

4 単元指導計画及び展開例

【4月】

単元名 体づくり運動（ア・体ほぐしの運動） 全2時間

（1）単元のねらい

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

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

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

（2）運動の仕方等

体ほぐしの運動では、その行い方を理解するとともに、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりすること。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達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"> ・体を動かすと心も弾み、体の動きが軽快になること。 ・体の力を抜くと気持ちがよいこと。 ・汗をかいた後は、気分もすっきりすること。 ・運動により心や体に変化することに気付くこと。 	<p>○心や体の変化の気付きへの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の前後では、気分が変化すること ・脱力したときの気持ち ・拍動数の変化 ・汗の量 ・体温の変化 ・呼吸の変化 ・皮膚の色の変化
みんなと関わり合う	<p>○友達との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 	<p>○友達との交流の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した後の感想を交流する ・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 ・誰とでも活動することで、楽しさがあること ・友達と協力するために、温かい声かけが必要であること

(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
○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。
思考力、判断力、表現力等	
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。
学びに向かう力、人間性等	
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。

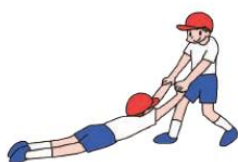


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

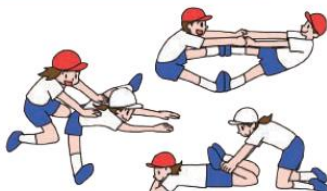


リズムによって、かけ声をかけて

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。)

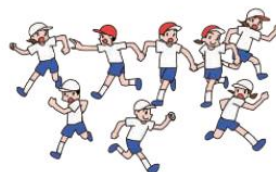


横一列でタイミングを合わせて

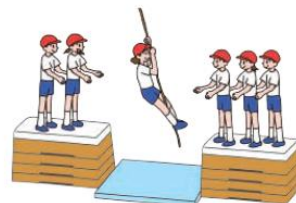
伝承遊びや集団による運動



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、タイミングが合ようになりました。



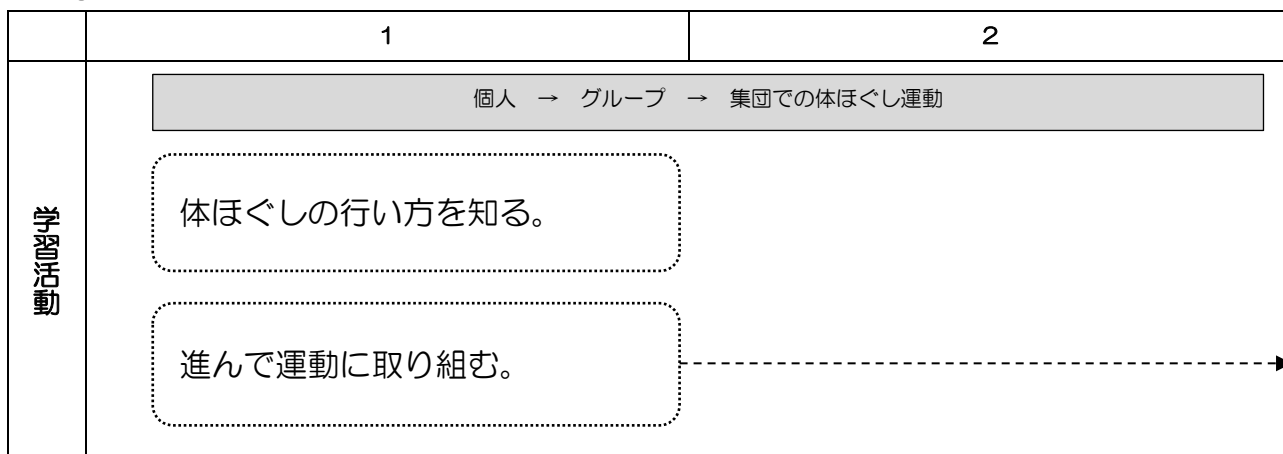
友達とぶつからないように間隔に気をつけながら楽しく運動することができました。



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



②単元の流れ

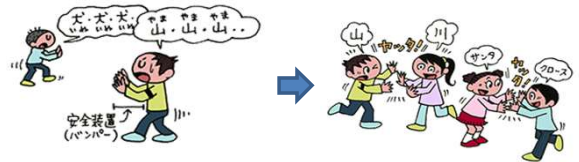


③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○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。	知識・技能 (運動) ① 学・人①	知識・技能 (運動) ①
2	●安全面に配慮し、進んで楽しく運動を行う。		学・人①

(8)展開例

時間	1 時間目 (全 2 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能(運動)①】 体ほぐしの運動の行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等①】 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。
活動内容	<p>5</p> <p>《オリエンテーション》(体育の約束事の確認や、自己紹介) ・6年生になって初めての体育の授業だと予想されるので、体育の意義や教師の思いなどを語る。 ・笛の合図(1回はその場に止まる、3回で集合など)を確認する。 《準備運動》 ・学級で年間通してやれるようなものにするとい。</p> <p>【学習課題】体ほぐしの運動の、行い方を知ろう。</p>	
	<p>10</p> <p>《学習カードの記入》・今の気持ちを書かせる。</p> <p>《地藏たおし》 ①3人組になり、横向きになったひとりをはさむようにして、他の2人は向かい合います。 ⇒全員が地藏役になるよう、順番に交代で行う。 ②中に入ったひとは、地藏のようにまっすぐの姿勢を保ちながら左右に倒れます。左右の人は倒れてく る地藏を支え、押し返してあげます。 ③慣れてきたら、左右前後に倒れるよう、5人組になり、4人で地藏を支えます。できるようになったら、中 の人は目を閉じて行きます。(怖さが強い子供は、目を開けて可) ※人数によってグループ内の人数を増やす。 ※マットの上で行うようにする。 ※支える人は、膝を曲げ、手を胸の前にかまえ、確実に支えるよう押さえる。 ※地藏になった人は、左右の人を信頼し、まっすぐ倒れるのがポイント。</p>	
	<p>15</p> <p>《振り返り》</p> <p>【課題に迫る発問】友達と一緒に運動をするとどんな気持ちになるかな？</p>	
	<p>20</p> <p>※態度面の良い姿の紹介や、子供の感想や気付きを発表させる。 ※子供とのやり取りから、運動を通して交流する心地よさを押さえ、行い方を知ってルールを守ることや、何度も繰り返し進んで運動に 取り組むことが大切なことを押さえ、後半の活動への意欲も高める。 ※友達同士の信頼が必要で、そのような関係になってほしいことなどに触れる。</p> <p>指導【知識・技能(運動)①】 【学びに向かう力、人間性等①】</p>	
	<p>25</p> <p>《声を頼りに(1回3~5分)》 ①2人1組になり、キーワード(お互いに叫ぶ言葉)を2つ決める。 ⇒(例)「山・川」「イヌ・ネコ」「サンタ・クロース」など ②10~15mくらい離れ、お互いに目を閉じ、安全装置(バンパー)を を作る。(両手を胸の前に伸ばし、やや肘を曲げ、クッションを作る) (両手を胸の前に伸ばし、やや肘を曲げ、クッションを作ります) ③他のペアの声が響く中、自分のペアの声を聞き分け、出会うように 前進していく。 ④お互いの両手が触れ合い、ペアと出会うことができたなら、目を開けて 確認し、握手をして「おつかれさま」と声を掛け合う。 ※手は伸ばしておろさないように安全面に留意させる。</p>	
<p>30</p> <p>※安全面に留意した声掛けを行っている子供や、行い方を友達に教えているなどの姿を称賛し、全体にも知らせる。その他、態度面の 良い姿についても触れる。</p> <p>評価【知識及び技能(運動)①】</p>		
<p>35</p> <p>《振り返り》 ・学習カードの記入。 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気付きを発表させる。(運動を通して交流すること、友達との信頼関係の向上の良さを押さ える) ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。</p> <p>【まとめ】 みんなで遊ぶときには、行い方をわかってルールを守ることが大切だね。 そうやって、みんなで一緒に運動すると楽しくなるね。</p>		
<p>40</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>評価【知識及び技能(運動)①】 日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ 参照</p>		
評価事項	<p>45</p> <p>【知識及び技能(運動)①】 体ほぐしの運動の行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)</p>	



時間	2 時間目 (全 2 時間)	
重点的指導事項	<p>●安全面に配慮し、進んで楽しく運動を行う。 【本時:自分や友達の体への気づきを主とした活動】</p>	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《オリエンテーション》(体育の約束事の確認や、自己紹介) ・6年生になって初めての体育の授業だと予想されるので、体育の意義や教師の思いなどを語る。 ・笛の合図(1回はその場に止まる、3回で集合など)を確認する。 《準備運動》 ・学級で年間通してやれるようなものにするよ。</p>	
	<p>【学習課題】 友達の様子に気づき、声を掛け合いながら楽しく運動を行おう。</p>	
	<p>《学習カードの記入》・今の気持ちを書かせる。 《ブラインドウォーク》 ①体育館のフロアの1/4程度の広さで、障害物を置いたコースを設定する。 ⇒学級の人数によって、場の広さや数を調整する。 ②2人組を作り、1人はタオルなどで目隠して手をつなぐ。 ③スタート(ゴール)から2人で手をつなぎガイド役の声を頼りに障害物をよけながら1周してゴール。 ④一巡したらガイド役を交代して再度1周する。 ※障害物の周りには、マットを敷いておく。 ※ガイド役は、「こわくない?」「ゆっくり」「右に(左に)」「障害物を越えるから足を〇〇ぐらい上げてなど、相手の様子や気持ちを聞きながら、指示を出して案内する。 ※目隠しをして歩く人は、「もう少しゆっくり」「ちょっと怖いからストップ」など自分の気持ちを伝える。 ※障害物に引っかからずにゴールすることがねらいであるので、ゆっくりと進んでよいことを押さえる。 ※ゴールしたら目隠しを外して握手をし、「おつかれさま」と声をかける。</p>	
	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>	
<p>《振り返り》</p> <p>【発問】友達と一緒に互いに声を掛け合いながら運動をするとどんな気持ちになるかな?</p>		
<p>※態度面の良い姿の紹介や、子供の感想や気づきを発表させる。 ※子供とのやり取りから、運動を通して交流する心地よさ、自分や友達の体や心の様子に気づくことを押さえ、友達と協力することや信頼して一緒に活動することが大切なことに触れ、後半への意欲を高める。</p>		
<p>《ブラインドジョギング》 ①体育館のフロアに三角コーンを置き、周回コースを作る。 ⇒走るときに壁に当たらないように、三角コーンは壁から離して置く。 ②2人組を作り、1人はタオルなどで目隠し、2人でタオルの端を握って立つ。 ③スタート(ゴール)から2人でタオルの端を握り、ガイド役の声を頼りにジョギングで1周してゴール。 ④一巡したらガイド役を交代して再度1周する。 ※ガイド役は、「こわくない?」「ゆっくり」「曲がるよ」など、相手の様子や気持ちを聞きながら、指示を出して案内する。 ※目隠しをして走る人は、「もう少しゆっくり」「ちょっと怖いからストップ」など自分の気持ちを伝える。 ※2人そろってゴールすることがねらいであるので、ゆっくりと進んでよいことを押さえる。</p>		
<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>		
<p>※安全面に留意した声掛けを行っている子供や、進んで活動しているなどの姿を称賛し、全体にも知らせる。その他、態度面の良い姿についても触れる。 ※パラリンピック競技の走競技も本時と近い行い方であることを知らせる。</p>		
<p>《振り返り》 ・学習カードの記入。 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。(運動を通して交流すること、自分や友達の体や心に気づいての言葉かけの良さを押さえる) ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。</p>		
<p>【まとめ】 みんなで遊ぶときには、行い方をわかってルールを守ることが大切だね。 そうやって、みんなで一緒に運動すると楽しくなるね。</p>		
<p>《整理運動》 ・手首、足首、首のストレッチなど。 《片付け》</p>		
評価事項	<p>【学びに向かう力、人間性等①】 体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとする。(観察・発言、学習カード)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

【4～5月】

単元名 表現 (F 表現運動) 全8時間

(1) 単元のねらい

技・知 : 表現では、その行い方を理解するとともに、いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりすることができる。

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

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

(2) 運動の仕方等

表現では、いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりする。

(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)

動きの工夫	<p>(例) ボクシングの攻防、忍者の戦い、ギャングとスパイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 向かい合う対立したオーバーアクションの動き ・ 跳んだり転がったり隠れたりスローモーションを入れたり変化をつけて <p>(例) ビルの谷間をぬって、潜入・追跡中、密書を取り返せ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 追う追われるに対応した動き ・ 素早い動きと止まる動きなどの対極の動きの連続 <p>(例) 船が沈む・出口を探せ、味方を救出せよ、手強い敵が次々と</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人数を増やした戦いや追いつ追われつと組み合わせ、急変する動きを入れたスリリングな展開にして <p>(例) 洗われる洗濯物、勢いよく揚がる天ぷら、弾けるポップコーン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 誇張と変化のある動き ・ 対極の動きの連続 <p>(例) 激しい火山の爆発、雷が落ちて感電した、猛烈サラリーマン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 不安定で不規則な動き ・ 変化と起伏のある動き <p>(例) スポーツの決定的瞬間、荒れ狂う大型台風、朝のラッシュアワー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 集まる、離れる、合わせて動く、自由に動くなど、群の動きを効果的に入れて
-------	---

(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>○題材の特徴を捉えることが苦手。</p> <p>○ひと流れの動きにすることが苦手。</p> <p>○簡単なひとまとまりの動きにすることが難しい。</p>	<p>・二人から四人組などで、題材の特徴的な様子や動きを出し合いながら踊ってみる。</p> <p>・表したい感じやイメージから捉えた変化とメリハリ（緩急・強弱）のある動きを、教師や仲間のリードで幾つか一緒に踊ってみる。</p> <p>・一番表したい感じやイメージを明確にするとともに、できたところまでを通して踊りながら、表したい感じにふさわしい「はじめ～なか～おわり」の構成になっているか教師や他のグループに見てもらう。</p>	<p>○表現で工夫した成果を他者に伝える。</p>	<p>・表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているかをペアのグループやクラス全体で見合い、よくなったところを伝える。</p>	<p>○表したい感じやイメージを表現することに意欲的に取り組めない。</p>	<p>・取り上げる題材を、クラス共通の題材だけでなく、個人やグループの関心や能力の違いに応じて選ぶようにする。</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

激しい感じの題材 【例 火山の爆発】

<変化や起伏のある動き>



火山が激しく爆発する。



急に雷が落ちる。



群(集団)が生きる題材 【例 祭り～花火大会～】

<激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで>



素早く走る



急に止まる



回ったり、転がったり、体をねじったりする



跳ぶ

多様な題材 【例 地球の誕生】

<「はじめ-なか-おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動き>

学年のテーマ「地球の誕生」
→各グループのテーマ
・草木等の生命の誕生
・火山の爆発
・大陸の移動 等



合わせて



交互に



集まる-離れる



順々に



ばらばらに

【火山の爆発】グループ

はじめ

・のどかな自然。のんびり餌を食べる動物たちがいる。
※ゆったりとした大きな動きで表そう。

なか

・あっ、小さな地震だ。
・火山の爆発がだんだん大きくなっていく。大爆発だ!!
※集まった状態から少しずつ動き出そう。爆発がいったん落ち着くところを入れたり、四方八方に飛び散ったりして、だんだん大きな爆発にしていこう。

おわり

・噴火してマグマがゆっくり流れていくよ。そして、固まるよ。
※マグマが勢いよく跳び出して、ゆっくりと流れるように動こう。

簡単な群の動き

(6) 単元構想

① 目指す子供の姿

次第に火山が噴火していく場面
を、体を大きくねらせたり、ジャン
プする高さを変えたりしながらひ
とまとまりの動きができました。



自分たちの動きがイメージに合ってい
るかをピアノで確認し
ながら、お互いのよいと
ころを出し合いました。



私たちのグループは、火山が次第に噴火する
様子を、集まったところか
ら四方八方に飛び散る動
きによって工夫しました。








② 単元の流れ

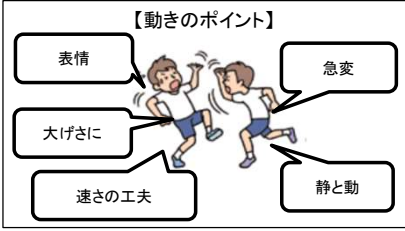
	1	2	3	4	5	6	7	8
学習活動	小テーマからのイメージをいくつかみんなで作ってみる。				好きなイメージを選び、グループでひとまとまりの動きにして踊る。			
	行い方の理解	即興的な踊り			グループでひとまとまりの表現			
			課題解決のための考えを伝える			練習方法や発表、交流の仕方の選択		
	運動に進んで取り組む			場の安全			よさの認め合い	

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	○表現の行い方を知る。 ○表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組む。	知・技① 学・人①	知・技①
2	○いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現する。	知・技②	
3	○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。	思・判・表④	思・判・表④
4	○活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配る。	学・人⑤	学・人①
5	○グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現する。	知・技③	知・技②
6	○表したい内容や特徴を捉えた練習方法や発表、交流の仕方を選ぶ。	思・判・表②	思・判・表② 知・技③
7	○表現に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合う。	学・人②	学・人⑤
8	●グループの表現をもとに、学級で1つの表現としてつなげる。		学・人②

(8)展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	【知識及び技能①】 表現の行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等①】 表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組む。	
活動内容	<p>準備運動</p> <p>①体じゃんけん・・・勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど</p>  <p>グー! チョキ! パー!</p> <p>(毎時間あると便利な物) ・ピンマイク(ワイヤレスマイク) ・リズム太鼓</p> <p>高学年は恥ずかしさが出てくる為、ここで十分に心と体をほぐすことが大切</p> <p>②なりきりカルタ・・・体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例) そう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ</p>		
	<p>本単元の学習の流れを知る。</p> <p>①オリエンテーション ②2人組で対決 ③3人組で対決 ④4人組で対決 ⑤⑥グループで表現 ⑦発表会 ⑧グループの表現をつなげる</p> <p style="text-align: center;">【学習課題】楽しい「THE 対決！」のやり方を知ろう。</p> <p>今後扱う対決の様子(写真やイラスト)を示し、本単元で身に付けたい動きをやってみる。(それぞれの動きを2~4人組でやってみる)</p>		
	<p>2人組 「ボクシング」</p> 	<p>教師の声かけ例</p> <p>「今いい勝負をしているよ！」 「赤帽子の人がすごいパンチをした！」 「白帽子の人、アッパーを決めたよ！」</p>	<p>経験させたい動き</p> <p>【激しい感じを表す動き】 走る、ねじる、まわる、跳ぶ、転がる、這う...等 →組み合わせる、繰り返す</p>
	<p>3人組 「逃走中」</p> 	<p>教師の声かけ例</p> <p>「町の中を逃走中！警察が追ってきた！」 「ごみ箱の中にかくれたよ！」</p>	<p>【急変する感じを表す動き】 素早く走る⇔急に止まる、跳ぶ⇔転がる...等 →メリハリをつける</p>
	<p>4人組 「姫を救え」</p> 	<p>教師の声かけ例</p> <p>「周りを敵に囲まれた！」 「敵がみんなで切りかかった！がんばって耐えて！」</p>	<p>群の動きの工夫の仕方 集まる(固まる)⇔離れる 合わせて動く⇔自由に動く 等</p>
<p>楽しく「THE 対決！」の学習をするために大切なことを考える。</p> <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】楽しく「THE 対決！」をするために大切なことはどんなことだろう。</p> <p>○表現運動の行い方に関わること ○態度面に関わること(教師自身が手本を示したり、多くの称賛を与えたりする。) 上記に関わることを児童から引き出し、全体で確認する。</p> <p>指導【知識及び技能①】 指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>〈運動面〉 大きく動く、全身を動かす、激しく、急変する、隊形</p> <p>〈態度面〉 恥ずかしがらず、一生懸命、安全に ※高学年は、特にこの指導が重要！</p>			
<p>2人組 忍者の対決！</p>  <p>2人組で忍者の対決をすることで、「ひとまとまりの動き」を経験させる。</p> <p>教師の声かけ例</p> <p>「二人は見つめ合い、静かに動き出した。」 「一気に激しく刀で攻撃！しゃがんだり、とんだりして、刀をよける！」 「しゅりけんだって使うぞ！うまくよけた！」 「勝負あり！どうやって終わったらカッコいいかな？」</p> <p>経験させたい動き</p> <p>・表情を意識し、気持ちを込める。 ・見る者をハッとさせる瞬間を入れる。 ・印象的な動きを繰り返す。 ・激しい部分が際立つように、緩急を付ける。 ・ラストを印象的にする。</p> <p>「ひと流れの動き」をふくらませ、変化のある動きを組み合わせ、表したいイメージを強調するように「はじめーなかーおわり」の構成を工夫した動きのこと</p>			
<p>整理運動(ストレッチを中心に)</p> <p>本時のふり返り(学習カード記入、発表)</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】激しい感じや急変する感じを全身で表したり、ひとまとまりの動きをみんなで一生懸命踊ると、楽しい「THE対決！」ができるね。</p> <p>評価【知識及び技能①】</p>			
評価事項	【知識及び技能①】		

時間	2 時間目 (全 7 時間)													
重点的指導事項	【知識及び技能②】 いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現する。													
5	<p>準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。</p> <p>①体じゃんけん・・・勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど</p> <p>②なりきりカルタ・・・体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例)ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ</p>													
10	<p style="text-align: center;">【学習課題】「2人の戦い！」のイメージに合った表現をしよう。</p> <p>ボクシングの写真を提示し、具体的なイメージをつかませた後に、実際に体で表現する。(2人組で)※動画があると、よりイメージしやすい。</p> <p>①前時を生かして、まず2人組でやってみる。 ※大きく動けるように、2人の間の距離をしっかりとらせる。 ②動く速さを変える(スローモーション)動きを経験させる。 ※表情までしっかり表現させる。 ③静と動の動きにメリハリをつける(ストップやコマ送り)動きを経験させる。 ※表情までしっかり表現させる。 ④急変する(一発逆転)動きを経験させる。</p>													
15	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【動く速さ】 スローモーションの体験 ※表情まで表現させる。</p> </div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【静と動】 ストップやコマ送りの体験 ※表情まで表現させる。</p> </div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【急変】 一発逆転の体験 ※表情まで表現させる。</p> </div> </div>													
20	<p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】イメージに合った踊りにするために、どんなことに気を付けたかな。</p> <p>動きのポイントを確認する。(全体で)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな動き(誇張) ・速さを変える(スローモーション) ・静と動の動きにメリハリをつける(ストップやコマ送り) ・急変する動きを入れる <p style="text-align: center;">【板書例】</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>表情</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>急変</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>大きさに</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>速さの工夫</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>静と動</p> </div> </div>													
25	<p>忍者の写真を提示し、具体的なイメージをつかませた後に、実際に体で表現する。(2人組で)</p> <p style="text-align: center;">【学習カード例】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>①全体でどのような動きができるかを確認し、やってみる。 大きな動き(誇張)・・・すばやく走る様子、しゅりけんを飛ばす、石垣を登る、刀を使う 等 速さを変える、静と動の動きにメリハリをつける・・・戦いの場面 急変する動き・・・形勢逆転、術を使う</p> <p>②2人で話し合いながら、戦いの動きを決め、表現を楽しむ。(1分程度の動き) 短い時間で動きを決められるように、学習カードを準備する。</p> <p>③学級を半分に分け、互いの動きを見合う。</p> <p>④イメージに合った動きをしていた子を紹介し合う。</p> <p>※なかなかイメージを持てず、活動が停滞しているグループには、教師が動きの例示を行い、まずはその動きを取り入れ、やってみたイメージから動きを組み合わせた、変えたりすればよいことを押さえる。</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">〈忍者の攻防〉</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>場面</th> <th>工夫</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>激しく戦う(30秒)</td> <td>大げさ・速さの工夫 静と動・急変</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aさんの隠れ身の術で相手を を見失ってピンチ (10秒)</td> <td>大げさ・速さの工夫 静と動・急変</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bさんが適当に振り回した刀が Aさんに当たり、術が解けて 大逆転(20秒)</td> <td>大げさ・速さの工夫 静と動・急変</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>		場面	工夫	激しく戦う(30秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変	↓		Aさんの隠れ身の術で相手を を見失ってピンチ (10秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変	↓		Bさんが適当に振り回した刀が Aさんに当たり、術が解けて 大逆転(20秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変
場面	工夫													
激しく戦う(30秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変													
↓														
Aさんの隠れ身の術で相手を を見失ってピンチ (10秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変													
↓														
Bさんが適当に振り回した刀が Aさんに当たり、術が解けて 大逆転(20秒)	大げさ・速さの工夫 静と動・急変													
30	<p>整理運動(ストレッチを中心に)</p>													
35	<p>本時のふり返り(学習カード記入、発表)</p>													
40	<p style="text-align: center;">【まとめ】大げさな動きで、速さを変えたり、メリハリをつけたり、急変させたりすると、イメージに合った表現ができるね。</p>													
45	<p>評価事項</p>													

時間	3 時間目 (全 7 時間)				
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等④】 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。				
活動内容	5	<p>準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。</p> <p>①体じゃんけん・・・勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど</p> <p>②なりきりカルタ・・・体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例)ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ</p>			
	10	<p>【学習課題】ドキドキハラハラの「逃走中！」にするために、自分や友達の考えを伝え合おう。</p> <p>教師がその場で実際にしたり、事前に撮影したりした「逃走中」を見せることで、どうしたらもっとドキドキハラハラするのかという課題をもたせる。</p> <p>本時の流れを伝える。 ①3人組で話し合い、動きを決める。 ②ペアグループと動きを見せ合う。 ③互いの動きについて感想を伝え合う。 ④自分たちの動きをよりよくなる。</p>			
	15	<p>前時で学習した「激しい感じ」「急変する感じ」を表す動きを掲示しておく。 新たにどこを逃走するかの場面(言葉やイラスト)を掲示する。 大都会、ジャングルの中、海、吊り橋の上 等 【学習カード例】</p>			
	20	<p>3人組での活動 ①犯人と警察の人数(どちらが1人か)と役を決める。 ②場面を選ぶ ③1分以内で表現する「逃走中」を話し合いながら決める。</p> <p>ペアグループと互いの表現を見せ合う。</p> <p>Aグループの表現 → 交代 → Bグループの表現</p>			
	25	<p>互いのグループの表現を見ての感想を伝え合う。 ・ドキドキハラハラした動きを伝える。 ・もっとこうするとドキドキハラハラすると思うことを伝える。 ※オノマトペを使うと伝わりやすいことを指導する。</p> <p>【指導【思考力、判断力、表現力等④】】</p> <p>①BグループからAグループへの感想 ②AグループからBグループへの感想</p>			
	30	<p>【課題に迫る発問】どのようなことを友達に伝えましたか。</p> <p>伝え合った内容を全体で共有する。 ※考えを伝えられたグループにも、感想を尋ねる。</p> <p>盗みが見つかった瞬間に、一瞬止まるのがメリハリがあって面白いと伝えました。</p> <p>逃げる時にもっと高く跳んだり、グネグネしながら走るといいと伝えました。</p> <p>挟まれたときにキョロキョロすると、ピンチな様子がより伝わりやすいとアドバイスされました。</p>			
35	<p>ペアグループからもらった感想をもとに、自分たちの表現をよりよいものにする。 最後に1分程度時間をとって全グループ同時に表現をする。</p> <p>※全グループ同時に踊るときには、ぶつからないよう、エリアを指定しておく。→</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Aグループ</td> <td>Bグループ</td> </tr> <tr> <td>Cグループ</td> <td>Dグループ</td> </tr> </table>	Aグループ	Bグループ	Cグループ	Dグループ
Aグループ	Bグループ				
Cグループ	Dグループ				
40	<p>整理運動(ストレッチを中心に)</p> <p>本時のふり返り(学習カード記入、発表)</p>				
45	<p>【まとめ】自分や友達が考えたことを伝え合うと、よりダイナミックでスリリングな「逃走中！」ができるね。</p> <p>【評価【思考力、判断力、表現力等④】】</p>				
評価事項	<p>【評価【思考力、判断力、表現力等④】】 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・発言、学習カード)</p>				

時間	4 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等⑤】 活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配る。	
活 動 内 容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①体じゃんけん…勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど ②なりきりカルタ…体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例) ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> 【学習課題】場の安全に気をつけて「姫を救出！」を表現しよう。 </div>
	10	本時はこれまでで一番人数が多い4人組で行うこと、動きが複雑になると予想されること、前時までの学習道具や体操帽子等の置き方に気になる点があったことを伝え、「場の安全」を意識して活動することを伝える。 本時の流れを伝える。 ①4人組で話し合い、動きを決める。 ②前回と違うペアグループを作り、動きを見せ合う。 ③互いの動きについて感想を伝え合う。 ④自分たちの動きをよりよくなる。
	15	前時までに学習した「激しい感じ」「急変する感じ」を表す動きを掲示しておく。 「集まる」「離れる」「合わせて動く」「自由に動く」という群が生きる動きを紹介する。 ※自由に動くときに、場の広さや友達との間隔などに気を配り、安全面に留意することが大切なことを押さえる。
	20	4人組での活動 ①姫を助けに来た忍者 と 3人の敵の忍者 の役を決める。 ②これまでの動きや群が生きる動きを入れて、1分以内で表現する「姫を救出！」を話し合いながら決める。
	25	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 評価【学びに向かう力、人間性等①】 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  集まる(集合) </div> <div style="text-align: center;">  離れる (離散) </div> <div style="text-align: center;">  合わせて </div> <div style="text-align: center;">  自由に </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> 【課題に迫る発問】安全にするために、どんなことに気をつけて活動したかな。 </div>
	30	子どもから出た意見を2つに分けてまとめる。 ①場の危険…学習道具や体操帽子を壁際にそろえて置く等 ②人の危険…ぶつからないように踊る、小さい声で合図等 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 指導【学びに向かう力、人間性等⑤】 </div>
	35	ペアグループと互いの表現を見せ合う。 Aグループの表現 → 交代 → Bグループの表現 互いのグループの表現を見ての感想を伝え合う。 ・群の動きが生きていた部分を伝える。 ・もっとうすと群の動きが生きてもらうことを伝える。 ①BグループからAグループへの感想 ②AグループからBグループへの感想
	40	ペアグループからもらった感想をもとに、自分たちの表現をよりよいものにする。 最後に1分程度時間をとって全グループ同時に表現をする。
	45	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 評価【学びに向かう力、人間性等①】 </div> 整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表)
	評価事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 【まとめ】みんな表現するとき、場の安全に気をつけることが大切だね。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【学びに向かう力、人間性等①】 表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組もうとする。(観察・発言) </div>

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③】 グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現する。						
活動内容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①体じゃんけん…勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど ②なりきりカルタ…体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例) ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学習課題】「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きで「THE 対決！」を表現しよう。 </div>					
	10	本時の流れを説明し、①～②を全体で進める。 ①グループを決める。 ※表したい対決が同じ子ども同士でグループを作るのもよい。 ②動きの工夫を紹介する。(右の工夫を参考) ※数名の児童を実際に動かしながら説明するとよい。 ③「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きを考える。 ※表現の時間の目安は1分 ※テーマごとにBGMを決めておき、それに合わせて表現する方法もある。 ④どのような動きの工夫をしたかを全体で紹介し合う。 ⑤他のグループの工夫を参考に、動きを付け加えたり、変更したりする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 指導【知識及び技能③】 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ボクシング</td> <td>忍者</td> <td>逃走中</td> <td>姫を救出</td> </tr> </table> <p>など、これまで扱った対決の名前や写真を掲示する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【動きの工夫】 ・印象的な動きをくり返す。 ・激しい部分が際立つように、緩急を付ける。 ・余分なところはカットし、長く創りすぎない。 ・ラストを印象的にする。 ・表したいイメージが伝わりやすいタイトルを考える。 </div> </div>	ボクシング	忍者	逃走中	姫を救出	
	ボクシング	忍者	逃走中	姫を救出			
	15	③「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きを考える。(グループ活動) ※グループの数に合わせて、体育館を区切り、グループの場を決めると活動がしやすい。 ※出来を確認しながら進められるように、各グループにタブレットを渡す。					
	20	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 評価【知識及び技能②】 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【課題に迫る発問】どのような動きの工夫をして、「THE 対決！」を考えましたか。 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">ステージ</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">ボクシング 数グループ</td> <td style="width: 50%;">忍者 数グループ</td> </tr> <tr> <td>逃走中 数グループ</td> <td>姫を救出 数グループ</td> </tr> </table> </div>	ステージ		ボクシング 数グループ	忍者 数グループ	逃走中 数グループ
ステージ							
ボクシング 数グループ	忍者 数グループ						
逃走中 数グループ	姫を救出 数グループ						
25	④どのような動きの工夫をしたかを全体で紹介し合う。 右の動きの工夫ごとに、動きを考えた数グループに実際に動きながら紹介させる。 動きの工夫がなかった項目については、教師から例を示し、全体と一緒に考える。						
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 指導【知識及び技能③】 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【動きの工夫の例】 ・印象的な動きをくり返す。 ・激しい部分が際立つように、緩急を付ける。 ・余分なところはカットし、長く創りすぎない。 ・ラストを印象的にする。 ・表したいイメージが伝わりやすいタイトルを考える。 </div>						
35	⑤他のグループの工夫を参考に、動きを付け加えたり、変更したりする。 最後に1分程度時間をとって全グループ同時に表現をする。 ※活動が停滞しているグループには、例示をもとに、動きのつながりを教師と一緒に確認し、試させる。						
40	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 評価【知識及び技能②】 </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100%;"> 各グループで練習(5分) </div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 100%;"> 全グループ同時に踊る(1分) </div> </div>						
45	整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表)						
評価事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【まとめ】「はじめ—なか—おわり」のひとまとまりの動きの中に動きの工夫を入れると、楽しく「THE 対決！」を表現できるね。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 評価【知識及び技能②】 いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現できる。(観察) </div>						

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②】 表したい内容や特徴を捉えた練習方法や発表、交流の仕方を選ぶ。																		
活動内容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①体じゃんけん…勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど ②なりきりカルタ…体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例) ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ																	
	10	【学習課題】自分やグループの表現をよりよくするための交流の仕方を選ぼう。 本時の発表会は「3つのグループ(なるべく違うテーマ)で集まって発表」という仕方で進めることを伝える。 「交流の仕方」については、右の例にある仕方を1つずつ試す。最後に、自分やグループの表現に生かせる交流の仕方を選ぶことを伝える。																	
	15	指導【思考力、判断力、表現力等②】 他テーマの友達と計3回の交流会を行う。	【発表の仕方の例】 ①みんなの前で、1グループずつ ②いくつかのグループに分かれて →同じテーマのグループで集まる。 →違うテーマのグループで集まる。	【交流の仕方の例】 ①言葉や動きで伝える。 ②付箋紙に書いて渡す。 ③動画をとって、見せながら伝える。															
	20	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1回目</th> <th>2回目</th> <th>3回目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体育館前方</td> <td>ボクシング⇄忍者</td> <td>ボクシング⇄逃走中</td> <td>忍者⇄逃走中</td> </tr> <tr> <td>体育館後方</td> <td>逃走中⇄姫を救出</td> <td>忍者⇄姫を救出</td> <td>ボクシング⇄姫を救出</td> </tr> <tr> <td>交流の方法</td> <td>言葉や動きで伝える</td> <td>付箋紙に書いて渡す</td> <td>動画にとって見せながら伝える</td> </tr> </tbody> </table>			1回目	2回目	3回目	体育館前方	ボクシング⇄忍者	ボクシング⇄逃走中	忍者⇄逃走中	体育館後方	逃走中⇄姫を救出	忍者⇄姫を救出	ボクシング⇄姫を救出	交流の方法	言葉や動きで伝える	付箋紙に書いて渡す	動画にとって見せながら伝える
		1回目	2回目	3回目															
	体育館前方	ボクシング⇄忍者	ボクシング⇄逃走中	忍者⇄逃走中															
	体育館後方	逃走中⇄姫を救出	忍者⇄姫を救出	ボクシング⇄姫を救出															
	交流の方法	言葉や動きで伝える	付箋紙に書いて渡す	動画にとって見せながら伝える															
	25	評価【思考力、判断力、表現力等②】 ←場の設定例																	
	30	【課題に迫る発問】どの交流の方法が、自分やグループの表現に一番生かしやすそうかな？ 経験した3つの交流の方法について、やってみての感想を全体で確認する。 伝える側と伝えられる側の、両方の意見を出す。 ※反応例…実際に動きながら伝えてもらうと、自分たちのいいところや課題がわかりやすかった。 付箋紙に書いてもらうと、後で見返しやすかったので、自分たちの表現に生かしやすそう。 動画を見せながら交流すると、自分の伝えたいことが相手に伝わりやすかった。																	
35	交流会でもらった意見を生かして、自分たちの表現をよりよくするために、各グループで練習を行う。 ※活動が停滞しているグループには、選んだ交流の方法が適しているのか、イメージと応じた動きとなっているのか、などを教師と一緒に確認し、試させる。																		
40	評価【知識及び技能③】 整理運動(ストレッチを中心に)																		
45	本時のふり返り(学習カード記入、発表)																		
評価事項	【まとめ】自分やグループの表現をよりよくするためには、自分たちに合った交流の仕方を選ぶことが大切だね。 評価【思考力、判断力、表現力等②】 表したい内容や特徴を捉えた練習方法や発表、交流の仕方を選んでいる。(観察・発言、学習カード)		評価【知識及び技能③】 グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現できる。(観察)																

時間	7 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】 表現に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合う。					
5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①体じゃんけん…勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど ②なりきりカルタ…体育館のフロアに並べたカードをめくり、即興的に食べ物や動物等になりきる。(20秒×6回程度) (カルタ例)ぞう、うさぎ、へび等の動物 ポップコーン、納豆等の食べ物 サッカー、野球等のスポーツ					
	【学習課題】友達の動きや考えのよさを見つけよう。					
	本時の流れを確認する。(前半…同じテーマの他グループ同士で友達の動きのよさを見つける、後半…違うテーマの他グループ同士で友達の動きのよさを見つける)					
	指導【学びに向かう力、人間性等②】					
	10	「友達の動きや考えのよさ」を見つける視点を確認する。 (中学年までの学習) ①全身を使った大げさな動き(誇張) ②変化をつけてメリハリのある動き ③動きや気持ちをスムーズに連続させた途切れない動き ④なりきった動き ※下を見たり友達を見たり、視線が定まっていないのはなりきった動きとは言えない。	(本単元での学習) 緩急・強弱…素早く走る⇔急に止まる、ねじる⇔まわる、 跳ぶ⇔転がる 等 群の動き…集まる(固まる)⇔離れる 合わせて動く⇔自由に動く 等 スローモーション、ストップ、コマ送り			
15	【前半 同じテーマの中で友達の動きのよさを見つける】 ①はじめのグループが表現を行う。(見てもらうグループに交流の仕方を伝える。) ②お願いされた交流の仕方によさを伝える。 ③次のグループが表現を行う。(見てもらうグループに交流の仕方を伝える。) ④お願いされた交流の仕方によさを伝える。 ⑤それぞれのグループで、もう一度よりよい動きになるように練習する。	【前時で学習した交流の仕方の例】 ①言葉や動きで伝える。 ②付箋紙に書いて渡す。 ③動画をとって、見せながら伝える。				
20	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】					
25	【課題に迫る発問】どんな友達のよさを見つけられたかな？					
30	「〇〇さんが、〇〇の動きを〇〇なふうにしていて、分かりやすかったです」「〇〇さんは、〇〇を表現するために〇〇の動きを考えていて、分かりやすかったです」等の発表をさせる。 出されたよさをホワイトボードに残していく。					
35	【後半 違うテーマの他グループ同士で友達の動きのよさを見つける】 ①はじめのグループが表現を行う。(見てもらうグループに交流の仕方を伝える。) ②お願いされた交流の仕方によさを伝える。 ③次のグループが表現を行う。(見てもらうグループに交流の仕方を伝える。) ④お願いされた交流の仕方によさを伝える。 ⑤それぞれのグループで、もう一度よりよい動きになるように練習する。	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>体育館前方</td> <td>ボクシング⇔忍者</td> </tr> <tr> <td>体育館後方</td> <td>逃走中⇔姫を救出</td> </tr> </table> 	体育館前方	ボクシング⇔忍者	体育館後方	逃走中⇔姫を救出
体育館前方	ボクシング⇔忍者					
体育館後方	逃走中⇔姫を救出					
40	整理運動(ストレッチを中心に)					
45	本時のふり返り(学習カード記入、発表)					
	【まとめ】互いの動きや考えのよさを認め合うことで、グループの表現がよりよいものになるね。					
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】 活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配ろうとする。(観察・発言)					

4 単元指導計画及び展開例

【5月】

単元名 ハードル走 (C 陸上運動) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。

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

小型ハードル走では、その行い方を理解するとともに、インターバルの距離やハードルの台数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がら、ハードルをリズムカルに走り越える。

(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)

共通	<ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ走る ・スタートからスピードに乗って越える ・踏切は遠くから (距離の目安は自分の身長と同じ) ・止まって越えない ・振り上げ足を伸ばす ・同じ足で踏み切る ・ハードルの黒ラインに振り上げ足を合わせる (画用紙を貼る) ・ハードルを越える際には、状態を前傾させる ・上ではなく前に飛び ・足と反対の手を前に ・ハードルを足の内側でなでるようなイメージでまたぐ ・抜き足のつま先を横に (90度) ・片足でふみきり片足で着地 ・跳び終わった着地の1歩目を大きく ・着地でスピードを落とさない
----	---

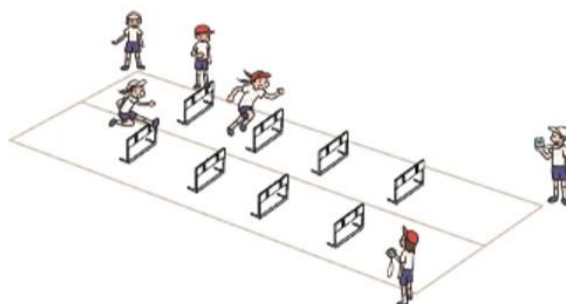
(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

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
○走り越える時に体のバランスを取ることが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> ・1歩ハードル走や短いインターバルでの3歩ハードル走で、体を大きく素早く動かしながら走り越える場を設定する。 	○課題の改善に向けた練習や本時のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動のポイントや友達の動きのよさなどを学習カードなどに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ハードルにぶつかることへの恐怖心がある。 ○ハードルのインターバルの歩数がうまく合わないために、自己の課題に意欲的に取り組めない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルの板をゴムや新聞紙を折りたたんだものやスポンジ製のものに変える。 ・インターバルの歩数を決めてから場を選ぶなど、自己の能力に適した練習の場や課題の洗濯ができるようにしたり、同じような課題をもつ仲間と協力して練習できるようにしたりする。
○一定の歩数でハードルを走り越えることが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> ・3歩または5歩で走り越えることができるインターバルを選んでいるかを仲間と確かめたり、インターバル走のリズムを意識できるレーン (レーン上に輪を置く等) を設けたりする。 				

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.69・70

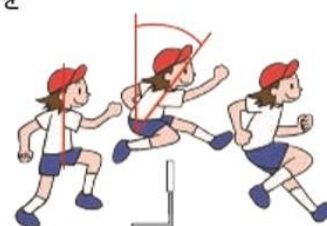
40m~60m程度のハードル走



○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。



○ハードル上では上体を前傾させること。



○インターバルを3~5歩のリズムで走ること

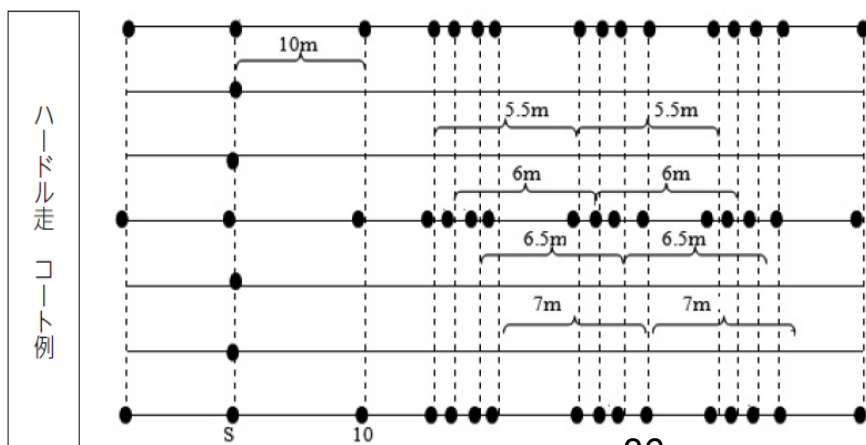
【インターバルを3歩のリズムの場合】 同じ足で踏み切ります。(5歩も同じです。)



【インターバルを4歩のリズムの場合】 左右交互の足で踏み切ります。



○活動の場の準備



陸上運動系のハードル走の単元に入る前には、ハードルを置く位置にあらかじめポイントを打っておくと便利です。5年生の短距離走・リレーで紹介しているライン引きトンボと併せ、短い時間でラインを引くことができます。また、ポイントの色を変えると、子どもが自分の力にあったハードル間の距離を選ぶ際のめやすとなります。(コースロープがある場合は、ビニールテープの色を変えて巻いておく方法も有効)

運動の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の工夫をする

ハードル走の楽しさや喜びに触れることができるように、競走や記録の達成の仕方を工夫します。

【ハードル走の楽しさ】

自分に合ったインターバルを見付け、一定の高さのあるハードルを走り越え、最後までリズムよく走り抜くことが楽しい。

楽しさや喜びが増すように

【工夫例】 ルールを工夫しながら、力の違った友達とも競走するともっと楽しい。

<ルールの例>
 ○50mにハードル4台
 ○インターバル(5m, 6m, 6.5m)とハードルの高さ(低・中・高)を選ぶ。
 ○50m走のタイムの差で得点を競う。

わたしは6m,高さは高よ。

ぼくはインターバル5m,ハードルの高さは中で走り越えるよ。

【工夫例】 練習の仕方や場を工夫しながら、自分の記録に挑戦するともっと楽しい。

3歩のリズムで走り越えることができる自分に合ったインターバルを見つけて、記録に挑戦しよう!

ぼくは5mのインターバルが一番合ってたよ。

課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する

自己の課題の解決に向けて、課題を明確にもてるよう資料や発問等を工夫します。

【資料等を活用する例】



わたしは振上げ足が曲がってしまうので、学習資料を参考に、画用紙を使った場で振上げ足を伸ばす練習をしよう。

ハードル学習 資料

ポイント：振上げ足を伸ばす。

練習方法：画用紙を足の裏でできるように振上げ足を上げる。

【友達の動きを生かす例】



タイムの速い友達のハードルの跳び方から、上手になるためのポイントを探してみましょう。



抜き足が大きく前に出ているので、ハードルを走り越してからスムーズに走ることができているね。



踏み出しの位置にロープを置いて、大きく一歩を踏み出す練習をしよう。



(6) 単元構想

①目指す子供の姿

5台のハードルを最後までリズムよく走り越えることができました。



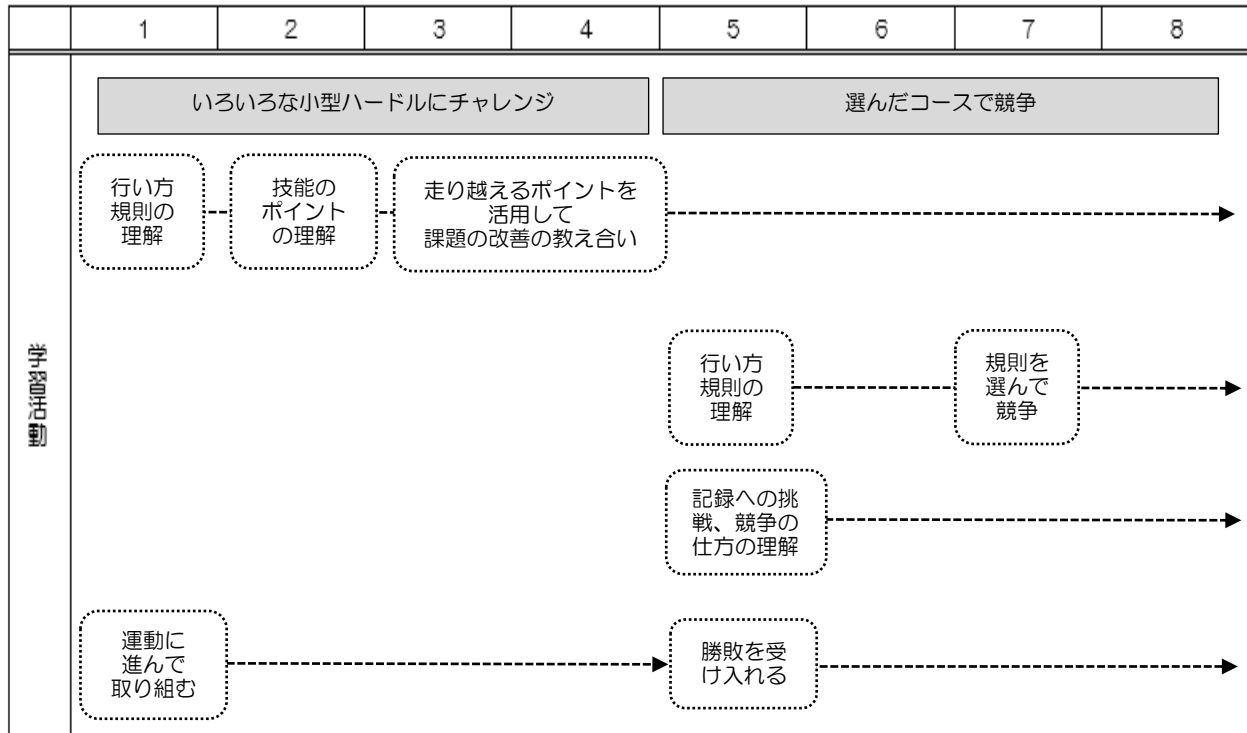
みんなで競走の仕方や練習方法を話し合っただけで決めることができました。



上手な友達の跳び方から、ハードルを素早く跳ぶポイントを見つけました。



②単元の流れ

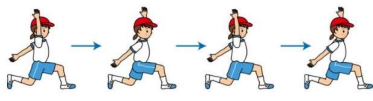


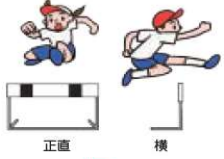

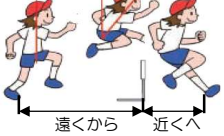





③単元計画及び指導と評価の計画

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	○ハードル走の行い方を知る。 ○ハードル走に積極的に取り組む。	知・技⑤ 学・人①	知・技⑤
2	○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える。	知・技⑥	学・人①
3	○インターバルを3歩または5歩で走る。	知・技⑧	
4	○課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認める。	学・人⑤	知・技⑥
5	○スタートラインから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る。	知・技⑦	学・人⑤
6	○競争のルールや記録への挑戦の仕方を知る。	思・判・表③	思・判・表③ 知・技⑦
7	○競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶ。	思・判・表④	思・判・表④
8	●チームでコースや規則を選んで、競争に挑戦する。		知・技⑦

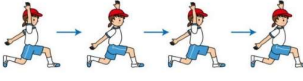
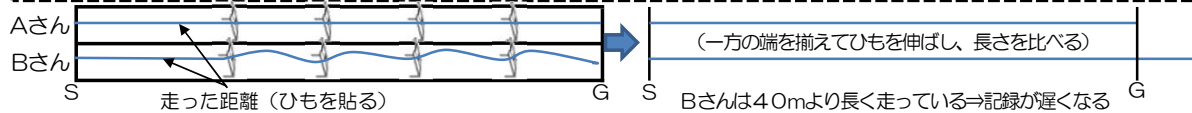
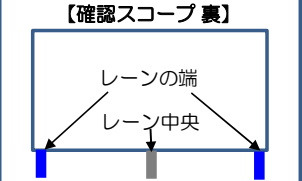

(8) 展開例

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="width: 45%;"> <p>【知識及び技能⑤】 ハードル走の行い方を知る。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【学びに向かう力、人間性等①】 小型ハードル走に積極的に取り組む。</p> </div> </div>																																																											
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</p> <p>③大股スキップ走。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>何歩でゴールできるかな? 少ない歩数でできるように!</p>  </div>																																																											
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【学習課題】 ハードル走を楽しく行うための行い方を知ろう。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> <p>【課題に迫る発問】 ハードル走を楽しく行うために、まず大切にすべきことは何だろう?</p> </div> <p>学習の約束の確認</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【約束の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動は、走る動きで使うであろう体の部位をしっかりとほぐしたり伸ばしたりする。 ・いきなり全力で走るのではなく、活動前にコースを使って、初めの2回は力を抜いて軽く、3回目から徐々にスピードを上げていく。(グループ全員で一緒に行う) ・自分の力に合った場や行い方を選び、何度も繰り返し積極的に活動する。 ・場の安全や用具の整理整頓について確かめる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>指 導【学7Kに向かう力、人間性等①】</p> <p>※学校の体育授業の死亡事故の要因では、陸上運動の時間が多くなっていることから、楽しく陸上運動を行うためには、準備運動を行うことや、徐々にスピードアップを図ることなど、まずは安全面に留意すること、約束を守ることを指導する。</p> <p>※安全面に留意した上で、自分の力に合った場ややり方を選び、何度も繰り返し積極的に活動することを押さえる。</p> <p>●安全に教え合いを行うことができるように、レーンとレーンの間は間隔を開けて場の準備を行っておく。</p> </div> </div>																																																											
15	<p>ハードル走の行い方を知る。(40～50m程度の直線(運動場の広さによる))</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>指 導【知識及び技能⑤】</p> <p>※グループで、スタート係、計時・記録係、正面(ゴール)からできれば確認する係をローテーションで行う。</p> <p>※3歩または5歩でハードル間を走り、同じ足で踏み切ることができるレーンで記録を図る。</p> <p>5m ⇒コースロープ等にハードル間の長さがわかるテープを貼り、色の違うマーカーコーンやお手玉などを置いて、それを目安にグループ6mでハードルを動かすやり方の場合は、1グループが同じレーンで活動することができる。</p> </div> </div>																																																											
20	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">Aさん</th> <th colspan="3">Bさん</th> <th colspan="3">Cさん</th> </tr> <tr> <th>目標</th> <th>本時の記録</th> <th>達成</th> <th>目標</th> <th>本時の記録</th> <th>達成</th> <th>目標</th> <th>本時の記録</th> <th>達成</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>始めの記録</td> <td>9秒8</td> <td>9秒8</td> <td>○</td> <td>10秒2</td> <td>10秒2</td> <td>○</td> <td>8秒6</td> <td>8秒6</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>目標記録</td> <td>9秒6</td> <td>9秒6</td> <td>○</td> <td>10秒0</td> <td>10秒0</td> <td>○</td> <td>8秒4</td> <td>8秒4</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>次の目標記録</td> <td>9秒4</td> <td>9秒6</td> <td>×</td> <td>9秒3</td> <td>9秒6</td> <td>○</td> <td>8秒4</td> <td>8秒4</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>次の目標記録</td> <td>9秒4</td> <td>9秒3</td> <td>○</td> <td>9秒4</td> <td>9秒4</td> <td>×</td> <td>8秒5</td> <td>8秒5</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table> <p>※初めの記録(本時の記録)から毎時間の目標記録を決めて、目標記録の達成を目指す。(小数第2位を切り上げor切り捨て、目標記録を達成したら、0.2秒速めて次の目標記録とするが、達成が難しいときは、目標記録を遅くすることも可)</p>		Aさん			Bさん			Cさん			目標	本時の記録	達成	目標	本時の記録	達成	目標	本時の記録	達成	始めの記録	9秒8	9秒8	○	10秒2	10秒2	○	8秒6	8秒6	○	目標記録	9秒6	9秒6	○	10秒0	10秒0	○	8秒4	8秒4	○	次の目標記録	9秒4	9秒6	×	9秒3	9秒6	○	8秒4	8秒4	×	次の目標記録	9秒4	9秒3	○	9秒4	9秒4	×	8秒5	8秒5	○
	Aさん			Bさん			Cさん																																																					
	目標	本時の記録	達成	目標	本時の記録	達成	目標	本時の記録	達成																																																			
始めの記録	9秒8	9秒8	○	10秒2	10秒2	○	8秒6	8秒6	○																																																			
目標記録	9秒6	9秒6	○	10秒0	10秒0	○	8秒4	8秒4	○																																																			
次の目標記録	9秒4	9秒6	×	9秒3	9秒6	○	8秒4	8秒4	×																																																			
次の目標記録	9秒4	9秒3	○	9秒4	9秒4	×	8秒5	8秒5	○																																																			
25	<p>自分の力に合ったハードル間の距離のレーンを見つけ、初めの記録を計る。</p> <p>※踏切り時に力が入る方の足(利き足)を確認する。(腕立て伏せの姿勢から、合図で片方の足を前に引き寄せするなどして)</p> <p>※第1ハードルで踏切り足が合わないときは、スタートの位置を前後して調整する。</p> <p>※自分の力に合ったハードル間の距離のレーンを見つけるのに時間がかかることが予想されるので、同じハードル間のレーンを複数用意する。(例:5.5mのレーンを作り、前後に50cm(50cmの紙テープを全員に持たせておいてもよい)ずらして調整するなど)</p> <p>⇒初めの記録を計り始める時間を決めておき、教師が指示を出すなどして、全員が図ることができるように工夫する。</p> <p>※活発な教え合いや係の仕事を行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※活動が滞っているグループには、どのようにすればよいのかを具体的に教師がアドバイスをする。</p>																																																											
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>評価【知識及び技能⑤】</p> </div>																																																											
35	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。</p> <p>※全員が初めの記録を計ることができたか確認する。(けがの有無についても確認する)</p> <p>※教え合いを活発に行っていたグループを紹介する。</p>																																																											
40	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【まとめ】 ハードル走の行い方がわかると、ハードル走が楽しくなるね。 自分から進んで何度も記録に挑戦することが大切だね。</p> </div>																																																											
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価【知識及び技能⑤】</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>図: 文科省体育まるわかりハンドブック、茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p> </div> </div>																																																											
評価事項	<p>【知識及び技能⑤】 ハードル走の行い方がわかる。(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	【知識及び技能⑥】 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</p> <p>③大股スキップ走</p>  <p>何歩でゴールできるかな？ 少ない歩数でできるように！</p> 
10	<p>【学習課題】ハードルをリズムよく走り越えることができるようになろう。</p> <p>【課題に迫る発問】ハードルをリズムカルに走り越えるためのコツって何かな？ 指導【知識及び技能⑥】</p>
15	<p>【ハードルを走り越えるやり方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートから第1ハードルまでを奇数歩でスピードに乗って走り、踏み切り足を合わせる。 踏み切りは遠くから、片足で踏み切り、片足で着地する。 振り上げ足(踏み切った足)を伸ばす。足の裏がゴールの人に見えるように。 上に跳び上がるのではなく、足を大きく開いてまたぐイメージで上体を前傾させて走り越す。 (発展) 抜き足がハードルに当たらないように膝とかかたが同じ高さになるような感じ開いて抜く。 (発展) 着地はハードルの近くに。 <p>○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 ○振り上げ足を伸ばす。</p>   <p>正置 横</p> <p>○ハードル上では上体を前傾させること。</p>  
20	<p>※①スタート⇒②第1ハードル⇒③踏み切り⇒④上体⇒⑤着地⇒⑥次のハードルへ、とひと流れにして、教師がやって見せながら良い動きを押さえる。</p> <p>※本単元は、「自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようになること」が目標で、本時は、「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える」ことがねらいであることを押さえる。</p> <p>(できる子供には、発展的にスムーズなハードリングについても触れるが、全体としては発達段階を考慮し、リズムカルに走り越えることを学習とすることに留意する)</p>
25	<p>1台目のハードルを決めた足で踏み切って走り越える練習をする。</p> <p>【指導のポイント例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 第1ハードルまでの歩数をカウントさせる。 ⇒スタート位置を前後に調整して奇数歩に。 できるだけスピードに乗るよう走る。 ⇒その後のリズムにつながる。 振り上げ足を伸ばす。 ⇒はちまきなどを踏み切り足に結ぶなどして踏み切り足を意識させる。 <p>【教え合いの仕方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> チームで役割分担し、走り越え方をチェックする。 ⇒速さ、歩数を数えて知らせる、スタート位置・踏み切り位置、上に跳び上がっていないか。 踏み切り位置には、赤玉、着地位置には白玉を置いて、跳び越した後、見せながら確認する。
30	<p>※グループで役割を分担して、互いのできばえや改善の方法を教え合うように押さえる。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>
35	<p>本時の記録を計る。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>
40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。</p> <p>※全員が初めの記録を計ることができたか確認する。(けがの有無についても確認する)</p> <p>※教え合いを活発に行っていたグループを紹介する。</p>
45	<p>【まとめ】リズムカルにハードルを走り越すためには、第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることが大切だね。</p> <p>図:文科省体育まるわかりハンドブック、茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p>
評価事項	【学びに向かう力、人間性等①】 運動に進んで取り組もうとする。(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	【知識及び技能⑧】 インターバルを3歩または5歩で走る。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③大股スキップ走、第1ハードルを踏切り足を合わせて走り越える練習。</p> 
10	<p>【学習課題】ハードルをリズムよく走り越えることができるようになる。</p> <p>【課題に迫る発問】ハードル間をいつも3歩または5歩で走るためのコツって何かな?</p> <p>【ハードル間を3歩または5歩で走るやり方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くから踏み切り、ハードルの近くで着地。 ・口伴奏で一連の動きを友達に言ってもらい、リズムをとる。 ・ハードルの板を見て、走り越えたら次のハードルを見て、を繰り返す。 
15	<p>※教師が実際にやって見せながら、ハードル間を「タ・ターン、イチ、ニ、サーン⇒タ・ターン、イチ、ニ、サーン」のリズム(5歩の時は、イチ、ニ、サン、ヨン、ゴー)で走るよう押さえるとともに、着地後の1歩目を大きく踏み出すことがポイントであることを押さえる。</p> <p>※慣れるまでは、着地の場所に牛乳パックを置き、着地後の1歩目の目安にお手玉を置くなどして、自分の様子を体感して確認できるような工夫も行うようにして練習するよう押さえる。</p> <p>※ハードルを走り越えるときは、振り上げ足を伸ばすことがポイントであることを押さえ、ハードルに厚紙を貼る(お風呂マットを切って巻き、下側に重りを入れておくと回転して元の位置に戻る)などして足の裏を当てる目安とできるような工夫も行って練習するよう押さえる。</p>  <p>指導【知識及び技能⑧】</p>
20	<p>ハードル間を3歩または5歩で走る練習をする。</p> <p>※グループで、スタート係、計時・記録係、正面(ゴール)からできばえを確認、ハードル間の走るリズムのできばえを確認する係をローテーションで行う。ハードル間の走るリズムのできばえを確認する係は、口伴奏でリズムを大きな声で言うように押さえる。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>
25	
30	<p>本時の記録を計る。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>
35	
40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する)</p> <p>※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。</p>
45	<p>【まとめ】インターバルを3歩や5歩で走るためには、ハードルを走り越えて着地したら、1歩目の抜き足を大きく前に踏み出して走りリズムカキにすることが大切だね。</p> <p>図:文科省体育まるわかりハンドブック、茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p>
評価事項	

時間	4 時間目 (全 8 時間)					
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等⑤】 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認める。					
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③大股スキップ走、第1ハードルを踏み切り足を合わせて走り越える練習。</p>  <p>何歩でゴールできるかな？ 少ない歩数でできるように！</p> <p>○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。</p> <p>話し合おうで踏み切るように足を合わせよう。</p> <p>わたしは5歩まで走って右足で踏み切らね。</p>					
10	<p>【学習課題】ハードルをリズムよく走り越えるための課題と練習方法を選び、互いに教え合って記録を伸ばそう。</p>					
15	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>第1ハードルの足を合わせる</td> <td>近くに着地、1歩目を大きく</td> <td>振り上げ足を伸ばして低く</td> <td>上体を前傾して</td> <td>ハードル間をリズムよく</td> </tr> </table>  <p>話し合おうで踏み切るように足を合わせよう。</p> <p>わたしは5歩まで走って右足で踏み切らね。</p> <p>遠くから 近くへ</p>	第1ハードルの足を合わせる	近くに着地、1歩目を大きく	振り上げ足を伸ばして低く	上体を前傾して	ハードル間をリズムよく
第1ハードルの足を合わせる	近くに着地、1歩目を大きく	振り上げ足を伸ばして低く	上体を前傾して	ハードル間をリズムよく		
20	<ul style="list-style-type: none"> スタート位置を前後に調整。 踏み切り位置を決めてスタートまでの歩数を調整。 走る歩幅を調整。 <ul style="list-style-type: none"> 遠くから踏み切り、振り上げ足を下ろす位置や1歩目に目安を置く、線を引く。 ⇒その後、イチ・ニ・サウン(ヨン・ゴー) <ul style="list-style-type: none"> ハードル間を3歩または5歩で走り、振り上げ足を伸ばして足の裏を画用紙(お風呂マット)に当てる。 <ul style="list-style-type: none"> ハードル間を3歩または5歩で走り、遠くから踏み切ったら振り上げ足と反対の手の肘をグイッと引き、頭を前に出す意識で、(スコープを使って確認) <ul style="list-style-type: none"> 輪やケンステップを置いて、友達に「タ・ターン、イチ、ニ・サウン」(5歩の時は、イチ、ニ・サウン、ヨン、ゴー)のリズムを言ってもらおう。 					
25	<p>●「確認スコープ」…白表紙をくり抜いてたこ糸を貼り、下段に印を書く。(右図)</p> <p>⇒確認する人はハードルの横に立ち、ハードルの印にハードルを合わせ、踏み切り位置と着地位置を確認する。</p> <p>たこ糸では、頭の位置を確認し、上に跳んでいないか、上体がどの程度前傾しているかを確認する。</p> <p>※それぞれのポイントを確認しながら、課題と練習方法をセットで説明する。</p> <p>※課題別にレーンを準備し、練習場所を図示するなどして知らせる。</p> <p>※課題を選ばせ、課題別のグループを作り、役割を分担してできばえを確認しながら練習することを押さえる。(1歩目を合わせる練習はハードルを1台、その他は2台使うなど人数に応じて工夫する)</p>  <p>【確認スコープ表】たこ糸</p> <p>頭の位置</p> <p>踏み切り ハードル 着地</p>					
30	<p>【課題に迫る発問】友達と教え合うときに大切なことはなんだろう？</p> <p>※友達のできばえを見る方は、①今の様子は〇〇が〇〇だよ ②もっと〇〇するといひよ と例示の視点から選んだり気づいたことを具体的に述べたりして伝えるように押さえる。(良い動きも同様)</p> <p>※友達にアドバイスを受けた方は、友達のアドバイスを認め、課題を改善(良い動きを伸ばす)することが大切なことを押さえる。(自分ではうまくできているつもりでも、うまくいっていないこともあることも触れる)</p>					
35	<p>課題別グループで練習する。</p> <p>※グループで、ハードルの横や正面からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p> <p style="text-align:right;">評価【知識及び技能⑥】</p>					
40	<p>本時の記録を計る。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p>					
45	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する)</p> <p>※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。</p> <p>【まとめ】課題の解決に向けて活動するときは、互いに気づきや考えを伝え合い、友達のアドバイスを受け入れて練習をすることが大切だね。</p> <p style="text-align:center;">図:文科省体育まるわかりハンドブック、茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p>					
評価事項	【知識及び技能⑥】 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。(観察)					

時間	5 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	【知識及び技能⑦】 スタートラインから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る。
5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③大股スキップ走、第1ハードルを踏切り足を合わせて走り越える練習。</p>  <p>何歩でゴールできるかな? 少ない歩数でできるように!</p> <p>○第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 ほら足で踏み切るよかに足を合わせよう。 わたしは最後まで走って白足で踏み切るわ。</p>
10	<p>【学習課題】ハードルをリズムよく走り越えるためのもう一つの秘密を見つけ、互いに教え合って記録を伸ばそう。</p>  <p>走った距離(ひもを貼る)</p> <p>(一方の端を揃えてひもを伸ばし、長さを比べる)</p> <p>Bさんは4.0mより長く走っている⇒記録が遅くなる</p>
15	<p>【課題に迫る発問】もう一つの秘密って何と思う?AさんとBさんの走った距離から考えてみよう。</p> <p>※上図を示し、「Aさんはまっすぐ走っている、Bさんは曲がって走っている」⇒「AさんとBさんの走った距離を比べるとBさんが長く(4.0m以上)走っていることがわかる」⇒「Bさんの記録はどうなるかな?」といった流れで子供に問いを投げかけ、スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることが記録を伸ばすもう一つの秘密であることを押さえる。</p> <p>※真っ直ぐ走るためには、振り上げ足を伸ばして真っ直ぐに振り上げ、足を抜くときに体を正面に向けて真っ直ぐ着地するようにすることが大切であることを押さえる。</p> <p style="text-align: right;">指導【知識及び技能⑦】</p>
20	<p>課題別グループで練習する。</p> <p>※前時に選んだ課題と練習方法に加え、「スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができているか」というできばえも確認しながら練習するよう押さえる。その際、役割を加えて、前時に示した確認スコップ(裏)の印を目安に、正面から確認するようにする。</p> <p>※グループで、ハードルの横や正面からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p>  <p style="text-align: right;">【確認スコップ裏】</p>
25	<p>【発問】できばえはどうか?友達のリズムよく走り越える様子を見てみよう。</p>  <p style="text-align: right;">評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p>
30	<p>※良い動きができていない子供に実際に走らせてポイントを再度確認し、全体で共有する。</p> <p>※どうしてもうまくいわずに悩んでいる子供を確認し、どのように課題を解決したらよいのかについて全体でアドバイスを行う。</p>
35	<p>本時の記録を計る。</p> <p>※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p> <p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、交代の仕方などの声かけを行う。</p> <p>※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。</p> <p style="text-align: right;">評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p>
40	<p>整理運動を行う。</p> <p>※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する)</p> <p>※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。</p> <p>【まとめ】ハードルをリズムよく走り越えるためのもう一つのポイントは、スタートラインから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることだね。そのためにも、ハードルを走り越えるときに体が正面を向くようにすることが大切だね。</p>
45	<p style="text-align: center;">図:文科省体育まるわかりハンドブック、茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p> <p>【学びに向かう力、人間性等⑤】 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとする。(観察・発言、学習カード)</p>

時間	6 時間目 (全 8 時間)																																																												
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力③】 競争のルールや記録への挑戦の仕方を知る。																																																												
活動内容	5	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須)</p> <p>③課題別グループでの練習。</p> <p>第1ハードルの足を合わせる 近くに着地し、1歩目を大きく 振り上げ足を伸ばして低く 上体を前傾して ハードル間をリズムよく</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る</p>																																																											
	10	<p style="text-align: center;">【学習課題】 もっと楽しいハードル走とするために、グループ対抗で競争しよう。</p> <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】 グループ対抗での競争の仕方をみんながわかるようになろう。</p>																																																											
	15	<p style="text-align: center;">グループ対抗競争 得点カード(例)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">目標</th> <th colspan="4">Aさん</th> <th colspan="4">Bさん</th> <th rowspan="2">チームの合計点</th> </tr> <tr> <th>回戦</th> <th>記録</th> <th>達成</th> <th>得点</th> <th>回戦</th> <th>記録</th> <th>達成</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">9秒6</td> <td>1</td> <td>9秒6</td> <td>○</td> <td>3</td> <td>10秒3</td> <td>1</td> <td>10秒4</td> <td>×</td> <td>1</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>9秒9</td> <td>×</td> <td>1</td> <td>(変更)</td> <td>2</td> <td>10秒5</td> <td>×</td> <td>1</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>9秒5</td> <td>○</td> <td>5</td> <td>10秒5</td> <td>3</td> <td>10秒4</td> <td>○</td> <td>5</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td colspan="9"></td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table> <p>※第1時で学習したやり方で目標記録を設定し、目標記録を達成したら5点、同記録なら3点、達成できなかったら1点というように得点を決め、チームの総合計得点で競い合う。(目標記録の達成が難しい者は、目標記録を遅くすることも可) ⇒本時の始めのルールとする。</p> <p>※2～3チームでの得点競争、全体での得点競争を行う。 ※競争をもっと楽しくするためには、得点を変える、ラッキーマンを作る(得点2倍、スタート位置を前にできる、ハードルを1台減らすことができるなど)など、いろいろなルールの工夫ができ</p>	目標	Aさん				Bさん				チームの合計点	回戦	記録	達成	得点	回戦	記録	達成	得点	9秒6	1	9秒6	○	3	10秒3	1	10秒4	×	1	12	2	9秒9	×	1	(変更)	2	10秒5	×	1	10	3	9秒5	○	5	10秒5	3	10秒4	○	5	20										42
	目標	Aさん				Bさん				チームの合計点																																																			
		回戦	記録	達成	得点	回戦	記録	達成	得点																																																				
	9秒6	1	9秒6	○	3	10秒3	1	10秒4	×	1	12																																																		
		2	9秒9	×	1	(変更)	2	10秒5	×	1	10																																																		
		3	9秒5	○	5	10秒5	3	10秒4	○	5	20																																																		
										42																																																			
	20	<p>初めのルールでグループ対抗の競争を行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。 ※得点のつけ方など行い方がわからないチームには、教師と一緒に記録係をしながらアドバイスをする。</p>																																																											
25																																																													
30																																																													
35	評価【知識及び技能⑥】																																																												
40	<p>整理運動学習のまとめを行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 得点を集計し、学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する) ※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】 グループ対抗でハードル走の競争を楽しく行うには、競争の仕方やルールをわかっておくことが大切だね。</p>																																																												
45	<p style="text-align: center;">評価【思考力、判断力、表現力③】</p> <p style="text-align: right;">図：茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p>																																																												
評価事項	【思考力、判断力、表現力③】 競争のルールや記録への挑戦の仕方をわかっている	【知識及び技能⑥】 インターバルを3歩または5歩にして走ることができる。																																																											

時間	7 時間目 (全 8 時間)																			
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力④】 競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶ。																			
5 10 15 20 25 30 35 40 45	準備運動(リズムに乗って正確に) ①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。 ②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体力テストの課題に対応。(必須) ③課題別グループでの練習。																			
	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>第1ハードルの足を合わせる</td> <td>近くに着地し、1歩目を大きく</td> <td>振り上げ足を伸ばして低く</td> <td>上体を前傾して</td> <td>ハードル間をリズムよく</td> </tr> <tr> <td colspan="5">+</td> </tr> <tr> <td colspan="5">スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る</td> </tr> </table>					第1ハードルの足を合わせる	近くに着地し、1歩目を大きく	振り上げ足を伸ばして低く	上体を前傾して	ハードル間をリズムよく	+					スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る				
	第1ハードルの足を合わせる	近くに着地し、1歩目を大きく	振り上げ足を伸ばして低く	上体を前傾して	ハードル間をリズムよく															
	+																			
	スタートラインから最後まで体のバランスをとりながら真っ直ぐ走る																			
	【学習課題】 グループ対抗の競争をもっと楽しくするために、ルールを工夫しよう。 【課題に迫る発問】 どんなルールの工夫の仕方があるかな？																			
	【考える視点の例示】 ・得点を変える。 ・ラッキーマンを作る。(人数を前回の順位で変えるも可) ⇒得点2倍、スタート位置を前にできる、ハードルを1台減らすことができるなど ・アベンジャーボーナスを作る。 ⇒ハードルの高さ(中・高)を変える、スタート位置を1m下げるな		※2チームの対戦とし、対戦するチーム間で話し合い、前回の順位や目標記録を達成した人数などを考慮するなどルールを選ぶ理由をはっきりとさせてルールを決める。 ※前回の競争で、苦手な子供が活躍できないなどの様子が見られた場合は、ラッキーマンを取り入れたり、負けが続くチームが見られた場合は、そのチームに優先的にルールを選ばせるなどを教師が提案してルールを決める。 ※後半のリレーの前二振り返しを行い、ルールを見直すことを知らせる。 ※みんなが楽しく活動することが大切であり、ルールを選んで競争を行って負けたとしても勝敗を認める態度が必要なことを押さえる。 ※前時に行った初めのルールに選んで加えることとし、たくさんのルールを加えないように押さえる。																	
	指導【思考力、判断力、表現力④】 選んだルールで2チーム対抗の競争を行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。 ※得点のつけ方など行き方がわからないチームには、教師と一緒に記録係をしながらアドバイスをする。 ※苦手な子供が活躍できない、負けが続くチームが見られるという場合は、競争を止め、教師が変更した方がよいルールを提案する。																			
	【発問】 競争は楽しく行うことができるかな？前半の振り返りをしよう。 ※前半の競争の感想を出し合い、工夫したルールで競争を行うことの良さを押さえる。 ※後半も同じチームと対戦することとし、必要に応じて選んだルールの見直しを行わせる。																			
	評価【思考力、判断力、表現力④】																			
後半の競争を行う。 ※指導上の留意点は前半と同様。																				
整理運動学習のまとめを行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 得点を集計し、学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する) ※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。																				
【まとめ】 ハードル走を楽しく行うためには、ルールを選んだり変えたりすることが大切だね。互いに教え合ったり励ましの声を掛け合ったりすることで、もっと楽しくなるね。																				
※次時は、ハードル走競争大会を行うことを知らせる。 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>評価【思考力、判断力、表現力④】</td> <td>図：茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</td> </tr> </table>					評価【思考力、判断力、表現力④】	図：茨城県教育庁学校体育指導資料 参照														
評価【思考力、判断力、表現力④】	図：茨城県教育庁学校体育指導資料 参照																			
評価事項	【思考力、判断力、表現力④】 競争の規則や記録への挑戦の仕方を選んでいる。(観察・発言、学習カード)																			

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●チームでコースや規則を選んで、競争に挑戦する。	
活動内容	<p>準備運動(リズムに乗って正確に)</p> <p>①動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら元気よく行う。</p> <p>②ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲。 ※県の体カテストの課題に対応。(必須)</p> <p>5 【学習課題】 グループ対抗の競争をもっと楽しくするために、ルールを工夫しよう。</p> <p>【ルールの例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得点を変える。 ・ラッキーマンを作る。(人数を前回の順位で変えるも可) ⇒得点2倍、スタート位置を前にできる、ハードルを1台減らすことができるなど ・アベンジャーボーナスを作る。 ⇒ハードルの高さ(中・高)を変える、スタート位置を1m下げるなどして目標記録を達成したらボーナス点を加える など <p>※ルールを選ぶ⇒競争①⇒ルールの見直し⇒競争②⇒次のチームと対戦の流れで、3回違うチームと対戦する。 ※3回の総得点で、最後に順位を決めることを知らせる。 ※対戦の組合せと活動場所について、教師が事前に計画し、掲示するなどして知らせる。 ※たくさんのルールを選ばないように押さえる。 ※みんなが楽しく活動することが大切であり、ルールを選んで競争を行って負けたとしても勝敗を認める態度が必要なことを押さえる。</p> <p>10</p> <p>選んだルールで最初の2チーム対抗の競争を行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。 ※得点のつけ方など行いがわからないチームには、教師と一緒に記録係をしながらアドバイスをする。 ※苦手な子供が活躍できない、負けが続くチームが見られるという場合は、競争を止め、教師が変更した方が良いルールを提案する。</p> <p>15</p> <p>20 選んだルールで2回目の2チーム対抗の競争を行う。 ※指導上の留意点は、初めの競争と同様。</p> <p>25</p> <p>30 選んだルールで3回目の2チーム対抗の競争を行う。 ※指導上の留意点は、初めの競争と同様。</p> <p>35</p> <p style="text-align: right;">評価【知識及び技能⑦】</p> <p>40 整理運動学習のまとめを行う。 ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 得点を集計し、学習のまとめを行う。(けがの有無についても確認する) ※教え合いを活発に行っていたグループや良い動きができていた者、記録が伸びた者などを紹介する。</p> <p>45 【まとめ】 コースやルールを工夫して競争したり、競争の仕方でも互いに教え合ったり励まし合ったりすると楽しく運動ができるね。</p> <p style="text-align: right;">図：茨城県教育庁学校体育指導資料 参照</p>	
	評価事項	<p>評価【知識及び技能⑦】</p> <p>スタートラインから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。(観察)</p>

4 単元指導計画及び展開例

第6学年

【6月】

単元名 病気の予防① (G 保健) 全4時間

(1) 単元のねらい

知 : 病気の予防について課題を見付け、その解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。

思・判・表 : 病気の予防をするために課題を見付け、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表すことができるようにする。

学・人 : 病気の予防について関心をもち、学習活動に進んで取り組む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	病気の予防について理解する。			
	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		評価
1	○病気の起こり方について理解する。 ○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⑩ 学・人⑤	知⑩ 学・人⑤
2	○病原体が主な要因となって起こる病気の予防について理解する。 ○教科書や調べたことを基に、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⑪ 思・判・表⑤	知⑪ 思・判・表⑤
3	○生活行動が主な要因となって起こる心臓や血管の病気の予防について理解する。 ○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⑫ 思・判・表⑥	知⑫ 思・判・表⑥
4	○生活行動が主な要因となって起こる口腔の病気の予防について理解する。 ○話合いや発表などの活動に進んで取り組む。	知⑬ 学・人⑥	知⑬ 学・人⑥

(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

◎病気の起こり方について理解する。(知識⑩)

◎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⑤)

学習活動	指導上の留意点
<p>1 これまでかかった病気や知っている病気の名前を挙げる。</p>	
<p>2 学習課題を知る。</p>	<p>【学習課題】病気の起こり方について学習し、自分の生活について振り返ろう。</p>
<p>3 かぜをひいたときの環境や生活の様子を振り返る。</p>	<p>○周りの人、温度、食事、運動、睡眠などについて振り返らせる。</p> <p>【課題に迫る発問】 人はどうして病気になるのかな。</p>
	<p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】 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 病気にかからない場合があることについて考える。</p>	<p>○周りの人、温度、食事、運動、睡眠などについて振り返らせる。</p>
<p>5 病原体が原因で起こる病気と、生活の仕方によって引き起こされる病気について知る。</p>	<p>○掲示資料を使い、病気になるときはいくつかの原因が関わり合っていることを説明する。</p>
<p>6 学習のまとめをする。</p>	
	<p>【まとめ】 病気は、病原体、環境、生活の仕方、体の抵抗力などが関わり合って起こる。</p>
<p>7 教科書の事例をもとに、病気になりやすい理由が分かる。</p>	<p>○病気になるときは、いろいろな原因が関わり合っていることを押さえる。</p> <p>評価【知識⑩】 病気になる「病原体」「環境」「生活の仕方」「体の抵抗力」の4つの観点を言ったり書いたりしていたか。(観察・学習カード)</p>

第2時

本時のねらい

◎病原体が主な要因となって起こる病気の予防について理解する。(知識①)

◎教科書や調べたことを基に、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⑤)

学習活動	指導上の留意点
1 前時の授業を振り返る。	○病気になる「病原体」「環境」「生活の仕方」「体の抵抗力」の4つの要因を押さえる。
2 学習課題を知る。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学習課題】病原体がもとになって起こる病気の予防法について知ろう。</p> </div>
3 インフルエンザの起こり方について知る。	○掲示資料を使い、インフルエンザが起こる仕組みを説明する。
4 病原体がもとになって起こる病気の予防について知る。	<p>○掲示資料を使い、予防方法について考えさせる。</p> <p>○家庭や学校での日常生活を想起させることで、普段の行動が予防につながっていることを認識させる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【課題に迫る発問】 予防につながる行動をとることが大切だね。</p> </div>
5 学習のまとめをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p>評価【知識①】 インフルエンザを予防するための「病原体の発生源をなくす」「感染経路を断つ」「体の抵抗力を高める」方法を書いていたか。(観察・学習カード)</p> </div>
6 インフルエンザの予防法を考える。	<p>○改善したいことを理由とともに書かせることで、自分の思いに気付かせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p>評価【思考力、判断力、表現力等⑤】 インフルエンザの予防接種の役割や、予防するための具体的な方法と理由を説明していたか。(観察・学習カード)</p> </div>
5 学習のまとめをする。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 病原体がもとになって起こる病気は、病原体の発生源をなくしたり、うつる道筋を断ち切ったりすることで予防できる。また、体の抵抗力が高いと病気にかかりにくく、かかっても軽くてすむ。</p> </div>

第3時

本時のねらい

◎生活行動が主な要因となって起こる心臓や血管の病気の予防について理解する。（知識⑫）

◎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⑥）

学習活動	指導上の留意点
1 日頃の生活を振り返る。	○生活習慣の課題やよい点に気づかせる。 ○生活習慣が関係する主な病気と原因について押さえる。
2 学習課題を知る。	【学習課題】生活習慣病の予防法について知ろう。
3 心臓病や脳卒中の起こり方を知る。	○掲示資料を使い、心臓病や脳卒中が起こる仕組みを説明する。
4 生活習慣病の予防について知る。	○家庭や学校での日常生活を想起させることで、普段の行動が予防につながることを認識させる。
5 学習のまとめをする。	【まとめ】 健康によい生活習慣を身に付けることで生活習慣病を予防できる。
6 生活習慣病の予防法を考える。	○改善したいことを理由とともに書かせることで、自分の思いに気付かせる。 【課題に迫る発問】 ！自分の生活の中で改善することはないかな。
	評価【知識⑫】 生活習慣病を予防するための「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」などの方法を書いていたか。（観察・学習カード）
	評価【思考力、判断力、表現力等⑥】 自分の生活を振り返り、予防するために実行可能な方法と理由を説明していたか。（観察・学習カード）

第4時

本時のねらい

◎生活行動が主な要因となって起こる口腔の病気の予防について理解する。(知識⑬)

◎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⑥)

学習活動	指導上の留意点
1 むし歯についての実態を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○クラスや県などのむし歯の実態データを示す。 ○「8020運動」についてもふれるなど、関心・意欲を高める。
2 学習課題を知る。	<p>【学習課題】むし歯や歯周病を予防する方法を学習しよう。</p>
3 むし歯と歯周病について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○掲示資料を使い、むし歯と歯周病の起こり方について説明する。
4 むし歯になる原因について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ○掲示資料を見せながら比較させることで、むし歯になりやすい食生活、なりにくい食生活を考えさせる。 <div data-bbox="630 862 1396 1220" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価【知識⑬】 むし歯や歯周病を防ぐための「食事の後の歯磨きやうがい」「おやつは砂糖の多いものや歯につきやすいものをあまり選ばない」「食べる時間を決めていたら食べない」ことなどを言ったり書いたりしていたか。(観察・学習カード)</p> </div>
5 学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○掲示資料を使い、むし歯や歯周病になるにはいくつかの原因が関わり合っていることを説明する。 <p>【まとめ】 虫歯や歯周病は、食べ物のとり方に気を付けたり、歯磨きなどで口の中を清潔に保ったりすることによって防ぐことができる。</p>
6 むし歯や歯周病の予防法を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃の生活における課題やよい点に気づかせる。 <p>【課題に迫る発問】 これからの生活で、どのようなことに気を付ければむし歯や歯周病の予防になるかな。</p> <div data-bbox="630 1758 1396 1960" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価【学びに向かう力、人間性等⑥】 班の話合いや発表に進んで取り組んでいたか。(観察・学習カード)</p> </div>

4 単元指導計画及び展開例

【6月】

単元名 平泳ぎ (D 水泳運動) 全10時間

(1) 単元のねらい

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

(2) 運動の仕方等

平泳ぎでは、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐ。

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

平泳ぎ	<p>○手の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ①両手をまっすぐに伸ばす②逆ハートの形をかきながら水をかいて手のひらを合わせる③両手を伸ばし、け伸びをする。 手のひらで水をかきわけるようにかく。 <p>○足の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> 足は、かかとをおしりに引きつける。 つま先を外側に向け、足の裏で水をける。 蹴った後はしっかりとけ伸びをする。 足の甲でけると、効率が悪い蹴りになるので注意する。 	<p>○体全体の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕と足の動きを合わせるときは、①け伸び②手で水をかき息継ぎをする③足を引きよせてキックする④け伸びをするを意識させる。 息つぎの時は、「パッ」と息を吐く。 「かいて、蹴る」の動きが繰り返しになっていることを、陸上で確認する。 手と足が同じタイミングで動かすと、前に進まない。 平泳ぎは足の蹴りが大事なので、キックをしっかりと指導する。
安全確保につながる運動	<p>○背浮き</p> <ul style="list-style-type: none"> 『いつまでも呼吸をしながら、ずっと浮いていること』を意識させる。 体に力を入れると沈んでしまうので、リラックスさせる。 顔を仰向けにして脱力し、頭を下げることを意識して浮く。 「頭を下げて、おへそを空に向けて高く上げて」などイメージしやすい言葉を使って指導する。 背浮きをすると、肺を中心に浮力が発生し、下半身を中心に重力が働く。 頭を起こしてしまうと、お腹やおしりがへこむので、お腹から沈みやすくなる。 まっすぐな姿勢をキープする。 	<p>○浮き沈み</p> <ul style="list-style-type: none"> 『いつまでも呼吸をしながら、ずっと浮いていること』を意識させる。 大きく息を吸って止めて沈み、浮いてくる動きに合わせて両手で水をかき、顔を上げて呼吸し、再び沈み、息を止めて浮いてくるまで姿勢を保ち、浮き沈みを続ける。 沈んだときは、息を止め、体が自然に浮いてくるまで待つ息継ぎをする。無理に体を動かして、体力を使わないよう注意する。 沈むことで浮いてくる「浮き沈み」をリズムカルにして、呼吸を意図的にさせる。

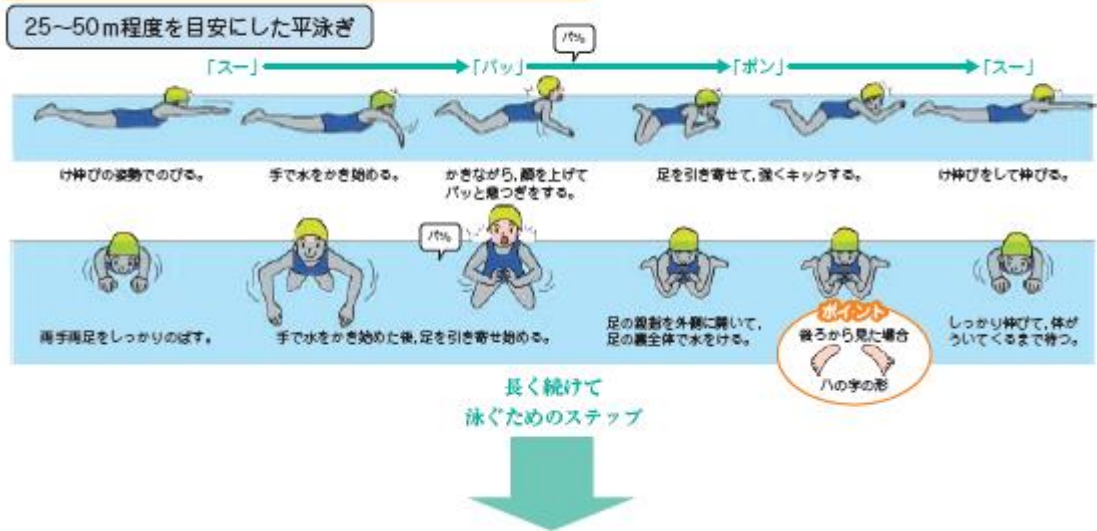
(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

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>○かえる足の動きが苦手。</p> <p>○手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手。</p> <p>○キックの後にすぐに手をかいてしまい、伸びることが苦手。</p> <p>(安全確保につながる運動)</p> <p>○背浮きの姿勢での呼吸を続</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに腰かけて足の内側で水を挟む動きだけを練習したり、壁や補助具につかまって仲間に足を支えてもらい練習したりする場を設定する。 ・陸上で動きの確認をする場を設定したり、水中を歩きながら仲間が息継ぎのタイミングを助言したりする。 ・け伸びをしてから「かいて、蹴る」動きを繰り返すことを仲間と確かめ合ったり、「かいて、蹴って、伸びる」の一連の動作をしたら一度立つように助言し、少ないストローク数で泳ぐ距離を伸ばす場を設定したりする。 <p>(安全確保につながる運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浅い場所で踵を付けたまま 		<ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループで陸上や水中から役割を決めて互いの動きを見合ったり、互いの練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けた動きのポイントや自己や仲間の課題に適した練習方法を伝える。 	<p>○水に対する恐怖心や違和感を抱く。</p> <p>○仲間とうまく関わりながら学習を進めることが苦手。</p> <p>○クロールや平泳ぎが50m以上泳ぐことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに泳法の練習を行うのではなく、もぐったり浮いたりしながら呼吸の仕方について確認する場を設定する。 ・ペアやグループ編成を工夫したり、その児童の伸びや仲間との関わり成果を仲間同士で積極的に認める場を設定したり、仲間と一緒に達成する課題を設定したりする。 ・設定した距離をより少ないストローク数で泳ぐことに挑戦する場を設定したり、いろいろな泳ぎ方で競うリレーを取り入れたりする。

<p>けることが苦手。</p> <p>○浮き沈みの動きに合わせた呼吸することが苦手。</p>	<p>背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱えたり、仲間に頭や腰を支えてもらったりして続けて浮く練習をしたりする。</p> <p>・体が自然に浮いてくるまで待ってから息継ぎをすることや、頭を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸することを助言する。</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


解説に例示として示されている運動(抜粋)




(6) 単元構想

① 目指す子供の姿


手と足の動きに合わせて呼吸をすることができたので、続けて長く泳ぐことができました。



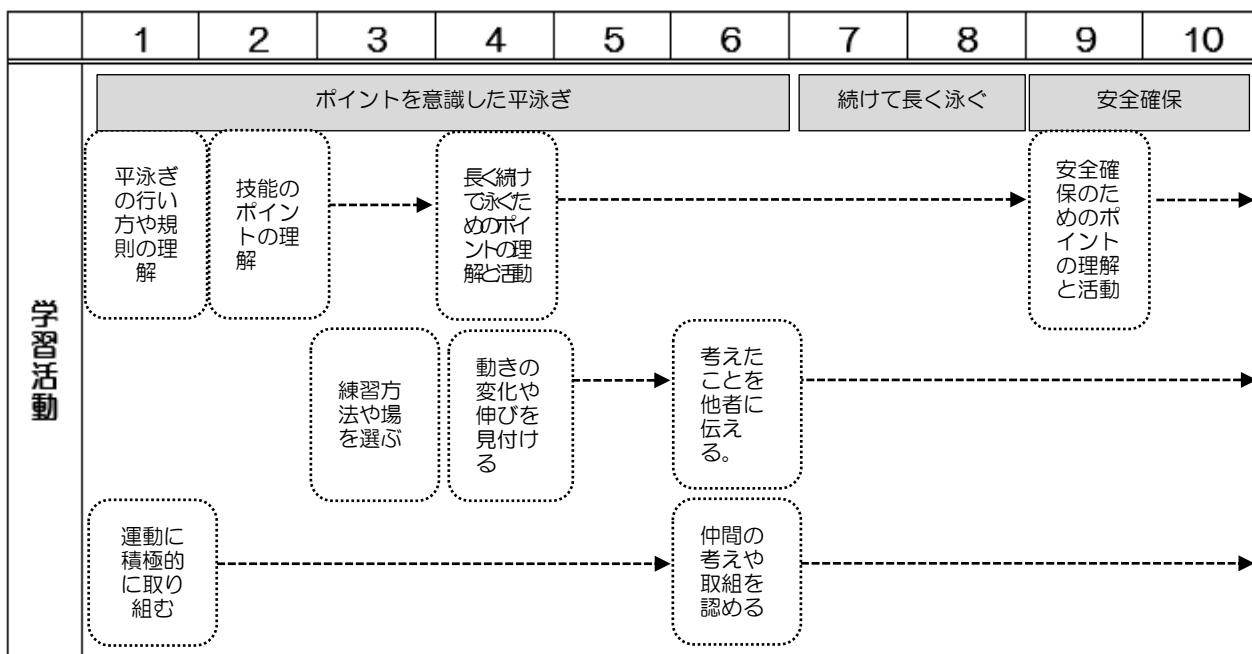
友達と補助をし合ったり、アドバイスしたり、距離やタイムを測ったりしました。



自分の課題に合ったコースを選んで練習したので、平泳ぎのこつがわかりました。





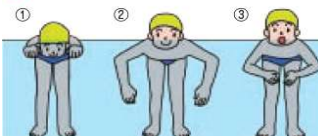



②単元の流れ

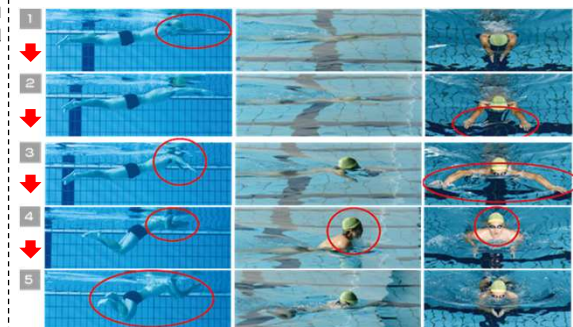
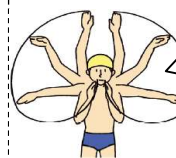

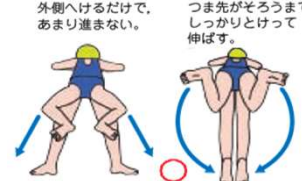



③単元計画及び指導と評価の計画

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	○平泳ぎの行い方を知る。 ○水泳運動に積極的に取り組む。	知・技④ 学・人①	知・技④
2	○平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸したり、キックの後に伸びたりするポイントがわかる。	知・技⑤	知・技⑤ (わかること)
3	○自己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
4	○自己や仲間の動きの変化や伸びを見付ける。 ○ゆっくりとした平泳ぎで、続けて長く泳ぐ。	思・判・表⑤ 知・技⑥	思・判・表⑤
5	●練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合い、息継ぎをして泳ぐ練習をする。		知・技⑤ (できること)
6	○課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者に伝える。 ○仲間の考えや取組を認める。	思・判・表⑥ 学・人④	思・判・表⑥ 学・人④
7	●記録への挑戦に向けた課題に応じた練習をして、再度記録に挑戦する。		学・人①
8	●平泳ぎの記録の伸びを確かめる。		知・技⑥
9	●着衣泳を行い、水の事故の怖さを体験する。 (学校の実態に応じて実施)		
10	○安全確保につながる運動の行い方を知る。 ○背浮きや浮きかみをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く泳ぐことができるようになる。	知・技⑦ 知・技⑧	知・技⑦ 知・技⑧

(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能④】 平泳ぎの行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等①】 水泳運動に積極的に取り組む。
5	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>パディ確認</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="494 324 798 481" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈水泳学習の約束〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 </div> <div data-bbox="829 324 1204 481" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パディシステム → 水泳学習P.76</p> <p>2人1組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確認め合う ・進歩の様子を確認め合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p>  </div> </div>	
10	<p style="text-align: center;">【学習課題】平泳ぎの泳ぎ方を知ろう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="223 548 502 582" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25～50m程度を目安にした平泳ぎ</div> <div data-bbox="1141 548 1420 582" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">指導【知識及び技能①】</div> </div>  <p>※平泳ぎの泳ぎ方について、図や手本を示し、教師がやって見せながら説明する。 ※足を引き寄せて強くキックをした後に、け伸びをして「スー」と進むことが大切であることを押さえる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="223 705 1069 817"> <p>け伸びの姿勢でのびる。 手で水をかき始める。 かきながら、顔を上げてパッと頭つきをする。 足を引き寄せて、強くキックする。 け伸びをして伸びる。</p> <p>両手両足をしっかりとばす。 手で水をかき始めた後、足を引き寄せ始める。 足の親指を外側に開いて、足の裏全体で水を作る。 しっかり伸びて、体がういてくるまで待つ。</p> <p style="text-align: center;">ひたひた 後ろから見た場合 ハの字の形</p> </div> <div data-bbox="1085 739 1428 1142"> <p>●手の動きと呼吸</p>  <p>① ② ③</p>  <p>足首をしっかりと曲す、かかどが弱しりにつくイメージ感付け、足の裏で水を押すようにける。</p> <p>つま先がそろうまで、しっかりとけて伸びる。</p> </div> </div>	
15	<p style="text-align: center;">【動きのポイントの例】(陸上で動きを入れて確認する)</p> <p>○足の動かし方 ① プールサイドに寝そべってかえる足の練習をする。 ② プールに入り、プールサイドの壁をつかんで浮いて、かえる足をする。 (かかとをおしりにつけるイメージで足を引き、足のうらで水をおすようにする。)</p> <p>○手の動かし方 ① 手をしっかり伸ばす ② ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかく。 ③ 両手の胸の前に水をかきこみながら息継ぎをする。</p> <p>○足と手の動きのリズム 「スー・パッ・ボン・スー」の声に合わせて、手でかき、足でける。</p>	
25	<p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】平泳ぎが上達するには、まずどんなことが大切かな？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="223 1198 622 1288" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【考える例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※無理をしない。 ※友達と協力する。 ※うまくできなくても繰り返しやってみる。 </div> <div data-bbox="638 1198 1420 1288" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※技能のポイントはもちろんであるが、本時は態度面を焦点化し、例示をもとに子供の考えを引き出す。 ※特に、うまくできなくても繰り返しやってみる、先生が示した運動に積極的に取り組むことが大切なことを押さえる。</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">指導【学びに向かう力、人間性等①】</p>	
30	<p>平泳ぎの行い方のポイントを確認する</p> <p>【面かぶり平泳ぎ】 ・け伸びから面かぶり平泳ぎ(体を上げず顔をイメージして)</p>  <p>伏し浮きをする。 手で水をかく。 足を引きよせる。 キックしてから伸びる。</p> <p>※特に、かえる足のできばえをペアで確認するように押さえる。 ※苦手な子供は、プールサイドや壁につかまって試させる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="223 1556 502 1601" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価【知識及び技能①】</div> <div data-bbox="813 1332 1436 1601"> <p>※活動に、進んで取り組んでいるか観察し、水を怖がる子供がいるときは、できるものから取り組ませる。また、教師が個別に一緒に活動し、他の子供よりもできる距離が短くても、伸びを称賛した声掛けを行う。 ※積極的に運動に取り組んでいる子供の様子を、全体で紹介する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>プール(例)</p> <p style="text-align: center;">↓↓↓↓↓↓↓↓</p> <p style="text-align: center;">↑↑↑↑↑↑↑↑</p> </div>  </div> </div>	
35	<p style="text-align: center;">【まとめ】平泳ぎが上達するためには、行い方がわかり、うまくいなくても友達と協力して積極的に何度も繰り返し運動に取り組むことが大切だね。</p>	
40	<p>整理運動、シャワー、片付け</p> <p>振り返り(平泳ぎの行い方のポイントについてわかったことを学習カードに記入する。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>評価【知識及び技能①】</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>図：体育まるわかりハンドブック(文部科学省)</p> </div>	
45	<p>【知識及び技能④】 平泳ぎの行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)</p>	
評価事項		


時間	2 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能⑤】 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸したり、キックの後に伸びたりすることがわかる。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	< 水泳学習の約束 > ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 パディシステム →水泳手引P.76 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確認め合う ・進歩の様子を確認め合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。
10	【学習課題】平泳ぎで長く泳ぐために、手の動きに合わせて息継ぎや、キックの後に伸びるやり方を知ろう。 【課題に迫る発問】どのように息継ぎをして前に進めばよいのだろうか？	
15	【平泳ぎの一連の動きの説明の例】 【指導【知識及び技能⑤】】 ○足の動かし方 ①膝・足首ともに伸ばす ②膝を緩めながら曲げる(息継ぎ) ③足首を曲げて足先を外向きへ ④足首外向きのまま膝を伸ばす ⑤最後に足首を伸ばす ⑥しばらく伸びて進む ○手の動かし方 ①両手のひらを下向きにそろえ、腕の前、あごの下から水面と平行に前方へ出す(頭が水上に跳びださないように腕の中に入れるイメージ) ②両手のひらを斜め外向きにして左右に水を押し開きながら腕を曲げ、手のひらと前腕を後方に向ける ③両肘が肩の横にくるまで手をかき進めたら、両腕で内側後方に水を押しながら胸の前で揃える(息継ぎ) ○足と手の動きのリズム ※「スー・パッ・ポン・スー」のリズムでゆっくりと。 ※腕で水をかく間に脚を曲げてかかとを引き寄せ、腕を前方に差し出す間に足裏で水をける。 ○息継ぎ ※腕のかき終わりと同時に顔を上げて、素早く、大きく口で行う。	  <p>大きく開いて水をかき、胸元に引き付けるときに顔を上げて息継ぎをする。</p>  <p>膝を前に引き過ぎると足の裏で水をけりにくく、前に進まない。</p>
25	息継ぎをしながらの平泳ぎの仕方を友達と確かめる。(交代しながらできばえを教え合う) ※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。	
30	 <p>外側へけるだけで、あまり進まない。 つま先がそろうまでしっかりとけて伸ばす。</p>	平泳ぎのキックはつま先が左右に開くように足首をしっかり曲げ、足の裏でつま先がそろうまで、しっかりと水をけて伸ばします。 
35	評価【知識及び技能⑤】	
40	【まとめ】平泳ぎが上達するためには、手の動きに合わせて呼吸したり、キックの後に伸びたりしてゆっくりと泳ぐことが大切だね。 整理運動、シャワー、片付け 振り返り(平泳ぎの息継ぎを行うタイミングと手と足の一連の動きについてわかったことを学習カードに記入する。) 評価【知識及び技能⑤】	
45	図・写真、説明：体育まるわかりハンドブック(文部科学省) 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」	
評価事項	【知識及び技能⑤】 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸したり、キックの後に伸びたりすることがわかる。(観察・発言、学習カード)	

時間	3 時間目 (全 10 時間)				
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等②】 自己の課題や段階にあった練習方法や場を選ぶ。				
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。		く 水泳学習の約束 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。	(バディの確認は、課題別のトリオが決まってから)	バディシステム 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進捗の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。 
10	【学習課題】 平泳ぎで長く泳ぐために、課題を見つけて課題に合った練習しよう。				
15	手のかきと息継ぎ  スー、パッ、ボン、スーのリズム ①手をしっかりと前に伸ばす。 ②頭を腕の中に入れて ③水をかく。 ④両手の腕の間に水をかきこみながら顔を前に向けて息を吸う。	足のけり(プールサイドで)  スー、パッ、ボン、スーのリズム ・足首をうまく返し、かかとがおしりにつくイメージで。 ・口伴奏でリズムを一緒に言いながらゆっくり行う。	足のけり(壁につかまって)  面足で水を挟はさむイメージ ・口伴奏でリズムを一緒に言いながらゆっくり行う。 ・足で挟んで押し出した水の勢いの様子を知らせる。	手のかきと呼吸のタイミング  スー(伸びて)⇒パッの練習 ・リズムをとりながら、手の動きに合わせる。 ・友達に支えてもらい、胸の前に手で水をかきこんで顔を上げる。	用具を使って  浮き具を使って 「スー」「パッ」 ビーチボールを使って 「ボン」 ・ゆっくりとした「スー、パッ、ボン、スー」のリズムで、かえる足、息継ぎを行う。 ・頭を腕の中に入れて伸ばすようにして伸びる。
20	【課題に迫る発問】 課題に応じた練習を選んで活動しよう。				
25	※友達と協力してできばえを確認したり用具の準備や片付けをしたりし、課題にあった練習を粘り強く行うことを押さえる。 ※それぞれのポイントを確認しながら、課題と練習方法をセットで説明する。 ※課題別にレーンを準備し、練習場所を図示するなどして知らせる。(右図は例) ※課題を選ばせ、課題別のグループを作り、3人組のトリオで役割を分担してできばえを確認しながら練習することを押さえる。				
30	指導【思考力、判断力、表現力等②】 課題別グループで練習する。 ※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供には、具体的にどこを、どのようにすればよいのかを教師もアドバイスをする。	【トリオでの課題別練習】 			
35	評価【思考力、判断力、表現力等②】 本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように) ※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。 ※3人も確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。 ※子供の伸びを認め、声かけを行う。	プール(例) 			
40	【まとめ】 平泳ぎで長く泳ぐためには、課題を見つけて課題に合った練習を行うことが必要だね。練習を行うときは、友達と教え合っでできばえを確認することが大切だね。				
45	整理運動、シャワー、片付け 振り返り(自分の課題と解決の方法、練習時に気を付けた安全面への配慮などを学習カードに記入する。)				
50	評価【思考力、判断力、表現力等②】	図・写真：体育まるわかりハンドブック (文部科学省)			
評価事項	【思考力、判断力、表現力等②】 自己の課題や段階にあった練習方法や場を選んでいるか。(観察・発言、学習カード)				



時間	4 時間目 (全 10 時間)		
重点的指導事項	【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。	【知識及び技能⑥】 ゆっくりとした平泳ぎで、続けて長く泳ぐ。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	く 水泳学習の約束) ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。	(バディの確認は、課題別のトリオが決まってから) バディシステム 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進捗の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。 
10	【学習課題】 ゆったりとした平泳ぎで長く泳ぐことができるようになろう。 【課題に迫る発問】 「ゆったりとした平泳ぎ」とは、どのように泳ぐといいのかな？ 		
15	※ゆったりとした平泳ぎとは「いかに力を抜いて1回のけりで大きく進むことができるか」がポイントであり、そのためには、「息継ぎをしたあと、大きく足を開いたかえる足でのびをしっかりといかす」ことが大切なことを押さえる。(教師がやってる、動画を活用するなどして、イメージをつかませる) ※少ない力で前に進むには、手のかきよりもかえる足のけりが重要であることを押さえる。 【課題に迫る発問】 友達と教え合いながら課題別練習をするときに大切なことは何だろう？		
20	※子供とやりとりをしながら、自分や友達の課題が良くなったところや伸びを見つけ、互いに伝え合ってさらに良い動きへとつなげていくことが大切なことを押さえる。 課題別グループで練習する。(前時の続きの活動) 手のかきと息継ぎ 足のけり(プールサイドで) 足のけり(壁につかまって) 手のかきと呼吸のタイミング 用具を使って 		
25	※ゆったりとした平泳ぎのイメージに近づくように、課題にあった練習方法に取り組みながら、「息継ぎをしたあと、大きく足を開いたかえる足でのびをしっかりといかす」ことを取り入れていく。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称赞しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供は、具体的などこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。 【トリオでの課題別練習】 		
30	【評価【思考力、判断力、表現力等⑤】】 本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように) ※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。 ※3人も確かめが終わったら、見つけた自分や友達の課題が良くなったところや伸びを伝え合うように押さえる。また、教師も、子供の伸びを認め、声かけを行う。 プール(例) 		
35	【まとめ】 平泳ぎで長く泳ぐためには、課題を見つけて課題に合った練習を行うことが必要だね。 練習を行うときは、友達と教え合ってできばえを確認することが大切だね。		
40	整理運動、シャワー、片付け 振り返り(見つけた自分や友達の課題が良くなったところや伸びなどを学習カードに記入する。) 【評価【思考力、判断力、表現力等⑤】】 図・写真：体育まるわかりハンドブック (文部科学省)		
45	【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ができたか。(観察・発言、学習カード)		

時間	5 時間目 (全 10 時間)				
重点的指導事項	●練習場所やレーンの使い方、補助の仕方を守って仲間と助け合い、息継ぎをして泳ぐ練習をする。				
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	く 水泳学習の約束) ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。	(バディの確認は、課題別のトリオが決まってから)		
10	【学習課題】 ゆったりとした平泳ぎで長く泳ぐことができるようになろう。 課題別グループで練習する。(前時の続きの活動)				
15	手のかきと息継ぎ 	足のけり(プールサイドで) 	足のけり(壁につかまって) 	手のかきと呼吸のタイミング 	用具を使って 
20	※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。 ※ゆったりとした平泳ぎのイメージに近づくように、課題にあった練習方法に取り組みながら、「息継ぎをしたあと、大きく足を開いたかえる足でけのびをしっかりといかす」ことを取り入れていく。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。 ※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供は、具体的などこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。 評価【知識及び技能⑤】 【発問】 友達の良い動きと自分の動きを比べてみよう。 ※良い動きができていない子供や技能に伸びが見られる子供を紹介し、実際にやって見せて、ポイントを全体で共有する。 ※活発な教え合いを行っているグループの様子を紹介し、全体で共有する。				
25	課題別グループで練習する。 ※紹介した友達の良い動きやグループのでの教え合いの様子を取り入れるように投げ掛け、都度、様子を称賛しながら、全体へも紹介する。				
30					
35	本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように) ※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。 ※3人とも確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。 ※子供の伸びを認め、声かけを行う。 評価【知識及び技能⑤】 				
40	【まとめ】 平泳ぎで長く泳ぐためには、手足の動かし方や呼吸のタイミングなどを友達と教え合ったり、できばえを確認してやり方を修正したりして、目指す泳ぎ方に近づけることが大切だね。 整理運動、シャワー、片付け				
45	振り返り(見つけた自分や友達の課題が良くなったところや伸びなどを学習カードに記入する。) 				
評価事項	【知識及び技能⑤】 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸したり、キックの後に伸びたりすることができる。(観察・動画)				

時間	6 時間目 (全 10 時間)																
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等⑥】 課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者に伝える。	【学びに向かう力、人間性等④】 仲間の考えや取組を認める。															
5	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>〈 水泳学習の約束 〉 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。</p> <p>(パディの確認は、課題別のトリオが決まってから)</p> <p>パディシステム → 水泳手引 P.76 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確かめ合う ・助け合いを申し合う などの効果が期待できる。</p> <p>【学習課題】友達と教え合って、泳ぎ方をポイントの動きに近づけ、平泳ぎの記録を伸ばそう。 【課題に迫る発問】友達と教え合うときに大切なことはなんだろう？</p>																
10	<p>【教え合いの視点の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手のかきは？ ⇒ 「大きく開いているか」「胸元に引き付けるときに顔を上げているか」 ・足のけりは？ ⇒ 「つま先が左右に開くように足首がしっかりと曲がっているか」「水を挟むように大きく開いているか」「足の裏でつま先が揃うまでしっかりと水をけているか」 ・足と手のリズムは？ ⇒ 「スー・パッ・ボン・スーのリズムになっているか」「腕で水をかく間に脚を曲げてかかとを引き寄せ（息継ぎ）、腕を前方に差し出す間に足裏で水をけているか」 ・け伸びは？ ⇒ 「腕を前方に差し出す間に足裏で水をけて、しっかりとけ伸びをしているか」 ・息継ぎの時は？ ⇒ 「腕のかき終わりと同時に顔を上げて、素早く行っているか」 <p>など</p>																
15	<p>※学習した平泳ぎのポイントを想起させ、見る方は、①今の様子は〇〇が〇〇だよ ②もっと〇〇するといよいよと例示の視点から選んだり気づいたことを具体的に述べてたりして伝えるように押さえる。(良い動きも同様) ※友達にアドバイスを受けた方は、友達のアドバイスを認め、課題を改善(良い動きを伸ばす)することが大切なことを押さえる。(自分ではうまくできているつもりでも、うまくいっていないこともあることも触れる)</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等⑥】【学びに向かう力、人間性等④】</p>																
20	<p>課題別グループで練習する。(前時の続きの活動)</p> <table border="1" data-bbox="210 1003 1449 1173"> <tr> <td>手のかきと息継ぎ</td> <td>足のけり(プールサイドで)</td> <td>足のけり(壁につかまって)</td> <td>手のかきと呼吸のタイミング</td> <td>用具を使って</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>スー・パッ・ボン・スーのリズム</td> <td>スー・パッ・ボン・スーのリズム</td> <td>画足で水を挟はさむイメージ</td> <td>スー(伸びて)⇒パッの練習</td> <td>ビートを使って</td> </tr> </table>		手のかきと息継ぎ	足のけり(プールサイドで)	足のけり(壁につかまって)	手のかきと呼吸のタイミング	用具を使って						スー・パッ・ボン・スーのリズム	スー・パッ・ボン・スーのリズム	画足で水を挟はさむイメージ	スー(伸びて)⇒パッの練習	ビートを使って
手のかきと息継ぎ	足のけり(プールサイドで)	足のけり(壁につかまって)	手のかきと呼吸のタイミング	用具を使って													
																	
スー・パッ・ボン・スーのリズム	スー・パッ・ボン・スーのリズム	画足で水を挟はさむイメージ	スー(伸びて)⇒パッの練習	ビートを使って													
25	<p>※3人組のトリオで、プールサイドや水中からできばえを確認する係、用具を準備・調整する係、口伴奏でリズムを言う係などをローテーションで行う。 ※ゆったりとした平泳ぎのイメージに近づくように、課題にあった練習方法に取り組みながら、「息継ぎをしたあと、大きく足を開いたかえる足でけのびをしっかりといかす」ことを取り入れていく。 ※良い動きの子供の様子や、活発な教え合いを行っているグループの様子を称賛しながら、全体へも紹介する。</p>																
30	<p>※教え合いがうまくできないグループが見られたときは、見る視点や伝え方、練習方法などの声かけを行う。 ※ポイントに沿った動きがうまくできていない子供は、具体的などこを、どのようにすればよいかを教師もアドバイスをする。</p>																
35	<p>本時の記録を確認する。(息継ぎをしながら進む距離が伸びるように) ※3人組のトリオで協力してアドバイスをしたり励まし合ったりするよう押さえる。 ※3人も確かめが終わったら、役割を分担して片付けを行い、役割を果たすように押さえる。 ※子供の伸びを認め、声かけを行う。</p>																
40	<p>【まとめ】互いに気づきや考えを伝え合って、うまくできていないところをよくしようしたり、良いところをもっと伸ばそうとしたりすると記録の伸びにつながるね。</p>																
45	<p>整理運動、シャワー、片付け 振り返り(教え合いの内容や友達のアドバイスでなるほどと思ったことなどを学習カードに記入する。)</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等④】</p> <p>評価【思考力、判断力・表現力等⑥】</p> <p>図・写真：体育まるわかりハンドブック(文部科学省) 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」</p>																
評価事項	【思考力、判断力、表現力等⑥】 課題や課題の解決について、自分や仲間が考えたことを他者	【学びに向かう力、人間性等④】 仲間の考えや取組を認める。(観察・発言、学習カード)															

時間	8 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	●平泳ぎの記録の伸びを確かめる。	
5	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>パディ確認</p>	<p>く 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。
	<p>パディシステム → 水泳学習P.76</p> <p>2人1組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認し合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p> 	
10	<p>【学習課題】 ゆったりとした平泳ぎで、記録の達成を目指して泳ごう。</p> <p>・記録への挑戦の仕方を確認する。 ①どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。 ②友達と2人で話し合って決めた距離を協力して泳ぐ。(これまでの練習における2人の記録の合計などを目安に設定) ③決まった距離を何かきでいけるか、回数を数える。(すでに50m以上泳げる児童など)</p> <p>・これまでの学習から、達成を目指して取り組みそうな記録を事前に設定しておく。 ・入水し、パディで泳ぐ練習をする。</p>	
15	<p>【課題に迫る発問】 平泳ぎの泳ぎ方のポイントを生かして、記録の達成を目指して泳ごう。</p>	
20	<p>①どこまで続けて泳ぐことができるか、距離を測る。(5、6人ずつ)</p> <p>(場の例)</p> <p>↓</p> <p>(1)25mまでの児童 (2)25～50mまでの児童 (折り返し)</p> <p>→ → → →</p>	<p>評価【知識及び技能⑥】</p> <p>①のペアの児童は、プールサイドから泳ぎ方を見たり、距離を測定したりする。</p>
25	<p>②友達と2人で話し合って決めた距離を協力して泳ぐ。(5、6人ずつ)</p> <p>↓</p> <p>(例)2人で25m泳ぐ。 ※合計が25mより長い場合は、折り返して泳ぐ。</p> <p>→ → → →</p>	<p>②の2人目の児童は、水中で待つ。1人目の児童が立った位置に2人目の児童が移動し、決めた距離を目指し泳ぐ。</p>
30	<p>③決まった距離を何かきでいけるか、回数を数える。(5、6人ずつ)</p> <p>③手のかき数</p> <p>→ → →</p>	<p>③のペアの児童は、プールサイドから手のかき数を数える。</p>
35	<p>整理運動、シャワー、片付け</p>	
40	<p>【まとめ】 平泳ぎのポイントを生かし、友達と協力して泳ぐことで、目標とする記録に近づいたり、届いたりすることができるね。</p>	
45	<p>振り返り(平泳ぎの学習でがんばってきたことや分かったこと、友達と協力して取り組んだことなどについて感想を書く。)</p>	
評価事項	<p>【知識及び技能⑥】 ゆったりとした平泳ぎで、続けて長く泳ぐことができる。(観察、記録)</p>	

時間	9 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	●着衣泳を行い、水の事故の怖さを体験する。(学校の実態に応じて実施)	実施する場合は、第10時の安全確保につながる運動と関連させて、2時間続きで取り扱う。
活動内容	<p>5 着衣泳のねらいを知る。(衣服を準備し、水着で集合)</p> <p>10 全国で水難事故により命をなくす子供が多いことから、安全確保につながる学習として指導内容に位置づけられています。着衣のままの水泳は、水の抵抗を大きく受け、水着でかなりの泳力を有する者であっても思うように泳ぐことができないことを体験し、何よりも大切なのは、水の事故に合わないようにすることであり、テレビドラマ等のように泳いで助けることは大変危険であることを学ぶことが主としたねらいです。事故に遭遇したときは、大人に助けを求めるように指導します。</p> <p>もしも自分や友達が水に落ちた時に、助けを求める大人がおらず、やむを得ず安全に救助を待つ方法の一つとして、「10秒～20秒程度を目安にした背浮き」や「3～5回程度を目安にした浮き沈み」の行い方について学習します。何よりも水の事故に注意し、立入禁止や遊園禁止の場所で遊ばない、子供だけで海や川で泳がないことを押さえます。</p>	<p>【準備物(例)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○長袖、長ズボン、靴下、(可能であれば靴) ⇒洗濯したもの、色落ちしにくいもの(色落ちしてもよいもの) ○ペットボトル大 1人1本 ○ビニール袋 大(濡れた着衣を入れる) <p>【留意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○水深は中学年に近く、浅めに設定。 ⇒立ったら胸以上が水面に出るような深さ。 ○1学期末の校内で最後のプール使用時間に設定 ⇒2学期もプール使用の計画がある場合は、着衣泳実施後、オーバーフローをかけ、塩素濃度を高めにし、ヘアキャッチャーを掃除する。(塩素濃度を高めた期間は、プールを使用しない)
	<p>【学習課題】 着衣泳を体験して、水の事故の怖さを知ろう。</p>	
	<p>15 準備運動、シャワー(水着で、顔・胸・背中・腰・足を洗う) ボディ確認</p>	
	<p>20 水着で泳ぐ(泳法はクロールまたは平泳ぎのどちらでも良い) ※ボディで交代しながら、泳ぐ。</p>	<p style="text-align: center;">プール(例)</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ </div>
	<p>25 洋服(靴)を着る。 ※水で濡れたままで洋服を着ると「着にくい」「気持ち悪い」と言った声が聞かれるので、その感想を全体で共有する。</p> <p>洋服(靴)を着て水に入る。 ※足から、壁につかまって入るよう押さえる。</p>	
<p>30 洋服(靴)を着て泳ぐ。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">【発問】 水着と洋服で、泳ぎやすさの違いがないかな?</p> <p>※怖いときや予想以上に泳ぎにくいときは、足をついて立つように指導する。 ※子供からの感想を引き出しながら「洋服を着て泳ぐことは難しいこと」を全体で共有する。</p>	<p style="text-align: center;">プール(例)</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ </div>	
<p>35 洋服(靴)を着たまま濡れる友達を助ける。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">【発問】 友達をおぶって泳ぐことができるかな?</p> <p>①1人が水に入り、プールサイドから5m程度のところで「助けて」と溺れる役をする ②次に、ボディが泳いで友達のところまで助けに行く ③救助役は、プールサイドに向かって立ち、溺れ役の者をおんぶする ④救助役は、プールサイドに向かって泳いでみる。 ※やってみると、上手く泳ぐことができずに沈んでしまうので、その時に溺れ役は手を離して立つように指導しておく。 ※ボディと交代して体験する。 ※子供からの感想を引き出しながら「泳いで友達を助けることは難しく、2人ともに命をなくす危険性があること」を指導する。</p>		
<p>40 (洋服(靴))を脱いで、水着で泳ぐ。(2時間設定で実施するときは省略) ※着衣のまま泳いだときとの違いについて感想を引き出し、水泳運動を楽しむためには、決まりを守って行うことが大切な</p>		
<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">【まとめ】 水の事故に注意し、立入禁止や遊園禁止の場所で遊ばない、子供だけで海や川で泳がないなど 命の危険に合わないよう決まりを守って生活することが大切だね。</p>		
<p>45 ●2時間設定で実施するときは、第10時の指導内容を着衣で体験した後に、水着で学習する。</p>		
評価事項		

時間	10 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能⑦】 安全確保につながる運動の行い方を知る。	【知識及び技能⑧】 背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。
活動内容	<p>準備運動、シャワー（水着で、顔・胸・背中・腰・足を洗う）、パディ確認 ※第9時からの2時間設定時は省略。学習活動は、まず着衣で行い、本時の後半に水着で行う。</p> <p>【学習課題】浮き沈みのポイントを使って、安全確保につながるに浮き沈みができるようになろう。 【課題に迫る発問】上手に安全確保につながる浮き沈みをするには、どんな方法があるかな？</p> <p>【10～20秒程度を目安にした背浮き】 ・顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持する。 ・息を一度に吐き出し呼吸する。 ・背浮きの姿勢を崩さないように、手や足をゆっくりと動かす。</p> <p>※パディと教え合いながら交代で活動する。 ※苦手な児童には・・・ ・陸上や浅い場所ではかかとを付けたまま背浮きになる姿勢の練習をする。 ・補助具を胸に抱える、友達に頭や腰を支えてもらう。 ※もしも友達が水に落ちたとしたら、持ってきた物を確認し、ペットボトル、バケツ、長靴、ビニール袋などを投げて大人に助けを求めることに触れる。 ※（発展）エレメンタリーバックストローク（仰向きでの平泳ぎ）でゆっくりと泳いで助けを待つ方法もあることに触れる。</p> <p>① ② ③ エレメンタリーバックストローク（仰向きでの平泳ぎ）</p> <p>【3～5回程度を目安にした浮き沈み】 ・大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、友達に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続ける。 ・浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び沈み、息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈みを続ける。</p> <p>※パディと教え合いながら交代で活動する。 ※苦手な児童には・・・ ・体が自然に浮いてくるまで待ってから息継ぎをする。 ・頭を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸をする。</p> <p>洋服（靴）を脱いで、水着でもう一度試してみる ※着衣のまま泳いだときとの違いについて感想を引き出し、水泳運動を楽しむためには、決まりを守って行うことが大切なことを押さえる。</p>	<p>指導【知識及び技能⑦】【知識及び技能⑧】</p> <p>背浮き</p>  <p>ペットボトルを胸の上で抱えて</p> <p>力を抜いてお腹をつき出す感じにすると浮きやすいよ。</p> <p>力を抜いて、あごを上げて呼吸をする</p> <p>だるま浮き</p> <p>バブリングやポピング</p>  <p>手でひざを抱えて浮く</p> <p>評価【知識及び技能⑧】</p> <p>【まとめ】学習したポイントを身に付けておくと、命を守ることにつながるね。</p> <p>振り返り(安全確保につながる運動の行い方や着衣泳を体験しての感想を書く。)</p> <p>評価【知識及び技能⑦】</p> <p>図：体育まるわかりハンドブック（文部科学省） 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引（三訂版）」</p>
評価事項	【知識及び技能⑦】 安全確保につながる運動の行い方がわかる。 (観察・発言、学習カード)	【知識及び技能⑧】 背浮きや浮き沈みをしながら、続けて長く浮くことができる。 (観察)