

# 第1学年 体育科学習指導案

令和5年10月11日（水）5校時

世田谷区立松丘小学校 体育館

第1学年 5組 32名

令和5年度 研究主題

## 体を動かす楽しさを育む学校づくり

### 低学年 目指す児童像

#### 基本的な生活習慣を身に付け、体を動かすことを楽しむ子

低学年の児童にとって、「体を動かすことを楽しむ」ためには、前提として「基本的な生活習慣」が身に付いていることが不可欠である。「基本的な生活習慣」は、児童が心身ともに健康に育つための生活基盤となるものである。自らの身支度を整えるなどの基本的な所作はもちろん、よりよい食習慣や睡眠の習慣を身に付けることは、心身ともによりよい生活を送ることにつながる。これらが根底にあることによって、児童が楽しく体を動かすことができると考えた。

「体を動かすことを楽しむ」とは、体を動かす経験がまだ少ない低学年の児童にとってさまざまな運動を経験することで「体を動かすことは楽しいことだ」と感じられるようにすることが重要な課題だと捉えた。初めてのことにチャレンジし「全力で運動することの楽しさ」や「楽しみ方や方法を工夫し、作り出す楽しさ」を感じられるようにしたい。

### 1 領域 体づくりの運動遊び（多様な動きをつくる運動遊び）

「体を移動する運動遊び・用具を操作する動き」

### 2 単元の目標

知識及び運動	体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きの楽しさに触れ、行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	体をほぐしたり多様な動きをつくったりする遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

### 3 単元の評価規準

	ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
学習活動に即した評価規準	① 多様な動きをつくる運動遊びの楽しさや行い方を知る。 ② 体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをすることができる。	① 自分に合った運動遊びを選んだり、行い方や場を変えながら楽しくできる遊び方を選んだりしている。 ② 友達のよい動きや動きのポイントを、友達に伝えている。	① 多様な動きをする運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ③ 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。

\*体ほぐしの運動遊びは別の時間に設定した。

### 4 運動の特性

#### <一般的特性>

- 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、伸び伸びと体を動かしながら、様々な基本的な体の動きを身に付けることを主なねらいとする運動遊びである。
- 自己の心と体の状態に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることのできる運動遊びである。
- 友達と話し合いながら簡単な行い方を工夫できる運動遊びである。

#### <児童からみた特性>

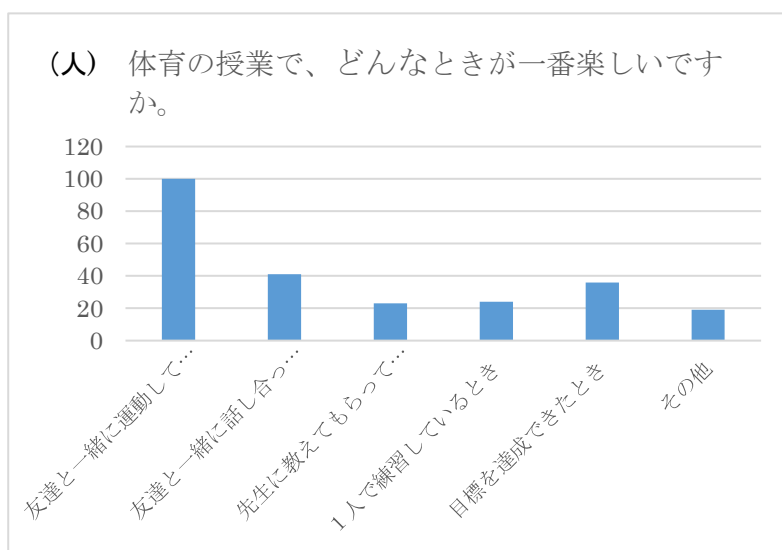
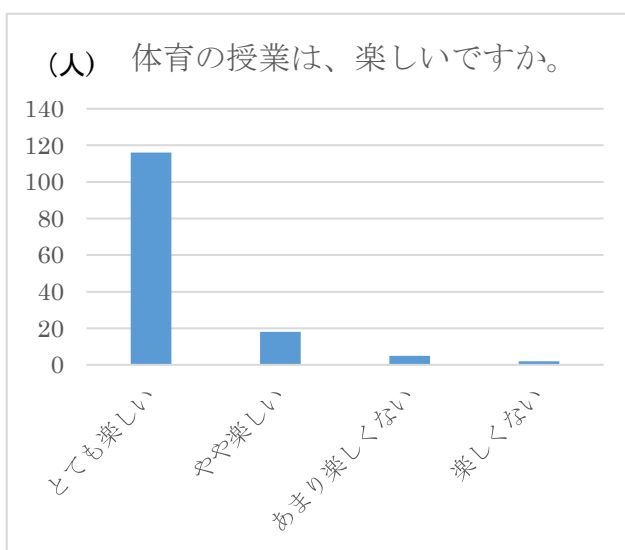
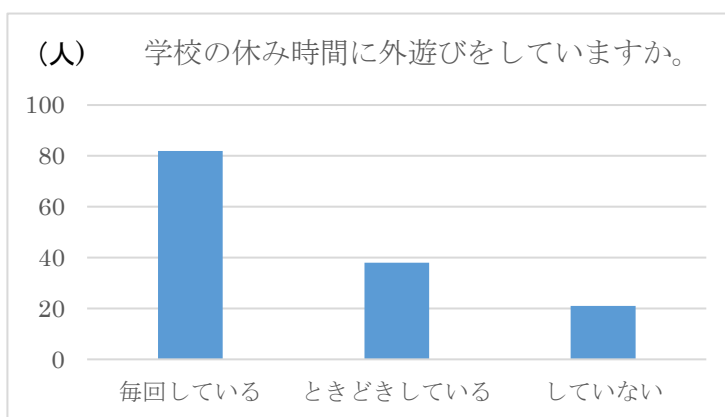
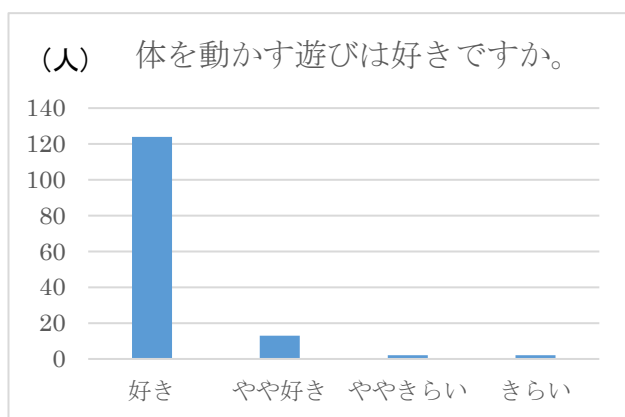
- 取り組みやすく、楽しさや喜びを感じやすい運動遊びである。
- 自分や仲間の心と体の変化に気付きやすく、友達と協力することで達成感を味わうことのできる運動遊びである。
- 動きを工夫することで楽しみ方が広がる運動遊びである。

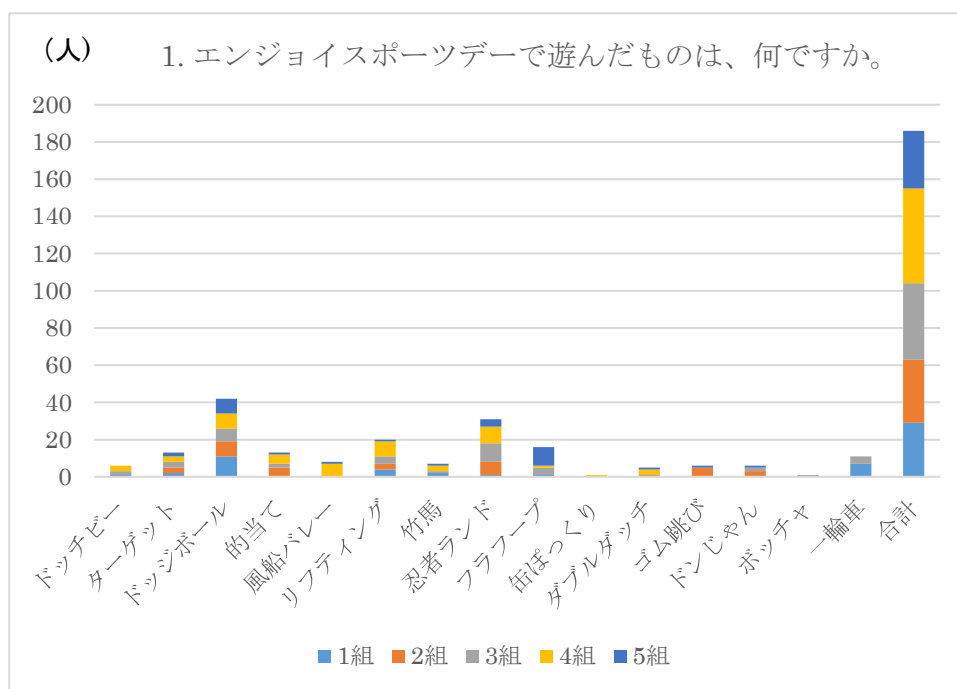
## 5 児童の実態

### (1) 実態調査アンケート

現在、児童が体づくり運動に対してどのようにとらえているか把握し、授業づくりに活かしたり、本単元の学習後の学びの変容を見取ったりする目的として調査を行いたいと考えた。しかし、1年生がアンケートに回答することが難しいと考え、1学期に行った校内研究の「生活習慣に関するアンケート」「遊びアンケート」から関係する項目を取り上げることにした。

(対象：第1学年児童 7月実施)





## (2) 教師から見た児童の実態

今年度、体育では、固定施設を使った運動遊び、体ほぐしの運動遊び、表現・リズム遊び、走の運動遊び、マットを使った運動遊び、水遊びの学習を行ってきた。1年生は、就学前に、幼稚園や保育園でこれらの運動の経験がある児童もいるが、それぞれ経験の差は見られた。概ね、どの学習も意欲をもって取り組み、楽しく学びに向かう児童が多かった一方で、初めての運動に対しては、不安や自信のなさから消極的になる児童もやや見られた。

休み時間の様子を見ると、朝、固定施設やボールで遊ぶ児童と、自分から校庭に出たがらなかったり、校庭に出ても遊ばずに過ごしていたりする児童に分かれている。しかし、教師や友達同士の関わりの中で、遊び始めることができるようになったケースも見られる。

アンケート結果から、2割の児童が学校の休み時間に外遊びをしていないと答えており、幼稚園や保育園と外遊びの環境が変わり、どう遊んでいいか分からないことも要因の一つとして考えられる。「体を動かすことは好き」な児童が多いが、遊びや体の動かし方の経験の差が影響しているように感じられる。1学期の「エンジョイスポーツ」の取組においても、やはり経験のある遊びを選んで遊んだ児童が多い結果となった。

また、多くの児童が体育の授業を「楽しい」と答えている。「体育の授業で、どんな時が一番楽しいですか。」という問いに対しては、「友達と一緒に運動しているとき」という答えが一番多く、次に「友達と一緒に話し合ったり、考えたりしているとき」という答えが多かったことから、体育の授業を楽しく感じているのは、友達との関わり合いが大きく影響していることが分かる。本単元でも、友達との関わり合う場面を意図的に設定することで、初めての動きに対しても楽しく取り組めるようにしたい。

## 6 研究主題に迫る手だて

目指す児童像：基本的な生活習慣を身に付け、体を動かすことを楽しむ子

本単元における児童にとっての「楽しさ」とは、「子どもにとっての運動・遊びの楽しさとは」(※1)の中から、以下の3点が特に関わりがあると考えた。

- ・全力で運動する楽しさ
- ・楽しみ方や方法を工夫し、創り出す楽しさ
- ・運動や人との出会いの楽しさ

※1 「子どもにとっての運動・遊びの楽しさとは」 日本体育大学 白旗和也先生

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| ・自分がやりたいことをする（自己決定）楽しさ | ・全力で運動する楽しさ        |
| ・うまくできる（技能習得）楽しさ       | ・運動の方法やコツを知る楽しさ    |
| ・楽しみ方や方法を工夫し、創り出す楽しさ   | ・運動や遊びの中で自分が役立つ楽しさ |
| ・共感する（共に喜ぶ）楽しさ         | ・運動や人との出会いの楽しさ     |

「全力で運動する楽しさ」は、低学年という発達段階を考え、多様な動きをつくる運動遊びでは、夢中になって運動しているうちに様々な体の動かし方を経験する、できるようになることで楽しさを感じることができると考えた。

「楽しみ方や方法を工夫し、創り出す楽しさ」は、各運動をする中で、あんなふうに動いてみたい、こんなふうに用具を使ってみてみたいという思いが出てくる単元であることを踏まえ、それを活かせるようにすることで楽しさを感じることができると考えた。

「運動や人との出会いの楽しさ」は、アンケートで友達と一緒に運動している時が楽しいと感じている実態を踏まえ、重点を置いた。

これらの楽しさを味わいながら運動できるようにするために、以下の手だてを講じる。

### （1）夢中になって運動することができるようにするために

本単元は、「多様な動きをつくる運動遊び」の中から、「体を移動する運動遊び」と「用具を操作する運動遊び」を取り上げて構成している。「体を移動する運動遊び」では、①ケンステップを使った運動、②進化動物じゃんけん、③ジグザグ走り、④ロープを使った運動の4つを設定した。「用具を操作する運動遊び」では、①新聞紙を使った運動、②ボールを使った運動、③ジャベリックボールを使った運動、④フープを使った運動の4つを設定した。

単元の導入は、「体を移動する運動遊び」と「用具を操作する運動遊び」の基本の動きを知る時間とし、ねらいに沿った運動を夢中になってできるようにした。

単元の前半は、8つの運動遊びに取り組む時間とした。これによって、夢中になって8つの運動遊びをする中で、それぞれの基本的な体の動かし方を自然に経験できるようにした。

単元の後半では、動き方や用具の操作の仕方を考え工夫できるようにした。このことで、「あんなふうに動いてみたい」、「こんなふうに用具を使ってみてみたい」という思いや願いを生かし、楽しめるようにした。

また、単元の学習を「にんじゃランド」と設定し、児童が楽しく、意欲的に学習に取り組める場の設定を工夫した。児童が夢中になって取り組む中で、それぞれのわざの習得につながるように、運動の名称を、忍者の世界観につながるような名称に変更し、掲示物などを工夫した。

## （２）動きのレパートリーを増やすことができるようにするために

「多様な動きをつくる運動遊び」では、動きのレパートリーを増やすことも大切である。しかし、ただ、児童に「増やそう」「工夫しよう」と声を掛けても、児童はそのやり方が分からない。そこで、動きの工夫を引き出す視点を設定した。単元後半に、姿勢、人数、空間、距離、方向、時間、用具を変えてさらに取り組んでみる活動を設定することで、より様々な体の動かし方を経験し、基本的な生活習慣の習得の一部にもなると考えた。また、自分が選んだ活動を「〇〇を変えてもっとやってみたい」とさらに楽しむこともできると考えた。そして、「ほめほめタイム」で友達からコツを学び、「レベルアップタイム」でそれを実践してみることで、友達と一緒に運動する楽しさを味わうことにもつながると考えた。

「体を移動する運動遊び」	基本の動き	想定する動きのレパートリー
①ケンステップを使った運動 (いしとび)	ケンケンパ	ケンパケンパなどリズムを変える 2コース作って競走する 両端からスタートしてドンジャンケン
②進化動物じゃんけん (へんしんじゃんけん)	ダンゴムシ⇒カエル ⇒カニ⇒クマ	違う動物の動きを取り入れる (動き方を変える)
③ジグザグ走り (にんじゃばしり)	カラーコーンを6つ置いて ジグザグ走り	カラーコーンの数を変える カラーコーンの置き方を変える 2コース作って競走する
④ロープを使った運動 (つなわたり)	2本のロープの上に手足 を置いて歩く	膝も付いて歩く 両足だけで歩く 1本でバランスをとって歩く ロープを曲げて置く

### 「用具を操作する運動遊び」

①新聞紙を使った運動 (くもがくれ)	体の前の新聞紙が落ちない ように走る	走る速さを変える 2人で競走する 2人で新聞紙を持ってボールを落とさない ように運ぶ
②ボールを使った運動 (てまり)	ボールを体の周りで回す	ボールを上に向けてキャッチする前に手 を1回たたく 手をたたく回数を増やす
③ジャベリックボールを使っ た運動 (ゆみや)	的に向かって投げる	的までの距離を変える 2人で得点を争う 投げ方を変える
④フープを使った運動 (わっか)	回す	転がす、くぐる 前跳び、後ろ跳び 2人でフープパス

# 7 単元計画（全6時間）

時	1★手だて1	2★手だて1	3★手だて1	4（本時）★手だて1・2	5★手だて1・2	6	
ねらい	知る（全体で動きを習得する段階）「にんじゃになるためのわざをおぼえよう」			深める（自分で選んだ動きを高めていく段階）「にんじゃになるためのわざをみがこう」			
	にんじゃランドでの運動遊びの行い方を知り、楽しむことができるようにする。 （オリエンテーション）	ケンケンパや四つ這い歩きなどの移動する動き、ボール、フープなどの用具の操作をすることができるようにする。	動物歩きやジグザグ走りなどの移動する動き、新聞紙やジャベリックボールなどの用具の操作をすることができるようにする。	移動する運動遊びや用具を操作する運動遊びの簡単な行い方を工夫することができるようにする。	にんじゃランドでの運動遊びを発表することができるようにする。		
主な学習活動	にんじゃランド ～いちにんまえの にんじやに なろう～						
	1、集合・整列、あいさつ 2、準備運動 3、用具や場の準備						
	1、集合、整列、挨拶 2、準備運動 3、オリエンテーション ・学習のねらい ・学習の進め方 ・準備の仕方 4、めあての確認 5、教師のまねをして、運動遊びに取り組む。 【移動する動き】 ①ケンステップ（石とび） ②進化動物じゃんけん（へんしんじゃんけん） ③ジグザグ走り（にんじや走り） ④ロープ（つなわたり） 【用具を操作する動き】 ①新聞紙（くもがくれ） ②ボール（てまり） ③ジャベリックボール（ゆみや） ④フープ（わっか）	4、めあての確認 5、移動する動き、用具を操作する動きに取り組む。 にんにんおためしタイム ① ケンステップ（石とび） ④ ロープ（つなわたり） ② ボール（てまり） ④ フープ（わっか） ほめほめタイム ・いい動き（コツ）を紹介し合う。 しゅぎょうタイム ・友達の動きをまねしたり、違う動きに挑戦してみたりする。	4、めあての確認 5、移動する動き、用具を操作する動きに取り組む。 にんにんおためしタイム ② 進化動物じゃんけん（へんしんじゃんけん） ③ ジグザグ走り（にんじや走り） ① 新聞紙（くもがくれ） ③ジャベリックボール（ゆみや） ほめほめタイム ・いい動き（コツ）を紹介し合う。 しゅぎょうタイム ・友達の動きをまねしたり、違う動きに挑戦してみたりする。	4、めあての確認 5、移動する動き、用具を操作する動きを工夫する。 にんにんおためしタイム ① ケンステップ（石とび） ④ ロープ（つなわたり） ② ボール（てまり） ④ フープ（わっか） ほめほめタイム ・考えた動きを紹介し合う。 しゅぎょうタイム ・自分や友達が考えた動きに挑戦する。	4、めあての確認 5、移動する動き、用具を操作する動きに取り組む。 にんにんおためしタイム ② 進化動物じゃんけん（へんしんじゃんけん） ③ ジグザグ走り（にんじや走り） ① 新聞紙（くもがくれ） ③ジャベリックボール（ゆみや） ほめほめタイム ・考えた動きを紹介し合う。 しゅぎょうタイム ・自分や友達が考えた動きに挑戦する。	4、めあての確認 5、工夫した技を発表する。 ・グループごとに、技を発表する。	
	6、用具の片付け 7、本時の振り返り 8、次時の確認 9、整理運動、挨拶						
	声掛け 主な教師の	知「先生のまねをしているいろいろなわざをやってみよう。」 主「後片付けが協力できたね。」	知「4つのわざをやってみよう。」 思「技が上手にできるように、コツを考えよう。」 思「コツを友達に教えよう。」「教えてもらったコツをためてみよう。」		思「新しい技を増やそう。」 主「おもしろい技が思いついたね。」 主「新しい技をためてみよう。」		思「新しい技に挑戦できたね。」
	知	①	②	②			
	思				①	①	②
	主	①	③	②	①	①	③

## 8 本時の学習（6時間扱いの4時間目）

### （1） 本時の目標

【知識及び運動】速さ・リズム・方向などを変えて、体を移動する動きができる。また、人数・距離・空間などを変えて、用具を操作する動きができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 移動する運動遊びや用具を操作する運動遊びの簡単な行い方を工夫することができるようにする。（工夫する・・・技の数を観点に沿って増やす。）

【学びに向かう力、人間性等】運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

### （2） 展開

学習内容・活動	○教師の支援 ☆評価 【評価方法】						
<p>1、集合、整列・挨拶</p> <p>2、準備運動</p> <p>3、用具や場の準備</p> <p>4、めあての確認</p> <div data-bbox="204 831 759 931" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             にんじゃのわざをふやそう         </div> <div data-bbox="196 947 791 1234"> </div> <p>5、移動する運動遊び、用具を操作する運動遊びを工夫する。</p> <p>【にんにんおためしタイム】</p> <div data-bbox="172 1451 791 1664"> <table border="1"> <tr> <td>活動内容</td> <td></td> </tr> <tr> <td>フープ（用具）</td> <td>ボール（用具）</td> </tr> <tr> <td>ケンステップ（移動）</td> <td>ロープ（移動）</td> </tr> </table> </div>	活動内容		フープ（用具）	ボール（用具）	ケンステップ（移動）	ロープ（移動）	<p>○グループで行動しやすいように、ビブスを着用させる。</p> <p>○準備運動では、忍者になることで楽しみながら、「移動」「用具を操作する」の動きを意識できるようにする。</p> <div data-bbox="1225 824 1417 880" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">             ★手だて1         </div> <p>○めあての確認では、基本的な動きを発展的に工夫させるために、今まで学習した技を増やせないかを考えさせる声掛けをする。</p> <p>※工夫させたい観点</p> <p>ケンステップ…リズムの変化、距離、人数</p> <p>ロープ…姿勢、距離、方向</p> <p>フープ…姿勢、操作方法</p> <p>ボール…操作方法</p> <div data-bbox="839 1323 1241 1648"> </div>
活動内容							
フープ（用具）	ボール（用具）						
ケンステップ（移動）	ロープ（移動）						
<div data-bbox="228 1715 882 1809" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">             後ろ向きに歩いてみようかな。         </div> <div data-bbox="344 1832 735 2045" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">             ボールを投げて何回手を叩けるかな。         </div>	<div data-bbox="1177 1552 1453 2011"> </div>						

新しい技がなかなか思いつかないなあ・・・。

まねして、やってみよう。

【ほめほめタイム】

・増やせた技を紹介し合う。

ケンケンパを後ろ向きで跳んでみました。  
下をよく見て、跳びました。

【しゅぎょうタイム】

・友達のをまねしてやってみたり、さらに動きを増やしたりする。

ほめほめタイムで〇〇くんがやっていた技をやってみよう！

ケンケンパのコースを長くしてみよう！

6、用具の片付け

7、本時の振り返り

友達の技をやってみて（フープ）楽しかったです。

8、次時の確認

9、整理運動・挨拶



転がしてみても面白いよ。（実演）

○新しい技が思いつかない児童には、新しい動きを提案したり、教師が見本を示したりすることで活動に取り組めるようにする。



面白い技を思いついたね！  
みんなもまねしてやってみよう！

○ほめほめタイムでは、どう工夫したか（新しい技を考えられたか）を発表させる。実演させることで動きがイメージできるようにする。



★手だて 2



新しい技をたくさん増やせましたね。次回は、今日やっていない他の動きの技も増やしてみよう。

☆ 4つの動きについて、基本の動きと違う新しい運動の仕方を考え、技を増やしている。

【行動観察・振り返り】

（例）移動する動きや用具を操作する動きについて、友達や教師の手本を見て新しい動き方を知り、技に取り組んでいる。

## 9 成果と課題

### 【成果】

- ・「にんじゃランド」という単元名にしたことで、児童が楽しいイメージをもって、意欲的に活動に取り組むことができた。
- ・「ほめほめタイム」で動きを実演したことで、友達のよいところを認識することができた。また、「次にやってみたい。」という意欲につながり、「こうすればできる。」と、友達の動きを見て理解を深めることができた。

### 【課題】

- ・動きの選び方に検討の余地がある。動きの種類を増やすと、教師が見取る場も増え、指導が行き届かなかったり、準備や移動に時間を取られ活動する時間が足りなくなったりする。動きの種類を減らすと、その場の人数が多くなり活動量や経験する運動の種類が減ってしまう。児童の実態に応じて、どの種類を組み合わせ、どの動きを取り入れるかが重要である。