

第1学年	単元名	かけっこ・リレーあそび
指導時間	6時間	児童書掲載ページ P24～P27

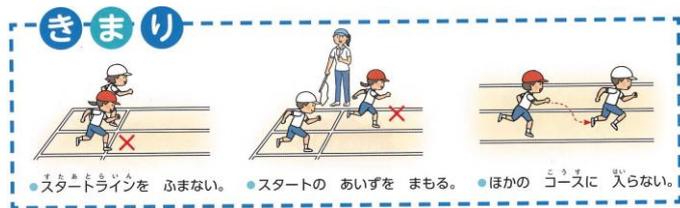
〈指導にあたって〉

走・跳の運動遊びは、走る・跳ぶなど簡単な動きの運動遊びである。ここでは、いろいろな走・跳の運動遊びを通してその楽しさに触れ、様々な方向に走ったり、低い障害物を走り越えたり、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりするなど、基本的な動きを身につけられるようにすることで、中学年の走・跳の運動の学習へつなげていくことが大切である。子どもたちの「もっとしたい」を大切に実践を行った。

〈学習指導過程〉

○第1時「オリエンテーション」

- ①学習のねらいと学び方を確認する。
- ②きまりを確認する。



- ・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 活動①「いろいろなかけっこ」を行う。

- ・活動①の前に、いろいろな姿勢からスタートしてかけっこする活動を行った。
スタートの姿勢⇒後ろ向き・座って・うつ伏せ・仰向け 等
- ・勝ち負けよりも、自分が思い切り走るの方が大切であることを助言する。

かつどう 1 いろいろな かけっこを しよう。

くねくねかけっこ

からだを かたむけると まがりやすいよ。

コースからはずれないようにね。

ジグザグかけっこ

いろいろな コースをつかって はしってみよう。

かどでは あしをふんばるね。

⑤ふりかえりの書き方を確認し、ふりかえりを行う。(◎、○、△)

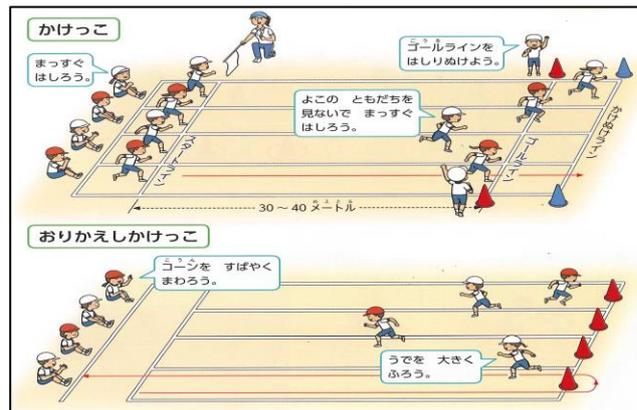
記号で振り返りを記入した後、感想や気づきを子どもたちから聞くようにした。

○第2時～第3時「いろいろなかけっこ遊びをしよう」

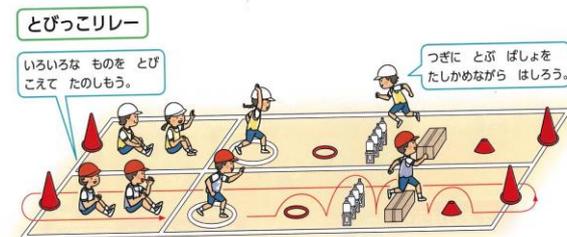
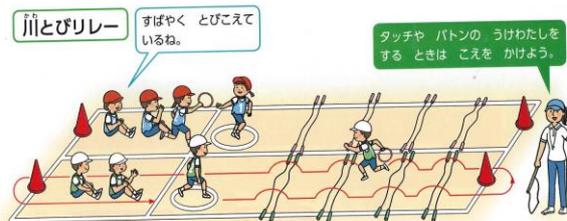
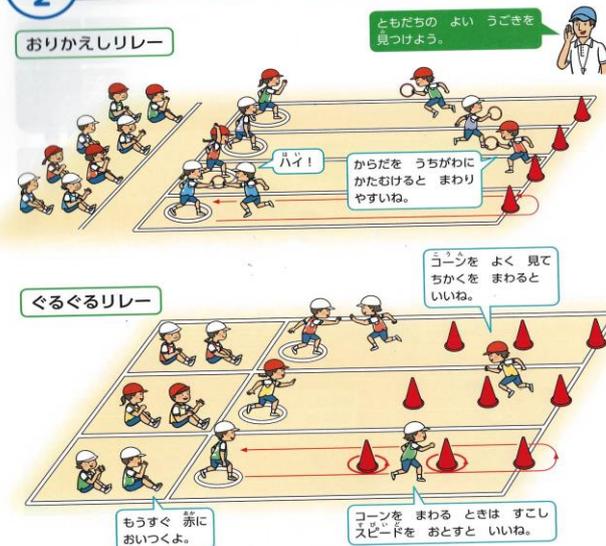
- ①やってみようを行う。
- ②活動①のいろいろなかけっこを行う。
- ③振り返りをする。

○第4～6時「いろいろなリレー遊びをしよう」

- ①やってみようを行う。
- ②リレー遊びをする。
- ③振り返りをする。



かつどう 2 リレーあそびをくふうしよう。



指導の留意点

- コロナの対策として、リングバトンの使用はせず、ダッシュマークを踏めば、スタートできるようにし、子どもどうしの接触をなくした。また、間隔も十分にとるようにした。
- 障害物の個数は全チーム統一するが、置き方はチームで考えてよいことにした。コースづくりや走順について自然と話し合いが生まれていた。
- 子どもたちに、どんなコースを走ってみたいか聞き取りを行い、単元の終末では子どもたちが考えたコースを作ってリレー遊びをしたことで、意欲的に取り組むことができていた。
- 50m走のタイムの合計が同じになるようにチーム分けを行い、チーム差が出ないようにした。また、タイムの伸びに注目して学習を行った。自分のチームに目が向くようになり、走るのが苦手な友だちへのアドバイスが生まれていた。

〈活用して良かった点及び反省点〉

- かけっこやリレーの例がたくさん載っており、教科書の内容だけでも十分に単元を構成することができた。
- 走り方のポイントが吹き出しで載っており、子どもたちどうしでアドバイスをすることができていた。「まっすぐ前を向いて走るよ。」「うでを大きくふったらいいよ。」
- △「やってみよう」の例示が「○○あるき」しかないなので、もう少しバリエーションを増やしてくれると助かる。今回の実践では、様々な姿勢からダッシュをする活動を取り入れた。

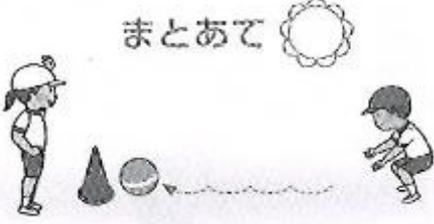
「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第1学年	単元名	ボール投げゲーム	
指導計画	9時間	児童書掲載ページ	32～35

【指導にあたって】

ボール投げゲームの楽しさに触れ、簡単なボール操作と簡単な攻め方や守りの動きなどのボールを持たないときの動きによって、コート内で攻守入り交じって、的やゴールに向かってボールを投げる簡単な規則で易しいゲームができるようにする。運動が苦手な児童が進んでゲームをしたり、誰とでも仲良く運動できるようにルールや場の設定を工夫して取り組む。ゲームを通して勝敗を受け入れる心を育てたい。

第1時	オリエンテーション	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらいや進め方を知る。 ○ 安全に学習するためにきまりを理解する。 ○ ボール手たたきキャッチやバウンドボールをしてボール投げに必要な動きを経験させる。 ○ グループごとに円になってバウンドボールが何回キャッチできたか競わせる。 (楽しく毎時間、授業の準備運動で競わせる。) <p>※ボールは児童が片手で投げやすいようにハンドボールのサイズにしたり柔らかいボールを使うなど実態に合わせる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ボール手たたき キャッチ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>バウンドボール</p>  </div> </div>		

第2～4時	活動1	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動としてボール手たたきキャッチやバウンドボールキャッチをする。 ○ 的当てをする。 ○ ねらったところに投げるためにはどうしたらいいかを考える。 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>まとあて</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 25%;"> <p>壁に的を用意して決められた距離から投げさせる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 25%;"> <p>いろいろな距離を用意し、その距離に応じた投げ方を見つける。</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ タブレットで子どもの動きを撮影し、上手にできているところからコツを見つける。 ○ 見つけたコツを全体で共有し、子ども同士でできているところや直すところを見付け、アドバイスをする。 		

第5, 6

活動2

- 準備運動としてボール手たたきキャッチやバウンドボールキャッチをする。
- ボールを上手くキャッチするにはどうすればよいかコツを見つける。

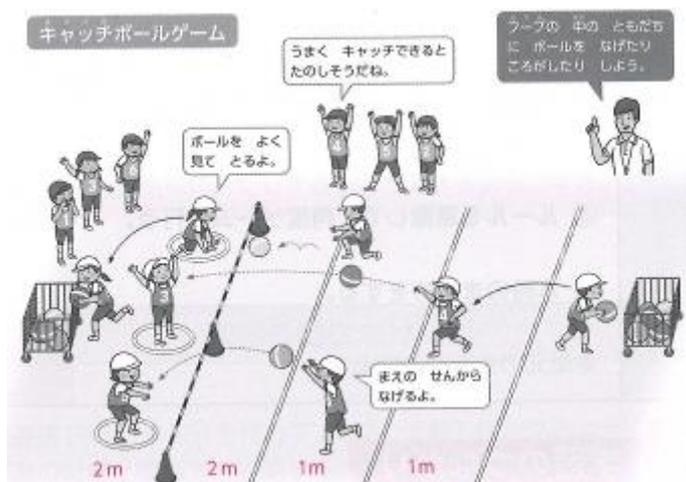


・転がしたり、バウンドボールをしてボールの取りやすいところに移動させて、ボールを正面でとると取りやすいことに気付かせる。

第7~9

活動3

- 距離ごと得点を決めてチームごとに競い合う。



- 振り返りをし、作戦を考えて次時に臨む。

<活用してよかった点>

- ルールを工夫し、運動が苦手な児童も「楽しかった」と振り返っていた。
- 休み時間に外にでてボールを使って遊ぶ児童が増えた。

「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 木田 翔悟

第1学年	単元名	からだほぐしのうんどう
指導計画	4時間	児童書掲載ページ P2～5

<指導にあたって>

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさに触れたり、多様な動きを作ることを楽しんだりする運動である。また、体を動かしながら気付いたり考えたりしたことを友達に伝えて、遊び方を工夫したり、新たな動きを作り出す楽しさもある。

授業では、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができるようにした。また、体ほぐしの運動に取り組む中で、きまりを守って誰とでも仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができるよう指導した。

<学習指導過程>

【第1時】



ジャンけん列車

うごきを
あわせて
すすもうね。



ラインウォーキング

バランスを
とりながら
せんの上を
あるくよ。



なべなべそこぬけ



ふたりで

○ジャンけん列車

友達と協力して、仲良く活動できていた。先頭の人の動きに合わせて進むことができていた。

○ラインウォーキング

バランスをとりながら線の上を歩いていた。目線を安定させることや、手を使ってバランスをとることをアドバイスすると、まっすぐ歩けるようになる児童が増えた。

○なべなべそこぬけ

初めは、回る向きが分からずに、腕がねじれてしまったり、離れてしまったりするペアもあった。上手くできたペアをみんなの前で見せて、動きがどのようになっているかを確認した。練習した後は、歌に合わせて全てのペアが上手く回転することができた。

【第2時～第3時】

リズムに のって

からだで じゃんけん



さいしよは
グー。
じゃんけん!



パー!



チョキ!

かったー!



○からだでじゃんけん

グー・チョキ・パーそれぞれの動きを確認した後に、まずは教師と対決した。慣れてきたところで、友達同士で楽しく活動した。

フープ



ボール



○フープくぐり

初めは3～4人で活動し、徐々に人数を増やしていった。足が上手く通せない児童には、隣の児童に高さやループの向きを調節するなどして、協力してもらうようにアドバイスした。

○ボールを使った運動

ボールを体のいろいろなところで挟んだり、通したりした。児童たちは、ボールが落ちないようにしたり、上手く伝わるようにしたりするために、お互い声をかけ合っていた。

【第4時】

どうぶつごっこ



○どうぶつごっこ

これまでの活動を振り返るとともに、マットを出して動物の動きを真似る活動をした。教科書の例のほかに、ウサギやカエル、アザラシ、ダンゴムシなど、マットならではの動きがたくさんできた。

<活用してよかった点・反省点>

- ・イラストやポイントを参考にしながら、動きを確認したりコツをつかんだりすることができた。
- ・児童書の他のページ全体を見ながら、やってみたい動きや運動を挙げさせ、実践してもよかったと思った。そうすることで、その後の体育の授業にも意欲的に取り組めるようになると思う。

「わたしたちの体育」を利用した学習事例

観音寺市立観音寺小学校 井原 純平

第2学年	単元名	ボールゲーム
指導時間	7時間	児童書掲載ページP32～P35

【指導にあたって】

本単元では、「ボール投げゲームの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、簡単な規則で行われる易しいゲームができるようにする」ことをねらいとして設定した。ボールを持たないときの動きによって、コート内で攻守入り交じって向かってボールを投げる活動をする中で「ボールを的に当てられるようになりたい」「友達と楽しくゲームをしたい」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、「わたしたちの体育」に掲載されている、『やってみよう』や活動1・2を活用し、ボールや的の種類を変えたり、子どもたちとルールを工夫したりして実践を行った。

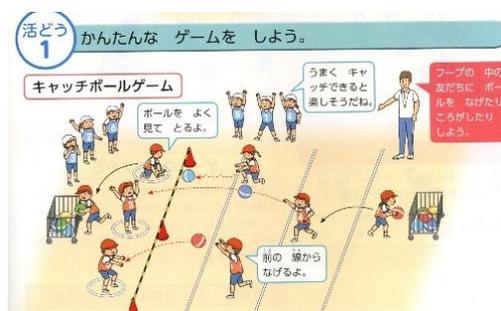
【活動内容】

○ 第1時 学習の目標と進め方を確認する

- ・ボールゲームで使用する用具の使い方を説明した。ボールはドッジボール、的はコーンを用いた。
- ・児童書の『やってみよう』の「まと当て」「バウンドボール」の二つのグループに分かれ、練習した。的の近くから始め、少しずつ遠ざかっていくようにすることで、一人一人が自己の課題をもち、意欲的に活動できるように進めた。



- ・活動1 『キャッチボールゲーム』に取り組んだ。遠くから投げようとする児童がいたので、マーカーを置いて自分がどの色から投げたら良いのかを友達とアドバイスしながら活動を進めるようにした。ねらったところにボールを投げることやキャッチすることが苦手な児童が見られたため、『やってみよう』を授業で継続的に取り組むことの重要性を感じた。



○ 第2時～第4時

- ・『やってみよう』を行う。空気を少し抜いたハンドボールを使用した。ドッジボールよりも握りやすくなったため、「まと当て」の距離を遠くして投げることができていた。5年生や6年生ではハンドボールを行うので、ボールに慣れさせておくことも意識した。

・活動1 『シュートゲーム』に取り組んだ。

1チーム7人の4チームで活動を進めた。ボールはドッジボールを使用し、投げる人数を7人、守る人数は4人にすることで、相手がいなくてボールを投げることで得点に結びつけられるようにした。実際に、投げる側は相手のいないところに移動し、コーンに当てることができていた。初めのうちは勝敗にこだわることがないように、得点が多いよりも攻め方を工夫できていた児童を称賛し、作戦

を工夫することに重点をおくようにした。また、ゲーム中にボールの取り方や投げ方が上手な児童を模範として全体に紹介し、『やってみよう』の際に自分の動きに取り入れられるようにした。

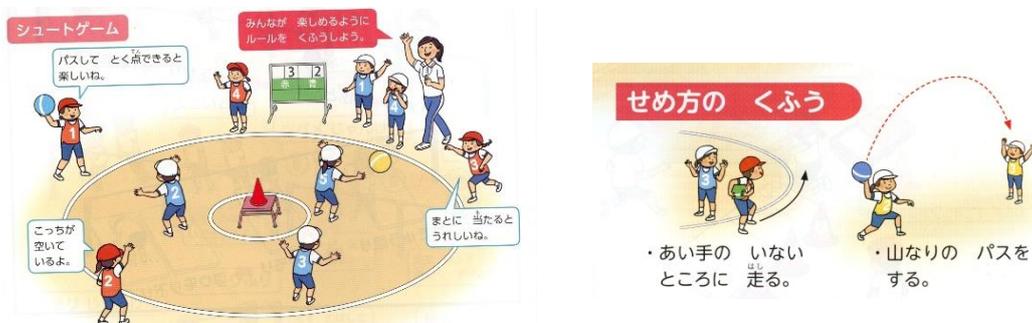


○ 第5時～第7時

・準備運動として『やってみよう』の「まと当て」「バウンドボール」を5分ずつ行った。その後、『キャッチボールゲーム』をした。キャッチすることが苦手な児童の様子が見られたので、キャッチボールゲームの距離を伸ばし、バウンドをして取るなどの練習を意図的に行うようにした。最後に活どう2の『シュートゲーム』を行うという授業の流れを継続した。授業の流れを同じにすることで、自分たちで用具の準備をしたり片付けをしたりすることができるようになった。

・シュートゲームでは、初めて試合をした際には、自分がボールを持った位置からすぐにコーンをねらう動きが多く見られ、シュートゲーム(第2時～第4時)での相手のいないところから投げるといった攻め方の工夫が活かされていなかった。そこで、児童書の『せめ方の工夫』を提示し、相手のいないところに移動したり、パスをまわしたりすることを意識させた。

・ルールの工夫として、児童の意欲化につなげるためにコーンを3つ用意し、倒したコーンの大きさで得点を変えたり、全員が得点したら2点にしたりした。



【活用してよかった点】

・『やってみよう』の活動が児童の実態に適しており、ボールを投げたりキャッチしたりという基本的な動きの技能を身につけることができた。また、ボールの投げ方や取り方も児童書に載っているので、それを見ることで具体的イメージを共有した上で指導することができた。

・活どう1の『キャッチボールゲーム』や『シュートゲーム』で身につけた技能や攻め方の作戦が活どう2の『シュートゲーム』で活かすことができるように授業を構成することができた。

・活どう1や2での言葉かけが児童書に例示されており、作戦タイム中に「どうすれば的に当たるか」や、プレー中に「だれにパスするとシュートがうちやすいかな」と声をかけることで思考を伴った活動が児童の姿から見られるようになった。

「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第2学年	単元名	水あそび	
指導計画	7時間	児童書掲載ページ	16~19

【指導にあたって】

水遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、水慣れを通して不安感を取り除き、水の心地よさを味わうことからはじめ、水につかって歩いたり走ったりすることや息を止めたり、吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりするなどの基本的な動きを身に付けるようにし、中学年の学習につなげる。また、遊び方を考え、それを友達に伝えることができるようにしたい。

順番やきまりを守り、誰とでも仲良く運動したり、安全に気をつけたりしながら活動できる児童を育てたい。

第1時	オリエンテーション
-----	-----------

○学習のねらいや進め方を知る。

いろいろな場（もぐる、浮く、移動する、まねをする）の活動を学習して、グループごとにコースを作らせる。

○安全に学習するためにきまりを理解する。（教科書のきまり、笛の合図、バディ等）

○やってみようや活動①をして水遊びに必要な感覚を養う。

〈ふえの 合図〉

♪ ビー「はじめー」

- はじめの 合図。

♪♪ ピッピ「みるー（ちゅう目）」

- 先生の方を 見て 話を 向く。

♪♪♪ ビッピッピ「あ・が・るー」

- すぐに プールから あがる。

〈体の ちよう子チェック〉

36.5℃

- 体おんを はかりましたか。

- 食じを とりましたか。

- すいみん 時間 は 足りて いますか。

- トイレを すませましたか。

どうぶつごっこ

・カエル ・ワニ

き ま り

- じゅんびうん どうを する。

- プールに 入る 前には シャワー を あげる。

- バディを 組む。

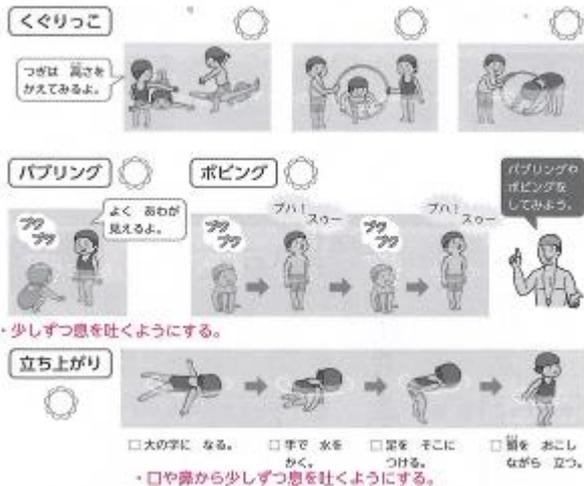
- プールサイドは 歩く。

- プールから 出た あとは うがいを して シャワーを あげる。

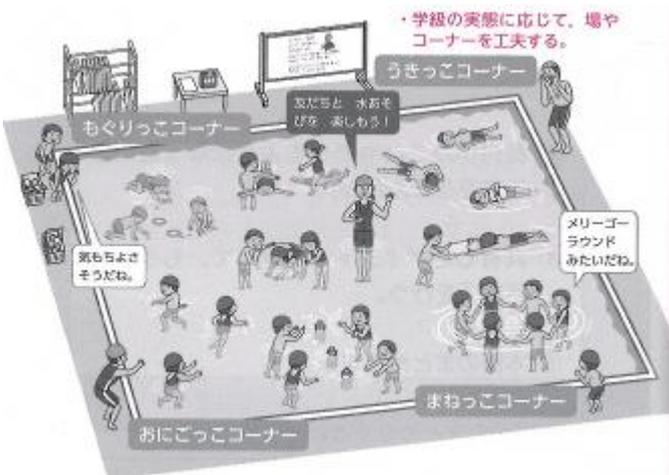
手つなぎプクプク

□や はなから プクプク 出して いるね。

- いろいろな場（もぐる、浮く、移動する、まねをする）を経験する活動をし、それぞれの活動のたのしいポイントを見付ける。



- 3年生が考えたコースに挑戦する。
- いろいろな場を組み合わせたコースを考える。



- 考えたコース全体の場で共有する。
- 他のグループのコースを遊ぶ際には楽しかったところを見付け、伝え合う。
- 他のグループで遊んで楽しかったことや友達の意見を基に改善していく。

<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ので、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。
- 3年生に協力してもらいコースを考えてもらったことで、児童が憧れをもち、自分でコースをつくる際、意欲的に活動することができた。

「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2学年	単元名	かけっこ・リレーあそび
指導時間	7時間	児童書掲載ページ p24～27

【指導にあたって】

かけっこは、走る速さを他者と競ったり、記録に挑戦したりすることが楽しい運動である。リレーは、何人かでチームをつくり、各チームの全員が次々とバトンを渡しながらかみ力で走って相手チームと速さを競ったり、記録へ挑戦したりすることが楽しい運動である。ともに児童にとって馴染みがあり、ルールも分かりやすいため、運動の特性による楽しさを味わいやすい運動でもある。

そのため、距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンをパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりする中で、運動遊びの楽しさ、心地よさを引き出す指導を基本としながら、どのような力をもった児童においても競争に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や運動の場の工夫をすることを意識して指導を行った。

【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、学習の目標や用具の使い方の共通理解をした。安全指導の際は、本に記載されているイラストを拡大して掲示することで、児童への視覚的な支援となった。また用具の使い方の説明では、運動場に印をかいておいたり、そこに用具を準備する担当を決めたりすることによって、授業前の教師側の負担も軽減される。



その後、やってみようを行い、かけっこ・リレー遊びに必要な感覚を養えるようにした。

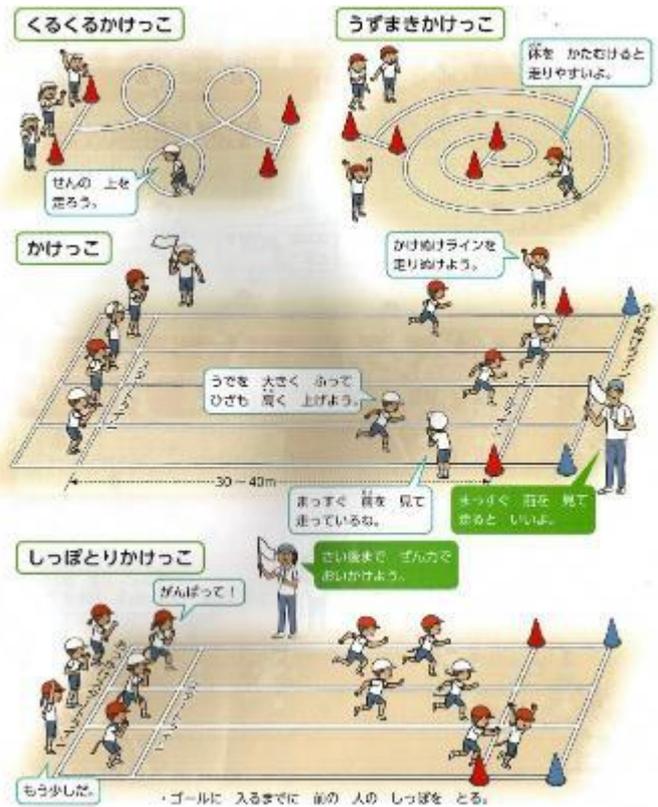


「〇歩でゴールまで行こう」など、具体的な声掛けによって、運動の強度に変化を加えることができる。

〈第2次〉いろいろなかけっこをしよう

動物や忍者など、かけっこにストーリー性をもたせると、活動に対する児童の意欲も高めることができた。また、慣れてきたら逆走したり、スタートの姿勢を変えたりすることで、児童も飽きずに活動に取り組めた。また、児童がコースの名前を決めたり、児童の意見も聞きながらコースをつくったりしたことで、より意欲が継続していた。

この時間で大切にすることは、全力で走ることの心地よさを味わうことであり、そのためにも、①腕をしっかり振る、②地面をしっかり蹴る、③スピードを落とさずにゴールを走り抜けることの3点については、できていた児童には積極的に価値付けをしていった。



〈第3次〉リレーあそびをくふうしよう



第2次で身についた動きを生かしながら、いろいろなリレー遊びを行った。バトンの受け手が、自分なりに動きながらもらうことに重点を置いて指導をした。そのため、バトンの受け渡しミスが減らすためにリングバトンを使用し、ケンステップで待機児童の待つ場所の視覚的支援を行った。また、声を掛けながら受け渡しをしている姿が見られたので、全体へ広げた。

【活用してよかった点及び反省点】

- 低学年の実態に合った活動が記載されており、どの児童も運動を楽しんでいた。
- とびっこあそびを学習した後に実施することで、ゴムとびリレーやとびこしリレーで学んだことを生かしながら学習に取り組めた。
- 運動が苦手な児童、意欲的ではない児童、安全への配慮など様々な注意事項が書かれており、参考になる。
- これまでの運動経験によって、どうしても技能差がでてくる。技能が低い児童への支援やルール工夫をすることで、誰もが運動の楽しさを味わえるようにしなければならない。

第3学年	単元名	「こころとからだ、ぽっかぽか」(体ほぐしの運動)
指導時間	4時間	児童書掲載ページ P2、P3

〈指導にあたって〉

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。技能の向上を目指すのではなく、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、仲間と交流したり自分の心や体の変化に気付いたりすることを大切にする。児童の「やってみたい。」を大切にして授業づくりを行った。コロナ禍のため、ストレッチなどマスクを着用できるものは着用して行うようにした。

〈学習指導過程〉

○第1時「友だちと協力しながら体を動かす楽しさや気持ちよさを感じよう。」

①学習のねらいと学び方を確認する。

②二人組になり体とところをほぐしていく。(マスク着用)

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだで じゃんけん」

※太鼓の鳴っている間は移動、鳴り終わったら近くの人とペアになって行う。



③二人組で「ラインウォーキング」「ブラインドウォーキング」を行う。(マスク着用)



④ふり返しを行う。

- ・友だちと体を動かして感じたこと。・体を動かす前と後での体への気付きについて。

○第2時

「ボールをつかって、友だちと協力しながら体を動かそう。」

① 二人組でストレッチやじゃんけんを行う。(第1時で行った内容) ※マスク着用

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだで じゃんけん」

※太鼓の鳴っている間は移動、鳴り終わったら近くの人とペアになって行う。

② 4人組でストレッチやじゃんけんを行う。

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだで じゃんけん」

※太鼓の鳴っている間は移動、鳴り終わったら近くの人と4人組になって行う。

③ 4人でボールを使った運動を行う。※マスクはのける

- (1) 円になり「せいの」でボールを自分の左隣りの人に渡す。
- (2) 円になり「せいの」でボールを直上に上げ、場所を移動し、左隣りの人のボールをキャッチする。

(ワンバウンドからノーバウンドとレベルを上げていく。)

※どうすれば上手くいくのか、上手なチームに問いかけ、ポイントを全体で共有する。感想なども積極的に共有できるようにし、それぞれの感じ方を大切にする。

ボール



④ ふり返りを行う。

- ・友だちと体を動かして感じたこと。・体を動かす前と後での体への気付きについて。

○第3時「新聞紙をつかって、友だちと協力しながら体を動かそう。」

① 二人組でストレッチやじゃんけんを行う。(第1時で行った内容) ※マスク着用

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだでじゃんけん」

※太鼓の鳴っている間は移動、鳴り終わったら近くの人とペアになって行う。

②新聞紙を使った運動にチャレンジする。

【二人】 新聞紙の上に立ってじゃんけんをする。
負けると新聞紙を1回折る。

【四人】 ・新聞紙運び ・新聞紙でボール運び
※新聞紙をつなげて大きくし、人と人との間を広げる。マスク無し。

新聞紙



③振り返りをする。

- ・友だちと体を動かして感じたこと。・体を動かす前と後での体への気付きについて。

○第4時「クラスみんなで協力しながら体を動かそう。」

① 2人組になって、ストレッチやじゃんけんを行う。 ※マスク着用

② 4グループにわかれ、輪になって棒キャッチにチャレンジする。

- ・円になって立ち、棒を立てた状態にする。合図に合わせて時計回りに動き、隣の人の棒をキャッチする。全員の棒が倒れなければ成功とする。

③ 全員で輪になって棒キャッチにチャレンジする。 ※密にならないようにする。

④ 振り返りを行う。

〈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。人数が増え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。

○2人から集団で行える運動まで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。

△フラフープや棒などを使った動きの例も載っているとさらに活動が広がると感じた。

△振り返りの欄が体ほぐしの運動にもあっても良い。

△コロナ禍での体ほぐしの運動は制約があり難しかった。きちんと単元計画を練る必要がある。

第3学年	単元名	小がたハードル走	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	p 70～p 71

<指導にあたって>

走・跳の運動では、調子よく走ったり、跳んだりする動き自体の面白さ・心地よさを味わえるようにすることを大切にしながら、競走（争）の仕方や意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要である。また、その楽しさが増すように、児童が自分の能力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走（争）の仕方を工夫できるような場づくりをすることも重要である。

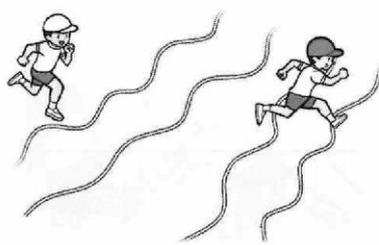
特に走の運動（小型ハードル走）では、小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越す楽しさや心地よさを大切にしながら、競走の仕方を知り意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要である。走の運動でも同様に、児童が進んで自分の力に応じた課題をもち、動きを身に付けるための活動や競走の仕方を工夫できるような授業づくりをすることがより一層大切である。

<学習指導過程>

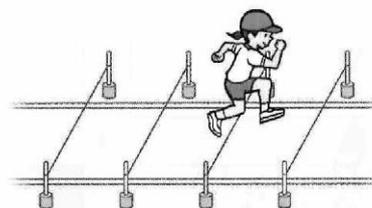
○1時間目

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、楽しく走ることができるための感覚を養い、小型ハードル走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】



・川とび



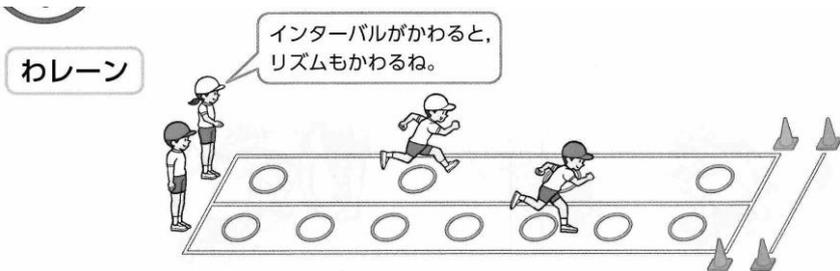
・れんぞくゴムとび



○2時間目～3時間目

「やってみよう」で養った感覚を生かし、いろいろなリズムでの小型ハードル走を行った。ここでは、インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越すことをねらいとした。楽しく活動できるようにコースや規則を選んで競走したり、練習の仕方や練習の場を選んだりして運動できるよう工夫した。

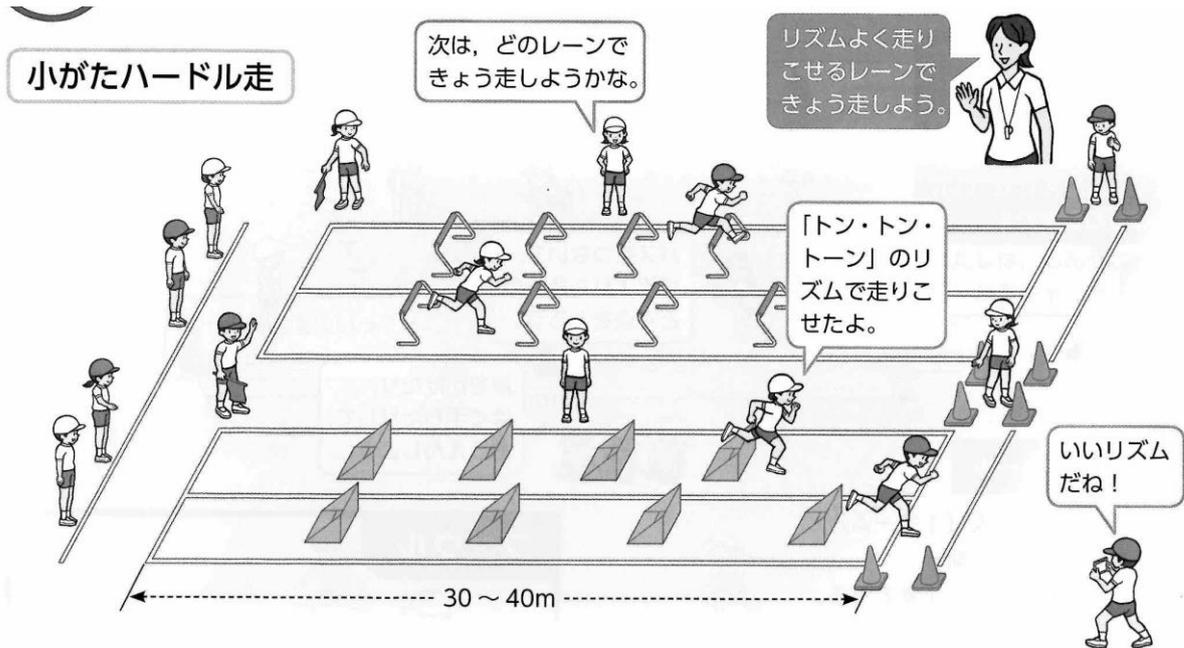
【わたしたちの体育の図】



○ 4 時間目～ 6 時間目

身に付けた動きを生かし、30～40m程度のハードル走を行った。ここでは、一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることをねらいとした。

【わたしたちの体育の図】



<活用してよかった点・改善点>

- インターバルの異なる複数のレーンを設定し、選べるようにすることで、運動の苦手な児童や一定のリズムで小型ハードルを走り越すことが苦手な児童でも、意欲的に学習に参加することができた。
- 個人のタイムだけでなく、チームでの合計タイムやタイムの伸びで競うなど、勝敗のルールを工夫することで、どの児童も競走に対して意欲的に取り組めた。
- 互いに見合い、伝え合う場面において、運動の苦手な児童が上手く関わっていない姿が見られた。ポイントに○や△を付けるなど、評価しやすいワークシートがあるとよかった。

第3学年	単元名	水泳運動
指導時間	8時間	児童書掲載ページP22～P27

【指導にあたって】

本単元では、「水泳運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに初歩的な泳ぎを身に付けること」をねらいとして設定した。自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫する中で「楽しく水泳したい」「もっと泳げるようになりたい」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「やってみよう」や活動1・2を活用し、もぐったり浮いたりする感覚や初歩的な泳ぎ方を身に付けさせることを目的とした。

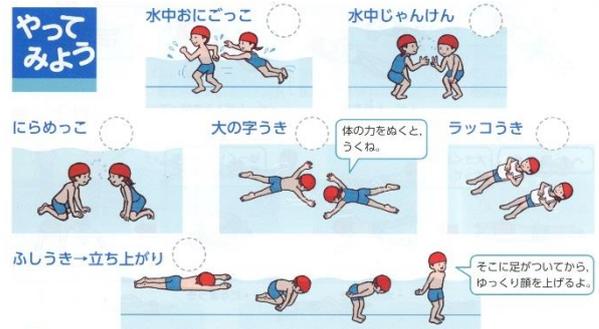
【活動内容】

○ 第1時 オリエンテーション

・水泳時における「きまり」と笛の合図を全員で確認した。また、プールや用具等の使い方も合わせて説明した。

・児童書の「やってみよう」の水中じゃんけんや大の字うき、ラッコうきを行うことで、もぐったり浮いたりする動きを身に付けるための一助とした。

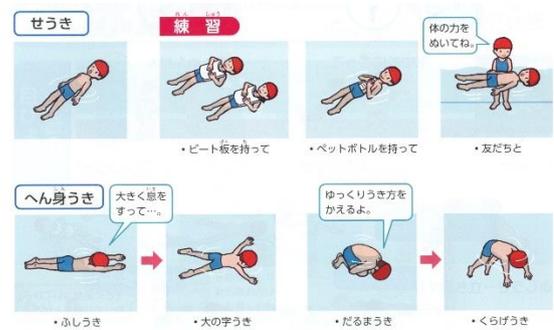
・ふしうきからの立ち上がりをする中で、水中で立ち上がる動きを身に付け、安全に学習に取り組めるようにした。



○ 第2時～第4時

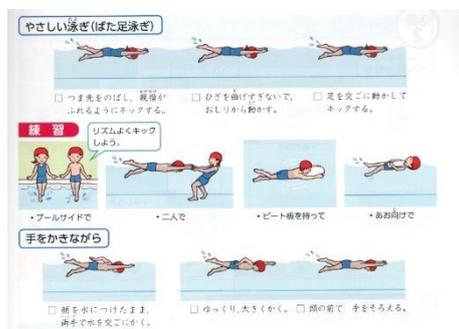
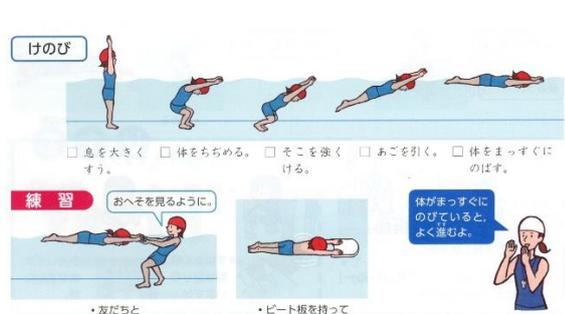
・「やってみよう」を行う。

・児童書の「やってみよう」で身に付けた動きを生かし、活動①を行う。



・もぐったり浮いたりする遊びを通して、水中で体勢を変えながら脱力し、自然に体が浮いてくる感覚を養えるようにした。始めはすぐに立ち上がる児童が多く見られたが、活動を繰り返すと長くもぐったり浮いたりする児童が増えてきた。

- ・け伸びの練習を行った。体を一直線に伸ばしたりあごをひいたりしてストリームラインを意識するようにした。
- ・け伸びからばた足を行う練習をした。ビート板を使ってリズムよくキックすることを大切にした。児童書を活用し、け伸びやばた足のポイントを意識させた。



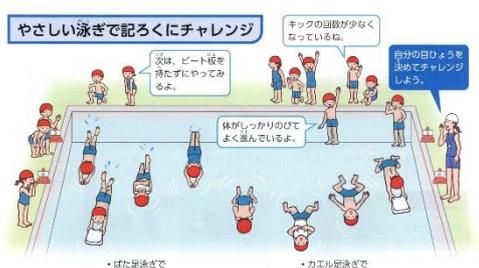
○ 第5時・第6時

- ・平泳ぎにつなげられるようにカエル足泳ぎの練習をした。児童書を参考に、プールサイドやビート板を使って練習し、頭の上方に手を伸ばした姿勢で、足のうら全体で水を押す感覚を養った。ビート板で沈んでしまう児童はあお向けでキックするように声をかけた。



○ 第7時・第8時

- ・活動2に取り組んだ。各レーンで自分に合った課題に挑戦するようにした。
- ・ばた足やカエル足泳ぎだけでなく、手をかきながら泳ぐレーンも設定することで、児童が主体的に取り組めるようにした。
- ・記録を毎時間とることで、自分の伸びを感じ得るようにし、次時のめあてにもつなげられるようにした。



【活用してよかった点】

- ・児童書の動きの例示を参考にしたり、苦手な児童への配慮の例を事前に読んだりして指導にあたることで、指導のポイントを明確にして声をかけることができた。
- ・練習の工夫や場の設定、言葉かけの例が多く示されているので、児童に合った支援ができた。
- ・児童と一緒に児童書を読んで動きを確認したり、図を拡大コピーしてプールサイドに掲示したりすることでスムーズに活動に取り組むことができた。

「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4学年	単元名	動きをつくる・用具を使った運動
指導時間	12時間	児童書掲載ページ p34～39

【指導にあたって】

多様な動きをつくる運動は、児童にとって楽しく魅力的な活動を仕組み、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、生涯にわたって運動する上で、この時期に身に付けておきたいさまざまな体の基本的な動きや感覚を身に付けていく運動である。

そのためには、児童が運動することに意欲をもち、活発に動くことを大切にしたい。場を工夫したり、児童自らが動き方を選んだり工夫したりしながら運動できるようにしていくことで、児童が楽しく、意欲的に運動に取り組み、結果的に動きのレパートリーが増え、動きの質を高めて、さまざまな動きが身に付くようにしたい。

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運動が苦手な児童も楽しく運動に取り組めるような授業をしていくことを意識しながら授業を進めていくようにする。

【活動内容】

〈第1次〉オリエンテーション

まず始めに、安全に活動に取り組むためのルールや用具の使い方について、丁寧に指導した。その際、わたしたちの体育に記載されているイラストを活用しながら説明を行った。



その後、児童書に示された動きをみんなでやってみたが、活動例が多く、児童が運動に浸る時間も多く確保したかったため、2時間かけて取り組んだ。

〈第2次〉いろいろな動きをしよう

5つの基本的な動きを1時間ずつ実施した。

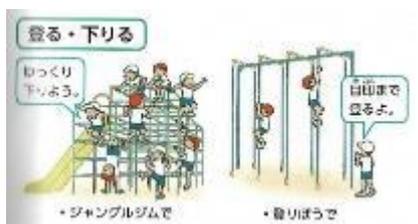
① 体のバランスをとる運動

児童間の技能差があまりなく、技能差を意識することなく取り組めたので、運動の苦手な児童が一番すすんで取り組んでいた。また、児童の実態に合わせて、バランスボールなど、他の用具を使った運動も実施できる。



② 体を移動する運動

児童自身のペースで、できる範囲で行った。横方向の移動のイメージが強く、ジャングルジムやろくぼ



くなど、縦方向の移動のイメージをもっている児童がいなかった。

③ 用具を操作する運動

フラフープや柔らかいボール、棒などを使用して、児童のオリジナルの運動イメージが一番広がった時間だった。ここで運動を考える経験が、後の運動を組み合わせる内容へつながっていったと感じた。



④ 力だめしの運動

けがが考えられる運動なので、安全面の指導やマットの上で必ず行うことなどを徹底した。手押し車ができない児童が多く、距離を想定よりかなり短く設定した。



⑤ 動きを組み合わせた運動

これまでに学んだ運動を種類ごとに分類して掲示することで、児童は自分なりに運動を組み合わせ、試行錯誤しながら取り組んでいた。また、わたしたちの体育に例示されている運動も参考にしながら考えていた。

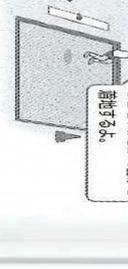
〈第3次〉友達といっしょに動きを工夫したり組み合わせたりしよう

自分達が考えた動きを全校生に紹介しようというめあてを立て、みんなが楽しめる魅力的な運動を作るには、どんな動きの工夫ができるかグループごとに話し合いながら取り組んだ。考えたオリジナルの運動は、ホワイトボードにまとめ、ルールや魅力などを書き込んでいき紹介ボードとした。学年ごとに難易度に差をつけるグループが多く、低学年への配慮を感じた。グループごとの交流は、ワールドカフェ形式で行った。グループ内を2つに分け、1つは他のグループに新しい視点を学びに行き、1つは他のグループから来た友達に、運動の魅力がしっかり伝わるかを見てもらった。これを役割交代して2回行ったことで、それぞれのグループが紹介したい運動がしっかりとまとまり、無事に昼休みに全校生に紹介できた。その際、運動を楽しむ時間をしっかりと確保したかったので、学年ごとに招待した。



【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。

第4学年	単元名	はばとび
指導時間	6時間	児童書掲載ページ P 56, 57
<p>〈指導にあたって〉</p> <p>中学年の跳運動では、自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友だちに伝えることを目指す。また、活動を楽しもうるために、場や競争方法を工夫するとともに、規則を守り誰とでも仲良く活動をしたり、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。それらを踏まえ、児童の「やってみよう」を大切に授業づくりを行った。</p>		
<p>〈学習指導過程〉</p> <p>○第1時「オリエンテーション」</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <ul style="list-style-type: none"> ・「輪とび」 ・「3歩はばとび」  <ol style="list-style-type: none"> ⑤ふり返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・できた動きはイラスト下の○に印をつけた。こつを発表し共有した。 <p>○第2～3時</p> <p>「歩数を決めて遠くへとぼう」</p> <ol style="list-style-type: none"> 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助走、踏切足、着地までの一連の動きを身に付ける。 <p>「5歩はばとび」「7歩はばとび」→タブレットで撮りあい、自己の動きを客観的に捉える。</p>  <ol style="list-style-type: none"> ④ふり返りを行う。 		

○第4～6時「場を選んで、友だちと競争しよう。」

- 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 3種類の場を設定し、対戦チームと競争する場を決める。役割を決めてから競争する。
 - とび箱の場
 - ふみきり板の場
 - ふみきりゾーンの場

ういとする。ここでは、着地、踏
み指導を行う。

まどび
まどび

乳に付けた動きを生かし、場を速
く楽しむことをねらいとする。こ
のゲームで活動する。

り場
り板の場
りゾーンの場



- ④ うまくいったことや課題についてグループ内で伝え合う。
- ⑤ 本時のまとめをする。

※教科書の連続図を参考に、姿勢などについて随時指導する。



〈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。
- 跳ぶ動作について一連の動きが連続図で載っているため、教科書の図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、教師の働きかけ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。
- △「はばとびのしせい」について連続図はとても分かりやすいのだが、気付いたポイントを書く欄があると、児童が自主的に振り返る時により活用できそうだ。

「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5学年	単元名	ハードル走	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	P 8～P 9

【指導にあたって】

ハードル走では、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにすることがねらいである。

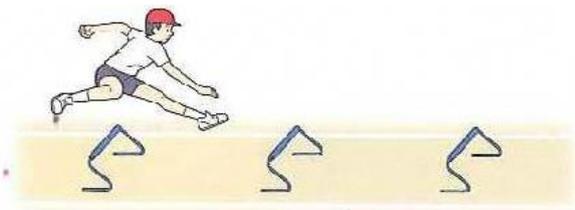
本実践では、「7秒間ハードル走」を行い、一人一人の記録の伸び（最初の記録から距離をどれだけ伸ばせたか）の合計をチームの得点とし、競うようにした。記録の伸びを競うことによって、走力の差ではなく、ハードルの跳び方やインターバルの走り方に児童が着目するだろうと考えた。また、チーム対抗にすることによって、より必然性のある交流が生まれるだろうと考えた。

ハードルの跳び方やインターバルの走り方のポイントは、「わたしたちの体育」を活用しながら見つけていくようにした。

【学習活動】

〈準備運動：小型ハードル走〉

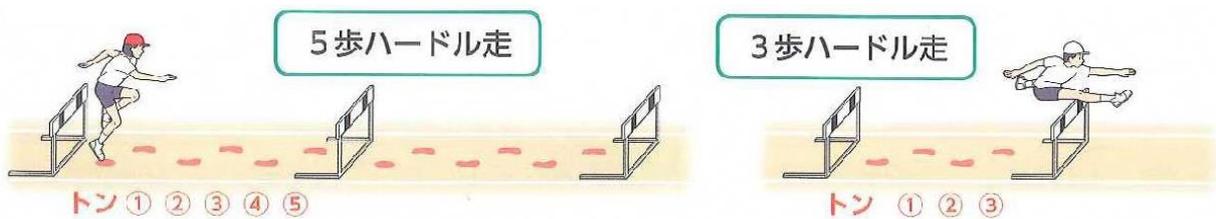
- ・毎時間、小型ハードルを使って、準備運動を行った。



準備運動としての位置づけだが、小型ハードルでの跳び方とハードルでの跳び方の違いから、ハードルの跳び方のポイントに気付く児童もいた。

〈ポイントの共有とチームでの教え合い〉

- ・記録に伸びが見られる児童の模範から、「ハードルを低く跳ぶために、遠くから踏み切る」、「インターバルの歩数を一定にする」ことが記録を伸ばすためのポイントとして共有した。「わたしたちの体育」を見ながら、チーム内で教え合う姿が見られた。

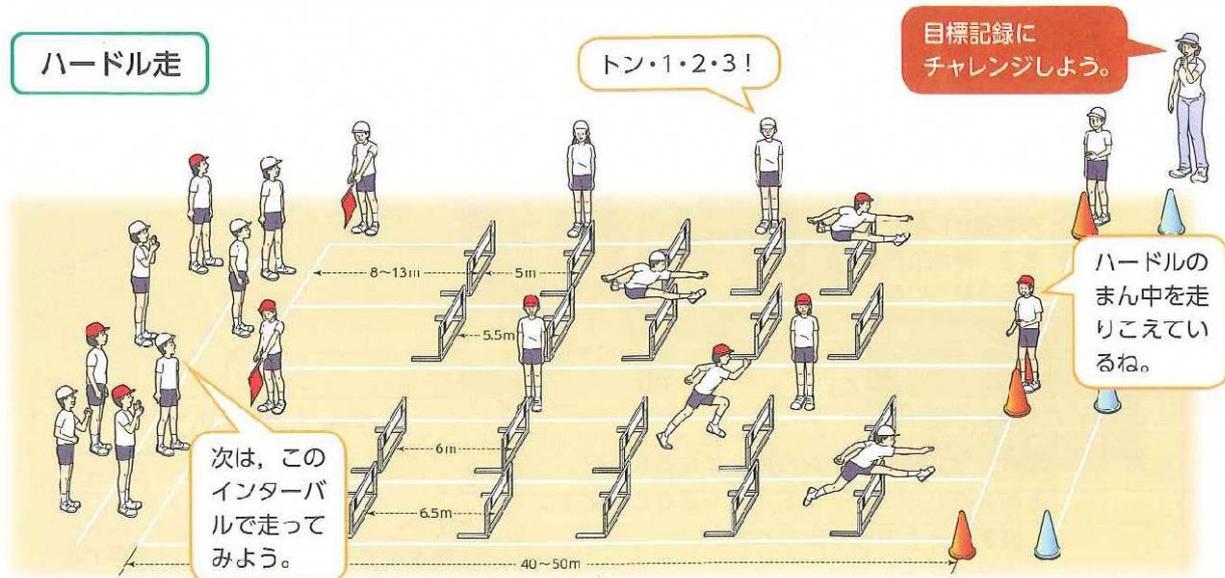


- 第1ハードルを決めた足でふみ切る。
- ふり上げ足をまっすぐ前に出す。
- ぬき足のひざを曲げて、ももを横に開く。
- ふり上げ足をふり下ろし、ハードルの近くに着地する。

「わたしたちの体育」に載っている「トン ①②③」や「トン ①②③④⑤」といった言葉を用いて、友だちの走りを観察したり、イラストと比較しながらアドバイスをしたりする姿が見られた。

〈記録の計測〉

- ・インターバルは、「わたしたちの体育」で紹介されている、5 m、5.5 m、6 m、6.5 mとし、自分に合う場所を選んで行った。



計測時でも、チームのメンバーが走る際、声を掛けたり、一緒に並走したりする姿が見られた。

【成果と課題】

- 記録の伸びを競い合うことで、走力に自信が無い児童も積極的に活動し、自分の記録を少しでも向上できるように練習に取り組むことができた。
- 1 mごとに印を入れて、自分が何mに到達したのか分かるようにしたが、目測でははっきりしない部分もあり、計測方法を検討していく必要がある。

【わたしたちの体育を活用してよかった点】

- イラストでポイントが示されているので、児童も参考にしながら自信をもってアドバイスをすることができた。
- 「やってみよう」では、様々な練習方法が掲載されているため、教材研究の時間短縮につながった。

「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	体の動きを高める運動	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	p 58～p 63

<指導にあたって>

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間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運動である。体ほぐしの運動では、技能や体力の向上を目指すのではなく、手軽な運動や律動的（リズムカル）な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにする必要がある。その際、体の調子を整えたり仲間と豊かに交流したり、自分の心と体の変化に気付いたりすることが大切である。

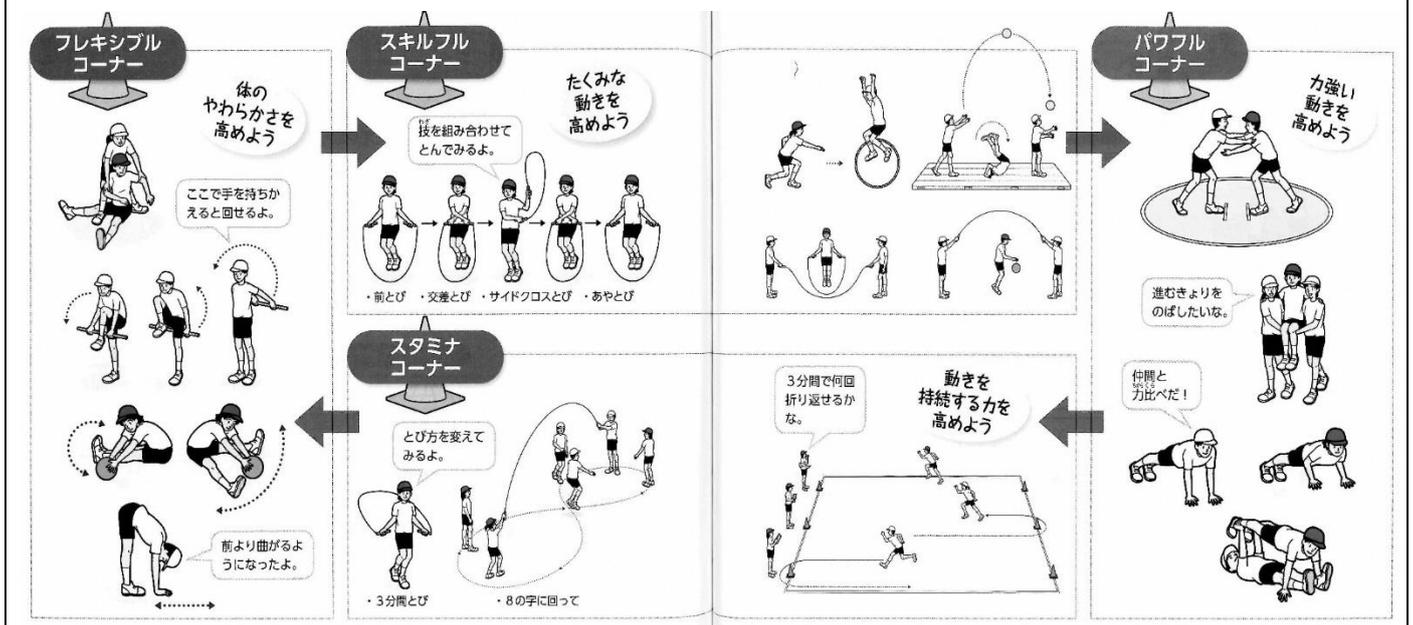
体力を高める運動は、直接的に体力を高めることをねらいとしており、一人一人の児童が、体力を高めるためのねらいをもって運動を行うことに、他の運動との基本的な違いがある。そのため、児童一人一人が体力を高めるためのねらいをもって運動することが大切である。単調な運動を続けるといった授業にならないように「体力を高めるためにどのような運動をするとよいのか」について運動を通して学ぶことが大切である。

<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、体の動きを高められるように①体の柔らかさを高める運動②巧みな動きを高める運動③力強い動きを高める運動④動きを持続する力を高める運動を行った。

【わたしたちの体育の図】



○ 2 時間目～ 4 時間目

第 1 時で養った感覚を生かし、徒手での運動や複数人での用具操作、固定施設を使った動きを取り上げた。それぞれの動きや用具の特徴に応じた様々な運動を通して、自分の体力を知るとともに動きの習得を図った。ここでは、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ための動きに慣れることをねらいとした。

【わたしたちの体育の図】

○ 4 時間目～ 6 時間目

第 1～4 時で養った感覚を生かし、自分の課題に合った動きを高めるための運動を行った。ここでは、仲間と協力しながら、自分の体力に応じた運動を選んだり工夫したりしながら、計画的に自分の体力を高めるための方法を身に付けることをねらいとした。

【わたしたちの体育の図】

自分の課題	取り組み	工夫すること

<活用してよかった点・改善点>

- 仲間の行い方を見て真似をしながら運動を行ったり、仲間に気付きを言ってもらったりすることで、自己の課題を見つけることができた。
- 特に短縄や長縄を用いる運動に意欲的に取り組む児童の姿が多く見られ、自分に合ったペースで一定の時間連続して跳ぶことができていた。
- 全身に力をこめて登り棒につかまったり、ぶら下がったりすることが苦手な児童が多く、なかなか達成感を味わわせることができなかった。時間を短くしたり、片足をついた状態から始めたりするなど、段階的な指導が必要であった。

「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 木田 翔悟

第6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 P44～47

<指導にあたって>

ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えることが目標となっている。目標とする記録を達成するために、自分にあったインターバルを選んだり、走り越え方に気を付けたりすることが求められる。しかし、運動を苦手とする児童にとっては、恐怖感を感じやすい学習でもある。ハードルの高さを工夫したり、自分の記録の伸びを実感できるような評価場面をつくったりするなど教師側の仕掛けが必要である。「私たちの体育」のイラストや、走り越え方のポイント等を活用してスモールステップで動きのイメージを全体で共有し、児童相互の学び合いができるようにしたい。

<学習指導過程>

きまり

- みんなで協力して、準備や片づけをする。
- 順番を守る。
- 安全に気を配る。
- 同じ向きに並べる。
- 矢印の方向に走りこえる。

やってみよう

■ 接近度得点を求めよう！（下の表の接近度タイムから得点を確認しよう）

50mH（ハードル）のタイム－50mのタイム = 接近度タイム

接近度タイム	得点	接近度タイム	得点	接近度タイム	得点
～2” 8	1点	1” 8～1” 6	5点	0” 8～0” 7	9点
2” 7～2” 5	2点	1” 5～1” 3	6点	0” 6～	10点
2” 4～2” 2	3点	1” 2～1” 1	7点		
2” 1～1” 9	4点	1” 0～0” 9	8点		

【第1時】

用具の設置の仕方、学習のきまりなどを全体で確認した。その後50m走の記録を測った。50mハードル走の記録が50m走の記録にどれだけ近づいたかを表す「接近度得点」を使って、自分の伸びを確認するという学習を行うことを説明した。本学年は、走ることを苦手とする児童も多いため、「やってみよう」に例示されていた活動（連続川跳び、小型ハードル走）等を行い、走りながら跳ぶという感覚を養った。

ハードル走

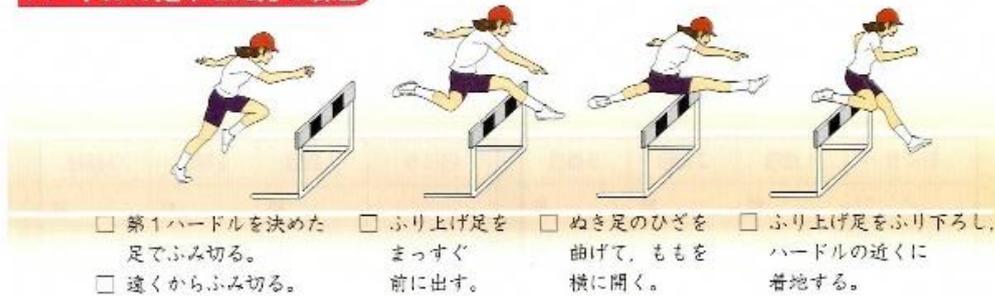
次は、このインターバルで走ってみよう。

トン・1・2・3!

目標記録にチャレンジしよう。

ハードルのまん中を走りこえているね。

ハードルの走りこえ方の練習



【第2時～第4時】

前時の走りのイメージを生かして、実際にハードル走を行った。自分に合ったインターバル (5.5 m, 6m, 6.5m, 7m) を選ばせてから速く走るためのコツを児童に考えさせた。その際、「ハードルの走りこえ方の練習」のイラストを頼りにしながら、①遠くから踏み切る②同じ足で踏み切る③振り上げ足は真っ直ぐ出すことなどのコツを全体で押さえた。



【第5時】

第4時までには押さえたことをもとに、グループで学び合いの時間を設けた。それぞれ跳ぶ様子を見合ったり、踏切位置を確認したりして、グループみんなで協力して取り組んでいた。

<活用してよかった点・反省点>

○ハードルの跳び方の連続イラストがあることで、飛び方のイメージを持たせやすかった。

○「学習のあしあと」の活用は、自分の記録の伸びを実感することにつながった。また、振り返りのポイントも具体的に書かれていて使いやすかった。

●抜き足の指導が難しく、運動が苦手な児童にとって

は、苦痛に感じた部分があるかもしれない。「ハードル間の走りを速くすること」に重点を置いた指導の方が、児童がタイムの伸びを感じやすくなると思う。今後は、中間走に焦点を当てたコツなどが「わたしたちの体育」に書かれているとよいと思う。

学習のあしあと

リズミカルに走りこえることができましたか。

課題を見つけたり、活動を工夫したりして、自分や仲間と考えたことを伝え合いましたか。

仲間のおえや取り紙みを認め合ったり、助言を受け入れたりして、積極的に進められましたか。

よくできた
できた
がんばろう

1 / 2

「わたしたちの体育」を利用した学習事例

坂出市立松山小学校 住谷駿介

第6学年	単元名	体の動きを高める運動	
指導計画	5時間	児童書掲載ページ	P18～P23

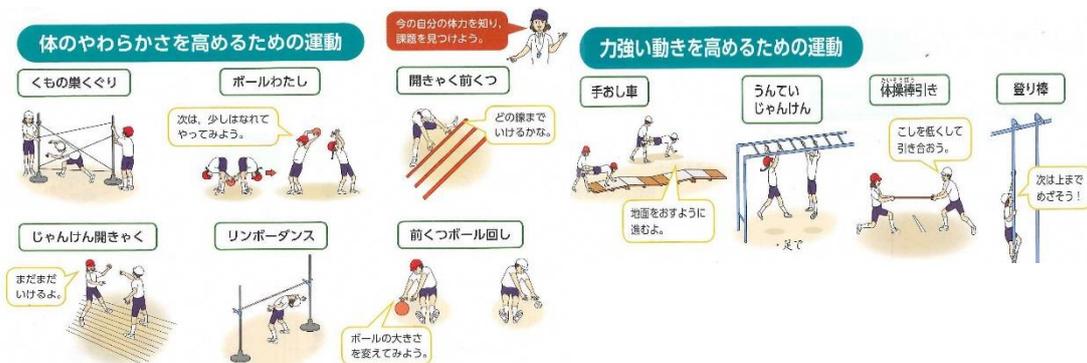
【指導に当たって】

この単元では、自分の体の動き（柔軟性、持久性、技巧、筋力）に興味を持ち、ねらいをもって各種の運動に取り組み、体の動きを高めることが目標とされている。「柔軟性」、「持久性」、「技巧」、「筋力」の4領域に分けられた活動内容が設定されており、一つ一つの運動が短時間でかつ簡単に取り組むことができるものである。児童が自己の体の動きに課題意識を持てること、また課題意識を持った後に自己の体の動きを高める運動を選択して取り組めることを意識しながら指導に当たることが必要である。

【学習活動】

〈第1時：オリエンテーションを行う。〉

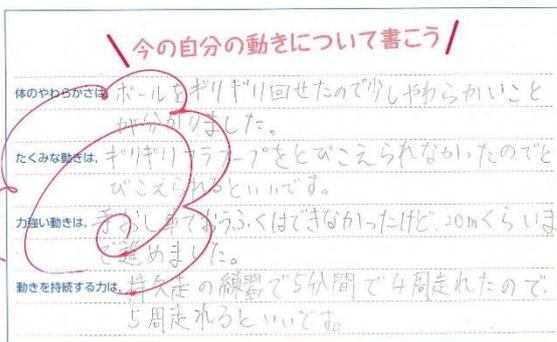
- ・この単元では、体の動きを「柔軟性」、「持久性」、「技巧」、「筋力」に分けて考え、それらの機能を高めることが目標であることを伝える。
- ・活動①から、2、3種目選択し、取り組む。



上記の他にも、「たくみな動きを高める運動」、「動きを持続する力を高める運動」などが紹介されている。どの動きも簡単かつ短時間にすることができ、さらに難易度の調節も工夫することができる。

〈第2～3時：いろいろな運動を行い、自分の体の動きについて理解する。〉

- ・活動①から、「柔軟性」、「技巧」、「筋力」、「持久力」に関する種目を、各1種目選んで取り組む。
- ・授業最後には、取り組んだ各領域の自分の体の動きについて、振り返りを書く。



「わたしたちの体育」を用いて、自分の体の動きについて振り返ることができる。何が得意で、何が苦手か分かることで、これからどのような運動に取り組めば自分の体の動きを高めることができるのかという課題意識を持てる。

- 〈第4～5時：自分の課題に合った運動を選び、体の動きを高める。〉
- ・ 2～3時間目に把握した自分の体の動きで、どの領域を高めたらいいか課題意識を持つ。
 - ・ 活動を選択して、自分の体の動きが高められたかを振り返る。



- ・ 教師は「柔軟性」、「持久性」、「技巧」、「筋力」を高められるコーナーを設定し、児童は自分の課題となるコーナーを選択して取り組む。
- ・ 10分ごとに選択したコーナーを変えるようにして、いろいろな運動に取り組めるようにする。

【活用してよかった点・反省点】

- 「わたしたちの体育」に見本となる動きのイラストが掲載されていることで、児童に動きのイメージやその動きによって高められる力を伝え、ねらいを持たせた上で活動に取り組ませることができた。
- 難易度の違うさまざまな運動が紹介されており、運動が苦手な児童、得意な児童のどちらもが意欲的に取り組むことができた。
- 指導書には、運動が苦手な児童への配慮の例が紹介されており、どのような支援や声かけをすればよいかを気を付けながら指導をすることができた。