

# 第1学年 体育科学習指導案

は組 男子 19 名 女子 20 名 計 39 名  
指 導 者 須 藤 信 司

## 1 単 元 からだづくりうんどう

### 2 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

この期の子どもたちは、新しく出会った多くの友達と校庭で走り回ったり、たくさんの遊具で遊んだりする中で、体を動かすことの楽しさを味わったり、順番や決まりを守って、友達と仲良く運動することの大切さを経験したりしている。そして、「いろんな運動がしてみたい。」「友達と一緒に運動遊びをしたい。」という願いをもっている。

そこで、ここでは多様な運動遊びを通して、体のバランスを保つ動きや体を移動する動き、用具を操作する動きなどで楽しく遊ばせる中で、体の基本的な動きを高めていく学習である。また、**身につけた動きを結びつけながら友達のよい動きを見付け、その動きのまねをしながら、身体全体で身体表現をする言語活動の充実を図り、新たな動きをつくる楽しさを一層深めていくようにする。**

この学習で経験した、バランスを保つ動き・体を移動させる動き・用具を操作する動きは、第1学年「からだづくりうんどう」のおす・ひく、バランスを保つ動きの運動遊びやチームでの競争へと発展する。さらに、器械・器具を使った運動遊びのバランスをとって転がる動きや走・跳の運動遊びの調子よく走る動き等、各運動の動きへと発展する。

#### (2) 指導の基本的な立場

「体づくり運動」のおもしろさは、体のバランスをとったり、移動したりする動きや、用具を操作したりするなどの中で、いろいろな動きができるところにある。また、友達と一緒に運動することによって、友達の動きのよさに気付き、話し合ったり、競い合ったりする活動を通して、より多様な動きができるようになることで、楽しさが深まっていく。

第1学年の「からだづくりうんどう」では、友達とバランス遊びをしたり、体を移動させながらゲームをしたり、用具を使って遊んだりする中で、体の調整力や敏しょう性などの力を総合的に高める学習である。また、友達のよい動きを見付け、まねをすることから自分の動きを工夫させたり、話し合ったりすることで、体を使って動く楽しさに気付かせることで、全員が楽しめるようにする。

この体づくり運動のおもしろさを味わわせるためには、易しい動きで楽しませながら、自分が高めたい動きを明確にさせる。そして、「いろいろな動きを楽しみたい。」「友達の動きに挑戦してみたい。」という願いをもたせ、**多様な運動遊びを行い、動く感覚をつかむ運動体験の充実を図る。**さらに、**できるようになった動きを紹介し合い、まねし合うことで言語活動の充実を図る。**

そこで、この学習の展開としては、易しい動きに挑戦させ、どんな動きができたか、どんな動き方が難しかったかのかに気付かせるチャレンジタイムを行い、自分の動きの課題を明確にさせる。また、単元を通して、**課題となる動きを高めるために、体の動き方が体験できる感覚づくりを位置づける。**また、**動き方のコツを話し合ったり、全身による身体表現で伝え合ったりしながら、動き方のコツに気付かせる。**単元の前半では、ペアでバランス崩しをしたり、ボール運びをしたりしながら、バランスを保って倒れないようにする動きやボールを投げる・捕る・運ぶなどの動きを高める。単元の後半では、動物歩きをしたり、フープ遊びをしたりしながら、体を移動する動きや用具をくぐる・回す・転がすなどの動きを高める。**動き方のコツと自分の動きをつなげるために、十分な感覚づくりの場やお互いの動きを教え合う場を工夫する。**最後にできるようになった動きをみんなに紹介する場を設定し、**友達の動きのよさを全体で話し合わせたり、なぜできるようになったのか発表させたりし、お互いの動きの高まりを認め合わせるようにする。**

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や友達の動きのよさから動きのコツを話し合い、その動きに挑戦する楽しさを味わい、体づくりの運動と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，調査結果は主な項のみ表掲）

#### ① 体を動かして遊ぶことに対する興味・関心

|    |      |                                                           |                                               |
|----|------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 好き | 39 名 | ○体を動かすことが好き（17 名）<br>○友達と一緒に遊べるから（6 名）<br>○体があたたかくなる（3 名） | ○遊具で遊ぶことが好き（7 名）<br>○力がつく（4 名）<br>○元気になる（2 名） |
|----|------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

#### ② 学習のめあて（複数回答）

|                                                               |                                             |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ○用具を使って遊びたい（36 名）<br>○バランス遊びがしたい（24 名）<br>○体を移動させる遊びがしたい（7 名） | ○いろいろな動きをして遊びたい（25 名）<br>○友達の動きをまねしたい（19 名） |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

#### ③ 動きのコツについて

|                                 |                              |                              |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 【だるまころがりのコツについて】                |                              |                              |
| ○体を丸くする（21 名）<br>○つま先を手で持つ（2 名） | ○勢いよく転がる（9 名）<br>○分からない（2 名） | ○頭を小さくする（5 名）                |
| 【フープを腰で回すコツについて】                |                              |                              |
| ○腰を回す速さ（13 名）<br>○足のつき方（2 名）    | ○腰の動き（10 名）<br>○手の位置（2 名）    | ○始めに回す強さ（7 名）<br>○分からない（5 名） |

#### ④ 動きについて

|      | 片足で<br>1 回転 | だるま<br>ころがり | ウサギ歩き | ボールを腰の<br>周りで1周させる | フープを<br>腰で回す | フープを<br>手首で回す |
|------|-------------|-------------|-------|--------------------|--------------|---------------|
| できる  | 38 名        | 28 名        | 30 名  | 35 名               | 11 名         | 12 名          |
| できない | 1 名         | 11 名        | 9 名   | 4 名                | 28 名         | 27 名          |

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については「体を動かすことが好き」「遊具で遊ぶことが好き」等の理由から、全ての子どもが体を動かして遊ぶことに関心をもっている。そこで、さらに関心を高めるために、多様な動きができる場を設定し、**全身を使っていろいろな動きを行う楽しさを味わわせる**ようにする。また、思いっきり体を動かしても安全に活動が行えるように、マットを広く敷いたり、間隔を十分にとったりした場を設定する。

②のめあてについては、多くの子どもたちが、「用具を使って遊びたい」「いろいろな体の動き方で遊びたい」という思いが強い。そこで、用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕るなどの動きを体験できる場を設定する。また、単元の前半に体のバランスをとる運動遊びと用具を操作する動き、単元の後半に体を移動する運動遊びと用具を操作する動きを組み合わせ、それぞれの動きを十分体験できるようにする。

③の動きのコツについては、だるまころがりの「体を丸くする」「勢いよく転がる」などのコツやフープを腰で回すときの、「腰を回す速さ」「腰の動き」などのコツを発見している子どももいる。しかし、一方で、「分からない」と答える子どももいる。そこで、全員が体の動かし方が分かるようにするために、**一連の動きが分かる掲示資料を提示したり、実際の動きを見せたりする**。また、**言語活動の充実を図り、体の動きを高めるためにグループ編成を工夫して、友達の動きのよさに気付きやすくしたり、まねしたりしやすいようにする**。

④の動きについては、だるま転がりでバランスをとって自分の体を起き上がらせる動きができない子どもが多い。また、フープをうまく回せない子どもや体を腕で支え前へ進むウサギ歩きができない子どももいる。そこで、チャレンジタイムを通して、バランスを保って起きる動きや這う動きなどに挑戦させて、体をどのように動かせばよいのかという課題をもたせる。そして、コツなる動きができるように、腰を回すなどの感覚づくりに十分取り組ませるようにする。また、**友達のよい動きや掲示資料を見せ、「腰をグルグル回す」「足をビュンと振る」といった体の部位に着目させながら体の姿勢やリズムを身体表現や言語による表現で教え合う場を工夫する**。

#### (4) 指導上の留意点

- ア 課題となる動きに挑戦させ、動きが楽しめなかった子どもの意見を中心に、「友達といろいろな動きをして楽しく遊ぼう」という共通課題を設定する。また、バランスを保って起きる動きや這う動きなどに挑戦させることにより自分の体全体の動きの実態を認識させ、個人の課題を連続・発展させていきたい。
- イ 課題となる動きができるようになるために、感覚づくりの運動を位置付け、バランスや両手でボールを操作することを楽しませながら、コツとなる動きの感覚を十分につかませる。
- ウ 友達の動きのよさから、**コツを発見し、コツとなる動きを高めるために、掲示資料や友達の示範を見ながら、グループや全体で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活動**を位置付ける。
- エ うまく動きができない子どものために、課題に合った体の動き方を助言したり補助したりしてできるようになったうごきを称賛しながら積極的にかかわるようにする。
- オ 友達のよい動きのまねをして挑戦できるようにするために、動きのコツをつかんで動ける子どもとそうでない子ども同士の異質のグループを編成し、動きを見合い・教え合う活動を位置付ける。
- カ 「どんな動きができるようになったか」「どのように工夫したらできるようになったか」などの問いかけをもとに、体の姿勢やリズムを身体表現で伝え合う活動を行うことで学習を振り返ったり、学習ガードに書きこませたりして、今後の活動への意欲を持続させるようにする。

### 3 目 標

- (1) 「いろいろな動きができるようになりたい。」「友達の動きに挑戦してみたい。」などの思いや願いをもち、順番や決まりを守って仲良く運動することができる。
- (2) 運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けることができる。
- (3) 体のバランスを保つ動きや体を移動する動き、用具を使った動きができる。

#### 4 指導計画（全7時間）

| 時間      | 1                                                                                                                                      | 2・3・4 (本時)                                                                                                                                                                                                                                     | 5・6                                                                                                                                                                            | 7                                                                                       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 道筋      | つかむ・見通す                                                                                                                                | つかむ・見通す・挑戦する・工夫する                                                                                                                                                                                                                              | つかむ・見通す・挑戦する・工夫する                                                                                                                                                              | 生かす                                                                                     |
| 課題の追究過程 | <p>いまできうごくでたのしもう。</p> <p>必要となる動き<br/>・調整力<br/>↓<br/>自分が高める動きを明確にする</p> <p>動きの把握<br/>・かいてんあそび<br/>・ゆりかごあそび<br/>・ぼーんあそび<br/>・どうぶつあるき</p> | <p>友達といろいろな動きをして楽しく遊ぼう</p> <p>【感覚づくり】バランス崩し、ボール遊び、動物歩きなど</p> <p>バランス＋用具操作<br/>ともだちとバランスあそびやボールをつかったあそびをしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・転んだり、起きたりする動き</li> <li>・立ったり、座ったりする動き</li> <li>・ボールを送る動き</li> <li>・ボールを運ぶ動き</li> </ul> | <p>体の移動＋用具操作<br/>ともだちといどうするあそびやどうぐをつかったあそびをしよう。</p> <p>【コツの発見】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片方の足でけつて回る</li> <li>・ひじをギューッとのかまして支える</li> <li>・腰をグルグル回す</li> </ul> | <p>できるようになったうごくをみんなにしようかししょう。</p> <p>いろいろな動きのおもしろさ、いろいろな動きの味、いろいろな動きの面白さを感じて運動し続ける姿</p> |
| 楽しさの深まり | 楽しさを知る楽しさ                                                                                                                              | 友達と体を動かして遊ぶ楽しさ                                                                                                                                                                                                                                 | 友達と体を動かして遊ぶ楽しさ                                                                                                                                                                 | 自分やクラスのおもしろさや動きができたこと、自分の動きがよくなったことを感じる楽しさ                                              |

## 5 本 時 (4 / 7)

### (1) 目 標

- ア 「いろいろな動きを見付けたい」「いろいろな動きができるようになりたい」などの願いをもち、友達と仲良く運動遊びに挑戦することができる。
- イ 友達のバランスを保つ動きやボールを運ぶ動きのよさを見付け、コツを教え合うことができる。
- ウ 両手を使って体のバランスを保つ動きや体をひねったり、曲げたりしながらボールを運ぶ動きができる。

### (2) 本時の展開に当たって

- 体を動かす感覚を十分体験させて、背中合わせで動いたり、ボールを運んだりする動きを高める運動体験を充実させる。また、動きのコツに気付かせて動きを高められるようにするために、その際**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わせたり、自分なりの言葉で伝えたりすることができる。**

### (3) 実 際

|           | 主な学習活動                                                                     | 時間 | 教師の具体的なたらしかけ                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ・見通す   | 1 準備運動<br>○附属体操<br>○手首、足首、首                                                | 10 | ○ 安全に活動するために、遊び方のルールについて確認する。<br>○ 体を回転させたり、ボールを扱ったりする際に負担がかかる手首や首などを中心に準備運動を入念に行わせる。                                                                               |
|           | 2 感覚づくりの運動遊び<br>○回転遊び<br>○ボール送りリレー                                         |    |                                                                                                                                                                     |
| 挑戦する・工夫する | 3 本時のめあてについて話し合う。<br>ともだちとバランス遊びやボールを使った遊びをしよう。                            | 5  | ○ <b>バランス遊びやボールを使った動きの感覚</b> を味わわせるために、前時に行った運動遊びを行わせる。<br>○ めあてを明確にするために、体の動き方が分かる掲示資料を活用や実際の動きを見せる。                                                               |
|           | 4 バランス遊びをする。<br>○立ったり、座ったり<br>○バランス崩し<br>つま先にギュッと力を入れるといいぞ<br>背中がグッとおしてみよう | 10 | ○ バランスを保つ動きの感覚を味わわせるために、多くの運動体験をさせる。<br>○ うまくできない子どもに対して、「体を倒すようにしてごらん」などの助言や称賛・激励の言葉かけをする。<br>○ 友達の動きをまねしている姿を価値付け、学び合ったことを自分の動きに生かすように助言する。                       |
|           | 5 ボールを使った遊びをする。<br>○ボール運びリレー<br>腕を組んでみたらもっとうまくできそう<br>コーンを回る時は、横に動くとよさそう   | 13 | ○ お互いの動きを紹介し合い、体の使い方に着目させる。<br>○ ボールを速く運ぶために、どのような動きの工夫が必要か声かけをする。<br>○ ボールを体のいろいろな部位を使って運ぶ動きができるようになるために、 <b>動きのコツを全身による身体表現で伝えさせ</b> 、「自分にもできそうだ」という思いをもたせるようにする。 |
|           | 6 整理運動をする<br>7 本時の学習を振り返り、次時の学習について話し合う。<br>つま先にギュッと力を入れたら、倒れなかった。         | 7  | ○ できるようになった動きを挙手により自己評価させ、今後の活動への意欲を持続させる。<br>○ <b>バランスを保つ動きやボールを運ぶ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。</b>                                      |