

#### 4 単元指導計画及び展開例

【4月】

単元名 体づくり運動（ア・体ほぐしの運動） 全2時間

##### （1）単元のねらい

知・運 : 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすること。

思・判・表 : 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

学・人 : 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

##### （2）運動の仕方等

体ほぐしの運動では、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。

##### （3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達段階に合わせた言葉かけを）

心と体の変化に気付く	<p>○心や体の変化の気付き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすと心も弾み、体の動きが軽快になること。</li> <li>・体の力を抜くと気持ちがよいこと。</li> <li>・汗をかいた後は、気分もすっきりすること。</li> <li>・運動により心や体に変化することに気付くこと。</li> </ul>	<p>○心や体の変化の気付きへの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の前後では、気分が変化すること</li> <li>・脱力したときの気持ち</li> <li>・拍動数の変化</li> <li>・汗の量</li> <li>・体温の変化</li> <li>・呼吸の変化</li> <li>・皮膚の色の変化</li> </ul>
みんなと関わり合う	<p>○友達との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を通して自他の心と体に違いがあることを知ること。</li> <li>・誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すこと。</li> <li>・友達とともに体を動かすと心のつながりを感じ、体を動かすことへの不安が解消されること。</li> </ul>	<p>○友達との交流の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動した後の感想を交流する</li> <li>・仲よく活動するために声かけや関わり方を工夫すること</li> <li>・誰とでも活動することで、楽しさがあること</li> <li>・友達と協力するために、温かい声かけが必要であること</li> </ul>

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

<b>知識及び運動</b>	
つまずきの例	手立て・配慮
○心や体の変化に気付くことが苦手。	・二人組で気持ちや体の変化を話し合う場面をつくったり、運動を通して感じたことを確かめるような言葉がけをしたりする。
○仲間と関わり合いながら運動をすることが苦手。	○協力や助け合いが必要になる運動を仕組み、仲間と共に運動をすることのよさが実感できるよう言葉がけをする。
<b>思考力、判断力、表現力等</b>	
他者に伝える場面	内容例
○心や体の変化に気付いたり、みんなで行って楽しいと感じたりした運動を他者に伝える。	・運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したりすること。
<b>学びに向かう力、人間性等</b>	
つまずきの例	手立て・配慮
○仲間との身体接触を嫌がる。	・バトンやひもなどの用具を用いて触れ合う運動を工夫する。
○仲間と共に活動することに意欲的に取り組めない。	・仲間と一緒に運動をすると楽しさが増すことを体験できるようにしたり、気持ちも弾んで心の状態が軽やかになることを感じることができるよう言葉がけをしたりする。

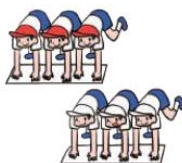
(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則

解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) → 解説 P.62 第7集 P.126 ~ 140 体ほぐし V

のびのびとした動作で用具などを用いた運動



仲間の動きを意識して動く



リズムを合わせて



風船でサッカー

リズムに乗って、心が弾むような動作で運動

ひき離そうとフェイントをかけて跳んだり、転がったりする。

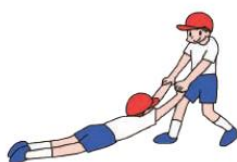


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

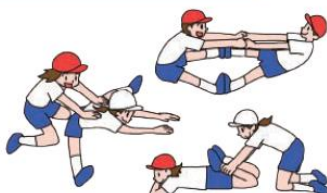


リズムによって、かけ声をかけて

互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング



気持ちのよいところまで押したり引っ張ったり



全身の力を抜いて

動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



リーダーのまねをして走る

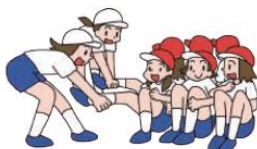


エンドレス鬼 つかまったら、逃げる。(つかまったら、追いかける。)

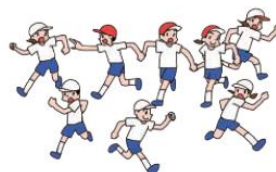


横一列でタイミングを合わせて

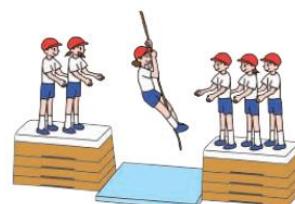
伝承遊びや集団による運動



仲間が引き抜かれないように




手つなぎ鬼





島から島へ

(6) 単元構想

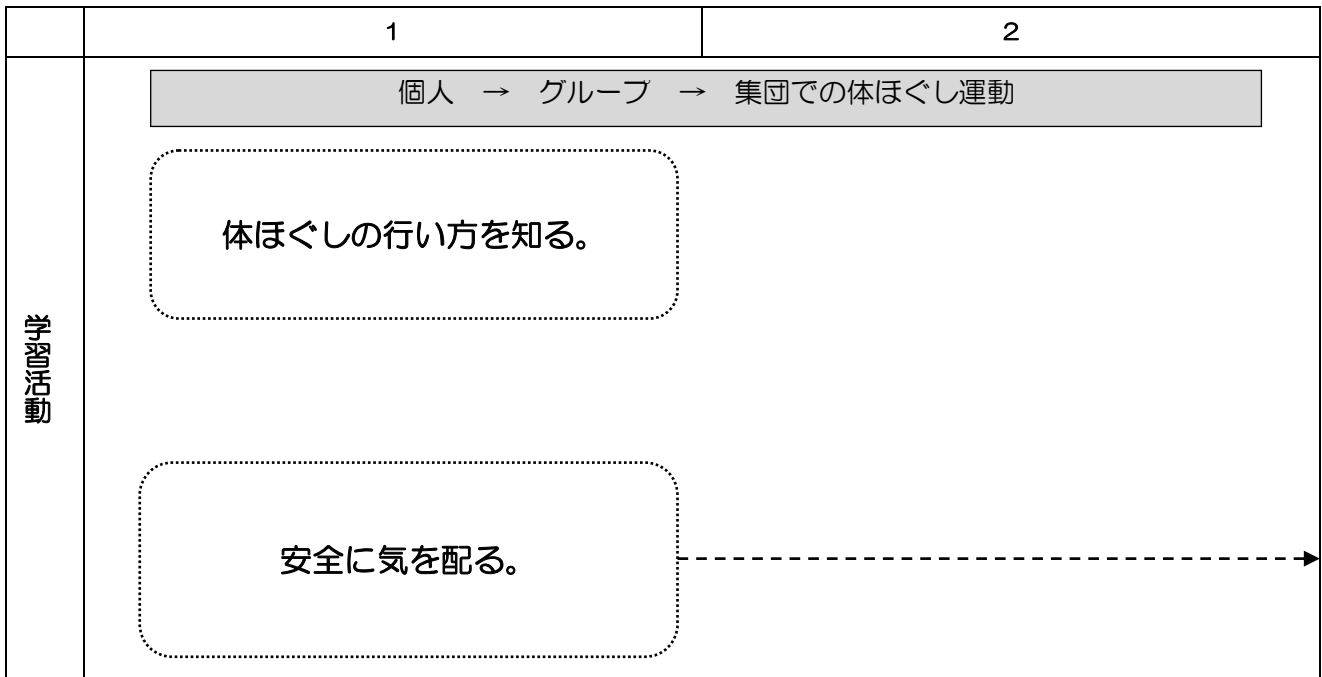
①目指す子供の姿

テーマを基に仲間と一緒にできる運動を選んできました。友達に合わせて協力したら、タイミングが合ようになりました。

友達とぶつからないように間隔に気をつけながら楽しく運動することができました。

友達と交流することを意識して運動しました。アドバイスをしたり、アドバイスしてもらったりして工夫して運動しました。

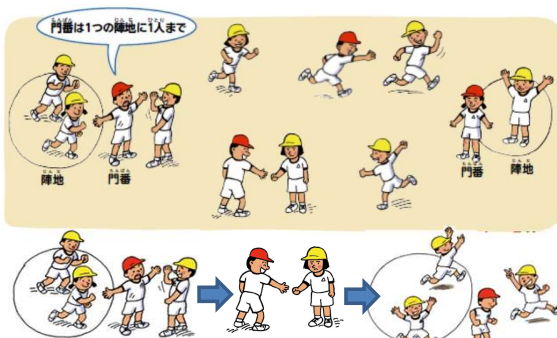

②単元の流れ


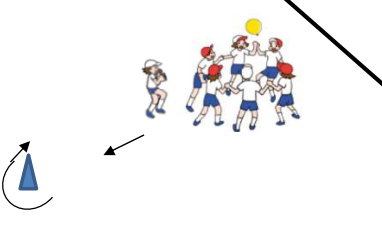


③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配ること。	知識・技能 (運動) ① 学・人⑤	知識・技能 (運動) ①
2	●安全面に配慮し、楽しく運動を行う。		学・人⑤

(8)展開例

時間	1 時間目 (全 2 時間)	
重点的 指導 事項	【知識及び技能(運動)①】 体ほぐしの運動の行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等⑤】 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使 い方や周囲の安全に気を配る。 【本時:友達との交流を
5	<p>《オリエンテーション》(体育の約束事の確認や、自己紹介)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5年生になって初めての体育の授業だと予想されるので、体育の意義や教師の思いなどを語る。</li> <li>・笛の合図(1回はその場に止まる、3回で集合など)を確認する。</li> </ul> <p>《準備運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学級で年間通してやれるようなものにとよい。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>【学習課題】体ほぐしの運動の、行い方を知ろう。</b></p>	
10 15	<p>《学習カードの記入》・今の気持ちを書かせる。</p> <p>《門番じゃんけん鬼ごっこ(1回3~5分)》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①人数に合わせてコート(1回3~5分)の広さを決め、オニを選ぶ。 (オニの人数は逃げる者の人数の半以下にする)</li> <li>②オニはコートの中に陣地をつくり、陣地に1人を門番として配置する。</li> <li>③コートの中で鬼ごっこをし、オニがタッチしたら、じゃんけんをする</li> <li>④じゃんけんには⇒ 勝ったらオニから逃げられる。</li> <li>⑤じゃんけんには⇒ 負けたら陣地に入る。</li> <li>⑥逃がっている子が門番の前で「門番じゃんけん」とコールして、門番にじゃんけんして勝ったら、陣地に捕まっていた者は全員復活でき、じゃんけんして負けたら陣地に入る。</li> <li>⑦全員陣地に捕まえたならオニの勝ち、決めていた時間がたっても全員が捕まっていなければ逃げる方の勝ち。</li> </ol>  <p>《振り返り》</p> <p style="text-align: center;"><b>【課題に迫る発問】友達と一緒に運動をするとどんな気持ちになるかな？</b></p>	
20 25 30 35	<p>※態度面の良い姿の紹介や、子供の感想や気持ちを発表させる。</p> <p>※子供とのやり取りから、運動を通して交流する心地よさを押さえ、行い方を知ってルールを守ることや、周囲の安全に気を付けて活動することが大切なことを押さえ、後半の活動への意欲も高める。</p> <p>指導【知識・技能(運動)①】 【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>《宝とり鬼(1回3~5分)》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①人数に合わせてコート(1回3~5分)の広さを決め、それぞれの陣地に「宝島」「安全地帯」「アウトゾーン」などを決める。</li> <li>②2チームにわかれ、相手の陣地でタッチされたら「アウトゾーン」に入る。</li> <li>③「アウトゾーン」の人は、味方にタッチしてもらって復活できる。</li> </ol> <p>「安全地帯」にいるときは相手陣地の中でタッチされてもアウトにならない。</p> <p>④相手にタッチされないように「宝島」の宝を早くとったチームの勝ち。</p> <p>※宝をとった人は、頭の上に持ち上げ、「ゲット！」などの声を出す。</p> <p>※人数によって陣地や安全地帯、アウトゾーンの増減を工夫する。</p> <p>※片手でタッチではなく両手でタッチしたらアウトなどのルールの工夫</p>  <p>《振り返り》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードの記入。</li> <li>・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気持ちを発表させる。(運動を通して交流することの良さを押さえる)</li> <li>・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。</li> </ul> <p>《まとめ》</p> <p style="text-align: center;"><b>【まとめ】 みんなで遊ぶときには、行い方をわかってルールを守ることが大切だね。そうやって、みんなと一緒に運動すると楽しくなるね。</b></p> <p>評価【知識及び技能(運動)①】</p>	
40 45	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手首、足首、首のストレッチなど。</li> </ul> <p>《片付け》</p> <p style="text-align: right;">日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ 参照</p>	
評価事項	<p>【知識及び技能(運動)①】 体ほぐしの運動の行い方がわかる。(観察・学習カード)</p>	

時間	2 時間目 (全 2 時間)	
重点的指導事項	●安全面に配慮し、楽しく運動を行う。 【本時:友達との交流を主とした活動】	
活 動 内 容	5	<p>《体育の時間の約束の確認》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に確認したことを再度、振り返る。(笛の合図や、体育での約束など)</li> </ul> <p>《準備運動》</p> <p>【学習課題】 友達と声を掛け合いながら楽しく運動を行おう。</p> <p>※前時に学習した安全面に留意することを押さえる。 ※本時は、前時以上に友達と声を掛け合いながら活動することを押さえる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜笛の合図の例＞</p> <p>1回・・・立ち止まる</p> <p>2回・・・注目</p> <p>3回・・・集合、終わり</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>＜体育の約束の例＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生の話や指示を聞く。</li> <li>・ルールを守る。</li> <li>・けがに注意する。</li> </ul> </div> </div>
	10	<p>《風船でバレーボール》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①グループで手をつなぎ輪を作る。</li> <li>②手を離さないようにして、風船を地面に落とさないようにする。(足を使っても可)</li> <li>③決められた時間(1～2分)がくるまで風船を落とさなかったグループは5点、1回は落としたグループは4点、2回は3点、それ以上は2点と得点を決めておく。</li> <li>④繰り返し(例:2分×3回)行って、総合得点でグループ対抗の勝負とする。</li> </ol> <p>※ゲーム⇒作戦タイムという流れで、ゲームとゲームの間に、風船を落とさないための作戦を相談する時間を設ける。</p> <div style="text-align: right;">  <p>風船でバレーボール</p> </div>
	15	<p>《振り返り》</p> <p>【発問】友達と一緒に互いに声を掛け合いながら運動をするとどんな気持ちになるかな？</p>
	20	<p>※態度面の良い姿の紹介や、子供の感想や気づきを発表させる。 ※子供とのやり取りから、運動を通して交流する心地よさを押さえ、友達と協力することや勝敗にかかわらず進んで運動に取り組むことが大切なことに触れる。</p>
	25	<p>《風船でバレーボールリレー》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①前半と同じルール。(グループから1人案内役を出す)</li> <li>②スタート(ゴール)のラインを決め、子供実態に応じて折り返し地点に三角コーンを置く。</li> <li>③案内役の声を頼りに、風船を落とさないように移動し、三角コーンを回って折り返してゴールまで戻る。</li> <li>④風船を落としたら、スタート位置に戻ってやり直し。(子供の実態によっては、風船を落としたところから続けるルールで可)</li> </ol>
	30	<p>⑤着順を得点にして、繰り返し行った、総合得点でグループ対抗の勝負とする。 ※ゲーム⇒作戦タイムという流れで、ゲームとゲームの間に、風船を落とさないための作戦を相談する時間を設ける。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
	35	<p>※案内役の声掛けがあるとどんな気持ちになったか、案内役はどんな気持ちでみんなに声掛けをしたか、などを振り返らせ、共有する。</p>
	40	<p>《振り返り》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードの記入。</li> <li>・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。(運動を通して交流することの良さを押さえる)</li> <li>・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。</li> </ul> <p>《まとめ》</p> <p>【まとめ】 みんなで声をかけ合ったり、励まし合ったりして、みんなで一緒に運動すると楽しくなるね。</p>
	45	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手首、足首、首のストレッチなど。</li> </ul> <p>《片付け》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">図：文科省体づくり運動パンフレット 参照</div> </div>
	評価事項	<p>【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配ろうとする。(観察・発言)</p>

#### 4 単元指導計画及び展開例

【4月～5月】

単元名 フォークダンス (F 表現運動) 全7時間

##### (1) 単元のねらい

技・知 : フォークダンスでは、その行い方を理解するとともに、日本の民踊や外国の踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができる。

思・判・表 : 自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

学・人 : 運動に積極的に取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすることができる。

##### (2) 運動の仕方等

フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りの踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流する。

##### (3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

踊りの背景や動きの工夫	<p>&lt;例&gt;マイム・マイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・砂漠地帯の開拓農民が水源を発掘したことを祝った踊り。</li> <li>・かけ声を出すところでは、水を得た喜びの気持ちをこめる。</li> <li>・「前、トン、前、トン、前、前、前」など言葉のリズムで指導する。</li> </ul> <p>&lt;例&gt;コロブチカ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広いロシアを旅して歩く「行商人の荷」という意味。</li> <li>・パートナーと息を合わせて軽快に踊る。</li> </ul> <p>&lt;例&gt;グスタフス・スコール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・王様の栄誉を讃えた踊り。</li> <li>・前半の優雅な貴族、後半の楽しげな農民のイメージの違いを出して踊る。</li> </ul> <p>&lt;例&gt;阿波踊り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・徳島城の落成を祝って城下の住民が踊った踊り。</li> <li>・男踊りと女踊りの特徴の違いを出して踊る。</li> </ul> <p>&lt;例&gt;ソーラン節</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道日本海沿岸でのニシン漁の際に唄われた唄が発祥。</li> <li>・漁師たちの力強く躍動感あふれる姿をイメージして踊る。</li> </ul>
-------------	--

##### (4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○踊ることが苦手。	・低学年で既習した簡単な踊りや、前時に学習した踊りを授業の導入で行う。	○フォークダンスで身に付けた踊りの特徴を他者に伝える。	・ペアのグループやクラス全体で踊り、踊りの特徴が出ているかを伝える。	○仲間の前で表現やフォークダンスを行うことに意欲的に取り組めない。	・授業の導入で、中学年のリズムダンスで学習したハそ(体幹部)を中心に軽快なリズムに乗

<p>○踊りの特徴を捉えて踊ることが苦手。</p> <p>○踊り方を身に付けることが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊りの由来や背景を伝えたり、映像を見て踊りのイメージを捉えたりする。</li> <li>・教師が曲を口ずさみながら全体を大まかに通して踊り、難しいところは部分練習をする。</li> </ul>			<p>○日本の民踊や外国のフォークダンスを踊ることに意欲的に取り組めない。</p>	<p>って踊る活動を取り入れ、心と体をほぐす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な郷土の民踊や外国のフォークダンスの映像を見せて興味・関心をもてるようにしたり、踊りに必要な簡単な小道具や衣装を着けて踊りの雰囲気を高めたりする。</li> </ul>
---	--	--	--	---	--

### (5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

#### ○日本の民踊

民踊は、それぞれの地域で親しまれている踊りで、地域性や気候風土などその地方の人々の生活から生まれた踊りです。そのため、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、それぞれの踊り方に特徴があります。

※各地域の民踊の由来や郷土の歴史とともに、踊る楽しさを味わいます。

#### 力強い踊りーソーラン節ー



力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きが特徴です。

#### 軽快なリズムの踊りー阿波踊りー



軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手ぶりが特徴です。

#### ○外国のフォークダンス

外国のフォークダンスは、その国の民族性や気候風土などによって、特徴が異なります。文化や生活の違う人々から生まれた様々なものがあり、一つ一つの動作に意味が込められています。

#### マイム・マイム(イスラエル)



集団で円になって踊ります。みんなで手をつなぎ、力強くステップを踏みながら移動する動きが特徴です。

#### コロブチカ(ロシア)



二重円になり、パートナーチェンジをしながら踊ります。パートナーと手をつなぎ、軽快なステップでの踊りが特徴です。

※各国の踊りの背景や特徴を知り、その国の理解も深めましょう。また、フォークダンスは、互いに手をつないで踊るものが多いです。協調性を大切にして、ペアで踊る楽しさを味わいます。



## (6) 単元構想

### ① 目指す子供の姿

難しい動きやステップを覚えて、掛け声をかけながらリズムに乗って踊ることができました。



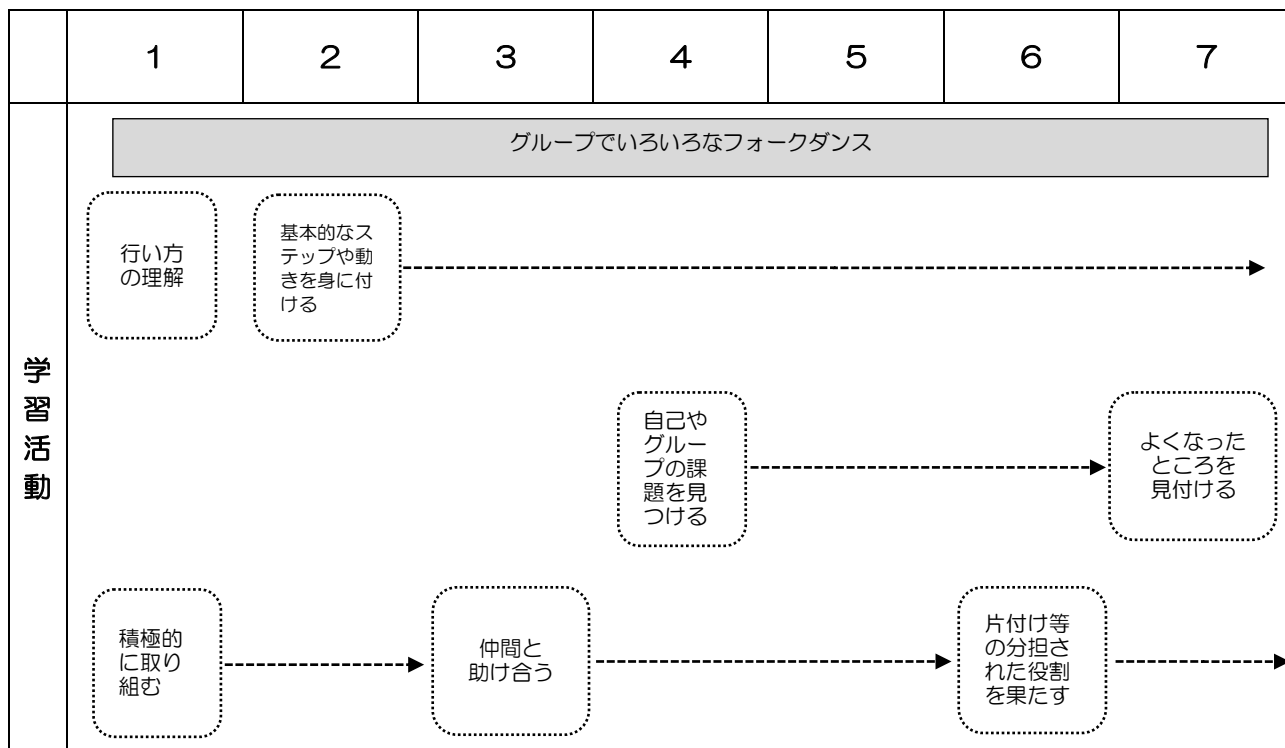
みんなと心をついて踊ると、体全体がたくさん動いて心地よかったです。次もみんなと踊りたいです。



言葉でリズムをとりながら練習しました。友達のよい動きを見つけて、まねしました。



### ② 単元の流れ



### ③ 単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○フォークダンスの行い方を知る。 ○フォークダンスで交流する運動に積極的に取り組む。	知・技④ 学・人①	知・技④
2	○踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流する。	知・技⑤	
3	○踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付ける。 ○フォークダンスにグループで取り組む際に、仲間と助け合う。	知・技⑤ 学・人③	学・人①
4	○踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付ける。 ○自己やグループの課題を見つける。	知・技⑤ 思・判・表①	思・判・表①
5	○踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付ける。	知・技⑤	学・人③
6	○場の設定や用具の片付けで、分担された役割を果たす。	学・人④	知・技⑤
7	○お互いのダンスを見合い、よくなったところを見つける。 ●交流会を行う。	思・判・表③	思・判・表③ 学・人④

(8) 展開例




時間	1 時間目 (全 7 時間)					
重点的指導事項	【知識及び技能④】 フォークダンスの行い方を知る。		【学びに向かう力、人間性等①】 フォークダンスで交流する運動に積極的に取り組む。			
活 動 内 容	共通メニュー					
	5	①図のような動きを音楽やタンバリン・リズム太鼓に合わせて行う。(3分程度) ※教師が指示を出して中身を変えていく。				
	10	②友達と体の各部位をくっつけて、音楽やタンバリン・リズム太鼓のリズムに合わせて体を動かす。(3分程度) ※声かけ「友達と( )をくっつけてリズムをとってみよう」 ( )内に入れる部位の例: 手の平・手首・肩・頭・腰・おしり・かかと・つまさき ※リズムを取るのを苦手になっている子には「先生のまねをしてみよう」「○○さんと同じようにしてみよう」など声をかける。				
	【学習課題】 楽しいフォークダンスの行い方を知ろう。		指導【知識及び技能④】			
	10	○オリエンテーション 取り扱うフォークダンスについて知る。(踊り方やダンスができた由来) 映像を見せながら説明するとわかりやすい。 ※単元の流れ ①オリエンテーション ②～⑤は各ダンスを踊る ⑥⑦で組み合わせて踊る				
	15	ダンス	マイムマイム (イスラエル)	コロブチカ (ロシア)	グスタフス・スコール (スウェーデン)	ソーラン節(北海道) ※学校によって選択
	20	由来	開拓地で水を掘り当てて人々が喜ぶさまを歌った楽曲です。歌詞のマイムベッサツソンは(あなたたちは喜びのうちに救いの泉から水を汲む)」と意味です。水源の乏しい乾燥地に入植した開拓者たちが水を掘り当てて喜んでる姿が目に見えます。	コロブチカは「小さな小箱」という意味で、行商人が木綿や絹、レースなどを入れたものをいくつも持って行商していたので、「行商人の歌」として広まりました。行商人が重い荷物を背負ったり押したりしている様子を思い浮かべながら踊ってみましょう。	元々『グスタフス・スコール』は宮廷で貴族たちが踊る優雅なダンスであったが、後に庶民の間にもフォークダンスとして広まり、現在の2部構成の曲になったといわれています。現在ではスウェーデン王室歌としても採用されているそうです。前半は上流階級の貴族たちが踊るように上品に優雅に、後半は農民階級の明るく楽しいダンスをイメージして踊ってみましょう。	北海道の代表的民謡。ニシンを定置網からたも網ですくいあげる時に歌われたので「沖揚音頭」ともいわれます。曲名は掛け声から出たもので、力強い美しさをもつ踊りです。ニシン漁ではこのほか船出、網起し、切声の音頭も歌われました。
	25	○1つずつ踊ってみる。詳しい踊り方は次の時間からなので、雰囲気だけ味わうようにする。 マイムマイム ※クロスステップと円の収縮が特徴 ○コロブチカ ※パートナーと息を合わせて軽快に踊るのが特徴 ※まずはペアの動きに着目				
	30	評価【知識及び技能④】	【課題に迫る発問】 楽しくフォークダンスを行うためには、どんなことに気を付けるといいかな。		指導【学びに向かう力、人間性等①】	
	35	【考える例】 ・恥ずかしがらないように ・息をあわせて ・大きな動きで ・間違っても笑顔で	※技能面だけでなく、態度面について問いかけて考えを引き出していく。 ※学級経営における重点事項もしっかりと押さえる。			
40	○グスタフス・スコール ※前半の優雅な貴族、後半の楽しげな農民のイメージの違いを出して踊るのが特徴 ○ソーラン節(時間が短いので1番の前半だけなど、さわりだけ踊る) ※ゆっくりだが力強い動きが特徴。まずは個人の動きに着目	動きに自信がない子どもには…				
45	○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)	評価【知識及び技能④】		図:まるわかりハンドブック(文部科学省)		
45	振り返り(学習カード記入、発表)	評価【知識及び技能④】		【まとめ】 恥ずかしがらずに積極的に体を動かすと、楽しくフォークダンスができるね。		
評価事項	○次時の確認をする。					
評価事項	【知識及び技能④】 フォークダンスの行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)					



時間	2 時間目 (全 7 時間)				
重点的指導事項	【知識及び技能⑤】 踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流する。				
活動内容	共通メニュー				
	5	<p>①図のような動きを音楽やタンバリン・リズム太鼓に合わせて行う。(3分程度) ※教師が指示を出して中身を変えていく。</p> <p>②友達と体の各部位をくっつけて、音楽やタンバリン・リズム太鼓のリズムに合わせて体を動かす。(3分程度) ※声かけ「友達と( )をくっつけてリズムをとってみよう」 ( )内に入れる部位の例:手の平・手首・肩・頭・腰・おしり・かかと・つまさき ※リズムを取るのを苦手としている子には「先生のまねをしてみよう」「○○さんと同じようにしてみよう」など声をかける。</p>			
	【学習課題】音楽に合ったステップや動きを身に付けよう。 指導【知識及び技能⑤】				
	○マイムマイムを踊ってみる。※前時でおさえた由来を再度確認してから ※映像があれば良 ※前半は雰囲気を楽しむ				
	10	<table border="1"> <tr> <td>マイムマイム</td> <td>開拓地で水を掘り当てて人々が喜びを歌った楽曲です。</td> </tr> <tr> <td>由来</td> <td>歌詞のマイムベッサソンは(あなたたちは喜びのうちに救いの泉から水を汲む)」と意味です。水源の乏しい乾燥地に入植した開拓者たちが水を掘り当てて喜んでいる姿が目に浮かんできます。</td> </tr> </table>	マイムマイム	開拓地で水を掘り当てて人々が喜びを歌った楽曲です。	由来
マイムマイム	開拓地で水を掘り当てて人々が喜びを歌った楽曲です。				
由来	歌詞のマイムベッサソンは(あなたたちは喜びのうちに救いの泉から水を汲む)」と意味です。水源の乏しい乾燥地に入植した開拓者たちが水を掘り当てて喜んでいる姿が目に浮かんできます。				
15	<p>※ステップ詳細 (教師と一緒に試す。(参考にしてください。楽しむことが重要ですので、あまり細かく指導しなくても大丈夫です。))</p> <table border="1"> <tr> <td>① 最初の8カウントは、全員で手をつないで左回りで移動します。 1. 右足を前にクロスする。 2. 左足を横へ出す。 3. 右足を後ろにクロスする。 4. 左足を横へ出す。 5. 右足を前にクロスする。 6. 左足を横へ出す。 7. 右足を後ろにクロスする。 8. 左足を横へ出す。 ※これをもう一度繰り返します。</td> <td>③「マイムマイムベッサソン」の部分 全員で両手を下ろしながら、後退して元の位置に戻ります。 1. 右足を後ろへ。 2. 左足を後ろへ。 3. 右足を後ろへ。 4. 左足を閉じる。</td> <td>④「マイム・マイム・マイム・マイム～」 右足を軸にして、左足を左右にポイントします。 1. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 2. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 3. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 4. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 5. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 6. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 7. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 8. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。</td> </tr> </table>	① 最初の8カウントは、全員で手をつないで左回りで移動します。 1. 右足を前にクロスする。 2. 左足を横へ出す。 3. 右足を後ろにクロスする。 4. 左足を横へ出す。 5. 右足を前にクロスする。 6. 左足を横へ出す。 7. 右足を後ろにクロスする。 8. 左足を横へ出す。 ※これをもう一度繰り返します。	③「マイムマイムベッサソン」の部分 全員で両手を下ろしながら、後退して元の位置に戻ります。 1. 右足を後ろへ。 2. 左足を後ろへ。 3. 右足を後ろへ。 4. 左足を閉じる。	④「マイム・マイム・マイム・マイム～」 右足を軸にして、左足を左右にポイントします。 1. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 2. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 3. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 4. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 5. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 6. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 7. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 8. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。	
① 最初の8カウントは、全員で手をつないで左回りで移動します。 1. 右足を前にクロスする。 2. 左足を横へ出す。 3. 右足を後ろにクロスする。 4. 左足を横へ出す。 5. 右足を前にクロスする。 6. 左足を横へ出す。 7. 右足を後ろにクロスする。 8. 左足を横へ出す。 ※これをもう一度繰り返します。	③「マイムマイムベッサソン」の部分 全員で両手を下ろしながら、後退して元の位置に戻ります。 1. 右足を後ろへ。 2. 左足を後ろへ。 3. 右足を後ろへ。 4. 左足を閉じる。	④「マイム・マイム・マイム・マイム～」 右足を軸にして、左足を左右にポイントします。 1. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 2. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 3. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 4. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 5. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 6. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。 7. 右足でジャンプしながら、左足を右前にポイント。 8. 右足でジャンプしながら、左足を左前にポイント。			
20	<p>②「マイム・マイム・マイム・マイム」の部分(全員で両手を上げながら、輪の真ん中に集まります。 1. 右足を前へ。 2. 左足を前へ。 3. 右足を前へ。 4. 左足を閉じる。</p>				
25	【課題に迫る発問】どのようにすると、音楽に合ったステップや動きがわかったかな？				
30	<p>【再度確認するポイントの例】</p> <p>・リズムに合わせて ・軸足に気をつけて ・中心によるときに力強く ・スキップするように</p> <p>※大まかな動きができる程度押さえる。 ※良い動きが見られた子供を紹介する。</p> <p>○ポイントを確認した後、再度踊ってみる。</p>	<p>マイム・マイム(イスラエル)</p>			
35	<p>マイム・マイムのかけ声のところは、水を見つけた喜びの気持ちを込めよう。</p>	<p>○踊り方は、言葉のリズムで指導する。 「前・横・後・ピョン…」 「前・前・前…」 「前・トン・前・トン…」 「ヘイ」</p> <p>マイムステップジャンプ</p> <p>集団で円になって踊ります。みんなで手をつなぎ、力強くステップを踏みながら移動する動きが特徴です。</p>			
40	○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)				
45	振り返り(学習カード記入、発表)				
	【まとめ】ステップや動きのポイントを意識すると、うまく踊ることができるね。				
	図:まるわかりハンドブック(文部科学省)				
評価事項					


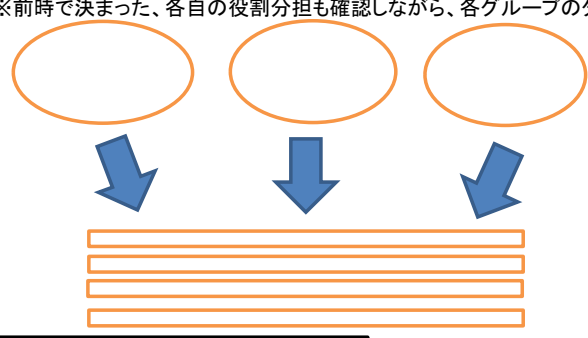

時間	3 時間目 (全 7 時間)		
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等③】 フォークダンスにグループで取り組む際に、仲間と助け合う。	指導【知識及び技能⑤】 踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流する。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	○前時に踊ったマイムマイムを踊る。		
	【学習課題】友達と声を掛け合いながら、音楽に合ったステップや動きを身に付けよう。 指導【知識及び技能⑤】		
	○コロブチカを踊ってみる。※1時間目でおさえた由来を再度確認してから ※映像があればベスト ※前半は雰囲気味わう		
	コロブチカ	コロブチカは「小さな小箱」という意味で、行商人が木綿や絹、レースなどを入れたものをいくつも持って行商していたので、「行商人の歌」として広まりました。行商人が重い荷物を背負ったり押したりしている様子を思い浮かべながら踊ってみましょう。	
	由来		
	※ステップ詳細 (参考してください) 動画はNHK for Schoolや、文科省の小学校体育の資料でもネットで見られます。		
	10	最初に大きな二重円をつくり、カップルで向き合う。白帽子役が内円、赤帽子役が外円。本来はパートナー・チェンジをしないのですが、日本では途中チェンジを入れるのが主流だそうです。 ※イントロ部分 白帽子が壁向きの二重円。 パートナーと両手を胸の前で取りあった状態で待ちます。 ①白帽子が追う 白帽子は、手の平を上に向け、赤帽子は手の平を下に向け。白帽子は、左足から3歩前進し、左足でホップする。赤帽子は、右足から3歩後退し、右足でホップする。 ※ホップとは片足跳びのこと。例えば、左足の場合は、左足で跳びあがり左足で着地する動きのこと。	④ハンガリアン・ブレイク・ステップ 白帽子は、左足でホップをし、右足を前にトー・ポイント。もう一度、左足でホップをし、右足を横にトー・ポイント。右足を左足にそろえる。ポーズ 赤帽子は、右足でホップをし、左足を前にトー・ポイント。もう一度、右足でホップをし、左足を横にトー・ポイント。左足を右足にそろえる。ポーズ
	15	②赤帽子が追う 白帽子は、右足から3歩後退し、右足でホップする。赤帽子は、左足から3歩前進し、左足でホップする。 ③白帽子が追う 白帽子は、左足から3歩前進し、左足でホップする。赤帽子は、右足から3歩後退し、右足でホップする。	⑤スリー・ステップ・ターン 右ヘスリー・ステップ・ターン 拍手 連手を離して、男女とも右足から右方向へ、スリー・ステップ・ターンをしてパートナーから離れる。パートナーの方を向いて、右肩のところで拍手をする。 この時、白帽子は、逆方向に移動する。左ヘスリー・ステップ・ターン 拍手。左足から左方向へスリー・ステップ・ターンをし、元の位置に戻って、パートナーと向き合う。パートナーの前に立ち、左肩のところで拍手をする。
	20		⑥前後にバランス パートナーと右手どうしを胸の高さでつなぐ。男女とも、右足を前にステップし、連手を引き寄せてパートナーに近づく。左足を体重なしで右足に引き寄せる。左足を元の位置に戻してステップし、連手をもとの位置に戻してパートナーと離れる。右足を体重なしで左足に引き寄せる。 ⑦位置交代 男女とも右足から3歩で、男女の位置を替える。このとき、赤帽子は白帽子の右手の下で左回りに半回転する。最後に、白帽子は円外で円心を向き、赤帽子は円内で壁向きになる。左足を右足に閉じてステップ (パートナーチェンジ) 繰り返し行い、もとの隊形に戻るが、チェンジをする場合は、最後に左方向に進まず、男女とも、その場で左回転をして、新しいパートナーと向き合う。
	【課題に迫る発問】音楽に合ったステップや動きを身に付けるためにまず大切なことはなんだろう？		
25	【考える例】 ・息を合わせる ・パートナーチェンジを気をつける ・しっかり手をつなぐ ・向き合ったら笑顔	※子供とやり取りをしながら、技能のポイントはもちろんであるが、まずは、友達と協力して笑顔で楽しく踊ろうとすることが大切であることを押さえる。 ※良い動きが見られた子供を紹介する。	
30	○ポイントを確認した後、再度踊ってみる。	指導【学びに向かう力、人間性等③】 ○少しずつ分けて指導する。 まずは始めの8呼間をします。繰り返しますね。次の8呼間です。繰り返します。始めからしてみます。	
35		コロブチカ(ロシア) ※各国の踊りの背景や特徴を知り、その国の理解も深めましょう。また、フォークダンスは、互いに手をつないで踊るものが多いです。協調性を大切にして、ペアで踊る楽しさを味わいます。 二重円になり、パートナーチェンジをしながら踊ります。パートナーと手をつなぎ、軽快なステップでの踊りが特徴です。	
40	○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)	評価【学びに向かう力、人間性等①】	
45	振り返り(学習カード記入、発表)	【まとめ】友達と協力すると、踊りが上達するね。	
評価事項	○次時の確認をする。 評価【学びに向かう力、人間性等①】 フォークダンスで交流する運動に積極的に取り組もうとしていたか。(観察)		

図:まるわかりハンドブック(文部科学省)

時間	4 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等①】 自己やグループの課題を見つける。	指導【知識及び技能⑤】 踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流する。
活動内容	【学習課題】友達と協力して、よりよく踊るための課題を見つけよう。	
	○前時に踊ったロボチカを踊る。	
	5	【課題に迫る発問】グスタフ・スコールでの課題を見つける視点はどんなものがあるかな？ 指導【知識及び技能⑤】 【考える例】 ・前半の上品さと後半の明るく楽しいの違いが難しい ・アーチをくぐる際のタイミング ・パートナーチェンジを気をつける ※1時間目の学習を想起させ、子供とやり取りをしながら、難しいなあと感じたことを出し合い、課題を見つける視点として共有する。 ※子供から出た踊り方の部分を教師がやって見せながら、子供が難しいと感じていることを具体的に確認する。 指導【思考力、判断力、表現力等①】
	○グスタフ・スコールを踊ってみる。※1時間目でおさえた由来を再度確認してから ※映像があればベスト ※前半は雰囲気を楽しむ	
	10	グスタフ・スコール 由来 元々『グスタフ・スコール』は宮廷で貴族たちが踊る優雅なダンスであったが、後に庶民の間にもフォークダンスとして広まり、現在の2部構成の曲になったといわれています。現在ではスウェーデン王室歌としても採用されているようです。前半は上流階級の貴族たちが踊るように上品に優雅に、後半は農民階級の明るく楽しいダンスをイメージして踊ってみましょう。
	○踊ってみる。フォークダンスの踊り方としては、4組のカップルで四角形(スクエア)を作って踊るカドリール(カドリユ)・フォーメーションがとられ、前半は上流階級の貴族たちが踊るように上品に優雅に、後半は農民階級の明るく楽しいダンスが展開される8部構成が特徴。 ※踊り方(参考してください)	
	15	(準備) カドリユ・フォーメーション(スクエア・フォーメーション)で、踊ります。 ※二人組で四角形を作る。 (アーチくぐり) ④2組と4組とがそれぞれ両手をつないでアーチを作る。1組と3組はスキップ4歩で前に進む。各組の2人は、自分が向かい合ったもう1つの組の相手と両手をつないで、自分たちに近い方のアーチを4歩でくぐり抜け、それぞれ元の位置に戻る。 ⑤全員1拍目に拍手をし、各組単位で両手を取って、時計回りに1回転する。 (挨拶) ①向かい合った同士1組と3組は3歩前に進んで、4歩目に挨拶をして戻る。 ②もうひとつの向かい合った同士、2組と4組が同じように挨拶をして戻る。 ③もう一度①と②の動作を行う。 ※ペアは手を添えて歩き、挨拶するときは片膝を落としてチョコンと挨拶
	20	⑥次に、1組と3組とがやはり手をつないでアーチを作り、2組と3組がスキップで進み、アーチくぐりを行う。 ※⑤のときの拍手(一回大きいたたく)勢いよくすると盛り上がる。 ※くぐるときはペアが変わり、元に戻るとペアも戻る。
	25	【発問】課題(むずかしいところ)は見つかったかな？その課題の解決を考えてみよう。 ※どうやったら難しいと感じている部分を上手く踊ることができるか、友達との関わり方から考えを出し合う。(下記参照) ※子供の実態によってどうしても難しいと感じられるときは、大きく踊りが変わらないような易しいやり方に変えることも提案して、教師が提案しながら踊り方を考える。 評価【思考力、判断力、表現力等①】
	30	○ポイントを確認した後、再度踊ってみる。 ※動画の資料がありませんが、少しはネットから探すことができます。 踊る喜びを高めるために ○友達とのかかわり方を方向づける。 「ちゃんと相手を見て、手をたたきましょう。優しくね。」 「相手と優しく手をつなぎましょう。そうそう、上手だよ。」 「クラスのみんなの動きがそろっていきいだよ。」 ○上の踊り方の隊形です。
35	スクエア・フォーメーション ① ② ④ ⑥ 	
40	○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)	
45	振り返り(学習カード記入、発表) 【まとめ】自分たちの課題を見つけ、それに合った練習をすると、上手に踊れるね。 評価【思考力、判断力、表現力等①】 ○次時の確認をする。 図: まるわかりハンドブック(文部科学省)	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】 自己やグループの課題を見つけることができたか。(観察・発言、学習カード)	

時間	5 時間目 (全 7 時間)									
重点的 指導 事項	【知識及び技能⑤】 踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流する。									
活 動 内 容	5	<p>○前時に踊ったグスタフ・コールを踊る。</p> <p style="text-align: right;">評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p style="text-align: center;">【学習課題】ソーラン節の動きを身に付けよう。</p> <p>○ソーラン節を踊ってみる。※1時間目でおさえた由来を再度確認してから ※映像があればベスト ※前半は雰囲気を楽しむ</p> <table border="1"> <tr> <td>(例)ソーラン節</td> <td>北海道の代表的民謡。ニシンを定置網からたも網ですくいあげる時に歌われたので《沖揚音頭》ともいわれます。曲名は掛け声から出たもので、力強い美しさをもつ踊りです。ニシン漁ではこのほか船出、網起し、切声の音頭も歌われました。</td> </tr> <tr> <td>由来</td> <td></td> </tr> </table> <p>○踊ってみる。 ※ここでは、地域の踊りや日本の民謡を学校の現状に合わせて踊ります。今回はソーラン節を例にあげています。学校で何を踊るか決めて指導してください。</p> <p>※歌詞（参考にしてください） ウィキペディア参照</p> <p>(ハイハイ・チョイは手拍子)</p> <table border="0"> <tr> <td>①ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 男度胸は五尺のからだあどんと乗り出せえ波の上チョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ</td> <td>③ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 沖の暗いのは北海あらし おやじ帆を曲げえかじをとれチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ</td> </tr> <tr> <td>②ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 舟も新らし乗り手も若い 一丈五尺のろもしなるチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ</td> <td>④ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ おやじ大漁だ昔と違う 獲れた魚はおらがものチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ</td> </tr> </table>	(例)ソーラン節	北海道の代表的民謡。ニシンを定置網からたも網ですくいあげる時に歌われたので《沖揚音頭》ともいわれます。曲名は掛け声から出たもので、力強い美しさをもつ踊りです。ニシン漁ではこのほか船出、網起し、切声の音頭も歌われました。	由来		①ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 男度胸は五尺のからだあどんと乗り出せえ波の上チョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ	③ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 沖の暗いのは北海あらし おやじ帆を曲げえかじをとれチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ	②ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 舟も新らし乗り手も若い 一丈五尺のろもしなるチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ	④ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ おやじ大漁だ昔と違う 獲れた魚はおらがものチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ
	(例)ソーラン節	北海道の代表的民謡。ニシンを定置網からたも網ですくいあげる時に歌われたので《沖揚音頭》ともいわれます。曲名は掛け声から出たもので、力強い美しさをもつ踊りです。ニシン漁ではこのほか船出、網起し、切声の音頭も歌われました。								
	由来									
	①ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 男度胸は五尺のからだあどんと乗り出せえ波の上チョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ	③ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 沖の暗いのは北海あらし おやじ帆を曲げえかじをとれチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ								
	②ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ 舟も新らし乗り手も若い 一丈五尺のろもしなるチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ	④ヤーレンソーランソーラン ヤレン ソーランソーラン ハイハイ おやじ大漁だ昔と違う 獲れた魚はおらがものチョイ ヤサエンエンヤー——アサーアのドッコイショ ハードッコイショドッコイショ								
	10	<p style="text-align: center;">評価【学びに向かう力、人間性等③】</p>								
	15	<p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】ソーラン節上手に踊るためのポイントは何だろう？</p> <p>【考えるポイントの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低く踏みしめるような足の動き</li> <li>・腰を低くする</li> <li>・力強く踊る。</li> <li>・リズムに乗って手足を大きく動かす</li> <li>・大漁の思い網を引く腕の動き</li> </ul> <p>※学習した踊りの由来から、力強さをイメージさせ、力強さを表す腕の動き、足の動き、腰の高さなどを視点に、ポイントを出し合う。 ※良い動きが見られた子供の動きを紹介し、ポイントを全体で共有する。</p> <div style="text-align: center;">  <p>ソーラン節は力強さを出して踊ろう。</p> </div> <p style="text-align: right;">指導【知識及び技能⑤】</p>								
	20	<p>○ポイントを確認した後、再度踊ってみる。</p>								
	25	<p>○日本の民謡</p> <p>民謡は、それぞれの地域で親しまれている踊りで、地域性や気候風土などその地方の人々の生活から生まれた踊りです。そのため、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、それぞれの踊り方に特徴があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>力強い踊り～ソーラン節～</p>  <p>力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きが特徴です。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>軽快なリズムの踊り～阿波踊り～</p>  <p>軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手ぶりが特徴です。</p> </div> </div> <p>※各地域の民謡の由来や郷土の歴史とともに、踊る楽しさを味わいます。</p>								
	30									
35										
40	<p>○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)</p>									
45	<p>振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】動きのポイントをしっかりと行くと、うまく踊ることができるね。</p> <p style="text-align: right;">図:まるわかりハンドブック(文部科学省)</p>									
評価事項	【学びに向かう力、人間性等③】 フォークダンスにグループで取り組む際に、仲間と助け合おうとする。(観察・発言)									

時間	6 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等④】 場の設定や用具の片付けで、分担された役割を果たす。	
活動内容	<p>○前時に踊ったソーラン節を踊る。</p> <p>5</p> <p>【学習課題】場作りの役割を決めて、一つの作品を作りあげよう。</p> <p>【課題に迫る発問】どんな役割が考えられるかな？</p> <p>10</p> <p>【考えるポイントの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの先頭で出入りの合図を出します。</li> <li>・〇〇さんが踊っている間に、□□を用意します。</li> <li>・衣装を変える際にサポートします。</li> <li>・最後の片づけをします。</li> </ul> <p>※これまで踊ったフォークダンスやソーラン節を組み合わせると一つのダンスを作り上げることを知らせる。          ※これまで踊ったフォークダンスやソーラン節で、それぞれの踊りの特徴的な部分や踊りの組み合わせを話し合う。          ※場の設定を意識させながら、役割分担を決める。          ※・マイムマイムグループ ・コロブチカグループ ・グスタフ・スコールグループで別々の場を作ったり、つなぎ合わせたりしながら、全体のソーラン節などにつなげていくなどの例示やその中で役割の例を教師が示す。</p> <p>【指導【学びに向かう力、人間性等④】】</p> <p>15</p> <p>○教師の例をもとに役割分担を決めて踊る。</p> <p>20</p>  <p>25</p> <p>※「まず...」「次は...」「この後...」と教師が指示を出し、全員で踊りと役割を確認させながら踊る。          ※子供の良い動きを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p>30</p> <p>○ポイントを再度確認し、再度踊ってみる。          ※子供の良い動きを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p>35</p> <p>小道具や衣装を使って</p>  <p>日本の民踊では、小道具を持ち、衣装を着て踊ることが多い。授業でも道具や衣装を用意すると雰囲気が高まります。          ※うちわ、はっぴ、たいこ等</p> <p>※とにかく楽しく踊ることが大切。みんな笑顔で取り組めるように、教師自ら笑顔で取り組みましょう。</p> <p>40</p> <p>○整理運動          ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)</p> <p>振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>【まとめ】自分の役割を果たすと、みんながスムーズに踊ることができるね。</p> <p>45</p> <p>○次時の確認をする。</p>	<p>評価【知識及び技能⑤】</p> <p>評価【知識及び技能⑤】</p> <p>図:まるわかりハンドブック(文部科学省)</p>
評価事項	【知識及び技能⑤】 踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付け、楽しく踊って交流することができる。(観察)	

時間	7 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 ペアのグループやクラス全体で見合い、よくなったところを見つける。	
5	○前時に組み合わせた踊りを教師の指示を聞いて踊る。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">【学習課題】グループ同士で発表し合い、作品を仕上げよう。</p> <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】グループ同士でどんなところを見合うといいかな？</p> </div>	
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きがそろっているか</li> <li>・動きが大きいか</li> <li>・学習した課題(難しい部分)が改善されているか</li> <li>・笑顔で踊っているか</li> <li>・踊りがうまくつながっているか</li> </ul> </div>	※これまで学習したことを想起させ、子供とのやりとりをしながら、見合う視点を押さえる。 ※笑顔で楽しく踊ることが大きなねらいであることを再度確認する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 20px; text-align: center;">             指導【思考力、判断力、表現力等③】           </div>
15	○グループごとに踊り、他のグループからアドバイスをもらう。※3分×3グループ 動きに自信がない子どもには… <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;"> <p>○褒め言葉のシャワーを!!</p> <p>「ステップが滑らかになってきたよ。その調子!!」</p> <p>「表情がいいね。動きがいきいきしてるよ。」</p> <p>「水を見つけた喜びが伝わってくるようだよ。」</p> </div> </div>	
20	○アドバイスをもらってから、再度各グループごとに練習。仕上がったところは最後のソーラン節の練習	
25	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】どんなところがよくなりましたか。</p> <p style="text-align: center;">【期待される反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアをよく見ていなかったので見ないようにしました。</li> <li>・グループの動きがずれていて、しっかり曲を聴くようアドバイスされたので、そこに気を付けると合うようになりました。</li> <li>・笑顔が足りないと言われたので、頑張っています。</li> </ul> </div>	※子供が見つけたことを認めながら、自分やグループの課題の改善に役立つものを取り入れるよう押さえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px; text-align: center;">             評価【思考力、判断力、表現力等】           </div>
30	○つなげて踊ってみる。 ※前時で決まった、各自の役割分担も確認しながら、各グループのダンスをつなげて踊る。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div> <p>※ 隊形の例です。中心に集まるや、中心から分散するなどいろんな例示をして、子どもたちにも選ばせてもいいです。</p> </div> </div>	
35	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">             評価【学びに向かう力、人間性等④】           </div>	踊る喜びを高めるために <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <p>○友達とのかかわり方を方向づける。</p> <p>「ちゃんと相手を見て、手をたたきましょ。優しくね。」</p> <p>「相手と優しく手をつなぎましょ。そうそう、上手だよ。」</p> <p>「クラスみんなの動きがそろってきれいだよ。」</p> </div> </div>
40	○整理運動 ※オルゴールの曲などでゆっくりと使った部位をほぐす。(1～2分程度)	
45	振り返り(学習カード記入、発表) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>【まとめ】よくなったところを見付け取り入れると、踊りの特徴が表れたいい作品ができるね。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">             図:まるわかりハンドブック(文部科学省)           </div>	
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等④】 場の設定や用具の片付けで、分担された役割を果たそうとする。(観察・発言)	評価【思考力、判断力、表現力等③】 ペアのグループやクラス全体で見合い、よくなったところを見つける。(観察・発言、学習カード)



#### 4 単元指導計画及び展開例

第5学年

【5月】第10週～第17週

単元名 (短距離・リレー) 全8時間

##### (1) 単元のねらい

- 技・知 : 短距離走・リレーでは、その行い方を理解するとともに、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすること。
- 思・判・表 : 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
- 学・人 : 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

##### (2) 運動の仕方等

短距離走・リレーでは、走る距離やバトンの受渡しなどのルールを決めて競走したり、自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにすること。

##### (3) 指導に際して教師が持っておきたい知識(学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

走り方	<p>○スタートの姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を前に傾け、前足に体重をかける。</li> <li>・前に置いた足に重心をかけ、低い姿勢で構える。</li> <li>・低い姿勢で走り出す。</li> <li>・目線を落とす。</li> <li>・前足と反対の腕を前に出す。</li> </ul>	<p>○走るとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を少し前傾させて全力で走る。</li> <li>・上半身の余分な力を抜く。</li> <li>・つま先から着地する。</li> <li>・まっすぐ前を見る。</li> <li>・力が入らないように、手は軽く握る。。</li> <li>・足を高く上げて歩幅をできるだけ広く。</li> <li>・肘を後ろに大きく引く感じで(反動で前へ)</li> <li>・コーナーでは軽く内側に体を傾ける。</li> </ul>
バトンパス	<p>○受けるとき(バトンをもらう)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親指を地面に向け、他の4本の指をくっつけて手の形をL字に。</li> <li>・走ってくる前の走者に手のひらを向ける。</li> <li>・腕を地面と平行にしっかりと伸ばす。</li> <li>・右半身を後ろ側にする。(右利き)</li> <li>・下を向かず前を向いておく。</li> <li>・バトンを手のひらに押しつけられしっかりとにぎる。</li> </ul> <p>○バトンゾーンの立つ位置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前の走者が速いときは、バトンゾーンの奥の方に立つ。</li> <li>・自分の方が速いときは、バトンゾーンの入り口に近い方に立つ。</li> </ul>	<p>○バトンを渡すとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次の走者の手のひらにバトンを押し込む感じで。</li> <li>・声を出して渡す。</li> </ul> <p>○バトンを受ける人の走り出しのタイミング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走ってくる前の走者のスピードに合わせる感じで。</li> <li>⇒前の走者がどこまで来たら走り出すのか練習で距離を見付けて目印を置いておく。</li> <li>・バトンをもらう人と渡す人が同じスピードで横に並んで走る感じで。</li> <li>⇒タオルの端を2人で握って走る練習</li> <li>⇒バトンの代わりにソフトボールを渡す練習</li> <li>・バトンを受け取って走り出したらスピードを落とさない。</li> </ul>

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能		思考力・判断力・表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
短距離走で、素早いスタートが苦手。  リレーで、減速せずにバトンの受渡しをすることが苦手。	構えた際に前に置いた足に重心をかけ、低い姿勢で構えるといったポイントを示す。  「ハイ」の声をしっかりかけたり、バトンを受ける手の位置や高さを確かめたり、仲間同士でスタートマークの位置を確かめたりする。	学び合ったことを他者に伝える。	活動後に、運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりすること。	リレーに意欲的に取り組めない。  リレーの作戦について考える場面や走り高跳びのグループ競争の仕方を決める場面などで、自己の意見をうまく伝えられなかったり、仲間とうまく関わることができない。	チーム内で一人一人の走る距離を変えたり、勝敗を競うのではなく目標記録に近づくことを課題としたリレーを行ったりする。  話合いや振り返りの際に、学習カードを用いて仲間同士で新たな課題を出し合ったり、学習の成果を確認したりする場面を設定する。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

**解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.69**



○一度に5本のラインの作成

グランド用トンボの木部に、4m20cmの木材を固定し、その木材に1m間隔で釘を打ち付けておけば、一度に5本のラインを引くことができます。



いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離50m~100m程度)

1周 100m程度のリレーコース



半周 50~80m程度のリレーコース



「減速の少ないバトンパス」とは、走ってきた渡し手と受け手が同じ位のスピードでバトンパスができることです。



○テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンパスをすること。



・スタートのタイミングを合わせる。

・スピードを合わせて、バトンパスを行う。

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

走ってきた友達のスปีドと同じ位のスピードでバトンパスをすることができました。

計時やスターター、記録など、みんなで役割を分担しながらリレーをしました。

自分たちの課題を学習資料から選んで練習を行いました。


②単元の流れ




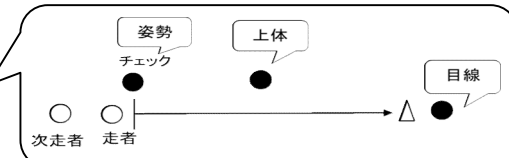
	1	2	3	4	5	6	7	8
	短距離走			リレー				
学習活動	行い方規則の理解	技能のポイントの理解		テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること				
				行い方規則の理解	規則を選んで競争	自分や他者が考えたことを他者に伝える		
	学習の約束					仲間の考えや取組を認める態度	勝敗を受け入れる態度	

### ③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○短距離走・リレーの行い方や動きのポイントを知ること。 ○短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合うこと。	知・技① 人間性等②	知・技①
2	○スタンディングスタートから、素早く走り始めること。 ○体を軽く前傾させて全力で走ること。	知・技②、③	人間性等②
3	○課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること。 ○課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者に伝えること。	思・判・表⑥ 人間性等⑤	思・判・表⑥
4	●短距離走の課題の改善に取り組みながら、最後まで全力で走ること。		知・技②
5	○競走（競争）のルールや記録への挑戦の仕方を知ること。	思・判・表③	思・判・表③ 知・技③
6	○テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。	知・技④	人間性⑤
7	○競走（競争）のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。	思・判・表④	思・判・表④
8	●リレーの課題の改善に取り組みながら、最後まで全力で走ること。		知・技④

(8)展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能①】 短距離走・リレーの行い方や動きのポイントを知らることができる。	【学びに向かう力、人間性等②】 短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合っている。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</p> <p>③ねことねずみの追いかけっこ。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>●安全に教え合いを行うことができるように、レーンとレーンの間は間隔を開けて場の準備を行っておく。</p> </div>	
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-left: auto; margin-right: auto; width: fit-content;"> <p>【学習課題】短距離走を楽しく行うための行い方を知ろう。</p> <p>【課題に迫る発問】短距離走を楽しく行うために、まず大切にすべきことは何だろう？</p> </div> <p>学習の約束の確認</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【約束の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動は、走る動きで使うであろう体の部位をしっかりとほぐしたり伸ばしたりする。</li> <li>・いきなり全力で走るのではなく、活動前にコースを使って、初めの2回は力を抜いて軽く、3回目から徐々にスピードを上げていく。(グループ全員で一緒に行う)</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p>※学校の体育授業の死亡事故の要因では、陸上運動の時間が多くなっていることから、楽しく陸上運動を行うためには、準備運動を行うことや、徐々にスピードアップを図ることなど、まずは安全面に留意すること、約束を守ることを指導する。</p> <p>※安全面に留意した上で、運動の行い方やポイントを知り、仲間と助け合って学習を進めていくことが大切なことを押さえる。</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>指導【学びに向かう力、人間性等②】</p> </div>	
15	<p>短距離走の行い方を知り、自分の記録(スタート位置)を見つける(50~80m程度の直線(運動場の広さによる))</p> <div style="text-align: center;">  <p>スタート位置を調整する</p> <p>40m</p> <p>50m</p> <p>G</p> </div>	
20	<p>活動内容</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-left: auto; margin-right: auto; width: fit-content;"> <p>【記録の挑戦の仕方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が選んだ位置からスタートして8秒間でゴールできるかどうかで記録を判断する。</li> <li>・まず、50m(真ん中の三角コーン)を走り、徐々にスタート位置を前に(後ろに)変えながら、8秒間でどうにかゴールできる位置を見つける。</li> <li>・慣れてきたら、スタート位置を一つ下げて8秒間走に挑戦して伸びを確かめる。</li> <li>・はじめに見つけた位置から8秒間でゴールできたら3点、スタート位置を一つ下げて成功したら1点ずつ加点する。(3回で何点になるかな?、総合得点でグループの友達と競争しよう、グループの総得点でグループ対抗で競争しよう)</li> </ul> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>指導【学びに向かう力、人間性等②】</p> </div>	
25	<p>※行い方がわからず活動が停滞しているグループ(個人)が見られたら、行い方を一つ一つ確認しながら、教師と一緒に活動する。</p> <p>※はじめの自分の記録は、「何とかゴールができた」または「もう少しでゴールができそう」なスタート位置となることを押さえる。</p> <p>※約束を守り、仲間と助け合っている子供の良い姿を称賛し、全体にも声かけを行う。</p>	
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>評価【知識及び技能①】</p> </div>	
35	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>※集合して整理運動後の集合時に、汗をかいている様子や心拍が速くなっている様子等を話しながら、運動することの良さや健康な体の成長につながるなどに触れる。</p>	
40	<p>得点の集計をし、学習のまとめを行う。</p> <p>※個人の得点を集計し、グループの得点とするなどして、順位をつけるなど工夫する。</p> <p>※グループ内で記録に伸びが見られた者や仲間と声を掛け合ったり助け合ったりしていた者を紹介する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-left: auto; margin-right: auto; width: fit-content;"> <p>【まとめ】短距離走を楽しむためにはルールを守ることが大切だね。 また、互いに教え合ったり励ましの声をかけ合ったりすることで、さらに楽しくなるね。</p> </div>	
45	<p>※けがをした者や得点に文句を言っている者などがいないか確認する。(適宜指導)</p> <p>※次時の活動について触れる。(個人の記録の伸びに挑戦していく)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>図: 文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p> </div>	
評価事項	<p>【知識及び技能①】 短距離走・リレーの行い方や動きのポイントがわかっている。(観察・発言、学習カード)</p>	

時間	2 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能②】 スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。	【知識及び技能③】 体を軽く前傾させて全力で走ることができる。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りでの押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③いろいろな姿勢からのスタートによる短距離走。</p> 	
10	<p>【学習課題】短距離走の記録を伸ばすための走り方を見つけよう。</p> <p>【課題に迫る発問】速く走ることができるようにする走り方のポイントは何かな？</p>	
15	<p>【考える視点の例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの姿勢は？</li> <li>・走る時どこを見たらいいかな？</li> <li>・力の入れ方はどうすればいい？</li> </ul> <p>※腕、足(足の裏)</p>	<p>○スタンディングスタートから、素早く走り始めること。</p> <p>○上体をリラックスさせて全力で走ること。</p> 
20	<p>※技能のポイントを細かく説明するのではなく、教師がやって見せながら大切なこととして重点化して指導する。(オリンピック・パラリンピックなどの動画を見せるなどの工夫も取り入れる)</p> <p>※この後、試しの時間を設定することを知らせ、グループで役割を決めて、できばえを確認するように押さえる。</p> <p>グループ内で役割を決めて、試す</p> <p>場の設定例</p>  	
25	<p>グループ内で役割を決めて、試す</p> <p>※ポイントを押さえた子供の良い動き称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、一旦そのグループを集め、見る視点や伝え方、交代の仕方などを確認する。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいかを教師がアドバイスをする。</p> <p style="text-align: right;">評価【学びに向かう力、人間性等②】</p>	
30	<p>【発問】友達の良い動きを見てみよう。</p> <p>※ポイントを押さえた良い動きをしている子供を紹介し、全体で共有する。</p>	
35	<p>8秒間走の記録を図る</p>	
40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。</p> <p>※グループ内で記録に伸びが見られた者や仲間と声を掛け合ったり助け合ったりしていた者を紹介する。</p>	
45	<p>【まとめ】短距離走の記録を伸ばすためのポイントは大きく3つだったね。</p> <p>①低い姿勢で走り出す ②まっすぐ前を見る ③上半身の余分な力は抜く</p> <p>※けがをした者や友達に文句を言っている者などがいないか確認する。(適宜指導)</p> <p style="text-align: right;">図: 文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>	
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合おうとする。(観察・発言)</p>	

<p>時間</p> <p>重点的指導事項</p>	<p>3 時間目 (全 8 時間)</p> <p>【学びに向かう力、人間性等⑤】 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等⑥】 課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者に伝えることができる。</p>
<p>5</p>	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</p> <p>③いろいろな姿勢からのスタートによる短距離走。</p>  <p>【学習課題】友達と教え合って、走り方をポイントの動きに近づけ、短距離走の記録を伸ばそう。</p> <p>【課題に迫る発問】友達と教え合うときに大切なことはなんだろう？</p>
<p>10</p>	<p>【教え合いの視点の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの姿勢は？ ⇒「手と足が逆になっているか」「低い姿勢になっているか」「地面を強く蹴りだしているか」</li> <li>・走る時どこを見たらいいかな？ ⇒「まっすぐ前をみているか(目標を決めて底を見ているか)」「スタートでは目線を落としているか」</li> <li>・力の入れ方はどうすればいい？ ⇒「上体はリラックスしているか」「走る=はねる』感じになっているか」</li> </ul> <p>※腕、足(足の裏) ⇒「腕を曲げて肘を振る感じになっているか」「かかたがおしりにつく感じで足の裏が見えるか」</p>
<p>15</p>	<p>※前時で学習した走り方のポイントを想起させ、見る方は、①今の様子は〇〇が〇〇だよ ②もっと〇〇するといよいよと例示の視点から選んだり気づいたことを具体的に述べたりして伝えるように押さえる。(良い動きも同様)</p> <p>※友達にアドバイスを受けた方は、友達アドバイスを認め、課題を改善(良い動きを伸ばす)することが大切なことを押さえる。(自分ではうまくできているつもりでも、うまくいっていないこともあることも触れる)</p>
<p>20</p> <p>25</p> <p>活 動 内 容</p>	<p>指導【学びに向かう力、人間性等⑤】【思考力、判断力、表現力等⑥】</p> <p>グループ内で役割を決めて、8秒間走を練習する</p> <p>※走る→できばえを伝える→アドバイス→次に交代の順でグループ内でローテーションしながら練習する。</p> <p>※例示を押さえた活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、一旦そのグループを集め、見る視点や伝え方、交代の仕方などを確認する。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればいいのかを教師もアドバイスをする。</p>  <p>評価【思考力、判断力、表現力等⑥】</p>
<p>30</p> <p>35</p>	<p>【発問】友達の良い動きを見てみよう。</p> <p>※良い動きをしている子供を紹介し、全体で共有する。その際、①〇〇さんに〇〇とアドバイスを受け ②〇〇してみたらうまくいった というように、具体的に説明するよう押さえる。</p> <p>※なかなかアドバイス通りに入ることができず悩んでいる子供の意見も聞き、全員で解決方法をアドバイスする。</p> <p>8秒間走の記録を図る</p>
<p>40</p> <p>45</p>	<p>整理運動を行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。 ※グループ内で記録に伸びが見られた者や仲間と声を掛け合ったり助け合ったりしていた者を紹介する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等⑥】</p> <p>【まとめ】互いに気づきや考えを伝え合って、うまくできていないところをよくしようとしたり、良いところをもっと伸ばそうとしたりすると記録の伸びにつながるね。</p> <p>※けがをした者や友達に文句を言っている者などがいないか確認する。(適宜指導)</p> <p>図: 文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
<p>評価事項</p>	<p>【思考力、判断力、表現力等⑥】 課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者に伝えている。(観察・発言、学習カード)</p>

時間	4 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	●短距離走の課題の改善に取り組みながら、最後まで全力で走ること。
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③いろいろな姿勢からのスタートによる短距離走。</p> <p style="text-align: center;">【学習課題】学習したことを生かして、短距離走の記録を伸ばそう。</p> <p>※子供とやり取りをしながら、これまで学習してきた走り方のポイントや教え合いで大切なことを再度確認し、本時はグループで協力しながら記録に挑戦することを知らせる。</p> <p>グループ内で役割を決めて、8秒間走の記録に挑戦する。 ※走る→できばえを伝える→アドバイス→次に交代の順でグループ内でローテーションしながら活動する。 ※隣のレーンの友達と競争してもよいことを知らせる。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、一旦そのグループを集め、見る視点や伝え方、交代の仕方などを確認する。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p> <div style="text-align: right;">  <p>スタート位置を調整する 40m</p> <p>姿勢チェック 上体 目線</p> <p>次走者 走者</p> <p>50m</p> <p>評価【知識及び技能②】</p> </div> <p style="text-align: center;">【発問】前半のできばえはどうか？</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を紹介し、全体で共有する。 ※なかなか記録が伸びずに悩んでいる子供の意見も聞き、全員で解決方法をアドバイスする。 ※記録に挑戦する際は、スタート位置をマーカー通りではなく、少しずつ(50cm~1m)下げていってもよいことを知らせる。</p> <p>再度、8秒間走の記録に挑戦する。 ※記録が伸び悩んでいる子供を把握し、教師も一緒にできばえを確認しながら改善点を助言する。</p> <p style="text-align: right;">評価【知識及び技能②】</p>
活 動 内 容	<p>整理運動を行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p>
40 45	<p>学習のまとめを行う ※グループ内で記録に伸びが見られた者や、ポイントを踏まえた走り方に近づいた者、何度もあきらめずに記録に挑戦していた者を紹介する。</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】学習したことを取り入れようとすると、記録の伸びにつながるね。 今の力を次のリレーの学習に生かしていこうね。</p> <p>※けがをした者や友達に文句を言っている者などがいないか確認する。(適宜指導) ※次時からリレーの学習を行うことを知らせる。</p> <p style="text-align: right;">図: 文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
評価事項	【知識及び技能②】スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。(観察)




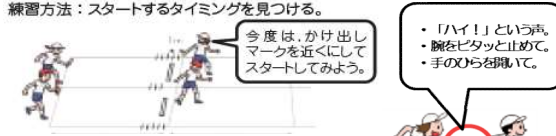

時間	5 時間目 (全 8 時間)																															
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等③】 競走(競争)のルールや記録への挑戦の仕方がわかる。																															
5	準備運動(リズムに乗って正確に) ①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。 ②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須) ③いろいろな姿勢からのスタートによる短距離走。																															
10	※コース図で示しながら説明する。 ※一人が走る距離は40m~60m程度(運動場の広さにより距離を設定) ⇒子供のに応じて、複数回リレーを行うことができる距離を考える。 ※チームの工夫により勝敗が未確定となるようなテークオーバーゾーンを長く設定する。 (テークオーバーゾーンの出入り口は三角コーンを置く) ※走る順番、テークオーバーゾーンでの待機位置等を順に説明する。 ※安全面に配慮し、コーナートップ(第3コーナー(半周の時はコーナー真ん中付近)の順位をもとにテークオーバーゾーンのインコースから順に待機)で待機するようにする。 ※バトンの受け渡し後は、交錯しないように指導する。	1周走るリレーコース 自分のチームの順位を確認 																														
15	【行い方の例】 ・スタートはテークオーバーゾーンの始めのラインから、ゴールは終わりのラインまで。 ・人数の調整が必要なときは、2回走る人を決める。 ⇒複数回リレーを行う場合は、交代する。(1人が1時間に3回以上走ることがないように) ・順位得点と記録得点の合計でリレーの順位を確定する。 ⇒毎回記録タイムをグループごとに計る。 目標記録を達成したら5点、前回の記録から2秒遅れたら1点、その他は3点。(本時は、初めの記録を計測するので、順位得点のみ) ・目標記録はその日の学習中に変えない	半周走るリレーコース 自分のチームの順位を確認 																														
20	<table border="1" data-bbox="606 918 1069 1097"> <thead> <tr> <th></th> <th>初めの記録</th> <th>2分10秒</th> <th>リレーの記録</th> <th>2分08秒</th> <th>達成</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標記録</td> <td>2分08秒</td> <td></td> <td>リレーの記録</td> <td>2分08秒</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>次の目標記録</td> <td>2分06秒</td> <td></td> <td>リレーの記録</td> <td>2分07秒</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>次の目標記録</td> <td>2分06秒</td> <td></td> <td>リレーの記録</td> <td>2分04秒</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>次の目標記録</td> <td>2分02秒</td> <td></td> <td>リレーの記録</td> <td>2分00秒</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>		初めの記録	2分10秒	リレーの記録	2分08秒	達成	目標記録	2分08秒		リレーの記録	2分08秒	○	次の目標記録	2分06秒		リレーの記録	2分07秒	×	次の目標記録	2分06秒		リレーの記録	2分04秒	○	次の目標記録	2分02秒		リレーの記録	2分00秒	○	指導【思考力、判断力、表現力等③】
	初めの記録	2分10秒	リレーの記録	2分08秒	達成																											
目標記録	2分08秒		リレーの記録	2分08秒	○																											
次の目標記録	2分06秒		リレーの記録	2分07秒	×																											
次の目標記録	2分06秒		リレーの記録	2分04秒	○																											
次の目標記録	2分02秒		リレーの記録	2分00秒	○																											
25	【課題に迫る発問】 試しのリレーをやって、行い方を確認しよう。 ※チームで走順、係(得点係、計時係、走順お知らせ係、テークオーバーゾーンの待機場所お知らせ係、スタートお知らせ係(バトンをもらう人がスタートを始めるタイミングの声掛けをする)など)を決める。 ※走順に整列する。(応援は座って行うよう指導する) ⇒半周リレーの場合は、走順が偶数と奇数に分け、スタート位置に移動。 ※本時は、リレーの行い方を知ることがねらいであるとともに、チームの始めの記録をとること、チームのリレーに関する実力を知ることが主としたねらいであり、分担された係の仕事を確実にやりながら互いに応援して仲良く活動するよう押さえる。	評価【知識・技能③】																														
40	整理運動を行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 学習のまとめを行う ※リレーの行い方が理解できたか挙手で確認する。また係の仕事きちんとしていた者や応援の声をかけていた者などを紹介する。 【まとめ】 リレーを楽しく行うためには、全員が行い方やルール、記録への挑戦の仕方がわかっていることが大切だね。	評価【思考力、判断力、表現力等③】																														
45	【思考力、判断力、表現力等③】 競走(競争)のルールや記録への挑戦の仕方がわかっている。 (観察・発言、学習カード)	【知識・技能③】 体を軽く前傾させて全力で走ることができる。 (観察・発言、学習カード)																														

図: 文部科学省「まるわかりハンドブック」参照

時間	6 時間目 (全 8 時間)						
重点的 指導 事項	【知識及び技能④】 テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。						
活 動 内 容	5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③走りながらのバトンパス。</p> <p>【学習課題】リレーの記録を伸ばすためのコツを考えよう。</p>					
	10	<p>【関心を高める資料の例】</p> <p>2016 リオデジャネイロオリンピック 日本男子 銀メダル</p> <table border="1"> <tr> <td>山縣亮太 選手 100m記録 10.00</td> <td>飯塚翔太 選手 100m記録 10.08</td> <td>桐生祥秀 選手 100m記録 9.98</td> <td>ケンブリッジ 飛鳥選手 100m記録 10.08</td> <td>4人の合計 40.14 リレーの記録 37.60</td> </tr> </table> <p>※日本選手の4人の記録の合計よりもリレーの記録の方が速いことから、バトンパスに秘密があることを知らせ、テークオーバーゾーン内で減速の少ないバトンの受渡し(走ってきた渡し手と受け手が同じ位のスピードでバトンパスができること)をすることが大切なことを押さえる。 ※これまで学習した短距離走の良い動きも押さえる。</p>	山縣亮太 選手 100m記録 10.00	飯塚翔太 選手 100m記録 10.08	桐生祥秀 選手 100m記録 9.98	ケンブリッジ 飛鳥選手 100m記録 10.08	4人の合計 40.14 リレーの記録 37.60
	山縣亮太 選手 100m記録 10.00	飯塚翔太 選手 100m記録 10.08	桐生祥秀 選手 100m記録 9.98	ケンブリッジ 飛鳥選手 100m記録 10.08	4人の合計 40.14 リレーの記録 37.60		
	15	<p>【課題に迫る発問】バトンパスが大切ですが、どのようにしたらよいか?</p> <p>【考える視点の例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンをもらう人 ⇒手の形や手のひらの向きは? 体の向きや目線は? 待つ位置や走り出すタイミングは?</li> <li>・バトンを渡す人 ⇒渡し方は? 声かけは? いつ声をかける?</li> <li>・応援している人 「がんばれ」だけでいい?</li> </ul> <p>※子供とやり取りをしながら、「受け手は腕(右)をピタッと止めて手のひらを開く」、「走り出すタイミングを合わせるために、渡し手は合図(声)をする、駆け出しマークを置く」、「応援している人は、できばえを確認したりちょうどよいタイミングを調べたりする」など、バトンパスで減速しないためのコツを教師がやって見せながら押さえる。 ※コーナーは体を内側に傾けて走ることがポイントであることも指導する。</p>					
	20	<p>指導【知識及び技能④】</p> <p>練習方法：スタートするタイミングを見つける。</p> <p>今度は、かけ出しマークを近くにしてスタートしてみよう。</p> <p>ポイント：タイミングをはかってスタートする。</p> <p>あそこに来たらダッシュするぞ。</p> <p>「ハイ!」という声、腕をピタッと止めて、手のひらを開いて。</p> <p>コーナーの内側に体を軽く傾けて</p> <p>外側の腕を大きく振ると、走りやすいよ。</p>					
	25	<p>バトンパスの練習方法を紹介し、チームで練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員に取り組ませたいこと。</li> <li>①走順に対応しながら、2人組でタオルを持ち並走する。</li> <li>②ソフトボールをバトンの代わりにして、受け渡す。</li> <li>・チームで選んで行うこと。(例) ⇒声の掛け方、駆け出しマーク(お手玉等)の場所を見つける。 ⇒走るスピードを合わせる。 ⇒腕(右)をピタッと止めて手のひらを開いてバトンをもらう。 ⇒コーナーの走り方。</li> </ul> <p>※動きをやってみるペア以外の者はできばえを確認して伝えるようにし、交代で練習を行う。</p>					
	30	<p>【評価【学びに向かう力、人間性等⑤】】</p> <p>リレーを行う。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>					
	35						
	40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>得点を集計して順位を確認し、学習のまとめを行う</p> <p>※バトンパスの良い動き、声掛けをしていた者、教え合いを活発に行っていたチームなどを紹介する。</p>					
	45	<p>【まとめ】リレーの記録を伸ばすためには、減速を少なくバトンパスができるようになることが大切だね。</p> <p>図：文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>					
評価事項	<p>【評価【学びに向かう力、人間性等⑤】】</p> <p>課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとする。(観察・発言、学習カード)</p>						

時間	7 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等④】 競走(競争)のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</li> <li>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</li> <li>③チームで選んだバトンパスの練習。</li> </ol> <p>練習方法：スタートするタイミングを見つける。</p> <p>今度は、かけ出しマークを近くにしてスタートしてみよう。</p> <p>ポイント：タイミングをはかってスタートする。</p> <p>あそこに来たらタッチするぞ。</p> <p>「ハイ！」という声、腕をピタッと止めて、手のひらを覗いて。</p> <p>外側の腕を大きく振ると、走りやすいよ。</p>
10	<p>【学習課題】 もっと楽しいリレーとするために、ルールを工夫しよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 どんなルールの工夫の仕方があるかな？</p>
15	<p>【考える視点の例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テークオーバーゾーンの長さを変える。(伸ばす/縮める)</li> <li>・ワープコース(大回りコース)を設定する。(走る人数を変える)</li> <li>・得点を変える。(順位得点・記録得点)</li> <li>・スタート位置をチームで変える。</li> </ul> <p>など</p> <p>※どのチームが最後まで勝つ(順位)かわからない、みんながどきどきする楽しいリレーとなるような工夫や、走る事が得意な人も苦手な人も活躍できるような工夫が体育の学習では大切なことを押さえる。</p> <p>※前時までのリレーの勝敗や学級の実態を踏まえながら、子供とやりとりして、本時の全体のルールを例示から選んだり新しく考えたりして決める。</p> <p>※1回リレーをした後、ルールを見直すことを知らせる。</p>
指導【思考力、判断力、表現力等④】	
活動内容	<p>全体で話し合っただけ決めたルールで1回目のリレーを行う。(1回目のリレー後、1回目の得点集計)</p> <p>※テークオーバーゾーンの長さ、スタート位置の変更の場合、子供が該当の場所がわかるように三角コーンやマーカーコーン、お手玉等を置いて目印とするなどして場を設定する。</p> <p>※ワープコースを加える場合は、コーナートップのインコースよりも内側に待機するようにし、ワープへの入口と出口に目印を置く。 ⇒バトンをもっての走り出しの際に交錯しないような場の設定や約束をする)</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>
30	<p>【課題に迫る発問】 決めたルールでのリレーの感想は？ルールの変更をしますか？</p> <p>※1回目のリレーの結果を踏まえ、感想を伝え合い、ルールの見直しを行う。その際、必要と思われるルールや場の設定については教師が提案してルールに取り入れる。</p> <p>※バトンパスの良い動き、声掛けをしていた者、教え合いを活発に行っていたチームなどを紹介する。</p>
35	<p>見直したルールで2回目のリレーを行う。 (指導上の留意点は、前半と同じ)</p>
40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>得点を集計して順位を確認し、学習のまとめを行う</p> <p>※子供の感想を引き出しながら、ルールを工夫すること、やってみて見直すことの良さを押さえる。</p> <p>※バトンパスの良い動き、声掛けをしていた者、教え合いを活発に行っていたチームなどを紹介する。</p> <p>※次時はリレー大会を行うことを知らせる。</p>
45	<p>【まとめ】 楽しいリレーとするためには、競走(競争)のルールを選んで工夫することが大切だね。</p>
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等④】</p> <p>図：文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等④】 競走(競争)のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。(観察・発言、学習カード)</p>

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●短距離走・リレーの課題の改善に取り組みながら、最後まで全力で走ること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りでの押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③チームで選んだバトンパスの練習。</p>	<p>練習方法：スタートするタイミングを見つける。</p>  <p>ポイント：タイミングをはかってスタートする。</p>  <p><b>【学習課題】</b> 学習したことを生かして、リレー大会をしよう。</p> <p>※前時のリレーの勝敗や学級の実態を踏まえながら、教師が大会のルールを提案し、子供とやりとりをしてルールを修正する。 ※これまで学習してきた走り方やバトンパスのポイントを確認する。</p> <p><b>【走り方のポイント】</b> ・低い姿勢で走り出す。 ・まっすぐ前を見ること。</p> <p><b>【バトンパスのポイント】</b> ・走り出しのタイミングを合わせる。 ・走り出しや渡すときの声掛け。</p> <p>1回目のリレーをする。(1回目のリレー後、1回目の得点集計) ※バトンゾーンを長く使う、ワープをする人などは、ビブスを着る、帽子の色を変えるなど、周りからもわかるようにする。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>評価【知識及び技能④】</p> <p>作戦タイム、チームでの練習を行う。 ※1回目のリレーの結果を踏まえ、必要に応じてルールや場の設定にの見直しを行う。 ※チームで走順の変更や、バトンゾーンを長く使う、ワープをする人などの変更の有無、バトンパスや走り方の課題などについて話し合う。 ※チームでの話し合いに応じてチームで練習する。</p> <p>2回目のリレーをする。 (指導上の留意点は、前半と同じ)</p> <p>評価【知識及び技能④】</p> <p>整理運動を行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 得点を集計して順位を確認し、学習のまとめを行う ※子供の感想を引き出しながら、単元のまとめも行う。 ※バトンパスの良い動き、声掛けをしていた者、教え合いを活発に行っていたチームなどを紹介する。</p> <p><b>【まとめ】</b> ルールを工夫して競争したり、互いに教え合ったり励まし合ったりすると楽しく運動ができるね。</p> <p>図：文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能④】 テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。(観察)</p>	

#### 4 単元指導計画及び展開例

第5学年

【6月】

単元名 けがの防止 (G 保健) 全5時間

##### (1) 単元のねらい

知・技 : 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付き、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解できるようにする。また、速やかなけがの手当ての必要性について理解し、自分でできる簡単な手当ができるようにする。

思・判・表 : けがの防止やけがの手当について、課題を見付けたり、解決の方法を考えたり、判断したりしたことを表現できるようにする。

学・人 : けがの防止やけがの手当について資料を調べたり、進んで課題解決に取り組もうしたりすることができるようにする。

##### (2) 単元構想

###### ①単元の流れ

	1	2	3	4	5
学習活動	けがの防止について理解する。				けがの手当の仕方について理解する。
	自分の生活と比べる。				
	学習のまとめをする。				

###### ②単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	評価
1	○交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止について理解する。 ○教科書や資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組む。	知・技⑤ 学・人③
2	○交通事故によるけがの防止について理解する。 ○資料を基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして説明する。	知・技⑥ 思・判・表③
3	○身の回りの生活の危険について理解する。 ○自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして説明する。	知・技⑦ 思・判・表④
4	○けがの対処や手当について理解する。 ○話合いや発表などの活動に進んで取り組む。	知・技⑧ 学・人④
5	●簡単なけがの手当をする。	知・技⑨(技)

(3) 展開例 (ねらいの◎はその時間に重点的に指導する内容、学習活動の太字は重点的な指導場面)

第1時

本時のねらい

◎交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止について理解する。

(知識及び技能⑤)

◎教科書や資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組む。(学びに向かう力、人間性等③)

学習活動	指導上の留意点
1 さまざまな事故やけがが起きていることを知る。 2 本時の学習課題を知る。	○事故やけがの体験や、「ひやり」として体験を発表させることで、本時の課題をつかむことができるようにする。
【学習課題】 事故やけがはどのようにして起こるかを知り、自分の生活について振り返ろう。	
3 教科書の資料などを見て、小学生の事故の現状について話し合う。 4 「かんがえよう」の場面で、事故やけがの原因について考え、話し合う。	○グラフの見方について、必要に応じて説明をする。 ○事故以外にも、襲われるなどの犯罪の被害も起きていることを説明する。 ○児童から出された考えを、人の行動、環境、心の状態や体の調子ごとに分けて板書していく。 【課題に迫る発問】 なぜ、けがをしたのかな。 ○自分の生活を振り返らせながら、事故やけがの原因をまとめていく。 評価【学びに向かう力、人間性等③】 資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組んでいたか。(観察・学習カード)
5 学習のまとめをする。	【まとめ】 事故やけがは、人の行動と周りの環境が原因で起こる。人の行動は、その人の心の状態や体の調子と関係している。
6 ワークシートを使って、「かたよう」に取り組む。	○文章に書かれていないことを推測させてもよい。 ○道路環境や時刻、気象状況なども環境の原因となることを説明する。 ○車両が整備されていないこと、自動車や自転車は急には止まれないこと等も交通事故の原因となることを補足説明する。 評価【知識及び技能⑤】 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止について理解していたか。(観察・学習カード)

第2時

本時のねらい

◎交通事故によるけがの防止について理解する。（知識及び技能◎）

◎資料を基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして説明する。（思考力、判断力、表現力等③）

学習活動	指導上の留意点
1 教科書または掲示資料①を見て、どんな交通事故が起こるか考える。 2 本時の学習課題を知る。	○事故やけがは人の行動と周りの環境が原因で起こり、人の行動は、その人の心の状態や体の調子と関係していることを確認する。
【学習課題】交通事故を防ぐためには、どうすればよいのか考えよう。	
3 ①の場面について話し合う。 ・隠れた危険 ・事故を防ぐために	○事故を引き起こす原因となる隠れた危険と事故を防ぐためにはどうすればよいのかを考えさせる。 ○人の行動と周りの環境に着目させる。
評価【知識及び技能◎】 交通事故によるけがの防止について理解していたか。（観察・学習カード）	
4 ②、③の場面について話し合う。 ・隠れた危険 ・事故を防ぐために	【課題に迫る発問】 ②、③の場面では、どんな危険が隠れているのかな。どうすれば事故を防げるかな。 ○グループごとに場面の割り当てをして話し合わせた後、全体で話し合わせる。 ○できるだけ多くの危険を探させる。 ○その人から周りがどのように見えているか、どんな心理状態にあるかを考えさせる。 ○自動車の内輪差と死角について説明する。
評価【思考力、判断力、表現力等③】 資料を基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして説明していたか。（観察・学習カード）	
5 交通事故を防ぐための工夫や努力について話し合う。 6 学習のまとめをする。	○安全な環境づくりのための取組がなされていることや、自分でできる努力や工夫があることに気付かせる。 ○学習したことを基に、工夫や努力の目的を考え、自分の言葉で記入すればよいことを伝える。
【まとめ】交通事故を防ぐためには、危険に早く気づき、適切な判断をして、安全な行動をとることが大切である。また、環境を安全に整えておくことも必要である。	
7 ワークシートを使って、「かつよう」に取り組む。	

第3時

本時のねらい

◎身の回りの生活の危険について理解する。（知識及び技能⑦）

◎自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして説明する。（思考力、判断力、表現力等④）

学習活動	指導上の留意点
<p>1 教科書または掲示資料の3つの場面を見る。</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p>	<p>○前時と同じように考えることができることを伝え、本時への学習意欲を高める。</p>
<p>【学習課題】</p> <p>身の回りの生活の危険について知り、けがを防ぐための工夫について考えよう。</p>	
<p>3 ①、②、③の場面について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隠れた危険</li> <li>・事故を防ぐために</li> </ul> <p>4 学校や地域での安全のための工夫や努力について話し合う。</p> <p>5 学習のまとめをする。</p>	<p>○事故を引き起こす原因となる隠れた危険と事故を防ぐためにはどうすればよいのかを考えさせる。</p> <p>○人の行動と周りの環境に着目させる。</p> <p>○グループごとに場面の割り当てをして話し合わせた後、全体で話し合わせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>評価【思考力、判断力、表現力等④】</b> 自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして説明していたか。（観察・学習カード）</p> </div> <p>○教科書の写真を参考にしたり、地域の様子を想起したりして考えさせる。</p> <p>○教科書の例は、それぞれ何のために行われているのかを考えさせる。</p> <p>○けがを防ぐためには、環境を安全に整えておくことが必要であることを確認する。</p>
<p>【まとめ】学校や地域でのけがを防ぐためには、決まりを守ること、安全な行動をとること、環境を安全に整えておくこと大切である。</p>	
<p>6 ワークシートを使って、「かつよう」に取り組む。</p>	<p>【課題に迫る発問】</p> <p>身の回りの危険に気づき、事故を防ぐ行動をとることが大切だね。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>評価【知識及び技能⑦】</b> 身の回りの生活の危険について理解していたか。（観察・学習カード）</p> </div>	
<p>7 犯罪から身を守るためにはどうすればよいか考える。</p>	<p>○教科書を参考にして、犯罪が起こりやすい場所や場面、犯罪に巻き込まれそうになったときの行動、犯罪の被害を防止する工夫や努力の例を確認する。</p>



第4時

本時のねらい

◎けがの対処や手当について理解する。（知識及び技能⑧）

◎話し合いや発表などの活動に進んで取り組む。（学びに向かう力、人間性等④）

学習活動	指導上の留意点
1 これまでに経験したけがについて発表する。 2 本時の学習課題を知る。	○けがをしたときの状況や気持ちなども発表させる。 ○手当できるけがと大きなけがを区別して板書する。
【学習課題】けがが起こったときの手当の仕方を身に付けよう。	
3 教科書に例示した場面で、どんな対処をしたことがあるかを話し合う。	○ワークシートに自分の考えを記入させ、その後、発表し合うようにする。 ○発表を整理しながら板書し、けが人が出たときの対処について教科書の本文を用いてまとめていく。 ・落ち着いて観察・判断する。 ・周りに危険はないか。 ・けがの種類や程度はどうか。 ・近くに助けしてくれる人はいないか。 ・近くの大人や救急機関に通報する。 ・できるだけ早く適切な手当をする。
評価【学びに向かう力、人間性等④】 話し合いや発表などの活動に進んで取り組んでいたか。（観察・学習カード）	
4 大きなけがの対処について知る。	○教科書を用いて説明し、自分にできることを落ち着いて素早く行うことが大切であることを伝える。 ○二人一組になって救急のときの通報のしかたを練習させる。
5 学習のまとめをする。	【まとめ】けがが起こったときは、落ち着いて観察・判断する、正しく通報するなど、適切に対処することが必要である。
6 自分でできる簡単なけがの手当てについて知る。	【課題に迫る発問】 けがの種類に応じた正しい手当が大切だね。
評価【知識及び技能⑧】 けがの対処や手当について理解していたか。（観察・学習カード）	
○教科書や掲示資料を参考に、自分がけがをした場面を想定させ、それに対する正しい手当のしかたをワークシートにまとめさせる。 ○次時に、自分でできる簡単なけがの手当の実習を行うことを伝える。	

第5時

本時のねらい

◎簡単なけがの手当をする。(知識及び技能◎)

1 前時を振り返り、簡単なけがの手当のしかたを確認する。	○応急手当の実習は、水道のある特別教室など行うとよい。けがの種類別に手当をする場所を決め、救急用品をセットしておく。手当のしかたの資料を掲示する。
2 本時の学習課題を知る。	<p data-bbox="236 483 1134 517">【学習課題】自分でできるけがの手当のしかたを身に付けよう。</p>
3 具体的なけがの場面を想定して実習する。	<p data-bbox="632 557 1422 640">○グループになり、教え合いながら正しい手当ができるようにさせる。</p> <p data-bbox="647 656 1150 689">【擦り傷】きれいな水で洗い、消毒する。</p> <p data-bbox="647 705 1374 739">【切り傷】出血を止めて消毒し、ばんそうこうで保護する。</p> <p data-bbox="632 754 1422 837">○消毒するのは、傷口に付いた細菌を殺すため、消毒薬が傷を治すのではないことを補足説明する。</p> <p data-bbox="647 853 1318 887">【鼻血】下を向き、鼻をおさえ、鼻の付け根を冷やす。</p> <p data-bbox="632 902 1422 1032">○首をたたくのは逆効果であること、上を向くと血液がのどに入って気分が悪くなること、詰め物には清潔なガーゼを使うことを補足説明する。</p> <p data-bbox="647 1048 1038 1081">【やけど】流水で十分に冷やす。</p> <p data-bbox="632 1097 1422 1180">○たけどの程度にもよるが、最低でも15分は冷やす必要があることを補足説明する。</p> <p data-bbox="647 1196 1374 1229">【捻挫や打撲・突き指】冷やす、高く挙げる、安静にする。</p> <p data-bbox="632 1245 1422 1328">○練習では、実際に炎症を起こしているわけではないので、冷やしすぎに注意させる。</p> <p data-bbox="632 1344 1422 1426">○他のけがの手当も練習させる。その際、先に練習した人が助言するようにさせるとよい。</p>
4 練習した感想をワークシートに記入し、発表する。	<p data-bbox="663 1440 927 1473">【課題に迫る発問】</p> <p data-bbox="647 1489 1182 1523">『落ち着いて行動することが大切だね。』</p>
5 学習のまとめをする。	<p data-bbox="647 1570 1102 1603">評価【知識及び技能◎(技能)】</p> <p data-bbox="647 1619 1246 1653">簡単なけがの手当をしていたか。(観察)</p>
6 熱中症について知る。	<p data-bbox="236 1865 847 1899">【まとめ】けがに合った正しい手当をする。</p> <p data-bbox="632 1951 1422 2031">○教科書のコラムを参考にして、熱中症の予防と手当などについて説明する。</p>

#### 4 単元指導計画及び展開例

【6月】

単元名 クロール (D 水泳運動) 全10時間

##### (1) 単元のねらい

- 知・技 : クロールでは、その行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができる。
- 思・判・表 : 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- 学・人 : 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。

##### (2) 運動の仕方等

クロールでは、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐ。

##### (3) 指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

ク ロ ール	<p>○手の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両手を上げ、頭の上で手のひらを重ねた姿勢をとる。</li> <li>頭の前の方から水をかき始め、体の前を通す。</li> <li>そのまま手を下ろしながら、太ももまでかききる。</li> <li>後ろ側へひじを上げる。</li> <li>ひじを伸ばしながら腕を上げ、元の姿勢に戻る。</li> <li>反対の腕も同様に動かす。</li> </ul>	<p>○足の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひざ、足首を伸ばして、力強く行う。</li> <li>一定のリズムで行う。</li> <li>顔、胸、足を一直線の姿勢でバタ足を行う。</li> <li>左右の足の幅は、親指が触れあう程度にする。</li> <li>太ももから徐々に足先へ力を加えていく。</li> </ul>	<p>○呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水の中で「ソー」と鼻で息を吐く。</li> <li>耳を肩につけて、横を向いて「パッ」と声を出しながら呼吸する。</li> <li>腕をかくと同時に息つきをする。</li> <li>顔が水中にあるときは、へそを見て、あごを引くようにする。</li> </ul>
--------------	--	--	--

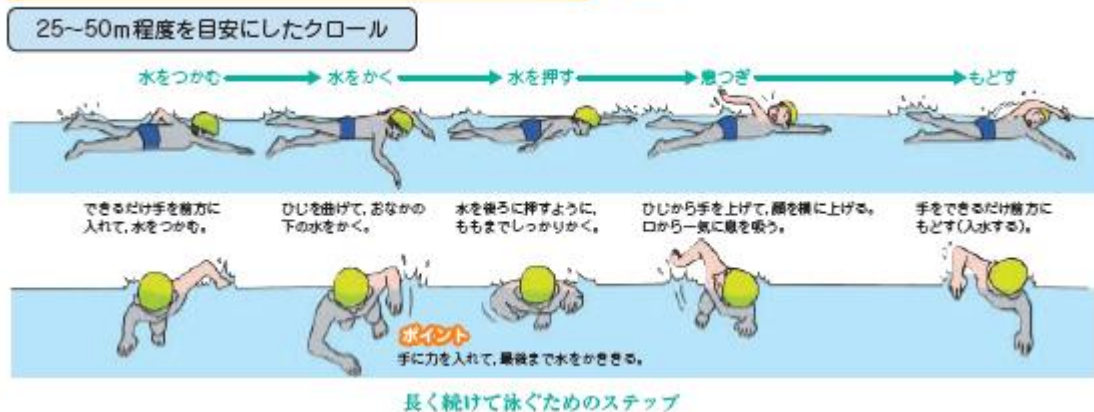
##### (4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○前方に伸ばした手が下が り、手のかきに呼吸を合 わすことが苦 手。	・両手を必ず前 方で揃えてか ら片手ずつか くための練習 をする場や、 仲間に手を引 っ張ってもら いより前方に 手を伸ばす練		・ペアやグルー プで陸上や水 中から役割を 決めて互いの 動きを見合っ たり、互いの 練習の補助を し合ったりす ることを通し	○水に対する恐 怖心や違和感 を抱く。	・すぐに泳法の 練習を行うの ではなく、も ぐったり浮い たりしながら 呼吸の仕方につ いて確認する 場を設定する。

<p>○頭が前方に上がり、横向きの息継ぎが苦手。</p> <p>○手や足をゆっくり動かすことが苦手。</p>	<p>習をする場を設定したり、補助具をおさえる手に力を入れすぎないように助言したりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩きながら息継ぎの練習をする場を設定したり、へそを見るように顎を引き、耳までつかって息継ぎをするように助言したりする。</li> <li>・一定の距離を少ないストローク数で泳ぐ場や、決められたストローク数で泳ぐ距離を仲間と競い合う場を設定する。</li> </ul>		<p>て、見付けた動きのポイントや自己や仲間の課題に適した練習方法を伝える。</p>	<p>○仲間とうまく関わりながら学習を進めることが苦手。</p> <p>○クロールや平泳ぎが50m以上泳ぐことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアやグループ編成を工夫したり、その児童の伸びや仲間との関わり成果を仲間同士で積極的に認める場を設定したり、仲間と一緒に達成する課題を設定したりする。</li> <li>・設定した距離をより少ないストローク数で泳ぐことに挑戦する場を設定したり、いろいろな泳ぎ方で競うリレーを取り入れられたりする。</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則, 用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.71



**ポイント**

**足のけり** ももから足を動かして、水を後ろへ押す。  
ひざをできるだけ曲げない。  
両脚がふれ合うように足を動かす。

●壁につかまって呼吸の練習

「イチ」 「ニー」 「パッ」 「ヨン」

「パッ」

歩きながら、リズムをつかもう。

おなかの下を、S字を描くようにかく。

「パッ」 1-2,3,4,

●手のかく力を強くする練習

浮き具を使う。

背に出している手に耳をつけるようにして、顔を横に上げる。

声をかけながら、後ろに引く。

背中に入れて、腰が沈まないようにする。足の蹴りが触れるようにキックする。

水を後ろへ押す。



**課題の解決ができるように運動の場を工夫する**

児童が自分の課題をもち、それに合った練習ができるようにすることが大切です。そのため、児童の課題に対応できるように運動の場や用具を工夫することが指導を充実させるためのポイントになります。

**<バアで課題別練習>**

力強く水を蹴る。  
手を伸ばし、呼吸が楽になる。  
ヘリパーをつける呼吸が楽になる。  
顔を上げず、呼吸。  
水中からのスタートをする。  
ひざを曲げず、足を動かす。  
足を曲がっているから、しっかりと足を上げる。  
息を吐きながら、水を後ろへ押す。

泳ぎを友達に見てもらいましょう。自分でコースを選んで練習しましょう。

手は大きく回し、遠くの水をつかんでしっかり後ろまでかくようにします。また、親指から水に入れるようにします。お腹の下で「S」の手を描くようにします。



泳いでいる友達を励ましてあげよう。お互いに泳ぎを確認し合ったり距離を測ったり協力して練習しよう。

それぞれ、今できる泳ぎ方で距離に挑戦したり、タイムを測ったりしよう。

**<長い距離を泳ぐ>**

最後まで手を伸ばす。  
その隣りで50mまで泳ぐ。  
腰を上げず、呼吸。  
水の力が強い。

課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

クロールは手や足の動きに呼吸を合わせながら続けて長く泳ぐことが大切です。そのためには課題の解決の仕方を児童がイメージしやすいよう、具体的に分かりやすい言葉がけをします。



(6) 単元構想

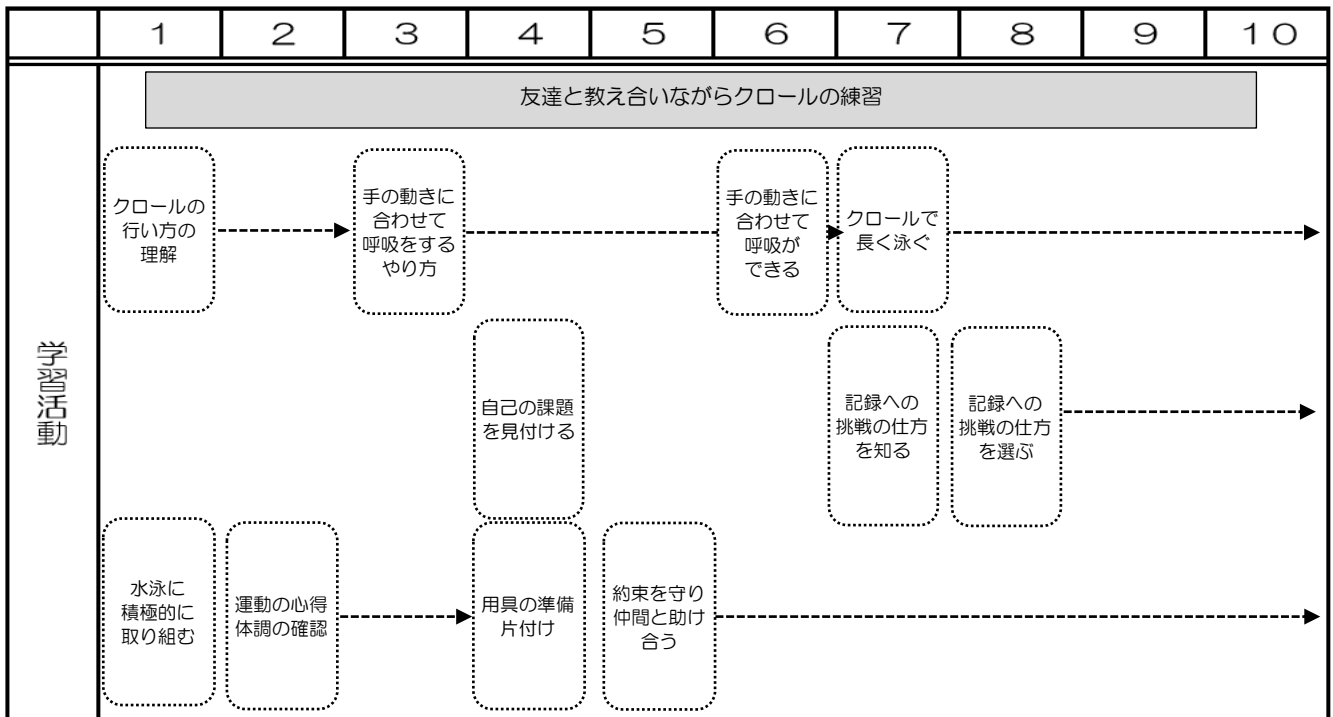
① 目指す子供の姿

はくは、ばた足のときにしっかりとももの付け根から大きくキックすることができました。

友達に面かぶりクロールで何メートル泳げたか見てもらいました。自分の最高記録なのでやる気が出ました。

自分の課題に合ったコースを選んで練習しました。今日は、リズム水泳もしました。音楽に合わせてジャンプしたり、もぐったりして工夫できました。

②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画


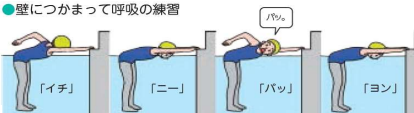


時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○クロールの行い方を知る。 ○水泳運動に積極的に取り組む。	知・技① 学・人①	知・技①
2	○危険物の有無や体の調子の確認をし、心得を守って安全に気を配る。	学・人⑤	
3	○手の動きに合わせて、呼吸をしながら泳ぐ。	知・技②	知・技② (わかること) 学・人①

4	○用具の準備や片付けなどで、役割を果たす。 ○動きのポイントや距離、回数、時間を確認して自己の課題を見付ける。	学・人③ 思・判・表①	学・人⑤ 思・判・表①
5	○練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合う。	学・人②	学・人③
6	●練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合い、息継ぎをして泳ぐ練習をする。		学・人②
7	○ゆっくりとしたクロールで、長く泳ぐ。 ○記録への挑戦の仕方を知る。	知・技③ 思・判・表③	思・判・表③
8	○記録への挑戦の仕方を選ぶ。	思・判・表④	思・判・表④
9	●記録への挑戦に向けた課題に応じた練習をして、再度記録に挑戦する。		知・技② (できること)
10	●クロールの記録の伸びを確かめる。		知・技③


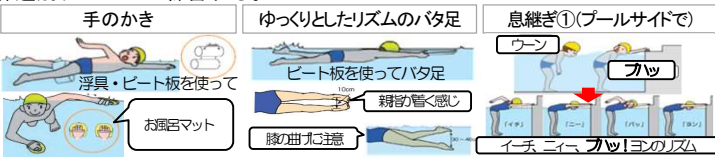
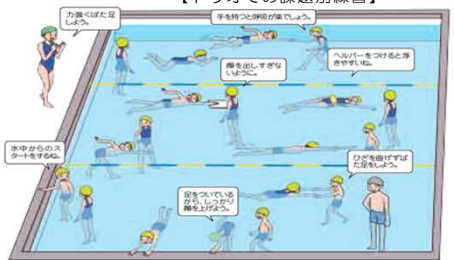

時間	1 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能①】 クロールの行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等①】 水泳運動に積極的に取り組む。
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	<p>〈水泳学習の約束〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドを走らない。</li> <li>・悪ふざけや危険な行動をしない。</li> <li>・プールに飛び込まない。</li> <li>・先生の話をよく聞く。</li> </ul> <p>パディシステム → 水泳学習P.76</p> <p>2人1組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全を確かめ合う</li> <li>・進歩の様子を確認し合う</li> <li>・助け合い励まし合う</li> </ul> <p>などの効果が期待できる。</p>
10	<p>【学習課題】クロールの泳ぎ方を知ろう。</p> <p>・面かぶりクロール、クロールの泳ぎ方について、図や手本を示し、教師がやって見せながら説明する。</p> <p>面かぶりクロール</p> <p>25～50m程度を目安にしたクロール</p> <p>指導【知識及び技能①】</p>	
15	<p>【動きのポイントの例】（陸上で動きを入れて確認する）</p> <p>○足の動かし方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① プールサイドに座ってばた足の練習をする。</li> <li>② プールに入り、プールサイドの壁をつかんで浮いて、顔をつけてばた足をする。（ももから足を動かし、ひざを曲げすぎない。）</li> </ol> <p>○手の動かし方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 両腕を頭の上に伸ばす</li> <li>② 片方の腕をかき始める。</li> <li>③ 太ももまでかく。</li> <li>④ かいた腕のひじを上げる。</li> <li>⑤ かいた腕を元の位置へ戻す。</li> <li>⑥ もう一方の手をかき始める。</li> </ol> <p>⇒「イーチ・ニー・サーン・シー」の声に合わせて、大きく腕をかく</p>	<p>ももから足を動かして、水を後ろへ押す。 ひざをできるだけ曲げない。</p> <p>おなかの下を、S字を描くようにかく。</p> <p>腕がふれ合うように足を動かす。</p>
20	<p>【課題に迫る発問】クロールが上達するには、まずどんなことが大切かな？</p> <p>【考える例示】</p> <p>※無理をしない。 ※友達と協力する。 ※うまくできなくても繰り返しやってみる。</p> <p>※技能のポイントはもちろんであるが、本時は態度面を焦点化し、例示をもとに子供の考えを引き出す。 ※特に、うまくできなくても繰り返しやってみる、先生が示した運動に積極的に取り組むことが大切なことを押さえる。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p>	
25	<p>入水（足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから）、前学年の学習の復習</p> <p>・伏し浮き（体の一直線の振り返り）・け伸び</p>	<p>【体をまっすぐに（一直線）】</p> <p>○両手は耳の後ろでしっかり伸ばす ○頭を沈め、目線は</p>
30	<p>クロールの行い方のポイントを確認</p> <p>・水中を歩きながら ⇒「イーチ・ニー・サーン・シー」の声に合わせて、大きく腕をかく練習をする。 (1、顔を上げたまま・2、顔をつけて)</p> <p>【面かぶりクロール】</p> <p>・け伸び→面かぶりクロール ⇒2人組で、腕をかいた後に友達の差し出した手に軽く乗せながら泳ぐ。 (両手がそろってから、もう一方の手をかく。ばた足を続ける。)</p>	<p>※活動に、進んで取り組んでいるか観察し、水を怖がる子供がいるときは、できるものから取り組ませる。 また、教師が個別に一緒に活動し、他の子供よりもできる距離が短くても、伸びを称賛した声掛けを行う。 ※積極的に運動に取り組んでいる子供の様子を、全体に紹介する。</p> <p>プール(例)</p>
35	<p>評価【知識及び技能①】</p>	
40	<p>【まとめ】クロールが上達するためには、行い方がわかり、うまくいなくても友達と協力して積極的に何度も繰り返し運動に取り組むことが大切だね。</p> <p>整理運動、シャワー、片付け</p> <p>振り返り(面かぶりクロールのポイントについてわかったことを学習カードに記入する。)</p> <p>評価【知識及び技能①】</p>	
45	<p>図：体育まるわかりハンドブック(文部科学省)</p>	
評価事項	<p>【知識及び技能①】 クロールの行い方がわかる。(観察・動画、学習カード)</p>	


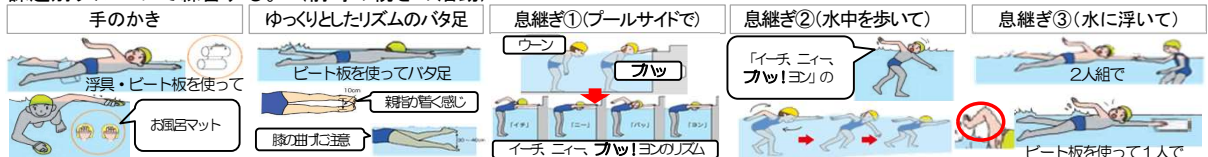






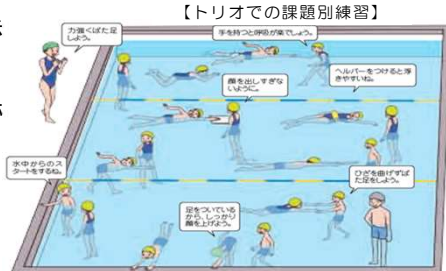

時間	2 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等⑤】 危険物の有無や体の調子を確認し、心得を守って安全に気を配る。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>○約束の確認(着替え、移動、安全管理)</p> <p>【学習課題】水泳のきまりを守り、面かぶりクロールができるようになる。</p> <p>【課題に迫る発問】安全に水泳運動をするために大切なことはどんなことだろう？</p> <div data-bbox="220 425 603 604"> <p>〈水泳学習の約束〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドを走らない。</li> <li>・悪ふざけや危険な行動をしない。</li> <li>・プールに飛び込まない。</li> <li>・先生の話をよく聞く。</li> </ul> <p>●活動の始めと終わりはペアに合図する。</p> </div> <div data-bbox="614 425 933 571"> <p>パディシステム</p> <p>2人1組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-安全を確認め合う</li> <li>-進歩の様子を確認め合う</li> <li>-掛け合いを促し合う</li> </ul> <p>などの効果が期待できる。</p>  </div> <div data-bbox="1021 425 1420 470"> <p>指導【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> </div> <div data-bbox="938 474 1404 582"> <p>※水泳運動は楽しい活動であるが、決まりを守らないと命の危険があることを確実に押さえる。 ※体調が悪いときは、無理をせずに、プールから上がるなどする。</p> </div> <p>○準備運動(音楽は意欲アップに効果的)</p> <p>○本時のパディの確認(パディを組む意味を説明する)</p> <p>身体の上すべての部分の屈伸、回旋、ねん転などを取り入れた運動を行う。</p> <p>【発問】面かぶりクロールで、続けて長く泳ぐために大切なことは何だろう。</p> <div data-bbox="220 716 603 840"> <p>【考える例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バタ足の仕方 ※腕のかき方</li> <li>・頭を両腕の中に入れ、プールの底を見る。</li> <li>・体の力を抜き、プカッと水に浮かぶイメージで。</li> </ul> </div> <div data-bbox="678 716 1045 840"> <p>【ばた足のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を曲げ過ぎず、太ももから、ゆったり動かすばた足をする。</li> <li>・足の裏を空に向けてイメージで。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1061 716 1428 840"> <p>【腕のかき方のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両腕を伸ばした姿勢から、片手ずつ大きく水をかく。片方の手が戻ってから、もう一方の手をかく。</li> </ul> </div> <p>※図や手本を示し、教師がやって見せながら説明する。(お手本になる動画を活用することも効果的)</p> <p>※1ストロークで進む距離が伸びるように、手足をゆっくり動かすことを確認する。その際、体が沈んだら慌てずに足をついて立てばよ</p> <p>入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)</p> <p>・伏し浮き(体の一直線の振り返り)・け伸び</p> <div data-bbox="220 985 845 1064">  </div> <div data-bbox="861 974 1428 1041"> <p>【体をまっすぐに(一直線)】</p> <p>○両手は耳の後ろでしっかり伸ばす ○頭を沈め、目線は</p> </div> <p>友達と教え合いながら、面かぶりクロールの練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブルーサイドにつかまって、頭の入れ方やバタ足をする。</li> <li>・2人組で、腕をかいた後に友達の差し出した手に軽く乗せながら泳ぐ。</li> <li>・ビート板などの補助具を使ってクロールの練習をする。</li> </ul> <p>①両腕を伸ばしてビート板の真ん中へのせ、け伸びでスタートする。②ばた足で進む。③片方の手で大きく水をかく。④ビート板にかいた手を戻す</p> <p>※活動に、進んで取り組んでいるか観察し、水を怖がる子供がいるときは、できるものから取り組ませる。 ※安全面に関する声掛けや合図をしているペアや活発に教え合いをしているペア、良い動きをしている者を称賛し、全体に紹介する。</p> <div data-bbox="1181 1064 1428 1220"> <p>プール(例)</p> <p>↓↓↓↓↓↓↓↓</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑</p> </div> <div data-bbox="220 1243 1428 1344">  </div> <div data-bbox="220 1355 603 1478"> <p>【2人組で】</p> <p>※腕をかいた後に友達の差し出した手に軽く乗せながら泳ぐ。</p> <p>●手のかきのS字はあまり詳しく問わず、腿の横までしっかりかくことを押さえる。</p> </div> <div data-bbox="614 1355 1045 1478"> <p>【体を浮かせてばた足のみで進む練習】</p> <p>※頭を腕の中に入れる形で、両腕を伸ばしてビート板の真ん中へのせ、ばた足をする。</p> <p>※背中に力を入れて、腰が沈まないようにする。</p> <p>※足の親指が触れるイメージでキックする。</p> </div> <div data-bbox="1061 1355 1428 1478"> <p>【手のかく力を強くする練習】</p> <p>※足は伸ばし、ビート板や浮き具が離れないように軽くバタ足をする。</p> <p>※手の指先から水に入れるようにし、手首を曲げて手のひらが腿の横に来るイメージで水をかく。</p> </div> <p>面かぶりクロールのできばえを確認する。(1ストロークで進む距離が伸びるように)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ある一定の距離を何ストロークで泳げるか挑戦したり、競ったりする。</li> </ul> <p>(例)「10mの距離を何ストロークで泳げるか」「8ストロークで、何m泳げるか。」など</p> <p>①両腕をビート板の真ん中へのせ、け伸びでスタートする。②ばた足で進む。③片方の手で大きく水をかく。④ビート板にかいた手を戻す。⑤もう一方の手でかく。</p> <p>※毎回手を前で重ねるように押さえる。</p> <div data-bbox="1149 1489 1428 1646"> <p>プール(例)</p> <p>↑↑↑↑↑↑↑↑</p> </div> <p>【まとめ】クロールが上達するためには、自分の力に合ったやり方を選び、安全面に気を配って活動することが大切だね。</p>	<p>整理運動、シャワー、片付け</p> <p>振り返り(安全面について取り組んだことを学習カードに記入する。)</p> <div data-bbox="798 1881 1412 1960"> <p>図: 体育まるわかりハンドブック(文部科学省) 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」</p> </div>
評価事項		


時間	3 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能②】 手の動きに合わせて、呼吸をしながら泳ぐ。	
準備運動	シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。  バディ確認 く 水泳学習の約束 〉 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。	バディシステム →水泳準SIP.76 2人組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。
5	【学習課題】 クロールで長く泳ぐために、息継ぎの仕方を知ろう。 【課題に迫る発問】 どのように息継ぎをして前に進めばよいのだろう？	
10	※図やお手本を示して、面かぶりクロールとの違いを確認し、呼吸をしながら泳ぐことで、長い距離を泳げることを押さえる。	
15	 <p>水をつかむ → 水をかく → 水を押し → 息つぎ → もどす</p> <p>できるだけ手を前方に入れて、水をつかむ。 ひじを曲げて、おなかの下の水をかく。 水を後ろに押しすように、ももまでしっかりかく。 ひじから手を上げて、顔を横に上げる。 口から一気に息を吸う。 手をできるだけ前方にもどす(入水する)。</p> <p>ポイント 手に力を入れて、最後まで水をかききる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肩を引き上げる感じて。</li> <li>あごを引いて。</li> <li>手足を一直線に</li> </ul>	
20	【息継ぎのポイントの例】 ①面かぶりクロールのやり方で、手のかきでリズムをとりながら泳ぐ。 ⇒「イーチ、ニー、サーン、ヨン」「イーチ、ニー、サーン、ヨン」… ②「サーン」を「ブハッ！」と変え、「サーン」が息継ぎのタイミングとする。 ⇒できる人は、「ニー」を「ブハッ！」に変えて息継ぎをしてもよい。 ③「サーン」の手のかきの時に、少し体をひねりながら顔を横に向けて息継ぎをする。 ⇒初めの段階は、「顔を空に向ける感じで」息継ぎをする。 ⇒(発展)できる人は、「イーチ、ニー」で、水の中で息を吐いておく。	※前に伸ばした手の指先からバタ足の親指までが真っ直ぐ伸びているイメージで、頭を腕の中に入れて全身の力を抜いて柔らかく泳ぐように押さえる。 ※手のリズムにバタ足も合わせることを押さえる。 ※この後、全員一斉に、段階的にやり方を行うことを知らせる。 ※水中の視線が、前になるとあごが上がり体が沈む要因になることも触れる。
指導【知識及び技能②】		
25	クロールの息継ぎの仕方を全体で確かめる。(ペアで交代しながらできばえを教え合う) ①陸上で、手の動きに合わせて、横を向く動きを行う。 ・「イーチ、ニー、ブハッ！ヨン」のリズムに合わせて、片方の手を引いたときに顔を横に向けて息継ぎをする。 ・もう一方の伸ばした腕に耳をつけるようにする。 ※頭を上げると、下半身が沈む、たくさん水を前から受けてしまうことを押さえる。	
30	②水中でプールサイドを両手でつかみ、手の動きに合わせて息継ぎの練習をする。 ※水中で息を吐き、顔を上げた時に吸うことを押さえる。	 <p>●壁につかまって呼吸の練習</p> <p>「イチ」「ニー」「ブハッ」「ヨン」</p>
35	③水中で、クロールの腕の動きをしながら歩く。 ※水をかくタイミングに合わせて息継ぎをする。	 <p>「イーチ、ニー、ブハッ！ヨン」のリズム</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>
40	④け伸びからクロールで息継ぎをしながら短い距離を泳ぐ。 ※ゆっくりとした「イーチ、ニー、ブハッ！ヨン」のゆっくりとしたリズムで、手のかき、バタ足、息継ぎを行うことを押さえる。	 <p>「イーチ、ニー、ブハッ！ヨン」のリズム</p> <p>プール(例)</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p>
45	【まとめ】 クロールで、息継ぎをしながら長く泳ぐためには、「イーチ、ニー、ブハッ！ヨン」のリズムで、手の動きに合わせて肩から大きく体を動かし、顔を横に向けて息継ぎをするといひぬ	
整理運動、シャワー、片付け	振り返り(呼吸をしながら泳ぐ泳ぎ方についてわかったことを学習カードで選択式にし、選ばせる。)	
評価事項	評価【知識及び技能②】 手の動きに合わせて、呼吸をしながら泳ぐ泳ぎ方がわかる。(観察・発言、学習カード)	図: 体育まるわかりハンドブック(文部科学省) 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」 評価【学びに向かう力、人間性等①】 水泳運動に積極的に取り組もうとする。(観察・動画)

時間	4 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等③】 用具の準備や片付けなどで、役割を果たす。	【思考力・判断力・表現力等①】 動きのポイントや距離、回数、時間を確認して自己の課題を見つける。
5 10 15 20 25 30 35 40 45	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	<p>く 水泳学習の約束 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドを走らない。</li> <li>・悪ふざけや危険な行動をしない。</li> <li>・プールに飛び込まない。</li> <li>・先生の話をよく聞く。</li> </ul> <p>(バディの確認は、課題別のトリオが決まってから)</p> <p>パディシステム 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認し合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。</p>
	【学習課題】クロールで長く泳ぐために、課題を見つけて課題に合った練習しよう。	
	<p>手のかき</p> <p>ゆったりとしたリズムのバタ足</p> <p>息継ぎ①(プールサイドで)</p> <p>息継ぎ②(水中を歩いて)</p> <p>息継ぎ③(水に浮いて)</p>	<p>「イチ ニー、フツ!ヨ」のリズム</p> <p>肘から抜く感じで</p> <p>2人組で</p> <p>ビート板を使って1人で</p>
	<p>お風呂マットを手に持たせて</p> <p>膝の曲れに注意</p> <p>「イチ ニー、フツ!ヨ」のリズム</p>	<p>・水をかいた後の手首から抜く感で肩を肩前に前に回して、指先から水に入れるようにし、手首を曲げて手のひらから腕の横へ来るイメージの水をかき。</p> <p>・頭を腕の中に入れる形で、両腕を伸ばしてビート板の真ん中へのせ、ばた足をする。</p> <p>・背中に力を入れて、腰が沈まないようにする。</p> <p>・リズムに合わせて、片方の手を引いたときに顔を横に向けて息継ぎをする。</p> <p>・水中で息を吐き、顔を上げた時に吸う。</p> <p>・リズムに合わせてクロールの腕の動きをしなから歩く。</p> <p>・「イチ、ニー、フツ!ヨ」のリズムの水をかきタイミングに合わせて息継ぎをする。</p> <p>・ゆったりとした「イチ、ニー、フツ!ヨ」のゆったりとしたリズムで、手のかきバタ足、息継ぎを行う。</p> <p>・顔が前向きに起きないように。</p>
	<p>【めざしたい息継ぎの様子】(顔の向きに留意)</p> <p>※体のローリングを使って「空を見るように」程度をめざす。</p>	<p>初歩の段階</p> <p>概ね満足</p> <p>(発展)</p>
	【課題に迫る発問】課題に応じた練習を選んで活動しよう。その時に大切なことは何だろう？	
	<p>※友達と協力してできばえを確認したり用具の準備や片付けをしたりし、課題にあった練習を粘り強く行うことを押さえる。</p> <p>※それぞれのポイントを確認しながら、課題と練習方法をセットで説明する。</p> <p>※課題別にレーンを準備し、練習場所を図示するなどして知らせる。(右図は例)</p> <p>※課題を選ばせ、課題別のグループを作り、3人組のトリオで役割を分担してできばえを確認しながら練習することを押さえる。</p>	<p>呼吸法の練習</p> <p>手のかきの練習</p> <p>練習のタ</p> <p>練習のタ</p>
	<p>指導【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>指導【思考力・判断力・表現力等①】</p>	<p>【トリオでの課題別練習】</p> <p>力強いバタ足をしよう。</p> <p>手を付く瞬間の練習をしよう。</p> <p>顔を顔しすぎないようにしよう。</p> <p>へたばりをつくらぬように練習しよう。</p> <p>水中からのスタート練習をしよう。</p> <p>ひたひたまでバタ足をしよう。</p> <p>お風呂マットを手に持たせて練習をしよう。</p>
	<p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように)</p> <p>※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。</p> <p>※3人とも確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。</p> <p>※子供の伸びを認め、声かけを行う。</p>	<p>プール(例)</p>
	【まとめ】クロールで長く泳ぐためには、課題を見つけて課題に合った練習を行うことが必要だね。練習を行うときは、友達と教え合ったり、準備や後片付けなどで役割を果たしたりすることが大切だね。	
<p>整理運動、シャワー、片付け</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>振り返り(自分の課題と解決の方法、練習時に気を付けた安全面への配慮などを学習カードに記入する。)</p>	<p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>動きのポイントや距離、回数、時間を確認して自己の課題を選んだり見つけたりしている。(観察・発言、学習カード)</p>	
<p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>危険物の有無や体の調子を確認し、心得を守って安全に気を配ろうとする。(観察・発言、学習カード)</p>	<p>図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)</p>	

時間	5 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等②】 練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合う。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	(バディの確認は、課題別のトリオで)  バディシステム 2人組で学習を進める方法 -安全を確かめ合う -進歩の様子を確かめ合う -助け合いあきらめ合う などの効果が期待できる。
10	【学習課題】クロールで長く泳ぐために、仲間と助け合って課題に合った練習しよう。 【課題に迫る発問】課題に応じた練習を行うときに大切なことは何だったかな？ ※前時の学習を想起させ、友達と協力してできばえを確認したり用具の準備や片付けをしたりし、3人組のトリオで役割を分担してできばえを確認しながら練習することを押さえる。その際、特に練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合って課題にあった練習を粘り強く行うことが大切なことを押さえる。 ※課題別にレーンを準備し、練習場所を図示するなどして確認する。(右図は例) ※練習を行って、新たな課題が見られたら、トリオと話し合っって練習方法を変更してもよいことを知らせ、その際、必ず教師に報告するように指導する。(新しい3人組を作る必要があるため)	
15 20 25	課題別グループで練習する。  手のかき ゆっくりとしたリズムのバタ足 息継ぎ①(プールサイドで) 息継ぎ②(水中を歩いて) 息継ぎ③(水に浮いて) ※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。	指導【学びに向かう力、人間性等②】  【トリオでの課題別練習】
30	評価【学びに向かう力、人間性等③】 本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように) ※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。 ※3人とも確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。 ※子供の伸びを認め、声かけを行う。	
35	整理運動、シャワー、片付け  プール(例)	
40	【まとめ】クロールで長く泳ぐためには、課題を見つけて課題に合った練習を行うことが必要だね。 練習を行うときは、友達と教え合ったり、準備や後片付けなどで役割を果たしたりすることが大切だね。	
45	振り返り(友達と練習を行うときに大切なことなどを学習カードに記入する。) 評価【学びに向かう力、人間性等③】 図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)	
評価事項	【学びに向かう力、人間性等③】 用具の準備や片付けなどで、役割を果たそうとする。(観察・発言、学習カード)	


時間	6 時間目 (全 10 時間)		
重点的指導事項	●練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合い、息継ぎをして泳ぐ練習をする。		
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	<p>〈水泳学習の約束〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドを走らない。</li> <li>・悪ふざけや危険な行動をしない。</li> <li>・プールに飛び込まない。</li> <li>・先生の話をよく聞く。</li> </ul>	<p>(バディの確認は、課題別のトリオで)</p> <div data-bbox="1085 324 1428 459"> <p>バディシステム</p> <p>→水泳手SIP.76</p> <p>2人1組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全を確かめ合う</li> <li>・進歩の様子を確認し合う</li> <li>・助け合いを申し合う</li> </ul> <p>などの効果が期待できる。</p>  </div>
10	<p>【学習課題】クロールで長く泳ぐために、仲間と助け合って課題に合った練習しよう。</p>		
15	<p>課題別グループで練習する。(前時の続きの活動)</p> <p>手のかき</p> <p>ゆっくりとしたリズムのバタ足</p> <p>息継ぎ①(プールサイドで)</p> <p>息継ぎ②(水中を歩いて)</p> <p>息継ぎ③(水に浮いて)</p> 	<p>※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。</p>	<p>【トリオでの課題別練習】</p> 
20	<p>【発問】友達の良い動きと自分の動きを比べてみよう。</p> <p>※良い動きができていない子供や技能に伸びが見られる子供を紹介し、実際にやって見せて、ポイントを全体で共有する。</p> <p>※活発な教え合いを行っているグループの様子を紹介し、全体で共有する。</p>		
25	<p>課題別グループで練習する。</p> <p>※紹介した友達の良い動きやグループでの教え合いの様子を取り入れるように投げ掛け、都度、様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p>	<p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p>  <p>前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げ呼吸をします。</p>	<p>泳ぎを友達に見てもらいましょう。自分でコースを選んで練習しましょう。</p> <p>手は大きく回し速く水をつかんでしっかり後ろまでかくようになります。また、親指から水に入れるようになります。</p> 
30	<p>本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように)</p> <p>※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。</p> <p>※3人とも確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。</p> <p>※子供の伸びを認め、声かけを行う。</p>		
35	<p>整理運動、シャワー、片付け</p>		
40	<p>【まとめ】クロールで長く泳ぐためには、手足の動かし方や呼吸のタイミングなどを友達と教え合ったり、できばえを確認してやり方を修正したりして、目指す泳ぎ方に近づけることが大切だね。</p>		
45	<p>振り返り(課題の解決状況や技能の伸びなどを学習カードに記入する。)</p> <p>図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)</p>		
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合おうとする。(観察・動画)</p>		

時間	7 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能③】 ゆったりとしたクロールで長く泳ぐ。	【思考力・判断力・表現力等③】 記録への挑戦の仕方を知る。
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>〈水泳学習の約束〉 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。</p> <p>(パディの確認は、課題別のトリオで) ⇒本時は、記録への挑戦の仕方を試すときも同じトリオで活動する。</p> <p>【学習課題】 ゆったりとしたクロールで長く泳ぐことができるようになる。</p> <p>【課題に迫る発問】 「ゆったりとしたクロール」とは、どのように泳ぐといいのかな？</p> <p>水をつかむ → 水をかく → 水を押し → 息つき → もどす</p> <p>※ゆったりとしたクロールとは「いかに楽な姿勢のまま泳ぐことができるか」がポイントであり、そのためには、「余分な力は抜いて、しっかり息継ぎをする」、「キックの回数を減らし、けのびをしっかりといかす」ことが大切なことを押さえる。(教師がやってる、動画を活用するなどして、イメージをつかませる) ※少ない力で前に進むには、パタ足よりも手の大きなかきが必要であることを押さえる。</p> <p>課題別グループで練習する。(前時の続きの活動)</p> <p>手のかき   ゆったりとしたリズムのパタ足   息継ぎ①(プールサイドで)   息継ぎ②(水中を歩いて)   息継ぎ③(水に浮いて)</p> <p>浮具・ビート板を使って   お風呂マット   ビート板を使ってパタ足   膝の曲りに注意   ウーン   フッ   「イチ ニー、プッ!」の   2人組で   ビート板を使って1人で</p> <p>※ゆったりとしたクロールのイメージに近づくように、課題にあった練習方法に取り組みながら、「余分な力は抜いて、しっかり息継ぎをする」「キックの回数を減らし、けのびをしっかりといかす」ことを取り入れていく。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p> <p>【課題に迫る発問】 いろいろな記録への挑戦の仕方を知り、ゆったりとしたクロールで記録に挑戦しよう。</p> <p>【記録への挑戦の仕方の例示】 指導【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>①友達と2人で話し合って決めた距離(25m以上)を協力して泳ぐ。 (これまでの練習における2人の記録の合計などを目安に)</p> <p>②どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。</p> <p>③決まった距離を何ストロークでいけるか、回数を数える。</p> <p>※①の2人目は、水中やプールサイドで待つ。(移動の際の接触に気をつける。) 1人目が立った位置に2人目の児童が移動し、決めた距離を目指し泳ぐ。 ※②のペアは、プールサイドから泳ぎ方を見たり、距離を測定したりする。 ※③のペアは、プールサイドからストローク数を数える。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>整理運動、シャワー、片付け</p> <p>【まとめ】 クロールで長く泳ぐためには、ゆったりとしたクロールで泳ぐことが大切だね。また、できればは、いろいろな記録への挑戦の仕方を知って、自分の力に合ったものを選ぶといいね。</p> <p>振り返り(自分が選んでみたい記録への挑戦の仕方などを学習カードに記入する。)</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)</p>	<p>パディシステム 2人組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認し合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。</p>  <p>水泳手引P.76</p>  
評価事項	【思考力、判断力、表現力等③】 記録への挑戦の仕方を理解している。(観察・発言、学習カード)	

時間	8 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【思考力・判断力・表現力等④】 記録への挑戦の仕方を選ぶ。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。  〈水泳学習の約束〉 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。	(パディの確認は、記録への挑戦の仕方の時と、課題別の練習の時とで変わるので、子供に知らせておく。)  パディシステム →水泳手SIP 7B 2人組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。 
10	【学習課題】自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選んで、ゆったりとしたクロールで記録を伸ばそう。 【課題に迫る発問】記録への挑戦の仕方を選ぶときは、どんなことをもとに選んだらいいかな？	
15	【選ぶ視点の例示】 ・目標は、ゆったりとしたクロールで25m以上泳ぐこと。 ⇒今の自分の力は？ ・ゆったりとしたクロールで25m以上泳ぐことができる⇒③ ・もう少しで25mに届きそう⇒②(ゆっطりに近づけたい⇒③) ・まだ25mは難しい⇒①(もっと距離を伸ばしたい⇒②)	【記録への挑戦の仕方の例示】 ①友達と2人で話し合って決めた距離(25m以上)を協力して泳ぐ。 (これまでの練習における2人の記録の合計などを目安に) ②どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。 ③決まった距離を何ストロークでいけるか、回数を数える。
20	※自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選び、友達と協力してできばえを確認したり用具の準備や片付けをしたりし、3人組のトリオで役割を分担してできばえを確認しながら練習することを押さえる。 ※課題別にレーンを準備し、活動場所を図示するなどして確認す(右図は例) ※選んだ記録への挑戦の仕方は、トリオと話し合って変更してもよいことを知らせ、その際、必ず教師に報告するように指導する。(新しい3人組を作る必要があるため) 指導【思考力、判断力、表現力等④】 選んだ挑戦の仕方で、記録に挑戦する。 ※ゆったりとしたクロールのイメージに近づくように、「余分な力は抜いて、しっかり息継ぎをする」「キックの回数を減らし、けのびをしっかりといかす」ことなどの声掛けを行う。 ※記録に挑戦する活動に取り組んでの良い動きともう少し練習した方がよいところを確認するように知らせておく。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。	
25	評価【思考力、判断力、表現力等④】	
30	【発問】記録への挑戦を行って、練習が必要な課題がないかな？	
35	※記録の伸びが見られた者がどのようにしたら記録が伸びたのかの説明を加えながら、全体に紹介する。 ※記録を伸ばすために練習が必要な課題を確認し、次時に練習の時間を設定してから、記録の伸びを確認することを知らせておく。	
40	整理運動、シャワー、片付け	
45	【まとめ】自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選んで活動すると、楽しくなるね。「続けて泳げる距離」や「決まった距離の中で手をかく回数」の記録の達成に向けて、友達と協力して挑戦することが大切だね。	
45	振り返り(自分が選んだ記録への挑戦の仕方について、選んだ理由ややってみた様子などを学習カードに記入する。)	評価【思考力、判断力、表現力等④】
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等④】 記録への挑戦の仕方を選んでいる。(観察・発言、学習カード) 図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)	





時間	10 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	(学習を深める活動) ●クロールの記録の伸びを確かめる。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。  パディ確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>く 水泳学習の約束</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドを走らない。</li> <li>・悪ふざけや危険な行動をしない。</li> <li>・プールに飛び込まない。</li> <li>・先生の話をよく聞く。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>パディシステム</p> <p>→ 水泳学習P.76</p> <p>2人1組で学習を深める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全を確かめ合う</li> <li>・進歩の様子を確認し合う</li> <li>・助け合い励まし合う</li> </ul> <p>などの効果が期待できる。</p>  </div>
10	<b>【学習課題】 ゆったりとしたクロールで、記録の達成を目指して泳ごう。</b>	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録への挑戦の仕方を確認する。</li> <li>①どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。</li> <li>②友達と2人で話し合っ決めて距離を協力して泳ぐ。(これまでの練習における2人の記録の合計などを目安に設定)</li> <li>③決まった距離を何ストロークでいけるか、回数を数える。(すでに50m以上泳げる児童など)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの学習から、達成を目指して取り組みそうな記録を事前に設定しておく。</li> <li>・入水し、パディで泳ぐ練習をする。</li> </ul>	
20	<b>【課題に迫る発問】 クロールの泳ぎ方のポイントを生かして、記録の達成を目指して泳ごう。</b>	
25	<p>①どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。(5、6人ずつ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>(場の例)</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 5px;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>(1)25mまでの児童 (2)25～50mまでの児童 (折り返し)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>→ → → →</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①のペアの児童は、 プールサイドから泳ぎ方 を見たり、距離を測定し たりする。</p> </div> </div>	<p>評価【知識及び技能③】</p>
30	<p>②友達と2人で話し合っ決めて距離を協力して泳ぐ。(5、6人ずつ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>(例)2人で25m泳ぐ。 ※合計が25mより長い 場合は、折り返して泳ぐ。</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 5px;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>→ → → →</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>②の2人目の児童は、 水中で待つ。 1人目の児童が立った 位置に2人目の児童が 移動し、決めた距離を 目指し泳ぐ。</p> </div> </div>	
35	<p>③決まった距離を何ストロークでいけるか、回数を数える。(5、6人ずつ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>③ストローク数</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>→ → →</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>③のペアの児童は、 プールサイドからスト ローク数を数える。</p> </div> </div>	
40	<p>整理運動、シャワー、片付け</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>【まとめ】 クロールのポイントを生かし、友達と協力して泳ぐことで、目標とする記録に近づいたり、届いたり することができるね。</b></p> </div>	
45	<p>振り返り(クロールの学習でがんばってきたことや分かったこと、友達と協力して取り組んだことなどについて感想を書く。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>図 : 体育まるわかりハンドブック (文部科学省)</p> </div>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能③】 ゆったりとしたクロール長く泳ぐことができる。(観察・動画)</p>	