

#### 4 単元指導計画及び展開例

第5学年

【9月】

単元名 心の健康 (G 保健) 全4時間

##### (1) 単元のねらい

知・技 : 心の発達及び不安や悩みへの対処について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにするとともに、簡単な対処をすることができるようにする。

思・判・表 : 心の健康について、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 : 心の健康について関心をもち、学習活動に進んで取り組もうと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
学習活動	心の健康について理解する。			
	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	○心の発達について理解する。 ○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① 学・人①
2	○心と体の相互の影響について理解する。 ○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② 思・判・表②
3	○不安や悩みへの対処について理解する。 ○教科書や友達の話などを基に、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③ 思・判・表①
4	○体ほぐしの運動や呼吸法などを行う。 ○話合いや発表などの活動に進んで取り組む。	知・技④(技) 学・人②

(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

◎心の発達について理解する。(知識及び技能①)

◎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①)

学習活動	指導上の留意点
<p>1 心の働きがどこで行われているのかを考え、心の付く漢字を学習カードに書く。</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p>	<p>○「思」という漢字の成り立ち、心の働きは脳で行われていることについて説明する。</p> <p>○心の付く漢字を、感情・社会性・思考力で分類する。</p>
<p>【学習課題】心はどのように発達するのかを知り、自分の生活について振り返ろう。</p>	
<p>3 これまでの生活を振り返り、学習カードに記入する。</p> <p>・欲しい物を買ってもらえないときを想定して考える。</p>	<p>【課題に迫る発問】</p> <p>心の働きにどんな違いにあるでしょうか。</p> <p>【感情の発達】</p> <p>○感情の表し方が多様になってきたこと、感情を自分でコントロールできるようになってきたことを押さえる。</p> <p>【社会性の発達】</p> <p>○人との関わりがどう変化(拡大)してきたかに気付かせる。</p> <p>○人との付き合いの中で気を付けていることを発表させ、認めることで、これからの行動の変容に結び付くようにする。</p> <p>【思考力の発達】</p> <p>○漢字の読み書きの力が発達してきたことや学年が上がるにつれ、情報量が増え難くなった教科書を理解できるようになったことを確認させる。</p>
<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>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んでいたか。(観察・学習カード)</p>	
<p>4 心はどんなことを通して発達するかを話し合う。</p> <p>5 学習のまとめをする。</p>	<p>○教科書の図や掲示資料を示し、それ意外にも具体例を出して考えやすいようにする。</p>
<p>【まとめ】さまざまな人との関わりやいろいろな体験などを通して、心は発達する。</p>	
<p>6 学習カードを使って、「かっよう」に取り組む。</p>	<p>○感情、社会性、思考力の三つの面から考えさせるようにし、より具体的で実行可能なものを書くようにアドバイスする。</p>
<p>評価【知識及び技能①】</p> <p>心の発達について理解していたか。(観察・学習カード)</p>	

第2時

本時のねらい

◎心と体の相互の影響について理解する。（知識及び技能②）

◎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②）

学習活動	指導上の留意点
<p>1 風船しりとりゲームをして、心と体に生じた変化について発表する。</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p>	<p>○1分たった時点で風船をもっていた場合に、課題を出すと告げるなど、緊張を高める工夫をする。</p> <p>○児童の意見が心と体のどちらにあたるかを確認しながら板書して、挙手などで同じような変化を共有する。</p>
<p>【学習課題】心と体は、どのように関係しているのか考えよう。</p>	
<p>3 教科書の図を見て、学習カードに記入する。</p> <p>4 心が体に影響する例、体が心に影響する例について考え、説明する。</p>	<p>○教科書の図と似たような経験を思い出させ、どのような状況で、どのような経験をしたのかを発表させる。</p> <p>【課題に迫る発問】 心が体に影響する例、体が心に影響する例にはどんなものがあるかな。</p> <p>○児童の意見の語句が心の状態、体の状態を表しているのかを確認しながら板書する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体を動かしたら、気分がよかった。」…体→心</li> <li>・「友達とけんかをしたら、食欲がなくなった。」…心→体</li> </ul> <p>○経験したことがある児童には挙手させ、自分だけのことではないことを知らせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>評価【思考力、判断力、表現力等②】</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>5 心と体はつながっていることを確認する。</p> <p>6 学習のまとめをする。</p>	<p>○教科書の図や掲示資料を示しながら、以下を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の働きは脳で行われている。</li> <li>・脳と筋肉や内臓などの体のいろいろな部分とは、神経でつながっている。</li> </ul>
<p>【まとめ】 心の働きをする脳と体のいろいろな部分とがつながっていて、たがいに影響している。</p>	
<p>7 学習カードに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みからくる体の異状</li> <li>・「かつよう」</li> </ul>	<p>○誰にでもある問題であること、不安や悩みなどが原因で病気になることもあることを説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>評価【知識及び技能②】</b> 心と体の相互の影響について理解している。（観察・学習カード）</p> </div>

第3時

本時のねらい

◎不安や悩みへの対処について理解する。（知識及び技能③）

◎教科書や友達の話などを基に、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①）

学習活動	指導上の留意点
<p>1 教科書を確認し、学習カードに記入する。</p> <p>2 教科書を確認し、不安や悩みは誰もが経験することを理解する。</p> <p>3 本時の学習課題を知る。</p>	<p>○自分の感じるままに記入させ、誰もが同じような気持ちになったり経験したりしていることを確認する。</p> <p>○教科書の本文を読み、どうして不安や悩み、ストレスを感じるのか、それらは誰もが経験することを押さえる。</p> <p>○教科書や掲示資料のグラフと自分たちのことを比べさせる。</p>
<p>【学習課題】不安や悩みを抱えたときは、どうすればよいのか考えよう。</p>	
<p>4 グループで学習カードに記入し、発表する。</p>	<p>【課題に迫る発問】</p> <p>不安や悩みを抱えたとき、自分ならどうするかな。</p> <p>○悩みの例を示して、その対処法考えさせてもよい。</p> <p>○グループでできるだけ多くの方法を出させる。</p>
<p><b>評価【思考力、判断力、表現力等①】</b> 教科書や友達の話などを基に、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）</p>	
<p>5 教科書を確認し、不安や悩みの対処のしかたを理解する。</p>	<p>○出された児童の意見もふまえながら、不安や悩みを対処のしかたを押さえる。</p> <p>○休養はストレス対処の基本であり、精神的な健康を保持するために重要であることを押さえる。</p> <p>○「不安や悩みは経験しない方がよいのか」を問い、不安や悩みに耐えたり、乗り越えようとしたりすることによって、心が発達していくことを押さえる。</p> <p>○教科書 p.12～13 を確認し、解決方法の事例を示す。</p> <p>○いろいろな人に相談できること、相談することは恥ずかしいことではないことを告げる。</p>
<p>6 学習のまとめをする。</p>	
<p>【まとめ】</p> <p>不安や悩みを抱えたときは、相談したり気分転換したりするなど、自分に合った方法で対処する。その積み重ねで、心はたくましく豊かに発達する。</p>	
<p>7 学習カードを使って、「かっよう」に取り組む。</p>	<p>○学習したことをふまえて、具体的に考えさせる。</p> <p><b>評価【知識及び技能③】</b> 不安や悩みへの対処について理解していたか。（観察・学習カード）</p>

第4時

本時のねらい

◎体ほぐしの運動や呼吸法などを行う。（知識及び技能④）

◎話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②）

学習活動	指導上の留意点
<p>1 前時を振り返り、不安や悩みの対処として、呼吸法や体ほぐしの運動があることを確認する。</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p>	<p>○ここでは心のもち方よりも、深呼吸や体ほぐしの運動といった具体的な行動に着目する。</p> <p>○呼吸を整えることや筋肉を緩めることは、不安への対処に有効であることから、本時のねらいをpushさえる。</p>
<p>【学習課題】自分に合った不安や悩みの対処のしかたを身に付けよう。</p>	
<p>3 学級の実態に合った体ほぐしの運動や呼吸法などを行う。</p>	<p><u>呼吸法例【子供版腹式呼吸法】</u></p> <p>①まず、両手を閉じて小さい家に見立てさせ、その家の中に人形がいることをイメージさせ、温かく長い息をその人形に吹きかけてやるようにし、しかもその温かい息によって、人形が元気になることを教示し、長く継続した呼吸を学ばせる。</p> <p>②次に、おなかの上に両手を置かせ、吸気時に下腹部が膨張することに気付かせる。また、意識的に下腹部の膨張を伴う吸気を行わせる。①の温かい息を吐く呼気とこの吸気を組み合わせる。</p> <p>③最後に、閉眼させることによって、腹式呼吸に集中させる。</p> <p><u>体ほぐしの運動例</u></p> <p>【ミラーリング】4人組で1人の動きをまねる。</p> <p>【ペアストレッチ】曲げる、伸ばす、引っ張る、押す、振る。</p> <p>○活動しやすいように机の配置に留意しておく。</p> <p>○音楽を流すなど、思わず体が動くような雰囲気をつくる。</p> <p>○よい動きや明るい表情を称賛して、意欲を高める。</p> <p>○呼吸を止めずに、どこを伸ばしているのか意識し、心地よい可動域で行っているか確認する。</p> <p>【課題に迫る発問】自分に合うものはどれかな。</p>
<p><b>評価【知識及び技能④（技能）】</b> 体ほぐしの運動や呼吸法などを行っていたか。（観察）</p>	
<p>4 学習のまとめをする。</p>	<p>【まとめ】自分に合った運動や呼吸法をすることで、心と体がリラックスする。</p>
<p>5 感想や対処法を学習カードに書き、発表する。</p>	<p><b>評価【学びに向かう力、人間性等②】</b> 話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）</p>

#### 4 単元指導計画及び展開例

【9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（学年の発達の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。

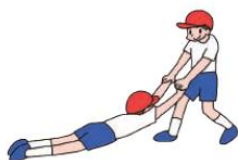


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

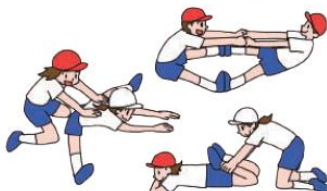


リズムによって、かけ声をかけて

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

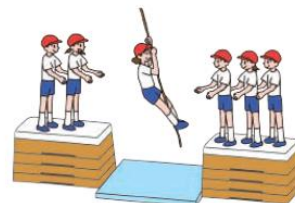
伝承遊びや集団による運動



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しました。友達に合わせて協力したら、タイミングが合うようになりました。



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

	1	2
単元活動	個人 → グループ → 集団での体ほぐし運動	
	体ほぐしの行い方を知る。	考えたり、見付けたりしたことを伝える。

### 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。	知・運①	知・運①
2	○体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見付けたりしたことを伝える。	思・判・表③	思・判・表③

時間	1 時間目 (全 2 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び運動①】 体ほぐしの運動の行い方を知る。	【本時：友達との交流を主とした活動】
5	<<準備運動>> ・学級で年間通してやれるようなものにするよ。	
	【学習課題】 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知り、声を掛け合いながら楽しく運動を行おう。	
	【課題に迫る発問】 やり方を知らせるよ。チームでやってみよう。	
	指導【知識及び運動①】	
	<<がっチャ1>> ①ひとりのオニとひとりの「逃げ役」を決め、他の参加者は2人1組で手をつなぎ、会場に広がる。(オニになったら体育帽子の色を変えるなど工夫する) ②教師の合図でオニは「逃げ役」を追いかけ、「逃げ役」はオニから逃げ、ペアは「逃げ役」が来るのを待つ。 ③「逃げ役」は、どこかのペアの左右どちらかに肩を寄せてくつき、くついたらペアの逆側のひとりがはじき出され、「逃げ役」となる。 ④オニは「逃げ役」にタッチすれば交代です 人が入れ替わる時がチャンス。 ※一つのコートを使って、教師の説明に合わせて子供がゆっくりと動くようにして、運動の行い方を知らせる。 ※やり方を間違っても、仲間を責めることがないよう指導する。	
10		※A、B2コートを設定し活動グループを2つ作る。 ※1コートで活動するグループ数に応じてオニと逃げ役の人数を設定する。 ※全員が一度は逃げ役となるよう声掛けをする。
15	ステージ Aコート Bコート	
20	【発問】 友達と一緒に運動を行うと、どんな気持ちになるかな？	
	【考える例】	※運動を通して友達と交流することは、体力が向上するだけでなく、心の健康にもつながることを押さえ、保健の学習との関連を図る。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい。</li> <li>・なんとなく気持ちがいい。</li> <li>・褒める声や励ましの声を掛けてもらってうれしい。</li> <li>・友達のいいところがわかる。</li> <li>・もっと友達と仲良くしたい。</li> </ul>	
25	【発問】 オニと逃げ役の数を増やして、もう一度「がっチャ」をしよう。 ※変更するオニと逃げ役の数は、教師が決めて示す。 ※両コートの1グループを入れ替えて、新しいメンバーで行う。(後半の2回目も再度グループを入れ替える)	
30	<<がっチャ2～3>> ※よい動きや活発な声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。	
35	評価【知識及び運動①】	
40	<<振り返り>> ・学習カードの記入。 ・仲間と運動を通して交流する楽しさや良さについて感想を述べ合う。 ・運動の行い方を教えていた子供や活発な声掛けが見られたグループを紹介し、称賛する。 <<まとめ>>	
45	【まとめ】 運動のやり方がわかり、友達のことを考えながらやると、心も体もほぐれながら体を動かせるよね。	
45	<<整理運動>> ・手首、足首、首のストレッチなど。 <<片付け>>	
評価事項	評価【知識及び運動①】 いろいろな体ほぐしの運動の行い方がわかる。(発言・観察、学習カード)	
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		

時間	1 時間目 (全 2 時間)
重点的指導事項	<p>指導【思考力、判断力、表現力等③】          体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見つけたりしたことを伝える。</p>
5	<p>《準備運動》          ・学級で年間通してやれるようなものにとよい。</p> <p>【学習課題】 仲間のいい動きや言動、自分の考えを伝え合いながら、楽しく運動を行おう。</p>
10	<p>【発問】 やり方を知らせるよ。チームでやってみよう。</p> <p>《チームテンカボール》          ①4人～5人のチームで行う。          ②4メートル四方を目安に1人ずつが立ってスタートの合図で、1つのボールを反時計回りに両手下投げでパスしていく。          ③立った場所から動かないように飛んできたボールをキャッチし、キャッチの仕方ボーナス得点がはいる。          ④スタートから1分するとパスの方向を時計回りにする。          ⑤1分ごとに向きを変えながら計4分間に成功したキャッチの得点の</p>   <p>【用具の工夫例】          ※得点板等を用意し、チームの得点を表示するようにする。          ※「ナイス!」「ドンマイ!」などチーム内で声を掛けあって活動するよう押さえ、友達が失敗をしても文句を言ったり馬鹿にしたりすることがないように指導する。</p>  <p>※得点板の数が少ないときは「スクラッチテック」を半分に切り、左右両方ともに、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。          ※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>
15	<p>【課題に迫る発問】 どんなことを仲間と伝え合うといいかな？</p> <p>【考える例】          ・うまくキャッチしているなど動きのよさ。          ・高い得点の動きに挑戦している姿の良さ。          ・仲間にかけている言葉かけの内容の良さ。          ・動きをよくするアドバイス。</p> <p>※仲間と運動を行うにあたって気持ちよく活動ができるような言葉かけや友達の動きの様子や動きが高まるコツなど、相手のことを考えた自分の考えを伝えることの大切さや友達のアドバイスを素直に受け入れることの大切さを押さえる。また、伝え方や言葉遣いも大切なことにも触れる。          ※運動を通して、より良い学級集団として高まることにつながるよう普段の学級経営や道徳、特別活動との関連を図る。</p>
20	<p>【発問】 互いの考えを伝え合いながら、新しいキャッチする動きを加えて、チーム対チームで競争しよう。</p> <p>【新しく加えるキャッチする動きの例】          ・回転して両手でキャッチ……3点          ・回転してクロスキャッチ……4点          ・後ろ手で背中側でキャッチ……4点</p> <p>※対戦チームを教師が決めておき、対戦表を掲示して知らせる。          ※対戦相手を変えて、3回戦行う。          ※対戦相手との勝敗を決めつつ、3回の総合得点で全体の順位も決める。          ※チーム内で声掛けを一層行ったりいい動きのアドバイスを言ったりするよう押さえる。</p>
25	<p>《チームテンカボール 対抗戦1》※活動する場や決まりを掲示して知らせる。          ※よい動きや活発な声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。          ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>《チームテンカボール 対抗戦2》          ※よい動きや活発な声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。          ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>《チームテンカボール 対抗戦3》          ※よい動きや活発な声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。          ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p>
30	<p>《振り返り》          ・学習カードの記入。          ・各対戦の勝敗を確認するとともに、得点を集計して全体の順位を確認する。          ・自分の考えを伝えていた子供や活発な声掛けが見られたグループを紹介し、称賛する。</p> <p>※仲間と一緒に運動を行った感想を大切に、運動を通じた交流のよさを押さえる。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p>
35	<p>【まとめ】 友達と運動を通して交流を図るときは、仲間の良い言動やいい動きなど、自分の考えを伝え合うことが大切だね。また、友達の考えを認めて受け入れることも大切だね。</p> <p>《整理運動》          ・手首、足首、首のストレッチなど。</p> <p>《片付け》</p> <p>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>
45	<p>評価事項          評価【思考力、判断力、表現力等③】          体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見つけたりしたことを伝えたりしている。          (発言・観察、学習カード)</p>

#### 4 単元指導計画及び展開例

【9月】

単元名 走り幅跳び（C 陸上運動） 全8時間

##### （1）単元のねらい

- 知・技 : 走り幅跳びでは、その行い方を知るとともに、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。
- 思・判・表 : 自己の能力に適した課題の解決の仕方、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、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ができる。

##### （2）運動の仕方等

走り幅跳びでは、試技の回数や踏切りゾーンの設置などのルールを決めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしなら、リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶ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（学年の発達段階に合わせた言葉かけを）

助走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走は7から9歩</li> <li>・掛け声をかける「イチ・ニ・サーン」サーンを強くする。</li> <li>・「タン・タン・タ・タ・タン」の方がよい。手拍子・太鼓でもよい。</li> <li>・歩幅の印をつける。</li> <li>・上にあるものを見て（目線）</li> <li>・フラフープのようなもので足の運びを確認する。</li> <li>・体を起こして垂直に走る。</li> <li>・助走の最後は早いリズムで。</li> <li>・全力で走らない。9割程度の速さで走る。</li> </ul>
踏み切り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利き足をさがす。ケンケンで二重跳びした時の足が利き足。</li> <li>・踏切の前はひざを曲げるために歩幅が狭くなる。</li> <li>・空中に長くいる</li> <li>・腕を前に伸ばす。その後振り下ろす。</li> <li>・踏み切るときはかかとから片足で、着地は両足かかとから。</li> <li>・踏切板に目を落とさない。</li> <li>・30cm～40cmの踏み切りゾーンで踏み切る。</li> <li>・空中でへそを前に出すような姿勢。</li> </ul>
着地	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着地した後の足の横の砂をつかむイメージ。</li> <li>・目標を設定するどこまで跳べるか</li> <li>・着地で体を小さくする</li> <li>・足よりも手が前になるようにする</li> <li>・着地のときに体が「ん」の字になるように体を曲げる。</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

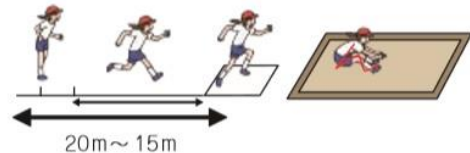
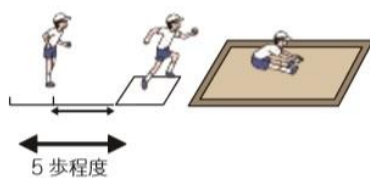
知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○リズムカルな助走から踏み切ることが苦手。	・5～7歩程度の助走からの走り幅跳びや跳び箱などの台から踏み切る場などで、力強く踏み切って体が浮くことを経験できるようにしたり、「トン・トン・トン」など、一定のリズムを声に出しながら踏み切る場を設定したりする。	○課題の改善に向けた練習や本時のまとめ	・運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりする。	○グループ競争の仕方を決める場面などで、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。	・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

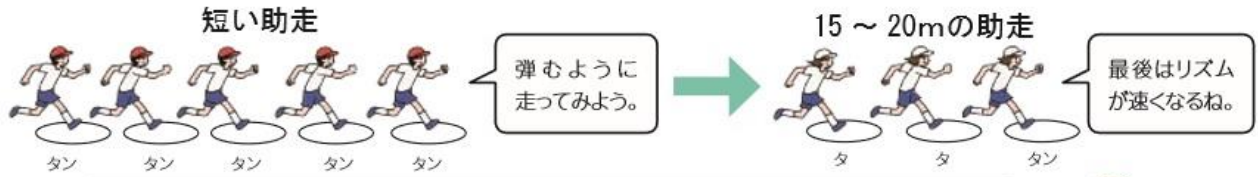
**解説に例示として示されている運動(抜粋)** → 解説 P.70

助走距離が15m～20m程度の走り幅跳び

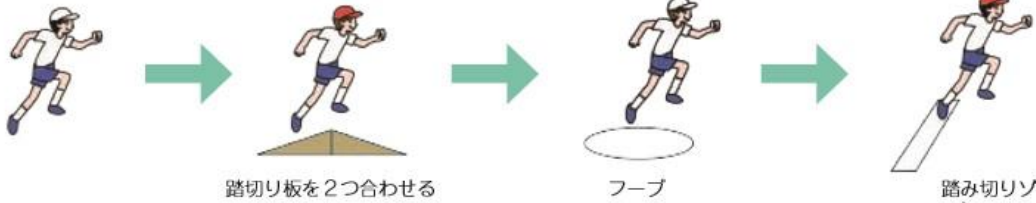
○幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで踏み切ること。



○リズムカルな助走をすること。



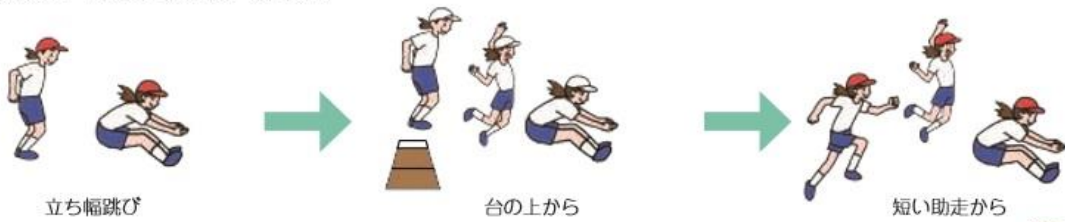
・5歩程度の短い助走から、15m~20m程度の距離をリズムカルに助走し、決められた踏み切りゾーンで踏み切れるようにしよう。



目標を決めて踏み切り足を意識して、幅30~40cm程度の踏み切りゾーン内で踏み切ることができるようにしよう。



○かがみ跳びから両足で着地すること。



・かがみ跳びから両足で着地できるようにしよう。  
・斜め上方向に浮かせた体を「ん」の字になるようにかがみ込むようにしよう。



## (6) 単元構想

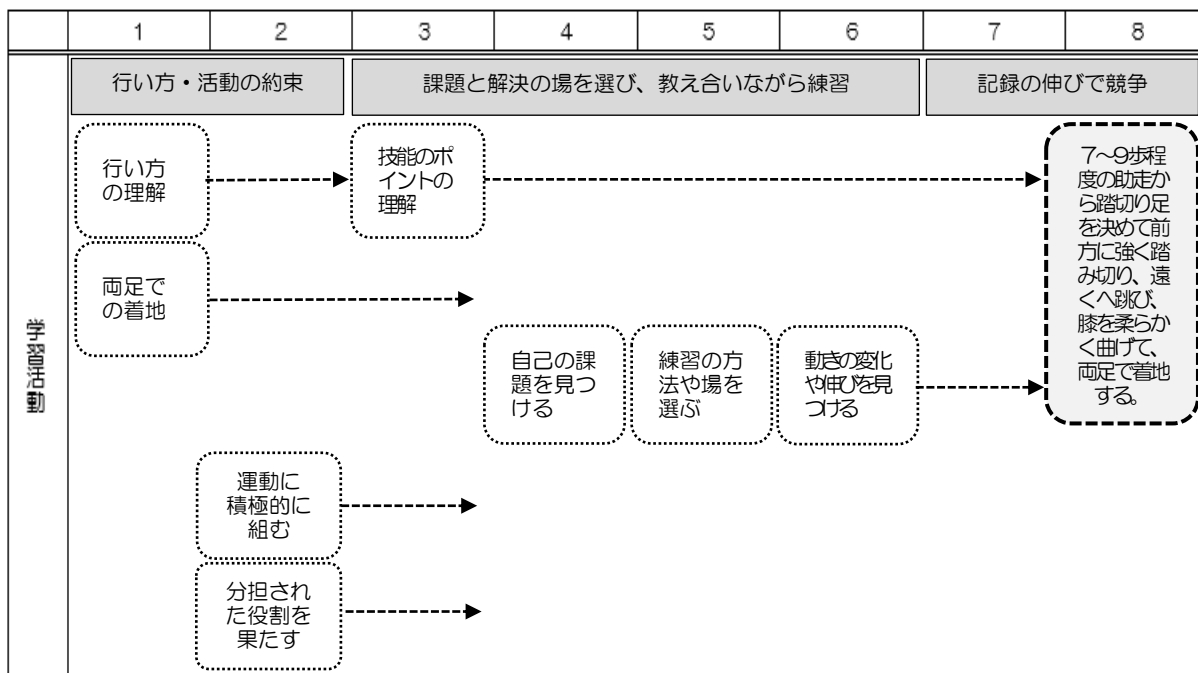
### ① 目指す子供の姿

助走のリズムがよくなったので、踏み切りゾーンの中で踏み切って跳ぶことができるようになりました。

友達と協力して練習や競争することができました。

友達のアドバイスから助走のリズムがわかったので、目標記録に近づくことができました。

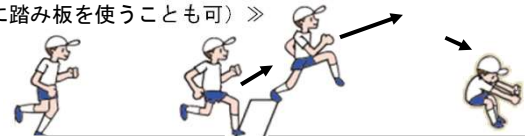

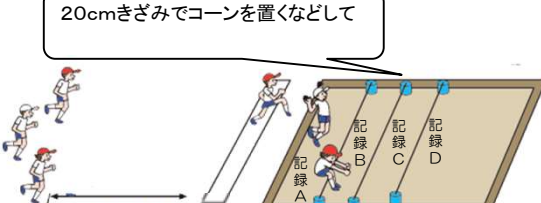
## ②単元の流れ



## ③単元計画及び指導と評価の計画


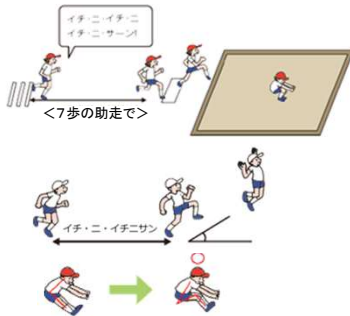
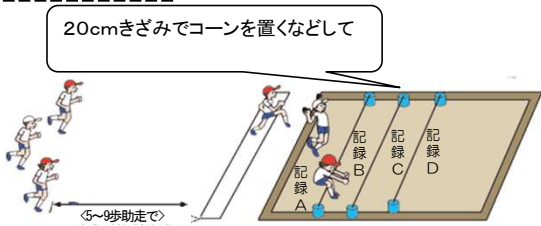
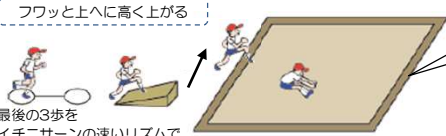
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○走り幅跳びの行い方や動きのポイントを知る。 ○かがみ跳びから両足で着地する。	知・技⑨ 知・技⑫	知・技⑨
2	○走り幅跳びに積極的に取り組む。 ○用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たす。	学・人① 学・人③	知・技⑫
3	○7～9歩程度のリズムカルな助走をする。 ○幅 30～40cm 程度の踏切りゾーンで力強く踏み切る。	知・技⑩ 知・技⑪	学・人①
4	○動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見付ける。	思・判・表①	思・判・表① 学・人③
5	○自己やグループの課題や段階にあった練習方法や場を選ぶ。	思・判・表②	思・判・表②
6	○自己や仲間の動きの変化や伸びを見付ける。	思・判・表⑤	思・判・表⑤
7	●選んだ練習方法で仲間と練習し、記録の伸びを目指す。		知・技⑩
8	●自分の記録に挑戦しながら伸びを得点化して競争する。		知・技⑪

(8)展開例



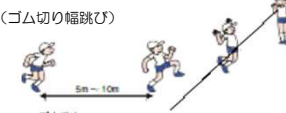
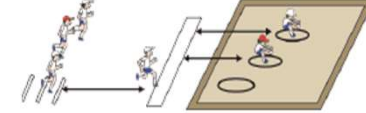
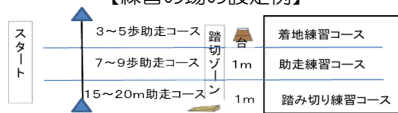
時間	1 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑨】 走り幅跳びの行い方や動きのポイントを知る。	指導【知識及び技能⑩】 かがみ跳びから両足で着地する。
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)</p> <p style="text-align: right;">「イチ、ニー、サーン、イチ、ニー、サーン、…」</p>	
10	<p style="text-align: center;"><b>【学習課題】 走り幅跳びの行い方を知り、安全に着地できるようになる。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【課題に迫る発問】 どのように跳ぶのか行い方を紹介するよ。みんなでやってみよう。</b></p>	
15	<p>≪短い助走(5歩⇒7歩or9歩へ)での走り幅跳び(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)≫</p> <p style="text-align: center;"><b>【行い方の例】</b></p> <p>○助走、踏み切り、着地の動作がある。 ○踏み切り足は片足で、足の裏全体で強く。(踏み切る足を決める) ・踏み切り足が、助走の1歩目。リズムカルにできるよう。 ・踏み切ったら、斜め上に体が上がるように。 ○着地は両足で安全に。(尻もちや手をつかないように) ・かがみ跳びから、膝を使って柔らかく、両足で着地する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>指導【知識及び技能⑨】</b></p>  <p>踏み切り足から走り始めて、リズムカルに。 足の裏全体で「パン」と音が鳴る感じで強く踏み切り、斜め上へ。</p> <p>※踏み切り位置は、幅30～40cm程度のゾーンとする。</p>
20	<p>※教師が実際にやって見せながらもとになるやり方を知らせ、グループで教え合いながら活動させる。(場をグループで割り当てる) ※友達と声を掛け合いながら特に着地の安全に留意して無理なく活動するよう押さえる。(試し跳びとして2～3回程度) ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p>	
25	<p style="text-align: center;"><b>【課題に迫る発問】 安全に活動するためにも、かがみ跳びから両足で着地できるようになる。</b></p>	
30	<p>≪短い助走(3歩)での走り幅跳びでの着地の確認(踏み切りゾーンに踏み板を使う)≫</p>  <p>踏み切り足から走り始めて、タ・タ・ターンのリズムで強く踏み切る。 腕を振り上げて体が伸びる感じが感じられ、膝が上がり、腕を前に振り下ろしながら足が前に出し、膝を曲げて体が「ん」の字になるように、あごを引いて両足で体を小さくし、足よりも手前に出るようにする。</p> <p>※踏み切りは、踏み板を使うと高く上がりやすい。</p>	<p style="text-align: center;"><b>指導【知識及び技能⑩】</b></p> <p>※教師が実際にやって見せながらもとになるやり方を知らせ、グループで教え合いながら活動させる。(場をグループで割り当てる) ※仲間とできればえを見合いながら、膝を使って柔らかく両足で着地できるよう指導する。その際、ある程度高く跳ぶことが必要であり、強い踏切から斜め上方向に跳ぶよう押さえる。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※ポイントを押さえたいい動きがみられる子供を称賛し、全体で紹介する。</p>
35	<p style="text-align: center;"><b>【発問】 わかった行い方で、うまく「ん」の字で着地できるか試してみよう。</b></p>	
40	<p style="text-align: center;"><b>【活動の進め方の例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走は5～7歩とする。(スタート位置にお手玉等を置く)</li> <li>・踏み切りゾーンの砂場側の線から着地したゾーンまでの距離を測る。</li> <li>・グループ内で係を決める。</li> </ul> <p>(測定：2名(踏み切り確認・着地確認)、記録1名) ・安全面から、試技者は手を挙げてから試技をする。また、前の試技者は砂場から出て次の試技者へ合図を送る。</p>	<p>20cmきざみでコーンを置くなどして</p>  <p>記録A 記録B 記録C 記録D</p> <p>≪5歩または7歩の助走で≫</p>
45	<p>※仲間と声を掛け合いながら、「ん」の字で着地できるよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。 (記録AやBなどゾーンを記録としたり正確な数値を記録としたり学級の実態によって教師が選択して示す)</p> <p style="text-align: right;"><b>評価【知識及び技能⑨】</b></p>	
50	<p>≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ ≪振り返り(学習カード記入、「はじめの記録」の記入、発表)≫ ・仲間のよい姿やよい動きや、幅跳びの楽しさを発表させる。 ・記録にかかわらず、ポイントを押さえた着地ができていた子供を紹介し、動きのよさを全体で共有する。</p> <p style="text-align: right;"><b>評価【知識及び技能⑨】</b></p>	
55	<p style="text-align: center;"><b>【まとめ】 走り幅跳びのやり方をわかって、運動に取り組むと楽しくなるね。 また、走り幅跳びでは、かがみ跳びから膝を柔らかく使って両足で安全に着地することが大切だね。</b></p> <p>≪片付け≫</p> <p style="text-align: right;">図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
55	<p><b>評価【知識及び技能⑨】</b> 走り幅跳びの行い方がわかる。(発言・観察、学習カード)</p>	


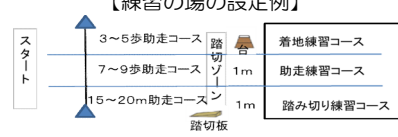


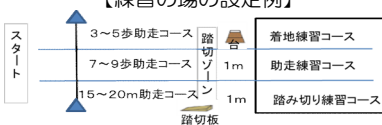
時間	2 時間目 (全 8 時間)																																															
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等①】 走り幅跳びに積極的に取り組む。	【学びに向かう力、人間性等③】 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果																																														
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)</p> <p>【学習課題】 仲間と協力し、何度も繰り返し楽しく走り幅跳びに取り組もう。</p>	 <p>「イチ、ニー、サーン、イチ、ニー、サーン、...」</p>																																														
10	<p>【課題に迫る発問】 楽しく走り幅跳びを行うために大切なことは何かな？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>約束事を守り、分担された係の仕事を実行する。</li> <li>失敗しても最後まであきらめずに活動する。</li> <li>記録に関係なく進んで何度も運動に取り組む。</li> <li>仲間と励まし合ったり、協力して準備や後片付けを行ったりする。</li> <li>課題や解決の方法、互いの良さ等を教え合う。</li> <li>安全面に気をつける。</li> </ul>	<p>※前時に学習したことを押さえ、本時では、特に、記録を伸ばすためには、仲間と一緒に使用する用具の準備や片付けを行ったり、計測等の分担された役割を確実に果たすことの大切さについて重点的に指導する。 ※場の準備の仕方や用具の配置について図示し、指導する。</p> <p>【楽しい走り幅跳びにするための約束例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進んで運動に取り組む ・友達の良い動きや取組をほめる(ナイス、上手など)</li> <li>友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう)</li> <li>悪口を言わない。(それだけしかできないの？、下手など)</li> <li>互いに声を出し合って、いい雰囲気をつくる。</li> <li>上手になるようにみんなで協力して練習する。など</li> </ul>																																														
15	<p>指導【学びに向かう力、人間性等①・③】</p> <p>【発問】 はじめの記録を測定しよう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)</p>																																															
20	<p>【活動の進め方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>助走は5～7歩とする。(スタート位置にお手玉等を置く)</li> <li>踏み切りゾーンの砂場側の線から着地したゾーンまでの距離を測る。</li> <li>グループ内で係を決める。</li> </ul> <p>(測定：2名(踏み切り確認・着地確認)、記録1名) ・安全面から、試技者は手を挙げてから試技をする。また、前の試技者は砂場から出て次の試技者へ合図を送る。</p>	<p>20cmきざみでコーンを置くなどして</p>  <p>&lt;5歩または7歩の助走で&gt;</p>																																														
25	<p>※協力して準備を行うよう、また、仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。 ※本時の記録をはじめの記録とする。(記録AやBなどゾーンを記録としたり正確な数値を記録としたり学級の実態によって</p>																																															
30	<p>【グループ記録表の例】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">名前</th> <th rowspan="2">測定記録</th> <th>1回目</th> <th>2回目</th> <th>3回目</th> <th rowspan="2">記録</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>×</td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="4">長崎 太郎</td> <td>B</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td rowspan="4">B</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">紫陽花 咲子</td> <td>B</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="4">C</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	名前	測定記録	1回目	2回目	3回目	記録	A	×	○		長崎 太郎	B			○	B	C				D				A			○	紫陽花 咲子	B	○			C	C		○		D				A				<p>評価【知識及び技能⑫】</p> <p>※かかとの位置で判断することを知らせ、手をついたり、尻もちをついたりした場合は、記録とせず計り直すようにする。 ※記録表の記入の仕方、活動前に指導しておく。</p>
名前	測定記録			1回目	2回目	3回目		記録																																								
		A	×	○																																												
長崎 太郎	B			○	B																																											
	C																																															
	D																																															
	A			○																																												
紫陽花 咲子	B	○			C																																											
	C		○																																													
	D																																															
	A																																															
35																																																
40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手首・足首・首のストレッチ</li> </ul> <p>《振り返り(学習カード記入、「はじめの記録」の記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仲間のよい姿やよい動きや、走り幅跳びの楽しさを発表させる。</li> <li>仲間と声を掛け合っていた子供や記録にかかわらず何度も挑戦していた子供、用具や場の準備を行っていた子供を紹介し、称賛する。</li> </ul>																																															
45	<p>【まとめ】 使用する用具の準備や片付け、係の仕事は協力して行くと、早く準備ができてたくさん運動を行うことができるし、気持ちもいいね。また、楽しく活動するためには、記録にかかわらず繰り返し活動することが大切だね。</p> <p>《片付け》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して片付けを行うよう声掛けを行う。</li> </ul>	<p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>																																														
評価事項	【知識及び技能⑫】 かがみ跳びから両足で着地することができる。(観察)																																															

時間	3 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	<b>指導【知識及び技能⑩】</b> 7～9歩程度のリズムカルな助走をする。	<b>指導【知識及び技能⑪】</b> 幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切る。
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)	 <p>「イチ、ニー、サーン、イチ、ニー、サーン、...」</p>
	<b>【学習課題】</b> 助走を5歩から7歩または9歩と長くして、走り幅跳びの記録を伸ばすコツを知ろう。	
	<b>【課題に迫る発問】</b> 記録を伸ばすためのコツは何か？	<b>指導【知識及び技能⑩、⑪】</b>
	<b>【短い助走からの走り幅跳びのコツの例】</b> ○助走(全力ではなく9割程度の速さで) ・リズムカルな助走とすることが大切である。特に最後の3歩のリズムが踏み切りに関係する。(歩幅をうまく調節できるとなおよい) 7歩のリズム⇒イチ・ニ・イチ・ニ、イチニサーン 9歩のリズム⇒イチ・ニ・サン・シ・ゴ・ロク、イチニサーン ○踏み切り ・片足で、足の裏全体を使い、力強く。(踏み板を置いておいたら、「パーン」という音が出る感じで) ・前より上へ高く跳び上がる感じで。(腕を上へ振り上げて、視線を前方高く) ○着地 ・体が「ん」の形になるようにし、膝を軽く曲げる。(手が前に出るように)	 <p>「イチ・ニ・イチニサーン」</p> <p>&lt;7歩の助走で&gt;</p>
	※子供とやり取りをしながら、教師がやって見せてコツを押さえる。(技能のポイントを絞って押さえる) ※本時の活動では、話し合ったコツを試してみながら、①助走、②踏み切り、③着地の3つの場面で、うまくできているところと練習が必要などところについてグループ内で教え合うよう押さえる。	
20	<b>【発問】</b> 走り幅跳びの記録を伸ばす動きのコツを試してみよう。	<b>評価【学びに向かう力、人間性等①】</b>
25	<b>【活動の進め方の例】</b> ・助走は7～9歩とする。(スタート位置にお手玉等を置く) ・踏み切りゾーンの砂場側の線から着地したゾーンまでの距離を測る。 ・グループ内で係を決める。 (測定：2名(踏み切り確認・着地確認)、記録1名) ・安全面から、試技者は手を挙げてから試技をする。また、前の試技者は砂場から出て次の試技者へ合図を送る。	 <p>20cmきざみでコーンを置くなどして</p> <p>「5～9歩助走で」</p>
	※仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※用具等をグループで協力して準備し、安全面を確認して合図をし合いながら活動するよう押さえる。	
30	<b>【発問】</b> どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)	
35	※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。	
	 <p>最後の3歩をイチニサーンの速いリズムで</p> <p>「前へ」ではなく「斜め上へ」の言葉かけをし、高く跳ぶ心地よさを大切にする</p>	<b>評価【学びに向かう力、人間性等⑥】</b>
40	<b>＜整理運動＞</b> ・手首・足首・首のストレッチ <b>＜振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)＞</b> ・仲間のよい姿やコツに応じたよい動き、コツを試してみた感想を発表させる。 ・仲間と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。	
	<b>【まとめ】</b> 走り幅跳びのコツがわかって、仲間と協力して練習に取り組むと、もっと記録が伸びそうだね。走り幅跳びのコツができているかは、助走、踏み切り、着地の場面で分けて確認するといいいね。	
45	<b>＜片付け＞</b>	<b>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</b>
評価事項	<b>評価【学びに向かう力、人間性等①】</b> 走り幅跳びに積極的に取り組もうとする。(発言・観察、学習カード)	

時間	4 時間目 (全 8 時間)																																														
重点的指導事項	<b>指導【思考力、判断力、表現力①】</b> 動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見付ける。																																														
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)		 「イチ、ニー、サーン、イチ、ニー、サーン、…」																																												
	<b>【学習課題】</b> 走り幅跳びの練習を行うために、まずは、自分の課題を見つけよう。																																														
	<b>【課題に迫る発問】</b> 走り幅跳びの3つの場面のポイントを確認しながら、自分のできばえを確認しよう。 ※前時の学習を振り返り、3つの場面のポイントを押さえ、見合う場面の確認係をグループ内で決めさせてから活動する。																																														
	<b>【短い助走からの幅跳びのコツの例】</b> ○助走(全力ではなく9割程度の速さで) ・リズムカルな助走とすることが大切である。特に最後の3歩のリズムが踏み切りに関係する。(歩幅をうまく調節できるとなおよい) 7歩のリズム⇒イチ・ニ・イチ・ニ、イチニサーン 9歩のリズム⇒イチ・ニ・サン・シ・ゴ・ロク、イチニサーン ○踏み切り ・片足で、足の裏全体を使い、力強く。(踏み板を置いているとしたら、「バーン」という音が出る感じで) ・前より上へ高く跳び上がる感じで。(腕を上へ振り上げて、視線を前方高く) ○着地 ・体が「ん」の形になるようにし、膝を軽く曲げる。(手が前に出るように)																																														
	<b>【できばえチェック表の例】</b>																																														
10	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">名前</th> <th rowspan="2">測定記録</th> <th>1回目</th> <th>2回目</th> <th>3回目</th> <th rowspan="2">課題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>助走</td> <td>×</td> <td>×</td> <td></td> <td rowspan="3">助走 踏切</td> </tr> <tr> <td>長崎 太郎</td> <td>踏み切り</td> <td></td> <td>×</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>高さ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>助走</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td rowspan="3">高さ</td> </tr> <tr> <td>紫陽花 咲子</td> <td>踏み切り</td> <td>×</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>高さ</td> <td>×</td> <td>×</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>着地</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		名前	測定記録	1回目	2回目	3回目	課題	助走	×	×		助走 踏切	長崎 太郎	踏み切り		×	×	高さ					助走					高さ	紫陽花 咲子	踏み切り	×			高さ	×	×			着地						※1人の試技が終わったら、各係は「○」か「×」かを示し、できばえチェック表に記入していくことを知らせる。 ※最終的に「×」が多いところを課題とするが、課題が複数となった場合は、助走>踏み切り>着地>高さの順で課題解決を図ることを押さえる。	
	名前	測定記録			1回目	2回目	3回目		課題																																						
助走			×	×		助走 踏切																																									
長崎 太郎	踏み切り		×	×																																											
高さ																																															
助走					高さ																																										
紫陽花 咲子	踏み切り	×																																													
高さ	×	×																																													
着地																																															
15	<b>指導【思考力、表現力、判断力等①】</b>																																														
	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
20	<b>【発問】</b> どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可) ※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。																																														
	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
25	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
30	<b>【発問】</b> どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可) ※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。																																														
	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
35	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
	<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b>																																														
40	≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ ≪振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)≫ ・仲間のよい姿やコツに応じたよい動き、コツを試してみた感想を発表させる。 ・仲間と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。		<b>評価【思考力、判断力、表現力①】</b>																																												
	<b>【まとめ】</b> 仲間と協力して練習に取り組んで走り幅跳びの記録を伸ばすためには、ポイントと照らし合わせて自分の課題を見付けることが大切だね。																																														
45	≪片付け≫		<b>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</b>																																												
	<b>評価【思考力、判断力、表現力①】</b> 動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見付けている。(発言・観察、学習カード)		<b>評価【学びに向かう力、人間性等③】</b> 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。(学習カード)																																												

時間	5 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<b>指導【思考力、判断力、表現力②】</b> 自己やグループの課題や段階にあった練習方法や場を選ぶ。
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で) 
10	<b>【学習課題】</b> 走り幅跳びの練習を行うために、まずは、自分の課題を見つけよう。
10	<b>【課題に迫る発問】</b> 走り幅跳びの3つの場面の課題に合った練習方法を知って、自分の練習を決めよう。
10	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>【助走⇒踏み切り】</b></p> <p>(輪踏み助走)</p>  <p>タン タン タン タン タン タン タン タン</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【踏み切り⇒高く跳ぶ】</b></p> <p>(ゴム切り幅跳び)</p>  <p>5m - 10m</p> <p>ゴムひも</p> <p>踏み切り位置と最後の</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【着地】</b></p>  <p>立ち幅跳び 台の上から 短い助走から</p> </div> </div>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケンステップやフープを使って助走のリズムをつかむ。(特に最後の3歩)</li> <li>・踏み切りは跳び箱等の台の上から片足で行い、高く跳ぶ感覚を体感する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7～9歩のリズミカルな助走から踏み切り、<b>おへそ</b>でゴムを切るように高く跳ぶ。</li> <li>・踏み切り位置と最後の3歩のリズムを確認して、助走のスタート位置を調整する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7～9歩のリズミカルな助走から踏み切り、ねらった輪の中に膝を曲げて両足で着地する。</li> <li>・立ち幅跳び⇒台の上から⇒短い助走でとできればえを確認しながら段階的に高める。</li> </ul>
20	※それぞれの練習のやり方やポイント、練習の場を、教師がやって見せたり図示したりして紹介する。 ※前時に選択した課題に応じた練習方法を選ばせ、練習方法別にグループを再編成して練習グループとする。できればによっては、途中で練習方法を変えてもよいこととするが、その場合は必ず教師に伝えるよう押さえる。(グループ編成の都合があるため)
20	※課題が複数となった場合は、助走>踏み切り>着地>高さの順で解決を図ることを押さえる。 ※助走のスタート位置に各自お手玉等を置き、自分に合った助走距離で練習する。 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>指導【思考力、表現力、判断力等②】</b> </div>
25	<b>【発問】</b> 選んだ練習方法の場で、動きとポイントについて、友達と見合ったり教え合ったりして練習しよう。 ※協力して準備を行うよう、また、仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※同じグループ内で係を分担し交代しながらできればえを確認して伝え合うよう指導する。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。
30	<p><b>【練習の場の設定例】</b></p>  <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>評価【思考力、判断力、表現力②】</b> </div>
35	<b>【発問】</b> どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)※時間確保が難しいときは省略 ※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。
40	<b>整理運動</b> ・手首・足首・首のストレッチ <b>振り返り</b> (学習カード記入、記録の記入、発表) <ul style="list-style-type: none"> <li>・選んだ練習方法をやってみた感想を発表させる。</li> <li>・仲間と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。</li> <li>・練習方法の選択を迷っている子供が見られるときは、全体でアドバイスを行う。</li> </ul> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>評価【思考力、判断力、表現力②】</b> </div>
45	<b>【まとめ】</b> 走り幅跳びの記録を伸ばすためには、課題に合った練習の場を選び、動きとポイントについて仲間と見合ったり教え合ったりして活動することが大切だね。 <b>片付け</b> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</b> </div>
評価事項	<b>評価【思考力、判断力、表現力等②】</b> 自己やグループの課題や段階にあった練習方法や場を選んでいる。(発言・観察、学習カード)

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力⑤】 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付ける。	
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)	 「イチ、ニー、サーン、イチ、ニー、サーン、…」
	<b>【学習課題】</b> 課題に応じた練習で自分や仲間のよい動きや変化、伸びを見つけて伝え合い、記録を伸ばそう。	
	<b>【課題に迫る発問】</b> よい動きや変化、伸びを見付けるには、どんなところを見ていたらいいかな。	
	※よい動きや変化、伸びを見付ける視点を知る。 <b>【いい動きを見付ける視点の例】</b> ○助走 ・ケンステップやフープに足が入っている。 ・助走が合わないときに、スタート位置や歩幅を変えている。 ○踏み切り ・踏み切りゾーンに踏み切り足がある。 ・「バン」と音がしている、高く体があがっている。 ・ゴム切り幅跳びで、おへそでゴムを切っている。 ○着地 ・かがみとびで、体が「ん」の字になり、膝を曲げて着地している。 ・尻もちや手をつかない。	※子供とやり取りをしながら、再度、動きのポイントを押さえ、少しの動きの変化や伸びも含むことを知らせる。 ※練習グループ内で、決めた係(見る場面)での視点を確認するよう押さえる。 ※学級の実態やICT機器の整備状況を鑑みながら、積極的にICTを活用し、動画等を見ながらアドバイスができるようする。 ※ICT機器を活用することはもちろんであるが、子供同士ができればやって見せるなどしてわかりやすく教え合いを行うよう指導する。
	<b>【発問】</b> 選んだ練習方法の場で、動きとポイントについて、仲間と見合ったり教え合ったりして練習しよう。	<b>指導【思考力、判断力、表現力等⑤】</b>
10		
15		
20	※協力して準備を行うよう、また、仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。	
25	<b>【練習の場の設定例】</b> 	<b>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</b>
30	<b>【発問】</b> どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)	
35	※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。	<b>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</b>
40	≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ ≪振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)≫ ・見つけた仲間のいい動きや伸び、自分の変化(伸びor課題)を発表し合い、共有する。	<b>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</b>
45	<b>【まとめ】</b> 走り幅跳びの記録を伸ばすためには、仲間のよい動きや変化を見つけて伝え合ったり、自分もまねしたりして、練習や記録の確認をすることが大切だね。また自分の伸びや課題の変化を確認することも大切だね。	<b>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</b>
評価事項	<b>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</b> 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けている。(発言・観察、学習カード)	

時間	7 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	●選んだ練習方法で仲間と練習し、記録の伸びを目指す。
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※「1、2、3」のリズムに合わせて跳ぶ動きを取り入れる。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねるなど、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。(助走を伸ばすときは砂場で)</p> <p><b>【学習課題】選んだ練習方法の場で、動きとポイントについて、友達と見合ったり教え合ったりして練習しよう。</b></p>
	<p>※前時に引き続き、自分の課題に応じた練習の場を選択して活動する。 ※協力して準備を行うよう、また、友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※同じグループ内で係を分担し交代しながらできばえを確認して伝え合うよう指導する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。</p>
	<p>【練習の場の設定例】</p>  <p>スタート 3～5歩助走コース 7～9歩助走コース 15～20m助走コース 踏切板 踏切ゾーン 着地練習コース 助走練習コース 踏み切り練習コース</p> <p>評価【知識及び技能⑩】</p>
	<p><b>【発問】課題の解決に悩んでいる仲間へアドバイスをしよう。</b></p> <p>※前半の活動の様子から、課題の解決になかなか向かっていない子供の様子や気持ちを紹介して、「どこが課題となっているのか、また、それをどうしたらよいのか」「課題の解決に向けて、今の練習方法を変えたり組み合わせたりして練習することができないか」など、仲間を伸ばすためにアドバイスをし合う。 ※子供の意見でわかりにくいところは、やって見せさせたり教師が助言したりする。 ※ここでのアドバイスを他の子供も生かすことやアドバイスの仕方を各練習の場でも取り入れるよう押さえる。</p>
	<p><b>【発問】アドバイスの内容ややり方を工夫して練習をしよう。</b></p> <p>※特に、技能のポイントにおいて努力を要する子供を中心に、教師と一緒に活動して指導する。 ※活発に教え合いを行いながら活動しているグループや子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。</p> <p>評価【知識及び技能⑩】</p>
	<p><b>【発問】どれだけ記録が伸びたか、今日の記録をはかろう。(踏み切りゾーンに踏み板を使うことも可)※時間確保が難しいときは省略</b></p> <p>※仲間とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※学級の実態によっては、正確な距離を測って記録を明確に知らせる。</p> <p>評価【知識及び技能⑩】</p>
<p>＜整理運動＞ ・手首・足首・首のストレッチ ＜振り返り（学習カード記入、記録の記入、発表）＞ ・学習中に悩んでいた子供について、グループで行ったアドバイスや練習しての変化を紹介する。 ・見つけた仲間のいい動きや伸び、自分の変化（伸びor課題）を発表し合い、共有する。</p> <p><b>【まとめ】練習に取り組むときは、分かりやすく伝えたりやって見せたりすることが大切だね。 課題の解決がうまく進まない仲間がいるときは、活動を優先させてグループで協力することも必要だね。</b></p> <p>＜片付け＞</p> <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
評価事項	評価【知識及び技能⑩】 5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができる。(観察)



#### 4 単元指導計画及び展開例

【10月】

体の動きを高めるための運動：力強い動きを高めるための運動（A 体づくり運動） 全6時間

##### （1）単元のねらい

- 知・運：体の動きを高める運動では、その行い方を知るとともに、ねらいに感じて、力強い動きすることができる。
- 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、場や用具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

力強い動きを高めるための運動とは、自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動である。

##### （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）

運動のポイント	<p>○壁倒立がうまくできない時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹に力をぐっと入れて、壁を足でのぼってみよう。</li> <li>・倒立の際は、頭を上げて、目線は両手の方を見よう。</li> <li>・二人組で補助をつけながら、交代で挑戦しよう。</li> </ul> <p>○いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手な子は両膝を付けた状態で、目標回数を決めてやってみよう。</li> <li>・腕立てじゃんけんをしよう。負けた子は1回腕立てをしよう。</li> </ul>
運動例	<p>○押し相撲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人組で向かい合い、両手で押す。</li> <li>・立っている姿勢でも足を広げたり閉じたり、しゃがむなどして姿勢を変えて行う。</li> </ul> <p>○引き相撲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人組で向かい合い、腕をもって引き合う。</li> </ul> <p>○人運び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達をおんぶや3人組で担ぐなどして運ぶ。</li> <li>※競争などにすると急ぐあまり危険になるので、競争にするのは避けること。</li> </ul> <p>○魔法のじゅうたん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスタオルや段ボールにペアがのりロープを持つ。もう一人がロープを引っ張り、動かす。</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

知識及び運動	
つまずきの例	手立て・配慮
<p>○人を持ち上げる、運ぶなどの動きが苦手</p> <p>○押し、寄りを用いてすもうをすることが苦手</p> <p>○ 全身に力を込めて登り棒につかまったり、  肋木や雲梯にぶら下がったりすることが苦手</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・負担の少ない役割を果たすことから始め、徐々に力強い動きに挑戦できるようにする。</li> <li>・膝を曲げて腰を低くして構えることや、足裏全体を使って進むことなどの基本的な動きを意識したり、体格が同じ程度の相手と繰り返して行い、安心して活動ができるようにしたりする。</li> <li>・わずかずつでもできたことを取り上げて称賛したり、足が届く程度の高さで繰り返すようにしたりする。</li> </ul>
思考力、判断力、表現力等	
他者に伝える場面	内容例
<p>○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</p> <p>○体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を他のグループに紹介する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・グループで工夫した長なわ跳びをしながらボールを投げたり捕ったりする運動の行い方を他のグループの仲間に例示して見せたり、言葉で伝えたりすること。</li> <li>・活動後の感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで、グループのみんなが楽しく運動が行えたことを他のグループに説明すること。</li> </ul>
学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
<p>○仲間との身体接触を嫌がる児童</p> <p>○仲間と共に活動することに意欲的に取り組めない</p> <p>○自己の課題を見付けることに意欲的に取り組めない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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ように言葉がけをしたりする。</li> <li>・仲間の行い方を見て真似をしながら運動を行</li> </ul>

○課題の解決の仕方がわからないために運動に意欲的に取り組めない

○達成感をもてないために運動に意欲的に取り組めない

ったり、仲間に気付きを言ってもらったりし、徐々に自己の課題を見つけていくことができるようにする。

・自己の課題を仲間に伝え、仲間からの助言を受けたり、同じような課題をもっている仲間の行い方の真似をしたりすることができるように、ペアやグループの編成の仕方を工夫する。

・運動の記録をとるようにしたり、わずかな変化を見つけて称賛したりしながら、自己の体の動きが高まっていることに気付くことができるようにする。

(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




<p><b>エスカレーター</b> 息を合わせて立ったり座ったりする</p> <p>中腰の姿勢から動いてみよう</p> <p>●中腰で背中を合わせて移動</p>	<p><b>ジャンケンおんぶ</b> 上の人がジャンケンをし、負けた方が下になる</p> <p>ジャンケンするとき上の人は片手でしっかり支え、下の人はバランスをとって、上の人が落ちないようにする</p> <p>●水を入れたペットボトルを運ぶ</p>	<p><b>腕立てでジャンケン</b> 腕立て伏せの状態からジャンケンする</p> <p>ひじを伸ばして片手で支えよう</p> <p>●アザラシ歩き ●手押し車ジャンケン ●ひざをついた腕立て姿勢で</p>	<p><b>地藏おこし</b> 支える人は両手で体重を支える</p> <p>一人で支えられないときは、複数で支える</p> <p>●地藏持ち上げ ●地藏運び</p>
<p><b>人間イス</b> 後ろの人の膝に座り円をつくる</p> <p>みんなで助け合って、後ろの人に体を預け、ひざに座ろう</p> <p>声をかけながら、座ったり、立ったりするタイミングを合わせ、腰や頭から倒れないようにする</p> <p>●手押しずもう ●けんけんずもう</p>	<p><b>つな引き</b> 1本の綱を複数で引き合う</p> <p>急に手を離して頭を打つことがないようにする(マットが用意できるとよい)</p> <p>●人数を変えて ●綱引き</p> <p>重心を落とし、体を反らして引こう</p>	<p><b>つっぱり棒</b> 相手に体重をおずけ、少しずつ足の間隔を広げる</p> <p>●番号を反対から ●人数を増やして</p>	<p><b>壁登り</b> ひじを伸ばして体を支えよう</p> <p>頭から倒れないように、対をのばして倒立をする</p> <p>●となりの人と口ジャンケン ●となりの人と片手ジャンケン</p>
<p><b>ずもう</b></p> <p>足裏で強ん張って倒れないようにしましょう</p> <p>●バランス崩し</p>	<p><b>人間つな引き</b> 綱のかわりに人を引き合う</p> <p>長い時間引き合えるようにしよう</p> <p>ちょうどよい強さで引き合う</p> <p>●いろいろな姿勢でボールをよけよう</p>	<p><b>ろくぼくタッチ・くぐり</b></p> <p>親指をしっかりとつけて握ろう 足をかける場所を見て移動しよう</p> <p>●いろいろな姿勢でボールをよけよう</p> <p>●フラフープを触らないように姿勢を工夫しよう</p>	<p><b>壁倒立</b></p> <p>●時間を短くして(往復) ●うんていを使って</p>
<p><b>ひっぱりおこし</b> すわった状態でつま先を合わせ、片手をつなぎ、2人同時に立ち上がる</p> <p>●バランス崩し</p>	<p><b>押しくらまんじゅう</b> 相手の力を感じながらおしりでも押し合う</p> <p>相手の力を感じながら押し合おう</p>	<p><b>ボールをよける</b> 背中やお腹の下を通してボールをよける</p> <p>●スピードを変えて ●ボールの数、種類を変えて ●列をつくって</p>	<p><b>鉄棒わり</b> 足をつかず、綱の鉄棒へ移動する</p> <p>しっかりと握ってリズムよく手を動かそう</p>


## (6) 単元構想

### ①目指す子供の姿


長なわの中で短なわを跳んだり、ボールをついたりすることができるようになりました。



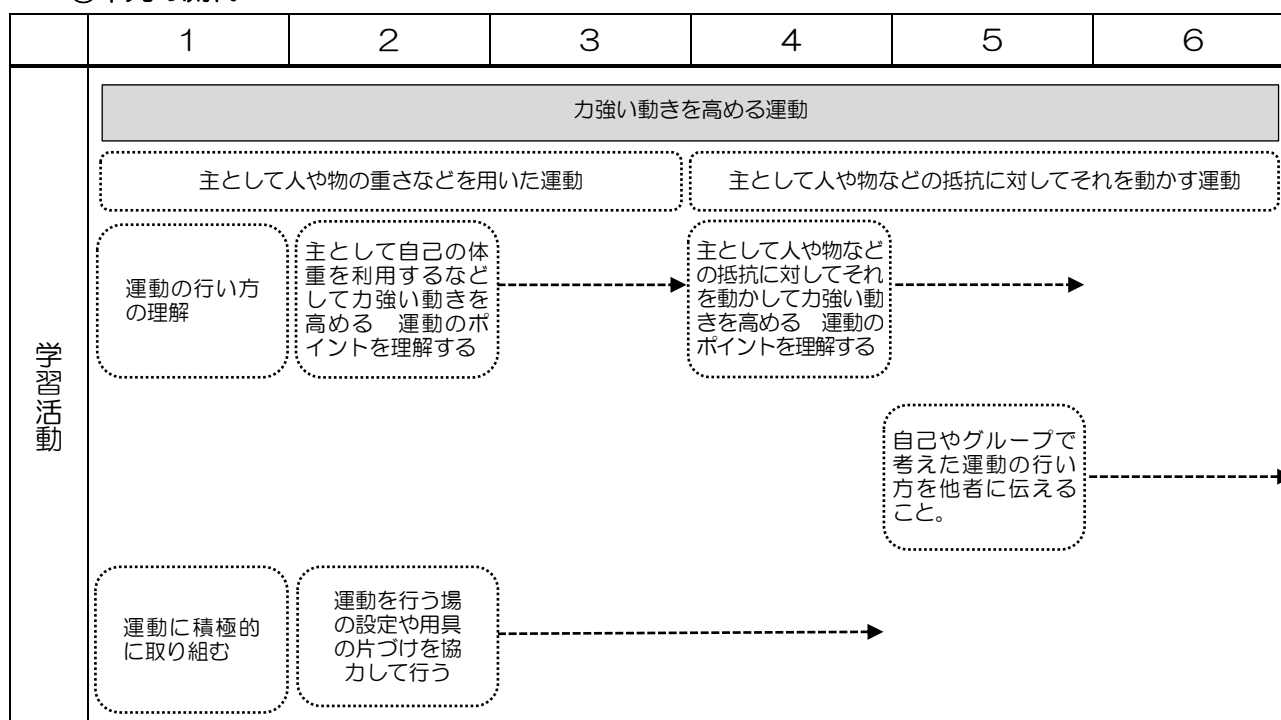
グループのみんなで助け合って活動できました。〇〇さんに動きを見てもらいました。



前回はこのコースを30秒で折り返すのが楽になったので、今日は、5秒短いペースにしてみました。




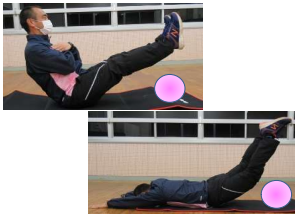
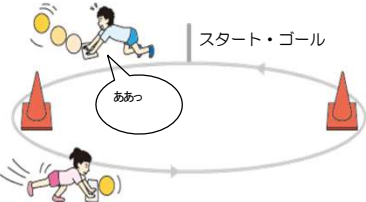
### ②単元の流れ



### ③単元計画及び指導と評価の計画

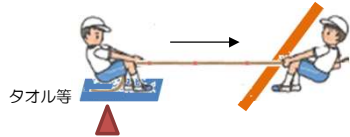

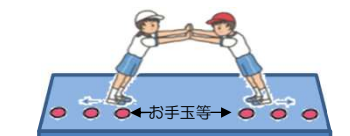
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○力強い動きを高めるための運動の行い方を知ること。 ○体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に積極的に取り組むこと。	知・技⑥ 学・人①	知・技⑥
2	○主として自己の体重を利用するなどして、力強い動きを高めること。 ○運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。	知・技⑦ 学・人③	学・人①
3	●自己の体重を利用するなどの運動のポイントを使って、力強い動きを高める。		知・技⑦
4	○主として人や物などの抵抗に対してそれを動かして、力強い動きを高めること。	知・技⑦	学・人③
5	○体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えること。	思・判・表③	思・判・表③
6	●人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動のポイントを使って、力強い動きを高める。		知・技⑦

(8)展開例

時間	1 時間目 (全 6 時間)		
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑥】 力強い動きを高めるための運動の行い方を知ること。	指導【学びに向かう力、人間性等①】 体の動きを高める運動に積極的に取り組むこと。	
活動内容	<p>≪準備運動を行う≫ ・ジャックナイフストレッチを必ず行う。 ・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。</p> <p>【発問】体の動きを高める運動を行うにあたって大切なことをお話しするよ。</p> <p>≪体の動きを高める運動で大切なことを知る≫</p> <p>5 ・体づくり運動の体の動きを高める運動をしていること。体の動きとは、4つあり、(力強い動き・巧みな動き・力を持続させる能力・体の柔らかさ)、本単元ではそのなかでも、力強い動きを高める運動を学習していくことを知らせる。 ※高学年の体づくり運動の体の動きを高める運動では、児童が今どんな動きを高めるために運動しているのか意識させるとともに、自己の力に応じて、少しずつ負荷を高めて繰り返し運動することが大切であることを押さえる。 ※力強い動きを高めるには、「ただ筋力トレーニングをすればよい」という考えの子供がいることも想定される。小学校の段階では、楽しく動きを高めるいろいろなやり方をわかることが大切であり、ここでわかったことが中学校での学習につながることを押さえる。 ※小学校～高等学校で、体の動きを高める適した時期があることを押さえ、小学校の段階では、特に体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるのに適した段階であること、運動のやり過ぎは体の成長に逆効果になることがあること、この学習が終わっても学習したことを生かして運動を継続すること等が大切なことを知らせる。</p> <p>10 【学習課題】力強さを高める運動の行い方を知ろう。</p> <p>【課題に迫る発問】力強さを高める運動を行うときに大切なことは何かな？</p> <p>15 【考えるための例示】 ・場の安全を確かめて、安全に気をつける。 ・自分の力に合わせ、少しずつ回数や距離等を伸ばしていく。 ・仲間と声を掛け合いながら繰り返し運動に取り組む。 ・行い方や仲間に適したやり方、互いの良さ等を教え合う。</p> <p>【指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>【課題に迫る発問】どんな運動があるか紹介するよ。みんなでやってみよう。</p> <p>20 ≪力強い動きを高める運動のやり方を知り、試す≫ ■主として自分や仲間の体重を利用したり支えたりする運動 【つんつんゲーム】</p> <p>25   <p>【ボールをよける】</p> <p>30   <p>【ショートトラックの勇者！】</p> <p>35   <p>40  <p>①ペアになり、ひとは四つん這いになる。 ②四つん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる。(やりやすい方で) ③ペアは、手をついている方から体をつんつんと押し、押される方は、時間を決めて倒れないように腕と足で体を支える。</p> <p>①3人組になり、ひとりが動きを行い、2人はボールを転がす。 ②動きをする者は、ア上体おこしイ腹ばいのどちらかを選び、足を上げてボールを通す。 ③ボールを通す回数を決めて運動を行う。(時間を決めて行う方法もある)(V字が難しいときは、後ろに手をついてよい)</p> <p>①床のライン(円or四角)とコーンでコースを設定する。 ②雑巾がけの要領で、ボール1個を運びながらコースを回り、2周でゴールする。 ③目標タイムを決めて、決めた時間内にゴールできるか挑戦する。(2周でゴールするタイムを計る方法もある)</p> </p></p></p></p>		
	<p>≪振り返り(学習カード記入、発表)≫</p> <p>【まとめ】力強い動きを高めるには、運動のやり方をわかって、何度も進んで運動に取り組むことが大切だね。</p> <p>≪整理運動・片付け≫</p> <p>45  <p>評価【知識及び運動⑥】</p> <p>図：日本スポーツ協会 遊びプログラム ～運動遊び～ 参照</p> </p>		
	評価事項	<p>評価【知識及び技能⑥】 力強い動きを高めるための運動の行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)</p>	

時間	2 時間目 (全 6 時間)				
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑦】 自己の体重を利用して、力強い動きを高めること。	指導【学びに向かう力、人間性等③】 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を			
活動内容	<p>《準備運動を行う》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチを必ず行う。</li> <li>・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。</li> </ul>				
	<p>【学習課題】 力強い動きを高めるポイントを確認しながら、仲間と協力して運動を行おう。</p> <p>【課題に迫る発問】 仲間と一緒に運動を行うときに大切なことは何かな？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場の安全を確かめて、安全に気をつける。</li> <li>・自分の力に合わせ、少しずつ回数や距離等を伸ばしていく。</li> <li>・仲間と声を掛け合いながら繰り返し運動に取り組む。</li> <li>・行い方や仲間に適したやり方、互いの良さを教え合う。</li> <li>・場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。</li> </ul> <p>指導【学びに向かう力、人間性等③】</p>	<p>※前時に学習したことを押さえ、本時では、加えて、仲間と一緒に使用する用具の準備や片づけを行ったり、役割を決めて動きのできばえを見合ったりすることの大切さについて重点的に指導する。</p> <p>※場の準備の仕方や用具の配置について図示し、指導する。</p> <p>【楽しく運動を行うための約束例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・進んで運動に取り組む ・友達のいい動きや取組をほめる (ナイス、上手など)</li> <li>・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう)</li> <li>・悪口を言わない。(それだけしかできないの？、下手など)</li> <li>・互いに声を出し合って、いい雰囲気をつくる。</li> <li>・動きが高まるようにペアやグループで協力して活動する。など</li> </ul>			
	<p>【課題に迫る発問】 自分や仲間の体重を利用した運動で動きを高めるポイントは何だろう？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらをしっかりと着き、肘を伸ばして棒のようにして体を支える。</li> <li>・体が倒れそうになったら、反対向きに力を加える感じで、手の指先から足の指先までが真っ直ぐになるようにする。</li> <li>・息を止める感じで、お腹や背中に力を入れる。</li> </ul> <p>指導【知識及び技能⑦】</p>	<p>※子供とやりとりをしながら、前時に試した運動をうまく行うためのポイントを教師がやって見せたりうまくできている子供を紹介したりして押さえる。</p> <p>※最終の目標(時間や回数など)を決めて、ポイントを押さえて運動を行いながら段階的に時間や回数を高め、最終の目標に近づけていくようにすることを指導する。</p>			
	<p>《力強い動きを高める運動をローテーションで行う》</p> <p>■自分や仲間の体重を利用した運動: つんつんゲーム、ボールをよける、ショートトラックの勇者！</p>				
	<p>ステージ</p> <table border="1" data-bbox="209 1220 718 1456"> <tr> <td>ボールをよける</td> <td>ショート</td> </tr> <tr> <td>つんつんゲーム</td> <td>ショート</td> </tr> </table> <p>【場の設定例】</p> <p>※つんつんゲームは、ショートマットを敷いて行うなど痛みを伴わないように配慮する。</p> <p>※ボール、マット、コーン、雑巾など、使用する用具を分担して準備し、確認をして活動を始める。</p> <p>※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからない子供やグループがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合い</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>	ボールをよける	ショート	つんつんゲーム	ショート
ボールをよける	ショート				
つんつんゲーム	ショート				
<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>【まとめ】 力強い動きを高めるには、運動のポイントを正確に行うことが大切だね。また、運動を行う時は、場の設定や用具の片付け、できばえの確認などで、分担された役割を果たし協力することが必要だね。</p> <p>《整理運動・片付け》</p>					
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。(観察・発言、学習カード)</p>				

時間	3 時間目 (全 6 時間)										
重点的指導事項	●自己の体重を利用するなどの運動のポイントを使って、力強い動きを高める。										
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備運動を行う》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチを必ず行う。</li> <li>・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。</li> </ul> <p>【学習課題】力強い動きを高める運動で、自分の力に合った目標を決めて、動きを高めよう。</p> <p>《力強い動きを高める運動をローテーションで行う》</p> <p>■主として自分や仲間の体重を利用した運動：つんつんゲーム、ボールをよける、ショートトラックの勇者！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【目標を決めるときの留意点例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に学習した動きのポイントを正確に行う。</li> <li>・目標をいきなり高くせず、少しずつ回数や時間を高める。</li> <li>・目標達成が難しいときは、目標を低く修正し、あきらめずに何度も挑戦する。</li> </ul> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ステージ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">ボールをよける</td> <td style="width: 50%;">ショートトラック</td> </tr> <tr> <td>つんつんゲーム</td> <td>ショートトラック</td> </tr> </table> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">評価【知識及び運動⑦】</p> <p>【場の設定例】</p> <p>※ボール、マット、コーン、雑巾など、使用する用具を分担して準備し、確認をして活動を始める。    ※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。    ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。    ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているペアやトリオなどを称賛しながら全体</p> <p>【発問】力強い動きを高める運動のやり方の工夫を紹介するよ。(子供の実態に応じて条件を変える)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>【つんつんゲーム】</p> <p>四つん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる。(やりやすい方で)</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>【ボールをよける】</p> <p>3人組になり、ひとりが動きを行い、2人はボールを転がす。ボールを通す回数を決めて運動を</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>【ショートトラックの勇者】</p> <p>ボール1個を一人で運び、2周でゴールする。</p> </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px;"> <p>四つん這いの状態で、<u>やりにくい方で手と足を床と水平になるように上げる。つづく向き、回数、時間を変える。</u></p> </td> <td style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px;"> <p>3人組×2の6人組で、4人が動きを行い、2人はボールを転がす。<u>距離を決めて、ボール係の2人組を</u></p> </td> <td style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px;"> <p>複数個のボールを、3～4人組で横並びになって離れないように運び、2周でゴールする。</p> </td> </tr> </table> <p>《工夫したやり方の力強い動きを高める運動をローテーションで行う》</p> <p>※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。    ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。    ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているペアやトリオなどを称賛しながら全体に紹介する。    ※やり方を工夫すると、楽しみながら動きを高めることにつながることを知らせる。    ※運動を楽しく行うためにやり方を工夫するが、動きのポイントを正確に行うことが大切であることを指導する。    ※目標を決めて、仲間と協力しながら何度も挑戦することが大切なことを押さえる。    ※グループでの活動では、運動が苦手な子供もいるので、仲間ができないことを責めるのではなく、その仲間も楽しく力を高めることができる目標ややり方に変えるよう促す。</p> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">評価【知識及び運動⑦】</p> <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>【まとめ】力強い動きを高めるには、いろいろな運動のやり方があるね。力強い動きを高めるためには、運動のポイントを正確に行いながら楽しく何度も運動を行うことが大切だね。</p> <p>《整理運動・片付け》</p>	ボールをよける	ショートトラック	つんつんゲーム	ショートトラック	<p>【つんつんゲーム】</p> <p>四つん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる。(やりやすい方で)</p>	<p>【ボールをよける】</p> <p>3人組になり、ひとりが動きを行い、2人はボールを転がす。ボールを通す回数を決めて運動を</p>	<p>【ショートトラックの勇者】</p> <p>ボール1個を一人で運び、2周でゴールする。</p>	<p>四つん這いの状態で、<u>やりにくい方で手と足を床と水平になるように上げる。つづく向き、回数、時間を変える。</u></p>	<p>3人組×2の6人組で、4人が動きを行い、2人はボールを転がす。<u>距離を決めて、ボール係の2人組を</u></p>	<p>複数個のボールを、3～4人組で横並びになって離れないように運び、2周でゴールする。</p>
ボールをよける	ショートトラック										
つんつんゲーム	ショートトラック										
<p>【つんつんゲーム】</p> <p>四つん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる。(やりやすい方で)</p>	<p>【ボールをよける】</p> <p>3人組になり、ひとりが動きを行い、2人はボールを転がす。ボールを通す回数を決めて運動を</p>	<p>【ショートトラックの勇者】</p> <p>ボール1個を一人で運び、2周でゴールする。</p>									
<p>四つん這いの状態で、<u>やりにくい方で手と足を床と水平になるように上げる。つづく向き、回数、時間を変える。</u></p>	<p>3人組×2の6人組で、4人が動きを行い、2人はボールを転がす。<u>距離を決めて、ボール係の2人組を</u></p>	<p>複数個のボールを、3～4人組で横並びになって離れないように運び、2周でゴールする。</p>									
評価事項	<p>評価【知識及び運動⑦】</p> <p>自己の体重を利用することによって、力強い動きを高める動きができる。(観察、学習カード)</p>										

時間	4 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑦】 人や物などの抵抗に対してそれを動かすことによって、力強い動きを高めること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>≪準備運動を行う≫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチを必ず行う。</li> <li>・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。</li> </ul> <p>【学習課題】新しい力強い動きを高める運動を知り、ポイントを確認しながら、動きを高めよう。</p> <p>【課題に迫る発問】どんな運動があるか紹介するよ。みんなでやってみよう。</p> <p>≪力強い動きを高める運動のやり方を知り、試す≫</p> <p>■主として人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動</p> <p>【ロープ引き】</p>  <p>【じゃんけんおんぶ移動】</p>  <p>【つっぱり棒】</p> 	<p>※仲間と一緒に使用する用具の準備や片づけを行ったり、役割を決めて動きのできばえを見合ったりするよう、既習の内容を押さえる。 ※場の準備の仕方や用具の配置について図示し、指導する。</p> <p>①ペアになり、ひとりAはタオルの上に座り、もう一人Bは距離を決めた場所に立つ。 ②A、Bはロープを握り、BはAをゴールラインまで引く。 (時間を決めて、時間内に引くなどの工夫もできる) ※軍手をはめる、合図をして引き始めはゆっくり引く、など、安全面の約束を決めておく。</p> <p>①ペアになり、じゃんけんをして負けた者が勝った者をおんぶする。 ②スタートとゴールを決め、コーンを回ってスタート位置にもどる。 ③スタート位置に戻ったら、再度じゃんけんをして①、②を行う。 ④2回続けて負けた場合は、おんぶを交代する。 ※交代で決められた距離を行うやり方もある。※走らないなど、安全面の約束を決めておく。</p> <p>①足を置く位置の目安としてお手玉を置く。 ②ペアになり、手のひらを合わせて腕を伸ばし、互いに押し合いながら立つ。 ③手を放さず互いに押し合いながら、目安のお手玉まで(1つずつ)足の位置を下げる。 ※マットの上で行うなど、安全面に配慮する。</p> <p>評価【学びに向かう・人間性等力③】</p> <p>【課題に迫る発問】人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動で動きを高めるポイントは何だろう？</p> <p>【考える例】</p> <p>【ロープ引き】 ○引かれる人 ・肘を伸ばして、額を上げる ・おなかに力を入れる ○引く人 ・腰を落とす ・腕の力だけでなく、腰を落とす体重を後ろにかけて引く</p> <p>【じゃんけんおんぶ移動】 ・体を少し前に傾けながら、足の裏を床につけて体を支える</p> <p>【つっぱり棒】 ・手のひらをしっかりと着き、肘を伸ばして棒のようにする。 ・お腹や背中に力を入れ、足の裏を床につけて体を支える</p> <p>※子供とやりとりをしながら、運動をうまく行うためのポイントを教師がやって見せたりうまくできている子供を紹介したりして押さえる。 ※最終の目標(時間や回数など)を決めて、ポイントを押さえて運動を行いながら段階的に時間や回数を高め、最終の目標に近づけていくようにす</p> <p>指導【知識及び技能⑦】</p> <p>【発問】動きを高めるポイントを試してみよう。</p> <p>※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。(本時は短い時間設定でのローテーションとする) ※やり方がわからない子供やチームがいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているペアやトリオなどを称賛しながら全体で紹介する。 ※第6時で、力の高まりを確認する活動を行うので、初めの記録をメモさせるなどしておく。</p> <p>≪振り返り(学習カード記入、発表)≫</p> <p>【まとめ】力強い動きを高めるためには、体の姿勢を低くしたり、腕や体を棒のようにしたり足の裏を床にしっかりとつけたりして体を支えたするなど、運動のポイントを正確に行うことが大切だね。</p> <p>≪整理運動・片付け≫</p> <p>評価【学びに向かう・人間性等力③】</p> <p>図:長崎県教育委員会 体力を高める運動例2参照</p>
評価事項	【学びに向かう・人間性等力③】 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとする。(観察・発言、学習カード)	

時間	5 時間目 (全 6 時間)						
重点的指導事項	<b>指導【思考力、判断力、表現力等③】</b> 体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えること。						
活動内容	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>【準備運動を行う】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチを必ず行う。</li> <li>・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。</li> </ul> <p>【学習課題】 力強い動きを高めるために運動の行い方を工夫し、みんなに発表しよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 どのような工夫の仕方があるかな？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・距離、人数を変える ・人対人を壁を使って1人で</li> <li>・2人組を4人組で、他のペアとシンクロして</li> <li>・決められた時間内に○回行う、決められた距離行う</li> <li>・○回（決められた距離）の時間を縮める</li> </ul> <p>※主として自分や仲間の体重を利用したり支えたりする運動を工夫して行った第3時の活動を振り返りながら、工夫の視点を押さえる。          ※前時に紹介した運動をもとのやり方として、誰もが無理なく安全に、運動を正確に行い、ちょっとがんばればできそうな負荷にすることが大切であることを押さえ、運動が苦手な人向けや力が高い人向けなど、段階的な条件を考えることも視点として知らせる。</p> <p>【指導【思考力、判断力、表現力等③】】</p> <p>【工夫例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□-ロープ引き 距離を選ぶ</li> <li>【じゃんけんおんゐり移動】 シンクロ・距離を選ぶ</li> <li>【つっぱり棒】 壁を使って1人で、ペアと並んで</li> </ul>  <p>※各ペアを3つのグループに分け、次いでグループ内を4人程度のグループにさらに分けて、運動を行いながらやり方の工夫を考えさせる。          ※各人が自分の目標（時間や回数）を決めて、やり方を選択できるようにすることが大切なことを押さえる。          ※やり方がわからないグループがないか確認をし、適宜指導する。</p> <p>【場の設定例】</p> <table border="1" data-bbox="215 907 726 1108"> <tr> <td>ステージ</td> <td>つっぱり棒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ロープ引き</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃんけんおんゐり移動</td> </tr> </table> <p>【場の設定例】</p> <p>【課題に迫る発問】 工夫したやり方をみんなに紹介するとき、どんなことを伝えた方がよいか？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やり方の変更点、苦手な人は…、うまくできる人は…。</li> <li>・動きのポイント（どこに力を入れ、どんな動きをする）</li> <li>・力の伸び（時間or回数or距離など）</li> <li>・安全面で注意すること。</li> </ul> <p>※グループ内で話し合い、もっともおすすめのやり方を決めさせる。          ※おすすめのやりかたを紹介するとき盛り込むべき内容について、子供とやり取りをしながら、例を示しながら指導する。（短い時間でできるよう押さえる）          ※例示をもとに、各グループで伝える内容を話し合う。その際、説明役ややって見せる役など、グループ内で役割を分担して誰もが活躍できるようにすることが大切なことを押さえる。</p> <p>【指導【思考力、判断力、表現力等③】】</p> <p>【やり方を紹介する内容を話し合う】</p> <p>※やり方がわからないグループがないか確認をし、適宜、例示をもとに指導する。          ※子供の実態によっては、あらかじめ「紹介お助けカード」等を準備しておき、それをもとに話し合わせる。</p> <p>【発問】 おすすめの工夫した行い方をみんなに紹介しよう。</p> <p>※教師が進行役となり、質問や感想を引き出すとともに、工夫の良い点を知らせ、全体で共有する。          ※グループの発表は1つとしたが、他にもよい工夫が見られた行い方も紹介する。ここで、紹介した行い方を次の時間にみんなやってみることを知らせる。</p> <p>【評価【思考力、判断力、表現力等③】】</p> <p>【振り返り(学習カード記入、発表)】</p> <p>【まとめ】 力強い動きを高めるためには、自分の力に合った目標を決めて運動を行うことができるような行い方の工夫をすることが大切だね。そのやり方を伝えるときには、伝え方を考えてわかりやすく伝えることが必要だね。</p> <p>【整理運動・片付け】</p> <p>【評価【思考力、判断力、表現力等③】】</p> <p>図：長崎県教育委員会 体力を高める運動例2参照</p>	ステージ	つっぱり棒		ロープ引き		じゃんけんおんゐり移動
ステージ	つっぱり棒						
	ロープ引き						
	じゃんけんおんゐり移動						
評価事項	<b>【思考力、判断力、表現力等③】</b> 体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。(観察・発言、学習カード)						



時間	6 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	●人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動のポイントを使って、力強い動きを高める。	
5	≪準備運動を行う≫ ・ジャックナイフストレッチを必ず行う。 ・手首足首、膝、肩等の回旋の運動は重点的に行っておく。	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【学習課題】 力強い動きを高める運動で、自分の力に合った目標を決めて、動きを高めよう。</b> </div>	
	≪工夫した力強い動きを高める運動をローテーションで行う≫ <b>■主として人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動</b>	
	10	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>【目標を決めるときの留意点例】</b>            ・前時に学習した動きのポイントを正確に行う。            ・目標をいきなり高くせず、少しずつ回数や時間を高める。            ・目標達成が難しいときは、目標を低く修正し、あきらめずに何度も挑戦する。         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px; background-color: #f0f0f0;">           評価【知識及び運動⑦】         </div> </div>
	15	<b>【場の設定例】</b> ※マット、コーン、ロープ、タオルなど、使用する用具を分担して準備し、確認をして活動を始める。 ※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。 ※やり方がわからない子供やチームがいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているペアやトリオなどを称賛しながら全体に紹介する。 ※やり方を工夫すると、楽しみながら動きを高めることにつながることを知らせる。 ※運動を楽しく行うためにやり方を工夫するが、動きのポイントを正確に行うことが大切であることを指導する。 ※目標を決めて、仲間と協力しながら何度も挑戦することが大切なことを押さえる。 ※グループでの活動では、運動が苦手な子供もいるので、仲間ができないことを責めるのではなく、その仲間も楽しく力を
20	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【発問】 仲間のいい動きを見てみよう。</b> </div>	
25	※運動のポイントを踏まえ、正確に運動を行っている子供やスムーズな動きがみられる子供を紹介し、運動のポイントを再度確認する。 ※もとの行い方（第4時の活動）を想起させ、子供の実態によっては行い方を説明する。	
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【発問】 もとの動きを行って、自分の力強い動きの高まりを確かめてみよう。</b> </div>	
35	※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、ペアやトリオで交代しながら全員が記録に挑戦するよう押さえる。 ※力の伸びを確かめる前に、 ※やり方がわからない子供やチームがいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているペアやトリオなどを称賛しながら全体に紹介する。 ※ペアやグループ内で励ましの声を掛けたり、動きのポイントやできばえと改善点を伝え合ったりするよう指導する。	
40	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">           評価【知識及び運動⑦】         </div>	
45	≪振り返り(学習カード記入、発表)≫ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【まとめ】 力強い動きを高めるには、高めるためのいろいろな運動のやり方を知っていることが大切だね。力強い動きだけでなく体力を高めるためには、自分に合ったやり方や目標を決めて、運動を続けて行っていくことが大切だね。</b> </div> ≪整理運動・片付け≫	
評価事項	評価【知識及び運動⑦】 人や物などの抵抗に対してそれを動かす運動のポイントを使って、力強い動きができる。(観察、学習カード)	

#### 4 単元指導計画及び展開例

【11月】

単元名 鉄棒運動 (B 器械運動) 全8時間

##### (1) 単元のねらい

知・技 : 鉄棒運動では、その行い方を知るとともに、支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ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、場や器械・器具の安全に気を配ったりすること。

##### (2) 運動の仕方等

鉄棒運動では、自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。また、選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすること。

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

※基本的な技 (第3学年で1度学習)

抱え込み前回り	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツバメの姿勢で、背中を伸ばし、顔を上げて前を見る。</li> <li>脚を抱えている時に、脇を締める。</li> <li>肘を鉄棒で押さえて、体を振る。</li> </ul>	前方支持回転 (発展)
転回前下り	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒をまたいで座る。</li> <li>支える手を持ち替える。</li> </ul>	片足踏み越し下り (発展)
膝掛け振り上がり	<ul style="list-style-type: none"> <li>片膝をかけて、体を大きく振る。</li> <li>かけていない方の足は真っ直ぐ延ばす。</li> <li>膝をけた後、かかとを素早くおしりへひきつける。</li> <li>手首を返し、回転に合わせて胸を張る。</li> </ul>	膝掛け上がり (発展)
前回り下り	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒からおなかを離さない。</li> <li>最後まで回りきってから着地する。</li> <li>着地の足が、鉄棒よりも後ろに来るように肘を曲げる。</li> <li>手首を返して回転をする</li> </ul>	前方支持回転 (発展)
前方片膝掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘と背中をしっかりと伸ばして回る。</li> <li>手首を返して起き上がる。</li> </ul>	前方もも掛け回転 (発展)

※基本的な技（第4学年で1度学習）

補助逆上がり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体を丸めて鉄棒からおなかを離さない。</li> <li>• ダンゴ虫や足抜き回りの練習をする。</li> <li>• 布団干しの姿勢から支持の姿勢を繰り返す。</li> </ul>	逆上がり (発展)
かかえ込み後ろ回り	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腰を大きく浮かせる。</li> <li>• タオルを巻いて鉄棒から離れないようにする。</li> <li>• 補助者に回転の勢いをつけてもらう。</li> </ul>	後方支持回転 (発展)
後方片膝掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 伸ばした足を大きく振る。</li> <li>• 伸ばした足を持ち上げるように補助してもらう。</li> <li>• 手首を返しながらかき上がる。</li> </ul>	後方もも掛け回転 (発展)
両膝掛け倒立下り	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 両手を肩幅の間隔で地面につける。</li> <li>• 頭を起こして地面を見る。</li> <li>• 体全体が倒れないように、片足ずつ地面につく。</li> </ul>	両膝掛け振動下り (発展)

※発展技（第5学年で初めて学習）

前方支持回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ツバメの姿勢で、背中を伸ばし、顔を上げて前を見る。</li> <li>• 胸を張るようにして、上体を前方に勢いよく倒し込む。</li> <li>• 腹が鉄棒から離れないようにする。</li> <li>• 上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。</li> </ul>	前方伸膝支持回転 (異なる発展)
片足踏み越し下り	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 支える手を持ち替える。</li> <li>• 片逆手の支持姿勢から順手側の足を鉄棒に乗せる。</li> <li>• 乗せた足を踏み込みながら順手を離して下りる。</li> <li>• 片手ずつ順手から逆手、逆手から順手に握りかえる運動に取り組む。</li> <li>• ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座る運動に取り組む。</li> </ul>	横跳び越し下り (異なる発展)
膝掛け上がり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鉄棒の下を走り込み、脚を上げて膝掛け姿勢になる。</li> <li>• 振れ戻りの勢いを利用して上がる。</li> <li>• かけていない方の足は真っ直ぐ延ばす。</li> <li>• 膝をけた後、かかとを素早くおしりへひきつける。</li> <li>• 手首を返し、回転に合わせて胸を張る。</li> </ul>	もも掛け上がり (異なる発展)
前方もも掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前に乗り出して頭が鉄棒から遠くを回るようにする。</li> <li>• 肘と背中をしっかりと伸ばして回る。</li> <li>• 手首を返して起き上がる。</li> <li>• 膝掛け振り上がりで起き上がる運動に取り組む。</li> </ul>	
逆上がり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腕を曲げ、腰を鉄棒に引き付けて近づける。</li> <li>• 足を高く上げる。</li> <li>• 体を丸めて鉄棒からおなかを離さない。</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンゴ虫や足抜き回りの練習をする。</li> <li>・布団干しの姿勢から支持の姿勢を繰り返す。</li> <li>・登り棒を使って、両足を抜いて前後に回転する運動に取り組む。</li> </ul>	
後方支持回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツバメの姿勢から、大きく振り出す動きに取り組む。</li> <li>・腰を大きく浮かせる。</li> <li>・タオルを巻いて鉄棒から離れないようにする。</li> <li>・補助者に回転の勢いをつけてもらう。</li> </ul>	後方伸膝支持回転 (更なる発展)
後方もも掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろ足を大きく振る。</li> <li>・回転が始まった直後に肘を伸ばす。</li> <li>・起き上がる直前に肘を曲げる。</li> <li>・後ろ足を持ち上げるように補助してもらう。</li> <li>・手首を返ししながら起き上がる。</li> </ul>	
両膝掛け振動下り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕と頭を使って、何度も振り続ける運動に取り組む。</li> <li>・補助として、両サイドで手を支えてもらう。</li> <li>・頭を起こして地面を見る。</li> <li>・足を離したら、素早く膝を胸に引き付ける。</li> <li>・手で歩き、振って戻る運動に取り組む。</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		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
○前方支持回転が苦手	ツバメの姿勢からふとん干しを繰り返したり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて鉄棒から離さない動きが身に付くようにする。	○観察し合っで見付けたことやわかったことを他者に伝える例	グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、学習カードやICT 機器を活用したりして、つまずいていた技や演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり、映像を活用して発表したりするなどして、仲間やグループに伝えること。	○痛みへの不安感や技への恐怖心をもつ児童  ○技に対する苦手意識が強い児童	ぶつかったり、落ちたりしても痛くないように、器械・器具の横や下などにマットを敷いたり、補助者を付けたりする場を設定する。  必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、取り組む技と類似した動き方をする運動遊びに取り組む時間や場を設定する。
○片足踏み越し下りが苦手	ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり、ツバメの姿勢で鉄棒上を横に移動したり、片手ずつ順手から逆手、逆手から順手に握り			○仲間とうまく	技を観察するポ

<p>○膝掛け上がり が苦手</p>	<p>かえるなどの運動に取り組んだりして、バランスをとって鉄棒上で体を操作するための動きが身に付くようにする。</p> <p>両手でぶら下がって体を前後に揺らしたり、片膝を掛けて大きく揺らしたり、足抜き回りなどの運動遊びに取り組んだり、補助を受けて回転したり、鉄棒に補助具をつけて回転しやすいようにしたりして、片膝を掛け振りの勢いを利用して上がる動きが身に付くようにする。</p>			<p>関わって学習を進めることが難しい児童</p> <p>○既に基本的な技を安定して行えるようになった児童</p>	<p>イントや位置を示し、気付いたことなどを仲間に伝える時間や場を設定する。</p> <p>発展技に挑戦したり、できる技を組み合わせたりして、新たな課題に取り組むことができる時間や場を設定する。</p>
<p>○前方もも掛け 回転が苦手</p>	<p>ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり、鉄棒に片膝を掛けて揺れたりするなど、バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり、体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにする。</p>				

<p>○逆上がりが苦手</p>	<p>体を鉄棒に引きつける運動に取り組んだり、補助や補助具を利用して足を振り上げながら後方回転をしたりして、体を上昇させながら鉄棒に引きつけ回転する動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○後方支持回転が苦手</p>	<p>ツバメの姿勢で足を前後に振って体を曲げたり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて回転する動きが身に付くようにする</p>				
<p>○後方もも掛け回転が苦手</p>	<p>ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり、片足を鉄棒から離したりしながら反対側の足を振ったり、また鉄棒に片膝を掛けて揺れたりするなど、バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり、体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにする。</p>				

<p>○両膝掛け振動 下りが苦手</p>	<p>両膝を掛けて体を揺らしたり、前を見て両膝を外したりする動きが身に付くように、こうもりで腕や頭を使って体を前後に揺らして前を見たり、二人の補助者と手をつないで体を前後に軽く揺らしながら前を見たりする運動に取り組めるようにする。</p>				
--------------------------	---	--	--	--	--

## (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

### 楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行いや場を工夫する

#### 運動の行い方の工夫

基本的な上がり技や支持回転技、下り技を身に付けたり、安定して行ったりすることができるように、コツとなる動きのポイントを具体的に上げるとともに、易しい運動を段階的に取り入れるようにします。

両手で鉄棒をもち両足をかけて体を振ってみよう。

どんどん高い位置で友達にタッチしてみよう。

両膝掛け振動下りの例

<段階的な指導のポイント>

- ・支持する箇所を少なくする。(四肢→足だけなど)
- ・振動を次第に大きくしていく。
- ・補助者や補助用具を減らしていく。
- ・鉄棒を次第に高くしていく。など

#### 運動の場の工夫

児童が基本的な技を安定して行うとともに、発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりするために、練習方法や練習の場、課題を選ぶなど、活動の仕方を工夫できるように、運動の場を複数設けたり、補助具を用意したりします。

<技の組合せの参考例>

[上がり技]	
膝掛け上がり	逆上がり
[支持回転技]	
前方片膝掛け回転	後方片膝掛け回転
前方支持回転	後方支持回転
[下り技]	
前回り下り	片足踏み越し下り
転向前下り	両膝掛け倒立(振動)下り

まず、一つ一つの技ができるように自分の力に合った場所で練習しましょう。技を組み合わせるときは、できる技を2つ→3つとつなげてみましょう。

二人で動きをそろえてやってみようか。

### 課題の解決の仕方がイメージできるように言葉かけを具体的にする

児童が友達と助け合ったり、自分の力に応じた練習方法などを選んだりしながら、基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組む、それぞれについて自己の能力に適した技ができるように、指導のねらいを明確にし、児童の課題の解決に結びつく言葉かけを具体的に言うようにします。

体の振りの勢いを使って次の技をすればいいんじゃないかな。

回転する方向を同じにして組み合わせればいいんじゃないかな。

技が途切れないようにするためには、どのようなことに気を付けて組み合わせたらよいでしょうか。

技をつなぐ方法を工夫し、自分の力に合った技を組み合わせることを意図して言葉かけをしています。

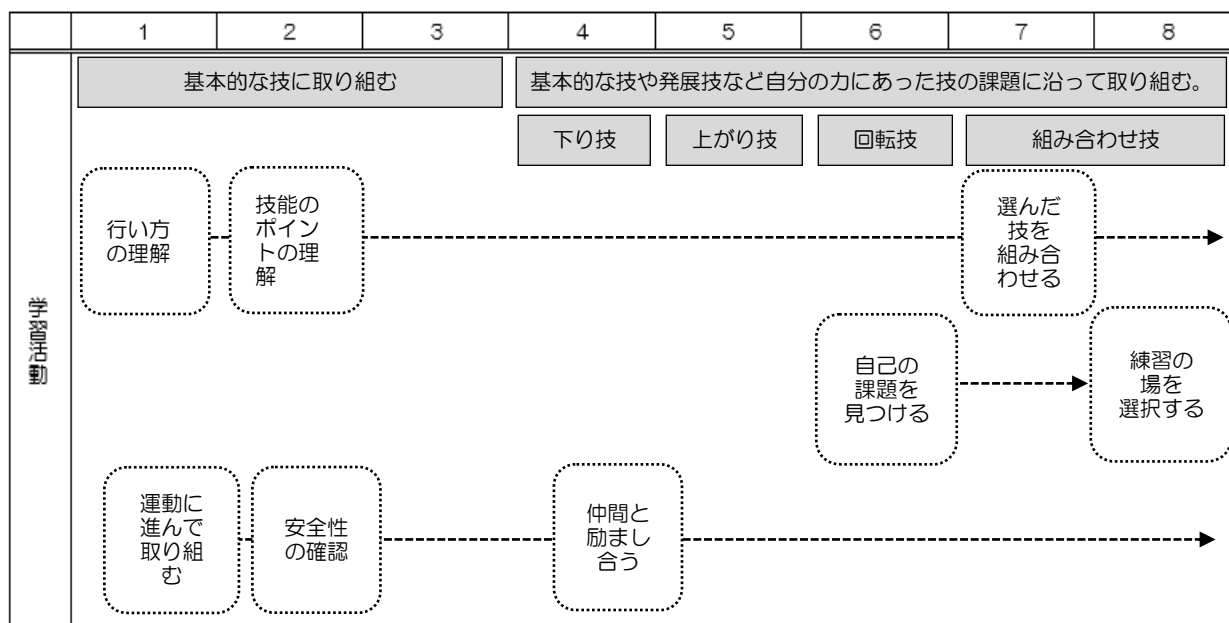


## (6) 単元構想

### ① 目指す子供の姿



### 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	○鉄棒運動の行い方を知る。 ○鉄棒運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組む。	知・技④ 学・人①	知・技④
2	○けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配る。	学・人⑤	学・人①
3	○自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりする。	知・技⑤	学・人⑤
4	○互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うこと。	学・人②	
5	●自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりする。		学・人②
6	○動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見つける。	思・判・表①	思・判・表①
7	○選んだ技を繰り返したり組み合わせたりする。	知・技⑥	知・技⑤
8	○自己の課題にあった練習方法や場を選ぶ。	思・判・表②	思・判・表② 知・技⑥

支持系  
(前方支持回転技)

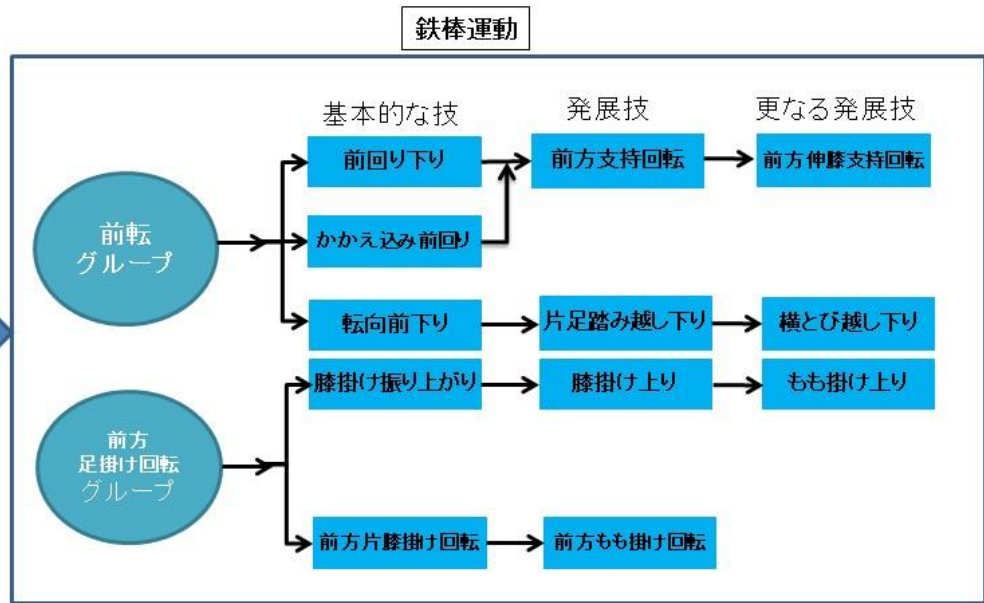
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前回り下り」を習得していれば、前転系の発展技「前方支持回転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「前方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」↔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。

支持系  
(後方支持回転技)

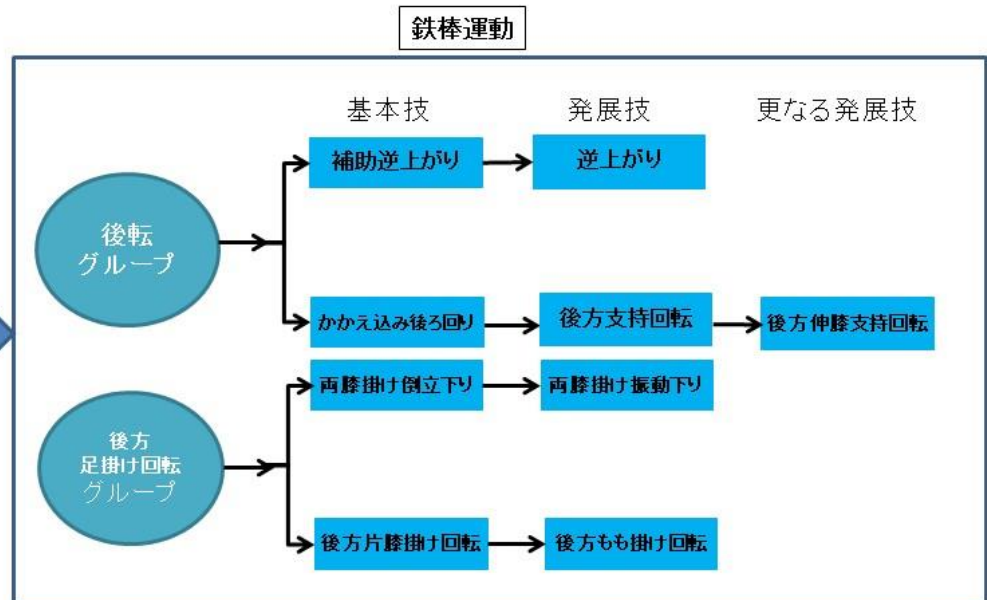
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の技の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「補助逆上がり」を習得していれば、後転系の発展技「逆上がり」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「後転系」もしくは「後方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」↔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。

※参考(中学校学習指導要領解説 保健体育編より 中学1年～中学3年で例示された技)

### 中学1、2年

鉄棒運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 前方伸膝支持回転	前方伸膝支持回転
			踏み越し下り → 支持跳び越し下り	支持跳び越し下り
持	後方支持回転	後転	前方足かけ回転 → 前方ももかけ回転	前方ももかけ回転
			膝かけ上がり → ももかけ上がり → け上がり	ももかけ上がり → け上がり
系	後方支持回転	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
			後ろ振り跳びひねり下り → 棒下振り出し下り	棒下振り出し下り
懸垂系	懸垂	懸垂	後方足かけ回転 → 後方ももかけ回転	後方ももかけ回転
			懸垂振動(順手・片逆手) → 後ろ振り跳び下り	後ろ振り跳び下り
				懸垂振動ひねり
				前振り跳び下り


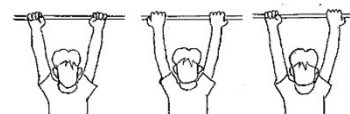


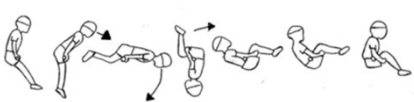
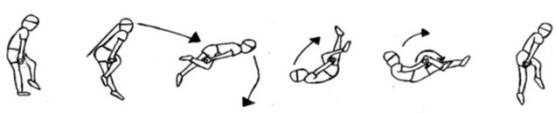

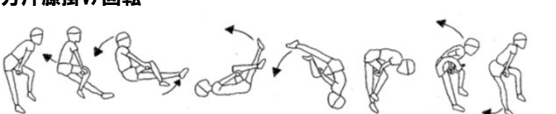

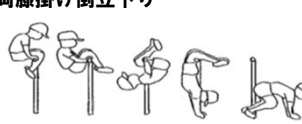



### 中学3年


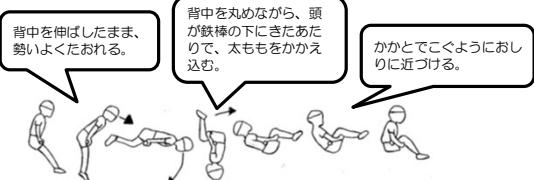

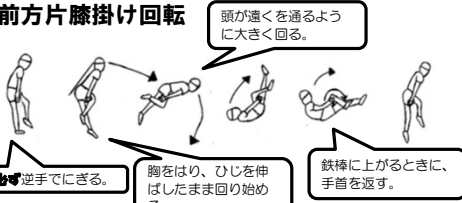
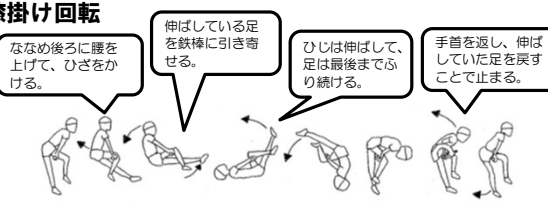




鉄棒運動の主な技の例示


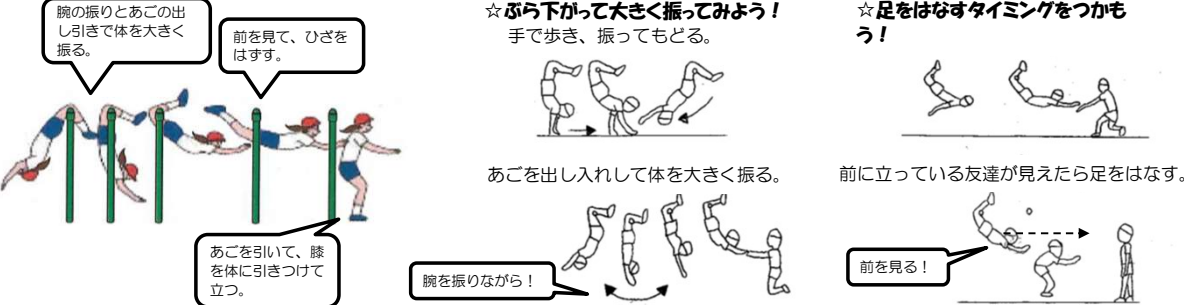
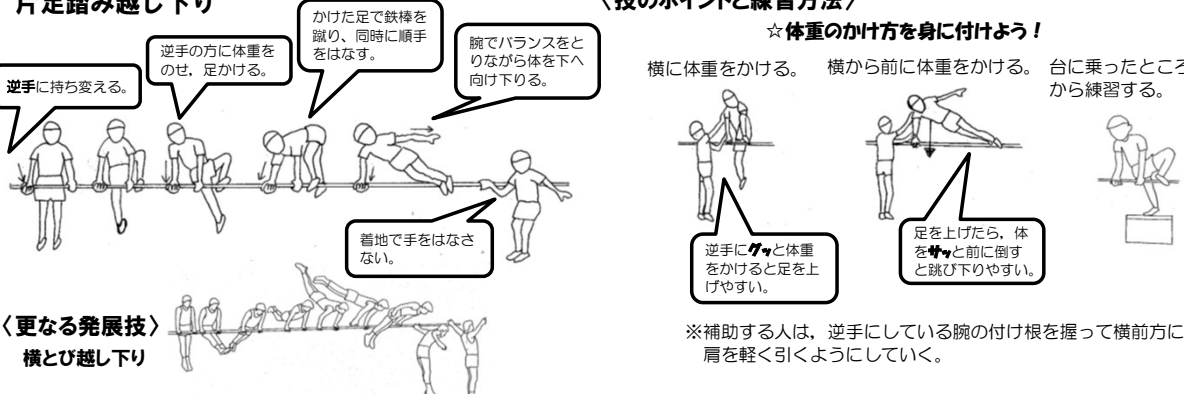
系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 前方伸膝支持回転	前方伸膝支持回転
			踏み越し下り → 支持跳び越し下り	支持跳び越し下り
持	後方支持回転	後転	前方足掛け回転 → 前方膝掛け回転	前方もも掛け回転
			膝掛け上がり → もも掛け上がり → け上がり	もも掛け上がり → け上がり
系	後方支持回転	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
			後ろ振り跳びひねり下り → 棒下振り出し下り	棒下振り出し下り
懸垂系	懸垂	懸垂	後方足掛け回転 → 後方もも掛け回転	後方もも掛け回転
			懸垂振動(順手・片逆手) → 後ろ振り跳び下り	後ろ振り跳び下り
				懸垂振動ひねり
				前振り跳び下り


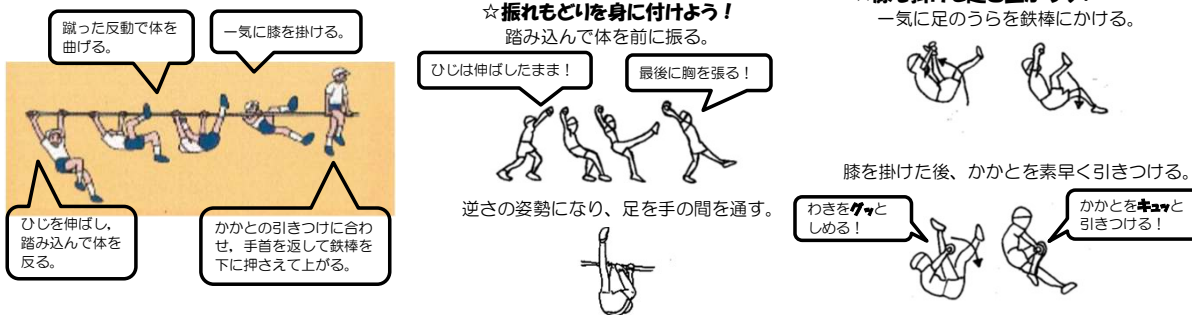
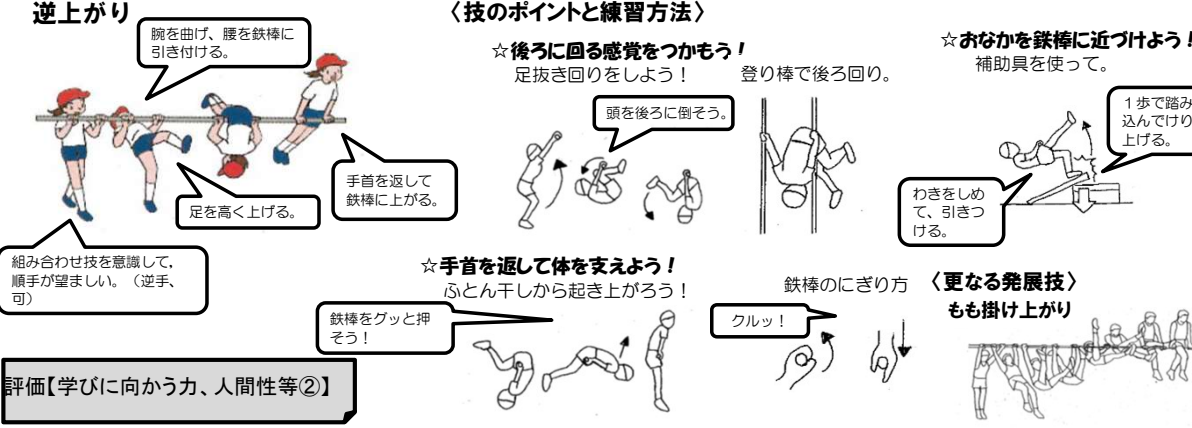
(8)展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     指導【知識及び技能④】 鉄棒運動の行い方を知る。                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     指導【学びに向かう力、人間性等①】 鉄棒運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組む。                 </div> </div>
5	<p>○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び</p> <p style="text-align: center;"><b>〈鉄棒遊びの例〉</b></p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>※声を出し合いながら、元氣よく行う。</p> <p>ぶら下がり競争</p> </div> </div>
10	<p style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;"><b>【学習課題】 鉄棒の行い方を知り、これまでの技を振り返ろう。</b></p> <p>○オリエンテーション ○学習の進め方 ・全7時間の流れ、準備物の確認、学習カードの書き方、グループ編成など。</p> <p>○安全指導 ・危険物の確認、試技前の安全確認、試技の順番、鉄棒の握り方(特に親指には注意)など。</p>
15	<p>○技の系統性について知る ・これまでに学習した技、これから学習する技の確認。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     指導【知識及び技能④】 ※ビデオ等をデジタルテレビやIpad等で見せられることが望ましい。難しい場合は、運動図でも可。                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     〈これから新たに学習する技〉                      ○上がり技・・・膝掛け上がり、逆上がり                      ○回転技・・・前方支持回転、前方もも掛け回転、後方支持回転、後方もも掛け回転、                      ○下り技・・・片足踏み越し下り、両膝掛け振動下り                 </div> <div style="text-align: center;">  <p>順手      逆手      片逆手</p> </div> </div>
20	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"><b>【課題に迫る発問】 これまで、どんな技を学習してきましたか？</b></p> <p>○中学年で学習した技を振り返る。 ・全員で全ての技に取り組み、今の自分の出来を把握できるようにする。</p>
25	<p><b>〈上がり技〉</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>膝掛け振り上がり</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>補助逆上がり</p>  </div> </div>
30	<p><b>〈回転技〉</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>かかえ込み前回り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>前方片膝掛け回転</p>  </div> </div>
35	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>かかえ込み後ろ回り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>後方片膝掛け回転</p>  </div> </div>
40	<p><b>〈下り技〉</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>前回り下り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>両膝掛け倒立下り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>転向前下り</p>  </div> </div>
45	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"><b>【まとめ】 今の自分の力が分かったね。これから、いろいろな技が上手にできるように練習していこう。</b></p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>評価【知識及び技能④】</b> </div> <div>                     ・もう少しできそうな技、今できる技を発表させる。                      ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。                 </div> </div> <p>○整理運動、片付け ・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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">             図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》              器械運動 指導の手引き 《文部科学省》         </div>
評価事項	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>評価【知識及び技能④】</b>                  鉄棒運動の行い方を知っている。(学習カード・観察)             </div>

時間	2 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等⑤】 けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動かす部位を回す、伸ばす。</li> <li>・ジャックナイフストレッチ</li> <li>・鉄棒遊び</li> </ul> <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元氣よく行う。</p> <p>ぶら下がり競争      足じゃんけん      ふとんほしじゃんけん      なまけものじゃんけん      どんじゃんけん</p> <p>※「基本的な技」とは、中学年で1度学習している技のこと。 「発展技」や「更なる発展技」は、高学年で初めて学習する。ただし、技の系統性を考慮し、「基本的な技」を習得していない児童は、「基本的な技」から再度取り組むようにする。</p>
10	<p>【学習課題】安全に気を付けながら、安定した基本的な下り技と上がり技を身に付けよう。</p>
15	<p>○安定した基本的な下り技に取り組む。(前回り下り・転向前下り・両膝掛け倒立下り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> </ul> <p>※詳しい技のポイントと練習方法は中学年の展開例を参照</p> <p>【課題に迫る発問】安全に鉄棒運動を行うためには、どんなことに気を付ければよいかな？</p>
20	<p><b>前回り下り</b></p> <p>両手で体を支える。      体を前に倒す。      鉄棒より手前に着地。</p> <p><b>転向前下り</b></p> <p>かけた足の側の手を逆手にもちかえる。      後ろの足を上げたら、順手の手を押しはなす。      うででバランスをとり、おなかを下へ向けて下りる。      着地で手をはなさない。</p> <p><b>両膝掛け倒立下り</b></p> <p>両手を肩幅の間隔でひじを伸ばして地面につく。      頭を起こして地面を見る。指先の方へ少し歩く。      両膝を外し、つま先から下りる。</p> <p>鉄棒におしりを乗せるようにする。</p> <p>【発展技】 両膝掛け振動下り・片足踏み越し下り ※第4時参照</p>
25	<p>○安定した基本的な上がり技に取り組む。(膝掛け振り上がり・補助逆上がり)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> </ul> <p>※詳しい技のポイントと練習方法は中学年の展開例を参照</p>
30	<p>指導【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p><b>膝掛け振り上がり</b></p> <p>ひじを伸ばして、体を大きく振る。      ひざを伸ばして、足が速く通るように勢いよく振り下ろす。</p> <p><b>補助逆上がり</b></p> <p>足を高く上げる。</p> <p>組み合わせ技を意識して、順手が望ましい。(逆手でも可)      腕を曲げ、腰を鉄棒に引き付ける。      手首を返して鉄棒に上がる。</p> <p>【発展技】 膝掛け上がり      逆上がり</p>
35	<p>手首を返して、鉄棒を下にして体を上げる。</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>
40	<p>【まとめ】安全に学習を進めるためにも、技を始める前後に周りに気をつけることが大切だね。</p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に学習するために、どんなことに気をつけたかを発表させる。</li> <li>・話形を用意しておく発表がスムーズにできる。</li> </ul> <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等①】 鉄棒運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組んでいたか。(観察)




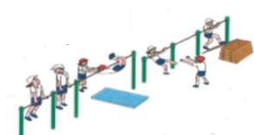
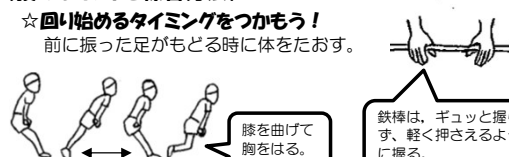
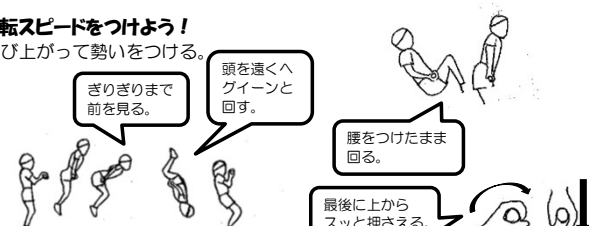

時間	3 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<p>指導【知識及び技能⑤】            自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりする。</p>
5	<p>○準備運動            ・動かす部位を回す、伸ばす。            ・ジャックナイフストレッチ            ・鉄棒遊び</p> <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p>  <p>※「基本的な技」とは、中学年で1度学習している技のこと。            「発展技」や「更なる発展技」は、高学年で初めて学習する。ただし、技の系統性を考慮し、「基本的な技」を習得していない児童は、「基本的な技」から再度取り組むようにする。</p>
10	<p>【学習課題】 安定した基本的な回転技を身に付けよう。</p>
15	<p>○安定した基本的な回転技に取り組む。(かかえ込み前回り・かかえ込み後ろ回り・前方片膝掛け回転・後方片膝掛け回転)            ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。            ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ※詳しい技のポイントと練習方法は中学年の展開例を参照            ・ICT活用は効果的。</p> <p>指導【知識及び技能⑤】</p> <p>【課題に迫る発問】 上手くできるポイントはどこだろう？</p>
20	<p><b>かかえ込み前回り</b></p>  <p><b>かかえ込み後ろ回り</b></p> 
25	<p><b>前方片膝掛け回転</b></p>  <p><b>後方片膝掛け回転</b></p> 
30	<p>○安定した基本的な技の課題別学習に取り組む。            ・これまで学習してきた基本的な技(下り技・上がり技・回転技)の中から、もう少しでできそうな技を選択して練習する。            ・課題別でペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。            ・ICT活用は効果的。</p>
35	<p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>〈回転技の発展技〉</p> <p><b>前方支持回転</b></p>  <p><b>後方支持回</b></p>  <p><b>前方もも掛け回転</b></p>  <p><b>後方もも掛け回転</b></p>  <p>鉄棒に装着するクッションや膝サポーターがあるとき、ダンボールや靴下でも代用できる。</p>
40	<p>【まとめ】 ポイントと照らし合わせて、自分のできていないところを重点的に練習することが大切だね。</p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)            ・どんなポイントを意識して練習したのか、その結果を発表させる。            ・話形を用意しておくことと発表がスムーズにできる。</p> <p>○整理運動、片付け            ・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>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》            器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】            けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。(観察)</p>



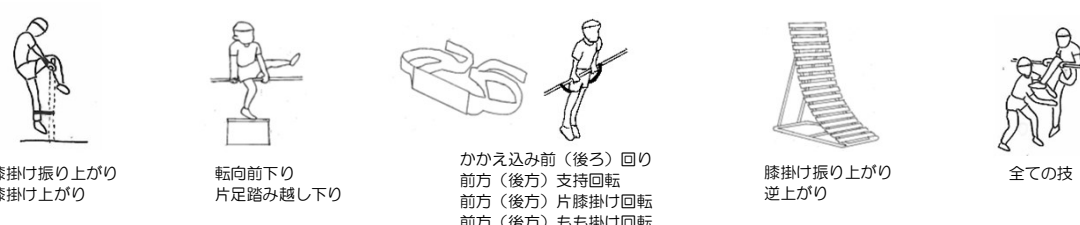


時間	4 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等②】 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うこと。
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動かす部位を回す、伸ばす。</li> <li>・ジャックナイフストレッチ</li> <li>・鉄棒遊び <b>〈鉄棒遊びの例〉</b> ※声を出し合いながら、元気よく行う。</li> </ul>  <p>ぶら下がり競争      足じゃんけん      ふとんほしじゃんけん      なまけものじゃんけん      どんじゃんけん</p> <p>※「基本的な技」とは、中学年で1度学習している技のこと。 「発展技」や「更なる発展技」は、高学年で初めて学習する。ただし、技の系統性を考慮し、「基本的な技」を習得していない児童は、「基本的な技」から再度取り組むようにする。</p>
10	<p>【学習課題】 友達と助け合いながら、発展的な下り技に挑戦しよう。</p>
15	<p>○発展的な下り技(両膝掛け振動下り)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・難しい児童は、両膝掛け倒立下り(基本的な技)から取り組むようにする。</li> </ul> <p>指導【学びに向かう力、人間性等②】      【課題に迫る発問】 友達と練習するとき、どんな役割ができるかな？</p> <p><b>両膝掛け振動下り</b>      <b>〈技のポイントと練習方法〉</b></p> <p>腕の振りとおごの出し引きで体を大きく振る。      前を見て、ひざをはなす。      ☆ぶら下がって大きく振ってみよう！ 手で歩き、振ってもどる。      ☆足をはなすタイミングをつかもう！</p>  <p>あごを出し入れて体を大きく振る。      前に立っている友達が見えたら足をはなす。</p> <p>あごを引いて、膝を体に引きつけて立つ。      腕を振りながら！      前を見る！</p>
20	<p>○発展的な下り技(片足踏み越し下り)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・できた児童は更なる発展技に取り組む。</li> <li>・難しい児童は、転向前下り(基本的な技)から取り組むようにする。</li> </ul> <p><b>片足踏み越し下り</b>      <b>〈技のポイントと練習方法〉</b></p> <p>逆手に持ち変える。      逆手の方に体重をのせ、足かける。      かけた足で鉄棒を蹴り、同時に順手をはなす。      腕でバランスをとりながら体を下へ向け下りる。      ☆体重のかかけ方を身に付けよう！</p>  <p>横に体重をかける。      横から前に体重をかける。      台に乗ったところから練習する。</p> <p>着地で手をはなさない。      逆手にグッと体重をかけると足を上げやすい。      足を上げたら、体をグッと前に倒すと跳び下りやすい。</p> <p>※補助する人は、逆手にしている腕の付け根を握って横前方に肩を軽く引くようにしていく。</p> <p><b>〈更なる発展技〉</b> 横とび越し下り</p>
30	<p>【まとめ】 友達と練習するときは、補助をしたり、観察をしてアドバイスをしたりするなど、それぞれ役割があるね。友達と助け合って練習することは大事だね。</p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達とどんな協力をして練習したかを発表させる。</li> <li>・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。</li> </ul> <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	

時間	5 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	●自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりする。
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動かす部位を回す、伸ばす。</li> <li>・ジャックナイフストレッチ</li> <li>・鉄棒遊び</li> </ul> <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元氣よく行う。</p>  <p>ぶら下がり競争      足じゃんけん      ふとんほしじゃんけん      なまけものじゃんけん      どーんじゃんけん</p> <p>※「基本的な技」とは、中学年で1度学習している技のこと。  「発展技」や「更なる発展技」は、高学年で初めて学習する。ただし、技の系統性を考慮し、「基本的な技」を習得していない児童は、「基本的な技」から再度取り組むようにする。</p>
10	<p>【学習課題】 発展的な上がり技に挑戦しよう。</p>
15	<p>○発展的な上がり技(膝掛け上がり)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・できた児童は更なる発展技に取り組む。</li> <li>・難しい児童は、膝掛け振り上がり(基本的な技)から取り組むようにする。</li> </ul> <p>【課題に迫る発問】 技がうまくできるようになるためには、どんなポイントに気を付けたらいいだろう。</p> <p><b>膝掛け上がり</b></p> <p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ <b>振れもどりを身に付けよう!</b> 踏み込んで体を前に振る。</li> <li>☆ <b>膝を掛けて起き上がろう!</b> 一気に足のうらを鉄棒にかける。</li> </ul> 
20	<p>○発展的な上がり技(逆上がり)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・難しい児童は、補助逆上がり(基本的な技)から取り組むようにする。</li> </ul> <p><b>逆上がり</b></p> <p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ <b>後ろに回る感覚をつかもう!</b> 足抜き回りをしよう! 登り棒で後ろ回り。</li> <li>☆ <b>おなかを鉄棒に近づけよう!</b> 補助具を使って。</li> </ul>  <p>腕を曲げ、腰を鉄棒に引き付ける。</p> <p>足を高く上げる。</p> <p>手首を返して鉄棒に上がる。</p> <p>頭を後ろに倒そう。</p> <p>1歩で踏み込んでけり上げる。</p> <p>わきをしめて、引きつける。</p> <p>鉄棒のにぎり方</p> <p>クルッ!</p> <p>鉄棒をグッと押しそう!</p>
25	<p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>【まとめ】 ポイントと照らし合わせて、自分のできていないところを重点的に練習することが大切だね。</p> <p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんなポイントに気を付けたらうまくできたかを発表させる。</li> <li>・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。</li> </ul> <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>図: 体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
45	<p>評価事項</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等②】 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。(観察)</p>



時間	6 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見つける。</p>
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動かす部位を回す、伸ばす。</li> <li>・ジャックナイフストレッチ</li> <li>・鉄棒遊び</li> </ul> <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <p>ぶら下がり競争      足じゃんけん      ふとんほしじゃんけん      なまけものじゃんけん      どんじゃんけん</p> <p>※「基本的な技」とは、中学年で1度学習している技のこと。  「発展技」や「更なる発展技」は、高学年で初めて学習する。ただし、技の系統性を考慮し、「基本的な技」を習得していない児童は、「基本的な技」から再度取り組むようにする。</p>
10	<p>【学習課題】 ポイントや友達の動きと照らし合わせて、発展的な回転技に挑戦して、自分の課題を見付けよう。</p> <p>○発展的な回転技(前方支持回転・後方支持回転)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・できた児童は更なる発展技に取り組む。</li> <li>・難しい児童は、前方(後方)かかえ込み回りから取り組むようにする。</li> </ul>
15	<p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>【課題に迫る発問】 ポイントと照らし合わせて、まだ自分ができていないところはどこだろう？</p>
20	<p><b>前方支持回転</b> ※技のポイントや練習方法は第6時に記載</p> <p><b>後方支持回転</b> ※技のポイントや練習方法は第7時に記載</p> <p>胸を張って膝を曲げる。  前をしっかりと見ながら、頭が速く通るように。  鉄棒の下を通ったら背中を丸める。  足を後ろに振り上げ、腰を浮かす。  胸を張ったまま、肩を後ろにたおす。  足先をグッと振りこむ。  前に振った足がもどるときに体を倒す。  手首を返して腕を立てる。  ひざを曲げ、鉄棒にかけるようにする。  手首を返して、前を見る。</p>
25	<p>○発展的な回転技(前方もも掛け回転・後方もも掛け回転)に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。</li> <li>・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。</li> <li>・ICT活用は効果的。</li> <li>・難しい児童は、前方(後方)片膝掛け回転(基本的な技)から取り組むようにする。</li> </ul> <p>〈自己やグループの課題を見付ける例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付ける。</li> <li>・タブレットやデジタルカメラなどのICT機器を活用して、動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせ、技のできればえや次の課題を確認するなど、自己の課題を見付ける。</li> </ul>
30	<p><b>前方もも掛け回転</b></p> <p>逆手で握る。  前足を大きく踏み出す。  足は閉じきみに、腰を伸ばす、頭が速く通るように大きく回る。  腰・背中を伸ばす。  手首を返して、鉄棒に上がる。</p> <p><b>後方もも掛け回転</b></p> <p>前足のももで鉄棒に乗る。  両うでを伸ばし、後ろ足を後ろに引く。  両うでは伸ばしたまま、軽く腰を曲げて足を回転させる。  足先の回転を止め、手首を返して、上体を起こす。</p>
35	<p>【まとめ】 ポイントと照らし合わせて、自分のできていないところを重点的に練習することが大切だね。</p>
40	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の取り組んだ技と課題を発表させる。</li> <li>・話形を用意しておく発表がスムーズにできる。</li> </ul>
45	<p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》  器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて、自己の課題を見つけている。(学習カード・観察)</p>

時間	7 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	<b>指導【知識及び技能⑥】</b> 選んだ技を繰り返したり組み合わせたりする。		
5	○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <b>〈鉄棒遊びの例〉</b> ※声を出し合いながら、元気よく行う。 		
10	<b>【学習課題】 技を組み合わせせて挑戦してみよう。</b>		
15	○練習方法の提示・確認 ・これまで学習してきた技を確認する。 3年…上がり技：膝掛け振り上がり      回転技：かかえ込み前回り・前方片膝掛け回転      下り技：前回り下り・転向前下り 4年…上がり技：補助逆上がり      回転技：かかえ込み後ろ回り・後方片膝掛け回転      下り技：両膝掛け倒立下り 5年…上がり技：膝掛け上がり・逆上がり      回転技：前方(後方)支持回転・前方(後方)もも掛け回転      下り技：両膝掛け倒立下り・片足踏み越し下り ・これまで学習してきた技の中から、組み合わせることができる技を例示する。		
20	○組み合わせ技に取り組む。 ・選択した技を基にグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ポイントと照らし合わせながら、繰り返し練習を行う。 ・ICT活用は効果的。 <b>指導【知識及び技能⑥】</b> <b>【課題に迫る発問】</b> これまで学習してきた中で、どんな技を組み合わせることができるかな？		
25	<b>〈組み合わせ例〉</b> ○膝掛けなし 逆上がり → かかえ込み前回り → 片足踏み越し下り ○膝掛けあり 膝掛け振り上がり → 後方もも掛け回転 → 両膝掛け倒立下り  ※膝掛けあり・なしや発展技を組み合わせてもよい。 ※4つ以上の技を組み合わせてもよい。 (難しい児童は、2つの組み合わせからスタートする。) <b>〈場の工夫〉</b> 評価【知識及び技能⑤】		
30	ます、一つ一つの技ができるように自分に合った場所で練習しましょう。技を組み合わせるときは、できる技を2つ→3つとつけてみよう。  		
35	○課題別学習を行う。 ・これまで学習してきた技の中から、もう少しできそうな技やもっと上手になりたい技を選択して練習する。 ・発展技や更なる発展技、組み合わせ技も可。 ・選択した技や練習方法を基にグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 <b>前方支持回転</b> <b>〈技のポイントと練習方法〉</b> ☆回り始めるタイミングをつかもう！ 前に振った足がもどる時に体をたおす。  ☆回転スピードをつけよう！ とび上がって勢いをつける。 ぎりぎりまで前を見る。 頭を速くハフインと回す。 腰をつけたまま回る。 最後にかからスッと押さえる。 		
40	<b>【まとめ】 技を組み合わせるとかっこいいね。また、どの技を組み合わせるかを考えることも大切だね。</b>		
45	○振り返り(学習カード記入、発表) ・技の組み合わせを考える際、どんなことに気を付けたかを発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <b>〈更なる発展技〉 伸膝前方支持回転</b> ○整理運動、片付け ・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。  図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》		
評価事項	<b>評価【知識及び技能⑤】</b> 自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行うことができたり、その発展技に取り組んだりすることができる。(観察・動画)		

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	<b>指導【思考力、判断力、表現力等②】</b> 自己の課題にあった練習方法や場を選ぶ。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <b>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</b>	
	<b>【学習課題】</b> もっと技がうまくなるために、自分の課題にあった練習の方法を選ぼう。 <b>【課題に迫る発問】</b> これまで学習してきた中でどんな練習方法があったかな？	
	○練習方法の提示・確認 ・これまで学習してきた技の練習方法を確認する。 ・これまで学習してきた技の中から、もう少しできそうな技を選択し、それにあった練習方法を選択する。 ・発展技、更なる発展技、組み合わせ技も可。	
	<b>指導【思考力、判断力、表現力等②】</b>	
	○自己の課題に沿って技に取り組む。 ・選択した技や練習方法を基にグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ポイントと照らし合わせながら、繰り返し練習を行う。 ・ICT活用は効果的。	 <p>鉄棒に装着するクッションや膝サポーターがあるとよい。ダンボールや靴下でも代用できる。</p>
<b>評価【知識及び技能⑥】</b> 〈これまで学習してきた練習方法〉	・ゴム ・台(跳び箱など) ・補助ベルト(ロープ等) ・逆上がり補助器 ・補助者	 <p>膝掛け振り上がり 膝掛け上がり 転向前下り 片足踏み越し下り かかえ込み前(後ろ)回り 前方(後方)支持回転 前方(後方)片膝掛け回転 前方(後方)もも掛け回転 膝掛け振り上がり 逆上がり 全ての技</p>
○身に付けた技を発表する。 ・グループ内で身に付けた技を組み合わせ発表し合う。(別グループとの交流も可。)	<b>後方支持回転</b> <b>〈技のポイントと練習方法〉</b> ☆大きく足を振り上げよう！ 鉄棒から腰をはなそう。	☆回り始めるタイミングをつかもう！ ☆手首を遅して体を支えよう！ ふとん干しから起き上がろう。
☆ふっと腰を浮かせよう。 1. 2. 3のタイミングで振り上げよう。	肩を後ろに倒す。 膝を軽く曲げて足先をグッと振りこもう。	
<b>【まとめ】</b> 友達と教え合ったり自分に合った練習を選んだりすると、技が上手になったりできるようになったりしたね。休み時間も安全に気を付けて友達と遊んでみよう。		
○振り返り(学習カード記入、発表) <b>評価【思考力、判断力、表現力等②】</b>	・自分の課題と練習方法を発表させる。 ・話形を用意しておく発表がスムーズにできる。 <b>〈更なる発展技〉</b> 伸膝後方支持回転	
○整理運動、片付け ・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。		図: 体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》
評価事項	<b>評価【思考力、判断力、表現力等②】</b> 自己の課題にあった練習方法や場を選んでいたか。(学習カード)	<b>評価【知識及び技能⑥】</b> 選んだ技を繰り返したり組み合わせたりすることができていたか。(観察・動画)

#### 4 単元指導計画及び展開例

【11月～12月】

単元名 バスケットボールを基にした簡易化されたゲーム（E ボール運動） 全8時間

##### （1）単元のねらい

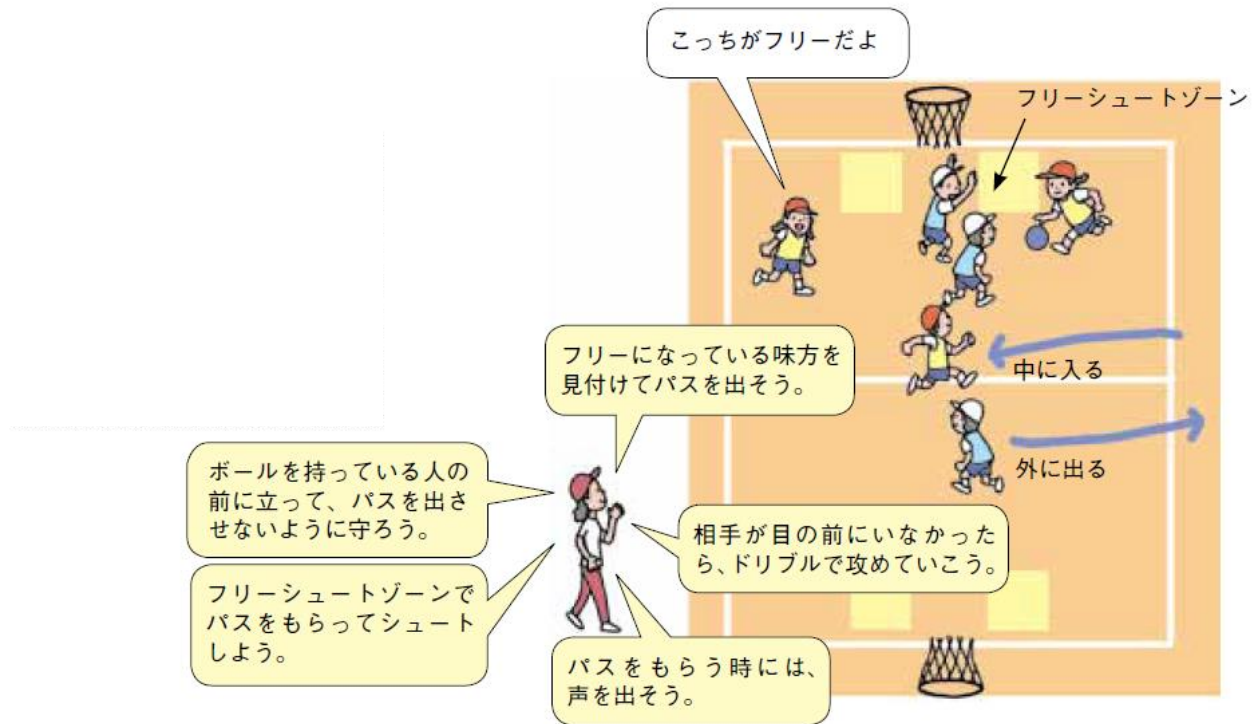
- 知・技 : ゴール型ゲームでは、その行い方を知るとともに、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをすることができる。
- 思・判・表 : ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- 学・人 : 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

##### （2）運動の仕方等

ゴール型では、投げる、受けるといったボール操作とボール保持者からボールを受けることのできる場所に動くなどのボールを持たないときの動きによって、攻撃側にとって易しい状況の中でチームの作戦に基づいた位置取りをするなどの攻守入り交じった簡易化されたゲームをする。

##### （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）

ボールを持っているとき	<p>○キャッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片手でボールを止めて、両手でボールを扱う。</li> <li>移動しながらボールをキャッチして止まる。</li> </ul> <p>○パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>味方の移動を予測して、とりやすいように強さや高さに気をつけてパスをする。</li> </ul>	<p>○シュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕に頼らずにひざを曲げ、全身を使って山なりになるように、両手や片手で投げる。</li> <li>特に近くの場合はバックボードを有効に使う。</li> <li>ドリブルシュートは走ってきたスピードを生かして上にジャンプしてシュートする。</li> </ul> <p>○ドリブル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>守っている人に取られないように、右手や左手を使って、高くない位置でボールをつく。</li> </ul>
ボールを持っていないとき	<p>○攻めている場面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持っている味方と自分の間に相手がない場所に動く。</li> <li>フリーになったら、ボールを持っている味方に合図を出す。</li> <li>ボール保持者と自分の間に守備者を入れないように立つ。</li> <li>得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをする</li> </ul>	<p>○守っている場面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持っている人の前に立って、パスを出させないように守る。</li> <li>ボールを持っている人とゴールの間に体を入れて、相手の得点を防ぐ。</li> <li>ボール保持者と自分が守っている人の間に立つ。</li> </ul>



**作戦の立て方や動きのポイントを押さえるためにより動きを共有する**

作戦の立て方やよい動きのポイントについて「シュートしやすい場所に動いてからパスをもらっているから、得点につながっただね。」などと具体的に賞賛したり、資料を活用したりしながらチームや学級全体で共有できるようにします。



攻撃しやすいところを見つけて動いたね。

**課題の解決の仕方がイメージできるように言葉かけを工夫する**

チームで立てた作戦を活かした攻撃を行うことができるように、作戦ボードや活動場面を取り上げての発問や助言など、チームが解決すべき課題や解決の仕方に気づき、課題の解決が図れるような言葉かけを工夫します。

<パスがつかえずにシュートに結びつかない場面>

シュートがなかなか入らない。

パスをつなぐためにはどんな動きが必要かな？

- ボールを持ったとき
  - ・相手から離れた場所にいる味方(フリーの味方)を見つけてパス
- ボールを持たないとき
  - ・ボールを持っている味方と自分の間に相手がない場所に動く
  - ・フリーになったらボールを持っている味方に合図を出す

そうが！ボールを持った味方と向かい合うことができる場所へ移動すればパスをもらえる。

(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
<p>○得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすることが苦手</p> <p>○ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることが苦手</p>	<p>・シュートが入りやすい場所に目印を付けたたり、ボールを保持した際に最初にゴールを見ることを助言したりする</p> <p>・仲間がゴールの位置を教えるようにする。</p>	<p>○課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えること</p>	<p>・、自己や仲間が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT 機器を用いて記録した動画などを使って、他者に伝えること。</p> <p>・自チームや相手チームの守備位置のよさについて、動作や言葉、絵図、ICT 機器を用いて記録した動画などを使って、他者に伝えること。</p>	<p>○味方や相手が投げるボールに恐怖心を抱くためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○チームの中で何をすればよいか分からないためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○場やルールが難しいためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○新しく提示した動きが分からないためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○技能が高いにもかかわらずゲームに意欲的に取り組</p>	<p>・柔らかいボールを用意したり、大きなボールやゆっくりとした速さになるボールを用意したりする。</p> <p>・チーム内で分担する役割を確認する。</p> <p>・場の設定やルールをチームで一つずつ確認する。</p> <p>・代表の児童やチームが行う見本を観察したり、ゲーム中のポジションを確認したり、その動きを動画で確認したりする場を設定する。</p> <p>・リーダーとしてチームをまとめるようにしたり、仲</p>

				<p>めない。</p> <p>○ゲームに負け続けるためにゲームや練習に意欲的に取り組めない。</p> <p>○チーム内で仲間とうまく関わることができないためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○仲間と仲よく助け合ってゲームに取り組めない。</p>	<p>間に動きのアドバイスをする役割を担うようにしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームに合った作戦を選び直したり、新たな作戦を試したりすることを促す。</li> <li>・チーム内の役割を明確にしたり、その役割に取り組むように助言したりする。</li> <li>・役割を果たしたこと、最後まで全力でプレイしたこと、味方を励ます言葉があったことなどの取組を、授業のまとめで取り上げて称賛したり、児童が相互に称え合ったりする場面を設定する。</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)

バスケットボールを基にした簡易化されたゲーム

相手に取られない位置でドリブルする

ボールを保持する人とゴールとの間に体を入れて守る

コートは25m×15m程度  
1チームは3名(守備時は2名)  
ゲーム時間は6~10分

**はじめのルール例**

- ボールを保持したら3名、守備側は1名コートの外に出て2名で進める。
- ボール保持者は3歩以上歩けない。
- ドリブルをして止まった後、再度ドリブルはできない。

## 【バスケットボールを基にした簡易化されたゲーム】指導の充実のために

### 楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場を工夫する

手でボールを操作し、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いて攻防を楽しむゲームです。プレーヤーの数や、プレー上の制限(ルール)、場の設定などを工夫することによって、どの児童もパス、ドリブル、シュートをする機会が増え、作戦を活かすことができるようにすることが大切です。

**<ルールを工夫した例>**

攻撃側に人数的な優位性を持たせるために、チームがボールを保持したら1名が入り、守備側は1名コートの外に出る。

コートを斜めに区切り、攻撃方向に向かって右に2人、左側に1人、自由に動けるプレーヤーを1人とし、動ける範囲を制限。

多くの児童がシュートを決めることに意識が向くように、得点を工夫する。  
(得点×人数=チーム得点)

例：Aチーム  
シュート得点 10点  
入れた人数 =2人  
チーム得点 =20点

Bチーム  
シュート得点 =8点  
入れた人数 =3人  
チーム得点 =24点

**<場を工夫した例>**

フリーシュートゾーン



1辺が1m程度の正方形

シュート機会の保障、得点チャンス拡大のために、「フリーシュートゾーン」をゴール下の左右に設け、守備側は入れないようにする。

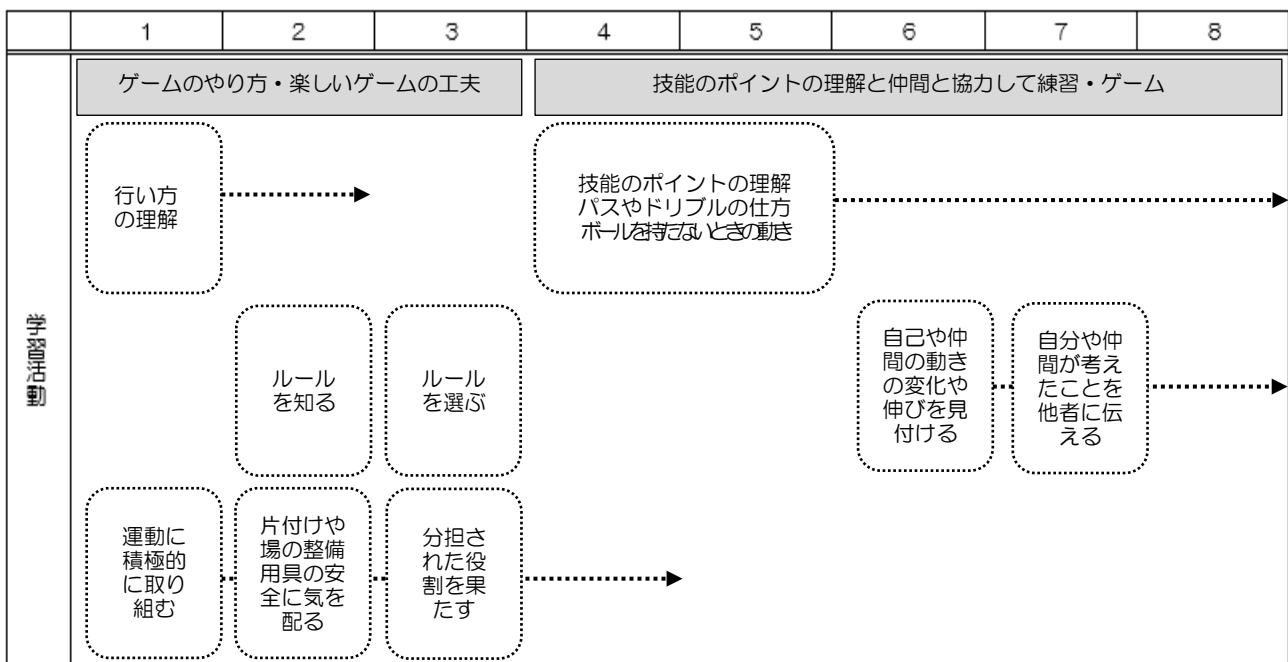


## (6) 単元構想

### ① 目指す子供の姿

<p>フリーになる動きでパスを受けたから、シュートを決めることができました。</p> 	<p>ルールを守って、みんなで助け合ってゲームができたからとても気持ちよくプレーができました。</p> 	<p>得点が入りやすくなるためのルールをみんなを選んで、シュートが増えて、楽しくゲームを進めることができました。</p> 
--	---	--

### ② 単元の流れ



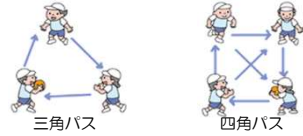
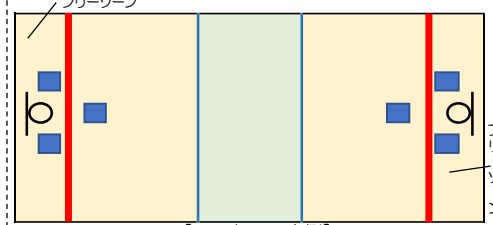
### ③ 単元計画及び指導と評価の計画

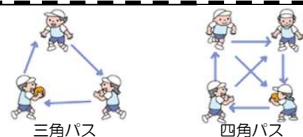
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○ゴール型のボール運動の行い方を知る。 ○ゴール型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組む。	知・技① 学・人①	知・技①
2	○誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを知ること。 ○ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配ること。	思・判・表① 学・人⑥	思・判・表① 学・人①
3	○誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選ぶこと。 ○ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。	思・判・表② 学・人③	思・判・表② 学・人⑥
4	○近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 ○相手に捕られない位置でドリブルをすること。	知・技② 知・技③	学・人③
5	○ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。	知・技④	
6	○自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けること。	思・判・表⑤	思・判・表⑤ 知・技③
7	○課題の解決のために自分や仲間が考えたことを他者に伝えること。	思・判・表⑥	思・判・表⑥ 知・技②

8	●これまでに学習した技能のポイントを使って、ゲームを行う。		知・技④
---	-------------------------------	--	------

(8)展開例

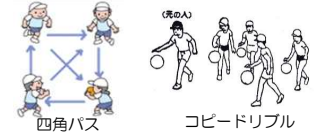
<p>時間</p> <p>重点的指導事項</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>評価事項</p>	<p>1 時間目 (全 8 時間)</p> <p>指導【知識及び技能①】 ゴール型のボール運動の行い方を知る。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】 ゴール型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組む。</p> <p>【学習課題】簡単なバスケットボールのゲームの行い方を知り、進んでゲームや練習に取り組もう。</p> <p>【学習課題】ゲームの行い方を説明するよ。</p> <p>【ルールの例】</p> <p>○ゲームの出場人数は5人。ディフェンダー（守り）とフィールダー（攻め）の2つのポジションがあり、ディフェンダーは守備を担うことができるプレイヤーで2人、フィールダーは攻撃専門のプレイヤーで3人。 (在籍人数が多いときは、出場7人、ディフェンダー3人、フィールダー4人も可能) ⇒ゲームごとに、ディフェンダーとフィールダーを順に交代する。 ○バスケットコートを使用するが、攻めと守りの制限ゾーンを設ける。また、ゴール下にフリーゾーン（守りは入ることができない）を設ける。 ○得点が入ったら、再度ミッドラインから。サイドラインからボールが外に出たときや反則があったときは、近くのサイドラインからボールを入れる。 ⇒サイドラインからボールを入れるときは、相手チームは必ずボールを入れる人の前に1人立つ。(1m程度離れて) ○ゲームスタートは、じゃんけんして勝ったチームが中央から自陣のミッドラインから。 ○ドリブルなし。(パスをとるときに、2、3度ボールをつくのはOK) ○ボールは、ポートボール用や柔らかいボールなど軽く操作しやすいものを使用する。 ○主な反則（ファール） ・ディフェンダーがフリーゾーンに入って守ったとき。 ・ディフェンダーが相手の制限ゾーンに入って攻めたとき。 ・フィールダーが自陣の制限ゾーンに入って守ったとき。 ・ボールを持って、3歩以上歩いたとき、ドリブルをして移動したとき。 ・ボールを蹴ったり、相手の手をたたいたり、相手を押ししたりしたとき。</p> <p>※得点係、審判、ディフェンダー、フィールダーを、順番に交代しながら行うよう押さえる。(セルフジャッジも可) ※ボールはかごに入れる、応援・得点係はサイドラインから離れるなど、安全面について留意することを押さえる。 ※審判の判定に従うよう指導するが、迷ったらじゃんけんまたはやり直しとする。(反則は厳しくとり過ぎないように約束する) ※教師が実際にやって見せながらもとになるやり方を知らせる。動きについてグループを指名して、教師の説明しながらお手本をさせる。 ※他の行い方を工夫する際は、3人対3人を基本としながら、攻めが守りを上回る人数となる場面ができるようにするなど、子供の技能にかかわらずゴール下に空間が自然と生まれるようにする。</p> <p>【課題に迫る発問】試しのゲームをやってみよう。楽しくゲームを行うために大切なことは何かな？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールを守り、安全に気をつける。</li> <li>・失敗しても最後まであきらめずに活動する。</li> <li>・勝敗に関係なく進んで何度も運動に取り組む。</li> <li>・仲間を応援し、文句を言わない。</li> <li>・係やゲーム中の役割を分担して順に行う。</li> <li>・課題や解決の方法、互いの良さ等を教え合う。</li> </ul> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>《ゲームを試す》 ※簡単に体の使う部位をほぐし、短い時間のゲーム設定で試しのゲームを行う。 ※ゲームの行い方がわかることが大切であり、自チームと相手チームの別なく、ルールを教え合うよう指導する。 ※仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・仲間のよい姿やよい動き、ゲームの楽しさ、難しい点などを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や失敗しても意欲的に活動していた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>【まとめ】ゲームの行い方をわかって、勝敗にかかわらず、仲間と協力して進んでゲームに取り組むと楽しくなるね。</p> <p>《片付け》</p>	<p>※簡易化されたゲームとは、ルールや形式が一般化されたゲームを児童の発達段階を踏まえ、実態に応じたボール操作で行うことができ、プレイヤーの人数(プレイヤーの人数を少なくしたり、攻撃側のプレイヤーの人数が守備側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりすること)、コートの広さ(奥行きや横幅など)、ネットの高さ、塁間の距離、プレイ上の制限(攻撃や守備のプレイ空間、触球方法など)、ボールその他の運動用具や設備などを修正し、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。</p>  <p>【コート工夫例】 (ミッドライン、シュートゾーンは、ラインテープを貼るなどする) ※ディフェンダーは、黄色の制限ゾーンのみで動くことができる。 ※フィールダーは、緑のゾーンで攻め、自陣の守りの制限ゾーンには入ることができない。 ※シュートゾーンは、ディフェンダーは入ることができない。</p> <p>指導【知識及び技能①】</p> <p>評価【知識及び技能①】</p> <p>評価【知識及び技能①】</p> <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>
		<p>評価【知識及び技能①】 ゴール型のボール運動の行い方がわかる。(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	指導【思考力、判断力、表現力等①】 誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを知る。	指導【学びに向かう力、人間性等②】 ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配ること。
5	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回バスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいバスをする(チェストバスandバウンドバス)	
	【学習課題】安全に気をつけながら、誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールのゲームを試してみよう。	
	【課題に迫る発問】安全に気をつけるためには、どんな約束が必要かな？	
	10	<p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールはかごに入れる、得点板に乗らない。</li> <li>・応援、得点係はサイドラインから離れる。</li> <li>・パスやシュートの練習は、仲間とぶつからないように周りの状況を確認したり声を掛け合ったりする。</li> <li>・ボールの受渡しやパスは、相手がとりやすいように強さや速さを調整する。</li> <li>・簡易化されたバスケットボールでは、相手と接触するとファールであることから、ぶつかったり押ししたりしないようにし、一定の距離を保って守る。</li> </ul> <p>※子供とやりとりをしながら、運動をするときは安全に行うことが大切であり、特に使用する用具などを片付けたり場の安全を確かめたりするとともに、用具の安全に気を配ることを重点的に指導する。(指導する内容は掲示する) ※自作の教材を使用する際は、ゴールにぶら下がったり勝手に動かしたりしないように指導する。</p>
	15	【課題に迫る発問】誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールの工夫とは、どんなものがあるかな？
20	<p>【楽しくできるルールの工夫例】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ボールを選択する。 ・ドッジボール・ソフトドッジボール・スポンボール・ポートボールなど</li> <li>②ゴール下にフリーゾーンとして守りが入れない、または1人しか入れないこととする。</li> <li>③ゴールの高さを低くする、得点を変える。</li> <li>④ラッキーマンの得点を倍にする。</li> <li>⑤全員が得点できたらボーナス5点加算。</li> <li>⑥ドリブル有りにする。 など</li> </ol>	 <p>【コート工夫例】</p> <p>フリーゾーン ゴール下 ゴールキーパー</p>
	25	<p>※本時は、場や決まりを工夫する楽しさを知る時間であることを押さえ、ゲームを進めながら、教師の提案によって、工夫例を加えていく。 ※みんなが楽しくゲームを行うためには、最後までどちらが勝つかわからないゲームとすることが大切であることを押さえる。 ※選んだルールをうまく使って作戦にすることが大いにできることに触れる。 ※ディフェンダーとフィールダー、係を順番に行うよう順番を決める。 ※本時は、4～5分のゲームを4回行う。(交代1分程度を加える)</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p>
30	1回戦:用具の工夫①③を設定しゲームを行う。	
	2回戦:コートの工夫②を加えてゲームを行う。	
35	3、4回戦:実態に応じて④⑤⑥を加えてゲームを行う。	
	<p>※工夫したルールのゲームの行い方がわかることが大切であり、自チームと相手チームの別なく、ルールを教え合うよう指導する。 ※仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>	
40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・工夫したルールの楽しさ、今後も選択したいルールなどを学習カードで選択し、話し合う。 ・友達と声を掛け合っていた子供や失敗しても意欲的に活動していた子供、安全面に留意した声掛けの姿等を紹介し、称賛する。</p>	<p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p>
	<p>【まとめ】ルールを少し変えるだけで、みんなが活躍しゲームを楽しむことができるね。また、ゲームを行うときは、使用する用具の片付けや整理整頓をするなど用具の安全に気を配ることも大切だね。</p>	
45	《片付け》	<p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック、学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」 参照</p>
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則がわかっている。 (観察・発言、学習カード)	評価【学びに向かう力、人間性等①】 ゴール型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組もうとする。 (観察・発言、学習カード)

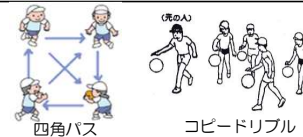
時間	3 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等①】 誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選ぶ。	指導【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割
活動内容	5	<p>○あいさつ ○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</li> <li>・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス)</li> </ul>  <p>三角パス 四角パス</p> <p>【学習課題】誰もが活躍できるルールを選んで、楽しくゲームをしよう。</p> <p>【課題に迫る発問】チーム全員が活躍できて楽しくなるルールはどれを選んだらいいかな？</p>
	10	<p>【運動の特性を意図して教師が設定する規則】</p> <p>※基本のルールに次のものを加える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール下にフリーゾーンとして守りが入れない、または1人しか入れないこととする。</li> <li>・ゴールの高さを低くする。</li> </ul> <p>※なかなか得点ができない子供がいるときは、ラッキーマンを設定し、優先的にそのような子供をラッキーマンとするようチームに促す。</p> <p>【子供が選んで変更してよい規則の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ボールの変更。</li> <li>※ゴールの高さ、当たった場所で得点を変更。</li> <li>※ラッキーマンの得点、ボーナス点の追加。</li> <li>※ドリブルの有無。</li> </ul>
	15	<p>※学習を深めるために、教師が決定するルールを知らせ、それは変更しないことを押さえる。</p> <p>※前時の学習から、ゲームが楽しくなると感じたルールについて全体で話し合い、前半のゲームのルールを決定し、掲示しておく。 (全チームここで決めたルールで前半のゲームを行う。)</p> <p>※学級の実態に応じて、1ゲーム5～6分、前半2ゲーム、後半2ゲームを行う。</p> <p>【課題に迫る発問】ゲームを楽しく行うために大切なことをもう一つお話しするよ。</p> <p>※1時間目に学習した態度面の内容を振り返り、チームで協力することの大切さを押さえる。その際、チーム内及びチーム同士の声の掛けや教え合いだけでなく、ゲームを行う場の設定や用具の準備や片付けなどで、役割を分担して自分の役割をきちんと行うことも大切であることを指導する。</p>
	20	<p>【指導【思考力、判断力表現力等①】】</p> <p>【指導【学びに向かう力、人間性等③】】</p> <p>【評価【学びに向かう力、人間性等⑥】】</p> <p>【発問】前半のルールを見直してみよう。</p>
	25	<p>【発問】前半のルールを見直してみよう。</p> <p>※前半の得点の入り方や得点差、個人の技能への対応、楽しさの度合いなどを振り返りことを全体で押さえる。</p> <p>※見直しの必要がないか対戦相手チーム同士で話し合いをし、ルールを変更したり新たに選んだりして後半のゲームのルールを設定する。その際、得点差が大きく負けているチームの考えを優先してルールを選ぶことを押さえる。</p>
	30	<p>【評価【思考力、判断力、表現力等②】】</p>
	35	<p>【評価【思考力、判断力、表現力等②】】</p>
	40	<p>【評価【思考力、判断力、表現力等②】】</p> <p>【まとめ】ルールを選んでゲームをすると楽しくなるね。また、ゲームを行うときは、役割を分担して協力することが大切だね。</p>
	45	<p>【評価【思考力、判断力、表現力等②】】</p> <p>【評価【学びに向かう力、人間性等⑥】】</p> <p>図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」 参照</p>
	評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等②】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選んでいる。 (観察・発言、学習カード)


時間	4 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。	指導【知識及び技能③】 相手に捕られない位置でドリブルをすること。
活 動 内 容	5	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</li> <li>・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス)</li> <li>・コビードリブル(1人1個ボールを持ち、先頭のまねをしてドリブルしていく)</li> </ul> <p>【学習課題】 フィールダーになったら、相手の動きをよく見て、フリーの味方にパスをつないで攻めよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 「フリーの味方」って、どんな位置にいる人かな？</p>
	10	<p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・守りがくっついていない人。</li> <li>・守りが動いても、届かない位置にいる人。</li> <li>・自分と味方との間に、守りがおらず、頭越えの高いパスをしなくてもパスが通りそうな人。</li> </ul>
	15	<p>※子供に役割を決めて、コート内に立たせて状況を設定し、フリーの味方はどの位置にいる人か？子供とやり取りをしながら指導する。</p> <p>※ボールを持ったら、まず、味方と相手がどこにいるかよく見ることを押さえる。その際、実態に応じて、相手にボールを捕られないようにドリブルをしてボールをキープすることもよい方法であることを押さえる。(準備運動で、「ボールをできるだけ見らずにドリブルをする練習をして上手になろう」と投げかける)</p> <p>※味方にそれぞれマークがついているときは、自分がフリーとなっているので、相手にとられない位置までドリブルで進むことも併せて指導する。その際、わざとドリブルで相手に近づくことで味方がフリーになりやすくなることや、味方の1人が相手の前に立って手を広げてお助けマンになることで相手が守りにくくなることにも触れる。</p> <p>※パスをもらうときは、ボールを持った味方が自分の位置が分かるように声を出すなどして合図をすることも大切なことを押さえる。</p> <p>【ドリブル。ピポットでボールキープする例】</p>
	20	<p>「ハーフコートを使って、ゲーム形式で動きを確認する」</p> <p>※コート割り当てて、ディフェンダーとフィールダーを順に交代しながら役割を分担し、3対2のゲーム形式で動きを確認する。(チーム数が多い場合は、2チームが協力して互いに教え合いながら行う)</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいらないか確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※フリーの味方を見つけてパスを出している子供やドリブルでボールキープができている子供を称賛し、全体にも紹介する。</p>
	25	<p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>「仲間のよい動きを共有する」</p> <p>※確認ゲームで見られた良い動きを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。</p> <p>※ボールを持った時の動きに焦点を当て、チームで前半の動きを振り返り、後半の活動へのアドバイスをし合う。</p>
	30	<p>「前時に選んで決めたルールでゲームをする」</p> <p>※同じチームと2回戦行う。(次時まで含めて4回戦分の役割を決めておく)</p> <p>※フリーの味方にパスをする、ドリブルやピポットでボールをキープして味方と相手の動きをよく見るなど、失敗しても学習したことを積極的に言うよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいらないか確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※フリーの味方を見つけてパスを出している子供やドリブルでボールキープができている子供を称賛し、全体にも紹介する。</p>
	35	
	40	<p>「整理運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手首・足首・首のストレッチ</li> <li>・振り返り(学習カード記入、発表)»</li> <li>・よい動きが見られた子供の様子やチーム内またはチーム同士で協力していた姿勢を紹介し、称賛する。</li> </ul> <p>【まとめ】 ボールを持ったときは、ドリブルやピポットでボールをキープしながら味方や相手の位置、動きをよく見て、近くにいるフリーの味方にパスを出すといふね。</p>
	45	<p>「片付け」</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」・小学校体育まるわかりハンドブック、茨城県教委 学校体育指導資料 第36集 参照</p>
	評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとする。(観察・発言、学習カード)</p>

時間	5 時間目 (全 8 時間)																																																																																																													
重点的指導事項	指導【知識及び技能④】 ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。																																																																																																													
5	○あいさつ ○準備運動																																																																																																													
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</li> <li>・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦) ⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス)</li> <li>・コビードリブル(1人1個ボールを持ち、先頭のまねをしてドリブルしていく)</li> </ul>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">       ボールと動いている人(先頭を交代しなから)の両方を見な     </div>																																																																																																												
	【学習課題】	ボールを奪われないような位置でパスをもらってパスをつないで攻めよう。																																																																																																												
	【課題に迫る発問】	ボールをもっている味方と自分を一本の見えない糸でつないでみよう。その間に守りがいせらどうなるだろう？																																																																																																												
		<p>※子供に役割を決めて、コート内に立たせて状況を設定する。</p> <p>※間に守りがいる味方まで、長縄を張って、パスができない(通らない)ことを確認する。</p> <p>【発問】パスをもらうときは、どの位置がしいかな？(4年1学期ゴール型ゲームで既習)</p> <p>※子供の考えを引き出しながら、なわを動かし、パスをつなぐためには、ボール保持者と自分の間に守者がいない空間に移動することがポイントであることを押さえる。</p> <p>※パスをもらうときは、ボールを持った見方が自分の位置が分かるように声を出すなどして合図をすることも大切なことを押さえる。</p> <p>※ボールを持った人は、ゴールに体向け、素早くシュートをすることが大切なことに触れる。</p>																																																																																																												
10		指導【知識及び技能④】																																																																																																												
15	<p>《ハーフコートを使って、ゲーム形式で動きを確認する》</p> <p>※コート割り当て、ディフェンダーとフィールダーを順に交代しながら役割を分担し、3対2のゲーム形式で動きを確認する。(チーム数が多い場合は、2チームが協力して互いに教え合いながら行う)</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいなければ確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※ボール保持者と自分の間に守者がいない空間を見付け、フリーでパスをもらうことができる位置に動いている子供を称賛し、全体にも紹介する。</p>																																																																																																													
20	<p>《仲間のよい動きを共有する》</p> <p>※確認ゲームで見られた良い動きを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。</p> <p>※ボールを持った時の動きに焦点を当て、チームで前半の動きを振り返り、後半の活動へのアドバイスをし合う。</p>																																																																																																													
25	<p>《ゲームをする》</p> <p>※同じチームと2回戦行う。(前時のルールを基本とするが、勝敗の状況等によっては教師が変更する)</p> <p>※フリーの味方にパスをする、ドリブルやピボットでボールをキープして味方と相手の動きをよく見るなど既習の内容と併せ、技能のポイントを活用して積極的にゲームを行うよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいなければ確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※よい動きができている子供を称賛し、全体にも紹介する。</p> <p>※次時の学習へ向けて、ゲームの様子をICT機器で定点録画する。</p> <p>(難しいときは、触球数やボールの軌跡等を調べる)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>オフェンス</th> <th>ボールにふれた数</th> <th>シュート</th> <th>成功数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aさん</td> <td>正</td> <td>〇〇</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Iさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Oさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Qさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Uさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Wさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Xさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Yさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Zさん</td> <td>正</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>ゲームの結果 7対4 (引・負)</p> <p>【触球数調べの例】</p>	オフェンス	ボールにふれた数	シュート	成功数	Aさん	正	〇〇		Bさん	正			Cさん	正			Dさん	正			Eさん	正			Fさん	正			Gさん	正			Hさん	正			Iさん	正			Jさん	正			Kさん	正			Lさん	正			Mさん	正			Nさん	正			Oさん	正			Pさん	正			Qさん	正			Rさん	正			Sさん	正			Tさん	正			Uさん	正			Vさん	正			Wさん	正			Xさん	正			Yさん	正			Zさん	正		
オフェンス	ボールにふれた数	シュート	成功数																																																																																																											
Aさん	正	〇〇																																																																																																												
Bさん	正																																																																																																													
Cさん	正																																																																																																													
Dさん	正																																																																																																													
Eさん	正																																																																																																													
Fさん	正																																																																																																													
Gさん	正																																																																																																													
Hさん	正																																																																																																													
Iさん	正																																																																																																													
Jさん	正																																																																																																													
Kさん	正																																																																																																													
Lさん	正																																																																																																													
Mさん	正																																																																																																													
Nさん	正																																																																																																													
Oさん	正																																																																																																													
Pさん	正																																																																																																													
Qさん	正																																																																																																													
Rさん	正																																																																																																													
Sさん	正																																																																																																													
Tさん	正																																																																																																													
Uさん	正																																																																																																													
Vさん	正																																																																																																													
Wさん	正																																																																																																													
Xさん	正																																																																																																													
Yさん	正																																																																																																													
Zさん	正																																																																																																													
30		<p>ゲームをセルフジャッジで行い、審判・得点係でアバンスと記録係を決めて記録をする。(1回戦：触球数調べ、2回戦：軌跡図記録など、係の人数によって記録の仕方等を工夫する)</p>																																																																																																												
35		<p>【ボールの軌跡図の例】</p>																																																																																																												
40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手首・足首・首のストレッチ</li> <li>・振り返り(学習カード記入、発表)》</li> </ul> <p>よい動きが見られた子供の様子やチーム内またはチーム同士で協力していた姿勢を紹介し、称賛する。</p>																																																																																																													
45	<p>【まとめ】</p> <p>ボールを持っていないときは、ボールを持っている味方と自分との間に敵がいないところに動いて、フリーでパスをもらうことが大切だね。</p>																																																																																																													
評価事項	<p>図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」・小学校体育まるわかりハンドブック、茨城県教委 学校体育指導資料 第36集 参照</p>																																																																																																													

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等⑤】 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス) ・コビードリブル(1人1個ボールを持ち、先頭のまねをしてドリブルしていく)	
	【学習課題】 自分や仲間のよい動きや変化、伸びを見つけて、チームの力を高めよう。	
	【課題に迫る発問】 よい動きや変化、伸びを見付けるには、どんなところを見ていたらいいかな？	
	※今のチームや自分の動きを知って、その改善に向けた変化やよい動きを見付けることを押さえる。 【現状と見つける視点(改善の動き)の例】 ○パスやシュートの数が少ない人がいる。 ⇒フリーとなるように、味方とその人の間に守者がいない空間に移動する、できるように動きのアドバイスをやっている。 ⇒フリーゾーンやシュートゾーンに素早く動いている。 ○コートの中真ん中に固まって(ボールに集まって)プレーしている。 ⇒コートの上端も使って守者がいない場所を見つけて移動している。 ○守者のマークがあって、パスが出せない。 ⇒ドリブルやピボットを使っている、パスを出しやすくするために味方が守りの者の前に手を広げて立って助けている。 ○チーム内の声掛けが少ない。 ⇒ボール操作やボールを持たないときの動きのポイント、「いいぞ!、ナイス!、ドンマイ!」などの声掛けをしている。	※前時の様子(録画したものや記録)から、今のチームや様子(よい点や課題)をまず明らかにして、よい点をもっとよくなった姿や課題の改善に向けた動きを見付けるよう押さえる。その際、数が多くなり過ぎないように留意する。 ※子供とやり取りをしながら、再度、動きのポイントを押さえ、少しの動きの変化や伸びも含むことを知らせる。また、動きがうまくできないチームの仲間の伸びが見られるようにチーム内で協力することも大切なことを押さえる。 ※学級の実態やICT機器の整備状況を鑑みながら、積極的にICTを活用し、動画等を見ながらアドバイスができるようする。 ※ICT機器を活用することはもちろんであるが、子供同士ができればえやってみせるなどしてわかりやすく教え合いを行うよう指導する。
	【発問】 自分やチームの今の様子を知り、ゲームで取り組むことを話し合おう。	
※前時のゲームの様子(動画、触球数等の記録)から、チームのよい点や改善が必要なことを話し合い、次のゲームで取り組むことを決める。 ※今の様子とゲームでの取組にずれが見られる場合には、再度、例示した視点を確認させる。		
※同じチームと2~3回戦行う。(前時のルールを基本とするが、勝敗の状況等によっては教師が変更する) ※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいらないか確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。 ※よい動きができていない子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。 ※まとめへ向けて、ゲームの様子をICT機器で定点録画する。(難しいときは、触球数やボールの軌跡等を調べる)		
評価【知識及び技能③】		
※整理運動 ・手首・足首・首のストレッチ ※振り返り(学習カード記入、発表) ・ゲームの様子(動画、触球数等の記録)から、自分や仲間の動きの変化や伸びを見付けるチームのよい点や改善が必要なことを話し合い、学習カードにまとめる。 ・自分や仲間の動きの変化や伸びを全体に紹介し、共有する。	評価【思考力、判断力、表現力等⑤】	
【まとめ】 チームの力を伸ばすためには、仲間のよい動きや変化を見付けたり、自分もまねたりすることが大切だね。 また、自分の伸びや課題の変化を確認することも大切だね。		
※片付け	図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」 茨木県教委 学校体育指導資料 第36集 参照	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等⑤】 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けている。 (観察・発言、学習カード)	評価【知識及び技能③】 相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 (観察)



時間	7 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<p>指導【思考力、判断力、表現力等⑥】</p> <p>○課題の解決のために自分や仲間が考えたことを他者に伝えること。</p>
5	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</li> <li>・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦)</li> <li>⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス)</li> <li>・コビードリブル(1人1個ボールを持ち、先頭のまねをしてドリブルしていく)</li> </ul>  <p>【学習課題】さらにチームの力を高めるために、チームの課題の解決に向けて、互いの考えを伝え合おう。</p> <p>【課題に迫る発問】チームの課題を明らかにして、解決の方法を考えよう。</p>
10	<p>【課題と解決の方法の例】</p> <p>○パスやシュートの数が少ない人がある。</p> <p>⇒フリーとなるように、味方とその人の間に守者がいない空間に移動する、できるように動きのアドバイスをやっている。</p> <p>⇒フリーゾーンやシュートゾーンに素早く動いている。</p>
15	<p>○コートの中真ん中に固まって(ボールが集まって)プレーしている。</p> <p>⇒コートのもみぢも使って守者がいない場所を見つけて移動している。</p> <p>○守者のマークがあって、パスが出せない。</p> <p>⇒ドリブルやピボットを使っている、パスを出しやすくするために味方が守りの者の前に手を広げて立って助けている。</p> <p>○チーム内の声掛けが少ない。</p> <p>⇒ボール操作やボールを持たないときの動きのポイント、「いいぞ!、ナイス!、ドンマイ!」などの声掛けをしている。</p> <p>※前時の振り返りをもとに、例示を参考にしてチームの課題と解決の方法を選ぶよう押さえる。その際、数が多くなり過ぎないように留意する。</p> <p>※子供とやり取りをしながら、再度、動きのポイントを押さえる。「○○の場面では、どのように動くとよいか」と問いながらパスをもらうためにはフリーとなる場所を見つけて動くことが最も必要なことであることを押さえる。</p> <p>※学級の実態やICT機器の整備状況を鑑みながら、積極的にICTを活用し、動画等を見ながらアドバイスができるようする。</p> <p>※ICT機器を活用することはもちろんであるが、子供同士ができればえをやって見せるなどしてわかりやすく教え合いを行うよう指導する。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等⑥】</p>
20	<p>※同じチームと2回戦行う。(前時のルールを基本とするが、勝敗の状況等によっては教師が変更する)</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいないか確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※よい動きができていない子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p>※ゲームの様子をICT機器で定点録画する。(難しいときは、触球数やボールの軌跡等を調べる)</p> <p>評価【知識及び技能③】</p>
25	<p>【発問】前半のゲームの振り返りをして、課題の解決に向けて動き(解決の方法)を話し合おう。</p> <p>※前半のゲームの様子(動画、触球数等の記録)から、チームのよかった点や改善が必要なことを話し合い、次のゲームで取り組むことを決める。</p> <p>※例示をもとに「○○はいいけど、○○が○○なのは課題。だから、○○のときは、○○するようにしたらよい。」といったように、仲間がわかりやすく伝えることが大切なことを押さえる。その際、考えを伝え合うときは、実際にやってみせる、改善する動き方や声の掛け方などを役割を決めてやってみる、図で伝える、などの工夫も大切なことに触れる。</p> <p>※今の様子とゲームでの取組にずれが見られる場合には、再度、例示した視点を確認させる。</p> <p>※まとめて、相手のチームにもアドバイスをを行うことを知らせておく。</p>
30	<p>※後半のゲームの様子をICT機器で定点録画する。(難しいときは、触球数やボールの軌跡等を調べる)</p> <p>評価【知識及び技能③】</p>
40	<p>※後半のゲーム</p> <p>※前半と同じチームと2回戦行う。(前時のルールを基本とするが、勝敗の状況等によっては教師が変更する)</p> <p>※やり方がわからないチームや動きがわからない子供がいないか確認をし、状況に応じて教師も一緒に活動する。</p> <p>※よい動きができていない子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p>※ゲームの様子をICT機器で定点録画する。(難しいときは、触球数やボールの軌跡等を調べる)</p> <p>評価【知識及び技能③】</p> <p>【まとめ】ボールを持っていないときは、ボールを持っている味方と自分との間に敵がいなくても動いて、フリーでパスをもらうことが大切だね。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等⑥】</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</li> <li>・振り返り(学習カード記入、発表)</li> </ul> <p>※ゲームの様子(動画、触球数等の記録)から、改善のできばえを話し合い、学習カードにまとめる。</p> <p>※相手チームと互いによい点や改善した方がよい点、チーム間で伸びが見られた仲間のこと等を伝え合う。</p> <p>【片付け】</p> <p>図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」、茨城県教委 学校体育指導資料 第36集 参照</p>
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等⑥】</p> <p>課題の解決のために自分や仲間が考えたことを他者に伝えている。(観察、学習カード)</p> <p>評価【知識及び技能③】</p> <p>近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。(観察)</p>

時間	8 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	●これまでに学習した技能のポイントを使って、ゲームを行う。
5	<p>○あいさつ ○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</li> <li>・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦) ⇒相手がとりやすいパスをする(チェストパスandバウンドパス)</li> <li>・コピードリブル(1人1個ボールを持ち、先頭のまねをしてドリブルしていく)</li> </ul>  <p>【学習課題】学習したことを生かして、バスケットボール大会をしよう。</p>
10	<p>《大会のルールを確認する》(これまでに行ってきた工夫したルールをもとに、教師が設定する) ⇒勝敗の未確定性をより高めることをねらい、全員シュートが入ったらボーナス点を加点、ラッキーマンの得点を倍にする、などを設定したい。 ※前半2回戦、後半2回戦で、前後半で相手を変える。(勝ち3点、引き分け2点、負け1点で、4回戦の得点で順位付けをするなど、工夫する) ※これまでのチームの様子を押さえながら、あらかじめ対戦表を準備しておく。 ※ディフェンダーとフィールダー、係を順番に行うよう順番を決めさせておく。</p>
15	<p>《前半のゲーム》 ※同じチームと2回戦行う。(1ゲーム：6～7分程度) ※課題が見られるチームを確認をし、解決の方法を助言する。 ※よい動きができてきている子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p style="text-align: right;">評価【知識及び技能④】</p>
20	活
25	<p>《前半のゲームの振り返りを行う》 ※前半のゲームの様子から、チームのよかった点や改善が必要なことを話し合い、次のゲームで取り組むことを決める。 ※前時で学習した例示をもとに「○○はいいけど、○○が○○なのは課題。だから、○○のときは、○○するようにしたらよい。」といったように、仲間がわかりやすく伝えることが大切なことを押さえる。その際、考えを伝え合うときは、実際にやってみせる、改善する動き方や声の掛け方などを役割を決めてやってみる、図で伝える、などの工夫も大切なことに触れる。</p>
30	<p>《後半のゲーム》 ※同じチームと2回戦行う。(1ゲーム：6～7分程度) ※課題が見られるチームを確認をし、解決の方法を助言する。 ※よい動きができてきている子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <p style="text-align: right;">評価【知識及び技能④】</p>
35	動
40	<p style="text-align: center;">図：文部科学省 学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」、茨城県教委 学校体育指導資料 第36集 参照</p>
45	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・単元を通しての学習の感想を発表し合い、また、良い動きが見られた子供や伸びが見られた子供を紹介する。 ・6年生 ゴール型 簡易化されたサッカーゲームで、今回学習したことを生かして、チームの作戦を立てて学習することを知らせる。 【まとめ】学習したことを仲間と協力してチームでできるようにすると、勝敗にかかわらず、大会も楽しくなるね。 《片付け》</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能④】 ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。(観察)</p>