

1 単元名 体づくり運動

2 単元の目標

- (1) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】
- (3) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
- イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。 【運動】
- (4) 体づくり運動の意義と行い方・運動の計画の立て方を理解する。 【知識・理解】

3 基盤

(1) 教材観

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとした学習をしている。一方、中学校では、これらの学習を受けて、心身ともに成長著しい時期であることから、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。したがって、第1学年及び第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。また、体づくり運動の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

また、体づくり運動は、平成10年度（小中学校）平成11年度（高等学校）から学習指導要領に位置づけられた。それまでは体操領域において扱われていたものが、抜き出されて「体づくり運動」という領域になった。平成20年度（小中学校）平成21年度（高等学校）より、小学校低学年から位置づけられ、「体づくり運動」のよりいっそうの充実が求められた。この背景には、運動する子とそうでない子の二極化の傾向が見られることや、生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られることが理由として挙げられている。

中学校では生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにすると

もに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう、「体力を高める運動」において、運動を「組み合わせて運動の計画に取り組むこと」を内容として新たに示された。また、指導内容の定着がよりいっそう図られるよう、「指導計画の作成と内容の取り扱い」に、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することが示された。

(2) 生徒観 ～省略～

(3) 指導観

「体づくり運動」では、体を動かす心地よさを味わい、日々の体調の変化や友達と交流する楽しさを味わったりするとともに、健康の保持増進や運動をするための基礎となる体力の要素やその高め方を理解すること、および、運動する意欲の向上を図ることなどの学習を充実し、心と体が一体であることに向き合うことのできる資質や能力を高めることを目標としている。中学2年生においても、体づくり運動を充実させることで、体育・健康に関する活動の継続的实践、仲間との適切な人間関係の育成を図ろうと考えている。

本単元では、まず「体ほぐしの運動」を重点的に取り組み、後半に進むにつれて、「体力を高めるための運動」に重点を絞り、日常生活での運動実践にむけて取り組むこととしている。「体ほぐしの運動」については、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」というねらいに応じた実践を行うこととしている。各授業の最初の導入時に、一つ以上の体ほぐしの運動を入れることで、その後の活動が仲間と協力して、スムーズに行えることを目的としている。「体力を高めるための運動」については、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」の4つの能力を高めることとしているため、中学1年生、2年生のときの新体力テストの測定データを、生徒それぞれで分析し、身につけたい能力を2つ以上選ばせて、それらを組み合わせて運動の計画を立てることを中心とした授業を考えている。2つ以上の能力の組み合わせを選ばず理由は、中学1年時には、一つでもしっかり習得することが大切であるが、中学2年時には、バランスよく考えることができることも大切な要素であると考え、2つ以上の指定を行うこととした。4つの能力を高めるために、特別な器具や道具は用意しないことができるものと考えている。ただし、「動きを持続する能力」のところ、エアロビクスの要素を含んだダンスを取り入れている。これは、将来、フィットネスクラブなどで、運動を行うことが増えていこうと予想されるが、その楽しさを感じ、大人になってからも、積極的に運動に親しんで欲しいという願いからである。また、考える力（思考・判断）を育成するために、生徒が気付いて、柔軟な発想ができ、楽しんで活動ができるために、授業プログラムや発問を工夫することが、本研修の目的である。生徒の考える場面を多く設定し、進んで運動に取り組むような授業を行いたいと考えている。

4 単元の評価規準 ●：第2学年の評価規準 ○第1学年の評価規準

①運動への 関心・意欲・態度	②運動についての 思考・判断	③運動の技能	④運動についての 知識・理解
<p>○体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>●分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>●仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>○健康・安全に留意している。</p>	<p>○体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。</p> <p>●関節や筋肉の働きに合った合理的な行い方を選んでいる。</p> <p>●ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</p> <p>●仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p> <p>○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</p>		<p>○体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>●体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>●運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>

5 指導計画と評価計画（全7時間：本時6／7）

(1) 指導と評価計画

時間	学習のねらい	おもな学習活動	評価規準（評価方法）
1	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習の見通しを把握する。</p> <p>○授業ルールを確認する。</p>	<p>◇体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地蔵倒し、背中合わせ立ち <p>◆体力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <体の柔らかさを高めるための運動> ・ストレッチ（一人で、ペアで） <動きを持続する能力を高めるための運動> ・一定の時間を決め、縄跳びかランニングを行う。 	<p>○体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>【知識・理解①】 （学習カード）</p>
2	<p>いろいろな運動に取り組む、運動に親しもう。</p>	<p>◇体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団遊び <p>◆体力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <巧みな動きを高めるための運動> ・ボールを使って行う。 	<p>○分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>【関心・意欲・態度①】 （学習カード・観察）</p>

3	いろいろな運動に取り組み、運動に親しもう。	◇体ほぐしの運動 ・リズムダンス ・集団遊び ◆体力を高めるための運動 ＜力強い動きを高めるための運動＞ ・二人組で行う。 ・自分の体重を利用して行う。	○関節や筋肉の働きに合った合理的な行い方を選んでいる。 【思考・判断①】 (学習カード・観察)
4	10 分間の運動プログラムを考えよう。	◇体ほぐしの運動 ・リズムダンス ・集団遊び ◆体力を高めるための運動 ・運動プログラムの例を参考にして、自分が行う運動を選択する。	○仲間の学習を援助しようとしている。 【関心・意欲・態度②】 (学習カード・観察)
5	10 分間の運動プログラムを考えよう。	◇体ほぐしの運動 ・ストレッチ（一人で、ペアで） ◆体力を高めるための運動 ・資料を参考にして、高めたい体力の運動プログラムを立てる。 ・自分の能力やライフスタイルに合った運動を選択する。	○運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【知識・理解②】 (学習カード)
⑥	10 分間の運動プログラムを考えよう。	◇体ほぐしの運動 ・ストレッチ（一人で、ペアで） ・集団遊び ◆体力を高めるための運動 ・前時の振り返りから、プログラムを修正し、自分の能力やライフスタイルに合った運動を選択し、組み合わせる。 ・効率の良い運動プログラムを作成する。	○ねらいや自分の体力に合った運動の組み合わせ方を見つけることができる。 【思考・判断②】 (学習カード・観察)
7	実践発表会をしよう。	◇体ほぐしの運動 ・集団遊び ◆体力を高めるための運動 ・仲間の運動プログラムを見て、仲間との交流を図る。	○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 【思考・判断③】 ○仲間の学習を援助しようとしている。 【関心・意欲・態度③】 (学習カード・観察)

(2) 指導内容及び「学習活動に即した評価規準（第2学年 体づくり運動）」

運動への 関心・意欲態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<p>【指導内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 二人組やグループで運動する際に、用具の準備や後片付けをしたり、行った回数や時間を記録したりすることが、授業を円滑に進め、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながっていること。 <p>↓</p> <p>①分担した役割を果たそうとしている。 【評価規準】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を行う際、仲間の体を支えたり、押ししたりして助け合うことや、仲間に助言しようとする中で、仲間との連帯感を高めて気持ち良く活動することにつながる。 <p>↓</p> <p>②仲間の学習を援助しようとしている。</p>	<p>【指導内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 関節や筋肉の動きを意識させ、無理のない合理的な運動の行い方を提示し、運動につなげることができていること。 <p>↓</p> <p>①関節や筋肉の働きに合った合理的な行い方を選んでいる。 【評価規準】</p> <ul style="list-style-type: none"> 活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすること。 基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組みを工夫できるようにすること。 <p>↓</p> <p>②ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ペア学習やグループ学習を行うことで、仲間と協力する場面の設定を行うこと。 <p>↓</p> <p>③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>		<p>【指導内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「体ほぐしの運動」においては、「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」というねらいに応じた行い方があることを理解できるようにすること。 「体力を高める運動」においては体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを、安全で合理的に高める運動の行い方があることを理解できるようにすること。 <p>↓</p> <p>①体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。【評価規準】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の健康や体力の状態に応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を効率よく高める組み合わせ方や、バランスよく高めることができる組み合わせ方があること。 <p>↓</p> <p>②運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>

(3) 学習過程と評価機会とその方法

次	第1次	第2次			第3次			
	1	2	3	4	5	6	7	
学習活動	10	オリエンテーション	共通学習 : ウォーミングアップ、準備運動、点呼、健康観察、本時のねらいの確認					
	20	1年次の学習の振り返り 体づくり運動の意義	体ほぐしの運動 ペアでストレッチ 仲間と動きを合わせたり対応したりする運動 用具などを用いた運動 課題に応じた運動					発表会 自分の計画を確定し、日々の実践につなげる
	30	体ほぐしの運動 体力を高める運動	自分のねらいに応じた運動を考えよう 10分間エクササイズ					
	40		体力を高める運動 体の柔らかさ・巧みな動き 力強い動き・動きを持続する能力					
本時のまとめ・次時の連絡								

評価方法	関・意・態	●	○	●	○		●	○
	思・判			○			○	○
	技能							
	知・理	○				○		

●は指導 ○は評価

6 本時の学習

(1) ねらい

○運動を行う際、仲間の体を支えたり、押ししたりして助け合うことや、仲間に助言しようとするなど、仲間の学習を援助しようとする。【関心・意欲・態度③】

○ねらいや自分の体力に合った運動の組み合わせ方を見付けることができる。

【思考・判断②】

(2) 準備 パソコンとプロジェクター、マット、バランスボール、バレーボール
メディシンボール、縄跳び

(3) 展開

過程	学習活動	○教師の支援 ☆評価
導入	○集合、整列、挨拶、健康観察 ○準備運動	○健康状態を観察し、体調の悪い生徒については無理をさせないように配慮する。
15分	○体ほぐしの運動を行う ・ペアストレッチ ・集団遊び（ペアで）	○音楽を流し、気持ちが和んだり、弾んだりしながら運動ができるようにする。

展開 30分	<p>○本時の学習内容を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力をそれぞれ効率よく高めることができる組み合わせがあること。 <p>○10分間の運動計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力から2つ以上のねらいを決め、体力に応じた運動の組み合わせを考える。 ・資料などを参考にして、高めたい体力の運動計画を立てる。 ・ねらいを実現するためお互いにアドバイスし合いながら話し合いを行う。 	<p>○本時の流れと課題を知らせ、見通しをもって学習できるようにする。</p> <p>○運動例を表示することで、生徒がイメージしやすいようにする。</p> <p>○努力を要する生徒へは、ねらいに応じた運動例を示して、計画を立てる参考になるよう助言をする。</p>
	<p>ねらいや自分の体力に合った運動の組み合わせ方を見つけよう。</p>	
	<p>○10分間の体力を高めるための運動を行う。</p>	<p>☆ねらいや自分の体力に合った運動の組み合わせ方を見つけることができる。</p>
終末 5分	<p>○運動の振り返りを行う。</p>	<p>○ねらいを達成した生徒の運動を例示し、次時につなげる。</p>

(4) 本時の評価

	十分満足できると判断される生徒の具体例	概ね満足できると判断される生徒の具体例	支援を必要とする生徒への指導の手当て
運動についての思考・判断	運動の組み合わせの例示をもとに、2つ以上のねらいを組み合わせ、体の一部分に偏らず、スムーズに運動に取り組むことができる。	運動の組み合わせの例示をもとに、2つ以上のねらいを組み合わせ、運動に取り組むことができる。	振り返りシートにアドバイスや運動の具体的な量や内容の例示を行う。

7 本時の視点

- ・生徒が自分の体と向き合い、自身の体力向上のために、考えて体力を高める運動の計画を作成するにあたり、教師の発問や授業プログラムは有効であったか。

体づくり運動 ～いろいろな運動に取り組み、運動に親しもう～ ⑥

8年 _____ 番 _____ 名前 _____

高めたい体力は(運動のねらいは)

_____ と _____

を選びました。

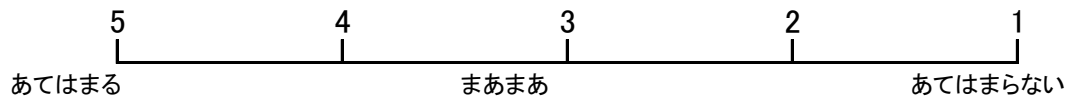
前回の10分間エクササイズの反省点や改善点は

です。

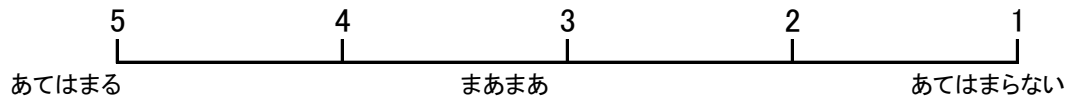
効率よく高めることができる運動の組み合わせを作るには

がよかった。
の工夫が必要だ。

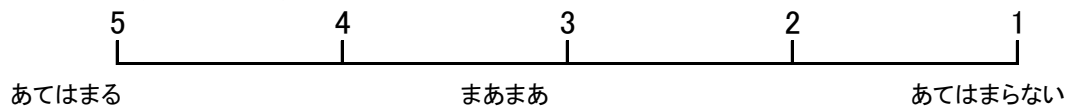
① しっかり動いて、運動量を確保できた。



② この計画なら、体力が高まることが期待できる。



③ 仲間と交流し、楽しく活動することができた。



前回の「10分間エクササイズ」と比べて、良かったところを書きましょう。

「10分間エクササイズ」が終わった後の、心と体の状態はどうでしたか？

スッキリした感じ、気持ちがはずむ、心臓がドキドキ、体が柔らかくなった、リラックスしている