

【特集論文】

体育科実践研究 小学校における運動と健康の認識，学習内容を例に

今関 豊一 (日本体育大学)

本稿の目的は、授業研究の現状を紹介し、体育科の授業研究の在り方を検討することである。そのために、小学校体育科1年運動と健康の授業、5年バスケットボールの学習内容の特定を例に、体育科授業の開発・実施、その手順を示し、体育科授業研究に関する課題を明らかにする。

その結果明らかにしたことは、次の3点である。

1. 体育科授業研究には、各学校、行政機関、研究者等の授業研究がある。
2. 体育科授業研究には、内容構成、子どもの発達段階の2つを踏まえる。
3. 体育科授業研究の課題は、単元や授業の目標・内容と、取り上げる教材、方法が一致していることである。現場教師と協議を行うこと、学習過程を組み立てること、学習内容を特定し検証授業を行うことが求められる。

キーワード：小学校，体育科授業研究，学習内容

Physical Education Practice Study
—Examples of Recognition of Exercise and Health in Elementary School and Learning
Contents—

Toyokazu IMAZEKI (Nippon Sport Science University)

The purpose of this study is to introduce the current state of lesson study and to examine the ideal way of lesson research in physical education. Elementary school physical education 1st year exercise and health class, 5th year basketball learning content is specified as an example, the development and implementation of physical education class, the procedure is shown, and the issues related to physical education class research are shown.

As a result, the following three points are shown.

1. Physical education lesson study includes lesson study of each school, administrative agency, researcher, etc.
2. Physical education lesson research is based on two things: content structure and child developmental stage.
3. The subject of physical education lesson research is that the goals and contents of the unit and lessons match the teaching materials and methods to be taken up. It is required to hold discussions with on-site teachers, organize the learning process, identify the learning content, and conduct verification lessons.

Key Words: elementary school, physical education lesson study, learning content

1. 本稿の目的

本稿では，体育科授業研究の状況を概観し，体育科授業研究の在り方について検討する。そして，研究事例をもとに小学校体育科授業研究の現状と到達点を示し，今後の体育科授業研究についての課題を検討する。

2. 体育科授業研究の状況

2.1 体育科授業研究と組織・団体等の授業研究

体育科に限ったことではないが，授業研究が最も行われているのは学校現場であろう。学校における体育科授業研究は，教師ひとりひとりが行うものと，研究主任などを位置付けて組織的に行っているものがよくみられる。学校とは別に，設置者側の教育委員会や国立教育政策研究所教育課程研究センター等の行政機関が行う事業で，研究指定校，指導主事による訪問指導等によるものがある。研究指定校の中には，大学等の研究職にある者を外部講師として招く場合もある。

この他に，大学等の研究者と協同して行われる取り組みもある。本稿において示す授業研究の例はこれに当たる。

授業研究の方向性を探るものとして，体育科教育学研究の動向が参考になる。それは研究課題として，カリキュラム論，教授・学習指導論（教師行動に関する研究，学習者行動に関する授業研究，指導プログラムと学習成果との関係に焦点を当てた研究，指導法に関する研究），体育教師教育論，科学論・研究方法論（高橋，2010）といったものがあげられている。ここにあげられたものは，授業研究で取り上げる全てを網羅している訳ではないことに注意が必要であるが，取り組む際に参考となる。

学校において取り組む授業研究は，子どものために行うものを大前提として，実践することにとどまるのではなく，子どもや教師の成長を目指して，授業改善に向かうものにした。

3. 体育科授業研究の在り方

3.1 体育科授業研究

体育科授業研究をするに当たっては，教科の内容構成と子どもの発達段階をおさえる。

一つ目の体育科の内容構成は，運動領域と保健領域となっていることである。小学校体育科，中学校及び高等学校保健体育科は，運動と健康のまとまりで教科内容が構成され，配列されている。ここでいう運動は，脈拍数が上がった，汗が出てきたりするような身体活動が主なものとなっている。健康は，「保健」という名称となっている注1)ことから，健康の保持増進の意味合いで健康の原則や概念が内容に位置付いている。

内容構成を説明するものとして，運動が身体活動で，保健が原則や概念となっているのは教科内容の整合性がとれないと筆者は考えている。運動の内容構成は，身体活動中もしくはその前後の，自分や友だちのからだのこと，心のこと，対人的（含む社会的）なことにかかる原則や概念が内容に位置付くであろう。

体育科という教科の固有性は，運動と健康としての内容のまとまりである。教育課程の基準としての学習指導要領，そしてその解説には，学習指導する運動が学年（2学年のまとまり）で異なって配列されており，系統的に示されている。このことは，教科成立の条件の一つを満たすものであると考えられる。体育科・保健体育科という教科が成り立つ条件には，当該学校種及び学年の内容構成において，①同じ内容が異なる学年に配列されていないこと，②他の教科領域等では学習することのできない（配列されていない）内容であること，③原則や概念は発達段階に照らして価値や意味のあるものであること（地域や社会において重複するものであっても）をあげることができる。内容が条件を満たして配列されるのは，教科の固有性を示すものであり，これによって「各教科」が成り立つと考えている。

二つ目の子どもの発達段階は，実際の授業で取り上げる教材としての運動は，実施する学年の子どもたちに合わせることである。ただし，子ども

の実態に合わせることに目を奪われ、教科の内容として身に付ける動きが欠落したり、学習されなかったりしないことである。例えば、体育の授業づくりで場の設定やルールの緩和をするとき欠落がよく起こる。学習内容としての「動き」が抜け落ちてしまい、活動のみに陥りがちになり、何を学んでいるのか分からなくなることがあるので注意を要する。

体育の学習で取り上げる運動は、目の前の子どもにとって学習可能であり、ほぼ全員の子どもが技能として身に付けてできるようになる「動き」を絞り込むことである。この考え方は、発達段階を踏まえることに加えて個に応じた指導を踏まえるものである。絞り込まれた「動き」は実際のゲームで使うことができ、作戦を立てたり、チームで話し合ったりして実現できるようになるものである。

筆者の授業研究で開発した低学年の「ゲットボール」は「投げる・捕る」動きを、中学年の「Eゲーム ゴール型ゲーム『セストボール』注2)は「ワンバウンドキャッチ」の動きを授業構成に組み入れている。詳細は別の機会に報告したい。

4. 低学年「心ぞうドキドキ」の例

低学年「心ぞうドキドキ」の例は、運動と健康の認識について、授業研究で現場教師の協力を得て(上條・今関, 2017) 開発したものである(今関, 2017)。

4.1 授業実践までの手続き

この授業の開発に当たっては、教材開発及び指導案検討を現場教師とは別に大学研究者(久保元芳先生, 宇都宮大学)と共にを行った。事前に宇都宮市教育委員会, 実施校校長の了承を得た。教材開発にあたっては、院生や学生, 近隣校勤務で授業研究に取り組んでいるメンバーに参加してもらい、授業の意図, 運動の種類, 学習過程などを協議した。

出来上がった指導案は、別日に設定した授業者等と検討した。この指導案検討は、授業者から意

見をもらい、実施の合意を得るものとした。小学校1年生には取り上げる運動が難しすぎないか、教具やルールは安全で分かりやすいかなどを検討した。その主なものは、運動の負荷(種類, ルール, 時間, 用具), 運動の場(体育館)のレイアウト, 学習過程, 教師行動(使用言語, 声かけ, 立ち位置)などであった。

協議中に注意深く確認したのは、取り上げる運動, 学習過程, 教師行動が、学習内容から外れないことである。また、教師行動の具体は、学習内容として設定した知識について教師が発言したり、振り返りの記入で教師の考える模範回答を示したり、教師が考えていることの記入を求めたりしないこととした。説明されたことを記憶することに留まらない、自ら発見して学習することを意図した。具体的には、子どもが運動の学習活動を行い、振り返りを書き出すことで、その子どもなりの自分のからだの変化を見つけていく学習過程を組み立てた。

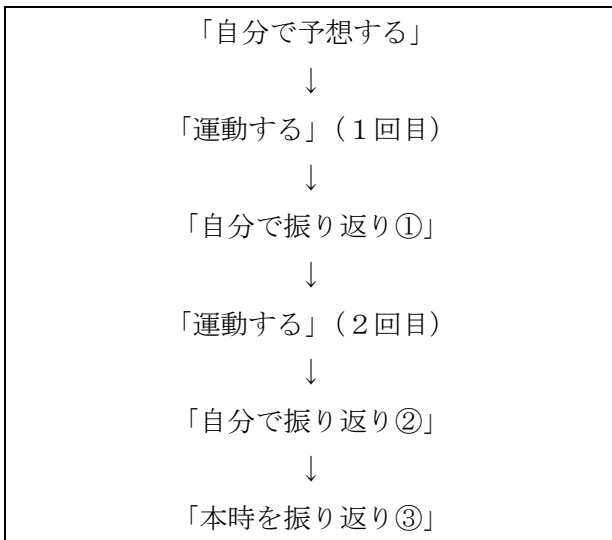
なお、授業場面での教師の立ち振る舞いは、日頃の担任と子どもの距離感で「普段通り」学習指導(支援)してもらうこととした(突発的なことも含む)。学級の雰囲気, 担任と子どもの人間関係, 子ども同士の人間関係を重視した。

4.2. 事例の構成

「心ぞうドキドキ」の授業は、体育と保健の内容としての運動と健康を関連させる学習としている。学習内容は、「体は、活発に運動をしたり、続けて運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること」とした。

本時の学習過程は、次頁のとおりである。

「予想する」や「振り返り」を「自分で」としたのは、友だちと話しをしてしまうと自分のからだの感じがわからなくなったり、友だちと話したことを書いてしまったりすることを避けるためである。これによって、振り返り①と②は、運動をした直後のものを、振り返り③は運動後に少し時間が経過したときのものを書き出すことで、からだやきもちの変化を表現しやすくなる考えた。



学習カードに書き出させるのは、自分のからだの感じ、きもち（こころ）の感じを文字表現させ、子どもと教師が確認できるようにするものである。

この学習過程は、「予想－運動－振り返り－運動－振り返り－振り返り」という過程を通して、運動による自分のからだの変化を書き出し、認識することを期待している。また、課題の「設定－追究－解決」という課題解決的な学習にもつながることが期待できる。

4.3 得られた結果

1回目の運動後の振り返り①では、「しんぞうがドキドキした」や「手がつめたい（注：気温が低かったため）」、「いきがくるしい」などがあつた。

2回目の運動後の振り返り②では、「しんぞうがバクバクした」や「あせがドバツとでた」、「あしがジンジンした」、「つかれた」などがあつた。

少し時間が経過した振り返り③では、「さいしょはからだがつめたかったけど、だんだんあたたかくなりました。すごくてのしかつたです」、「おにごっこをつなげてやると、からだとかがあつたかくなるのはしらなかつたです」などがあつた。

子どもたちは、自分のからだやきもちの状態を書き出していた。また、繰り返して行なう運動によって変化することをとらえた記述も見られた。

このような振り返りからは、身体活動をおこなった後の自分のからだやきもちを書き出すことができること、やや強い運動をした後に現れる自分

のからだやこころの変化として、運動を二度おこなった後に息苦しさが落ち着いてくると直後とは異なる変化をとらえることができることが明らかとなつた。

5 高学年「バスケットボール」の例

高学年「バスケットボール」の例は、学習内容の特定について、現場教師の協力を得て、子どもの質問紙への回答によって開発されたものである。

5.1 授業実践までの手続き

本例は、体育の5年生バスケットボール単元の授業終了後に行われたアンケート調査と授業実践後に授業者との協議から学習内容を特定したものである。

単元：ゴール型・バスケットボール

調査時期：2015年6月17日

対象：千葉県習志野市立秋津小学校第5学年児童59名

方法：大問2，小項目10からなる質問紙。

大問1は作図と理由（図1），大問2は作図と説明で書き出した事柄についての経験やこれからの見通しを回答。本調査は、千葉県習志野市立秋津小学校第5学年（岩田佳祐先生，矢作麻里先生）のバスケットボール単元（8時間完了）後に行われた。

筆者は、8回のうち2回の授業観察をしている。そこでは、「動き出し」の仕方が子どもによって異なっていたり、動き方ができないまま他人の後に付いていったりしている姿が観察された。

質問紙では、学習内容とした「得点しやすいところに動いてパスをもらいシュートを打つこと」が抽象的な知識であつたと仮定し、これを学習するための条件となる下位項目の具体的な知識をたずねる質問を設定した。具体的には、単元の学習で学んだことについて、子どもがどのようにとらえているかを図と説明で求めた。また、書き出したことは、「今回の授業よりも前に知っていたこと」

か、「いつ頃、誰に教わった（自分で見つけた、知った）」かについて回答してもらった。これによって、学習内容を特定する手がかりを得ようとした。

5.2 学習内容特定に至る流れ

大問の1は、「あなたが、『得点しやすいところに動いてパスをもらいシュートを打つ』とき、どういうときに、どこに動いていますか？」とした。そして、大問の2には、1で書きだしたものが、8時間完了の授業で学んだことなのか、それとも既にどこかで学んでいるものなのかについて、「今回の授業よりも前に知っていたことですか？」の質問を設定した。

その結果、59名のうち13名が「どういうとき」と「どこに」を「知っていた」と回答した。さらに、それを知った相手と時期を回答した者は9名で、「どこで」は「部活で」、「誰に」は「先輩から」「サッカーのコーチから」であった。「自分で見つけた」とした者が4名だった。

「すでに知っていた」と回答した者の内、大半が体育授業以外からの地域スポーツなどの経験であること、体育授業以外と回答した4名は4年生や5年生の経験であることから、動き出しの「いつ」と「どこに」は、全員に体育の学習で指導するには5年生の学習内容になり得ると考えられた。そこで、「いつ」と「どこに」は、球技「ゴール型」の運動ができるようになる条件の一つになるのではないかと考えるに至った。

なお、「すでに知っていた」とする人数と入手先の場合は本調査の結果であり、各学校におけるクラブ活動や地域のスポーツクラブによっても数が増減するであろう。

5.3 特定した学習内容をもとにした授業

大問の1の「どういうとき？」の回答では、ボールに着目したものは、①ボールが出たとき、②ボールが飛んでいるとき、③味方がキャッチしたときがあがっていた。

図1は、ボール運動が得意で、クラブ活動などを行っていて、運動経験が豊かな子どもの例であ

る。「どういうとき」には、「相手がマークをやめたとき」をあげている。

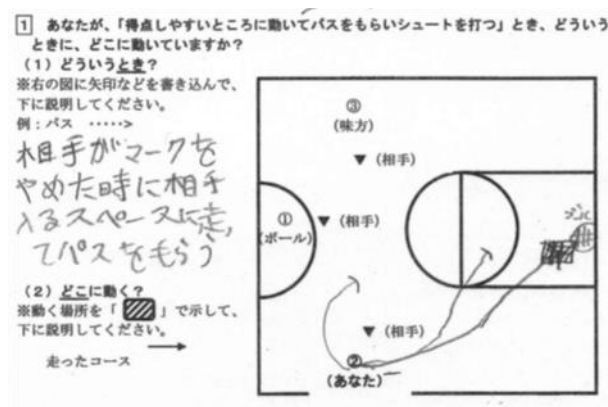


図1 どういうときに動くか

授業者であった岩田先生、矢作先生とも協議した結果、「得点しやすいところに動いてパスをもらいシュートを打つこと」は、運動が苦手な子どもにとって、そのままではゲームを行う中で身に付けていくのは難しいことが分かった。よく動けない子どもにとっては、図1のように守備を振り切ることの学習は難しいのである。「相手がマークを止めたときに」や「左右にすばやく動いてパスをもらえる位置に」動くことを学習内容とするのは、ボールをもらう以前の動き方が分からないためとても難しいと考えられた。また、ボールを見ないで守備のみに集中してしまうことになり、「得点しやすいところ」も「動く」こともできないのではないかと考えられた。

質問の「どういうとき」は「いつ」であり、「動いてパスをもらう」の「動き出し」の「きっかけ」となる知識である。まずは動き出しの「きっかけ」をつかむところを「守備を見て」ではなく「ボールを見て」とした方がよいであろう。したがって、体育授業で「ほぼ全員」の条件を満たすのは、動き出しの「きっかけ」となる「いつ」の問いが学習内容として位置付くと判断した。

このような検討を経て、「ボールが自分とは逆に動いたとき」と設定して授業づくりを試みた。

5.4 授業実践へ

動き出しの「きっかけ」となる「いつ」の問いを学習内容として位置付けたアイデアは、半年後に改善案に基づいて熊本県菊池市立菊池北小学校で実践された。授業（富永泰寛先生）では、「パスが出た瞬間」「ボールが空中に飛んでいるとき」「味方がパスをキャッチしたとき」の3つが「きっかけ」として子どもたちからあげられた。続く授業では、「ボールが出た瞬間」に「動く」がよさそうだと合意が子どもたちとなされた。そして、次の「空いているところ」「動き出しのタイミング」の学習へと進んだ。

図2は、「動き出し」の「きっかけ」を学習した後の「空いているところに動く」学習で現れたシーンである。



図2 どこに動くか

この授業実践による検証によって、動き出しの「きっかけ」を先に学習しておく、「得点しやすいところ」の場所の学習につながりやすいことが考えられた。

5.5 学習内容について

体育の学習内容については、筆者は「学習対象」としての「動き」であるにとらえている（今関，2020）。それは、運動ができるようになる「核心」の動きであり、できるようになる条件となる動きであろう。動き出しの「きっかけ」はその条件の一つと考えている。

体育の授業研究は、実際に授業を行ってみて子どもの学びを分析するにしても、「何を」学ぶのかの学習対象を明確にしておくことが求められよう。

仮置きであっても、核心となりそうな学習内容を記述しておくことである。

6. 体育科授業研究の課題—まとめにかえて—

体育科の授業づくりは、次の5つのどの位置の検討なのかを踏まえておくことをあげておきたい。（今関，2019a）

それは、①埋める、②-1 流れる、②-2 収まる、③意味づける、④意図する、⑤創る、である。これらは、順序性をもっているわけではない。前後したり、繰り返したりしながら授業研究の課題を乗り越えていくことになる。

「①埋める」は、授業時間内、単元時間内など想定する時間枠に、収集した資料を埋めることである。「並べる」ともいえる。

「②-1 流れる」は、例えば45分の授業時間で空白や思考停止が起こらないようにすることである。また、授業時間内に「②-2 収まる」ようにすることである。

注意しておきたいのは、各時間の「流れる」と単元の「流れる」があることである。各時間は45分の中の流れであり、これを縦の流れとすると、単元の授業回数ごとの横の流れがある。各時間と単元時間は、時間の長さやまとまりが異なるだけで、どちらも積み重ね（これは次の「意味づける」「意図する」ことにもつながる）として捉えておくことが肝要となろう。

各時間であれ、単元全体であれ、学習して身につけていく知識・技能と、思考・判断して追究して身につけていく知識・技能の学習が流れるようにすることである。

授業づくりで陥りがちなのは、「埋める」「流れる」授業づくりのところで、次の「意味づける」が欠落してしまうことである。例えば、「子どもが楽しく」と考えるあまり、あれやこれやと取り上げ過ぎてしまい、活動はしているものの何を学んでいるのか不明瞭になってしまうことがあり得る。これを避けるには、目標・内容と教材・方法が一致しているかどうかを検討しておくことである。

「③意味づける」ことは、学習活動やその場面

で「何を」学ぶのかの理由，支えている枠組みを明確にすることである。これは教師側の教材解釈と学習過程の組み立てが拠り所となるであろう。低学年「心ぞうドキドキ」の例は，運動することによりからだやきもちが変化することについて，その意味を経験の振り返りによって学習することができるようにしている。高学年「バスケットボール」の例は，「何を」学ぶのかについて「動き」の「きっかけ」を学習内容として位置付けて，実際のプレーをそのようにするのはなぜか，その意味を発見的に学習することができるようにしている。

授業づくりは，学習内容の特定をしつつ，特定した「動き」が全ての子どもにとって取り組んでみようとするものか，実際にやってみると出来るようになるものかといったことを踏まえて検討する。そして，学習内容の動きに迫る運動を準備し，緩和したルール設定を行い，対話的な学習方法を組み入れるときに，意味の学習が可能かどうかを検討する。

「④意図する」ことは，教師側の意図と子ども側の意図が考えられる。先ずは，教師側の意図を設定する。教師が設定した授業をもとに学習が進むのだが，子どもが設定する意図は授業者の意図とはズレが小さい方がよいであろう。例えば，学習の秩序の維持をするための指示や命令は最小限にして，授業に込められた意図を踏まえて子どもの学習が進むようにする。形式に押し込んだり，反復練習に駆り立てたりするような指導ではない。子どもが自分の意思や判断で主体的に取り組み，予想したり確かめたりして思考・判断しながら学習が進むような過程を組み込みたい。このような授業からは，教師の教材解釈を超えるアイデアが子どもから出てくることが期待できる。

授業づくりは，現場教師と協議を行い，学習過程を組み立てること，特定した学習内容の検証授業を行うことである。

最後に「⑤創造する」は，教科の時間をこえるものになると考えられる。授業中に出現する教材解釈を超えるアイデアは，教師も子どもも，さら

に「成長する」ことになるであろう。創造することに向かうことができるための知識・技能は何か，どのくらいの知識・技能が必要となるのかといった条件を明らかにしていくことが重要となろう。

「⑤創造する」は，具体例や意味の先へ，教科の学習から先へつなぐことを意図するときなどに設定されることもあるだろう。

体育科授業研究の課題は，授業づくりの場面で，体育科の単元や授業の目標・内容と，取り上げる教材，方法が一致していることである。照合が不十分であったり，学習内容が曖昧であったりすると，活動しているだけで学びが不明瞭となりがちである。また，授業づくりを一つの手がかりとして，現場教師と協議を行うこと，学習過程を組み立てること，学習内容を特定し検証授業を行うことである。

今回取り上げた例の授業開発とその結果は拙いものである。開発された授業が再現可能なのか，学習内容は妥当なものかといったことは，今後，継続して検証していく必要がある。

参考文献

今関豊一 (2019a) 「保健体育科の学習評価を踏まえた授業づくりに向けて」『指導要録と「資質・能力」を育む評価』市川伸一編集，ぎょうせい，pp.116-117.

今関豊一 (2017) 「体育科ナショナルスタンダード策定のための概念的記述による指導内容可視化の検討」，平成 26・28 年度科学研究費補助金，基盤研究(C)(26350738).

今関豊一 (2018) 「未来につなぐ 主体的・対話的で深い学び～体育授業の改善・構築に向けて～」『女子体育』2018 年 8・9 月号，pp.6-10.

今関豊一 (2019) 「資質を育成する 3 つの資質・能力とこれからの学習評価」『体育科教育』大修館書店，2019 年 5 月号，pp.12-15.

今関豊一 (2020) 「授業づくりへのいざないー学習内容と思考・判断を位置付けた学習過程の構築」，「学習内容を明確にした体育の授業づくりへの挑戦～中学校・球技の授業づくりを通して～」

『体育科教育』大修館書店, 2020年9月号,
pp.64-67.

上條有香吏・今関豊一(2017)「心ぞうドキドキの
授業づくり」『体育科教育』大修館書店, 2017年
8月号, pp.30-33.

高橋健夫(2011)「体育科教育学の発展過程」『体
育科教育学の現在』創文企画, pp.255-264.

高下隆史・滝沢洋平・岡田雄樹・今関豊一(2020)
「小学校4年生ゴール型ゲームにおける思考・
判断に関する事例的研究—思考・判断の過程に
焦点をあてた学習カードをもとに—」『日本体育
大学大学院教育学研究科紀要』4(1), pp.111-124.

文部科学省(2018)『小学校学習指導要領(平成29
年告示)解説体育編』東洋館出版社, p.66.

日本保健科教育学会編(2020)『保健科教育学の探
究 研究の基礎と方法』大修館書店.

注記・謝辞

1) 「保健」は教科・科目の「保健教育」を英訳す

る場合、「health education」とするが、諸外国
の「health education」は「健康教育」とされ
る。「健康教育」は、教育課程上の教科・科目
として内容構成された「保健」よりも広い、学
校以外の地域や社会全体の範囲が含まれる。
本稿では、学校において行われる健康教育の
中の、各教科に位置付ける健康に関する領域
名は「保健」という名称を用いている。

2) 単元計画は高下ら(2020)に掲載されている。

本稿は、平成26-28年度(2014-2016年度)科
学研究費基盤研究(C)補助金研究成果報告並び
にその取組に基づくものの一部である。

授業及び資料提供していただいた富永泰寛先生
(現菊池市立泗水西小学校教頭), 岩田秀樹先生
(現八千代市立勝田台小学校教諭), 仲本麻里先生
(現下関市立誠意小学校教諭)並びに宇都宮市教
育委員会, 菊池市教育委員会, 習志野市教育委員
会, 関係の皆さまに感謝します。

〇〇小学校第1学年 体育科学習指導案

1 単元名 Eゲーム イ 鬼遊び

(略) 2単元の目標、3単元の特性、4児童の実態、5授業の構成、6評価規準、7指導と評価の計画


8 本時の目標 【1年生】 注)アンダーライン「 」は、2年生と異なる部分。

- (1) 体は、活発に運動をしたり、続けて運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすることについて、進んで発表しようとしている。【関心・意欲・態度】
- (2) 体は、活発に運動をしたり、続けて運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすることについて、運動後の自分の体の変化を予想し、観察による振り返りをもとに、続けて運動したときの、体や気持ちの変化（安静時と運動時）を見つけている。【思考・判断】

9 教具及び教材

フラッシュカード、学習カード (A4 プリント)、ビブス(人数分:No. 1~15×3色)、フープ輪 (3色)、タグラグビー用ハンカチ 20枚

10 本時の展開「激しく追いかっこしよう」(3時間目/3時間中)

時間	学習内容・活動（・予想される児童の反応）	○教師の支援 ※評価	備考(つまずき等)
0:00	1. 整列・挨拶 しっぽりのチームでビブスを着用する(全時間同じ色と番号。学級の名簿と整合させる。)	※思考・判断のことは伝えない。取り上げる運動とその振り返りをするを伝える。	・健康観察
0:02	おいかっこ遊びをしよう		
つかむ	2. 学習内容の確認 いっぱい運動すると、体や気持ちはどうなるだろうか？	○クイズの答えを友達と相談しないで予想させ学習カードに記入させる。	・友達と遊ぶときのことを思い出させる。
0:04	3. 自分で予想、学習カードへの記入 T1:体をかいっぱい動かすと心臓や呼吸、からだや気持ちはどうなるか予想してみよう。	<予想> (心ぞうやいき)どきどきする、はやくなる、からだがかくしくなる、つかれてハーハーする (からだ)つかれる、あたたかくなる (気持ち)つかれる、たのしくなる	
予想する	Q1 おにごっこで、にげたり、おいかけたりして、ずっとはしっていると、心ぞうやいきはどうなるでしょうか？ (指示)友だちと相談しないで書いてみてください。 Q2 心ぞうやいきのあとに、からだや気持ちは、どうなるでしょうか？ (指示)さきは「心ぞうやいき」、今度は「体や気持ち」です。		
0:06	4. わくわくタイム (準備運動) T:今日は鬼遊びです。どこの準備運動をしたらいいですか？ ・体じゃんけん ・屈伸 伸脚 腕回し、アキレス腱伸ばし	○足首や膝を中心に体が温まるような運動を行う。	・個人の健康情報 ・状況に配慮して活動させる。
0:08	5. しっぽりをする。(1回のみ実施) ・バスケットボールコートゴールした付近に、予備のしっぽを置く。	※「復活」用のしっぽを準備する。ぶつかっても危険の少ない「かご(段ボール箱)」などに入れておく。印  ※「かご(段ボール箱)」は二つ用意し、一つは予備、もう一つは相手のしっぽを入れる。	・本時に行う「しっぽり」と「フリー鬼ごっこ」は、「A体つくり運動」の「体を移動する運動遊び」や「Eゲーム」の「鬼遊び」の単元で、本時の前までの時間に、決まりや動き方を導入し
0:11	しっぽりの決まりは、3つです ① 2チーム(ビブスの色)で鬼ごっこ。 ② 相手のしっぽを取ったら、「ホールド!(つかむ)」のコール。	○「逃げる」「追いかける」 ・時間は1分30秒×1。 ・鬼ごっこで、続けて運動	

<p>0:17 あ て は め る ・ く ら べ る 0:21 0:23</p>	<p>③しっぽを取られたら追いかけてられない。 ④新しいしっぽを付ければ復活できる。(復活のときの待ち伏せはダメ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(しっぽとり) 1分30秒×1回 ・決まりを徹底し、準備ができたなら開始 ・しっぽとり終了。歩きながら学習カードを取る。 <p>6. 振り返り1回目(運動後の観察・記入) T1: 1回目はしっぽとりをしました。自分の体や気持ちで、何か変わったことがありましたか?お友達と話をしないで、思い浮かべてください。しっぽとりの運動をする前と後で、体や気持ちの違いで気づいたことを学習カードに書いてください。 T2: 記入の時間は2分です。 T3: 友達とは話をしないで、自分の感じたこと、気づいたことを書いてください。 T4: 胸に手を当てたり、口に手を近づけたりしてみてください。 (P1: ドクドクしている。) (P2: 速くなっている。) (P3: 息がハーハーしてる。) (P4: 顔が赤い。) B: 体のことだけでなく、気持ちのことも書いてください。</p>	<p>したときの心臓や呼吸、気持ちの変化を見つけておくことを指示する。 ○歩きながら学習カードを取らせる。</p> <p>○運動したときの今の感じを「1つ目(しっぽとり)で気づいたこと」に、「心ぞうやいき」と「からだや気持ち」に書かせる。 ○友達とは会話しないで、自分の振り返りを記入させる。 ○カードへの記入を支援する。</p> <p>※運動後に自分のからだや気持ちを観察し、振り返ったことをもとに、運動前との違いを見つけることができる。【思考・判断】</p> <p>○「逃げる」「追いかける」時間は1分30秒程度×2セット。 ○競争ではなく、続けてはしることを意識させる。 ○逃げている方も足を止めない声かけをする。 ・鬼ごっこで、続けて運動したときの心臓や呼吸、気持ちの変化を見つけておくことを指示する。 ○歩きながら学習カードを取らせる。</p>	<p>ておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りの記入を2分で行うことは、本時の前までの時間に事前に導入し定着しておく。 ・1年生の場合、「胸に手を当てて鼓動を感じさせる」は必須。(2年生は「数える」。) ・話しをさせないで振り返りを行い、学習カードに記入することは、事前に別の授業で指導しておく。 ・本時に行う「しっぽとり」と「フリー鬼ごっこ」は、「A体づくり運動」の「体を移動する運動遊び」や「Eゲーム」の「鬼遊び」の単元で、本時の前までの時間に、決まりや動き方を導入しておく。
<p>0:29 く ら べ る</p>	<p>5. フリー鬼ごっこをする(2回おこなう) T1: これから、もう一つの鬼ごっこをします。</p> <p>鬼ごっこの決まりは、5つです ①逃げる人半分、鬼の人半分です。 ②鬼の人は、タグラグビー用「スクエア」(「バンドナ」など)のハンカチを持ち、タッチしたらハンカチを渡して鬼がかわります。(鬼返しは×) ③逃げる人も、鬼もできるだけ止まってははいけません。 ④鬼ごっこをしているときは、一生懸命に運動してください。 (指示)心ぞうや息がどうなったかを書いてもらいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(フリー鬼ごっこ) 1分30秒×2×1セット ・スタート(鬼は「0」数えてから始める) ・セットの間は歩き続けて、体育館の壁で触って帰ってくる。 ・フリー鬼ごっこ終了。歩きながら学習カードを取る。 <p>8. 振り返り2回目(続けて運動したときの観察・記入)(2分) T1: 2回目はフリー鬼ごっこをしました。1回目のしっぽとりごっこのときと比べて、どうだったでしょうか。体や気持ちは、どんなふうに違ったのかを学習カードに書いてください。 T2: さっきと違うところはどんなところ?比べて書いてください。 記入の時間は2分です。 (P1: (2回目のほうが)すごいドキドキしている。) (P2: 息がハーハーしてる。のどが痛い。) (P3: すごく暑い。顔が赤い。) (P4: 手に汗が出た。) (P5: くるしい。) (P6: 足が痛くてつらい。)</p>	<p>○運動した後の今の感じを「2つ目(フリーおにごっこ)気づいたこと」の「心ぞうやいき」と「からだや気持ち」に書かせる。 ○友達とは会話しないで、自分の振り返りを記入させる。 ○カードへの記入を支援する。</p> <p>※続けて運動していると、汗が出たり、かさが赤くなったりするなど、体や気持ちの変化が出てくることを見つけることができる。【思考・判断】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓の鼓動がよくわからない児童には、胸に手のひらを当てて鼓動を感じさせる。 ・息の荒さがつかめない児童には、教師と一緒に同じリズムで呼吸を行い、つかませる。 ・「心臓は?」「息は?」と声かけして児童の言葉を拾い、記入させる。

<p>0:34 発表する</p> <p>0:39 ちがいを見つける</p>	<p>9. 発表 T1: 2回目のフリー鬼ごっこの後(続けて体を動かした後)に体(心臓や呼吸)や気持ちがどうだったのかを発表してください。 P1:力いっぱい体を動かしたら、心臓のドキドキがはやくなった。 P2:息が苦しくてハーハーしたりする。 P3:汗が出たり顔が赤くなったりもする。 P4:くるしい。気持ちが悪くなった。足が重い。 P5:回目よりも、もっと心ぞうがドキドキした。 T1:発表しきれないものは、ほかの人にもあとで教えてあげよう。</p> <p>10. 学習のまとめ T1:今日のがくしゅうで、始めの予想と比べて、「な～るほど」そうだったんだ、と思うことを書いてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Q3 今日のがくしゅうで、はじめのよそうとくらべて「な～るほど」とおもったこと。</p> </div> <p>T2:記入の時間は2分です。 T3:それでは、学習のまとめを発表してもらいます。</p>	<p>○続けて運動すると、鬼ごっこをする前と今の様子に違いがあることの例を述べて発表させる。</p> <p>※体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすることについて、進んで発表しようとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>○「自分の体」について発表させる。 。「やってみたら(体や気持ち)」どうだったかを発表させる。</p> <p>○記入時間 3分</p> <p>※体は、活発に運動をしたり、続けて運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすることについて、運動後の自分の体の変化を予想し、観察による振り返りをもとに、続けて運動したときの体や気持ちの変化を見つけている。【思考・判断】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「な～るほど」が説明できない児童には、運動をする前と後を比べさせる。 ・息がハーハーしたり汗が出たりする場面を思い起こさせる。 ・元気なこと(健康)とのかかわりがつかめるようにする。 ・「な～るほど」と思ったことは、本時で初めて取り上げるのではなく、同じ問いを前時まで別の単元の内容等で取り上げておく。
<p>0:44</p> <p>0:45</p>	<p>12. 整理運動</p> <p>13. 挨拶</p>		<p><本時において、直接に「健康とのかかわり」を取り上げることはないが、「元気なこと」を、「心臓ドキドキ」と「息がハーハー」を取り上げてつかめるようにする。></p>

2016. () . () . () いろ () ばんごう ()

1ねん くみ なまえ



※ おにあそびをしよう ※

めあて

いっぱいうんどうすると、からだや気もちは、どうなるだろう。

よそう クイズ1 おにごっこで、にげたり、おいかけたりして、ずっとはしっていると、心ぞうや いきは、どうなるでしょうか？

心ぞう	いき
-----	----

クイズ2 心ぞうや いきのほかに、からだや 気もちは、どうなるでしょうか？

からだ	気もち
-----	-----

1かい目(シippoとり) 気づいたこと①

「心ぞう①」	「いき①」
「からだ①」	「気もち①」

2かい目(フリーおにごっこ) 気づいたこと②

「心ぞう②」	「いき②」
「からだ②」	「気もち②」

今日のがくしゅうで、はじめのよそうとくらべて「な～るほど」とおもったこと

せんせいから♪