

【平成23年度】

【子どもの体力向上運動プログラム】

4校の協力校における

# 実践報告集

☆ 単元計画

☆ 学習指導案

☆ 授業参考資料

☆ 実践報告書

☆ アンケート集計結果

愛知県教育委員会

# 単元計画

## 【1年生】

### 岡崎市立矢作北小学校

#### 体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）（5時間完了）

時間	学習内容	授業準備として・留意点
1	体力向上プログラムを1つずつ経験したりサーキット形式で取り組んだりする。 体のバランス—「まわってじゃんけん」 「ケンケン」 「モーグルマット」 「ライン渡り」 体の移動 —「棒としていられない」 「ジグザグ島とび」	・ケンステップ、マット、跳び箱、平均台、長なわ、フラフープ、カラスティック、ドッジボール、ロイター板を用意する。 ・準備運動、活動中に流すCDを用意する。 ・運動のやり方、運動のポイントを説明する。 ・サーキット形式で行う運動遊びと1つずつ行う運動遊びを分け、授業後半のサーキット形式にスムーズに入れるように、用具の設置場所や準備の仕方を工夫する。
2	体力向上プログラムを1つずつ経験する。 体のバランス—「まわってじゃんけん」 「モーグルマット」 「ライン渡り」 体の移動 —「ジグザグ島とび」 用具の操作 —「いろいろキャッチ」	・ケンステップ、マット、跳び箱、平均台、長なわ、フラフープ、ドッジボール、ロイター板を用意する。 ・準備運動に流すCDを用意する。 ・「まわってじゃんけん」については、準備運動の中に取り入れる。
3	体力向上プログラムを1つずつ経験する。 体のバランス—「まわってじゃんけん」 「ゆりかごじゃんけん」 用具の操作 —「長なわくぐり」 力試し —「マットでボール送り」	・マット、長なわ、長なわ固定器具を用意する。 ・準備運動に流すCDを用意する。
4	体力向上プログラムを1つずつ経験する。 体のバランス—「まわってじゃんけん」 用具の操作 —「バランスボール飛ばし」 「ぐるぐる飛ばし」 「バウンドジャンプ」 「いろいろキャッチ」 力試し —「引っ張り合戦」	・マット、バランスボール、バット、タオル、ハイソックス、テニスボール、バレーボール、フラフープを用意する。 ・準備運動に流すCDを用意する。 ・「ぐるぐる飛ばし」はハイソックスの中にテニスボールを入れて飛ばす。 ・「引っ張り合戦」では、タオルを使う。
5	体力向上プログラムを1つずつ経験したりサーキット形式で取り組んだりする。 体のバランス—「まわってじゃんけん」 「ケンケン」 「ライン渡り」 体の移動 —「棒としていられない」 「ジグザグ島とび」 用具の操作 —「ぐるぐる飛ばし」 力試し —「トンネルくぐり」 「いろいろすもう」	・ケンステップ、マット、跳び箱、長なわ、フラフープ、カラスティック、ハイソックス、テニスボール、ミニハードルを用意する。 ・準備運動、活動中に流すCDを用意する。 ・「ケンケン」では、ひっかかっても起き上がるミニハードルを使う。

# 単元計画

## 【2年生】

### 蒲郡市立大塚小学校

多様な動きをつくる運動遊び（低学年）（7時間完了）

時間	学習内容	留意点
1	<p>いろいろな種目を体験してみよう①</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>まわってじゃんけん（バランス）</li> <li>長縄くぐり（用具の操作）</li> <li>ケンケン鬼ごっこ（バランス）</li> <li>お手玉ケンケン（バランス）</li> <li>ライン渡り（バランス）</li> <li>ぼうっとしていられない（体の移動）</li> </ol> <p>バランス：4 用具の操作：1 体の移動：1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員で取り組む活動を行うことで、アイスブレイキングを図り、その後、2人組の活動を行う。</li> <li>それぞれの動きを、まず簡単に紹介し、活動させる。その後、必要に応じて、それぞれの動きのポイントとねらいを示す。</li> </ul>
2	<p>いろいろな種目を体験してみよう②</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引っ張り合戦（力試し）</li> <li>長縄くぐり（2人組）（用具の操作）</li> <li>ジグザグ島とび（体の移動）</li> <li>ぼう跳び（用具の操作）</li> </ol> <p>力試し：1 用具の操作：2 体の移動：1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>面白い動きを考えた子を全体の場で紹介することで、子どもたちが自発的に多様な動きを考えるようにうながす。</li> </ul>
3	<p>いろいろな種目を体験してみよう③</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ぞうきんがけおにごっこ（体の移動）</li> <li>トンネルくぐり（力試し）</li> <li>いろいろキャッチ（用具の操作）</li> <li>バランスボールとばし（用具の操作）</li> <li>大玉すもう（力試し）</li> </ol> <p>体の移動：1 力試し：2 用具の操作：2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペアでの活動を次第に増やしていき、スーパーマンサーキットでの活動につなげる。</li> <li>毎時間、活動後にアンケートを取り、一人一人の意欲の高まりを把握する。</li> </ul>
4	<p>塚っ子スーパーマンサーキットに挑戦しよう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>お手玉ケンケン（バランス）</li> <li>トンネルくぐり（力試し）</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備と片付けの時間を計り、記録していくことで、自分たちで意欲的に準備・片づけを行えるようにする。</li> <li>2人組で活動を行う。</li> <li>用具を数種類用意し、子どもたちが、より多様な運動を考え出せるよう、支援する。</li> <li>必要に応じて、それぞれの動きのポイントとねらいを示す。</li> </ul>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>ラインわたり（バランス）</li> <li>いろいろキャッチ（用具の操作）</li> <li>ぼう跳び（用具の操作）</li> </ol>	
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>ぼうっとしていられない（体の移動）</li> <li>まわってじゃんけん（バランス）</li> <li>バランスボールとばし（用具の操作）</li> </ol>	
6 本時	<ol style="list-style-type: none"> <li>ジグザグ島とび（体の移動）</li> </ol>	
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>ひっぱり合戦（力試し）</li> </ol> <p>バランス：3 力試し：2 用具の操作：3 体の移動：2</p>	

# 単元計画

## 【3年生】

### 北名古屋市立栗島小学校

#### 体づくり運動 単元名『栗っ子プログラムマスター』（5時間完了）

時間	学習内容	留意点
1	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目のプログラムを経験する。</li><li>・体のバランス : 丸太渡り 2人でせえの リアクションターン</li><li>体の移動 : あんたがたどこさ ケンパーステップ 棒っとしていられない</li><li>用具の操作 : バウンドスロー ツーボールパス フープ回し</li><li>力試し : 3人相撲 からだ時計</li><li>運動の組み合わせ : タオルでキャッチ リアクションキャッチ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・それぞれの運動の動きのポイントとねらいを確認してから、運動させる。</li><li>・体のいろいろな部分を使って運動ができるように、プログラムを設置する。</li><li>・安全に留意する。</li><li>・各種目5名程度までができるよう用具を配置。</li><li>・用具は複数の種類を用意し、児童が自分に合ったものを選べるようにする。</li><li>・スタートをする種目のみ児童に割り当て（複数人で行う種目）、その後は、児童がやりたいものを選ばせて取り組ませる。</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目のプログラムを行う。</li><li>・第1時と同じプログラムを行う。(第5時まで)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目をそれぞれ5回以上取り組むことを目標にした。</li><li>・待ち時間を作らせず、積極的に運動に取り組ませる。</li><li>・授業の中程で集合し、運動がねらいとはずれていないか確認する。</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目のプログラムを行う。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・同じ動きをたくさんやるのではなく、多様な動きで種目に取り組ませる。(体の向きや用具を変えるなど)</li><li>・慣れてくると、たくさんやれる児童で各種目10回程度行うことができる。</li><li>・ケンパーステップなどルールが難しい種目は、ルールや運動の発展を示したカードなどを提示し取り組ませる。</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目のプログラムを行う。</li><li>・各種目の発展を児童が考え、運動を高める。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・難易度を高めたり、ルールを変えたりする工夫を考えさせる。</li><li>・様々な用具を使用したり、種目の人数を変えたりしても良い。</li><li>・複数の種目を合わせても良い。</li><li>・自分の能力に合わせた発展を考えさせる。</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>・13種目のプログラムを行う。</li><li>・自分が考えた種目を発表し、考えを交流する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・授業の後半部分は発表の時間とする。</li></ul>

# 単元計画 【3年生】

## 愛西市立佐屋小学校

### 体づくり運動 単元名『動きランドにチャレンジ！！』(5時間完了)

時間	学習内容	留意点
1	3つの領域の運動を1つずつ経験する。 移動：じぐざく島とび バランス：リアクションターン 力試し：体時計	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの動きのポイントとねらいを示して、活動させる。</li> <li>・8人グループで活動させる。</li> <li>・動きのできのレベルを示す。</li> </ul>
2	2つの領域の運動を1つずつ経験する。 用具：ツーボールパス 組み合わせ：タオルでキャッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツーボールパスはバスケットボールを使う。</li> <li>・タオルでキャッチのボールはソフトバレーボールを使う。</li> </ul>
3	5つの領域の運動をグループごとで高め合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を測って、児童に活動時間と移動をスムーズに行えるようにする。</li> <li>・結果の記録は授業の最後までしくは中間に入れる。</li> </ul>
4	4つの領域の運動を1つずつ経験する。 移動：棒としてられない 用具：3点キャッチ 力試し：魔法のじゅうたん 組み合わせ：リアクションキャッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魔法のじゅうたんはタイムトライアルにする。</li> <li>・リアクションキャッチは玉入れの玉を使う。</li> <li>・3点キャッチのボールはソフトバレーボールを使う。</li> </ul>
5	4つの領域の運動をグループごとで高め合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結果の記録の仕方を第3時からの様子を見て修正する。</li> </ul>

# 岡崎市立矢作北小学校【1年生】

## 第1学年1組体育科学習指導案

平成23年12月6日（火曜）第4限 体育館

指導者 野村 博紀

1 単 元 体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）

2 目 標

- (1) マナーを守り、安全に気をつけながら、楽しく運動しようとすることができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) 様々な体の使い方を知り、多様な動きをつくることができる。 (思考・判断)
- (3) 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた運動を行うことができる。 (運動)

3 指導計画 (5時間完了) ○印本時

	分/時	1	2	3	4	⑤
時 間 配 当	10	①準備運動・めあての確認				
	20	②体力向上プログラムに取り組む				○1つずつ経験する ・体のバランス ・体の移動 ・用具の操作 ・力試し
	30	○1つずつ経験する ・体のバランス ・体の移動	○1つずつ経験する ・体のバランス ・体の移動 ・用具の操作	○1つずつ経験する ・体のバランス ・用具の操作 ・力試し		
	40	○サーキット形式で行う			○サーキット形式で行う	
		③授業感想				

4 本時の指導

- (1) 目 標 ○友だちと協力しながら、楽しく運動遊びをすることができる。 (関心・意欲・態度)
- ボールの投げ方、手と足での体の支え方など、多様な動きを工夫することができる。 (思考・判断)
- 自分の体を操作して、能力に合わせた多様な運動に取り組むことができる。 (運動)

- (2) 準 備 (教) テニスボール、ハイソックス、長縄、カラスティック、フラフープ、マット  
セーフティーマット、ケンステップ、跳び箱、ミニハードル  
(児) 学習カード

(3) 指導過程

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
<p>1 準備運動をする。</p> <p>(1) 音楽に合わせて動く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な種類の跳躍</li> <li>・前屈・開脚</li> <li>・Y字バランス</li> </ul> <p>(2) まわってじゃんけんを行う。</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプでは、リズムに合わせて行うことを意識させる。</li> <li>・前屈や開脚、Y字バランスなどは、忍法〇〇変化と名づけ、楽しく行えるようにする。</li> <li>・片足で回ったりジャンプして回ったりし、グーチョキパーを身体を使い大きな動作で行うよう声をかける。</li> </ul>	
<p>ともだちといっしょに、いろいろなうごきにたのしくちょうせんしよう</p>		
<p>2 学習課題を知る。</p>	<p>2</p>	
<p>3 体力向上プログラムを行う。</p> <p>(1) 「ぐるぐる飛ばし」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな投げ方でぐるぐる飛ばしを行う</li> </ul> <p>(2) 「いろいろすもう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの上で、後ろ向きでのおしり相撲を行う。</li> </ul> <p>(3) 「トンネルくぐり」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足を使っていろいろな形のトンネルをつくりその下をくぐる。</li> </ul> <p>(4) サーキット形式で、さまざまな運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ジグザグ島とび」</li> <li>・「ライン渡り」</li> <li>・「棒っとしていられない」</li> <li>・「ケンケン」</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単調な投げ方が多いときには、工夫して投げている子供を紹介し、それを基に発展させる。</li> </ul> <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕をしっかりと組むように助言する。</li> </ul> <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢保持が長引かないように、トンネルをくぐる児童はなるべく早くくぐるように声をかける。</li> <li>・いろいろな形のトンネルを考えるように指示する。</li> </ul> <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4人組で行動するように指示する。</li> <li>「ジグザグ島とび」</li> <li>・ケンステップから出ない。</li> <li>・片足で跳び箱に跳び乗る。</li> <li>「ライン渡り」</li> <li>・いろいろな渡り方を工夫する。</li> </ul>	<div data-bbox="1086 1050 1441 1252" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ボールの投げ方、手と足での体の支え方など工夫して運動することができたか。(観察)</p> </div> <div data-bbox="1086 1469 1441 1671" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>友だちとの動きや用具を利用し、多様な動きに対応して運動することができたか。(観察)</p> </div>
<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を言う。</li> <li>・あいさつをする。</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな運動遊びが楽しかったか、どんなことが楽しかったかなど、思ったことが素直に言えるような雰囲気を作る。</li> </ul>	<div data-bbox="1086 1872 1441 2022" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>笑顔が多く、汗を流し運動することができたか。(観察・発表)</p> </div>

# 蒲都市立大塚小学校【2年生】

## 第2学年2組体育科指導案

平成23年12月7日(水) 第5校時 体育館

指導者 T1中西 孝雄 T2鈴木 利行

1 単元名 「塚っ子スーパーマンサーキット」[体づくり運動(多様な動きをつくる運動)]

2 目標

- (1) マナーを守り、互いに補助し合い、安全に気を付けながら、楽しく運動しようしたり、すばやく道具の準備・片づけをしようとしたりすることができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) ペアで活動しながら、様々な体の使い方、道具の使い方を知り、多様な動きをつくることができる。 (思考・判断)
- (3) 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた運動を行うことができる。 (運動)

3 指導計画(全7時間完了) ○印本時

分/時		1	2	3	4	5	⑥	7
時間配当	10	① 準備運動・道具準備・進め方の確認						
	20	②体力向上プログラムに取り組む ねらい1 体力向上プログラムを利用して、 多様な動きを楽しむ			②体力向上プログラムに取り組む ねらい2 体力向上プログラムを利用して、多様な動きを 行ったり、新たな動きを考えたりして楽しむ			
	30	【体の移動】・【用具の操作】 【バランス】・【力試し】			【体の移動】・【用具の操作】・【バランス】 ・【力試し】			
	40	③ 片 づ け ・ ま と め						

4 本時の指導

- (1) 目標 ○安全に気を付けながら、意欲的に運動や準備・片づけを行うことができる。 (意欲・関心・態度)
- 塚っ子サーキットを行いながら発展させ、多様な動きをつくることができる。 (思考・判断)
- 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた多様な運動に取り組むことができる。 (運動)

(2) 準備 カラーコーン・お手玉・ロイター板・マット・平均台・ボール各種・ラケット各種・ざる・ポートボール台・棒・ケンステップ・ガムテープ・バランスボール・ティーバット・台・フラフープ・ようかん台・蛇腹ホース・ラジカセ・CD

(3) 指導過程

指導の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
1 準備体操	・全身体操を行いながら、どこが伸びているのかを、問いかけをして意識させる。	



<p>2 道具準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に準備の役割分担を決めておく。</li> <li>・毎時間の準備の時間を継続して測定していくことで、すばやい準備を意識させる。</li> <li>・準備の際、どんなところで事故が起きやすいかを事前に伝え、安全に配慮させる。</li> <li>・危険な道具を移動する際には、教師が補助をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備を安全に配慮しながら意欲的に行うことができたか。 (態度)</li> </ul>
<p>3 本時の進め方を確認する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の授業であった新たな動きを紹介し、新たな動きを考えようという意欲を高める。</li> <li>・新たに付け加えた道具がある場合は、その使い方を紹介し、運動への意欲を高める。</li> <li>・運動の際、どんなところで事故が起きやすいかを事前に伝え、安全に配慮させる。</li> </ul>	
<p>4 塚っ子スーパーマンサーキットを行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思うように運動できない子に運動のポイントを教え、スムーズな動きを目指させる。</li> <li>・新たな動きを見つけようとしている子どもは、大いに賞賛し、子どもの新たな動きへの意欲を高める。</li> <li>・新たな動きを考え出した際には、全員を集め、紹介することで、新たな動きを考えようという意欲を高める。</li> <li>・危険な運動をしていないか、全体を見渡せる位置に教師が立ち、安全の確保に努める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力に合わせて多様な運動に取り組むことができているか。 (運動の様子)</li> <li>・活動しながら、新たな動きをつくることができたか。 (運動の様子・発表)</li> </ul>
<p>5 片づけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危険な道具を移動する際には、教師が補助をする。</li> <li>・毎時間の準備の時間を継続して測定していくことで、すばやい準備を意識させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片づけを安全に配慮しながら意欲的に行うことができたか。 (態度)</li> </ul>
<p>6 本時のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・数人の子を指名し、今日の授業の感想を言わせる。</li> <li>・次時の連絡を行う。</li> </ul>	

# 北名古屋市立栗島小学校【3年生】

教育課程 3体14

## 第3学年2組体育科学習指導案

平成23年11月24日(木曜)第3時限 体育館

指導者 T1 榎本一行

T2 中島菜保子

1 単元 体づくり運動(体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動)

2 目標

- (1) マナーを守り、互いに補助し合い、安全に気を付けながら、楽しく運動しようとすることができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 自己の目標を持って計画的に運動し、様々な体の使い方を知り、多様な動きをつくることができる。(思考・判断)
- (3) 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた運動を行うことができる。(運動)

3 指導計画 (5時間完了) ○印本時

分/時		1	2	3	④	5
時 間 配 当	10	① 体ほぐしの運動・進め方の確認				
	20	② 体力向上プログラム に取り組む ねらい1		② 体力向上プログラムに取り組む ねらい2		
	30	5領域13種目の体力向 上運動プログラムを利用 して、多様な動きを楽しむ		5領域13種目の体力向上運動プログラムを 自分のめあてを持って、難度の高い運動を行っ たり、新しい動きを考えたりして、個々の能力 に合わせた運動に楽しみながら挑戦する		
	40	③ 整理運動・まとめ				

4 本時の指導

- (1) 目標 ○ 安全に気を付けながら、楽しく運動することができる。

(関心・意欲・態度)

○ 基になる動きを発展させ、多様な動きをつくることができる。(思考・判断)

○ 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた多様な運動に取り組むことができる。(運動)

- (2) 準備 (教) 種目説明カード13枚、ボール多種、フラフープ、カラースティック、ケンステップ、マット、ポートボールの台、平均台、布、紐、コーン、鉛筆  
取り組みカード、レベルアップカード、ヒントカード  
(児) 学習カード

(3) 指導過程

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
1 体ほぐしの運動をする。 (1) 音楽に合わせて動く。 ・ 歩く・ランニング・スキップ・ハイタッチ・ギョロップ・歩く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズムに合わせて、体を移動することを意識させる。</li> <li>・ 単調にならないように、いろいろな動きやルールを適時加える。</li> <li>・ リズムや動きの変化を楽しみながら対応できる能力を伸ばす。</li> </ul>	

<p>2 本時の流れを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ より難度の高い動きに挑戦する。</li> <li>・ 多様な動きを考える。</li> <li>・ 運動の難度を高めた動きを考える。</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の能力に合った、より難度の高い動きに挑戦することを確認させる。</li> <li>・ 安全に留意させ、けがが予測される運動を、やらないことを確認させる。</li> <li>・ 同じ運動を繰り返しやるのではなく、多様な動きを行うことを意識させる。</li> </ul>	
<p>3 体力向上運動プログラムを行う。</p> <p>(1) レベルアップ運動に取り組んだり、自分でレベルアップ運動を考えたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 種目によっては、2人や3人で協力して行う。</li> <li>・ 発展した運動を考えたことができたなら、その場で学習カードに書く。</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 待ち時間を作らず、全種目に取り組ませる。</li> <li>・ 複数人必要な種目は、その場で即時にグループを作らせ、取り組ませる。</li> <li>・ 各自最低2種目以上発展した運動を考えるよう割り当てておく。</li> <li>・ 説明カードのレベルアップ運動を参考に、発展した運動を考えさせる。</li> <li>・ T2は危険な運動をしていないか留意し、安全の確保に努める。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の体を操作して、個々の能力に合わせた多様な運動に積極的に取り組むことができたか。 (観察・学習カード)</p> </div>
<p>(2) 自分の考えたレベルアップ運動を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前半部分までで考えた運動を、全員の前で発表する。</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 考えられた部分までで発表させる。</li> <li>・ 発表をもとに、まだ考えられていない種目の運動を考えさせる。</li> <li>・ 児童が発展した運動を考えられない種目があれば、ヒントを与える。</li> <li>・ 運動を、できる・考える楽しさを味わえる雰囲気づくりに努める。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分の考えた運動を積極的に発表できたか。 (挙手・発表)</p> </div>
<p>(3) 発表を参考に、レベルアップ運動を考え、取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ まだやれていない種目を中心に取り組む。</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 難易度を高くするだけでなく、より楽しく動ける運動も考えさせる。</li> <li>・ 使用する道具や動き、人間の距離等の条件を多様にさせ、運動の多様化を図らせる。</li> <li>・ 割り当てられた2種目を考えられた児童には、他の種目の運動を考えさせる。</li> <li>・ T2は、状況に応じて運動例を実践するなどして支援を行う。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>基になる動きを発展させ、多様な動きを創ることができたか。 (観察・学習カード)</p> </div>
<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 整理運動を行う。</p> <p>(2) 学習カードに書けていないことと振り返りを記入する。</p> <p>(3) 次時の予定を確認する。</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整理運動をし、呼吸を整えさせる。</li> <li>・ 次時にためしたい運動を考えて書いてもよいことを伝える。</li> <li>・ 次時では、本時で考えることができなかつた種目を考えることと、まだ50回やれていない種目に挑戦することを伝える。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>安全に気を付けながら、ルールを守り楽しく運動することができたか。 (観察・学習カード)</p> </div>

# 愛西市立佐屋小学校【3年生】

## 第3学年1組 体育科学習指導案

平成23年11月28日（月）第5時限 体育館

指導者 三輪有佳里

1 単元 体づくり運動（多様な動きをつくる運動）

2 単元目標

- (1) 多様な動きをつくる運動に進んで取り組むことができる。  
(関心・意欲・態度)
- (2) 多様な動きのつくり方を知るとともに、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れることができる。  
(思考・判断)
- (3) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができる。  
(運動)

3 指導計画（5時間完了） ○印本時

	分/時	1	2	③	4	5
時 間 配 当		① 準備運動・進め方の確認				
	10	② 体力向上プログラムに取り組む。		② 体力向上プログラムに取り組む。	② 体力向上プログラムに取り組む。	② 体力向上プログラムに取り組む。
	20	ねらい1 多様な動きを楽しむ。		ねらい2 個々の能力に合わせた運動に楽しみながら挑戦する。	ねらい1 多様な動きを楽しむ。	ねらい2 個々の運動能力に合わせた運動に楽しみながら挑戦する。
	30	【領域】 ・移動 ・バランス ・力試し	【領域】 ・用具の操作 ・組み合わせ	【領域】 ・移動 ・バランス ・力試し ・用具の操作 ・組み合わせ	【領域】 ・移動 ・力試し ・用具の操作 ・組み合わせ	【領域】 ・移動 ・力試し ・用具の操作 ・組み合わせ
	40	③ 整理運動・まとめ				

4 本時の指導

- (1) 本時の目標
  - ・ 安全に気をつけながら、楽しく運動することができる。(関心・意欲・態度)
  - ・ 基本になる動きを、さらに高めようと工夫している。(思考・判断)
  - ・ 自分の体を操作して、個々の能力に合わせた多様な運動に取り組むことができる。(運動)
- (2) 準備・資料
 

教師 ソフトバレーボール、バスケットボール、タオル、コーン、ケンパーステップ、長マット、短マット、跳び箱（1段）、仕切り板、ストップウォッチ

児童 学習カード

(3) 指導過程

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点	評価
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 本時の流れを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時に行った動きをグループで協力して高め合う。</li> <li>・ 前時の記録よりも少しでも伸ばせるように工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 服装や体調の確認をする。</li> <li>・ 伸ばすところ曲げるところをしっかりとメリハリをつけてやる。</li> <li>・ 前時で学習した5つの動きをグループごとでさらに高めることを確認する。</li> <li>・ 友だちと教え合いをしながら、互いに動きのよいところに気付くように声をかける。</li> <li>・ 安全に留意させ、けがが予測される運動をやらないことを確認させる。</li> </ul>	
<p>3 体力向上プログラムを行う。</p> <p>(1) 5つの動きをグループごとで順番に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間制限内に全員ができるように、交代を繰り返しながら行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 待ち時間を作らず、全種目に取り組ませる。</li> <li>・ 太鼓の合図で、次の場所へ移動する。</li> <li>・ 移動をする際は、使っていた物を片付けてから動く。</li> <li>・ 各動きで示されたポイントに気をつけながら動きに取り組む。</li> <li>・ 危険な運動をしていないか全体を見渡せる位置に教師が立ち、安全の確保に努める。</li> <li>・ 動きの高めてられている児童には、具体的にどんな部分が良いのかを述べ、褒める。</li> <li>・ 上手くできない児童には、助言をしてやり、周りの児童にも支援してもらう。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>自分の体を操作して、個々の能力に合わせた多様な運動に取り組むことができたか。 (観察・学習カード)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>基本になる動きを、さらに高めようと工夫していたか。 (観察・学習カード)</p> </div>
<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 学習カードに振り返りを記入する。</p> <p>(2) 整理運動を行う。</p> <p>(3) 次時の予定を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時の自己記録を学習カードに記入させる。</li> <li>・ 5つの動きをした中で、自分なりに工夫をしたことを感想としてまとめる。</li> <li>・ 感想を全体で共有する。</li> <li>・ 整理運動をし、体調を整える。</li> <li>・ けがや体調が崩れていないか確認をする。</li> <li>・ 次時では、新しい運動を学習することを伝える。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>安全に気をつけながら、ルールを守り楽しく運動することができたか。 (観察・学習カード)</p> </div>



# 北名古屋市立栗島小学校資料

北名古屋市立栗島小学校  
体力向上運動プログラム体育館設置図

運動の種類	バランス	3
	移動	3
	用具	3
	力試し	3
	組合せ	2

ス テ ー ジ		
<p><b>①. からだ時計</b> (力試し)</p> <p>・時間を示したカード 10</p>	<p><b>②. リアクションキャッチ</b> (組合せ)</p> <p>・ポートボールの台 2 ・ドッジボール 3 ・スポンジボール 5 ・かご 1</p>	<p><b>③. フープ回し</b> (用具の操作)</p> <p>・フープ 小6 大6</p>
<p><b>④. 3人相撲</b> (力試し)</p> <p>・3つ又の綱 2 ・赤コーン 6</p>	<p><b>⑤. リアクションターン</b> (バランス)</p> <p>・マット 3 ・ポートボールの台 2 ・ドッジボール 3 ・スポンジボール 4</p>	<p><b>⑦. ケンパーステップ</b> (体の移動)</p> <p>・リング 8×3色(赤・青・黄) 2コース ・白いリング 16こ(予備)</p>
	<p><b>⑥. ツーボールパス</b> (用具の操作)</p> <p>・ドッジボール 4 ・バスケットボール 2 ・かご 1</p>	
	<p><b>⑨. 2人でせえの</b> (バランス)</p> <p>・マット 4</p>	<p><b>⑩. 棒としてられない</b> (体の移動・低学年)</p> <p>・カラースティック 6</p>
	<p><b>⑧. バウンドスロー</b> (用具の操作)</p> <p>・スポンジボール 8 ・テニスボール4 ・かご 1</p>	
<p><b>⑫. タオルでキャッチ</b> (組合せ)</p> <p>・バスタオル 4 ・ドッジボール 4 ・布 4 ・かご 1</p>	<p><b>⑬. 丸太わたり</b> (バランス)</p> <p>・平均台 2 ・固定フープ 5セット ・ポール設置台 8 ・マット 5</p>	

の(ポ  
ボ多  
|種  
|ル  
ル多  
か  
ご  
数)

体育館設置図

<b>ステージ</b>	
<p style="text-align: center;"><b><u>ジグザグ島とび</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>(体の移動)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長マット 1</li> <li>・ 短マット 1</li> <li>・ 跳び箱(1段) 1</li> <li>・ 仕切り板 1</li> <li>・ ケンパーステップ 6</li> </ul>	<p><b><u>リアクションターン</u></b></p> <p><b>(バランス)</b></p>
	<p><b><u>からだ時計</u></b></p> <p><b>(力試し)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストップウォッチ 1</li> </ul>
<p><b><u>ツープールパス</u></b></p> <p><b>(用具の操作)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ドッジボール 8</li> <li>・ かご 1</li> </ul>	<p><b><u>タオルでキャッチ</u></b></p> <p><b>(組み合わせ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ソフトバレーボール 1</li> <li>・ バスタオル 4</li> <li>・ かご 1</li> </ul>



# 【児童用説明用紙】

## 1. からだ時計<sup>どけい</sup>（力だめし）

### やり方

<sup>うで た</sup>腕立ての<sup>しせい</sup>姿勢で、2人のつま先を<sup>あ</sup>合わせ、  
<sup>うで</sup>腕だけで<sup>たが</sup>お互いに<sup>いどう</sup>移動して<sup>じかん</sup>時間をつく<sup>つく</sup>。

### ポイント

<sup>しせい</sup>姿勢をくずさないように<sup>がんば</sup>頑張ろう。

### レベルアップ

#### 1. 追いかけっこ<sup>お</sup>

（時計のまま鬼<sup>おに</sup>ごっこをしよう。）

## 2. リアクションキャッチ

うんどう く あ  
(運動の組み合わせ)

### やり方

どちらか一方の手から落とされた物を、  
床に落ちる前にキャッチしよう。

### ポイント

すばやくキャッチしよう。

### レベルアップ

1. 落とす物を変えてみよう。
2. キャッチする人の距離を変えてみよう。

### 3. フープ<sup>まわ</sup>回し（用具<sup>ようぐ</sup>の操作<sup>そうさ</sup>）

#### やり方

<sup>からだ</sup>体のいろいろなところ<sup>つか</sup>を使って、フープ<sup>まわ</sup>を回そう。

#### ポイント

こし、手、足、<sup>くび</sup>首<sup>からだ</sup>など体のいろいろなところで回そう。

#### レベルアップ

1. 2つのフープ<sup>まわ</sup>を回そう。
2. <sup>からだ</sup>体のいろいろなところ<sup>まわ</sup>で回してみよう。いろんなポーズをとって。

## 4. 3人ずもう（力だめし）

### やり方

<sup>み</sup> <sup>また</sup> 三つ又のロープを3人で<sup>も</sup>持ち、自分の  
<sup>じんち</sup> 陣地（コーン）まで<sup>ひ</sup> <sup>ぱ</sup> <sup>あ</sup>引っ張り合う。

### ポイント

こしをしっかりと<sup>お</sup>落としふんばる。  
ロープをはった<sup>じょうたい</sup>状態から引き始める  
（<sup>ぼうし</sup>けが防止）。

### レベルアップ

1. コーンに<sup>いち</sup> <sup>とお</sup>位置を遠くにしてみよう。
2. いろいろな人と<sup>たいせん</sup>対戦しよう。

## 5. リアクションターン（体のバランス）

### やり方

あお向<sup>む</sup>けの姿<sup>しせい</sup>勢<sup>せい</sup>から、上<sup>お</sup>から落<sup>お</sup>ちてくる  
もの<sup>もの</sup>に当<sup>しせい</sup>たら<sup>か</sup>ないよう<sup>か</sup>に姿<sup>しせい</sup>勢<sup>せい</sup>を<sup>か</sup>変<sup>か</sup>える。

### ポイント

すばやく<sup>ころ</sup>転<sup>ころ</sup>がるイメ<sup>ころ</sup>ージ<sup>ころ</sup>で。

### レベルアップ

1. 落<sup>お</sup>とす物<sup>か</sup>を<sup>か</sup>変<sup>か</sup>えよう。
2. 転<sup>ころ</sup>がる向<sup>む</sup>きを<sup>か</sup>変<sup>か</sup>えてみよう。

## 6. ツーボールパス (用具ようぐの操作そうさ)

### やり方

<sup>たが</sup>お互いにボールを<sup>も</sup>持ち、ボールが当たらないようにパスし合う。

### ポイント

<sup>たが</sup>お互いにタイミングを合わせよう。

<sup>こえ</sup>声をかけるのもいいかも。

### レベルアップ

1. <sup>な</sup>投げるボールの<sup>しゅるい</sup>種類を<sup>か</sup>変えてみよう。
2. 2人の<sup>きより</sup>距離を<sup>か</sup>変えてみよう。

## 7. ケンパーステップ（体の移動<sup>いどう</sup>）

### やり方

3色<sup>しよく</sup>の輪<sup>わ</sup>をランダムに置き<sup>お</sup>、色<sup>いろ</sup>ごとに  
決め<sup>き</sup>たとび方<sup>かた</sup>で輪<sup>わ</sup>の中<sup>なか</sup>をとんでいく。

### ポイント

次<sup>ほうこう</sup>にとびたい方向<sup>からだ</sup>へ体<sup>む</sup>を向けよう。

ジャンプ<sup>とき</sup>の時にうでをふろう。

### レベルアップ

1. 右足だけでとんでみよう。（赤）
2. 色のルール<sup>か</sup>を変えてとんでみよう。

## 8. バウンドスロー（用具ようぐの操作そうさ）

### やり方

ゆか  
床にボールを打ち付け高くバウンドさせる。

あいて むなもと  
相手の胸元にはずむワンバウンドボールを投げる。

### ポイント

あいて きょり かんが  
相手との距離を考えた、キャッチしやすいボールコントロール。

### レベルアップ

1. 2人の距離きょりを変えてみよう。
2. 壁かべを使ってパスつかを試してみよう。



## 9. 2人でせえの（体のバランス）

### やり方

せなかあ すわ しせい せなか  
背中合わせで座った姿勢から、背中でお  
かんかく かん  
す感覚を感じながら立ったりすわったりす  
る。

### ポイント

ふたり ちから おな  
二人の力を同じぐらいにして、バランス  
たも  
を保とう。

### レベルアップ

1. 手を組んで立とう。
2. せなか  
背中にボールをはさんで立ってみよう。

## 10. あんたがたどこさ（体の移動<sup>いどう</sup>）

### やり方

「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、  
決められたルールに左右前後<sup>さゆうぜんご</sup>にとぶ。

### ポイント

リズムに遅<sup>おく</sup>れないようにしよう。

「さ」の時に前にとぶことを意識<sup>いしき</sup>しよう。

### レベルアップ

1. ペアでやってみよう。
2. ロープをとんでみよう。

# 1 1. 棒<sup>ぼう</sup>としていられない（体の移動<sup>いどう</sup>）

## やり方

立てた体操棒<sup>たいそうぼう</sup>をたおれる前にキャッチする。

## ポイント

体操棒<sup>たいそうぼう</sup>をできるだけまっすぐ立てて手をはなす。

こしの低い姿勢<sup>ひく しせい</sup>からのダッシュ。

## レベルアップ

1. 2人の距離<sup>きょり</sup>を離<sup>はな</sup>そう。

2. 1人1本棒<sup>ひとりいっぽんぼう</sup>を持って入れ替<sup>い</sup>わって  
みよう。

## 12. タオルでキャッチ（<sup>うんどう</sup>運動の <sup>く</sup>組み<sup>あ</sup>合わせ）

### やり方

2人で持った<sup>も</sup>バスタオルの上にボールをのせ、タイミングを合わせてボールをとばしたり、<sup>いどう</sup>移動してキャッチしたりする。

### ポイント

2人の力を入れるタイミングを合わせる。ボールが落ちる場所をよそくしよう。

### レベルアップ

1. ボールを変えてみよう。
2. <sup>べつ</sup>別のペアとボールをパスし合おう。

### 1 3. <sup>まるた</sup>丸太わたり（体のバランス）

#### やり方

<sup>へいきんだい</sup>平均台をわたりながら、大小のフープをくぐる。

#### ポイント

<sup>さゆう</sup>左右のバランスをくずさないようにしよう。

#### レベルアップ

1. フープの高さや場所を変えてみよう。
2. <sup>よつあし</sup>四足でわたってみよう。

# 子どもの体力向上運動プログラムの実践報告書

岡崎市立矢作北小学校

11月21日 月曜 3限

1年 1組

授業者：野村 博紀

協力校委員：野村 博紀

※子どもたちの様子—にここに指数の（ ）内の数値は平均（とても楽しかった4 まあまあ楽しかった3 あまり楽しくなかった2 楽しくなかった1）

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに指数	チャレンジ指数				
1	体の移動 「棒としていられな い」	A	5 (3.8)	5	16本の体操棒を使い2人1本で行った。1人が体操棒を垂直に立てて手を離すのだが、なかなか垂直に立てることができず、すぐに倒れてしまいう子供もいた。子供たちは声をはりあげ楽しんでいった。	5分	1回 何度も 繰り返し した	カラーズ ティック
2	体のバランス 「まわってじゃんけん」	A	5 (3.8)	5	片足を軸にしてじゃんけんをしたり、両足でジャンプしたりして回転し行った。教師対子供の子じゃんけんが盛り上がった。	3分	1回 何度も 繰り返し した	
3	体のバランス 「ケンケン」	B	4 (4)	4	玉入れの玉をばらまき行った。3～6までの運動をサーキット形式で行ったので、早く次の運動へ行こうと、ケンケンにならなかつたり、玉をふんだりけつたりして、ていねいに運動することはできず、進行方向に体を傾けるねらいには届かなかった。		数回 サーキ ット形 式	玉入れの たま
4	体の移動 「ジグザグ島とび」	B	5 (4)	5	跳び箱を2つ用意し、跳び箱からステージへ跳び乗るようにしたが、跳び箱が2つしかないため、跳び箱の前で並んでしまい、助走して調子よく跳び箱、ステージに乗ることはできなかつた。また、急いで跳び箱び向かい、ケンステップから出て、助走する子供も多かつた。		数回 サーキ ット形 式	跳び箱 マット ケンステップ フラフープ
5	体のバランス 「モーグルマット」	A	5 (3.8)	5	横回り前転や後転を楽しく行っていた。山の前や山のとっぺんから回ったり、どこをマットにつけ回ったりする子供もおり、危険なのでそばについていないと心配な面もあつた。		数回 サーキ ット形 式	マット ボール ロイター版

6	体のバランス 「ライン渡り」	A	5 (3.9)	5	他のクラスで、2本の平均台に足を交差させ進む運動を行ったところ、平均台から落ちてしまう子供が続出し、平均台の下にマットを引いた。このクラスでは、最初に手と足を使って平均台を進むように指示した。後ろ向きや横歩きなど、工夫がみられた。平均台が2つしかないため、順番待ちの子供がいたが、要領のよい子供は、すすんでいる運動の方へ行った。	回数 サーキット形式	なわ 平均台 マット
---	-------------------	---	------------	---	--	---------------	------------------

※3～6の運動をサーキット形式（約20分）で行ったので、一つずつの運動に丁寧さが欠け、各運動のねらいからややはずれてしまったように感じる。運動量は確保できた。

※1年生ということで、集合時間や説明などで時間をとってしまった。また、サーキット形式の途中でも、集合させ、注意やポイントの確認などを行い時間をとる必要があった。

※授業前の放課が5分と短く、準備や片づけの時間を確保することが難しい。また、低学年は重いマットやセーフティーマット、平均台を運ぶことができず、担任1人での準備は時間がかかると感じた。

※たくさん種類の運動を取り入れたために、場の工夫が必要だと感じた。

※子供たちは、どの運動も夢中になって行うことができた。

# 子どももの体力向上運動プログラムの実践報告書

岡崎市立矢作北小学校

11月25日 金曜 3限

1年 1組

授業者：野村 博紀

協力校委員：野村 博紀

※子どもたちの様子—にここに指数の（ ）内の数値は平均（とても楽しかった4 まあまあ楽しかった3 あまり楽しくなかった2 楽しくなかった1）

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに指数	チャレンジ指数				
1	用具の操作 「いろいろなキヤッチ」	A	5 (3.9)	4	玉入れの玉は形が変化するので、探検バッグの板に乗せることができる子供が多かった。しかし、投げるのが難しい子供もおおり、ペアがうまくいかない、すねてしまいう子もいた。	6分	1回 交代に 何度も 行った	玉入れの 玉 探検バッグ
2	体の移動 「ジグザグ島とび」 2回目	A	5 (4)	5	サークル形式ではなく、もう一度運動のポイントを確認してから行った。笛の合図でスタートしたので、助走をつけ飛び箱やステップに飛び乗ることができた。しかし、相変わらずケンステップを気にせず進む子供もいた。片足、両足など自分で進みたい方法で進んだ。飛び箱からステップへ飛び乗るとき落ちて首を痛めた子供もいた。	10分	1回	飛び箱 マット ケンステップ フラフープ
3	体のバランス 「モーグルマット」 2回目	A	5 (3.9)	5	2回目ということもあり、スムーズに行くことができた。慣れてきたせいか、頭をつけにくるっと回ってせなかがついて回る子供もいた。頭を打ちそう、まねをしようとした子供はとめた。	10分	1回	マット ボール ロイター版 飛び箱
4	体のバランス 「ライン渡り」 2回目	A	5 (3.9)	5	手を離して、進んでよしとし、進み方の種類が増えた。なわが1本、平均台が2本で、1人ずつしかできないので、時間がかかった。	10分		なわ 平均台 マット

※今回はサーキット形式をやめ、一つずつ運動の仕方を確認し行った。運動量は前回よりも減ったが、動きは少しずついいになってきた。時間がかかった。



# 子どももの体力向上運動プログラムの実践報告書

岡崎市立矢作北小学校

11月30日 水曜 2限

1年 1組

授業者：野村 博紀

協力校委員：野村 博紀

※子どもたちの様子—にここに点数の( )内の数値は平均(とても楽しかった4 まあまあ楽しかった3 あまり楽しくなかった2 楽しくなかった1)

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに 点数	チャレン ジが激				
1	用具の操作 「長なわくぐり」	B	5 (4)	5	大波小波では、うまく通り抜けることができず、首や胸に引っかかったまま通り抜けようとし、転んでしまう子がいた。回旋では、かぶりなわはスムーズに通りに通ることができている子供が多かったが、むかえなわになるとなかなかの中に入れず、時間のかかる子供が多かった。タイミングをつかませようと声を出したが、声にあわせてなわに入ることができない。	10分	1回	長なわ 長なわ固定器
2	力試し 「マットでボール送り」	A	5 (3.9)	5	あらかじめ4人組を考えていたが、場所を移動させたりマットを渡したりしたときに、組がばらばらになり、運動に入る前に時間がかかった。マットを少しのばせばいいのだが、マットの真ん中が下がり、最初は思うようにボールを運ぶことができなかった。声をかけあい、真剣に行っていた。試行錯誤しているうちに、できようになるようになった組が増えた。	10分	1回	マット 番号の書いた紙
3	体のバランス 「ゆりかごからじゃんけん」	A	5 (3.8)	5	4人対4人で、ゆりかごじゃんけんをし、じゃんけんに勝ったら残り、負けたら次の友だちと交代し、あいこだったら二人とも交代するようにした。「ゆりかごじゃんけん、じゃんけんばい」の声に合わせて行ったが、声に合わせてられず、ゆりかごの起き上がるタイミングとじゃんけんのタイミングがずれる子供もいたが、たいへん盛り上がった。	10分	1回	マット

※担当が1人で体育の授業を行うという形をとるため、長なわは固定器具につけて、1人で回した。

※マットの準備やセッティングの変更、子供たちの場所移動やグループ作りで時間をとってしまった。

# 子どももの体力向上運動プログラムの実践報告書

岡崎市立矢作北小学校

12月 2日 金曜 3限

1年 1組

授業者：野村 博紀

協力校委員：野村 博紀

※子どもたちの様子—にここに点数の（ ）内の数値は平均（とても楽しかった4 まあまあ楽しかった3 あまり楽しくなかった2 楽しくなかった1）

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに点数	チャレンジ指数				
1	用具の操作 「ぐるぐる飛ばし・パウ ンドジャンプ」	A	5 (4)	5	長い靴下（100円ショップ）にテニスボールを入れて投げた。 腕を大きく行きおいよく回してから投げていたが、上から下へ逆 に回している子供もおり、前へ投げるとき一度腕の振りをとめ、 下から投げていた。ひじだけで回して投げている子供もいた。初 めの動きで、夢中になって投げていた。 ペアに向かって、バレーボールをバウンドさせた。なかなか届か ない子供や床にたたきつけられない子供もいた。「先生のように、 ボールが床にあたったとき、バン、と大きな音がするようにたた きつけよう」と声をかけたら、体全体でボールを床にたたきつけ る子供が多くなった。	10分	1回 交代に 何度も 行った	靴下 テニスボール バレーボール
2	用具の操作 「いろいろキヤッチ」	B	4 (3.9)	5	下敷きの上に、投げられた玉入れの玉を乗せるようにした。下敷 きを用意させたとき、下敷きをブーマランのように投げ始めた子 供がおり、たいへん危険であった。前回、探検バッグで行ったの が、探検バッグの方が大きいし曲がらないので受けやすいかもし れない。また、探検バッグを投げる子供はいないと考えるから安 全。 バレーボールを上へ上げ、手を2回たたいてキヤッチをした。上 手な子供は、3、4回たたいていた。	10分	1回 交代に 何度も 行った	下敷き 玉入れの玉 バレーボール

3	用具の操作 「バランスポール飛ばし」	A	5 (3.8)	5	6組に分け、2組で1つバランスポールを使った。パスの練習のように順番にかけた。大きなボールということもあり、夢中になっていった。 バランスポールをバットで打ったとき、バットがボールに跳ね返され、顔に当たった子供が数人いた。また、手を痛めた子供も1人いた。1年生の子供によっては、思いっきり打つと、バットが振り切れずに跳ね返ってしまいうこともあった。なるべく下の方をねらって打つように助言した。	10分	1回交代に何度も行った	バランスポール ごみ箱 ティーパー ル用バット
4	力試し 「引っ張り合戦」	B	4 (3.8)	4	勢いよく引っ張り始めないということが難しかった。 タオルが離れ、危険な面もあった。	5分	1回交代に何度も行った	タオル

※新しい運動や用具があり、夢中になって楽しんでいった。しかし、用具の使い方によっては、危険なこともあることを感じた。  
※低学年のアドバイスとして、「～のような音がするようにならなう」で動きがかわり、音も有効であることを実感した。

# 子どもの体力向上運動プログラムの実践報告書

岡崎市立矢作北小学校

12月6日 火曜 3限

1年1組

授業者：野村 博紀

協力校委員：野村 博紀

※子どもたちの様子—にここに指数の( )内の数値は平均(とても楽しかった4 まあまあ楽しかった3 あまり楽しくなかった2 楽しくなかった1)

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに指数	チャレンジャーが指数				
1	用具の操作 「ぐるぐる飛ばし」 2回目	A	4 (3.9)	5	2回目ということで、盛り上がりはやや少なかったが、いろいろな投げ方を試していた。 頭上でぐるぐる回した際に隣の子どもに当たってしまうということが起きた。テニスボールではやや硬く、ゴムボールなど少し柔らかいボールで行いたい。	5分	1回 交代に 何度も 行った	靴下 テニスボール
2	力試し 「いろいろすもう」	A	5 (4)	5	マット上で行った。背中合わせで腕を組み、おしりで押し合った。一気に押し合うのではなく、押し合い(力の持続をねらった)のようにすもうをとらせたかったが、一気におしりをぶつける子どももあり、腕を組むとかえって危ない感じも受けた。	5分	1回 交代に 何度も 行った	マット
3	力試し 「トンネルくぐり」	A	5 (3.9)	5	いろいろな形のトンネルを考え、作っていた。足と頭だけでブリッジのトンネルを作っている子どももおもい危険であった。途中で、必ず片手はつけることを条件として伝えた。 トンネルに平気でぶつかると子どももおもい注意をした。	8分	1回 交代に 何度も 行った	マット
4	体の移動 「ジグザグ島とび」 3回目	A	5 (4)	5	サーキット形式で行うと、やはりケンステップを意識せず、ケンステップから外れて移動する子どももいた。しかし、1回目のジグザグ島とびよりもケンステップを意識する子どもは多くなかった。 3回目ということで、片足で調子よく跳び箱、跳び箱からステーションに飛び乗ることができている子が増えてきた。		数回 サーキ ット形 式	跳び箱 マット ケンステップ フラフープ

5	体のバランス 「ライン渡り」 3回目	A	4 (3.8)	4	平均台を使わず、長なわを数本使って行っった。長なわが何本もあ ったのでスムーズに行えたが、サーキット形式で行っったので、多 様な渡り方ではできず、とにかく急いで渡ろうとし、長なわをあま り意識せず渡っってしまう子どもも見られた。	回数 サーキ ット形 式	長なわ
6	体の移動 「棒っとしていられな い」 2回目	B	5 (3.8)	4	サーキットの中に入れてしまっったため、棒をキャッチすることを 楽しむことより、早く終えて次に進もうという意識が強く見られ、 しっかりと行える子どもが少なかった。 カラスティックを置く場所をしっかりと決めっておかないと、整 頓ができず、カラスティックを取るときや置くとき、移動する ときに危険であると感じた。	回数 サーキ ット形 式	カラス ティク
7	体のバランス 「ケンケン」 2回目	A	5 (4)	5	1回目の玉入れの玉は使わずに、ひっかかってでも安全であり、起 き上がりこぶしのように元に戻るミニハードルを使用した。 ミニハードルを置く間隔が難しい。	回数 サーキ ット形 式	ミニハー ドル

※新しい運動遊び（いろいろすもう、トンネルくぐり、ミニハードルを使ったケンケン）については、夢中になって取り組むことができたが、2回目のぐるぐると  
ばしは、やや盛り上がり欠けた。しかし、1回目よりも多様な投げ方がふえた。

※ライン渡りについては、平均台を使わなかったため、多様な動きは見られず、次の運動に移りたい気持ち先行し、工夫どころかしっかりと渡ることができなか  
った。

※棒っとしていられないは、サーキット形式で行っったため、距離を延ばしてとることに挑戦しようとする子どもたちは見られなかった。

# 子どもの体力向上運動プログラムの実践報告書

蒲郡市立大塚小学校

12月上旬から中旬(全7回分)

2年 2組

授業者: 中西孝雄

協力校委員: 中西孝雄

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに点数	チャレンジが激			
1	まわってじゃんけん	A	5	5	5～10分	10回	マット
<p>やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>立った状態で行った場合、片足を軸にして回転させたり、ジャンプで回転させたりした場合は、始めは、かかとを軸にしてまわることができなかつた子どもたちも、何回かやる中でできる子が増えていった。ジャンプからの回転も同様。</li> <li>何勝したか確認したり、数回やったら後相手を変えたりすることで、子どもたちは楽しみながら活動することができた。</li> <li>マットを敷いて座らせた場合は、だるま起きからのじゃんけんとした。手を付けずに起き上がることができずにいた子が多かったが、声掛けで意識させることで、手を付けずにやろうという意識が高くなった。</li> <li>いろいろな回転技からのじゃんけんを考えさせるところ、前転や側転、側方倒立回転などいろいろな技からのじゃんけんを試す子がいた。</li> </ul>							
2	長縄くぐり	A	5	5	10分	5回	跳び縄
<ul style="list-style-type: none"> <li>回す役が2人いるのでTTで授業をやる場合のみしか、できない。</li> <li>回転より波のほうの方がタイミングを取りにくそうだった。(波が引いていくときに入ること的理解できない子が多かった)</li> <li>2人組で手をつないでやらせた場合は、二人同時に入らないといけないので、なかにはうまく息が合わないペアもいたが、上手なことペアを組むことでタイミングの取り方を教えてもらえるという良さがあると思った。</li> </ul>							

3	雑巾がけ鬼ごっこ	B	4	4	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見た目以上に激しい運動になるため、あまり長い時間やらせることはできない。→鬼をどんどん増やして行う方法にすることで、解消した。</li> </ul>	5～10分	2回	雑巾 カラン コーン
4	大玉相撲	B	3	3	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始め1対1でやらせてみたが、押し合って間もなく、大玉だけがコートの外に押し出されてしまい、思ったようにはならなかった。教師が両横から支えてボールがずれまいかのようにする必要があった。</li> <li>・ 2対2や3対3にすることで多方向から力が加えられ、ボールがずれまいかということが次第に減ってきた。</li> <li>・ ボールを一つしか要しなかったため、待ち時間が多かった。</li> </ul>	15分	2回	大玉
5	お手玉ケンケン	A	5	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コースをクランク状に変更したり、コース上にジャンプ台をつくったりすることで、変化をつけて楽しむことができた。</li> <li>・ 子どもたちは、徐々にスピードを上げてできるようになっていった。</li> </ul>	5～10分	10回	お手玉 カラン コーン ロイター 板
6	トンネルくぐり	B	4	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもたちに思い思いのトンネルをつくらせてくぐらせた。</li> <li>・ それぞれのペアのアイデアを見合う時間を設定することで、より多くのバリエーションをつくることができた。</li> <li>・ 他校の実践であったように、ペアだけでなく複数で行うことで、静止状態を多く作ることができると感じた。</li> </ul>	5～10分	10回	マット
7	ライン渡り	A	5	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもたちに思い思いのトンネルをつくらせてくぐらせた。</li> <li>・ それぞれのペアのアイデアを見合う時間を設定することで、より多くのバリエーションをつくることができた。</li> <li>・ ただし、子どもは動きの面白さを意識しすぎてしまい、こちらの意図とは異なった動きをすることも多かった。</li> </ul>	5～10分	10回	平均台
8	いろいろキャッチ	A	5	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールやラケットなどをいろいろ用意することで、子どもたちの意欲を高めることができる。</li> <li>・ なかでも、マジックテープのついた盤をグループ代わりにする</li> </ul>	10～15分	15回	ボール各 種 ラケット

						キャッチボールでは、後ろ向きキャッチや投げあげキャッチなど、いろいろなキャッチに挑戦する子どもが多かった。 <ul style="list-style-type: none"> <li>また、片方ずつの手で別々のボールをキャッチしようとしたり、取っ手付きのざるで、テニスのスイングのように横から受けようとしたりする子どもも増えてきた。</li> </ul>	5～10分	10回	各種 ざる カラー コーン
9	ぼう跳び		B	5	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>なかなかコツがつかめず、遠くまで跳ぶことのできない子が多かった。</li> <li>森先生から棒を持つている側と棒をつく側を違えると、手が邪魔にならずに遠くまでいけるというアドバイスをもらってから、多少遠くまで行けるようになってきた。</li> <li>バランスボールの上をスライドするように移動することを試す子もいた。</li> </ul>	5～10分		マット ポートボ ール台 棒 バランス ボール
10	棒っとしていられない		A	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちは始め、なかなか棒をキャッチできずに苦戦していた。原因の多くは、棒を立てる側が上手くたてられず、すぐに倒れていってしまうということ。「棒を持つ」から「手のひらで支えるだけ」と持つ側へのアドバイスをしたことで、多少うまく立てられるようになった。</li> <li>棒とは別に風船でも試してみた。風船が落ちる前までに追いつき、キャッチまたはキック。そうすることで、達成感を味わえる子が増えた。</li> <li>また、ねらいとは違うが、風船を手や足でリフティングした楽しむ子どもも見られた。</li> </ul>	10～15分	15回	棒 風船 ガムテ ープ
11	バランスボールとぼし		A	5	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>始め、手首がしびれる、バットのほうがはじかれてしまうなど、うまくいかない子どもが多かったが、回数を重ねるうちに次第に、インパクトの瞬間に力をこめられるようになり、ボールを飛ばすことができるようになってきた。</li> <li>途中から、ボールを置いた状態、またはバウンドさせた後蹴るという動作も紹介したところ、ボールを力強く蹴ろうとする子</li> </ul>	5～10分	10回	バランス ボール バット ボールを 固定する 台



12	ジグザグ島とび	A	5	5		<p>どももでてきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• バットを振る動作が入るので、周りの安全確認を意識させる指導が必要であると感じた。</li> <li>• ケンステップで行ったところ、ケンステップが小さく、踏みつけていってしまうため、すぐにずれていってしまいますことが気になったが、他校の先生からアドバイスをもらい、フラフープに変えたところ、問題は解決した。</li> </ul>	5～10分	10回	ケンステップ フラフープ
13	引っ張り合戦	B	4	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 始め、それぞれの立ち位置をケンステップで示し、そこから出たら負け、という場の設定で行ったが、ケンステップ自体がずれていってしまい、うまく勝敗を付けることができなかつた。そこで、大きめのようかん台を2つ用意し、間を開けた状態で並べ、引っ張り合いながら間に落ちたら負けという場の設定に変更した。</li> <li>• 引っ張り合いをする棒を、2本にしバツの字にしてから引っ張り合いをしてみたり、蛇腹ホースを置いたことでそれで引っ張り合いをしてみたりと、いろいろと試すことができた。</li> </ul>	10～15分	15回	ケンステップ 棒 ようかん台 蛇腹ホース

# 子どもの体力向上運動プログラムの実践報告書

北名古屋市立栗島小学校

11月14日(月)～25日(金)5時間分 3年2組

授業者：榎本 一行

協力校委員：榎本 一行

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに 記載	チャレンジ が激			
1	丸太渡り ⑮	A	5 (139)	5 (23)	120分	5 ～ 50	平均台 フラフープ を付けた棒
2	2人でせえの ⑳	B	3 (105)	3 (13)	120分	5 ～ 50	マット

やってみて気付いたこと・子どもたちの様子  
工夫してみたこと・率直な感想など・・・

- ・平均台2台とフラフープの輪を2つ設置して行った。
- ・児童は積極的に活動をしていた。
- ・平均台から足を滑らせてしまう児童がいるので、安全対策をし  
つかりやる必要がある。

**児童が考えた工夫**

- ・ボールを持って渡る。(ドッジボールなどを2～4球)
- ・ボールをドリブルしながら。(バウンド)
- ・ケンケン、四足、後ろ歩き、しゃがんだ姿勢、まわりながら。
- ・フープの輪を増やす。
- ・両サイドからスタートして、じゃんけんゲーム。
- △他の児童が投げたボールをキャッチしながら。

- ・マットを設置し、その上で行った。
- ・児童たちの飽きが早く、あまり活発な活動は見られなかった。  
新しい動きを考えにくかったことも要因か。
- ・こちらから新しい運動を考えるためのヒントを出すなどの支援  
を行った。
- ・二人の間にボールをはさむと、楽しみながら運動ができていた。

**児童が考えた工夫**

- ・ボールをはさんで、立ち上がる。(背中、腰、首)
- ・3人でやる。

3	リアクションタン ⑳	A	5 (135)	3 (12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を組まずに立ち上がる。</li> <li>声をかけて行う。</li> </ul> <p>△スタートの姿勢を正座にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポートボール用の台などを使用し、高さに変化をつけさせた。</li> <li>子どもたちは楽しんでいたが、運動はあまり変化が見られなかった。</li> <li>背中を固めて素早く動く動きにまでは発展していかなかった。</li> <li>いろいろなものを落とす工夫は行っていた。</li> </ul> <p><u>児童が考えた工夫</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを二つに増やす。</li> <li>左右にそれぞれ避ける。</li> <li>だるまの姿勢（ゆりかご）で避ける。</li> <li>ブリッジの姿勢から避ける。</li> </ul> <p>△落とすタイミングを変える。（少し上に投げるなど）</p>	120分	5 ～ 50	マット・台 ボール多種 (ドッジボ ールなど)
4	あんたがたどこさ ⑮	A	3 (100)	2 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育館のラインやロープを使い行った。1人かペアで行った。</li> <li>何度もやると体力的にきつく、あまり活発にはならなかった。</li> <li>4月にも授業で行ったことがあり、少し飽きが出ていたのかも知れない。</li> <li>手軽にできる運動なので、様々な場面に取り入れやすい。</li> <li>児童が新しい運動やルールを考えることが難しいと予想したので、カードを作成し様々な方法を提示した。</li> </ul> <p><u>児童が考えた工夫</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>速くに飛ばす。</li> <li>片足。</li> </ul>	120分	5 ～ 50	ロープ 歌詞カード
5	ケンパーステップ ⑮	A	5 (138)	4 (16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>3色のケンパーステップを設置し、色ごとに使用する足を指定し運動を行った。</li> <li>児童が新しい運動やルールを考えることが難しいと予想したので、カードを作成し様々な方法を提示した。</li> </ul>	120分	5 ～ 50	ケンステッ プ

				<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもたちは積極的に運動に取り組むことができた。</li> <li>種目の準備に時間と子どもの思考力が必要である。</li> </ul> <p><b>児童が考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>矢印の方向へ跳ぶ。</li> <li>後ろ向き、回りながら、しゃがんだ姿勢から跳ぶ。</li> <li>跳ぶ距離を長く。(1つ、2つとばして跳ぶなど)</li> <li>決めた1色だけを踏みながら跳ぶ。他の色は踏まない。</li> <li>色ごとに足でじゃんけん。(赤はグーなど)</li> <li>同じ色だけを跳ぶ。</li> </ul>	120分	5 ～ 50	ボール多種 (テニスボールなど)	
9	バウンドスロー ⑳	A	5 (130)	4 (18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育館の壁を利用したパスや、一人で床にボールを叩き付けることを行った。</li> <li>男子を中心に積極的に運動に取り組むことができた。</li> <li>手軽にできるので、活用しやすい。</li> <li>ボールの材質・大きさを変えることによって、さまざまな投動作練習になると感じた。</li> </ul> <p><b>児童が考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2つのボールを同時に投げる。(ペア)</li> <li>ボールを手で打つ。</li> <li>バウンドさせたボールで、バスケットのゴールを狙う。(1人)</li> </ul> <p>△壁にあてた後、ワンバウンドしてからとる。(ペア)</p>	120分	5 ～ 50	ボール多種 (ドッジボールなど)
10	ツープールパス ⑳	A	5 (134)	4 (20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本形は、片方が上にもう片方がバウンドで行った。</li> <li>新しい運動を考えることが難しいと思っていたが、予想以上に新しい運動を考え、活発な活動が見られた。</li> <li>ボールを変えることにより、タイミングや飛距離等様々な変化が楽しめた。</li> <li>児童が新しい運動やルールを考えることが難しいと予想したので、カードを作成し様々な方法を提示した。</li> </ul> <p><b>児童が考えた工夫</b></p>	120分	5 ～ 50	ボール多種 (ドッジボールなど)

					<ul style="list-style-type: none"> <li>・距離を遠くする。</li> <li>・バスケットゴールのボードに当ててキャッチする。</li> <li>・片方のボールをキャッチすると後ろ向きで投げる。</li> <li>・ヘディング。</li> </ul> <p>△ボールを3つにする。(3人で)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フープを、腰、手、足で回した。</li> <li>・足で回すことは難しく、あまりできなかつた。</li> <li>・フープを回しながら、他の運動をさせることにも取り組ませた。</li> <li>・子どもたちは積極的に運動に取り組むことができた。</li> </ul> <p><b>児童が考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フープを回しながら、他の児童が投げたボールをキャッチする。</li> <li>・フープを回しながら、ボールを投げる。</li> <li>・首で回す。</li> <li>・ジャンプしながら回す。</li> <li>・フープを複数回す。</li> <li>・輪投げのようにフープを投げてもらい、回す。</li> </ul>	120分	5 ～ 50	フラフープ ボール
12	フープ回し ⑳	A	4 (123)	5 (23)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本は3人で行う形のため、今回のようにサーキット形式で行うと、種目の開始に時間がかかってしまった。最初にこの種目を行う等の制限をかけると滞りは若干解消した。</li> <li>・1対1で行うと、体格でほとんど勝敗が決するが、3つ又なので少し戦略性が出るところが良かった。</li> <li>・力を使うので、1時間の中で多く運動することは難しかった。</li> <li>・児童が新しい運動やルールを考えることが難しいと予想したので、カードを作成し様々な方法を提示した。</li> </ul> <p><b>児童が考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンを速くに設置する。</li> <li>・腕にひっかけて行う。</li> <li>・メリーゴーラウンドのように引っ張りながら回る。</li> </ul>	120分	5 ～ 50	3つ又の綱 コーン
13	3人相撲 ⑳	B	5 (144)	4 《3》 (18)				

						<ul style="list-style-type: none"> <li>・回りながら待ち、合図で開始する。(合図用に1人増やす)</li> <li>・二人で行う。</li> </ul> <p>△十回まわってから行う。 △足首に綱をかけて行う。</p>							
15						<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を示したカードを使用し、めくったカードの時間をやるように運動を行った。スタートは6時にした。</li> <li>・力が必要なので、活発な運動にはならなかった。</li> <li>・児童が新しい運動やルールを考えることが難しいと予想したので、カードを作成し様々な方法を提示した。</li> </ul> <p><b>児童の考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを足にのせた状態で行う。</li> <li>△ボールをおなかにおいて回る。(あまり回れず・・・)</li> </ul>	2 (6)	3 (100)	B		120分	5 ～ 50	時間を示したカード
16						<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本はペアでボールを投げあげ、自分たちでキャッチをする形で行った。</li> <li>・難しいので児童が慣れるのに時間がかかったが、コツを掴んだ後は積極的に運動に取り組むことができた。</li> </ul> <p><b>児童の考えた工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・複数のボールを使う。(2～5球)</li> <li>・バスケットゴールを狙う。</li> <li>・キャッチする時に、腕をクロスしてタオルの裏でキャッチする。</li> <li>・タオルを折って、小さくする。</li> <li>・ボールを投げ上げて、落ちてくるまでに場所を入れ替わる。</li> <li>・投げ上げたボールを回りながらキャッチする。</li> </ul>	4 (20)	5 (139)	A	120分	5 ～ 50	布 ボール多種 (ドッジボールなど)	
19						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポートボールの台の上から、落とし少し高い位置から始めさせた。</li> <li>・活動は学習カードでは回数が少なかったが、実際はもっと多く取り組んでいた。</li> </ul> <p><b>児童の考えた工夫</b></p>	2 《3》 (11)	5 (131)	B	120分	5 ～ 50	ボール多種 (スポンジボールなど)	



※ 北名古屋市立栗島小学校の授業実践の概略

栗島小学校 3年2組 児童数 男子 17名 女子 15名 計 32名

体力向上支援プログラムを、体づくりの単元（5時間完了）を使い 13 種目を毎時間行った。

※ 子どもたちの様子の評価基準について

データについては、運動プログラムの「アンケート」と本校の授業で使用した「学習カード」を使用した。

1. ここにこの指数 … 5 時間の延べ人数 160 人のうち、「アンケート」のそれぞれの種目について「またやってみたい」を選んだ児童の割合に応じて評価をつけた。

- |   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| 1 | … | 4 9 %以下 (79 人以上)      |
| 2 | … | 5 0 %～5 9 % (80 人以上)  |
| 3 | … | 6 0 %～6 9 % (96 人以上)  |
| 4 | … | 7 0 %～7 9 % (112 人以上) |
| 5 | … | 8 0 %以上 (128 人以上)     |

2. チャレンジ指数 … 子どもたちが活動した時間のうち、1 種目あたりの時間は 9 分 13 秒程度となる。学習カードに種目に取り組んだ回数を 5 回ごとに記入させ、最大 50 回までで記入させた。それらを基に 15 回ないしは 20 回以上行った回数の人数を目安に評価をつけた。(20 回で 30 秒に 1 回程度。思考する時間や力が必要なもの、1 回あたりに時間がかかるものを 15 回以上とした。)

15 回で評価したものは種目の名の下に⑮、20 回のは⑳と示した。

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| 1 | … | 0 ～5 人     |
| 2 | … | 6 ～1 0 人   |
| 3 | … | 1 1 ～1 5 人 |
| 4 | … | 1 6 ～2 0 人 |
| 5 | … | 2 1 人以上    |

3. 下の数字について

- ・ ( ) で示した数字は、評価の基準とした人数を示している。
- ・ チャレンジ指数については、学習カードの数字に若干信頼性がおけないため、子どもたちの活動の様子からこちらが感じた評価を《 》で示した。当該種目は、3 人相撲、リアクションキャッチ、棒っとしていないの 3 種目である。



# 子どもの体力向上運動プログラムの実践報告書

愛西市立佐屋小学校

11月28日 月曜 5限 3年1組 授業者：三輪 有佳里 協力校委員：加藤 雄二

種目 No.	運動の種類	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに点数	チャレンジ指数			
	ジグザグ島とび	A	5	4	15分	3回	長マット 短マット 跳び箱 仕切り板
	棒としてられない	A	5	5	15分	3回	棒16本 (ペアで 2本)
3	リアクションタン	B	3	2	8分	3回	赤白帽子
10	ツープールパス	B	3	3	10分	3回	バスケット トボール ドッジボ ール
	からだ時計	B	1	1	8分	3回	ストップ ウォッチ

種目 No.	運動の種目	種目の総合評価 A・B・C	子どもたちの様子 (5・4・3・2・1で評価)		やってみて気付いたこと・子どもたちの様子 工夫してみたこと・率直な感想など・・・	授業で何 分くらい 行ったか	授業で何 回くらい 行ったか	必要器具・ 物品等
			ここに 記載	チャレンジ 記載				
16	タオルでキャッチ	A	5	5	使用したタオルの幅が短かったので、キャッチもパスも難しそうであった。投げようとすると、ボールがタオルにくるんとつまれてしまうことがある。児童の反応がとてもよき意欲がある分できるようになるのも早かった。	20分	3回	タオル ソフトラ レーボ ール
19	リアクションキャッチ	A	4	5	見た目よりも難しく感じた児童が多く「思ったよりも難しいぞ。」というつぶやきがあった。体の重心が上に残ったままだと上手くいかないことに気づき、自然と前傾姿勢が取れていた。4段階のレベルに分けてそれぞれの能力にあったものを実践できた。	10分	3回	赤白帽子
11	3点キャッチ	B	3	3	頭、むね、ひざの3箇所を実践したが、特に頭が難しかったようだ。顔にボールが向かってくることに恐怖心がわくようで、思わず先に手で捕ってしまうことが多かった。ひざ、足首と能力の高いものは体勢を崩してもできるようになっていた。	10分	3回	ソフトラ レーボ ール
14	魔法のじゅうたん	A	5	5	タオルでキャッチで使用したバスタオルも用いて、スタート地点からコーンを周りを回りまたスタート地点に戻るまでのタイムトライアルを行った。体格差、力の差を同じになるようにしたが、肥満児に対するフォローが必要であると感じた。	15分	3回	タオル コーン ストッ プ ウォッチ

## アンケート結果の集計【低学年】(矢作北小1年生・大塚小2年生:計90名対象)

ねらい	No.	項目	アンケートの内容と児童数				合計点	延べ人数	児童の関心の高さ (1人あたりの平均点)
			4点	3点	2点	1点			4点満点中何点か (合計得点÷延べ人数)
興味・関心等		☆運動することは好きですか？	大好き 55人	まあまあ好き 3人	あまり好きではない 1人	きらい 3人	234	62	3.8
		☆体育の授業は楽しいですか？	とても楽しい 52	まあまあ楽しい 5	あまり楽しくない 0	楽しくない 2	225	59	3.8
		☆今日の体育でやってみた運動は、楽しかったですか？	とても楽しかった 258	まあまあ楽しかった 14	あまり楽しくなかった 1	楽しくなかった 1	1077	274	3.9
体のバランス	1	ケンケン鬼ごっこ	またやってみたい 243	少しやってみたい 13	あまりやりたくない 0	やりたくない 0	1011	256	3.9
	2	ライン渡り	またやってみたい 279	少しやってみたい 18	あまりやりたくない 5	やりたくない 1	1181	303	3.9
	3	まわってじゃんけん	またやってみたい 238	少しやってみたい 9	あまりやりたくない 7	やりたくない 4	997	258	3.9
	4	モーグルマット	またやってみたい 95	少しやってみたい 13	あまりやりたくない 4	やりたくない 3	430	115	3.7
体の移動	5	ジグザグ島とび	またやってみたい 304	少しやってみたい 7	あまりやりたくない 1	やりたくない 5	1244	317	3.9
	6	棒としていられない	またやってみたい 239	少しやってみたい 9	あまりやりたくない 5	やりたくない 0	993	253	3.9
	7	ぞうきんがけ鬼ごっこ	またやってみたい 26	少しやってみたい 1	あまりやりたくない 0	やりたくない 1	108	28	3.9
用具の操作	8	長なわくぐり	またやってみたい 109	少しやってみたい 5	あまりやりたくない 0	やりたくない 1	452	115	3.9
	9	ぐるぐる飛ばし・バウンドジャンプ	またやってみたい 114	少しやってみたい 4	あまりやりたくない 1	やりたくない 0	470	119	3.9
	10	いろいろキャッチ	またやってみたい 240	少しやってみたい 10	あまりやりたくない 5	やりたくない 2	1002	257	3.9
	11	バランスボール飛ばし	またやってみたい 210	少しやってみたい 12	あまりやりたくない 3	やりたくない 3	885	228	3.9
	12	棒とび	またやってみたい 132	少しやってみたい 3	あまりやりたくない 2	やりたくない 3	544	140	3.9
力試し	13	いろいろすもう	またやってみたい 83	少しやってみたい 3	あまりやりたくない 1	やりたくない 1	344	88	3.9
	14	引っ張り合戦	またやってみたい 183	少しやってみたい 11	あまりやりたくない 3	やりたくない 3	774	200	3.9
	15	トンネルくぐり	またやってみたい 177	少しやってみたい 15	あまりやりたくない 6	やりたくない 0	765	198	3.9
	16	マットでボール送り	またやってみたい 51	少しやってみたい 5	あまりやりたくない 1	やりたくない 2	223	59	3.8

※ アンケートの項目ごとの得点は、  
 大好き・とても楽しい・とても楽しかった・またやってみたいを4点、  
 まあまあ好き・まあまあ楽しい・まあまあ楽しかった・少しやってみたいを3点、  
 あまり好きではない・あまり楽しくない・あまり楽しくなかった・あまりやりたくない  
 を2点、きらい・楽しくない・楽しくなかった・やりたくないを1点として集計した。

# アンケート結果の集計【中学年】(栗島小・佐屋小3年生:計63名対象)

ねらい	No.	項目	アンケートの内容と児童数				合計点	延べ人数	児童の関心の高さ (1人あたりの平均点)
			4点	3点	2点	1点			4点満点中何点か (合計得点÷延べ人数)
興味・関心等		☆運動することは好きですか？	大好き 101人	まあまあ好き 19人	あまり好きではない 1人	きらい 3人	466	124	3.8
		☆体育の授業は楽しいですか？	とても楽しい 104	まあまあ楽しい 16	あまり楽しくない 0	楽しくない 2	464	122	3.8
		☆今日の体育でやってみた運動は、楽しかったですか？	とても楽しかった 262	まあまあ楽しかった 35	あまり楽しくなかった 8	楽しくなかった 3	1172	308	3.8
バランス	1	丸太わり	またやってみたい 139	少しやってみたい 17	あまりやりたくない 3	やりたくない 0	613	159	3.9
	2	2人でせえの	またやってみたい 105	少しやってみたい 35	あまりやりたくない 14	やりたくない 5	558	159	3.5
	3	リアクションターン	またやってみたい 174	少しやってみたい 46	あまりやりたくない 12	やりたくない 19	877	251	3.5
体の移動	4	あんたがたどこさ	またやってみたい 100	少しやってみたい 37	あまりやりたくない 18	やりたくない 4	551	159	3.5
	5	ケンパーステップ	またやってみたい 138	少しやってみたい 18	あまりやりたくない 3	やりたくない 0	612	159	3.8
用具の操作	9	バウンドスロー	またやってみたい 130	少しやってみたい 24	あまりやりたくない 3	やりたくない 2	600	159	3.8
	10	ツーボールパス	またやってみたい 179	少しやってみたい 28	あまりやりたくない 11	やりたくない 2	824	220	3.7
	11	3点キャッチ	またやってみたい 34	少しやってみたい 13	あまりやりたくない 5	やりたくない 7	192	59	3.3
	12	フープ回し	またやってみたい 123	少しやってみたい 24	あまりやりたくない 10	やりたくない 2	586	159	3.7
力試し	13	3人相撲	またやってみたい 144	少しやってみたい 14	あまりやりたくない 1	やりたくない 0	620	159	3.9
	14	魔法のじゅうたん	またやってみたい 40	少しやってみたい 5	あまりやりたくない 4	やりたくない 4	187	53	3.5
	15	からだ時計	またやってみたい 131	少しやってみたい 62	あまりやりたくない 27	やりたくない 31	795	251	3.2
運動の組合せ	16	タオルでキャッチ	またやってみたい 191	少しやってみたい 20	あまりやりたくない 5	やりたくない 4	838	220	3.8
	19	リアクションキャッチ	またやってみたい 170	少しやってみたい 50	あまりやりたくない 14	やりたくない 13	871	247	3.5
体の移動	低	ジグザグ島とび	またやってみたい 70	少しやってみたい 15	あまりやりたくない 4	やりたくない 2	335	91	3.7
	低	棒っとしていられない	またやってみたい 202	少しやってみたい 30	あまりやりたくない 10	やりたくない 6	924	248	3.7

※ アンケートの項目ごとの得点は、  
 大好き・とても楽しい・とても楽しかった・またやってみたいを4点、  
 まあまあ好き・まあまあ楽しい・まあまあ楽しかった・少しやってみたいを3点、  
 あまり好きではない・あまり楽しくない・あまり楽しくなかった・あまりやりたくない  
 を2点、きらい・楽しくない・楽しくなかった・やりたくないを1点として集計した。