

# 体育科学習指導案

## 1 単元名

陸上運動 走・投の運動 (3時間目/5時間)

## 2 単元設定の理由

### (1)教材観

本単元は、新学習指導要領の第5学年及び第6学年の内容C.陸上運動に位置付けられている。高学年の陸上運動「短距離走・リレー」は、一定の距離を全力で走ったり、バトンの受け渡しをしたりして、記録に挑戦したり、相手と競走(争)したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。「短距離走・リレー」では、基本的な技能を身に付けるようにし、自己やグループの課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、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大切であると示されている。

また、「内容の取扱い」に、「走・跳の運動(遊び)及び陸上運動については、児童の実態に応じて投の運動(遊び)を加えて指導することができる」ことが新たに示された。そして、本校の新体力テストの結果は、全国と比べ男子の投力が劣っていること、また群馬県の指導の重点として、運動量を確保した上で、主体的・協働的な学習活動を単元計画に適切に位置付けると示されていることを踏まえ、投の運動を取り入れた授業を考えた。ただ、投の運動だけを単独で年間指導計画に入れるのではなく、走の運動と組み合わせて授業を行うことで、競走(争)する場面をつくり、走力だけでなく投力も効率的・効果的に向上できると考えた。短距離走では、腕を90度に曲げ、大きく振ること、腰を伸ばし、体を軽く前傾して全力で走ること、スタンディングスタートから素早く走り始めることができるように、群馬県小学校体育研究会の体育授業プログラムの「腕ふり走」「姿勢走」「しっぽ走」を取り入れた。その際、チェックシートを用いて視点を明確に与え、動きを交えながらアドバイスし合うことで、ポイントの動きを自分や友達動きと比較することができるようにする。また、投の運動では、手首の使い方を意識できるように「紙鉄砲」、指の第一関節に力を入れてボールを持ち、腕を思い切り振ることを意識できるように「ウレタンボール」、全身のバネを使って投げられるように「てるボール」を使用する。さらに、運動量を確保するために「ショートランサーキット」として、5～6人のグループに分かれ、紙鉄砲・10mダッシュ・てるボールスロー・10mダッシュ・バウンドスローの5カ所を設定し、ローテーションする活動を設定する。

このように、チェックシートを用いて視点を明確にした協働的な学習や、昔遊びを取り入れたり、てるボールを使用したりするなどの教具の工夫をすることによって、本校の研修主題「互いを認め合い、楽しんで運動に取り組む児童の育成」を目指したいと考え、本単元を設定した。

### (2)児童の実態

#### 【知識及び技能】(技能)

平成30年度に実施した「新体力テスト」のソフトボール投げの学年平均は14.19mであり、前年度の学年平均記録(約11.10m)と比較すると、少しずつ投力が伸びてきている。しかし、投げ方のポイントを掴めておらず、なかなか記録を伸ばすことができていない児童が多い。また、腕の力だけでボールを投げってしまう、低いボールを投げってしまう児童も見られ、本単元を通して投げ方のポイントを理解し、体全体を使って正しいフォームを身に付けられるようにしたい。

#### 【思考力, 判断力, 表現力等】(思考・判断)

授業中の意見交換では、進んで自分の考えを發表することができる。また、友達の考えをよく聞き、自分の考えに生かそうとする姿も見られる。しかし、自分の考えや意見を伝えることが苦手な児童もいる。体育の授業においても、動きのポイントが分からず、友達に上手くアドバイスができない児童も見られる。そのため、本単元では「上半身をひねる」「腕をムチのように速く振る」「腕を90度に曲げる」「腰を伸ばす」などのキーワードを提示することで、児童同士で友達の動きを見て、アドバイスをし合えるようにする。また、言葉だけではうまくイメージできない児童にはキーワードだけでなく、動きなども加えながら自分の考えや意見を伝えられるよう指導していく必要がある。

#### 【学びに向かう力, 人間性等】(関心・意欲・態度)

体育における学習の取組は、全体的に意欲的な児童が多く、新しい運動にも進んで取り組むことができる。「体育が好きですか」というアンケートに対して、「体育が好き」と答える児童が80%以上いる。その理由として「体を動かすことが好きだから」という以外に、「新しい運動ができるようになるから」「目標が達成されるとうれしいから」「普段できないことができるから」などを挙げた児童が50%いる。このことから、体育の授業で体を動かすだけでなく目標をもち、達成する喜びを味わっている児童もいることがわかる。さらに、休み時間は、クラスのほとんどの児童が外で、鬼ごっこやドッジボールをするなど、運動に対して意欲的である。しかし、本単元に関連のあるボールを使った運動が好きではないと答える児童が約25%いる。その理由として「ねらったところに投げられない」「ボールを上手く捕れない」と回答している。ボールを上手く扱うことができず、上手くできないということでボール運動から離れてしまっている児童もいる。

このことを踏まえ、段階的で協働的な学びを通して、投げ方の基本的な技能を身に付け、ボール運動に積極的に取り組めるようにしたい。

### 3 目標

運動の楽しさや喜びを味わいながら、友達と動きを見合ってアドバイスし合うことを通して、走り方・投げ方の基本的な動きを身に付けることができる。

### 4 評価規準

#### 【技能】(知識及び技能)

・短距離走について、競走(争)したり、記録を高めたりするための基本的な技能を身に付けている。

#### 【思考・判断】(思考力, 判断力, 表現力等)

・自分の力に合った課題の解決を目指して、練習や競走(争)の仕方、記録への挑戦の仕方を工夫している。

#### 【関心・意欲・態度】(学びに向かう力, 人間性等)

・陸上運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り助け合って運動しようとしていたり、運動する場や用具の安全に気を配ろうとしていたりしている。

## 5 指導と評価の計画

高学年(五年生)	段階	つかむ	追究する		まとめる	
	時間	1	2	3(本時)	4	5
	導入	オリエンテーション (場の設定) (やり方説明) (安全配慮) 試しの記録測定	準備運動・美園ドリル・めあての確認			
	展開前半		・投の運動 (ショートランサーキット)		ボールと競走	ソフトボール投げ (記録会)
	展開後半		腕ふり走	姿勢走	しっぽ走	50m走 (記録会)
	まとめ	学習のまとめ・整理運動				
評価項目	技能	・試しの記録測定に進んで取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	・自分の力に合った課題を学習カードに記入し、課題の解決に向けて取り組んでいる。(思考・判断)	・自分の力に合った課題を学習カードに記入し、課題の解決に向けて取り組んでいる。(思考・判断)	・走の運動では、動きのポイントを理解し、30mを全力で走ることができる。(投の運動では、動きのポイントを理解し、きれいなフォームで投げることができる。)(技能)	・今現在の記録を確認することで、さらに記録を伸ばしたいという意欲をもっている。(関心・意欲・態度)
	思考・判断					
	関心・意欲・態度					

## 6 指導方針

### 【本单元において】

<全体を通して>

- ・ショートランサーキットでは、協働的な学習が活発に行えるように、ソフトボール投げの記録を考慮したグループを編成し、単元を通して固定する。
- ・児童自身が投げる時の課題に気付いたり、友達の動きの良いところを見付け真似したりアドバイスしたりする声掛けができるように、見合うポイントやアドバイスするキーワードを確認するなどの支援をする。
- ・担任は児童の情意面の支援や授業の主たる指導者として授業を展開し、体育専科教員は担任のサポートをするとともに、技能の学習活動に困難さを抱えている児童への個別指導や支援を行うなど、役割分担を明確にして学習の効果や効率を高められるようにする。
- ・技能の指導においては、児童が自身のフォームを視覚的に認識できるようにするためにタブレットを活用する。
- ・介助を必要とする児童が仲間と一緒に活動できるように、グループ編成を配慮するとともに、必要に応じて支援する。

<つかむ段階>

- ・自分たちで素早く準備し、ポイントを意識して取り組めるように、ショートランサーキットの場の設定方法ややり方を説明する。
- ・自分の現在の能力を把握し意欲的に取り組めるようにするために、試しの記録測定を行う。

<追究する段階>

- ・ショートランサーキットの紙鉄砲の場では、腕を速く振り、手首のスナップを使うことが身に付けられるように、最初は、下方向へ振り下ろし音が鳴るようにさせる。また、音がよく鳴ようになった児童には、音が鳴る方向を斜め上方向に向けさせるよう段階的に指導を行う。
- ・ショートランサーキットのバウンドスローの場では、第一関節に力を入れてボールを握らせ、腕を速く振り下ろすことが意識できるように、弾む高さをグループの仲間と競わせながら行う。また、高く弾ませることができるようになった児童には、狙ったところに投げられるよう目標物を置いた指導を行う。
- ・ショートランサーキットのてるボールスローの場では、軸足からステップ足に体重を移せるよう足を踏み出させ、上半身をひねって投げ腕を後方へ引くことが意識できるように、ラインをまたぐ場を設定する。また、体のひねりが上手く使えるようになった児童には、投げる方向を意識できるように、スズランテープを使い、投

げる高さの目標を設定し、投げたい方向をしっかりと見ることやボールを離す位置を意識させることなどの指導を行う。

- ・ショートランサーキットでは、動きのポイントを随時指導できるように、T1はてるボールスローの場を、T2は紙鉄砲とバウンドスローの場で役割分担をする。
- ・投げることを苦手としている児童が楽しく取り組めるように、遊びの要素を含んだ紙鉄砲を取り入れ、授業だけでなく休み時間や家庭でも手軽に行えるようにする。
- ・腕振り走や姿勢走では、協働的な学習が活発に行えるように、チェックカードを使って、走っている人の腕の角度と振り幅や腰の角度と体の角度を1～3点で得点をつけ、得点に応じてアドバイスをする。その際、「○○だったから、もっと□□すると3点になるよ」など身振り手振りを交えて、具体的にアドバイスができるように声掛けを行う。また、近くの友達と相談したり、自分の走りに生かそうとしたりすることができるように、順番を待っている児童に友達の走りを見るよう声掛けをする。

<まとめる段階>

- ・ボールと競走では、てるボールを使用する。てるボールを投げる児童は、ショートランサーキットでの学びを生かし、10mの距離を走る児童より速くゴールに到達すること、走る児童はてるボールより先にゴールすることを意識しながら競走させる。
- ・ボールと競走では、屋外で実施する場合には、天候による影響があるため、ボールを投げる児童を前に出すなど、環境や児童の実態に応じて距離を調整する。
- ・しっぽ走では、追究する段階で行ってきた、腕の振り方や姿勢も意識できるようにし、より速くトップスピードで走れるように、スズランテープで作ったしっぽを腰に付け、上がり方のチェックを行う。
- ・記録会では、今後の休み時間や家庭でも取り組むことができ、日常的に継続して運動に取り組めるように、今までの練習の成果を確認する場とする。

#### 【校内研修との関連から】

今年度の研修主題は昨年度から引き続きで「互いを認め合い、楽しんで運動に取り組む児童の育成～スモールステップを取り入れた体育の授業を通して～」とした。1年目は、体育専科教員が中心となって、楽しんで運動に取り組むために、走・投の運動で、昔遊びや児童の興味をひく教具を取り入れたり、スモールステップでできる喜びを味わわせたりする工夫をしてきた。また、認め合いながら学ぶために、動きのポイントを絞ってお互いに見合ったり、グループでの関わり合いの中で、互いの考えを相手により良く伝えようとしたりする活動を取り入れてきた。これらを継続しつつ、課題であった個に応じたスモールステップにも力を入れていく。

#### 【はばたく群馬の指導プランとの関連から】

はばたく群馬の指導プランには、「低・中学年での多様な動きをつくる運動(遊び)の経験を生かし、教材や場を工夫し、自分の課題に合わせて運動を行うことで、ボールを投げる動きを身に付けさせ、投力を高めるようにする」とある。その中で児童の実態に合わせてルールや運動の場の工夫をし、動きがぎこちなく遠くに投げられない児童へのアドバイスとして、正しいフォーム、助走、ボールを投げる角度、スムーズな動きなどを確認できるようにすると記されている。これらのことから、様々な教材を活用し、ボールを投げる動きのポイントを意識した場の工夫をして目標を達成できるようにしていく。

#### 【ぐんまの子どもの体力向上推進事業との関連から】

教員の資質向上のために、昨年度1年間、本指定事業に取り組んできた成果等を生かし、体育が専門でない先生や体育の授業づくりに課題を感じている先生に、「体育科の指導は難しいものではなく楽しいものだ」、「体育の授業において、児童にとっても先生方自身にとっても、『できた』=『おもしろい』を広げるためには、スモールステップの場の設定が必要である」を実感できるように工夫する。また、体育専科教員が専門的な視点をもって授業に関わり、ねらいに迫る指導の工夫、つまりきや困り感のある児童に対する支援を行うことで、児童の学習成果を向上させるとともに、授業中の専門的な声かけのポイントや見取りの視点などを、他の先生方にも伝えていけるようにする。

〈授業の視点〉陸上運動の走の運動に投の運動を組み合わせ、ショートランサーキットの場面において、紙鉄砲やてるボールスロー等を取り入れたことは、児童が「楽しく運動に取り組み」、正しいフォームを身に付けることにつながっているか。

## 7 本時の学習

### (1)ねらい

グループの仲間同士でお互いに動きを見合い、アドバイスし合うことを通して、自己や仲間の動きのよさを発見し、自己の課題解決に活かしながら、正しいフォームを身に付けることができる。

### (2)準備

教師:コーン、マーカー、マーカーパッド、スズランテープ、てるボール、ウレタンボール、新聞紙(紙鉄砲)、動き(姿勢)のチェックシート

児童:学習カード、探検バッグ、筆記用具

### (3)展開

学習活動 予想される児童の反応	支援及び留意点(◎努力を要する児童への支援)		時間	評価項目
	担任(T1)	体育専科(T2)		
○準備運動・美園ドリル  1.本時のめあてをつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>主運動に向けて、体をほぐすとともに、基礎体力を向上できるように、体育館2周と準備運動、美園ドリルを行わせる。</li> <li>本時の活動に意欲的に取り組めたり、見通しがもてたりするように、前時の活動を振り返りながら 本時のめあてを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動や美園ドリルでつまずきのある児童への支援をする。</li> </ul>	13分	
<b>投げ方・走り方を点検し、正しいフォームを目指して工夫しよう。</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しいフォームを身に付けるために、前時の活動で見えてきた自分の課題を確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童がめあてを理解し、正しいフォームを身に付けられるように、動きのポイントを確認する。</li> </ul>		
2-①(活動1) ・投の運動ショートランサーキットを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動量を確保するために、5グループに分けてローテーションしながら活動させる。</li> <li>それぞれの活動場所で、投げる動きのポイントを意識できるように、ポイントを絞った声掛けを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ショートランサーキットのローテーションで自分の場所が分からない児童がすぐに活動場所に移動できるように、声掛けを行う。</li> <li>自分のフォームが確認できない児童を支援するために自分の動きを視覚化でき</li> </ul>	13分	

<p>[紙鉄砲]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりあえず腕を思い切り振ってみようかな？</li> <li>・大きな音を鳴らすにはどうしたらいいかな？</li> <li>・手首をどこで振ったらいいのかな？</li> <li>・音を鳴らすにはどうしたらいいのかな？</li> </ul> <p>[バウンドスロー]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・狙ったところに投げられないな。</li> <li>・高く弾ませるにはどうしたらいいかな？</li> </ul> <p>[てるボールスロー]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スズランテープを越えるにはどうしたらいいかな？</li> <li>・遠くに投げられないな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てるボールスローの場合には、より遠くに投げられるようにするために、上半身をひねって投げ腕を後方へ引くポイントを意識させる。</li> </ul>	<p>るよう、タブレットを使用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・紙鉄砲の場合には、腕を速く振り、手首のスナップを使うポイントを意識させる。</li> <li>・バウンドスローの場合には、第一関節に力を入れてボールを握らせ、腕を速く振り下ろすポイントを意識させる。</li> </ul> <p>◎投げる動きについて児童同士でアドバイスをし合えるように、目標とする動きと取り組んだ動きの違いについて問いかけたり、手本となる声掛けをしている児童を紹介したりする。</p>		
<p>2-②(活動2)</p> <p>・姿勢走を行う。</p> <p>[走る人]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をなるべく倒さないようにしよう。</li> <li>・前をしっかり見て走ろう。</li> <li>・だんだん体を起こすためにはどうしたらいいかな？</li> <li>・友達に教えてもらったアドバイスを生かして走りたい。</li> <li>・自分がどんなふうに走っているか分からないな。</li> </ul> <p>[チェックする人]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前傾になっている人にはどんなアドバイスをしようかな？</li> <li>・顔が下を向いているな。</li> <li>・良い姿勢で走れている人を真似したいな。</li> <li>・腰が曲がってしまう人には、体をしっかり起こして走れるようにしてほしいな。</li> <li>・自分もスタートの後、体が倒れてしまっていないかな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走る人の姿勢を確認できるように、4人グループで走る人、チェックする人に分かれる。</li> <li>・特別な支援を要する児童が仲間と一緒に活動できるように、グループ編成に配慮する。</li> <li>・チェックする人が積極的に動きのポイントを声掛けできるように走る人に得点や気付いたことを進んで伝えている児童を称賛する。</li> </ul> <p>◎自分の考えを言葉で伝えることが難しい児童に対しては、動きの真似をさせ、身振り手振りを交えて伝えるよう指示する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走る時の姿勢を動きのポイントに基づいて点検できるように、チェックカードを渡すとともに声掛けを積極的に行う。</li> </ul> <p>◎腰が曲がってしまったり、前傾になってしまったりする児童を見つけて、自分の姿勢を確認できるように、タブレットで撮影して視覚的に動きのポイントを指導する。</p>	14分	<p><b>思考・判断</b></p> <p>自分の力に合った課題を学習カードに記入し、課題の解決に向けて取り組んでいる。(観察・学習カード)</p>

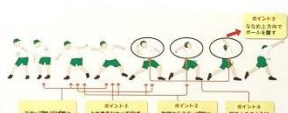
<p>3. 学習したことを振り返る。          ・学習カードに記入をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[投の運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・てるボールを遠くに投げるためには、投げる方向が大切だと分かった。</li> <li>・バウンドスローで狙ったところにボールを投げるためには、指の第一関節に力を入れて、ボールを握ることが必要だと分かった。</li> <li>・紙鉄砲の音を大きく出すためには腕を速く振ることが必要だと分かった。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>[短距離走]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔を前に上げると姿勢がよくなることが分かった。</li> <li>・少しずつ得点が上がって、良い姿勢で走れるようになった。</li> </ul> </div> <p>○整理運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・達成感や満足感を味わわせるために、本時のめあてを確認し、学習内容を振り返り、仲間や自分のよさ、課題を学習カードに記入後、発表させ、称賛する。</li> <li>・互いに認め合う学習のよさに気付けるように、友達のアドバイスを活かしている児童に発表させ、本時のめあてが達成できたか確認する。</li> <li>・次時の自分の動きに生かせるように、自分ができるようになったことだけでなく、友達の良い動きに気付いていた児童も紹介し、称賛する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・達成感や満足感により一層深めたり、次時の学習意欲を高めたりするために、児童の頑張りを具体的に称賛する。</li> </ul>	<p>5分</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

## 8 板書計画

5/20 陸上運動(走・投の運動)  
めあて 投げ方・走り方を点検し、正しいフォームを目指して工夫しよう

**ボール投げのポイント**

- ① 第一関節に力を入れてボールをにぎる
- ② じく足からステップ足に体重を移す
- ③ 上半身をひねって投げうでを後方に引く
- ④ うでをム千のように速くふる
- ⑤ ななめ上方向でボールを飛ばす



**てるボールスロー**

- ② じく足からステップ足に体重を移す
- ③ 上半身をひねって投げうでを後方に引く

**短距離走のポイント**

- ① うでを90度くらいに曲げる
- ② うでを大きくふる
- ③ こしをのぼす
- ④ まっすぐな姿勢で軽く前けいする
- ⑤ 素早く走り始め、ゴールまで全力で走る

**姿勢走**


- ③ こしをのぼす
- ④ まっすぐな姿勢で軽く前けいする

**バウンドスロー**

- ① 第一関節に力を入れてボールをにぎる
- ④ うでをム千のように速くふる

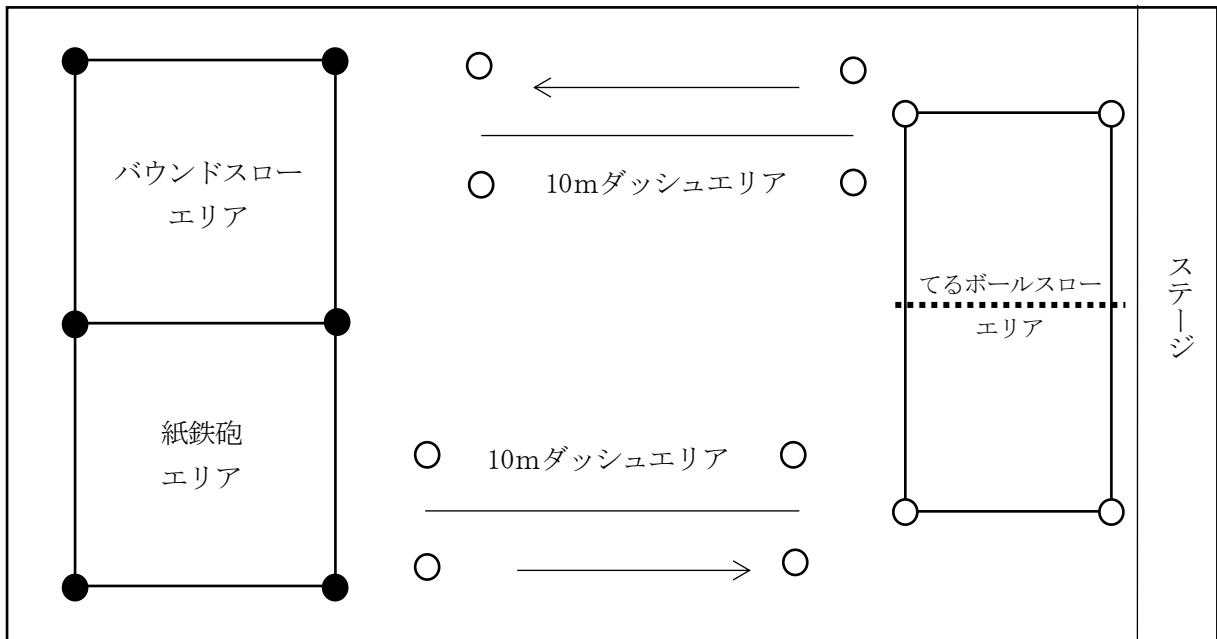
**紙鉄砲**

- ④ うでをム千のように速くふる
- ⑤ ななめ上方向で音をならす

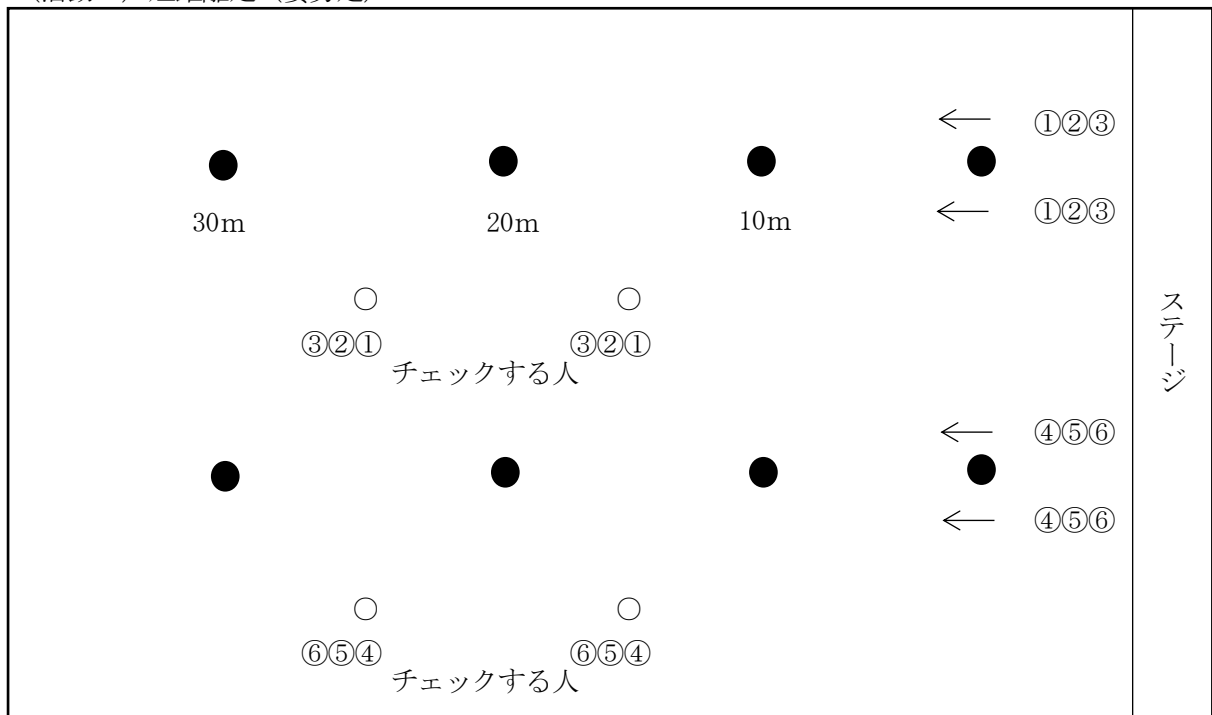


## 9 場の設定

(活動1) ショートランサーキット



(活動2) 短距離走 (姿勢走)



※丸数字はグループ番号, ●はコーン, ○はマーカー, ..... はスズランテープ