

第6学年 体育科学学習指導案

日時 令和2年〇月〇日 (〇) 〇校時

場所 運動場

児童 26名

指導者 岩本 圭市

1. 単元名 ジョギング (A体づくり運動 イ 動きを持続する能力を高めるための運動)

2. 運動の特性

(1) 一般的特性

自分にあったペースで走り続けることで、運動することの心地よさを感じることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 (児童の実態を含む)

- ・5年時にジョギングの単元を経験したことがある。
- ・アンケート (26名中25名) の結果、「体を動かすことが好き」と答えた児童は26名中19名で多くの児童は体を動かすことに對し好意的な意識をもっている。しかし、6名は「好きではない」と答えたため、運動に對して消極的な児童も少なからずいることがわかる。
- ・「走ることが好き」と答えた児童は12名、「好きではない」と答えた児童は13名とそれぞれ約半数であることに對し、「ジョギング (持久走) は好きか」という問いに「好き」と答えた児童は6名、「好きではない」と答えた児童は19名と、長時間走り続ける運動に對しての消極的な児童が多いことがわかった。
- ・「ジョギング (持久走) が好きではない」と答えた児童の理由に「つらい・疲れるから」「早く走ることが苦手」などの運動の特性に對しての意見や、「順位づけされるのがいや」などの運動の環境に對する意見が出た。
- ・5年時のジョギングでは、ジョギングを楽しむ方法を考えることで、楽しく運動することができたと考える児童も数名いた。

3. 教師の授業への意図

- ・本単元では、個人内の持久力の高まりをねらいにおく。持久走に對しての競争を嫌う児童への配慮として、他者との競い合いを主眼に置かないようにする。
- ・無理なペースで走るのではなく、自分が走り続けられるペースを見つけたり楽しく走ることができる工夫 (運動との関わり方) を見つけたりできるように声をかけて、めあてを考えさせる。
- ・運動強度による心拍数や呼吸の変化についても気付かせたいため、運動の前後で心拍数・呼吸を確かめさせ、体の調子がどう変化するかを捉えさせたい。
- ・Aコース (約160m)、Bコース (約220m)、Cコース (約280m) の三つを設定し、児童に自分の走りたいコースを選ばせることで意欲を高めさせ、自分の体力の課題に合った運動に取り組ませる。
- ・今日の自分の調子や、残り時間に合わせて途中でコースを変更してもよいとする。(安全面に配慮する)
- ・ジョギング中に走者同士が関わりやすいように、安全面には十分気を付けさせながら、走る方向は時計回り・反時計回りを自由に決めさせる。
- ・ジョギング中は運動に集中できるように、バディを組ませて互いに記録を取りあうようにする。
- ・単元を進めていく中で「自己との対話」、「他者との対話」、「モノとの対話」など、運動との様々な関わり方を広め、ジョギングをより楽しめるようにしたい。

4. 単元の目標

運動との関わり方を工夫して、自分の体力にあったペースでジョギングを楽しむ

5. 評価規準（※番号は、単元全体を通した評価規準表に準ずる）

	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動に即した 評価規準	②体の動きを高める運動の行い方を知っている。 ③自分の体力についての課題を知っている。 ④どのような運動を行うと体力が高まるのかわかっている。	⑤易しい基本的な動き（基になる動き）に取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 ⑥体力を高めるために、自己の課題に合った運動を行うことができる。 ⑦動きのポイントを生かして工夫した運動の仕方に基づいて行うことができる。	④自分のねらい合った運動を選んでいる。 ⑤自分の課題を達成するために、動きのポイントを運動に生かして、運動の行い方を変えている。 ⑥心や体の変化に気付いたり、みんなで行って楽しいと感じた運動や、体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を学習カードに書いたり、例示したりして他者に伝えている。	①体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ②用具の使い方や運動の行い方のきまりを守って運動しようとしている。 ③友達と協力して、用具の準備や後片付けをしようとしている。 ④運動する場や用具の安全に気を配っている。 ⑤友達に言葉をかけたり、運動の補助をしたりして、協力して運動しようとしている。 ⑥友達に声かけをしながら運動する場の安全に気を付けている。

6. 2学期単元・評価計画

学期	2学期						
時数	4	5	6	⑦	8	9	10
運動	動きを持続するための運動 (ジョギング)						
	オリエンテーション	5分間走		8分間走		10分間走	
知識・技能	② (観察)	③④ (観察・学習カード)		③④⑤ (観察・学習カード)		⑥⑦ (観察・学習カード)	
思考・判断・表現			④ (観察・学習カード)		⑤ (観察・学習カード)		⑥ (観察・学習カード)
主体的に取り組む態度	①② (観察)	①②④ (観察・学習カード)		③⑤⑥ (観察・学習カード)		③⑤⑥ (観察・学習カード)	

7. 本時の指導（4／7）

（1）本時の指導目標

自己の体力にあったペースを考え、心地よく走り続けることができるようにする。

（2）本時の展開

学習活動と児童の反応（・）	教師の働きかけ（○）と形成的評価（◆）
<p>1. 学習の準備をする。 ○場の準備をする。</p> <p>2. 学習の内容を確認する。 ○本時のめあてを決める。 ・今日は始めCコースで走ろう。 ・友達と話しながら、走れるペースを続けよう。 ・前はかなり心拍数があがってしまったから、今日はペースを落として走ってみよう。</p>	<p>○子どもが主体となって、安全に活動の準備ができるようにする。</p> <p>○学習の内容を確認させる。 ・運動と関わる視点「自己」「他者」「モノ」を示し、ジョギングとどのように関わるのかを考えさせる。</p> <p>☆「自己」・・・心拍数，呼吸 「他者」・・・他の走者やバディとの会話，応援 「モノ」・・・給水，音楽，服装</p>
<p>自分が心地よいと思うペースを考えて，走ろう。</p>	
<p>3. 活動する。 ○ジョギングを始める前に，バディと今日の活動について打ち合わせる。 ・走るコースについて ・給水の合図について</p> <p>○8分間走×2（表→裏）をする。 ・自己で設定した課題を達成できるように，ペースやコース，工夫を考えて，8分間走り続ける。 ・走る前後での心拍数の違いや走っている様子を学習カードに記録する。 ・ジョギングの途中でコースを変えてもよい。</p>	<p>○自分がジョギングしている間にしてほしいことなどをバディに伝えさせる。 ・給水のタイミング ・ハイタッチ など</p> <p>○心地よく走れるペースを続けられるように，声をかける。</p> <p>◆自分にあったペースで，走り続けることができるか。（知識・技能）【観察・学習カード A 終始一定のペースで走ることができる。 B ペースを多少加減速することはあるが，最後まで走ることができる。 C ペースが安定せずに，オーバーペースになってしまったり途中で歩き続けてしまったりしている。 →歩くペースでもよいからジョギングで走るように声をかける。</p>
<p>4. ふりかえりと次時のめあてを考える。 ・今日は自分のペースをずっと維持できた。次回は少しペースを上げてみよう。 ・途中きつくなり，ペースダウンしてしまった。次回は初めからペースを落として走ろう。 ・自己記録を目指していたけど，あと少しだった。まだ体力に余裕があるから，次はペースをあげてみよう。 ・音楽のリズムにあわせて走るのが楽しかった。</p>	<p>○走り終わったときの心拍数を測らせ，走る前のものと比べ，今日のジョギングは自己の体力に合っていたかを考えさせる。</p> <p>○今日の運動との関わり方はどうだったか考えさせる。</p> <p>○次回からさらに運動との関わり方を広げていきたい教師の思いを伝える。</p>

場の設定 運動場 Aコース (約160m), Bコース (約220m), Cコース (約280m)

Aコース:トラック周回 Bコース:運動場周回 Cコース:アスレチックコース(親子山 含)

