

1 単元名 体力を高める運動(なわとび運動)

- 2 単元目標
- 自分の体力に関心を持ち、進んでなわとび運動に取り組むことができる。(関・意・態)
 - 自分の体力に合わせて、練習方法や回数を工夫しながらなわとび運動に取り組むことができる。(思・判)
 - いろいろななわとび運動を通して、体力を高めることができる。(技)

3 児童の実態

本学級の児童は、これまで基本の運動「用具を操作する運動(遊び)」において、短なわや長なわを使った様々ななわとび運動を経験している。本校では、低学年用、中学年用、高学年用の3種類の「なわとびカード」を使用しており、体育科の授業だけでなく、休み時間や家庭でも意欲的になわとび運動に取り組む児童も多い。しかしながら、自分から進んで「なわとびカード」を利用してチャレンジする児童もいれば、なわとびに興味を示さず、練習に取り組む意欲の低い児童も見られる。また、「なわとびアンケート」の結果からも、約半数の児童が、なわとびが「きらい」「すこしきらい」と答えた。その理由としては、「なわとびができないから」が最も多く、なわとびができる子どもとそうでない子どもとの技能格差が大きいことがわかった。なわとび運動で体力づくりを目指すためには、どの子どもも進んで活動に取り組む意欲を高める指導、支援の工夫が必要と思われる。

4 単元構想

高学年における体づくり運動の「体力を高める運動」は、体力の向上を直接のねらいとし、4つの運動から構成されている。すなわち、「柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「持続する能力」である。しかし、「体力を高める運動」は、体力向上を直接のねらいとしてはいるものの、投げたり、走ったりといった単調な運動を繰り返すだけでは、子どもたちを「運動嫌い」にする危険性があり、意欲的な活動は期待しにくい。同様に、新体力テストの記録向上を直接目指すことは、体づくり運動の趣旨から外れると考えられる。新体力テストの結果は「パフォーマンス」の結果であり、体づくり運動は、「動きづくり」をねらいとしているからである。

そこで、上記や児童の実態を踏まえ、「なわとび運動」を取り上げ、「巧みな動き」を高めたいと考え、本単元における学習過程を「なわとびの「匠」になるうー連続技をつくろうー連続技の「匠」になるう」と設定した。

「なわとびの「匠」になるう」では、これまで学習してきた短なわの技を練習したり、新しい技を身に付けたりすることをねらいとしている。また、なわの持ち方やとぶ姿勢など、なわとびの基本についても指導することとした。

「連続技をつくろう」では、これまで練習してきた短なわの技を3つ、もしくは4つ組み合わせた連続技を考えることをねらいとしている。連続技は、技と技とのつながりを意識して跳ぶことが求められ、技単体だけでは身に付かない巧みななわの操作技術が身に付くと考えられる。そして、どの子どもも進んで活動に取り組むことができるように、子どもたち自身で連続技の検定表作りをさせることとした。これにより、できる技に限られる子ども、あるいは回数がとべない子どもも、活動の幅が広がり、意欲的に取り組むことができる考えた。

「連続技の「匠」になるう」では、みんなで作り上げた連続技の検定表に挑戦することで、巧みななわの操作技術を高めたいと考えた。子どもたち自身で作り上げた検定表に挑戦することが、活動への意欲を高めると考えられる。

また、45分間の初めと終わりに、音楽にあわせたストレッチと3分間の長なわとびを取り入れ、「柔らかさ」と「持続する能力」の高まりも期待したい。

5 評価について

本単元では、「体力を高める運動」を構成する4つの運動の中の「巧みな動き」づくりを高めることを目標にしている。そこで、「巧みな動きの高まり」を「短なわの技が増える」「連続技ができる」ととらえ、単元前後に比較することで、動きづくりを評価したいと考えた。また、子どもたちが縄とびを中心とした「体力を高める運動」に好意的に取り組むことができたかどうかを高田・小林の「よい授業」への到達度調査で、さらに授業の総括的評価として小林の「態度測定診断法」をそれぞれ実施することとした。

6 単元計画

課題 時	なわとびの「匠」になろう		連続技をつくろう		連続技の「匠」になろう	
	1	2	3	4	5	6 (本時) 7
オリエンテーション						
○「体づくり運動」について知る。	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧)	○いろいろな短なわの跳び方にチャレンジする。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○短なわの技を組み合わせて、「匠」検定表に載せる連続技の組み合わせを考える。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)
主な学習活動	○BGMをかけ、リラクセスした状態でストレッチができるようにする。 ○呼吸を止めず、息を吐きながらストレッチをするよう助言する。 ○主な短なわの跳び方を確認し、5回とぶことを目標に練習に取り組みませる。 ○なわの持ち方や姿勢など、なわとびの基本について確認する。 ○長なわを回す子どもには、ひざを使って大きく回したり、とんでいる友達の様子を見てもわたりたりするよう助言する。 ○長なわ8の字とびの前には、チームで掛け声をさせ、チームの団結を図るよ	○BGMをかけ、リラクセスした状態でストレッチができるようにする。 ○呼吸を止めず、息を吐きながらストレッチをするよう助言する。 ○主な短なわの跳び方を確認し、5回とぶことを目標に練習に取り組みませる。 ○なわの持ち方や姿勢など、なわとびの基本について確認する。 ○長なわを回す子どもには、ひざを使って大きく回したり、とんでいる友達の様子を見てもわたりたりするよう助言する。 ○長なわ8の字とびの前には、チームで掛け声をさせ、チームの団結を図るよ	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○短なわの技を組み合わせて、「匠」検定表に載せる連続技の組み合わせを考える。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)	○ストレッチをする。(柔) ○やさしいとび方で続けて(2分間)とぶ。(持)(巧) ○連続技の練習をする。(巧) ○「匠」検定表に挑戦する。(巧) ○長なわ8の字跳び(3分間)にチャレンジする。(持)
指導・支援	○体力を高める運動における「体力」は、「柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「持続する能力」によって構成されていることを、新体力テストの種目を参考にししながら説明する。	○体力を高める運動における「体力」は、「柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「持続する能力」によって構成されていることを、新体力テストの種目を参考にしながら説明する。	○伸ばしている筋肉や広げている関節を意識しながらストレッチをさせる。 ○グループの友達と相談しながら、連続技を考えさせる。 ○異なるとび方を3つ、もしくは4つ組み合わせ連続技をつくらせる。 ○自分で組み合わせた連続技に、友達にもチャレンジしてもらいながら、難易度を☆の数で付けさせる。 ○1つの技を5回とび、3つもしくは4つの技を連続してすべて成功すれば合格とする。 ○長なわ8の字とびでは、なわを跳ぶ位置やとび終えて抜ける位置を考えるよう助言する。	○伸ばしている筋肉や広げている関節を意識しながらストレッチをさせる。 ○検定はグループで行い、一つの連続技に挑戦できるのは3回までとする。 ○友達の連続技を検定している子どもには、声を出して数えるよう助言する。 ○自分に合った連続技に挑戦させ、クリアできたときはしつかり称賛する。 ○検定に合格した児童をハイタッチで迎えさせる。 ○検定前後のあいさつなど、検定を受けるときのルールを徹底する。 「お願いします。」「ありがとうございました。」「☆○の○○○に挑戦します。」	○伸ばしている筋肉や広げている関節を意識しながらストレッチをさせる。 ○検定はグループで行い、一つの連続技に挑戦できるのは3回までとする。 ○友達の連続技を検定している子どもには、声を出して数えるよう助言する。 ○自分に合った連続技に挑戦させ、クリアできたときはしつかり称賛する。 ○検定に合格した児童をハイタッチで迎えさせる。 ○検定前後のあいさつなど、検定を受けるときのルールを徹底する。 「お願いします。」「ありがとうございました。」「☆○の○○○に挑戦します。」	○伸ばしている筋肉や広げている関節を意識しながらストレッチをさせる。 ○検定はグループで行い、一つの連続技に挑戦できるのは3回までとする。 ○友達の連続技を検定している子どもには、声を出して数えるよう助言する。 ○自分に合った連続技に挑戦させ、クリアできたときはしつかり称賛する。 ○検定に合格した児童をハイタッチで迎えさせる。 ○検定前後のあいさつなど、検定を受けるときのルールを徹底する。 「お願いします。」「ありがとうございました。」「☆○の○○○に挑戦します。」
			(柔) 柔らかさ	(巧) 巧みな動き	(持) 持続する能力	

7 本時案（6時間目）

目標	自分にあったなわとびの連続技をすることができる。	
学習活動	指導・支援上の配慮事項	
<p>1 準備運動をする。 (ストレッチと2分間なわとび)</p> <p>2 本時の課題を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ BGMをかけ、リラックスした状態でストレッチをさせる。 ○ 伸ばしている筋肉や関節を意識し、ゆっくり呼吸をしながらストレッチをするよう助言する。 ○ 姿勢やなわのまわし方に気を付けながら2分間とび続けるよう助言する。 ○ 前時の振り返りカードから、「連続技を成功させるポイント」について書かれた記述を紹介し、連続技に挑戦しようという意欲を高める。 ○ 技単体の練習ではなく、自分のレベルに合った連続技の練習をするよう助言する。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">連続技の「匠」になろう</div>		
<p>3 チームで連続技の練習をする。</p> <p>1チーム8人～9人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の検定で挑戦する連続技を決めてから練習に取り組ませる。 ○ 技と技のつながりがうまくいかない児童には、なわのついていないグリップだけを持たせて練習させ、手の動かし方をつかませる。 ○ 繰り返し練習に取り組んでいる児童を称賛する。 ○ 連続技ができずに困っている児童には、友達に見てもらったり、自分が挑戦している連続技を友達にってもらったりして、チームで協力して解決できるように支援する。 ○ 二重とびや三重とびにチャレンジする児童には、ジャンピングボードの使用を薦める。 	
<p>4 チームで連続技の検定をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 検定前後のあいさつなど、検定を受けるときのルールを徹底する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>◀「匠」検定のルール▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一つの連続技に3回まで挑戦することができる。 ・礼儀正しく検定を受けること。 「お願いします。」「☆○つの〇〇〇に挑戦します。」「ありがとうございました。」 ・検定に合格した児童をハイタッチで迎える。 ・ジャンピングボードを使用してもよい。 </div>	
<p>5 連続8の字とびに挑戦する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 8の字とびに挑戦する前にチームで掛け声をかけさせ、チーム一丸となって挑戦しようという意欲を高める。 ○ 挑戦する前にこれまでの最高記録を確認させ、新記録が出たときにはチーム全員でハイタッチをすることを確認する。 	
<p>6 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 連続技の検定に合格した児童を紹介し、本時のまとめとする。 ○ できる技が増えれば、挑戦できる連続技も増えることを確認し、休み時間や放課後にも、進んでなわとび運動を行うことを奨励する。 	