

【校種・学年】 小学校・5 学年

【教科】 体育科

【領域（単元名）】 体づくり運動

【勤務先（学校名）】 青森市立油川小学校

【名前】 大橋 剛彦

本校は青森市の北西部に位置し、青森市のベッドタウンとして発展している。また、のどかな田園風景も広がる地域でもある。学区が広く交通量が多いため、登下校において児童を送迎する保護者も多い。

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に平成22年度から全校体制で取り組んでいく。運動クラブにすすんで参加している児童は、高い数値を出しているが、全校的には全国平均を下回っている項目がほとんどである。運動する上での体力づくりが急務である。

そこで、校内にある教具をフル活用して体力づくりに取り組みたいと考えた。授業の前には、児童が好きな鬼遊びを中心に運動を取り組ませ、経路を『走る・止まる・動きを変える』ことと『油小ランド』と称し、様々な場を6つ設定し、友達と協力して楽しく運動できるように考えた。

児童が「やってみたいな」「おもしろそうだな」と感じるようになり、認め合い、アドバイスを合意し、自然に始まった。安心して体を動かして遊ぶことを学校体育で提供していく必要があると考える。

単元の目標

- (1) 運動
仲間と関わり合って運動したり、自分の運動能力を高めたりすることができる。
- (2) 態度
仲間と助け合って運動したり、協力し合って用具を準備したりすることができる。
- (3) 思考・判断
自分の力や相手の力に応じて、運動の仕方を工夫することができる。

指導計画（5時間）

1	2・3・4・5
<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の進め方，場の作り方を 知る。 ・ 約束事を知る。 ・ 運動の仕方を 知る。 ・ 興味を持った 場の運動をや ってみる。 ・ 整理運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備運動 ・ めあて①の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>勝利をめざして，たく さん動こう。</p> </div> ・ 6つの場づくり ・ めあて②の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>油小ランドで，いろい ろな運動に挑戦して楽し もう。（2，3時間目）</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>油小ランドで，いろい ろな運動の自己ベストを めざそう。 （4，5時間目）</p> </div> ・ 学習をふり返る。 ・ 後片付けをする。 ・ 整理運動

- めあて①での運動
- ア 三色おにごっこ
 (赤帽子・白帽子・帽子なし【黒】の組で)
 ・赤は白に、白は黒に、黒は赤にタッチされたら
 しゃがみ、同じ色の人にタッチされたら復活で
 きるようになる。2回目は追いかけられた方を
 追いかけることにする。時間を30秒～1分
 設定すると、次第に作戦を立てて取り組むよ
 うになる。
- イ 四色対抗ボール取り競争
 ・正方形のコートに各チームを位置させる。
 中央に置かれた6つのボールを各チーム内で順
 番に取りに行く。中央のボールがなくなったら
 相手陣地のボールを奪いに行く。早く3つ集め
 たチームが勝ち。グループ内でのアドバイスに
 よって勝利へ導くことができることに気付かせ
 たい。
- ウ 四色対抗タグ取りおにごっこ
 ・他チームの腰に付けた2本のタグを取り合う。
 自分のタグがなくなっても、参加できることす
 る。苦手な子にとっては、タグを取ることだけ
 に専念できる。自分が取りたいタグの個数を自
 然に走り切るようにさせたい。

- めあて②での運動
- I 登り綱コーナー (筋力, 筋持久力, 握力)
 初級: 30秒間つかまっていることができる。
 中級: 1分間つかまっていることができる。
 上級: 少し(2m程度)まで登れる。
 達人: 2階の高さ(5m程度)まで登れる。
- II けんぱコーナー (俊敏性, 瞬発力)
 初級: 一人でけんぱができる。
 中級: 「けんぱ×2」の後に、班のみんなで続い
 てできる。
 上級: 「けんぱ×2」の後に、班のみんなで続い
 てできる。少しでも登れる
 達人: EXILEのように、班のみんなの間を空
 けずにけんぱができる。

Ⅲ 長なわ & ボールキャッチコーナー

(持久力, 調整力)

初級 : 一人ずつ長縄を跳べる。

中級 : 跳びながら, 外から投げ入れたボールをキャッチできる。

上級 : 班のみんなで「8の字跳び」ができる。

達人 : ペアで跳びながら, チェストパスをし合うことができる。

Ⅳ 肋木コーナー (握力, 筋持久力, 筋力)

初級 : 30秒間ぶら下がったまま, つかまっていることができる。

中級 : ぶら下がったまま, 足上げを5回できる。

上級 : ぶら下がったまま, 足を上げ, 水平に10秒間保つことができる。

達人 : 班のみんなでぶら下がり, 1分間足上げウェーブをすることができる。

Ⅴ タッチコーンコーナー (俊敏性, 瞬発力)

初級 : 「前後左右×5」を26秒以内でできる。

中級 : 「前後左右×5」を23秒以内でできる。

上級 : 「前後左右×5」を20秒以内でできる。

達人 : ミニコーンを使用して, 「前後左右×5」を20秒以内でできる。

カ 平均台ボールキャッチコーナー

(調整力, バランス力, 筋力)

- ・平均台を三角形の辺のように配置し, それぞれの平均台の上に児童が立つ。立ちながら隣の人へ同時にバスケットボールを操作をする。

初級 : チェストパスを3回連続成功できる。

中級 : バウンドパスを3回連続成功できる。

上級 : 「チェスト&バウンドパス」を3セット連続で成功できる。

達人 : 「チェスト&バウンドパス」を声かけなしで間を置かずに, 3セット連続で成功できる。

※実践にあたっては, 平成22年度東京学芸大学附属小金井小学校研究発表会時の, 上嶋玲子教諭による「体づくり運動」を参考にさせて頂いた。