

第5学年 学級活動（健康に関する指導）学習指導案

指導者 T1
T2

1 日時 令和3年7月12日（月） 第4時限 場所 5年教室

2 単元名 Brush up↑ なりたい自分をめざして（本時1／2）

3 単元目標

- ・運動能力を効果的に伸ばすためには、小学校高学年にさまざまな運動を経験することが必要であるということについて理解することができる。（知識）
- ・運動習慣を振り返って、グループで協力して話し合い、考えることができる。（思考・判断・表現）
- ・運動習慣をつける大切さについて考え、課題解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができる。（主体的に学習に取り組む態度）

4 単元について

（1）児童観

5年生11名は、素直で何事にも一生懸命に取り組むことができる。今年度は縦割り班や委員会のリーダーとして学校を引っ張っていきこうと努力する姿が見られている。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、全ての児童が運動を「好き」、「やや好き」と答え、「中学校へ進んでも、授業以外に自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか」という質問に対して、「思う」、「やや思う」と9人が答えた。しかし、現在の一週間の運動時間を平均すると1日30分未満の児童が6人で、土日の運動時間が1時間以内と答えた児童も6人いた。

休み時間には、5年生のほとんどの児童が外に出て遊ぶ姿が見られる。しかし、全校の人数が少なく、低学年に合わせた運動にもなるため、運動量が十分だとは言いがたい。また、遊びの種類も少なく、毎日決まった遊び方になることが多い。

「なりたい自分のために大切なこと」をテーマにしたイメージマップで「運動」が出てきたことから、運動が健康に大切なものということは理解している。本単元を通して運動の必要性を科学的に理解し、さまざまな運動に楽しみながら取り組むことができる児童を育てていきたい。

（2）教材観

本教材は、10～11歳である今は運動をすることがとても大切であり、運動経験をたくさんすることが必要であることの理解をねらいとしている。この時期は、一生に一度だけの運動神経をよくすることができる時期だと言われる。動きを頭で理解して体に伝えるのではなく、見たまま、感じたままのイメージに従い体で技術を吸収していく特別な時期であり、あらゆる物事を短時間で吸収できると言われる。メディアの発展により、会わずとも友達とやりとりをしたり、遊んだりすることができるようになった。メディアを生活習慣と切り離すことは難しいが、友達と体を動かして遊ぶことも大切にしてほしい。本単元の学習を通して、児童に運動習慣を身に付けてほしい。

また、運動というとバスケットやサッカー、バレーなど一般的な競技のスポーツを思い浮かべる。遊びや掃除、手伝いなど日常生活の中にも運動の機会はたくさんあることを知り、さま

ざまな運動を行ってほしい。

(3) 指導観

本時では、まず、ゴールデンエイジという運動能力が伸びる時期ということを示して「運動をやりたい」という動機付けを行う。ゴールデンエイジにさまざまな運動経験をするのが運動能力を伸ばすためには必要であり、12歳までというタイムリミットがあることを理解させる。また、児童がゴールデンエイジでどんなことができるようになるのか見通しがもてるように、30cm定規をつかむ実験を行う。

さまざまな運動経験が必要だと理解させるために、児童がよくする遊び「鬼ごっこ」を取り上げる。鬼ごっこには、走る、よけるなどのいろいろな体の動きがあることをつかませ、筋力や持久力等の体力は動くことで伸びることを伝える。そして、お手伝いや掃除、ほかの遊びにどんな体の動きが含まれているかをペアで考え、発表させる。7つの中のどの運動パワーを鍛える運動なのかが視覚的に分かりやすいように、イラストを用いたワークシートを使用する。それによって、一つの運動では全部の運動パワーを鍛えることができないことを理解させたい。また、お手伝いや掃除などを取り上げることで、日常生活の中でも体を動かす機会があることを伝え、意識して体を動かす大切さを教えていきたい。

5 指導計画（全2時間）

- ・チャンスは今、運動パワーのBrush up方法を探ろう…1時間（本時）
- ・Sports in life～私たちの私たちによる私たちのための運動～（運動を自分の生活へ）…1時間

6 抽出児

7. 本時の学習

(1) 本時のねらい

- ・今、体を動かすことやさまざまな運動経験が必要だということを理解することができる。（知識）
- ・運動によりどんな力が高められるかをペアで協力して話し合い、発表することができる。（思考・判断・表現）

(2) 準備

児童：筆記用具、30cm定規、マジックペン

教師：ワークシート、学習用タブレット、振り返りシート、プロジェクター、ホワイトボード

(3) 学習過程

時間 (分)	学習活動	教師の指導と支援	
		T 1（学級担任）	T 2（養護教諭）

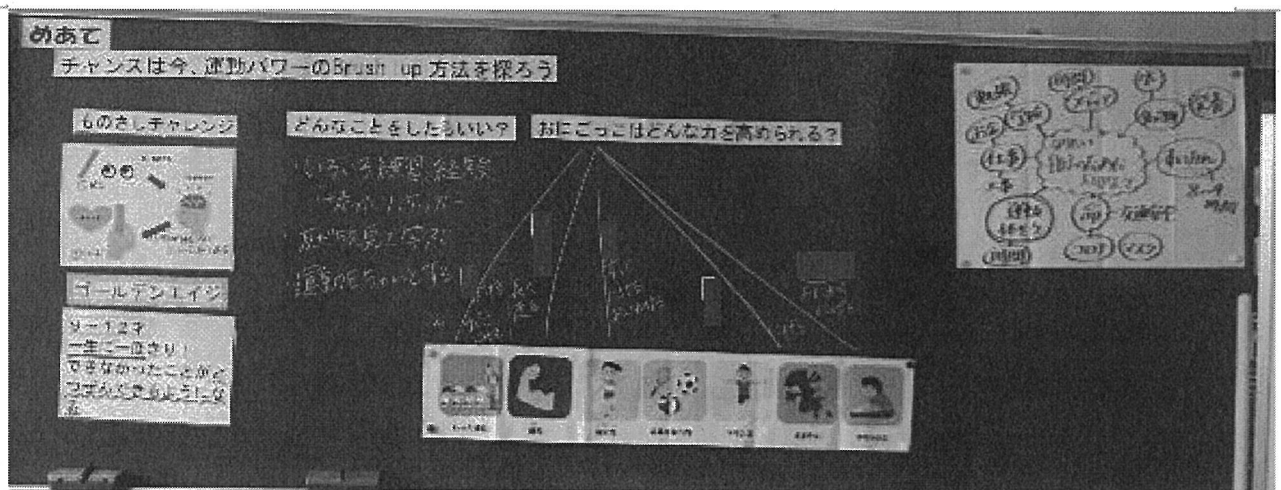
<p>導入 つかむ 3</p>	<p>1 本時のテーマを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・足が速くなりたい。 ・二重跳びができるようになりたい。 ・反射神経をよくしたい。 </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・Brush up のテーマを伝え、学習の見通しをもたせる。 ・どんな自分の姿に Brush up したいかイメージすることを促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動・体操を○で囲み、単元の学びを視覚で分かりやすく示す。 ・本時の学習課題を確認できるように、学習課題を提示する。
<p>展開① 見つける 10</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">チャンスは今、運動パワーの Brush up 方法を探ろう</p> <p>2 運動神経を確認するため、ものさし実験をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・もう一回やりたい。 ・もっと短くできるかな。 ・どうしたら早くつかめるかな。 <p>3 ゴールデンエイジの今、どんな運動が必要かを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・今、いろいろな運動をしなくちゃいけないね。 ・今、運動すれば、いろいろなことができるようになりそう。 ・もうすぐタイムリミットになっちゃうよ。 </p> </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目、脳、手を簡単な図で示し、運動神経をイメージさせる。 ・いろいろな動き「7つの力」を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見る位置は、相手の手ではなく定規の先端であることを伝える。 ・「運動したい」という意識を高めるために、ゴールデンエイジについての説明をする。 ・ゴールデンエイジの特徴を自分たちの運動や遊びと結び付けて考えられるように例を出す。
<p>展開② さぐる 25</p>	<p>4 鬼ごっこは7つのうちどんな力が鍛えられるかを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・たくさん走って逃げるから、持久力が鍛えられるよ。 ・よけるとときには瞬発力が鍛えられるね。 <p>5 遊びやお手伝い、運動について、ど</p> </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼ごっこの場面を具体的に思い出せるように声掛けする。 ・瞬発力と持久力の違いを考えられるよう「逃げる」と「逃げ続ける」を比較させる。 ・実際に使っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題に掃除やお手

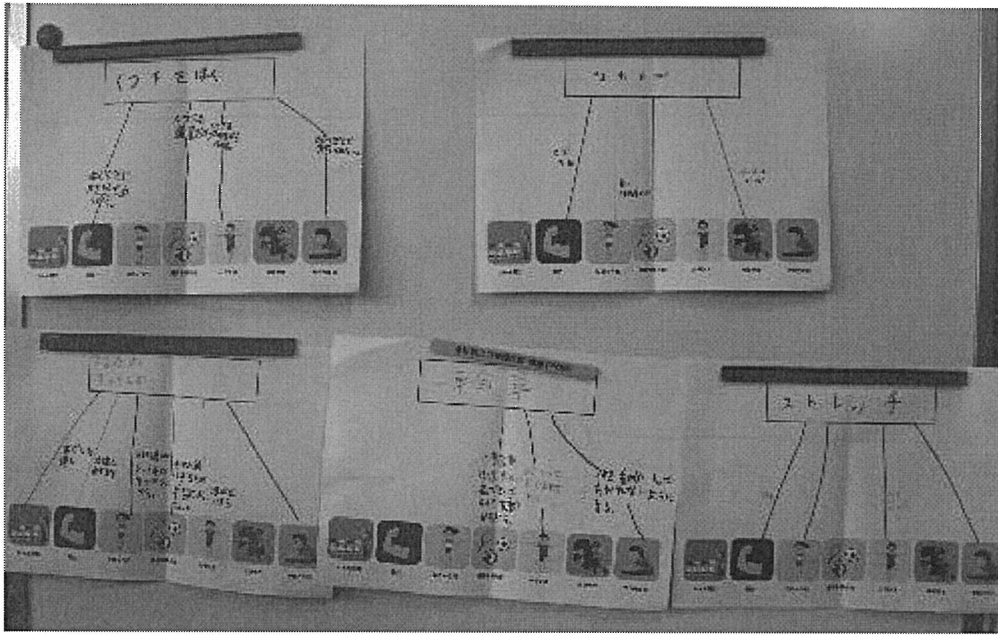
	<p>んな動きがあるかをペアで考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわとびは縄を使うから道具を使う力が必要だよ。 ・ぞうきんがけは拭くために腕の力が必要だから筋力があるね。 	<p>力が分かるように、体を動かしながら考えてもよいことを伝える。</p>	<p>伝いも取り入れ、「運動」の捉え方を広げる。</p>
<p>終末 まとめる 7</p>	<p>6 本時の振り返りを行う。 分かったこと、これからやりたいことをワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今まで教室で過ごすことが多かったけど、ゴールデンエイジということを知って、これからはいろいろな運動をしたいと思った。 	<p>☆ 2つの視点で書けるように促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいにせまる感想を発表させ、全体で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールデンエイジである時期に運動することで、今後の運動で高められる力の伸びが変わってくることを伝える。 ・次の授業の見通しがもてるよう予告をする。

8 評価

- ・今、体を動かすことやさまざまな運動をすることの必要性を理解することができたか。(知識) <発言、振り返り>
- ・ペアで協力して話し合い、運動によって高められる力を発表することができたか。(思・判・表) <ペアワーク、発言>

9 板書計画





10 参考資料

- ・体力・運動できる力のパワーポイント

(「からだをまもろう、うごかそう 鈴木和弘・著、大森真司・絵」を参考)