

# 第1学年 体育科学習指導案

に組 男子 19名 女子 20名 計 39名

指導者 常山 隆治

## 1 単元 みんなのボールなげゲーム

### 2 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

入学後の学校生活を通して、ようやく集団としての行動に慣れてきつつあるこの期の子どもたちは、思い切り体を動かすことが大好きで、バランス感覚やリズム感覚など大きく成長する時期である。また、集団生活の中でたくさんの友達と体を動かして遊び、一緒に運動する喜びやいろいろな動きを体感し「できる」「できそう」という喜びを味わっている。

そこで、ここでは大小のボールで楽しく遊ばせる中で、ボールを両手や片手で投げたり転がしたりするなどの簡単な動きを高めていく学習である。また、友達と一緒に話し合っって簡単なルールや場を工夫したり、友達の動きからコツを発見したりしながら意欲を高め、できるようになった動きをゲームに生かして楽しさをより一層深めていこうとするものである。

この学習で身に付けた膝を曲げて投げる動きや、投げる瞬間は体全体を使って思い切り投げる動きは、第1学年「みんなのボールけりゲーム」の膝を曲げて思い切り蹴ったり止めたりする動きへと発展する。さらに第2学年「ルールを工夫したシュートゲーム」の膝を曲げながら投げたりパスしたりする動きへと発展する。

#### (2) 指導の基本的な立場

ボールなげゲームのおもしろさは、いろいろな形や大きさのボールを思い切り投げるところにある。その際、少しでも遠くへ投げる距離にこだわったり、誰よりも速いボールを投げるスピードにこだわったりしながら爽快感、達成感を味わうところにある。また、自分のねらった場所に投げたりボールを変化させたりするところにもおもしろさがある。

第1学年の「みんなのボールなげゲーム」は、両手や片手で上や下からいろいろな姿勢で投げたり、上へ(高く)・横へ(遠く)へなどいろいろな空間に投げたり、状況に応じてリズムを変えながら強く投げたり弱く投げたりする動きを身に付ける学習である。また、全員が楽しめるルールや場を工夫したり、友達の動きのいいところからコツを発見したりしてゲームを楽しめるようにする。

このおもしろさを味わわせるために、試しのゲームで片手・両手で投げる主運動や主運動の素地となる基礎的な身体能力に挑戦させ自分の実態が把握できるようにする。そして、「もっと遠くへ投げてみたい」などという願いをもたせ、主運動の課題をつかませる。この課題に応じた動きを身に付けるために、動きの感覚づくりをする。また、得点ルールや場の広さを工夫させたり、お互いに体の部位に着目させ、動きのコツを発見させたりする。

そこで、学習の展開としては、試しのゲームで主運動に挑戦させ、どの動きができたか、どんな動き方が難しかったのか気付かせる。また、主運動の素地となる身体能力の要素に挑戦するチャレンジタイムを実施し、自分の動きがどのような実態であるか気付かせる。単元の前半では、課題となる動きを身に付けるために、体の部位の動き方が体験できる感覚づくりをする。また、友達とペアになり部分的にお互いの動きを教え合ったり、全身による身体表現で伝え合ったりしながら、友達の動き方からコツを発見させる。単元の後半では、いろいろな動きの楽しさを広げ深めていくために、グループ・全体での話し合いを基にルールや場の工夫をしゲームづくりを行う。

この学習を通して、動きの課題に合わせて練習する大切さ、ルールや場を工夫する大切さに気づき、みんなのボールなげゲームのおもしろさや姿勢などの動きができる喜びを感じて、ゲームや他の運動とのかかわりをより一層深め運動に挑戦し続けることができるようにする。

(3) 子どもの実態（調査人数39名，調査結果は主なもののみ）

① ボール運動に対する興味・関心

好き	39名	○友達と一緒にできるから（29名） ○勝敗がつくから（2名） ○投げる力がつくから（1名）	○サッカーなど楽しかったから（5名） ○汗をいっぱいかくから（1名） ○体が丈夫になるから（1名）
----	-----	---	---

② 学習のめあて

○遠くへ投げられるようになりたい（28名） ○フォームをよくしたい（3名）	○もっと速く投げられるようになりたい（7名） ○いいボールを投げようになりたい（1名）
--	--

③ ボールゲームについての認識（複数回答）

○ドッジボール（16名） ○バスケットボール（5名） ○工夫したゲーム（2名） ○分からない（3名）	○サッカー（11名） ○野球（5名） ○バレーボール（1名）	○キャッチボール（6名） ○テニス（3名） ○転がしドッジボール（1名）
---	--------------------------------------	--

④ 動きのコツについて

○力一杯投げる（21名） ○ボールをしっかりつかむ（2名）	○上に投げる（12名） ○足を出す（1名）	○足を上げる（3名）
----------------------------------	--------------------------	------------

⑤ 動きについて

	足を一步踏み出して投げる	足と手の関係が反対になっている	距離	人数
できる	15名	27名	0m～5m	14名
できない	24名	12名	5m～10m	19名
			10m以上	6名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「友達と一緒にできる」「サッカーなど楽しかったから」などの理由から、全ての子どもがボール運動に関心をもっている。そこで、さらに関心を高めるために、自分の課題にあった練習をさせ「できる」喜びを味わわせるようにする。

②の学習のめあてについては、「遠くへ投げられるようになりたい」「もっと速く投げられるようになりたい」などの願いを持っている。そこで、全体の課題を「みんなが楽しめるボール投げゲームをしよう」と設定し、楽しむために必要な動きがより上手にできるように、個の実態に応じた場で練習できるようにする。

③のボールゲームについては、「ドッジボール」「サッカー」などいろいろなボールゲームを経験している。しかし、日常的に行われているドッジボール遊びについても学級の半数以下の認識である。また、どんなボールゲームがあるのか分からない子どももいる。そこで、転がしドッジボールを中心に活動を展開し、大まかな動き方について理解させたりチームで教え合ったりさせながらボール運動のよさを味わわせるようにする。さらに、みんなで協力しながらルールや場を工夫させることで、ボール投げゲームの楽しさをより味わわせるようにする。

④の動きのコツについては、「力いっぱい投げる」「上に投げる」などの考えを持っている。しかし、足を一步踏み出して投げることや膝を曲げるといいことなど体の部位には着目していない。そこで、足を一步踏み出して遠くへ投げている子どもの動きを見せたり、動き方の一連が分かる絵図資料を活用したりしながら、部位に着目させコツを発見させる。また、発見したコツを、どのように投げるとよいのか全身による身体表現で伝え合うことができるようにする。

⑤の動きについては、両足を揃えたまま投げる子どもが大半で、基本的な投げ方が身に付いていない。また、遠くまで投げることのできない子どもが多い。そこで、試しのゲームを行い片手や両手で投げることや遠くまで投げることの必要性に気付かせる。また、チャレンジタイムを通して、自分の実態を把握させ、自分の体の状態からどんな練習をすればいいか気付かせる。そして、準備運動段階で、主運動につながる紙鉄砲遊びやメンコ遊びをさせて感覚づくりに取り組ませていくようにする。

#### (4) 指導上の留意点

ア 試しのゲームで、ゲームにつながる投げる・転がす動きができるかという観点をもたせることにより、実態を自己認識させ、「遠くへ投げられるようにする」などの個人の課題を連続・発展させていきたい。また、ゲームで楽しめなかった子どもの意見を中心に「みんなが楽しめるボール投げゲームをしよう」という共通課題を設定し、ルールを工夫するという課題を連続・発展させていきたい。

イ 「投げる」「転がす」といった主運動に必要な腕の筋力や素早く動く敏捷性などを高めるために、サーキットコースの活用やラダートレーニングなどを準備運動に位置付ける。また、「紙鉄砲遊び」や「メンコ遊び」などの運動体験を通して、主運動の素地となる動きの感覚づくりをする。

ウ 動きのコツを発見したりお互いに教え合ったりするために、体の部位に着目させながら全身による身体表現で伝え合うことができるようにする。

エ なかなか上達しない子どもを中心に、「もう少し足を上げると良さそうだね」「思い切り投げているね」などの助言・称賛・激励の言葉かけや補助をして、積極的にかかわるようにする。

オ 友達のよい動きをまねをして挑戦できるようにするために、上手く投げている子どもとそうでない子ども同士の異質グループを編成し、見合い・教え合う活動を位置付けていく。

カ 「思い切り投げることができたか」「ルールは工夫できたか」などの問いかけをもとに学習を振り返らせ、楽しく学習できたことや友達と教え合ったことなどを学習カードに自己評価し、今後の活動への意欲を持続させる。

### 3 目 標

- (1) 「ボールを思い切り投げたい」などという願いをもって、お互いに補助したり教え合ったりしながら粘り強く安全に気を付けながら運動遊びに挑戦することができる。
- (2) 友達の動きのいいところを見てコツを発見したり、全員が楽しくするルールや場を工夫したりすることができる。
- (3) ボールを両手や片手で投げたり、転がしたりすることができる。

### 4 指導計画 (10時間)

時間	1・2	3 (本時)	4・5・6	7・8	9・10	
道筋	つかむ・見通す	つかむ・見通す	挑戦する・工夫する	生かす	生かす	
課題の追究過程	<p>試しのゲームをして学習計画を立てよう。</p> <p>動きの自己認識 ・片手で両手で、投げる転がすなど 共通課題 ・みんなが楽しめるボール投げゲームにしよう</p>	<p>必要な動きに挑戦してめあてを立てよう。</p> <p>片手や両手でボール投げに挑戦しよう。</p> <p>みんなが楽しめるボール投げゲームをしよう</p> <p>【感覚づくり】紙鉄砲遊び、メンコ遊び</p> <p>【感覚づくり】紙鉄砲遊び、メンコ遊び、宇宙飛行遊びなど</p>	<p>全員が楽しめるルールを工夫しよう。</p> <p>みんなが楽しめる場の工夫をしよう。</p> <p>【ドリルゲーム】的当てゲーム、キャッチボール競走など、リング入れ など、</p> <p>【ルールの工夫】 ・得点のつけ方 ・ボーナス点</p> <p>【場の工夫】 ・広さ ・形(四角・円) ・動く範囲</p>	<p>ボール投げゲーム大会をしよう。</p> <p>ボールゲームのおもしろさを味わい、動きができる喜びを感じて運動へ挑戦し続ける姿</p>		
楽しさの深まり	友達とボール投げゲームをする楽しさ	動きの課題が明確になる楽しさ 体力測定にチャレンジする楽しさ いろいろなゲームに挑戦する楽しさ	いろいろな動きに挑戦し、投げる感覚が分かってくる楽しさ 動き(投げる)ができるようになる楽しさ 友達と教え合い、励まし合つてする楽しさ	的の数や得点の仕方などのルールを工夫する楽しさ ルールが生かされる楽しさ シュート回数が増え、きまらなくなる楽しさ 片手や両手で投げることで、どんどんできるようになってくる楽しさ	みんなが楽しめるようなコート工夫する楽しさ 場の工夫によって、シートが決まるようになる楽しさ	ボールゲームのおもしろさや動きができる喜びを感じる楽しさ みんなが上手になったことを感じる楽しさ できるようになった自分よさが分かる楽しさ

## 5 本 時 (3/10)


### (1) 目 標

- ア 「片手や両手で思い切り投げてみたい」という願いをもって、進んで運動遊びに挑戦することができる。
- イ 友達の動きのいいところを見ながらコツを発見したり、自分の動きの課題にあった場を選択したりすることができる。
- ウ 片手や両手で力強く振り下ろして思い切りボールを投げるができる。

### (2) 本時の展開にあたって

- 一歩足を踏み出して投げたり腕を素早く振り下ろしたりする感覚を十分させ、運動体験の充実を図る。また、動きのコツに気付かせるために、足の動きや腕の動きなど体の部位に着目させ全身による身体表現で動きを伝えさせ言語活動の充実を図る。

### (3) 実 際

過程	主 な 学 習 活 動	時間	教師の具体的な働きかけ
つ か む ・ 見 通 す ↓ 挑 戦 す る ・ 工 夫 す る ↓ 生 か す	1 準備運動をする。 ○ 手首、足首、肩、首、腕など ○ 柔軟性、筋力を高める運動など ・サーキットコースやラダーの活用。	(分) ↑ 8 ↓	○ ボールを投げる際に負担のかかる手首や肩などを中心にほぐすと共に、敏捷性や筋力などの体力を高める運動をする。 ○ めあてを明確にするため、ボールの投げ方が分かる掲示資料を基に確認する。
	2 本時のめあてについて話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">片手や両手でボールなどを思い切り投げてみよう。</div>	↑	○ いろいろな場で運動体験をするために、掲示資料や実際の活動を通して理解できるようにする。 ○ 足を一歩踏み出す感覚や腕を素早く振り下ろす感覚などを味わわせる運動体験を行う。
	3 感覚づくりをする。(挑戦Ⅰ) ○紙鉄砲遊び →「パン」と音を出す。 ○メンコうち遊び →メンコがひっくりかえす。 ○宇宙飛行 →新聞紙を投げる。	1 5 ↓	○ 安全に活動させるために、遊び方のルールについて確認する。 ○ 個々の実態に応じて挑戦できるように、多くの場を設定する。 ○ 思うようにできない子どもに対して、「思い切り腕を振ってみてごらん」などと助言・称賛・激励の言葉かけをする。
	4 話し合いをする。(全体) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">足を出すと投げやすいよ。</div>	↑ 5 ↓	○ 目指す動きを身に付けるために、友達の動きを見ながら、手や足などの動きが分かり「自分にもできそうだ。」という思いをもたせるようにする。また、見て分かったことや気付いたことなどを、全身による身体表現で伝えさせる。
	5 ゲームをする。(挑戦Ⅱ) 	↑ 1 0 ↓	○ 学習カードにできるようになった動きや友達の動きを見て分かったことなどを自己評価させる。 ○ 目指す動きができるようになった喜び、お互いの教え合いのよさなどを関連付けて発表させ、称賛し、次時の学習へ意欲付ける。
	6 整理運動	↑	
	7 学習を振り返り、次時の学習について話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">足を一歩踏み出したり体をひねったりすると遠くへ投げれたよ。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">もっと投げる動きを練習したり、ルールを工夫してゲームをしたい。</div>	↑ 7 ↓	