

### 3 体育，保健体育科における展開例

小学校 体育科 第5学年
--------------

(1) 単元名 「鹿児島に伝わる遊びを活用した体づくり運動」

(2) 単元のねらい

郷土の伝承遊びを活用して仲間と楽しく運動し，体を動かすことの楽しさや心地よさを味わう。

自己の体力に応じて「体力づくりコース」を選択し，楽しみながら力強さや巧さ，体の柔らかさなどの体力を高める。

互いに協力して役割を分担したり，励まし合ったりして，体をほぐしたり，体力を高めたりすることができる。また，自他の体の状態を確かめたり，運動をする場所や用具などの安全に配慮したりすることができる。

(3) 郷土に伝わる遊びについて

ア 郷土の遊びには，体の基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付けたり，基礎体力を培ったりすることに有効なものが多い。さらに，遊びを通して順番やきまりを守って仲良く運動をしたり，ルールを工夫したり，運動をする場所の安全に気を付けたりするなどの態度を養うことができる。

イ 郷土の遊びは，特別な用具を必要としないものが多いので，活動欲求を容易に満足させることができる。また，運動の楽しさや心地よさを味わわせるとともに，仲間との交流の機会を多くもつことができるので，体ほぐしの運動としての取り扱いに適している。

ウ 郷土の遊びは，特に運動の技術を必要とせず，児童生徒を引き付け夢中にさせるものが多いので，だれでも手軽に取り組める。また，児童生徒の発達段階や年齢差，周囲の状況に応じて，遊びの内容やルールを工夫できるので，学び方を身に付ける上でも有効である。

(4) 学習指導要領との関係

「A 体づくり運動」

(1) 自己の体の関心もち，ねらいをもって体ほぐしをしたり，体力を高めたりすることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動

(ア) 自己の体に気付き，体の調子を整えたり，仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動をすること。

イ 体力を高める運動

(イ) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動をすること。

(イ) 力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること。

(2) 互いに協力して，運動ができるようにする。

(3) 自己の体力や体の状況に応じて，体ほぐしの行い方や体力の高め方を工夫することができるようにする。

(5) 活動の内容と活用する遊び（活動）

内 容		遊び（活動）の例
体 ほ ぐ し の 運 動	触れ合いの多い遊び（活動）	あんたがたどこさ、だるまさんがころんだ、おちゃらかほい アルプス一万尺、じゃんけんゲーム、あっち向けほい、バラ ンス崩し、ハイタッチ、円形コミュニケーション
	みんなで行う活動的な遊び （活動）	むかでおに、ひまわりおに、にくだん、おしだし、陣とい ケンケンだおし、じゃんけんとび、ジェンカ、しっぽとり
	気持ちを合わせて行う活動 的な遊び（活動）	長縄跳び、まねっこ遊び、まねっこウォーク、地藏倒し シグナルウォーク、新聞紙乗り、風船パス
	ゆったりとした静的な活動	ストレッチング、体ぶらぶら、ぱたぱたパッティング
体力を高める運動		リズムに合わせた体操、力強さアップコース（懸垂、連続ジ ャンプ、バービー、手押し車等）、柔らかさアップコース（前 屈、ブリッジ、リンボーダンス等）、巧みさアップコース（縄 跳び、コーンタッチ、サイドステップ等）、持久力アップコ ース（シャトルラン、連続馬跳び、ペースランニング等）

(6) 指導計画（全10時間）

時間	1	2～5	6～8	9・10
10分	・オリエンテーション	・触れ合いの多い遊び（活動）	・触れ合いの多い遊び（活動）	・触れ合いの多い遊び（活動）
20分	・触れ合いの多い遊び（活動）	・気持ちを合わせて行う活動的な遊び（活動）	・気持ちを合わせて行う活動的な遊び（活動）	・体力を高める運動（工夫した動き）
30分		・みんなで行う活動的な遊び（活動）	・体力を高める運動（基本的な動き）	
40分	・ゆったりとした静的な活動	・ゆったりとした静的な活動	・ゆったりとした静的な活動	・ゆったりとした静的な活動

(7) 本時の実際（4 / 10）

：教師の言葉掛け

過程時間	学習内容・学習活動内容	教師の指導と言葉掛け
導入 4分	学習のねらいや運動の内容を知り、学習の進め方についての見通しをもつ。 運動するときの約束やマナーを知る。 グループ編成をする。	
展開 9分	1 あんたがたどこさ 触れ合いの多い遊び めあて1： あんたがたどこさの歌に合わせてみんなで楽しくステップを踏もう。 歌に合わせて右側にサイドステップをし、 歌詞の中に「さ」という言葉がでてきたときだけ、左側にステップをしたり、止まったりする。  一人で ・先生の歌う「あんたがたどこさ」に合わせて、一人一人で行ってみる。 3～4人で横に並んで	・伝承遊びを利用して気軽に楽しみ、リラックスできるようにする。 ・「さ」のときにステップの方向を変えることで、遊びながら簡単な動きの工夫を体で感じとることができるようにする。 「さ」のときだけ左側にステップするよ。 「さ」のときは止まってみよう。 みんなも先生と一緒に歌ってみよう。

展	11分	<ul style="list-style-type: none"> <li>3～4人で手をつないでやってみる。</li> <li>7～8人で輪になって</li> </ul> <p>2 長縄跳び 気持ちを合わせて行う活動的な遊び</p> <p>めあて2：みんなと気持ちを合わせて長縄連続跳びをしよう。</p> <p>7～8人グループで長縄跳びをする。</p> <p>一人ずつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1回跳んだらすぐに抜ける。</li> <li>3回跳んだら抜ける。</li> </ul> <p>連続跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一人ずつ入り，全員がそろってから何回跳べるか大きな声で数えながら跳ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>声を大きく出して歌うようにさせる。自分たちで歌いながらやってみよう。歌うスピードは，自分たちで決めよう。</li> </ul> <p>・ 縄の回し方に合わせてタイミングよく出入りし，みんなと気持ちを合わせながらリズムに乗って長縄跳びができるようにする。</p> <p>縄が上にきたときに入ろう。 前の人が3回跳んだら次の人が入ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>縄の回し役を随時交代して行わせる。</li> <li>みんなで大きな声で数を数えながら，気持ちを合わせて跳ぼう。</li> <li>失敗した人を責めたりすることがないよう注意をする。</li> </ul>
	15分	<p>3 陣とい みんなで行う活動的な遊び</p> <p>めあて3：みんなで作戦やルールを工夫して，楽しく「陣とい」をしよう。</p> <p>7～8人グループに分かれ，校庭の木や遊具を陣地として，「陣とい」をする。</p> <p>「陣とい」のルールを確認する。</p> <p>・ 先に相手の陣地に着くか，相手を全員捕まえた組が勝ちになる。</p> <p>・ 自分より早く陣地を出た相手にタッチすると，相手をアウトにでき，自分の陣地につれて帰り，陣地につなぐ。（同時に陣地を出た同士は，じゃんけんで決める。）</p> <p>・ つながれている見方に相手の隙を見てタッチすると，つながれている人を助けることができる。つながれていた人は，自分の陣地に戻ってからゲームに参加することができる。</p> <p>5分間の「陣とい」合戦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>のルールで5分間行い，勝敗が決まらない場合は，生きている人数で勝敗を決める。</li> </ul> <p>作戦を立てた「陣とい」合戦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1試合目の反省を基に作戦を立て，2回目の合戦を5分間行う。</li> </ul>	<p>・ 陣とり遊びを行い，追っかけたり，逃げたり，身をかわしたりしながら，運動の楽しさや友達と交流する楽しさを味わう。</p> <p>・ 陣地の守り方や攻め方について，チームで作戦を立てるなど，みんなで考え，協力して楽しく陣取り遊びができるようにする。</p> <p>・ ルールについて説明をする。</p> <p>・ 分からないところは質問をさせ，説明する。</p> <p>・ 遊具などの障害物に注意して動くよう，また，タッチするときは強く押したりしないよう安全には十分留意させる。</p> <p>ルールは分かったかな。それでは，1回戦を5分間やってみよう。</p> <p>1回戦の反省をして，攻め方や守り方や味方の助け方などの作戦をみんな考えて，もう1回やってみよう。</p>
整理	6分	<p>2人組でストレッチングと腕振り，脚振りをする。ゆったりとした静的な活動グループで本時の反省をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆったりとした感じの音楽を流す。全身の力を抜いて相手に身をゆだねよう。</li> </ul>

(1) 単元名 「みんなで踊ろう，地域に伝わる棒踊り」

(2) 単元の目標

郷土に永く伝承され，親しまれてきた棒踊りを，地域に根ざした独自の踊り方でリズムカルに楽しく踊って交流できる。

グループで協力して自主的に練習したり，互いのよさを認め合い，気持ちを合わせて練習や発表ができる。

練習の仕方や場を工夫したり，動きを教え合ったりして計画的に練習や発表ができる。

(3) 郷土に伝わる踊りについて

ア 地域に普及したり，親しまれたりしている踊りをダンス領域の教材として取り入れることにより，みんなで気持ちを合わせて楽しく交流することができるとともに，踊りのもつ特徴や雰囲気を楽しむながら，郷土の文化に触れることができる。

イ 郷土の踊りの学習を通して，基本的な振りや唄の意味を調べたり解釈したりして，郷土芸能に対する理解を深めるとともに，郷土の文化や伝統の学習など郷土学習を充実させることが期待できる。

ウ 学習したことをダンス発表会だけでなく，運動会や地域の行事などの場で発表できるようにすることにより，郷土に対する愛着と誇りをもたせることができる。

(4) 学習指導要領との関係

「G ダンス」

(1) 自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，感じを込めて踊ったり，みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。

イ フォークダンス

(ア) 日本の民踊（地域に伝承された民踊，日本各地の代表的な民踊）

(2) 互いのよさを認め合い，協力して練習したり発表したりすることができるようにする。

(3) グループの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して，練習の仕方や発表の仕方を工夫することができる。

(5) 展開（全8時間）

段階	主な学習活動	時間	指導上の留意点
学習	<p>1 オリエンテーション</p> <p>(1) 単元の進め方を確認し，単元のめあてを決める。</p> <p>(2) 前年度の発表会や地区の行事での発表の模様を写真やVTRで見て全体像をつかみ，意識を高める。</p> <p>(3) 踊りの由来や唄の歌詞についての</p>	1	<p>学習の進め方を説明し，学習の見通しをもたせる。</p> <p>写真やVTRで先輩の演技を見てイメージを膨らませるとともに，地域の人に関心の高さに気付かせる。</p> <p>地域の文化的背景を理解させ，学習に対</p>

	<p>解説を聞く。</p> <p>地域に伝承されている棒踊りの唄や踊りを覚えて みんなで楽しく踊ろう。</p>	<p>する意識付けをする。</p> <p>棒踊りに対する関心・意欲を高め、自ら進んで取り組むよう個別指導を心掛ける。</p>
学習	<p>2 基本動作の練習をする。</p> <p>(1) グループに分かれ、指導者の指導のもとに基本動作を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 棒の持ち方やさばき方、足の運び方の練習をする。</li> <li>・ 各フレーズごとに区切って、指導者の動きを模倣しながら基本動作を練習する。</li> <li>・ グループ内で見せ合い、教え合いながら基本動作を覚える。</li> </ul> <p>(2) 唄の練習をして唄を覚える。</p> <p>(3) 指導者の歌う唄に合わせてながらフレーズをつないで一通り踊る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指導者の踊りを模倣しながら踊る。</li> <li>・ グループごとに口伴奏を付けたり、歌ったりしながら通して踊る。</li> </ul> <p>3 唄に合わせて踊る。</p> <p>(1) グループごとに指導者の唄に合わせて反復練習をする。</p> <p>(2) 囃子を入れて踊る。</p> <p>4 グループ発表をする。</p> <p>(1) 気付いた点を教え合うなど、グループ間で相互評価を行う。</p> <p>(2) リーダーを中心にして指摘された点を改善しながら練習する。</p>	<p>最初は指導者の一斉指導で基本動作を確実に覚えさせ、次第にグループ内でリーダーを中心とした教え合いがなされるようにする。</p> <p>ぎこちなさを気にせず、動作を大きく、元気よくするように声を掛ける。</p> <p>生徒の輪に入り、積極的にアドバイスする。</p> <p>歌詞の意味を理解させ、踊りの由来や特徴を考えながら雰囲気を出して踊るように指示する。</p> <p>囃子を入れるタイミングを覚えさせ、仲間と一緒に楽しみながら踊らせる。</p> <p>相互評価を積極的に行わせる。</p>
学習	<p>5 全体で練習をする。</p> <p>(1) 全体で隊形を整えて踊る。</p> <p>(2) 踊りのもつ特徴や雰囲気を味わいながら、みんなと気持ちを合わせて踊る。</p> <p>(3) 単元の反省をし、発表会へ向けての手はずを整える。</p>	<p>姿勢や体の向き、手足の動かし方を確かめながら、みんなと調子を合わせて踊るよう指示する。</p> <p>集団美としての棒踊りを意識させる。</p>