

# 資料編

本時の学習(5時間予定の1時間目) 見通し1

- (1)ねらい 自分の日常生活や体力の特徴をつかみ、課題をもつことができる。
- (2)準備 ストップウォッチ、コーン(4色×4)、巻き尺(3m×6)、  
向上カード、筆記用具、縄跳び
- (3)展開

学 習 活 動	時間	支援及び指導上の留意点	評価項目(方法)
<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方や目的を知る。</li> </ul> <p>準備運動をする。</p>	10	<p>単元の学習の進め方と注意点を説明する。</p> <p>体力の必要性について、身近な例を挙げて説明する。</p> <p>正しい動きが身につくよう、伸ばすところや曲げるところを意識させながら行う。</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自己の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試しの体力測定や生活チェックを行う。</li> <li>・測定結果や新体力テストの結果をグラフ化する。</li> <li>・めあてを考える。 見通し1</li> </ul> </div>	30	<p>継続的にいつでも測定できる場を設定しておく。</p> <p>5～6人のグループで協力して測定するよう指導する。</p> <p>自分の特徴が視覚により捉えやすいように「向上カード」を工夫する。</p> <p>自分の課題を明らかにするために、自分の体力の特徴を考え記述する時間を十分確保する。</p> <p>自分の課題が見つけれない児童には個別に支援する。</p>	<p>自分の体力に関心を持ち、協力して測定している。</p> <p>【関・意・態】 観察・カード</p> <p>自分の体力の特徴に応じた課題をもっている。</p> <p>【思考・判断】 向上カード</p>
<p>本時のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を振り返り、自己評価をする。</li> <li>・感想を発表する。</li> <li>・次時の活動を知る。</li> </ul>	5	<p>感想を共有し仲間意識を高めるために、同じような感想をもった児童がいるか確認しながら進める。</p>	

本時の学習(5時間予定の3・4時間目) 見通し2

(1)ねらい 自己の体力の現状に応じためあてをもち、運動の行い方を工夫することができる。

(2)準備 向上カード、筆記用具、ホイッスル、ストップウォッチ、コーン(4色×3)

棒、輪、マット、CDラジカセ、高跳び用スタンド・バー、跳び箱、長縄

(3)展開

学 習 活 動	時間	支援及び指導上の留意点	評価項目(方法)
集合、整列 めあての確認  準備運動を行う。	5	めあてを意識して活動できるよう、向上カードに自分のめあてを記入する。 正しい動きが身につくよう、伸ばすところや曲げるところを意識させながら行う。	
基本的な体力を高める運動に取り組む。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                         体力を高める運動を工夫する。                          選ぶ                          (見通し2)                          行う                           工夫する                           行う                     </div>	10  25	自分の課題に応じた運動を選んだり、工夫したりするために、「向上カード」に載せた体力を高める運動を紹介する。 正しい行い方ができるよう、動きのポイントを実技を通して伝える。 同じ課題をもった人とグループをつくり活動することで、考えを出し合い行い方を工夫できるようにする。 行い方を工夫し、それぞれの体力に応じて行えるように、必要に応じアドバイスする。 考えがまとまらないグループには個別に支援する。	安全に気をつけ、自分の選んだ運動に取り組んでいる。 【関・意・態】 観察・カード ねらいにあった動きができる。 【技能】 観察 自分の課題に合った運動を選んだり、工夫したりしている。 【思考・判断】 観察・カード
本時のまとめをする ・活動を振り返り、自己評価をする。 ・感想を発表する。  ・次時の活動を知る。	5	感想を共有し仲間意識を高めるために、同じような感想をもった児童がいるか確認しながら進める。	

本時の学習(5時間予定の5時間目) 見通し3

(1)ねらい 体力を高める運動に親しみ、生活に生かそうという意欲を持つ。

(2)準備 向上カード、筆記用具、ホイッスル、ストップウォッチ、コーン(4色×3)  
棒、輪、マット、CDラジカセ、高跳び用スタンド・バー、跳び箱、長縄

(3)展開

学 習 活 動	時間	支援及び指導上の留意点	評価項目(方法)
集合、整列 めあての確認  準備運動を行う。	5	めあてを意識して活動できるよう、向上カードを活用する。 正しい動きが身につくよう、伸ばすところや曲げるところを意識させながら行う。	
各グループの運動を見合い、体験する。  Aグループの場(B体験)  Bグループの場(A体験)	25	正しい行い方ができるように、運動のポイントの説明する場を設定する。 効率よく他のグループの運動を体験するために、二つのグループに分け、交互に場を提供し運動を体験する。 正しい行い方ができているか観察し、必要に応じて、運動のポイントをアドバイスする。	安全に気をつけ、体力を高める運動に進んで取り組もうとしている。 【関・意・態】 観察・カード  ねらいにあった動きができる。 【技能】 観察
単元のまとめをする。 ・体力の高まりを確かめる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                     ・学習への取組を振り返る (見通し3)                 </div>	15	学習の成果を確かめられるように、試しの体力測定を行い、第1時の結果と比較する場を設定する。 意欲や態度、学習の進め方などが自己評価できるように向上カードを工夫する。 体力を向上させていくためには、日常の生活の中で運動に親しむことが大切であることを確認する。	自分の学習活動を振り返り、これからの生活に生かそうとしている。 【関・意・態】 発言・カード

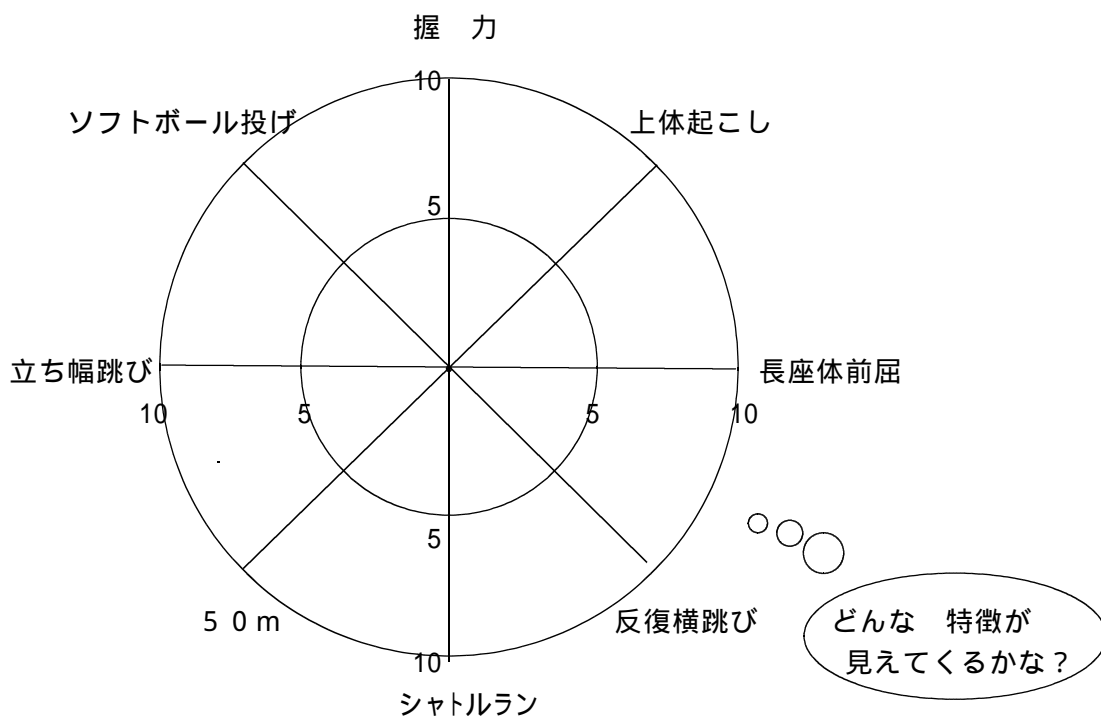
# チャレンジ自分の体力を確かめよう！

(1時間目)

## 新体力テストの結果 (女子用)

種 目	記 録	得 点	県平均	体力の種類
握 力	k g		20.6	力強さ
上体起こし	回		18.1	力強さ
長座体前屈	c m		39.1	柔らかさ
反復横跳び	回		40.5	巧みな動き
20mシャトルラン	点		42.4	持 続
50m走	秒		9.2	力強さ
立ち幅跳び	c m		154	力強さ
ソフトボール投げ	m		17.5	力強さ・巧みさ

\*得点をグラフに表そう！



## 試しの体力測定

種 目	1回目	2回目	種 目	1回目	2回目
ウォールタッチ			タッチコーン(15秒)		
左右開きやく			反復横跳び		
前後開きやく			2重跳び		
ブリッジ					

# 生活チェック!

(1時間目)

	4	3	2	1
朝食をきちんととっている。				
好き嫌いせずに食事をとっている。				
朝の目覚めがさわやかだ。				
毎日排便がある。				
歩いて通学している。				
自分は健康だと思う。				
体を動かすことが好きだ。				
休み時間には外で遊ぶことが多い。				
日頃、自分にあった運動やスポーツを実践している。				

4・・・あてはまる 3・・・ややあてはまる 2・・・ややあてはまらない 1・・・あてはまらない

## 課題をつかもう

自分を見つめてみよう(全体的な特徴、良いところ、不足しているところ など)

体力の様子は?	生活の様子は?
---------	---------

## 課題は何だろう (自分の様子から今回の学習で特にがんばろうと思うこと)

体力面	生活面
-----	-----

## 今日の学習をふりかえろう

こうもく	評価	感想
楽しく学習できましたか		
協力して活動できましたか		
自分の課題がもてましたか		

よくできた      できた      あまりよくできなかつた

# 体力を高める運動をしよう ( 月 日 ) (3・4時間目)

今日のめあて(どんな運動を どんなふうに)

--

自分が選んだ運動・・・ ( を高める運動 )

--

運動のコツは

	<p>* どんなところに 気を付ければいいでしょう</p>
--	-----------------------------------

自分が考えた工夫

何を	どんなふうに

<p>工夫のポイント ～運動の難しさ、強さは どのくらいに～ 距離・・・短い-長い 高さ・・・低い-高い 回数・・・少ない-多い 時間・・・短い-長い 用具、姿勢、方向など</p>
--

今日の学習をふりかえろう

こ う も く	評価	感 想
楽しく学習できましたか		
協力して活動できましたか		
選んだ運動は自分の課題にありましたか。		
自分の考えた工夫はてきせつでしたか。		
おもいきり運動できましたか。		
よくできた    できた    あまりよくできなかつた		

(5時間目)

## 体力を高めるための運動を楽しもう( 月 日)

運動の場	感想など

## 今までの学習をふりかえろう

こ う も く	評価	友達から
楽しく学習できましたか。		
安全に気をつけ運動することができましたか。		
協力して活動できましたか。		
用具の準備や片づけを進んでできましたか。		
めあては自分の力にあっていましたか。		
自分の考えた工夫はてきせつでしたか。		
おもいきり運動できましたか。		
よくできた      できた      できなかった		
今回の学習で学んだこと、がんばれたことは何ですか。		
学習の感想		先生から