

体育科学習指導案

5年2組 東 亮多

1. 単元名 「私の走り方改革～短距離走～」(陸上運動領域)

2. 研究主題

課題の解決に向けて“運動の楽しさ”をそうぞうする子どもの育成
～できる・わかるを積み重ねる授業～

(1) 単元について

高学年の陸上運動、特に短距離走は、一定の距離を全力で走ること、記録に挑戦すること、相手と競走(争)することの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。子どもたちは今までの学習で、リレーのバトンパスやカーブでの有効な走り方について進めてきた。本単元では、自分の走り方について深く考えたり、試したりしながら自分の走り方と向き合っていく。走ることは様々な運動において、最も基本となる動きの一つである。基礎から応用へと発展させていきながら、「速く走る」方法を知って試し、速く走れるようになることを実感できればと思う。

指導にあたり、まず、速く走るための方法を考え、知る。その方法からどのように体を動かせば速く走れるようになるのかを分かるようにする。そして、できるようにするための方法を考え、練習に取り組む。

速く走る方法を考える場面では、自分とアスリートの走り方を比べ、分析してみる。分析した結果を全体で交流し、速く走るための方法を修正したり、確かなものとしたりする。

練習する場面では、自分たちで考えてきた速く走るための方法に基づいて、練習する。感覚づくりの運動や基礎から応用に向かっていく段階的な練習を取り入れ、自分の課題を見付け、解決しながら学習を進めていく。8秒間走を毎時間取り入れ、自分や友だちの伸びを考える時の基準にする。子どもたちが自分の走り方を変えることで、感覚的にも数値的にも速く走れるようになった実感を持ち、走ることの楽しさに気づき、さらに体を動かす楽しさをそうぞうすることを支援したい。

(2) 単元の目標

資質・能力		そうぞうの実践力が発揮される姿
主体的に学習に取り組む態度	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、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できる。	・自分たちで考えた走り方を基に、よりよい練習を選び、実行している姿。
思考力・判断力・表現力	自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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。	・わかったことをできるようにするために、活動し続ける姿。また、新たにできたことや気づきを自分の走り方に加えるなどして、仲間に発信する姿。
知識・技能	自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指しながら、考えたり全力で走ったりすることができる。	

3. 活動構成の仮説

学習中や体育ワークでの自己評価や指導者・仲間との対話の蓄積を可視化し、還元していくことで、「できる・わかる」のサイクルが活発になり、そうぞうの実践力を発揮することができる。

対話の蓄積を可視化することの手立てとして、体育ワークを使う。全体での課題設定の場や個別の声掛けの場面で、子どもたちに還元することで、短い時間で焦点を絞って課題や練習内容の共通理解を図ることができるようになる。そのことにより「できる・わかる」のサイクルがより活発になりそうぞうの実践力を発揮することができると思われる。

5. 指導計画（全8時間／本時第6時）

時数	問題解決の流れ	子どもの意識		教師の役割	評価			
					主体的に学習に取り組む態度	思考力、判断力、表現力	知識及び技能	そうぞう的実践力
はじめ (1)	<p>教材と出会う</p> <p>1. 短距離走をすることを 知る。 2. 短距離走について今知 っていることを出し合う。 3. 走り方について詳しく調 べる。 4. 調べたことを交流して、走 り方のイメージを共有する。</p>	<p>短距離走か…。走るの 遅いから辛いな。</p> <p>練習しても速くなれな いと思うな…。</p> <p>走る速さは才能なので はないかな…。</p> <p>あまり走り方について 詳しく考えたことがなか ったな。</p>	<p>短距離走は得意 だな。早く走りたい な。</p> <p>走るのは得意だ けど、なぜ速く走 れるかは考えたこ となかったな。</p> <p>姿勢ってすごく大 切なんだな。自 分はどんな姿勢 だろう。</p>	<p>○ 単元の流れを説 明する。 ○ 知っていること や調べたことを 交流する場面を つくる。 ○ 速く走るために 必要なことをま とめる。</p>	主体的に学習に 取り組む態度	思考力、判断 力、表現力	知識及び技能	そうぞう的 実践力
なか ① (2 ~ 4)	<p>考えたことを試してみる</p> <p>4. 考えた走り方を試すため に練習をする。 5. 8秒間走の仕方を知る。 6. 基礎的な技能の習得に向 けた練習をする。</p>	<p>比べると違いがよく分 かるな。でもな…。</p> <p>考えて走ることは今ま でしてこなかったな …。これから自分の走 りを見直してみよう。</p> <p>8秒間走だと、少しでも 前へ行く意識が出る な！</p>	<p>もっと速くなれる のかな。楽しみ。</p> <p>8秒間走で3回 撮影してくれる のはいいな。どこ に課題があるか よく分かるな。</p> <p>何を意識して走 るかいつもはつき りさせないと。</p>	<p>○ 体育ワークで の気づきを拾 い共通の課題 を設定する。 ○ 練習の種類を 提示する。 ○ 基礎的な技能 の習得がされるよ う支援する。</p>	運動に積極的 に取り組む事が できる。 ルールを守って 助け合って運動 しようとしてい る。		自己（チーム） の記録の伸びや 目標とする記録 の達成を目指し ながら、考えたり、 全力で走っ たりすることが できる。	わかったこと をできるように するために、 活動し続ける ことができる 力。
なか ② (5 ~ 7)	<p>自分の走り方の課題について解 決していく</p> <p>7. 自分に合った練習を選び、 実践する。（本時）</p>	<p>記録が伸びたときに試 したことが自分には合 っていたのかな。</p> <p>私は、今日試した走り 方がしっくりきて、記録 も伸びたな。</p> <p>他の人と比べると、ス タートの伸びがない な。どうしたらスタート が良くなるだろう。</p>	<p>チームのみんな に当てはまるコ ツやポイントはな いかな。</p> <p>姿勢に注目して みようかな。</p> <p>歩幅はどうすれ ばいいんだろう。</p>	<p>○ 自分に合った 練習を選べる よう支援する。 ○ 自分で学習を進 めていけるよ うに、ステップア ップできる練習 を提示する。</p>	仲間の考えや取 組を認めること ができる。 場や用具の安全 に気を配ろうと している。	自己の能力に適 した課題の解決 の仕方、競争や 記録への挑戦の 仕方を工夫して いる。		自分たちで考 えた走り方を 基に、よりよい 練習を選び、改 善しながら実 行することが できる力。
おわり (8)	<p>自分に合った走り方をまとめる</p> <p>8. 単元のはじめと今の走り 方を比べ、できたことやわか ったことをまとめる。</p>	<p>ゴール辺りでスピード が落ちているな…。 はじめと真ん中は考 えたけど、最後はどう するのがいいんだろ う。</p> <p>だいぶ意識して走る ことができるよになっ てきたな。</p>	<p>足の動かし方は …？上げたほう がいいのかな。</p> <p>考えて走ると、動 きを意識できて、 どこをどうすれば もっと速くなるか わかってきたな。</p>	<p>○ 単元前と今の 走り方を比べ る動画を提示 する。 ○ 走り方を変え たことが速く なったことにつ ながっていると 実感できるよ うにする。</p>	勝敗を受け入れ たり、仲間の考 えや取組を認め ようしたりし ている。	自己や仲間の考 えたことを他者 に伝えている。		新たにできた ことや気づきを 自分の走り方 に加えるなど して、仲間に 発信すること ができる力。

6. 本時について（全10時間／本時第7時）

（1）①本時の目標 ②本時で目指す実践力を発揮している姿

①自己や友達の課題解決の仕方に工夫が見られる。【思考力・判断力・表現力】

②新たにできたことや気づきを自分の走り方に加えるなどして、仲間に発信している姿。【そうぞうの実践力】

（2）本時の展開

活動内容	子どもの意識の連続性	評価（○）と支援（◆）
<p>1. 本時のめあて、流れの確認（本時のめあて）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>自分の課題を解決する方法を考えて練習にいかそう。</p> </div> <p>・前時までのことを想起し、自分の今日の課題にネームプレートを貼る。</p> <p>2. 全体練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢 ・歩き→ジャンプ→走り ・腕振り ・足の回転 ・スタート <p>3. 8秒間走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録の測定 <p>4. 個人練習の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習内容の確認、交流 ・8秒間走をしたことを受けて、ネームプレートを貼りなおす。 <p>5. 個人練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォーム ・ストライド（歩幅） ・スタート ・ピッチ（足の回転） <p style="text-align: right;">などを確認</p> <p>6. ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や友達の伸びを発表し、速く走する方法を全体で交流する。 <p>7. 整理運動</p>	<p>だいぶ走り方についてわかることやできることが増えてきたな。</p> <p>前の時間は自分の練習時間があった、自分のできていないことに集中して時間を使えたな。</p> <p>その分、しっかり計画しておかないと、何をしたいか、その場で考えるのは難しいな。</p> <p>2回目だし、前の反省をいかして、時間を有意義に使おう。</p> <p>全体練習で、しっかり体を動かそう。一つ一つの動きのポイントを思い出しながらやってみよう。</p> <p>記録が伸びたな。今日は別のところをさらに意識してみよう。</p> <p>同じところが課題だけど、いろいろな練習があるんだな。今度してみようかな。</p> <p>今日の自分の課題が解決できるように、個人練習の時間、がんばろう。</p> <p>今日は、ストライドを意識して練習しよう。自分で歩幅を決めて試して合うリズムにしていこう！</p> <p>ピッチは、意識しているけどなかなか変わらないな…。</p> <p>練習の成果が出るかな。8秒間走、がんばろう！</p> <p>みんな走り方がかっこよくなってきたな。</p> <p>記録は伸びていないけど、練習したスタートの部分が伸びているのがわかったから、この時間はいい練習ができたな。</p> <p>楽しかったな。また次の体育が楽しみだな。次の時間にまた試したいことができたな。</p>	<p>◆体育ワークの記述を紹介してみんなが感じている課題を共有する。</p> <p>◆どのようにすればその課題が解決できるか考え、めあてにする。</p> <p>◆基礎的な動きを確認しながら、体をしっかり温めさせる。</p> <p>◆各練習で、正しい行い方ができているか見て声を掛ける。</p> <p>◆修正が必要な児童を予め把握しておく。</p> <p>○自己や友達の課題解決の仕方に工夫が見られる。【思考力・判断力・表現力】</p> <p>◆個人の課題に合った練習をしているか、確認する。</p> <p>◆特に課題のある児童を見付けておき、重点的に支援する。</p> <p>◆ふりかえる内容を焦点化する。</p> <p>○新たにできたことや気づきを自分の走り方に加えるなどして、仲間に発信している。【そうぞうの実践力】</p> <p>◆使った体の部位をしっかりほぐすようにする。</p>