

体育科学習指導案

京都市立〇〇小学校　〇年〇組（男子〇名，女子〇名，計〇名）

平成〇〇年〇〇月〇〇日～〇〇月〇〇日 4 時間計画 場所 運動場 指導者 〇〇 〇〇

1. 単元 体を使って外で遊ぼう（体ほぐしの運動）

2. 運動の特性（一般的特性）

自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動である。

3. 子どもの実態

[illegible]

4. 子どもから見た特性（例）【子どもの実態から考えるようにする】

- ・今もっている力で手軽に楽しむことができる運動である。
- ・勝敗がなくリラックスして取り組むことができる運動である。
- ・仲間とのかかわりやふれあいを体験することができる運動である。
- ・普段感じられないような体の感覚や、発見や気付きがある運動である。
- ・様々な身のこなしや体の感覚を味わうことができる運動である。

5. 指導について

本単元は、伝承遊びを中心とした「外遊び」を行いながら、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体の状態に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流することの楽しさを感じたりする運動である。取り上げる運動は、昔からある外遊びであり、ルールが非常にシンプルで子どもたちにも分かりやすい。さらに、事前に教職員と子どもたちに行った「遊び調査」の結果をもとに、取り上げたい遊びを選定していった。また、中間休みや昼休みに、子どもたちだけで遊ぶことができるように、できるだけ道具に頼らず、子どもたち自身の手で準備が出来るようなものを選ぶようにした。授業の進め方として、遊びを知る→遊びをやるという流れを基本に進めていきたい。大人にとって当たり前の遊びであっても、子どもたちが知らない遊びは多い。一つずつ学級の実態に合わせた形で紹介していきたい。単元の最後には、獲得した遊びの中から、やってみたい遊びを選んで行うという形を取り、休み時間につなげていきたい。授業で行った遊びについては、活動の様子とともに、教室で掲示し、外遊びへの意欲を高めるようにしたい。

6. 研究にかかわって

本単元は、学習指導要領 A 体づくりの運動 ア体ほぐしの運動の行い方の例にある「伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと」を具現化したものである。

以下の表は、本単元で取り上げたい遊びをまとめたものである。単元の中で全て行うことはできないが、出来ないものについては、教室で掲示して紹介したり、休み時間の学級遊びの中で取り上げたりすることにしたい。

鬼 遊 び 系	ボ ー ル 系	じ ん と り 系	じゃんけん系	わらべうた系	道 具 系
<ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・しっぽとり鬼 ・田んぼ ・ことろことろ ・手切鬼 ・十字鬼 	<ul style="list-style-type: none"> ・ろくむし ・天大中小 	<ul style="list-style-type: none"> ・Sケン ・手つなぎじんとり 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリコ ・ケンパ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はないちもんめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴムとび ・大人数なわとび

①チーム編成

チームは、行う遊びによって異なるが、低学年の子どもたちにとっては、日頃の授業で接している生活班でチームを作ることが望ましい。なぜなら、お互いのことをよく知っているので、話しやすく、協力もしやすくなるからである。また、生活班チームにすることで、授業後も、教室で遊びについて話したり、休み時間で遊んでみようと発展したりする可能性がある。単元の後半には、自分のやってみたい遊びを選んで行うことを想定しているので、その時は、選んだ遊びのなかでグループを組み、遊ぶようにしたい。

②ルールの工夫

鬼遊びは、鬼が子を捕まえるというシンプルな遊びだが、そのルールの工夫により「手つなぎ」「しっぽとり」「陣取り」など多様なバリエーションがあり、子どもたちの大好きな遊びの一つとなっている。また、自然と頭を使って運動することもできる。何度でも繰り返して遊び、動きや知恵を働かせることを経験するのに適している。楽しんで何度も遊んでいるうちに、動きがスムーズとなり、結果として獲得させたい動きが身につくのではないかと考える。昔からある遊びについては、基本的なルールが子どもたちを想定して作られていることが多いが、学級の実態に応じた形で子どもたちに紹介したい。単元の時間は、4時間と短いので、自分たちで変更していくことはできにくいですが、休み時間に遊ぶ時には、自分たちなりの工夫をして楽しんでいくことも可能である。

③体力要素との関係

以下の表には、遊びと体力要素との関係をまとめた。太字で示した体力要素は、小学校低学年時において獲得させたい要素である。

筋力	走力	投力	持久力	平衡性 (バランス)	柔軟性 (柔らかさ)	敏捷性 (素早さ)	巧緻性 (巧みさ)
<ul style="list-style-type: none"> ・Sケン ・ケンパ 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃんけん キャッチ ・手つなぎ鬼 ・しっぽとり鬼 	<ul style="list-style-type: none"> ・ろくむし 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人数なわとび 	<ul style="list-style-type: none"> ・Sケン ・ケンパ 		<ul style="list-style-type: none"> ・手つなぎ鬼 ・ろくむし ・しっぽとり鬼 ・ことろことろ ・手切鬼 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴムとび ・ろくむし ・けんぱ ・しっぽとり鬼 ・ことろことろ ・天大中小 ・大人数なわとび

表の通り、昔からある遊びには、素早い動きや巧みな動きを含むものが多い。動きを獲得させようと、トレーニング的な活動をする必要はなく、遊びながら動きを習得できる可能性を秘めている。「急に方

向転換する」「相手をかわす」など、様々な運動の基本となる動きを含んでおり、遊べば遊ぶほど身についていく。鬼遊び系の場合、追いかけている方も逃げている方も、走りながら体を思い切り伸ばしたり捻ったりしていろいろな動きを経験する。さらに、京都市児童の課題である反復横とびは、「素早さ、巧みさ」の要素を含んでおり、単元を通して多くの遊びを経験することにより、反復横とびの数値も上がっていくと考えている。

7. 学習のねらいとみちすじ

(1) 学習のねらい

○ルールやマナーを守ったり安全に気を付けたりして、友だちと仲よく、進んで遊ぶことができるようにする。

○心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにする。

(2) 学習のみちすじ

ステージ① いろいろな外遊びを知り、友だちと一緒に力いっぱい楽しむ。

ステージ② 自分のやってみたい遊びを選んで、友だちと一緒に力いっぱい楽しむ。

8. 単元計画

第1時	第2時	第3時	第4時
ステージ①	ステージ②	ステージ②	ステージ②
	ステージ①	ステージ①	

9. 学習と指導の展開 (45分×4)

	学習のねらいと活動	指導・支援	評価の視点 (評価の方法)
はじめ 10分 ①	<p>○学習のねらいと進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や友だちの体について気付く。 ・力いっぱい運動をして、様々な動きが出来るようにする。 ・友だちと協力して、楽しく運動をする。 	<p>○学習のねらいや計画を示し、単元の見通しがもてるようにする。</p> <p>○音楽をかけて、楽しい雰囲気を作るようにする。</p> <p>○勝ち負けを争うのではなく、運動の得意、不得意に関係なく、だれでも安心して取り組むことができるようにする。</p>	<p>・安全に気をつけながら、友だちと声をかけ合って楽しく取り組もうとしている。</p> <p>【関】 (観察) 毎時</p>

<p>① ④ な か 35 分 × 2 + ② ③ 45 分 × 2</p>	<p>○ステージ①</p> <div data-bbox="252 197 805 295" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いろいろな外遊びを知り、友だちと一緒に力いっぱい楽しもう</p> </div> <p>☆紹介する遊びの例</p> <p>【しっぽとり鬼】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっぽをつけて取り合う。 ・コート of 広さや時間、人数などを工夫しながら遊ぶ。 <p>【ことろことろ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人～6人が一列に並んで肩を持ち、鬼はその一番後ろの人をタッチする。 <p>① 肩から手を離さず、タッチされないように動く。</p> <p>④ 【ケンパ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地面に○をかき、「ケン」「ケン」「パ」のリズムに合わせて進んでいく。 ・○を描く位置や方向を変える。 <p>【Sケン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2グループに分ける。 ・地面に「S」を書き、自分の陣地と島では両足をつけるが、それ以外ではケンケンでしか進めない。 <p>② 【ろくむし】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円を二つ描き、ボールに当てられないように、その円を往復する。 ・鬼のグループは、ボールを投げて当てる。 <p>③ 【大人数なわとび】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人～6人で並んでなわとびをする <div data-bbox="611 633 849 1608" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○ステージ②</p> <p>自分のやってみたい遊びを選んで、友だちと一緒に力いっぱい楽しもう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時にした遊びを思い出し、遊んでみたい遊びを選ぶ。 ・選んだ遊びの中で、グループを決める。 ・グループで協力して楽しむ。 </div>	<p>①遊びを紹介し、みんなですぐ遊ぶ。</p> <p>○紹介する遊びの数は、1時間で二つ程度とする。</p> <p>○単元を見通して、紹介する遊びの順番を工夫する。(鬼遊び系→ボール系など系統立てる)</p> <p>○《遊びの紹介→やってみる→次の遊びの紹介》という流れで進めるようにする。</p> <p>○ルールを守れたり、安全に活動できたりしている児童を取り上げ学級全体に広げるようにする。</p> <p>②③これまでにに行った遊びの中から、好きな方を選んで、自分たちで遊ぶ。</p> <p>○楽しい音楽をかけて、力いっぱい遊ぶことが出来るようにする。</p> <p>○休み時間を想定した活動としたいので、できるだけ子どもたちだけで準備、グルーピングをするようにする。</p> <p>○リーダーとしてグループをまとめている子を取り上げ、協力して楽しむことを伝える。</p> <p>②③新しい遊びを紹介し、遊びを紹介し、みんなですぐ遊ぶ。</p> <p>○遊ぶ場所を分けて行うようにする。</p>	<p>・友だちと楽しく仲良く運動しようとする。</p> <p>【関】(観察)</p> <p>・体を動かす楽しさや心地よさを味わって運動している。</p> <p>【運】(観察)</p> <p>・友だちと一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなどの運動の行い方を選んでいく。</p> <p>【運】(観察)</p>
--	---	--	--

	<p>○これまでに遊んだ遊びを選んで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・六つの遊びから選ぶ。 ・遊びは 10 分で変える。 	<p>④これまで行った遊びの中から選んで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・六つの遊びを紹介できるように、ホワイトボードに掲示する。 ・必要であれば全体でルールの確認をする。 ・10 分×3 で三つの遊びが出来ることを伝える。 ・遊びが選びにくい子は、教師と一緒に選ぶようにする。 	
まとめ ④ 10 分	<p>○単元を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遊びを通して、楽しかったことや仲間とのかかわり、さらに自分や仲間の体について気付いたことを発表する。 <p>④ ○これからの生活に生かしていこうとする気持ちをもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びながら体を動かした心地よさを振り返り、自分一人ではなく、周りの人と共に生きていることの素晴らしさに気付くようにする。 ・仲間と一緒に運動する楽しさや仲間とかかわりを深めることの大切さを知らせる。 ・遊びのよさを実感できるように、走った距離や歩数を具体的に示す。 	<p>・これからも外で元気に遊んでいこうとすることができる。</p> <p>【関】（観察）</p>

10. 準備物【参考例です】

ケンパ	・ケンステップ (50 程度)
しっぽとり鬼	<ul style="list-style-type: none"> ・しっぽ 一人 2 本 (タグまたはその代わりとなるもの) ・コーン 8 程度 (コートを作るものとして使用)
ゴムとび	・ゴムの輪 生活班の数程度 (短すぎるとやりにくい)
ろくむし	・誰でも扱いやすく投げやすいボール
ことろことろ	・しっぽ グループに 1 本
S ケン	・じょうろ (S を地面に描くのに使用。なくてもよい)
天大中小	・よく弾むボール グループに一つ

・ CD デッキ ・ 遊びの掲示