

第3学年 体育科学習指導案

令和5年9月20日（水）5校時
世田谷区立松丘小学校 体育館
第3学年1組34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

中学年 目指す児童像

友達と楽しく体を動かし、自分の生活習慣とのつながりを見付ける子

「友達と楽しく体を動かす」とは、友達と一緒に運動することを通して、体を動かす心地よさや1人では得ることのできない達成感を味わうことととらえた。

「自分の生活習慣とのつながりを見付ける子」とは、体育の学習で味わった体を動かす楽しさを休み時間等の遊びにつなげたり、友達と適切な関わりをもったりして健康的な生活を送ることができる子ととらえた。

1 領域 体つくり運動「多様な動きをつくる運動」

2 単元の目標

知識及び運動	多様な動きをつくる運動の楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、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、力試しの動きをし、それらを組み合わせができるようとする。
思考力、判断力、表現力等	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、考えたことを友達に伝えることができるようとする。
学びに向かう力、人間性等	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようとする。

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の行い方を知る。 ②体のバランスをとったり、移動をしたり、用具を操作したり力試しをしたりすることができる。	①自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んでいる。 ②活動を工夫したり、自分の考えたことを友達に伝えたりしている。	①多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。 ②友達と仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたりしようとしている。 ③場や用具の安全に気を付けて準備や片付けをしたり、運動したりしようとしている。

* 体ほぐしの運動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、基本的な体の動きに加えて、さらに多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりする運動である。
- 動きを工夫し、楽しく活発に運動する中で、基本的な動きを身に付けることができる運動である。

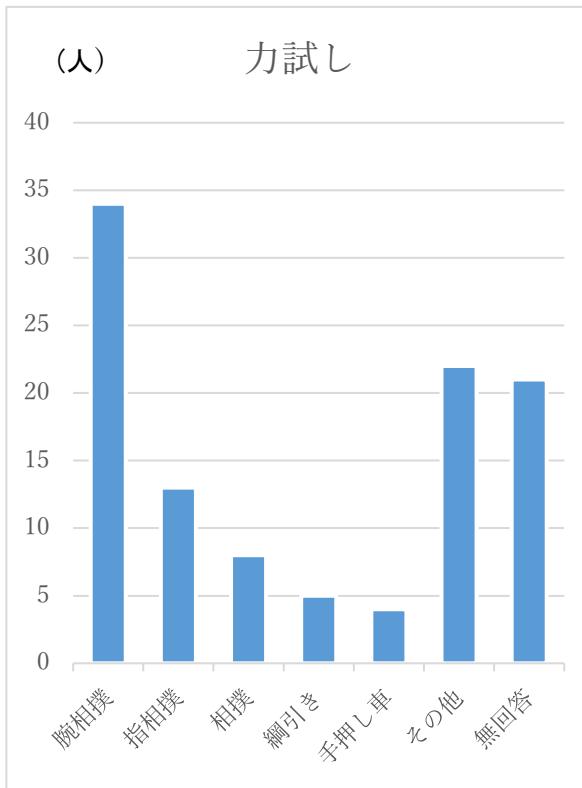
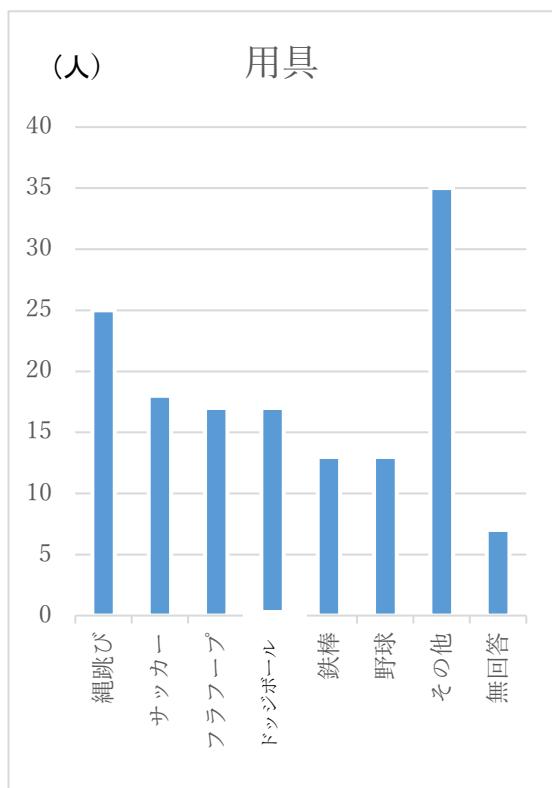
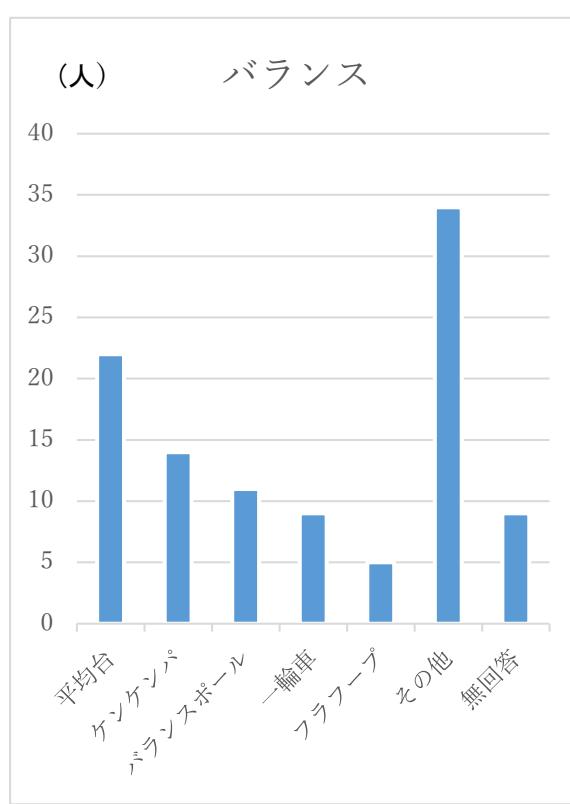
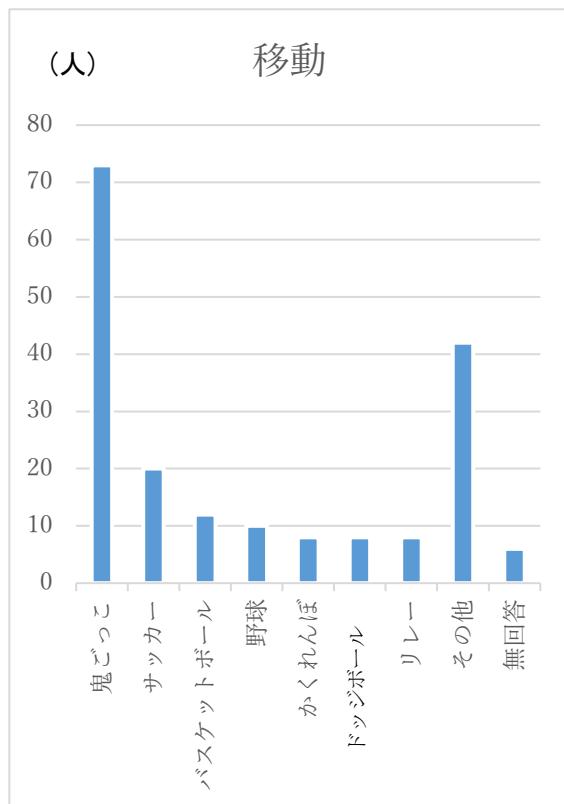
<児童からみた特性>

- これまであまり経験したことのない動きに挑戦する魅力や楽しさがある運動である。
- 友達と一緒に運動し、協力して動きを工夫することで、新しい動きを発見する楽しさがある運動である。

5 児童の実態

(1) 実態調査アンケート

児童に「体つくりアンケート（複数回答可）※選択式」を行い、「移動」「バランス」「用具」「力試し」の動きが必要な遊びや運動をどの程度認知しているかを調査した。結果は下記の通りである。



- 「移動」に関しては、ケンケンパのように移動を伴った遊びであっても、「バランス」に着目して回答する児童が多く、体を移動させているという認識は乏しい。走る、歩くという動きを伴った遊びを挙げる児童が圧倒的に多かった。スキップを回答した児童は一人のみであった。走る、歩く以外の動きに着目させるために、スキップや石渡り、ジャンプなどの活動も取り入れていく。
- 「バランス」に関しては、比較的遊びの中で体験している児童が多かった。一輪車や自転車、フープ、竹馬など日常的に遊びの中に取り入れているものが多い。本校のエンジョイスポーツでの取組の成果が感じられる結果となった。
- 「用具」に関しては、ボールを使った遊びを挙げている児童が大半であった。ドッヂビーやフープ、縄跳びなど、児童が体験しているものにこだわらずあまり認識していない用具にも着目させることで、様々な動きをさせていく。
- 「力試し」に関しては、○○相撲といった回答例が多かった。一方で、綱引きや上り棒、鉄棒といった複数回答をしている児童もいるが少数である。また、多くの児童が無回答であり、「わからない」という記述も見られた。力を使うことに対して全くイメージがつかない児童も複数いた。バリエーション豊かに体験させていく必要を強く感じる結果となった。本単元では、押す、引っ張る、ぶら下がる、運ぶといった動きを通して、力を使った運動をさせていく。

(2) 教師から見た児童の実態

今年度、体育では体ほぐしの運動やかけっこ、水泳運動などの学習を行った。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く見られた。一方で、運動に対して不安や自信のなさから消極的な児童も少なからず見られた。

運動会の表現運動では、それぞれがめあてをもって取り組み、熱心に振り付けを覚えた。さらに、チームの仲間と教え合う姿は熱を帯び、踊りの質を高め、運動会当日は自信をもって表現し、成功を喜び味わうことができた。

本単元では、楽しみながら体の基本的な動きを身に付けることにはねらいがある。また、それらを組み合わせた動きができるようになることを目標としている。体の基本的な動きを総合的に身に付けるために、動きをたくさん経験させたり、工夫するための十分な活動の時間を確保したりするとともに、1単位時間の授業の中で難易度に変化をもたせるなど、児童の興味・関心の持続を配慮して行う。

単元を構成する際には、児童の運動経験や動きの習得の実態などをふまえ、初めて経験する動きの場合は、コツをつかむために、「動きを確認しながら運動する時間」を設定する。また、動きのコツをつかんでいる場合は、児童の興味・関心に応じて「さらに難しい動き（ちょいむずタイム）」を設定して、楽しく運動に取り組めるようにする。

6 研究主題に迫る手だて

目指す児童像：友達と楽しく体を動かし、自分の生活習慣とのつながりを見付ける子

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2点が特に関わりがあるととらえた。

- ・運動の方法やコツを知る楽しさ
- ・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 |

（1）運動のポイントの設定

本実践では、活動を「基本の動き」に絞り、グループでコツを見付けていくことにする。「基本の動き」に焦点を絞った背景には、体の動きに着目させていくというねらいがある。2学期の学習で、体の動きに着目して運動するという視点を獲得した上で、3学期の学習では「動きの組み合わせ」を行い、さらに多様な動きを行っていく。

第1時では、どの動きにも共通する動きを取り上げていく。グループごとに見付けたコツを学級で精査しながら、「バランス」「移動」「用具」「力試し」には、どのようなポイントがあるかを自動自身が見付けられるようにサポートしていく。本時で行う石渡りの「基本の動き」では、つま先、リズム、手のふり、脚さばき（足のクロス）、目線などがポイントとして挙げられる。第2時以降では、「基本の動き」をマスターしたら、各ポイントをおさえながら「方向」「人数」などの工夫を加えていく。多様な動きを取り入れ、さらに新しい動きを発見する楽しさを育んでいく。「方向」「人数」では、「基本の動き」でポイントとなった目線やリズムなどに加えて、掛け声など新しく加わるポイントも出てくる。それらを思考し、体を動かす楽しさや工夫を味わう体験がたくさんできる場を設定していく。

（2）グループでの学び合い

グループ学習を行うことには、以下の2点を意図している。1点目は、自分では気付かなかった動きのコツを友達からアドバイスをもらうことにより思考することである。2点目は、友達にアドバイスをすることで、「基本の動き」ができる児童も、無意識に行っていた動作に焦点を当て、自分がどのように体を動かしていたのか意識を向け、言語化できるようにすることである。動きのコツを言語化できるようにして、体の動きを理解して動かすという視点を獲得させていく。グループ全員が協力して「基本の動き」をマスターすることにより、「できた」「できない」に囚われるのではなく、「体の動き」に関心がもてるようにしていく。

7 単元計画（10時間）

時	1	2 ★手だて1・2	3 (本時) ★手だて1・2	4 ★手だて1・2	5 ★手だて1・2	6 ★手だて1・2	7・8 ★手だて1・2	9 ★手だて1・2	10 ★手だて1・2
ねらい	学習の行い方を知り、体つくりの運動に楽しく取り組むことができるようになる。	歩く、走る、跳ねる、跳ぶなどの動きを通して、体を移動する動きを身に付けることができるようになる。	回る、座る、立つ、渡るなどの動きを通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができるようになる。	用具を投げる、捕る、回すなどの動きを通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができるようになる。	人や物を引く、支える、ぶら下がるなどの動きを通して、力の入れ方を加減したりする動きができるようになる。				
主な学習活動	1、整列・挨拶 2、めあての確認 3、様々な体つくりの運動の行い方を知り、やってみる。 •変化じゃんけん •ペアストレッチ •じゅずつなぎ •ボールはこび •肋木 4、ダンス 曲に合わせて、ペアストレッチや動物歩きなどを行ったり、踊ったりする。 5、整理運動 6、全体の振り返り 7、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、めあての確認 4、運動の時間 【体を移動する運動】 ウォーミングアップ •動物歩き •スキップ •ラインジャンプ •石渡り きほん ①右足から ②両足 ③左足から 4、めあての確認 5、「ちょいむず」タイム •石渡り 方向 ①右足から（後ろ） ②両足（後ろ） ③左足から（横） 5、整理運動 6、振り返り 7、整列・挨拶 人数 ①右足から ②両足 ③左足から 6、整理運動 7、振り返り 8、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、運動の時間 •石渡り きほん ①右足から ②両足 ③左足から 4、運動の時間 【体のバランスをとる運動】 ウォーミングアップ •片足で回転 •転がる •エレベーター きほん ①2人で 5、「ちょいむず」タイム •エレベーター きほん ①2人で 5、整理運動 6、全体の振り返り 7、整列・挨拶 方向 ①2人で後ろ向き 人数 ①グループで 速さ ①10秒間チャレンジ 6、整理運動 7、振り返り 8、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、めあての確認 4、運動の時間 •エレベーター きほん ①2人で 5、「ちょいむず」タイム •エレベーター きほん ①2人で後ろ向き 方向 ①2人で後ろ向き 人数 ①グループで 速さ ①10秒間チャレンジ 6、整理運動 7、振り返り 8、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、めあての確認 4、運動の時間 【用具を操作する運動】 ウォーミングアップ •リズム縄跳び きほん 5、「ちょいむず」タイム •リズム縄跳び レベル1 •フープ ①体で回す（腰・腕） ②2人同時に転がす •ボール ①両手投げキャッチ ②片手投げキャッチ 力持ち •おしずもう •引っ張り合い •つな引き 5、整理運動 6、全体の振り返り 7、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、めあての確認 4、運動の時間 【力試しの運動】 ウォーミングアップ •腕立て回転 レベル1 •フープ ①回す ②転がす •ボール ①両手投げキャッチ ②片手投げキャッチ 力持ち •おしずもう •引っ張り合い •つな引き 5、整理運動 6、全体の振り返り 7、整列・挨拶	1、整列・挨拶 2、準備運動 3、めあての確認 4、運動の時間 【運ぶ動き】 •手押し車 •水運び ぶら下がり •肋木 ①両手 ②片手 ③タイム 5、整理運動 6、振り返り 7、整列・挨拶		
主な教師の声掛け	「いろいろな動きに挑戦しよう。」「リズムに合わせて体を動かしてみよう。」	「どう体を動かせばいいかな。」「どんなコツが見付かったかな。」	「基本の動きのポイントを使って、体を動かそう。」「たくさんコツが見付かったかな。」	「バランスを取るために、どこに気を付けたかな。」「どんなコツが見付かったかな。」	「バランスを取るために、どこに気を付けたかな。」	「友達に届くように投げられたかな。」「どんなコツが見付かったかな。」	「ボールをつかむコツはあったかな。」	「どこに力を入れると引っ張りやすいかな。」「どんなコツがあつたかな。」	「どれくらい長くつかんでいられるかな。」
知		②	②					①	①
思			①	①		①	②		
主	①	②	②		②	③			①

8 本時の学習（10時間扱いの3時間目）

（1）本時の目標

【知識及び運動】ポイントを理解して、体を移動する動きを身に付けることができるようとする。

【思考力、判断力、表現力等】友達と一緒に体を移動する動きのコツを見付けることができるようとする。

【学びに向かう力、人間性等】きまりを守り、友達の考えを認め合って運動に取り組むことができるようとする。

（2）展開

学習内容・活動	○教師の支援 ☆評価 【評価方法】
1、整列・挨拶	
2、準備運動・体ほぐしの運動	○音楽をかけながら、心と体をほぐし、楽しく運動できるようとする。
3、運動の時間 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>きほん</p><p>①右足から ②両足 ③左足から</p></div>	○前時でまとめたきほんのポイントを理解して動けるように声掛けをする。★手だて1
4、めあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"><p>「ちょいむず」石渡りに挑戦しよう。</p></div> <div style="text-align: center;"></div> <p>・きほんのポイントを使いながら、方向・人数の動きに取り組む。</p>	○基本となる動きから方向・人数を変えて、少しずつ難しい動きが経験できるようする。 ★手だて2
5、「ちょいむず」タイム <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>方向</p><p>①右足から（後ろ） ②両足（後ろ） ③左足から（横）</p><p>人数</p><p>①右足から ②両足 ③左足から</p></div>	○グループで、お手本動画を見ながら取り組み、それぞれの動きのコツを見付けるように声掛けをする。 ○友達と一緒に運動に取り組み、友達の考え（コツ）を認め合って取り組んでいる姿を称賛する。 ☆基本の動きのポイントを理解し、体を移動する動きに取り組んでいるか。【観察・学習カード】 (例) 基本の動きのポイントを理解しながら「ちょいむず」の動きに取り組んでいる。



この動きのコツは、ひざだよね。

6、整理運動

7、全体の振り返り

- ・グループで：できた動きを友達にサインしてもらう。
- ・全体で：動きの各段階でコツを集約し、ポイントとする。
- ・個人で：「ちょいむず」石渡りの大事なポイントをまとめること（学習後）

8、整列・挨拶

○動きの各段階で見付けたコツの共有化を図り、

ポイントとして意識する。 ★手だて 1

・基本の動きのポイントを使えたか。

・新たなコツがつかめたか。 ★手だて 2

基本の動きのポイントを応用できたね。



9 成果と課題

【成果】

- ・写真を掲示し、グループで動かす部位を発見しシールを貼ることで、コツを集約し学級全体で共有することができた。
- ・「ちょいむずタイム」をとることで、基本の動きへの定着から応用へと段階を踏んで学習を深めることができた。

【課題】

- ・学級全体でコツを見付けた後に、もう一度動きを確認して実践する時間があった方がより理解が深まる。
- ・組み合わせた動きにも挑戦する時間があるとさらに意欲が高まる。