。

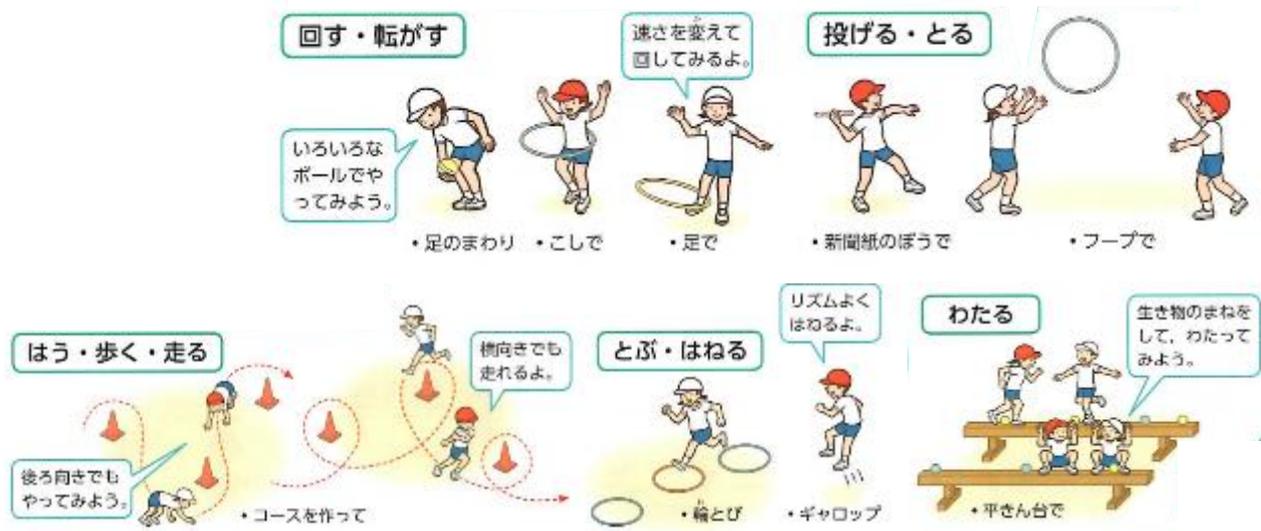
### ＜学習指導過程＞

#### 【単元を通して】

#### ○まねっこ準備運動

- ・単元を通して2人組で準備運動を行う。1人がした動きと同じ動きをもう1人が行う。

#### 【第1時～第2時】



- ・回る（片足で1回転する。ジャンプして1回転する。目をつむって1回転する。）
- ・渡る（前向きで渡る。横向きで渡る。後ろ向きで渡る。）
- ・バランスを保つ（2人組で手押し相撲をする。）

#### ○体を移動する運動

- ・はう、歩く、走る（コースを作って四つんばいになって進んだり、走ったりする。）
- ・とぶ、はねる（ケンステップを使ってコースを作り、ケンステップをリズムよく進んでいく。）

#### ○用具を操作する運動

- ・回す（フラフープを腰、足、腕、首で回す。）
- ・転がす（2人組で1つのフラフープを転がしてパスをする。）
- ・投げる、とる（2人組で1つのフラフープを投げて両手や片手でとる。）

児童は様々な運動を通して、自分の体がなかなか思い通りに動かさないことにとまどっていた。友達動きをお互いに見合ったり、グループを作ってアドバイスし合ったりすることで少しずつコツをつかんでできるようになっていった。

【第3時～第4時】



○動きを組み合わせた運動

- ・用具を操作しながら移動する動き（ボールを上投げて、一回転してからとる。2人組でフラフープを転がして場所を入れ替わる。）

○用具を操作する運動

- ・投げる、とる（2人組になって2つのフラフープを同時に投げてとる。）
- ・くぐる（1人が転がしたフラフープの中をくぐる。）
- ・運ぶ（2人組で背中合わせになり、ボールを挟んで落とさないように進む。）

○動きを組み合わせた動き

- ・バランスをとりながら移動する動き（平均台の上でボールをつきながら渡る。コーンを持って渡る。ボールを持って渡る。）

第2時までの運動に比べて動きを組み合わせてしなければならないので、なかなか上手にできない児童が多かった。しかし、慣れてくるにつれて進んで活動したり、自分の記録を更新しようと励んだりしていた。

【第5時～第6時】

○オリジナル障害物競走

- ・4グループに分かれ、それぞれのグループに本時までに行った運動をもとに課題を考えさせ、障害物競争のコースを作った。



「フラフープをなわとびのように回して5回跳ぶ」や「平均台をかにのようなポーズで渡る」などの課題を設定するグループがあった。『できそうだけど難しそうな課題を作ってみよう』と声をかけると、どのグループも一生懸命に相談しながらみんなが楽しめるような課題を作ることができていた。

<活用してよかった点・反省点>

- ・イラストが書かれているので、児童はどのような動きをすればいいのかイメージしやすかった。
- ・簡単にできるものから少し難易度の高いものまであるので、運動が苦手な児童も、得意な児童も、単元を通して意欲的に活動に取り組んでいた。

## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第4学年	単元名	跳び箱運動	
指導計画	8時間	児童書掲載ページ	P12～15

**【指導にあたって】**

本単元では、ネットで半分に区切られたコートの中でゲームを組み立て攻防する攻守分離のゲームである。このゲームの特徴はボールをアタックするとき以外に捕球できることである。コートが分けられていたり、ボールをキャッチしてから動いたりすることができるため、状況判断における負担を軽減することができ、相手チームの動きにとらわれることなく、自分たちで考えた動きや作戦をゲームに発揮しやすい教材といえる。導入では、次ではキャッチバレーボールの試合の映像を見せることで、ネット型ゲームのイメージをつかませたい。また、アタックを打つ場面を見せることで、アタックの打ち方やトスの上げ方などゲームをするために必要な課題を明確にし、スモールステップで解決していきけるようにする。

第1時	オリエンテーション
<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや進め方、準備の仕方を知り、単元全体の見通しをもつ。</li> <li>○小学生のキャッチバレーボールの試合映像を見せ、イメージをつかむ。</li> <li>○ルールは児童の実態に合わせて変更する。</li> </ul>	

アタックを相手のコート内に打つためにタブレットを使ってアタックの打ち方やトスの上げ方など役割ごとにコツを見付け、ホワイトボードにまとめて掲示したり、ローテーションをしながら活動したりすることでどの役割についても経験し、アタックやトスについて考え、体験できるようにする。

第2～4時	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○アタックとトスのコツを見付ける。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・アタックでは、どのように打てばよいのかを考える。（場所・手の位置等）</li> <li>・トスでは、相手が打ちやすいトスをあげるにはどうすればよいのかを考える。</li> </ul> </li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○アタックとトスのでてきたコツを合わせる。             <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> </li> <li>○見付けたコツを使い、ドリルゲームやタスクゲームをする。</li> </ul>	

相手のコートには返せるようになったがキャッチされ得点にならないことから新たな課題を見つけさせ、得点を入れるためにはどのようにすればよいかチームで作戦を考える。

第5～7時

- ドリルゲームやタスクゲームを通して、アタックやトスの技術向上を図る。
- 兄弟チームで試合をしてそれぞれのチームの課題を見付ける。
- 得点を入れるために強く打ったり、相手のいないところをねらったりする作戦を考える。

第8時

- 交流大会を開く。先生チームに挑戦する。
- ・他のチームのプレーをみてよかったところを見つけて紹介し合う。

<活用してよかった点>

- グループ編成を、運動が得意な児童と苦手な児童、また動きを見て適切な意見やアドバイスが言える児童をあえて同じグループにしたことで、友達の課題に関わり合い、助言をすることを通して全員がポイントを確認できた。
- タブレットを活用したことで、自分の動きを客観的に見たり、友達の課題に合った助言や補助をしたり、児童同士で学び合う姿が見られた。
- 各局面で見つけたコツができていのかどうか考えさせるときにタブレットを活用することで、そのコツができていのか判断するにはどこから撮影すればいいのかを考え主体的に取り組む姿が見られた。

第4学年	単元名	かけっこ・リレー
指導時間	6時間	児童書掲載ページ P4～P7

〈指導にあたって〉

走・ちょうの運動は、走る・跳ぶなど簡単な動きの運動である。しかし、動きが単純であるからこそ、個人差が大きく、学年が進むにつれ差が大きくなることで意欲が低くなりがちな運動でもある。そこで、ルールや場を工夫し、みんなが意欲的に取り組めるようにすることが大切である。「わたしたちの体育」を活用し、様々なかけっこ・リレーに取り組んだ。

〈学習指導過程〉

○第1時「オリエンテーション」

- ①学習のねらいと学び方を確認する。
- ②きまりを確認する。

学習の進め方

やってみよう

活動1 走り方をくふうして、かけっこをしよう。

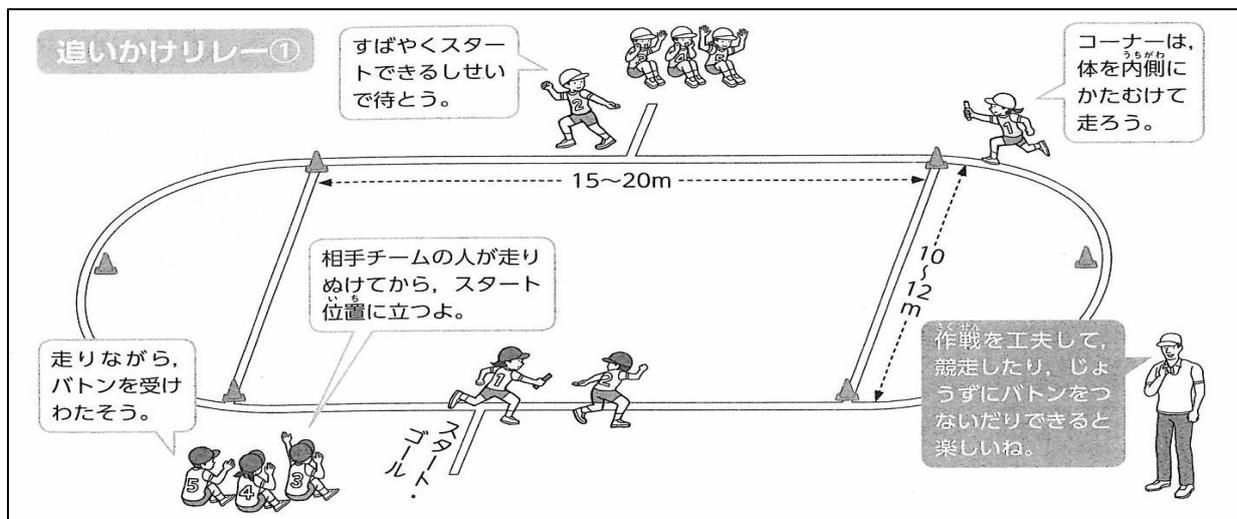
活動2 ルールを工夫して、いろいろなリレーをしよう。

- ・準備や片付けの順番
- ・用具の正しい使い方
- ・走っている人の前を横切らない

- ③やってみように挑戦する。



- ④追いかけてリレー①を行う。



- ⑤ふりかえりの書き方を確認し、ふりかえりを行う。

学習のあしあと

- 調子よく走ったり、走りながらバトンを受けわたしをしたりすることができましたか。
- 自分の課題を見つけたり、活動を工夫したりして、自分で考えたことを伝えましたか。
- 友達の考えをみとめたり、勝敗を受け入れたりと、進んで運動ができましたか。

- ◎ よくできた
- できた
- △ がんばろう

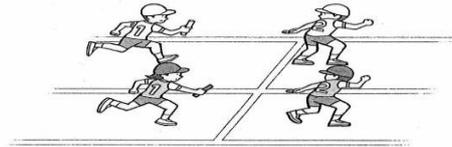
○第2時「バトンパスの練習をして、リレーに生かそう。」

- ①やってみようを行う。
- ②バトンパスの練習を行う。

**バトンの受け渡し方の練習**



・その場で



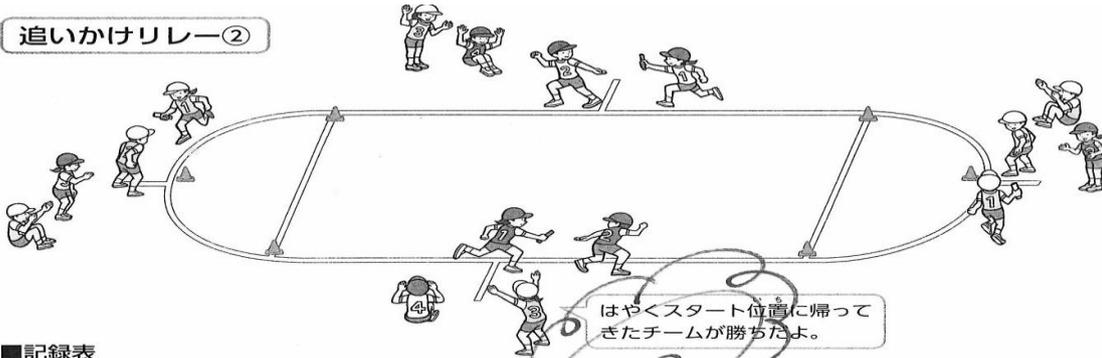
・走りながら

③追いかかりリレーを行い、ふりかえりをする。

○第3～6時「チームで走順を決めたり、アドバイスし合ったりしながらいろいろなリレーを楽しむ」

- ①やってみようを行う。
- ②いろいろなリレーを行う。
- ③ふりかえりを行う。

**追いかかりリレー②**



■記録表

チーム名	1回	2回	3回
ハバナ	1:53	1:54	1:51
バナナ	1:57	1:59	2:02
ブロッコリー	1:51	1:52	1:54
カレーライ	1:49	1:48	1:49

赤  
黄  
緑  
青

伝えよう 気を付けるポイント

- 友だちがEPにきたら走るぞ
- コーナーは内がわを走るぞ
- 声を出して知らせるぞ

※いろいろなリレーの例【ワープリレー・スウェーデンリレー・タイムハンデリレーなど】

☆ふりかえりの活用

1/21

バトンがうまくつながらず  
失はれがっかりです。もっと練習  
をがんばっていきなす。

2/21

走るスピードを地面にかくとバトンパス  
がうまくいきました。次は声もよく  
出していきなす。

3/23

今日は、チームのおんたを走る  
順番を考えると、記録がのびて  
うれしかったです。

4/21

1回目と3回目とタイムが少し  
はやくだったので、バトンパスがう  
まくいきました。うれしいです。

5/17

今日は、走るスピードが、いっしょに  
リレーをして、だれがどこを走るの  
か考えるのがおもしろかったです。

6/14

ぶかぶか勝てなくて、くやしさを  
です。でも、おんたで協力して  
走れたので楽しかったです。

〈活用して良かった点及び反省点〉

- ポイントを書き込めるようになっており、ワークシートを使用しなくても良い。
- 走り方のポイントが載っており、子どもたちどうしてアドバイスをすることができていた。



## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第5学年	単元名	体づくり運動					
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	P58～63				
第2～5時	活動1						
<p>【指導にあたって】</p> <p>4月に行った体力テストの結果を分析する時間をとり、自分の課題に合った運動を選ぶことで児童が学習に関心をもち、意欲的に取り組めるようにした。オリエンテーションでは4つの運動領域の運動を紹介し、活動1では4つの運動領域すべての運動を体験させ基礎的・基本的な運動を確実に定着させる。活動2では自分の課題に合った運動を取り寄せた。タブレットを使い、自分の動きを確認したり、上手な児童の動きを撮影して自分の動きのちがいを見つけたりする活動をさせた。また同じ課題をもつ児童でグループをつくり、体のつかい方や動かし方を話し合わせワークシートに書かせた。</p> <p>学習のまとめの時間には、自分が選んだ領域の運動を「家庭でできる運動方法」という視点でオリジナル運動を考えさせる場を設定した。取り組んできた運動から、家庭でも取り組める運動を考えさせることで「工夫できた」という成就感を味わわせるようにした。同じ課題のグループで運動を考え、学習の最後にグループごとに発表させた。</p>							
第1時	オリエンテーション						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○体力テストの結果を分析し、自分の課題を見つける。</li> <li>○学習の進め方を知る。</li> <li>○きまりや学習の場、安全面について知る。</li> <li>○単元の一連の流れを知り、最終の目標を明確にしておく。</li> </ul>							
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>体のやわらかさを高めるために</b></p> <p>体のいろいろな部位を、曲げたり、のばしたり、そのし勢を続けたりして、体の動くはん囲を広げることが大切です。</p> </div> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>たくみな動きを高めるために</b></p> <p>人や物の動き、場所の広さや形などに対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたりして、力を調整して動くことが大切です。</p> </div> </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>力強い動きを高めるために</b></p> <p>自分の体や体重を支えたり、人や物を動かしたりして、力強い動きをくり返して行うことが大切です。</p> </div> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>動きを持続する力を高めるために</b></p> <p>一定の時間、持続して一つの運動や組み合わせ運動を行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることが大切です。</p> </div> </td> </tr> </table>				<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>体のやわらかさを高めるために</b></p> <p>体のいろいろな部位を、曲げたり、のばしたり、そのし勢を続けたりして、体の動くはん囲を広げることが大切です。</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>たくみな動きを高めるために</b></p> <p>人や物の動き、場所の広さや形などに対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたりして、力を調整して動くことが大切です。</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>力強い動きを高めるために</b></p> <p>自分の体や体重を支えたり、人や物を動かしたりして、力強い動きをくり返して行うことが大切です。</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>動きを持続する力を高めるために</b></p> <p>一定の時間、持続して一つの運動や組み合わせ運動を行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることが大切です。</p> </div>
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>体のやわらかさを高めるために</b></p> <p>体のいろいろな部位を、曲げたり、のばしたり、そのし勢を続けたりして、体の動くはん囲を広げることが大切です。</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>たくみな動きを高めるために</b></p> <p>人や物の動き、場所の広さや形などに対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたりして、力を調整して動くことが大切です。</p> </div>						
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>力強い動きを高めるために</b></p> <p>自分の体や体重を支えたり、人や物を動かしたりして、力強い動きをくり返して行うことが大切です。</p> </div>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>動きを持続する力を高めるために</b></p> <p>一定の時間、持続して一つの運動や組み合わせ運動を行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることが大切です。</p> </div>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○P60それぞれの領域の運動を経験する。</li> </ul>							

体の中を柔らかくするための運動

たくみな動きを高めるための運動

力強い動きを高めるための運動

動きを持続する力を高めるための運動

○ 4つの運動領域をローテーションで行う。

○ 自分の課題合った運動領域を行う。

- ・ 同じ課題のグループでコツを見つける。コツを見つけるのに上手な児童に手本をみせてもらったりタブレットで自分の動きを撮影したりコツをみつけやすくする。
- ・ 見つけたコツをグループで発表する。（教科書を拡大しておき見つけたコツを見つけた運動に貼る）

第6時	活動2	
<p>○準備運動</p> <p>○自分の課題に合った運動領域を行う。</p> <p>○自分の課題に合った運動領域を同じ課題のグループごとに「家庭でできる運動の工夫」という視点で考えさせる。</p> <p>○考えた運動をグループで発表し、実際に行う。</p>		

<活用してよかった点>

- 掲載されている運動が難しい動きではなかったため、普段運動が苦手な児童でもコツを見つけるときに意見が言えたり、友だちに声をかけたりできた。
- 各運動の絵で表されていることが、児童にとってわかりやすいだけでなく、コツを見つけたり発表したりしやすい。また、指導する立場である教員もポイントやコツをつかみやすい。
- 能力ごとにわけられているので児童がどの運動領域でどのような動きがあるのかわかりやすい。

# 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

高松市立屋島東小学校 加藤真人

第5学年	単元名	短距離走・リレー・ハードル走
指導時間	9時間	児童書掲載ページp4～9

## 【指導にあたって】

本単元は、第5・6学年の2か年を見通し、より効率的な走り方を身につけてスムーズなバトンの受け渡し方法を身につけたり、ハードルをリズムカルに走り越したりすることに段階的に取り組めるように単元計画を立てることが重要である。短距離走・リレーでは、走っている時の前傾姿勢や脚の回転についての技能を身につけ、テイクオーバーゾーン内で減速の少ないバトンパスを考えていくことで、第6学年で自分たちのチームに合った受け渡し方やタイミングを習熟させていくことができる。ハードル走では、第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることやインターバルを3歩か5歩のリズムで調子よく走り越すことなど基本的な技能をスモールステップで習得させ、第6学年ではよりよく走り越すポイントや練習の方法を理解した上で、課題解決を目指して、より主体的に取り組ませていくことができる。

走る基礎技能を高める動きを考慮して、毎時間のウォーミングアップに変形スタートダッシュや遊具を利用したサーキット走などをし、様々な走り方の感覚に慣れ親しみ、走ることが楽しいと感じることのできる時間を設定する。また新体力テストの50m走の記録を参考に段階表を用いて、自分の能力に適した目標を設定できるようにする。

運動の特性として、疾走局面の中での技能や思考を求められるので、イメージ通りの動きが出来ていたか客観的に判断しにくく、自分の体の状態をつかみにくいといった難しさがある。そのため、児童がお互いを見合ったり、教具を工夫したり、ICT機器を使ったりして運動の様子を伝えることが大切になる。運動習慣の二極化が表れ始める学年において、仲間と交流しながら楽しく運動に取り組めるような授業をしていくとともに、児童の動きを可視化することによって、ポイントを意識しながら運動に親しめるようにしたい。

## 【活動内容】

〈第1次〉オリエンテーション・短距離走 2時間



用具等の使い方や設置の仕方、学習のきまりなど安全面に関する指導を行った。その後、これまでに学習してきたことと関連付けながら様々な走る運動を行った。8秒間走など、走ることが苦手な児童でも積極的に参加できる運動も紹介されていた。その中で上手に走っている児童を取り上げながら、効率的な走り方のポイントを見つけていけるようにした。また、新体力テストの結果と段階表を用いて自分なりの目標を決め、計測する時間も設定した。どの児童も目標タイムに近づけるように、意欲的に学習に取り組んでいた。

### 〈第2次〉リレー 4時間

第1次の計測結果を基にリレーのチームを組み、4人の合計タイムを基準に目標タイムを設定した。そして最初は、「わたしたちの体育」に記載されているマーカーを使った練習を参考に、バトンを持たずに、レーンを使って「追いつき鬼ごっこ」を行った。

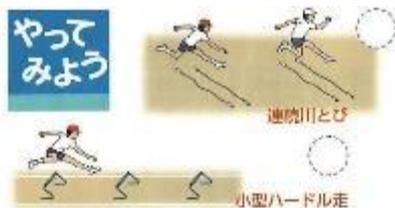


これは、全力疾走と全力疾走の中でバトンを受け渡す感覚を身につけるために、友達にぎりぎりで追いつける距離感や走り出すタイミングを感じることができると考えて実践した。

さらに児童が、話し合ったり、見合ったりする「必要性」をもたせるために、チームで練習する場を設定した。そのために、まずは身に付けさせたい技能ポイントを精選して提示し、児童の見合う観点を絞る。そして、バトンを受け渡す一瞬を児童が客観的に観察できるように、タブレットを使い映像を撮影し、コマ送りで見返すことができるようにした。このような活動をすることで、新たに「同じ手同士での受け渡しはやりにくそうだから、右手と左手でしよう。」といった発見も生まれた。

また、各時間に計測したタイムをチームごとにグラフ化して提示していくことで、自分たちの成長を実感し、運動への意欲付けにもなった。

### 〈第3次〉ハードル走 3時間



導入として、様々な物を飛び越す運動から始めた。縄跳びや小型ハードル、段ボールや倒したコーンなど、児童が提案してきたものをできるだけ用意し、楽しくハードルの学習を始めた。少しずつ高くしていくことで、自然と児童は跳びやすい利き足に調整して走るようになり、リズムカルに跳ぶポイントについて学習できた。

そこで、3歩と5歩のインターバルについて教師から共有することで、児童は見通しをもって取り組んでいた。

自分でインターバルを選んで練習に取り組む際、タブレットの機能にある「追っかけ再生」を活用することにより、10秒遅れで動画が流れるので、走り終わった後自分で歩数や跳んだ高さを確認できた。

#### 【活用してよかった点及び反省点】

- ICTを活用することにより、児童が動きを客観視することができ、児童の理解を深めることができた。
- 過去の自分との勝負になるので、目標記録を設定したり、過去の記録を提示したりすることによる意欲付けがとても効果があると感じた。
- 走ることが得意な児童がリレーで勝ち負けにこだわり、苦手な児童との関係が気がかりになる場面があった。他のチームと比べるのではなく、過去の自分のタイムと比べていこうという声掛けが必要になってくる。
- ハードルに当たると痛いと感じている児童がいるため、フレキシブルハードルを活用したり、板に段ボールを巻いたりして少しでも安心して活動に取り組めるようにする。
- 運動に夢中になると、後ろから友達が走ってきていることに気付かない児童もいて危険だった。怪我をしないように、指導者が常に周囲を確認し、注意を促しておく必要がある。



「わたしたちの体育」を利用した学習事例

三豊市立詫間小学校 十鳥 良太

第5学年	単元名	フラッグフットボール
指導時間	7時間	児童書掲載ページP52～P53

【指導にあたって】

本単元では、ボールを使ったゲーム運動の楽しさや喜びを味わわせることをねらいとして設定した。ルールを工夫したり、自分たちのチームの特徴に応じた作戦を考えたりする中で、「パスをたくさんつなぎたい」「自分たちでいろんな作戦を考えてみたい」という児童の思いを大切にしながら、単元構成を行った。指導に際して、「私たちの体育」に掲載されている作戦を考えるスペースを拡大してチームごとの作戦タイムで活用し、友達と楽しみながらボール操作の仕方や空いたスペースへの動き方を身に付けさせることを目的とした。

【活動内容】

○ 第1時 オリエンテーション

- ・用具の使い方や安全面で気を付けることを全員で確認し、活動の場の準備の仕方を学んだ。
- ・児童書の「やってみよう」を体験し、ボールを捕る・投げるなどの基本的なボール操作と、相手をかわしたり追いかけたりする動きを身に付けるための一助とした。
- ・「パス回し」では、止まってもらっていた子どもが、動きながらもらえるように、じゃまをする側は、投げる人から、ボールを受ける人へも視点がいくように、子どもたちが活動する中で気付くことができた。



○ 第2時、第3時、第4時

- ・「やってみよう」を行う。
- ・児童書を参考に、「やってみよう」で身に付けた動きを生かし、活動①「パスアンドランゲーム」を行う。



・初めは、ボールを意識しすぎて、フラッグに意識が向かなかったが、見つけた動きのポイントや考えたことをチームごとに話し合い、考えを共有できるようにする場を設けたことで、多様な動きを見つけられるようにした。

### ロングパス作戦



### パス アンド ラン作戦



・共有したポイントを意識しながらゲームを行い、新たに見つけたポイントもまとめ、パスがつながったチームの作戦を紹介する。

#### ○ 第4時～第6時

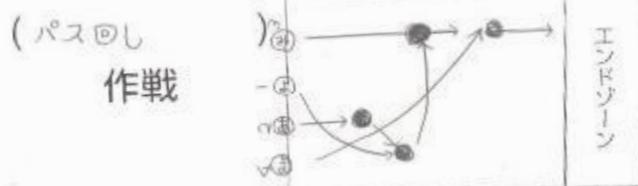
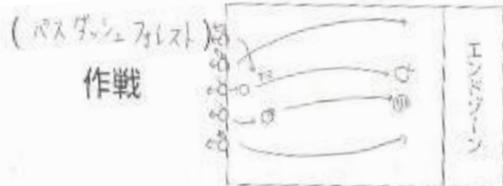
・活動②の作戦を考えるスペースを活用して、チームで作戦を考え、ゲームを行う。

〈作戦例〉

・ロングパス…一度でエンドゾーンに近づくことから、初めは使うチームが多かったが、人が関わらないこと、確実性が低いことから、減っていった。

・ボールを隠す…スタート時に誰がボールをもっているか分からないようにして始める。

・時間差をつける…時間差をつけて一人一人が走っていき、敵を混乱させる。



・活動①で身に付けた動きを生かし、「フラッグフットボール」を行う。チームごとにこれまでに考えてきた作戦をチームの特徴に合わせて選択し、ゲームを行うようにした。

#### 【活用してよかった点】

・スキルがたくさん必要なわけではなく、ルールも分かりやすいので、どの子も楽しんで活動することができた。

・作戦を考えてゲームを行い、作戦を練り直してゲームをもう一度するということを繰り返すことでより自分たちに合った作戦を考え、選択できるようになった。

第6学年	単元名	ハンドボール
指導時間	6時間	児童書掲載ページ P86、P89

〈指導にあたって〉

ハンドボールは、ドリブルやパスを使ってボールを運び、コンビネーションでシュートまでつなげていく攻守混在型の運動である。児童にとっては、ルールや作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。児童の「やってみたい。」を大切にするために、子どもと共にルールをつくりながら実践した。

〈学習指導過程〉

○第1時「オリエンテーション」

①学習のねらいとゲームのきまり等を確認する。

みんなが楽しめるようにルールを工夫したり、作戦を選んだりしてゲームをしよう。

空いているところをねらってシュートするよ。

みんなが空いているスペースを見つけようとしているね。

ボールとゴールの間に立って、守ってね。

作戦が成功して、ボールをうまく運べると楽しいね。

基になるルール

- 人数…4～5人(1チーム)
- 時間…前半6分間、後半6分間
- 得点…相手ゴールにシュートを決めると1点。
- その他
  - ・ゴールエリアの外からシュートする。
  - ・ゴールエリアには、キーパー以外は入れない。
  - ・ラインからボールを出したときは、相手チームが投げ入れる。

ゲームの進め方

- ①センターラインから始める。
- ②パスやドリブルでボールを運ぶ。
- ③相手ゴールにシュートする。
- ④得点のあとは、キーパーから始める。

ファウル



②やってみようを行う。

的を相手の方へお返しそう。

パスをしたら反対側にならぶよ。

パスをカットするぞ。

とりにやすいように、ふわっとパスしよう。

こっかが空いているよ。

・円の中で行う。

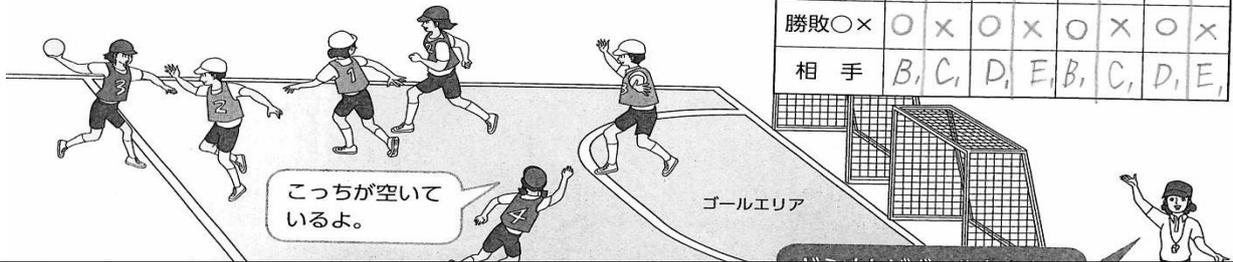
③ふりかえりを行う。

○第2、3時「簡単なルールでのゲームを行う。攻守分離型3対3」（台形ゴールの使用）

※ボールを持っている時と、持っていない時の動きについて考え、スペースへ走り込む動きや、逆サイドへのパスなどを価値付けていく。

- ①やってみよう → ②ゲームⅠ（作戦タイム） → ③全体交流 → ④ゲームⅡ → ⑤ふりかえり

3対3ハーフコートゲーム



得点表 A1

ゲーム	学習の始め		→		学習の終わり	
得点	8	4	11	6	9	5
勝敗○×	○	×	○	×	○	×
相手	B, C,	D,	E,	B, C,	D,	E,

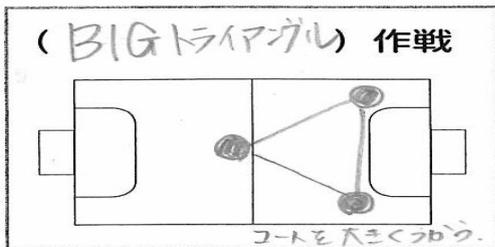
伝えよう 気を付けるポイント

- チームの3人で三角形をつくる。
- ディフェンスの人がいないところ3でパスをもらう。
- 思いきりシュートする。
- 友あいているところ3（スペース）に走り込む。
- 友声をあげる。

○第4～6時「簡単なルールでのゲームを行う。攻守入り乱れ型3対3（台形ゴールの使用）」

※チームごとに作戦を考え、攻守入り乱れ型のゲームを楽しむ。

- ①やってみよう → ②ゲームⅠ → ③作戦タイム → ④ゲームⅡ → ⑤ふりかえり



☆ふりかえりの活用

7 13

今日はみんなEチームに勝つことができました。サイドから攻めると点がたくこんはまりました。でも、~~でも~~も点をとりきれませんでした。

8 13

最初は友だちがディフェンスの近くにいないことが多くてパスが通じづらかったけど、練習していくうちにチームでうまくパスがまわるようになって良かったです。

〈活用して良かった点及び反省点〉

- 動きのポイントの振り返り欄があり、何ができるようになっていけば良いのかはつきりしていた。ポイントが明確になることでグループでの話し合いが活発になっていた。
- 作戦や自分の考えたポイントを書くところがあり、ワークシートを使用しなくてもすんだ。

第5学年	単元名	ハードル走	
指導計画	5時間	児童書掲載ページ	p 44～p 47

<指導にあたって>

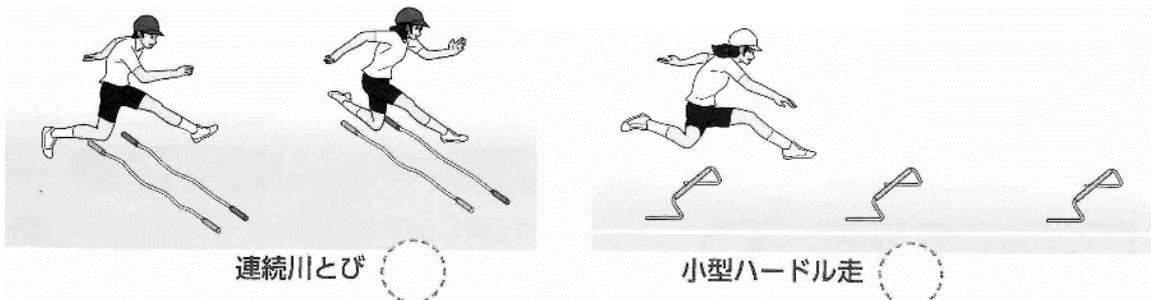
ハードル走では、インターバルの距離やハードルの台数を決めるなどのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりする。競走では、できるだけ多くの児童が勝つ機会が与えられるよう指導を工夫する必要がある。また、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、運動の行い方を知りながら、記録を高めることができるようにすることが大切である。

<学習指導過程>

○1時間目

実際の活動も組み込みながら、学習の目標と進め方、用具の使い方や設置の仕方を指導した。また、ハードル走に必要な感覚を養い、ハードルをリズムカルに走り越える動きにつなげられるように「やってみよう」を行った。

【わたしたちの体育の図】



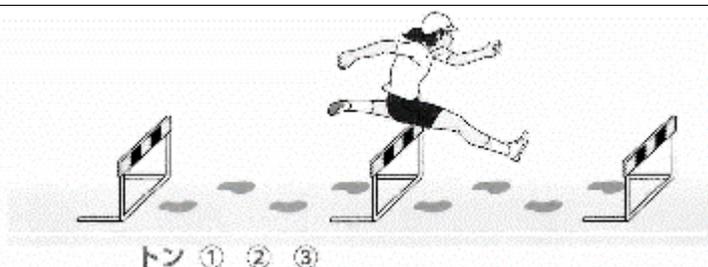
○2時間目～3時間目

「やってみよう」やこれまでの学習で養った感覚を生かし、ハードル走を行った。ここでは、インターバルを選んだり、ハードルの走り越え方を身に付けたりすることをねらいとした。また、ハードル走の楽しさや喜びに触れることができるように競争や記録の達成の仕方を工夫した。

【わたしたちの体育の図】



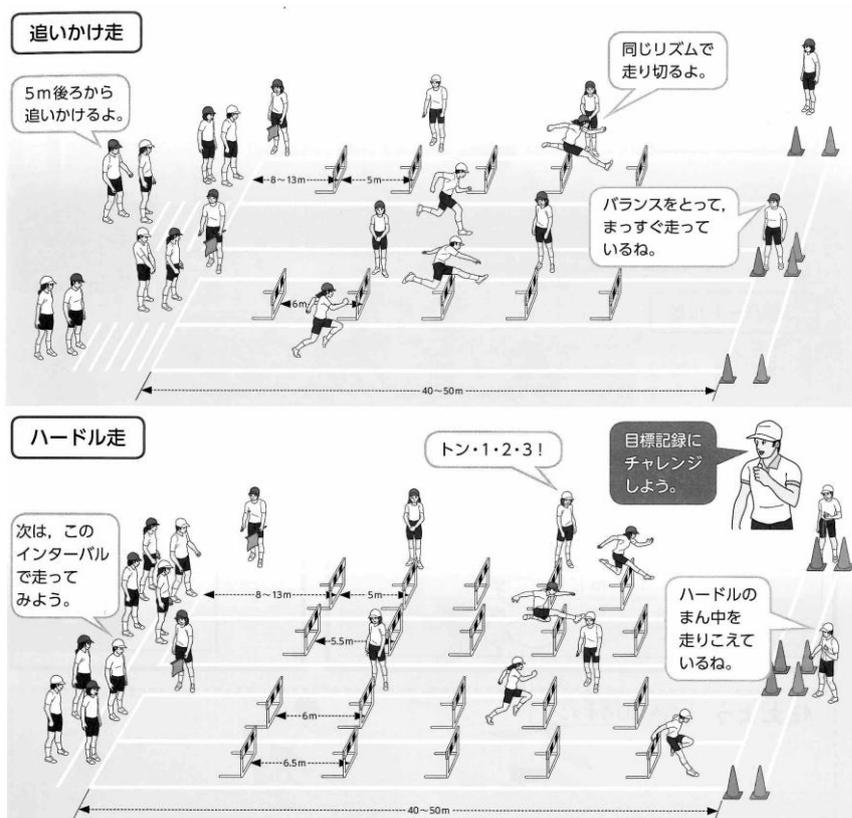
### 3歩ハードル走



#### ○ 4時間目～5時間目

身に付けた動きを生かし、ハードル走を行った。ここでは、場を選んで記録を伸ばしたり、仲間と競走したりすることをねらいとした。また、自己の課題を明確にもったり、課題の解決の仕方をイメージしたりできるように、学習資料を拡大して掲示したり、タイムの速い児童のハードルの跳び方から、上手になるためのポイントを探す時間を設けたりした。

#### 【わたしたちの体育の図】



#### <活用してよかった点・改善点>

- 5 m、6 m、6.5mの3つのインターバルや、低・中・高の3つの高さを用意し、自己の能力に適した場を選んで活動させることで、どの児童も意欲的に参加することができた。
- 自己の課題を解決する際、着地のポイントを示し、ペアで見合う活動を設けたが、明確に自己の課題を捉え、解決できる児童が少なかった。タブレットやデジタルカメラなどのICT機器を活用することで、自己の課題を自ら捉えられるような時間も必要である。
- 「ハードル上では前傾姿勢になる」というポイントは理解しているが、実際にできるようになった児童は少ない。地面から1 m50cm程度の位置にゴムひもを張り、「ゴムに頭が当たらないようにハードルを低く走り越えよう」などのような声かけを行うことで、児童がどれくらい前傾姿勢になるとよいかを明確することができるのではないかと。



第6学年	単元名	体ほぐしの運動
指導時間	2時間	児童書掲載ページP24～P27

【指導にあたって】

本単元では、「体ほぐしの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、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりすることができるようにする。」ことがねらいである。そこで、競争ではなく、「途中で崩れることなく美しく跳びたい」や「友達ともっと関わりたい」という児童の気持ちを大切にできるように「わたしたちの体育」の中から、「人つなぎ片足跳び」や「新聞紙のり」、「引っっこ抜き」を参考にして、指導を行った。「美しく」や「できるだけ多くの人に乗れるように」など、条件を加えることで、体の使い方を工夫し、体を動かすことの楽しさを実感できるようにした。また、友だちとリズムをあわせたり、バランスをとったりするために話し合う時間を意図的に設定し、話し合いの必然性が生まれるようにした。

【活動内容】

○ 第1時 オリエンテーション

- ・ 学習の内容と目的を知り、「私たちの体育」の中のいくつかの運動を紹介する。
- ・ その中から自分たちがやってみよう動きに挑戦してみる。

① ペアやグループで

「引っっこ抜き」

- ・ 6名のボランティアを募って、モデルを見せ、ルールや安全に行う方法を確認する。
- ・ グループに分かれ、試しのゲームをする。  
(先攻後攻を決め、3分間勝負の2試合)
- ・ 作戦タイムをとる。
- ・ 対戦グループを変えて再度ゲームをする。
- ・ 勝敗は伝えず、ゲームの感想について振り返り、全体で共有する。



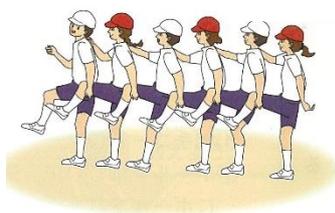
○ 第2時

- ・ 前時の授業でできなかった動きに挑戦する。

② 伝承遊びや集団遊び

「人つなぎ片足跳び」

人つなぎ片足とび



・ 6名の6グループを作り、そのうちの1グループにモデルになってもらい、ルールや安全に行う方法を確認する。

・ 「速さ」でなく、「美しさ」や「切れることなく」といった条件を再度確認し、試しのゲームを行い、動きの確認をする。その際、10分間という時間を与え、その中で動き動画での動きの確認の時間や作戦タイムも含まれるようにしておく。

・ できるようになってきたら、グループを合体させていき、人数を増やすことで難易度を上げる。

・ うまくいっているところを動画に撮影し、集団全体の連続的な動きの「美しさ」を共有したり、どうしてうまくいったのかを考察したりして、まとめる。

## ② 伝承遊びや集団遊び

### 「新聞紙乗り」

・ ペアを作り、ルールの確認をする。新聞紙をだんだん小さくしていき、どれだけ小さな新聞の面積に乗ることができるか挑戦する。

・ クラスを男女の2グループに分け、1枚の新聞紙に何名乗ることができるか挑戦する。

### 新聞紙乗り

何人乗れるか、チャレンジだ!



### 【活用してよかった点】

○ どのような運動があるのかを知り、やってみたい運動を選ぶことができた。

○ モデル図を見て、どのような運動なのか、イメージしやすかった。

○ 運動を通して、男女関係なくいろいろな人と交流することができていた。

○ 競争でなく、仲間と協力することを目標にしたことで、運動が苦手な児童を責めるのではなく共に協力したり、話し合う必然性が生まれたりと、積極的に関わり合って取り組むことができた。