

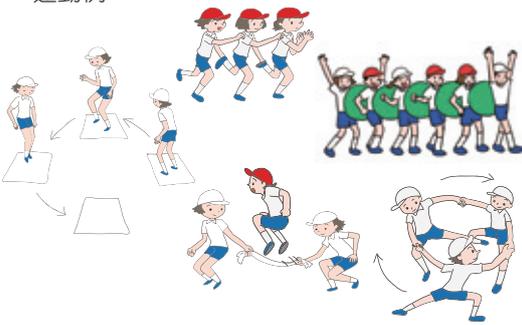
5 本時の目標と展開 (4/7 時間)

(1) 本時の目標

- ・心と体は互いに影響し変化することに気付くことをねらいとした活動を選ぶことができるようになる。
- ・自主的に運動の計画の作成に取り組むことができるようになる。
- ・互いに助け合い教え合うことができるようになる。

(2) 展開

*本時では、「運動への関心・意欲・態度」を主として評価する。

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 15分	<p>1 挨拶をし、健康観察を行う。 本時の学習の見通しを持つ。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自己や他者の心や体は互いに影響し変化することに気付くことをねらいとした活動を選ぶこと。</div> <p>・心が弾むような運動を選択し、組み合わせて行う。(3人組)</p> <p>運動例</p>  <p>・感じたことをカードに記入し模造紙に貼り付ける。</p>	<p>・音楽をかけ、リズムに乗って心が弾むような運動ができるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">みんなで楽しく弾んで動くと、自分や友だちの心と体にどのような変化が見られますか。</div> <p>・体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動くこと、自己や他者の心と体はかかわり合いながら変化することに気付くことができる活動の仕方があることを理解させる。</p> <p>・感じたことを共有できるように、運動例の周囲にカードを自由に貼り付けられるようにしておく。</p>	
展開 30分	<p>3 Aさんの運動の計画を実施する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">何度も修正を繰り返し、粘り強く運動の計画の作成に取り組もうとすること。</div> <p>・Aさんは自分の運動の計画を説明する。 体力向上のねらい 運動の種類、強度、回数、頻度</p> <p>・互いにサポートしながら、Aさんの運動計画を実施する。 (3人組で互いに助け合い教え合いながら運動の実践を行う。)</p>	<p>・工夫したこと、サポートしてほしいところなどを仲間伝えるよう促す。</p> <p>・運動の行い方が正しく、安全にできるように支援する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">3人組で計測し合ったり、補助をし合ったり、Aさんの体の調子や行い方などについて、積極的に声かけをしながら進めましょう。</div> <p>・言葉の受け取りがうまくできない生徒がいる場合、話し合い活動の中で、お互いを尊重し、簡単なことばでわかりやすい伝え方をするように指導する。(特別な支援を要する生徒への手立ての工夫)</p>	

展開 30分	<p>・運動の計画を見直す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">体力(健康・運動)アッププログラム 3年 組 氏名 A</p> <p style="text-align: center;">～ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう～</p> <p>①いつまでですか？ 1日1回合計30分程度、1週間に1度は1時間以上をのびに →学校(体育の授業・休憩時間・部活動)、登下校時、家庭などで</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>日</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th><th>20</th><th>21</th><th>22</th><th>23</th><th>24</th></tr> <tr><th>月</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>火</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>水</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>木</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>金</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>土</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>日</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>②どのような運動を行いますか？</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>運動の種類</th><th>強度</th><th>実施時間</th><th>頻度</th></tr> <tr><td>① ラオスストレッチ(柔軟性)</td><td>やや低</td><td>厚、足、体幹 各30秒</td><td>毎日</td></tr> <tr><td>② 呼吸</td><td>低</td><td>5分</td><td>毎日</td></tr> <tr><td>③ ウォーキング(心肺持久力)</td><td>少し低</td><td>朝、夕 各30分</td><td>登下校、月一食</td></tr> <tr><td>④ なわとび</td><td>中</td><td>5～10分</td><td>水・金</td></tr> <tr><td>⑤ テニス</td><td>やや中</td><td>1時間くらい</td><td>休日、家族で</td></tr> </table> <p>③友達からアドバイスをもらおう by B・C</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①ねらいに合った運動ですか？ Aさんは心肺カチストの柔軟性と全身持久力が強いので、健康に生活するために柔軟性と全身持久力をメニューに入れたのは大変よい。</p> <p>②偏りはありませんか？ いろいろな運動が入っています。テニスはいろいろな身体力要素を高められるスポーツなので、休日に出張で楽しむのは良いと思います。ストレス解消にもなります。</p> <p>③(A)さんに合っていますか？ 登下校でウォーキングを兼ねて各20分少し早歩きができるように、お風呂に入った後ストレッチと竹ふみを取り入れるので効果が期待できる。</p> <p>④運動の強度、時間、回数、頻度は適していますか？ 竹ふみをやってみたら、5分は短くてもよい、もう少し長くてもよい、(2分くらい)が現実的かもしれません。</p> <p>⑤家庭の中でできる運動ですか？ 簡単な道具で手軽にできる運動なので、実生活の中でいつでもできます。</p> <p>健康コース ⑥生活習慣の改善が必要ですか？ 食事や睡眠が良い、休日の運動がなくなったが、改めて運動時間を取ってみよう。</p> <p>別紙が活用 今回計画した体力アッププログラムをしばらく続けることも健康になれそうです。夕ふみや竹ふみを履いて楽しむだけでもできるので毎日続けられそうです。</p> </div> </div> <td style="vertical-align: top;"> <p>・チェック項目に記入しながら、Aさんに合った運動の計画かどうかを確認させていく。</p> <p>①ねらいに合った運動か ②偏りがないか ③Aさんに合っているか ④運動の強度、時間、回数、頻度は適しているか</p> <p>健康…生活習慣を見直しているか 日常的にできる運動か 運動…調和のとれた体力向上を図ることができる運動か</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>【関心・意欲・態度】 ①自主的に取り組もうとしている。[観察]</p> </td>	日	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	月																					火																					水																					木																					金																					土																					日																					運動の種類	強度	実施時間	頻度	① ラオスストレッチ(柔軟性)	やや低	厚、足、体幹 各30秒	毎日	② 呼吸	低	5分	毎日	③ ウォーキング(心肺持久力)	少し低	朝、夕 各30分	登下校、月一食	④ なわとび	中	5～10分	水・金	⑤ テニス	やや中	1時間くらい	休日、家族で	<p>・チェック項目に記入しながら、Aさんに合った運動の計画かどうかを確認させていく。</p> <p>①ねらいに合った運動か ②偏りがないか ③Aさんに合っているか ④運動の強度、時間、回数、頻度は適しているか</p> <p>健康…生活習慣を見直しているか 日常的にできる運動か 運動…調和のとれた体力向上を図ることができる運動か</p>	<p>【関心・意欲・態度】 ①自主的に取り組もうとしている。[観察]</p>
	日	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																														
月																																																																																																																																																																																																			
火																																																																																																																																																																																																			
水																																																																																																																																																																																																			
木																																																																																																																																																																																																			
金																																																																																																																																																																																																			
土																																																																																																																																																																																																			
日																																																																																																																																																																																																			
運動の種類	強度	実施時間	頻度																																																																																																																																																																																																
① ラオスストレッチ(柔軟性)	やや低	厚、足、体幹 各30秒	毎日																																																																																																																																																																																																
② 呼吸	低	5分	毎日																																																																																																																																																																																																
③ ウォーキング(心肺持久力)	少し低	朝、夕 各30分	登下校、月一食																																																																																																																																																																																																
④ なわとび	中	5～10分	水・金																																																																																																																																																																																																
⑤ テニス	やや中	1時間くらい	休日、家族で																																																																																																																																																																																																
整理 5分	<p>・ワークシートに記入する。</p> <p>4 本時のまとめを行う。 ・本時の相互評価を行う。 ・次時の連絡をし、挨拶を行う。</p>	<p>・本時の学習の振り返りをさせる。</p>	<p>【努力を要する生徒への手立ての工夫】 ・よいアドバイスの例を紹介し、それらを参考にしながら自分のアドバイスができるように指導する。</p>																																																																																																																																																																																																

6 学習資料の例

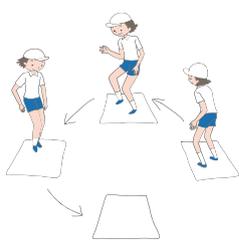
○体ほぐしの運動は、ねらいに合った運動をグループで運動例より選択して行う。

教師の発問の工夫例

どの運動を選ぶか3人で相談して2つ選んでやってみよう！

みんなで楽しく弾んで動いたり、協力して動いたりすることで、自分や友だちの心と体がどのように変化するかを考えてみよう！

運動例を書いた模造紙を壁に貼っておく



どこへ動きたいのが全然わからなくて初めはぶつかったりしたけど、顔をみてみるとだんだんわかるようになって、最後には音楽のってリズムよく楽しくできた。なんだか体も心も運動前よりすごく軽くなったような気がする。

この運動をやってみて、運動前と運動後の心と体の違いを書き出してみよう！



最初はばらばらだったけど、同じリズムで歩けるようになるとみんなの体が一つになったような気がして、右に行きたいとが止まりたいなど、黙っていても気持ちがわかるようになってうれしかった。

この運動をやってみて、運動前と運動後の心と体の違いを書き出してみよう！

実践事例5

体づくり運動

年 組 氏名 _____

～ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう～

①あなたの体力を分析してみよう！
 あなたの体力プロフィール(体力テストの結果)より、得点の高い体力と得点の低い体力を記入しよう。
得点の高い体力要素 得点の低い体力要素

あなたの体力成長記録より、3年間で向上した体力要素と3年間で低下した体力要素を記入しよう。
3年間で高まった体力要素 3年間で低下した体力要素

②あなたの生活習慣を見直してみよう！
 最近1週間の生活行動を振り返ってみよう。

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
月																					
火																					
水																					
木																					
金																					
土																					
日																					

食事について
 3食バランスよく食べた ・ 時々食べない ・ 食べない
 偏食が多い

睡眠・休養について
 早寝早起き ・ やや睡眠不足 ・ 昼夜逆転

運動について
 毎日運動している ・ 週に半分くらい ・ 全く運動していない

体調について
 ほとんど疲労なし ・ 時々疲れを感じる ・ 常に疲れている

②あなたは 運動コース？ 健康コース？
 体力アップのねらい _____ コース _____

その理由

新体力テストの測定結果などを参考に、自己の体力の状況を把握できるようにする。その際、測定項目は一部分を測定するものであってすべてを網羅しているものではないこと、成長の段階によって発達に差があることなどを説明し、学習内容が測定値の向上を目指すものではないことを理解させる。

最近1週間の生活の記録を記入し、自己の生活パターンを把握する。特に運動部の活動を引退した3年生は生活パターンが変わり、運動不足になる傾向があるので、1週間のうちどれだけ運動しているのか、食事の時間や睡眠時間などに問題がないかなど、生活習慣の改善について考えさせる。

食事、睡眠・休養、運動、体調についてチェックする。右側に○が多い場合には生活習慣の改善が必要であることを自覚させる。

自己の健康や体力の実態と生活に応じて「健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践」と「運動を行うための体力を高める運動の計画と実践」のどちらを選択するかを考えさせる。

体力(健康・運動)アッププログラム

年 組 氏名 _____

～ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう～

①いつできますか？
 1日1回合計30分程度、1週間に1度は1時間以上をめやすに
 →学校(体育の授業・休憩時間・部活動)、登下校時、家庭などで

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
月																					
火																					
水																					
木																					
金																					
土																					
日																					

②どのような運動を行いますか？
 体力アップのねらい _____ コース _____

①	運動の種類	強度	量・回数	頻度
②				
③				
④				
⑤				
⑥				

③友だちからアドバイスをもらおう by _____

①ねらいに合った運動ですか？

②偏りがありませんか？

③()さんに合っていますか？

④運動の強度、時間、回数、頻度は適していますか？

⑤実生活の中でできる運動ですか？

健康コース 運動コース

⑥生活習慣の改善が必要ですか？ ⑥調和のとれた運動内容ですか？

アドバイス

食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、1週間の予定表を作成する。個々の生活習慣の違いを踏まえて、いつ？どこで？どのくらいの時間？週に何回位？できるかを考えさせ、無理なく継続できる計画が立てられるよう説明する。

自己のねらいに応じた活動、実生活で継続しやすい活動を選んだり考えたりする。やってみて楽しいと感じるもの、達成感や満足感の得られるもの、どこでも手軽にできるものでなければ継続しないことを踏まえ、自己に合った運動の種類・強度・量や回数・頻度を考えさせる。「運動コース」の場合には、体力要素をバランスよく高めていくことも大切であることを説明する。

相手の動きに合わせてたり補助をしたり、協力しながら運動を行っていくことで、仲間の肯定的な言葉かけが増え、自主的な活動を促し、授業の質が高まる。自己のねらいや運動の計画を仲間にしかり伝えられるようにすることが大切である。そのためは、話し合いの時間をきちんと保証する必要がある。