

第5学年 体の動きを高める運動

1 単元の目標と評価規準

	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
目標	体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。	自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り、助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
評価規準	<p>知識・技能</p> ①体の動きを高める運動の行い方について言ったり、書いたりしている。 ②体の柔らかさを高めるための運動をすることができる。 ③巧みな動きを高めるための運動をすることができる。 ④力強い動きを高めるための運動をすることができる。	<p>思考・判断・表現</p> ①自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選んでいる。 ②体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> ①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ④場や用具、周囲の安全に気を付けている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (活用)	5 (活用)	6 (まとめ)
	集合、挨拶、健康観察					
5	単元の学習内容、本時のめあての確認	本時のめあての確認				
10		活動Ⅰ やってみたことを基に選んで取り組む (柔らかさを高める運動を中心に) 個人→ペアで		グループで準備運動		
15	活動Ⅰ 柔らかさを高める運動		活動Ⅰ 話し合い 選定	活動Ⅰ 選定した運動 等の見直し	活動 新体カテストに チャレンジ	
22	活動Ⅱ 力強い動き 巧みな動き	活動Ⅱ 自分の体力に合わせて選んで取り組む これまでの運動を基に工夫して取り組む 個人→ペア→グループで		活動Ⅱ 他のグループとの交流		
38	整理運動、本時の振り返り、片付け、健康観察、挨拶					整理運動 本時や単元の 振り返り 片付け 健康観察 挨拶
知・技	① (カード)	② (観察)	③ ④ (観察)			
思・判・表		① (カード)		② (カード)		
態度	④ (観察)			② (観察)	③ (観察)	① (観察、カード)

3 本時案①【導入場面】（1時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体の動きを高める運動の行い方について理解できるようにする。
- ・場や用具、周囲の安全に気をつけることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・体の動きを高める運動の行い方について言ったり、書いたりしている。(知識・技能)
- ・場や用具、周囲の安全に気をつけている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動	・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ	1 集合、挨拶、健康観察		
	2 本時のめあてや単元の内容の確認		
15分	めあて 体の動きを高める運動の行い方を知り、安全に気を付け、いろいろな動きに挑戦しよう		
	評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動きを高める運動の行い方について言ったり、書いたりしている。(知識・技能)</li> <li>・場や用具、周囲の安全に気をつけている。(主体的に学習に取り組む態度)</li> </ul>	
なか	○本時のめあてや単元の内容について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単元を通しためあて、全6時間の主な内容を説明する。</li> <li>・「体力とは何か」と問いかけ、思いついたものを何名かに答えさせながら「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」を位置づける。(※今回は「動きを持続する能力」は扱わない)</li> <li>・新体カテストで行った項目を想起させ、それらの項目が4つの要素とどのように結び付いているのかを表を基に説明する。(端末①)</li> <li>・これまでに行った新体カテストの結果(記録、得点、総合評価、レーダーチャート等)を1人1台端末に個別に提示し、自分の課題に気付かせる。(端末②)</li> <li>・安全に関する注意事項を説明し、理解を図る。 「周囲をよく見る」「十分な間隔を空ける」「危ないと思ったらすぐに声をかける」</li> </ul>	
	3 活動Ⅰ 準備運動(体の柔らかさを高める運動)		<p>【ストretch】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの体ほぐしの運動を想起させ、指導者の動きを真似ながら行わせる。(足、背中、体側等の伸びが意識できるような動きを扱う)</li> <li>・息を吐きながら、体の部位を伸ばすようにさせる。</li> <li>・ペアで行うストレッチを紹介し、取り組ませる。</li> <li>・無理がないよう取り組んだり、ペアの状態を常に問いかけたりさせる。</li> </ul> <p>【ぼうくぐり】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3人でチームをつくり、交代で棒を持ったり、くぐったりさせる。</li> <li>・棒の高さやくぐる姿勢をチームで考え、取り組ませる。</li> <li>・アップテンポな曲を流しながら、取り組む意欲を高める。</li> </ul>
20分	4 活動Ⅱ 巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動		
	○指導者の説明を聞いたり、タブレット端末で示範の動画を見たりしながら、行い方を理解し、安全に気をつけて2つの動きを試す。(端末③)		
	【ステップ】(巧みな動き)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合図に合わせて前後左右にステップをさせる。</li> <li>・児童がスムーズに運動できるように「まーえ、もーと、みーぎ、もーと、うしろ、もーと、ひだり、もーと」等のかけ声を紹介する。(前、戻る、右、戻る、後ろ、戻る、左、戻るの場合)</li> <li>・慣れてきたら、人数を増やしたり、横で列を組んだりさせる。</li> </ul>	

	<p>【押し相撲】（力強い動き）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・力強い動きを試すことができるように、ロールマット、アスレチックボックス、セーフティマット等を準備する。</li> <li>・2グループに分け、図のように移動できるようにする。</li> <li>・いろいろな教具で試したり、2人で押ししたりするようにさせる。</li> <li>・試していないときは、ぶつからないように声をかけさせる。</li> </ul>	
まとめ 10分	<p>5 整理運動</p> <p>○準備運動で学習した動きを1人または2人で行う。</p> <p>6 振り返り、片付け、健康観察、挨拶</p> <p>○本時のめあての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想を「体づくりカード」に入力させたりする。（端末④）</li> <li>・グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・全体では何名かの児童に発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・友達に声をかけながら、周囲の安全を確かめ運動できていた児童を紹介し、望ましい姿が広がるようにする。</li> <li>・自分の体力に合わせて場や運動を選択しながら取り組むこと等を知らせ、次時につなげる。</li> </ul>	<p>おおむね満足(ワークシート)</p> <p>体の動きを高める運動の行い方を言ったり書いたりしている。</p> <p>十分満足</p> <p>体の動きを高める運動の行い方を詳しく言ったり書いたりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>行い方の示範の動画を再度見せ、わかったことを言わせる。</p>

「単元を通しためあてと6時間のめあて」の提示例

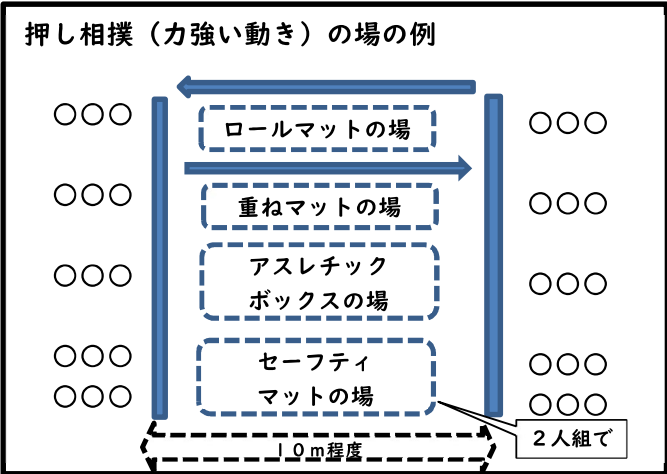
単元のめあて：自分の体力を確かめ、体の動きを高めるいろいろな運動にチャレンジしよう

- ①体の動きを高める運動の行い方を知り、安全に気を付けて、いろいろな動きを試そう。
- ②自分の課題に合った運動を選んで取り組み、体の柔らかさを高める運動をできるようにしよう。
- ③巧みな動きや力強い動きを高める運動をできるようにしよう。
- ④仲間と助け合いながら運動に取り組んだり、考えた運動を説明したりしよう。
- ⑤互いが紹介する運動に取り組みながら、仲間の気付きやよさ等を認め合おう。
- ⑥これまで学習したことを活かして、体の動きを高める運動にチャレンジしよう。

運動特性と新体力テスト項目との関連の図

「体力」は、さまざまな要素で構成されていること、新体力テストの項目でいくつかの要素が重複している項目もあることを理解させる。

※「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」（スポーツ庁）引用



- 1人1台端末の活用例
- ①運動特性と新体力テストの関連の説明  
（指導者の端末から送信）
  - ②個別の調査結果の提示  
（指導者の端末から事前に送信）
  - ③新しい運動、場やルールの提示  
（指導者の端末から事前に送信）
  - ④振り返りの入力と提出  
（指導者の端末から「体づくりカード」の送信と児童から入力後の送信）

3 本時案②【習得場面】（2時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体の柔らかさを高める運動に取り組むことができるようにする。
- ・自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶことができるようにする。

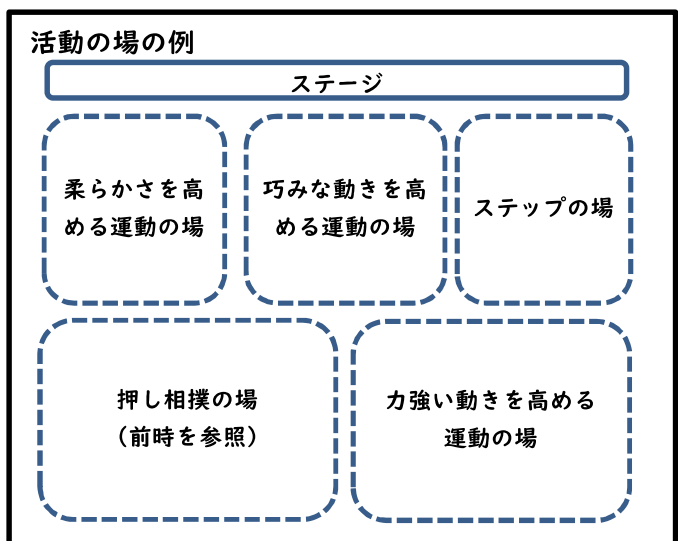
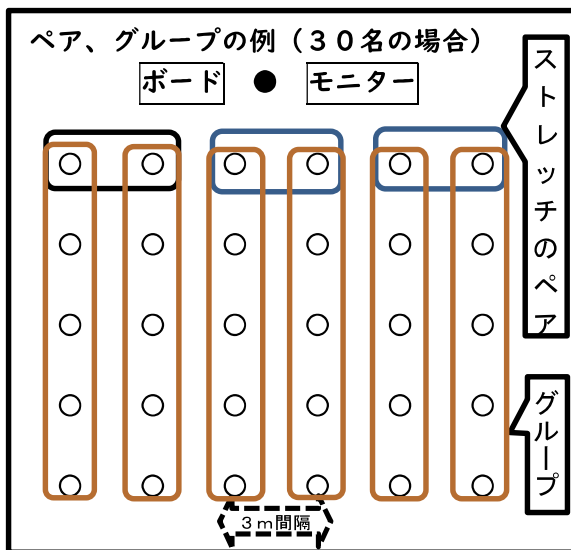
(2) 本時の学習評価

- ・体の柔らかさを高める運動に取り組むことができる。(知識・技能)
- ・自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選んでいる。(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動	・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあての確認		
	めあて 自分の課題に合った運動を選んで取り組み、体の柔らかさを高める運動をできるようにしよう。		
10分	○本時のめあてについて知る。 ・体の動きを高める運動、特に体の動きを高める運動にグループで取り組むことを知らせたり、活動中の約束を確かめたりする。 <u>(端末①)</u> ・前時に提示した新体力テストの結果を元に自分の課題を確かめさせる。 <u>(端末②)</u> ・自分の課題を確かめることができない児童には「全国や大分県平均値との比較」「自分にとってのやりやすさ」等の視点を与える。		
なか 25分	3 活動Ⅰ 体の柔らかさを高める運動 ○動きを確かめながら一斉に行うとともに、課題に合わせて選んで行う。 【ストレッチ】 【ぼうくぐり】 ・前時の感想を発表させ、共有しながら、自分にとってやりやすい動きとそうでない動きに整理させ、次の活動で確かめるように伝える。 ・呼吸を止めずに、体の部位を伸ばすことを意識させる。 ・ペアで行うストレッチも互いの状態を気かけ、無理がないよう取り組ませる。 ・棒の高さやくぐる姿勢をグループで考え、取り組ませる。 (3～5人程度のグループで) ・前時で扱った運動を全て扱った後「動かしにくかった」「もう少し伸ばしたい」等と感じた運動をペアで共有し、自分たちが選んで、再度取り組ませる。 ・活動後、選んだ理由等をワークシートに入力させる。 <u>(端末③)</u> 4 活動Ⅱ 自分の体力に応じた運動 ○自分の体力に応じて運動を選んで取り組む。 ・自分の体力テストの結果を基に課題を確かめさせる。 ・体の動きを高める3つの要素を確認し、それらを高める運動を新たに紹介する。(活動時間、場の広さ、道具の数に応じて調整する) 巧みな動き・・・馬跳びくぐり、フープくぐり、コーンタッチ等 力強い動き・・・腕立て伏せ、肋木ぶらさがり、ひっぱり相撲等 ・紹介された運動を自分たちでアレンジしてもよいことを伝える。 (人数、姿勢、距離、時間等に着目させる) ・活動のルールを確認し、場の準備をさせる。 ・動きが正しくできているか等、必要に応じて、互いの動きをタブレットに撮影させる。 <u>(端末⑤)</u>		<u>おおむね満足</u> (観察) 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 <u>十分満足</u> 自分が行おうとするだけでなく、友達にも行うよう声をかけている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> ルールの大切さや仲間と助け合うよさを確認する。

ま し め  1 0 分	<p>5 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさを高める動きにグループで取り組ませる。</li> </ul> <p>6 振り返り、片付け、健康観察、挨拶</p> <p>○本時のめあての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想を体づくりカードに入力させたりする。(端末④)</li> <li>・グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・全体では何名かの児童に発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・協力して取り組んでいる児童、工夫しながら取り組んでいる児童を紹介し、望ましい姿が広がるようにする。</li> <li>・引き続きグループで取り組むこと等を知らせ、次時につなげる。</li> </ul>	<p><u>おおむね満足</u>(ワークシート)</p> <p>自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選んで</p> <p>いる。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>自己の体力に応じて行い方を工夫している。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <p>自分の体力を確認させたり、取り組んだ感覚を振り返らせたりする。</p>
--------------------------------	--	---



ルールの提示例

◇◇ 活動のルール ◇◇

①安全に気をつけておこないます

- ・周りに人がいないか
- ・道具の危ない使い方をしていないか

②友達と協力しておこないます

- ・友達の動きを見る
- ・アドバイスをする
- ・補助をする

③記録し、ふりかえりをします

- ・体力の向上、気づきを記録する
- ・振り返ったことを発表し、共有する

1人1台端末の活用例 ※①～④は前時と同じ

⑤自分の動きの出来映えの確認

(互いの端末で撮影し、即時に見合う)

- ・フラットリング等で撮影位置を示す。
- ・運動している児童とぶつからない位置。
- ・見たい運動の姿が端末のスクリーンに収まる位置

第2時のワークシート(入力フォーム)の項目の例

★①～③について、よくできた◎、できた○、できなかった△で振り返りましょう。

①活動のルールを守ることができた

②友達と協力することができた

③運動を選んで取り組むことができた

★選んだ理由や工夫したことを入力しましょう。

★今日の授業の感想を入力しましょう。

3 本時案③【活用場面】（4時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができるようにする。
- ・約束を守り、仲間と助け合うことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。  
(思考・判断・表現)
- ・約束を守り、仲間と助け合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動	・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあての確認		
	めあて 約束を守り、仲間と助け合いながら、考えた運動を説明したり、運動に取り組んだりしよう。 評価 ・体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。 (思考・判断・表現) ・約束を守り、仲間と助け合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)		
10分	○本時のめあてについて知る。 ・グループで活動することを確認する。 ・それぞれの課題に合ったおすすめの運動について考えたり、試したりすることを知らせる。 3 準備運動 ・これまで学習した柔らかさを高める運動をグループで取り組ませる。		
なか 25分	4 活動Ⅰ 紹介する運動の決定 ○これまで学習した運動を振り返り、紹介したい運動をグループで話し合ったり、試したりしながら決定する。 ・前時までの取組を振り返り、みんなにおすすめしたい運動を出し合わせる。それらの運動でさらに工夫できそうなアイデアを考え、出し合わせる。 ・話し合いながら、実際にアイデアを試してよいことを伝える。 ・工夫する視点を例示する。 (1人から複数人で、動きを組み合わせ、距離や時間を変えて等) (1人) (複数人) [体の柔らかさ] リンボー → 二人リンボー、ブリッジくぐり [巧みな動き] ステップ → 二人ステップ(変化あり) [力強い動き] 押し相撲 → 足びっぱりおしりすべり ・例示を参考に自分たちの運動の説明を考えさせる。説明する内容についてはタブレットに入力させる。 5 活動Ⅱ 運動の説明と他グループとの交流 ○自分たちが考えた運動を説明したり、他のグループが考えた運動に取り組んだりする。 ・説明する活動と他のグループの運動に取り組む活動がどちらもできるような時間配分や活動の場を説明する。 ・説明と試しのグループが1対になるようにグループ数は偶数にする。 (30名の場合、5人グループを6つにする 等) ・試したグループは、試した感想等を伝えさせる。		おおむね満足(観察) 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 十分満足 自分が行おうとするだけでなく、友達にも行うよう声をかけている。 努力を要する児童への手立て ルールの大切さや仲間と助け合うよさを確認する。

ま と め  1 0 分	<p>6 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさを高める動きにグループで取り組ませる。</li> </ul> <p>7 振り返り、片付け、健康観察、挨拶</p> <p>○本時のめあての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想をワークシートに入力させたりする。(端末④)</li> <li>・グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・全体では何名かの児童に発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・協力して取り組んでいるグループ、詳しく運動を説明している児童を紹介し、望ましい姿が広がるようにする。</li> <li>・次時は出された意見を基に自分たちの運動を見直し、いろいろなグループと交流することを伝え、次時につなげる。</li> </ul>	<p><u>おおむね満足</u>(ワークシート)</p> <p>体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>考えた運動の行い方を他者に詳しく伝えている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <p>グループの友達と一緒に説明させる。</p>
--------------------------------	---	--

**第4時のワークシート(入力フォーム)の項目の例**

★①～③について、よくできた◎、できた○、できなかった△で振り返りましょう。

①活動のルールを守ることができた

②友達と協力することができた

③考えた運動を説明することができた

★説明する時に気を付けたことを入力しましょう。

★今日の授業の感想を入力しましょう。

**説明する内容の入力シート**

【下記の説明の例を参考にして入力する】

①

②

③

④

⑤

⑥

グループで考えた運動の説明の例

【力強い動き】を高めるために行います。する技は、【足ぴっぱりおしりすべり】です。

- ①まず、一人が寝て、足を上げます。
- ②次に、もう一人が両方の足首を両手でしっかり持ちます。  
この時に、持たれているほうは、手を頭のうしろに組んで、お腹を見るようにします。  
手が頭からはなすと、手を床で擦ったり頭を打ったりするかもしれないので、必ずこの姿勢をしてください。引っ張る人は相手はころばないようにゆっくり引いてください。
- ③それでは、やってみます。
- ④引っ張るほうは、止まらずに目標の位置までひっぱります。持たれているほうも、お腹に力を入れないといけないので、どちらも力を使います。
- ⑤どちらも力をしっかり入れないとうまくいきません。交代してやってみてください。

3 本時案④【まとめ場面】（6時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体の動きを高める運動に積極的に取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

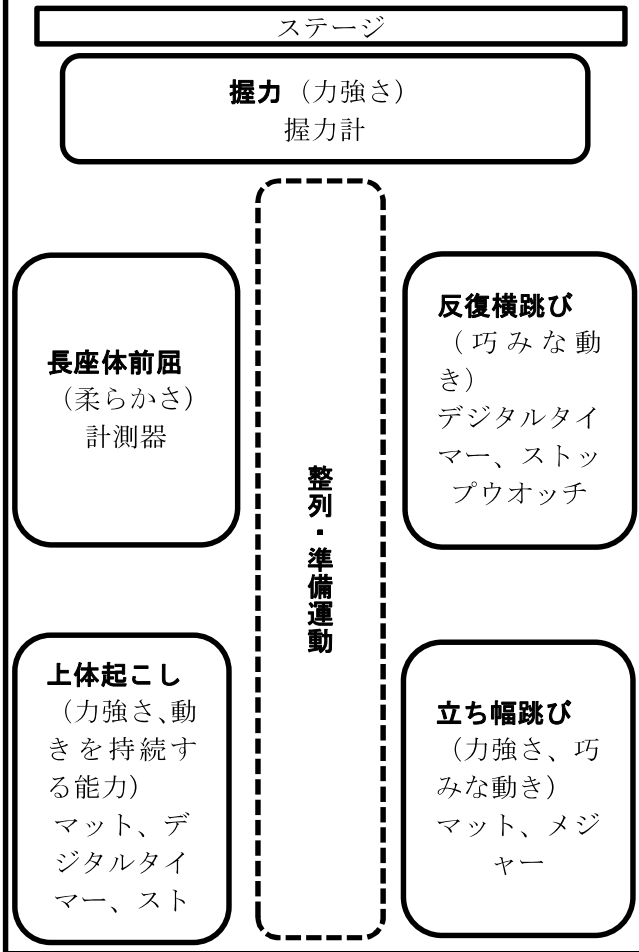
度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあての確認	
	めあて これまで学習したことを活かして、体の動きを高める運動にチャレンジしよう 評価 ・体の動きを高めるための運動に積極的に取り組もうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)	
なか 25分	○本時のめあてについて知る。 ・これまで取り組んだ運動により、体の動きの高まりを可視化したり、実感したりするために新体カテストの項目を活用して取り組むことを知らせる。 ・第1時で扱った個人の記録を再度確かめ、意欲化を図る。 3 準備運動 ・これまで学習した柔らかさを高める運動をグループで取り組ませる。また、体の柔らかさを高める運動が済んだ後、これまで取り組んだ運動の中で必要だと考えた運動をグループで選んで取り組ませる。	
まとめ 10分	4 活動I 新体カテストにチャレンジ ○新体カテストの項目を活用し、体の動きの高まりを確かめる。 ・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの5つの項目を活用する。 ・グループで全ての項目に1度は取り組むように伝える。 ・友達の記録との比較より、単元前の自分の記録と比較して、自分の体力がどのようになっているかを意識させる。 ・測定はグループで行う。 ・測定のポイントについては「新体カテストの指導実践事例」(R5 大分県児童生徒の体力・運動能力等調査報告書 p.57)等を参考にする。 5 整理運動 ・体の柔らかさを高める動きにグループで取り組ませる。	<p>おおむね満足 (観察・ワークシート) 体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>十分満足 課題となる動きを繰り返したり、必要な動きを組み合わせたりして、動きを高めるためにより積極的に取り組もうとしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て これまでの取組を振り返らせ、行い方を確かめたり、自身の動きの高まりに気付かせたりする。</p>



運動の場の例



第6時のワークシート(入力フォーム)の項目の例

★次のことについて、よくできた◎、できた○、できなかった△で振り返りましょう。

・運動に積極的に取り組むことができた

★今日の授業の感想を入力しましょう。

★単元を振り返り、入力しましょう。  
(体の動きが高まったこと、気付いたり、考えたりしたこと、単元で学んだことを元にこれから取り組んでみたいことなど)