

研究報告書 資料編

調整力を高める体育科の指導の工夫

—— 「基本の運動」領域にリズムを意識した活動を取り入れて ——

特別研修員 各務 明彦（高崎市立金古小学校）

研究の検証授業（小学校4年生「基本の運動領域 走・跳の運動」）で使用した本時案、学習カード等が掲載してあります。

1. 本時案

第1～2時（見通し1） 2 ページ

第3～5時（見通し2） 3 ページ

第6～8時（見通し3） 4 ページ

2. 学習ふりかえりカード

5 ページ

3. 学習カード

6～7 ページ

本時の学習(1/8時間目)見通し1

(1) 目標

軽快な音楽や規則的な手拍子に合わせて簡単な走・跳の運動を行い、リズムカルに体を動かす心地よさを味わいながら、楽しく進んで運動することができる。

(2) 準備

教師 CDプレーヤー、ラダー、ケンステップ、コーン、ハードル、ゴム、太鼓、学習カード、リズムを取り入れた運動の学習資料

児童 筆記用具

(3) 展開

時間	学 習 活 動	学習への支援・留意点	評価項目 (方法)
10	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習内容を知る。 ○準備運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・シンガーソングランナー (歌いながら走る) ・ストレッチ (ペアストレッチ・ミラーリング) ・伝承遊び (あんたがたどこさ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の進め方や注意点を説明する。 ○運動能力テストや一輪車を例に挙げて調整力について説明する。 ○リズムを意識して運動できるように曲をかける。 ○歌いながら楽しくできるようにする。 	
30	<ul style="list-style-type: none"> ○音楽や手拍子に合わせて運動する。 (グーパーの運動やジャンプをする) <ul style="list-style-type: none"> ・4拍子の曲 (とんび・もみじ) ・3拍子の曲 (ポーレチケ) ・2拍子の曲 (行進曲) ○リズムに合わせて簡単な運動を様々な用具で楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー (シャトルラン・1拍シャトルラン・2拍シャトルラン・ラテラルクイックラン) ・ハードル (3歩・4歩・5歩) ・ケンステップ (ケンパ跳び) ・ポール (バンブーダンス) ・コーン (変形色別ダッシュ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○自由に体が動かせるようにするために用具を使用しないようにする。 ○リズムを取りやすくするために太鼓を使う。 ○リズムに合わせてやすいように簡単なリズムを扱う。 ○多くの用具や場を準備していろいろな運動を選んで楽しくできるようにする。 ●消極的な児童には、簡単なリズムの運動を紹介して、一緒に動いたり声をかけたりするようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムカルな動きについてのイメージをつかみ、楽しく進んで運動をしている。 【関心・意欲・態度】 (行動の観察・学習カードへの記入) ○リズムに合わせてリズムカルに運動ができる。 【技能】 (学習カード・観察)
5	<ul style="list-style-type: none"> ○本時のまとめをする。 ・活動を振り返り、学習カードに記入する。 ・感想を発表する。 ・次時の活動を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しく活動することができ、次時への運動のめあてや意欲がはっきりとするように、学習カードを効果的に活用できるようにする。 	

●は、支援を要する児童への留意点

本時の学習(4/8時間目)見通し2

(1) 目標

器具や用具を使いながら様々なリズムの走・跳の運動を行い、運動の「こつ」をつかみ、タイミングよく運動することができる。

(2) 準備

教師 CDプレーヤー、ラダー、ケンステップ、ストップウォッチ、ハードル、ポール、ゴム
リズムを取り入れた運動の学習資料

児童 筆記用具、学習カード

(3) 展開

時間	学 習 活 動	学習への支援・留意点	評価項目 (方法)
10	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習内容を知る。 ○準備運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ (ペアストレッチ・ミラーリング) ・曲に合わせたリズム運動 ・伝承遊び (あんたがたどこさを2人組で行う) 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習資料を参考にして、自分 が取り組む運動を確認できる ようにする。 ○リズムを意識しながら、楽し くできるようにする。 	
30	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の合わせやすいリズムで、 用具を使用した運動をする。 ○運動のタイムや回数を記録する <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー (自己タイムを伸ばしたり、違う ステップにチャレンジする) ・ハードル(自己タイムを伸ばす) ・ケンステップ (ケンパ跳びのリズムを工夫する) ・ポール (リズムを変えたり、ステップを 工夫してバンブーダンスをする) ・コーン (さわるコーンの順番や姿勢を工 夫する) ・ゴム跳び (リズムや高さを工夫する) 	<ul style="list-style-type: none"> ○場を多く設定し、様々な運動 に工夫して取り組めるよう、 学習資料を活用してアドバイ スする。 ○リズムとタイミングを意識し て運動するように助言する。 ●うまくできない児童には、用 具を使わずに、動きの模倣だ けの場を設けるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の運動の課題を明 確にして練習している。 【思考・判断】 (学習カード・観察) ○自分の合わせやすいリ ズムで、タイミングよ く運動することができる。 【技能】 (学習カード・観察)
5	<ul style="list-style-type: none"> ○本時のまとめをする。 ・活動を振り返り、学習カードに 記入する。 ・感想を発表する。 ・次時の活動を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに自分で工夫した 所を記入するようにし、ミニ オリンピックで行う運動を決め るように助言する。 	

●は、支援を要する児童への留意点

本時の学習(8/8時間目)見通し3

(1) 目標

自分の課題として選んだ走・跳の運動を、速さやペースを意識して練習を行い、身体の各部分や用具を巧みに使って運動しながら調整力を高めることができる。

(2) 準備

教師 CDプレーヤー、ラダー、リング、コーン、ハードル、ポール、ストップウォッチ、
ゴム、リズムを取り入れた運動の学習資料

児童 筆記用具、学習カード

(3) 展開

時間	学 習 活 動	学習への支援・留意点	評価項目 (方法)
5	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習内容を知る。 ○準備運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ (ペアストレッチ・ミラーリング) ・曲に合わせたリズム運動 ・伝承遊び(あんたがたどこさを4人組で行う。) 	<ul style="list-style-type: none"> ○各自がミニリンピックで行う運動について、学習カードで確認する時間を確保する。 ○リズムを意識して、楽しく活動できるようにする。 	
35	<ul style="list-style-type: none"> ○ミニリンピックを行い、お互いの運動の成果を確かめ合う。 ○運動能力テストをする。 (本時は反復横跳びを実施) 	<ul style="list-style-type: none"> ○見合う時に、運動の工夫点を分かりやすくするために、運動のポイントを発表するように助言する。 ○一人一人の運動の成果を確かめ合うために、リズムの工夫点に注意して見るように助言する。 ○前回と今回の記録を比較し、お互いの学習の成果を確かめる場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の合わせやすいリズムで、タイミングよくなめらかに運動できる。 <p>【技能】 (学習カード・観察)</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ○本時のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・活動を振り返り、学習カードに記入する。 ・感想を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の運動の成果を確かめて、運動する意欲をさらに高めるために、生活の中に運動を取り入れていくように助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○調整力に対して今後の運動に興味をもち、意欲的に運動しようとしている。 <p>【関心・意欲・態度】 (行動の観察・学習カードへの記入)</p>

●は、支援を要する児童への留意点

学習ふりかえりカード

月	日	曜日	名前		ペア	
---	---	----	----	--	----	--

1. ちょうせんする運動

	自分が挑戦した運動	(^o^)できた	(-_-)もう少し	m(_ _)m残念
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				

2. 今日の学習をふりかえろう(当てはまるところに)

こ う も く	はい	どちらでもない	いいえ
心に残ることや感動することがあった。			
今までできなかった運動ができるようになった。			
「わかった」とか「そうか」と思ったことがあった。			
せいいっぱい、全力で運動することができた。			
楽しかった。			
自分から進んで学習できた。			
自分のめあてに向かって何回も練習できた。			
友達と協力して仲良く学習できた。			
友達とお互いに教えたり助けたりすることができた。			

3. 今日の授業の感想！

.....

.....

.....

チャレンジ！ 見てみて学習資料

ラダー編

1. シャトルラン

左 9	
右 8	
左 7	
右 6	
左 5	
右 4	印
左 3	
右 2	印
左 1	

スタート

2. 一拍シャトルラン

右 6	
左 5	
右 4	
左 3	印
右 2	
左 1	印

3. 二拍シャトルラン

左 9	
左 7 右 8	
右 6	
左 5	
左 3 右 4	印
右 2	
左 1	印

4. ラテラルクイックラン

左 2 右 1	左 4 右 3	左 6 右 5	左 8 右 7	印	印
---------	---------	---------	---------	---	---

5. 中中外のリズム

左19	右18左17	
	右14左15	右16
左13	右12左11	
	右8左9	右10
左7	右6左5	
左1	右2左3	右4

6. 中外外のリズム

左17左18	右16	
	左13	左15右14
左11右12	右10	
	左7	左9右8
左5右6	右4	
	左1	左3右2

7. シザースキック

左 2 右 1	左 4 右 3	左 6 右 5	左 8 右 7	左10右 9	印	印
左 1 右 2	左 3 右 4	左 5 右 6	左 7 右 8	左 9 右 1		

ハードル編

1. 3歩リズム

●○○○	●○○○	●○○○	●○○○	印	印
------	------	------	------	---	---

2. 4歩リズム

●○○●	○○○○	●○○●	○○○○	印	印
------	------	------	------	---	---

3. 5歩リズム

●○○●○	●○○●○	●○○●○	●○○●○	印	印
-------	-------	-------	-------	---	---

ケンサークル編

ケンパ跳び

●	●	●	●	○・・・片足
○	○	○	○	●・・・開く
●	●	●	●	□・・・両足

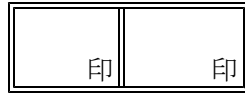
印	印
---	---

伝承遊び編

あんたがたどこさ

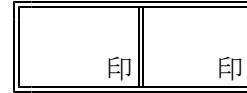


◎ (あんたがたどこさのリズムで両足跳びをし、「さ」のときに前に出る)



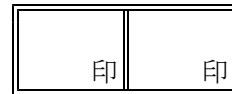
バンブーダンス編

- ① 開閉閉・開閉閉・開閉閉・開閉閉の3拍子のリズムの曲
- ② 開閉開閉・開閉開閉・開閉開閉・開閉開閉の4拍子のリズムの曲
- ③ 自分で工夫したリズム



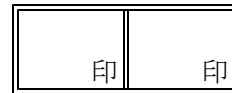
ゴム跳び編

- ① グー パー グー ふみ わたって もどって ピョン パー ねじって ピョン
- ② 八の字ゴム跳び
- ③ 自分で工夫したリズム



カラーコーン編

- ① 1 2 3 赤 1 2 3 黄 1 2 3 青 1 2 3 白・・・(うで立ての姿勢から)
- ② 1 2 黄 1 2 赤 1 2 青 1 2 白・・・(あお向けの姿勢から)
- ③ 自分で工夫したリズム



ミニリンピックでする運動あなたの記録

選んだ運動	自分のめあて	工夫したところ

授業全体を

通しての感想

	50m走	反復横跳び	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前回				
今回				

.....

.....

.....