

第3学年

体育科

単元名： 「準備体操を考えよう」

体づくり運動 → ほぐし運動・多様な動きを作る運動

はじめに

この授業は、ブロックプログラミングの概念（考え方・手法）を活用したアンプラグド授業です。本単元に入る前に、ソビーゴの授業実践を行い、ブロックの使い方・考え方の基礎を児童が理解している状態をつくってください。この準備段階をつくることで、学びとは関係ない部分でのつまずきが減り、体育科の学びに児童が集中して取り組むことができます。

単元の目標

- 運動の行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすることができる。
- 自己の課題を見つけ、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動したり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<p>準備運動の意義を理解している。</p> <p>これまでに経験してきた準備運動・準備体操を振り返り、動きを再現することができる。</p> <p>自分が作った準備体操通りに、体を動かすことができる。</p>	<p>それぞれの準備運動が、「全身・上半身・下半身」どの部位の動きかを当てはめることができる。</p> <p>準備運動をする時に、「全身・上半身・下半身」の動きをどのような順番にすれば良いか、考えることができる。</p> <p>準備運動の組み合わせ・順番を考え、オリジナルの準備体操を考えることができる。</p> <p>他の友達が考えた準備体操を見て自分達の準備体操をより良くできないか考えることができる。</p>	<p>目標に達成するために、率先して意見を出している。</p> <p>友達と積極的にコミュニケーションをとって取り組んでいる。</p> <p>ソビーゴで学習した考え方を使って考えている。</p>

指導にあたって

(1) 単元観

本単元は、「体づくり運動」の「体ほぐし運動」の内容として設定した。中学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、低学年で学習した様々な基本的な体の動きに加えて、更に、多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりすることを目指して活動する。

準備運動を自分達で考える際に、友達の動きを見たり、話しあったりしながら、皆で関わって、協力して体づくりの運動に取り組む。また、これまで体育の授業や運動を通して、なぜ準備運動をしているのかを問いかけ、本活動に取り組むことで、準備運動の役割を知るとともに、その大切さについて感じさせたい。

(2) 指導観

ソビーゴの考え方をを用いて準備運動を自分達で作り上げさせる。児童は、総合的な学習の時間等でソビーゴを通して、自分の意図する動きを実現するためには「一つ一つの動きを細かく考え、それらをどのように組み合わせればよいか試行錯誤する」が大切であることを体験している。

本単元でも、この考え方を元に、班ごとに準備運動を考えさせる。自分達がこれまで経験してきた準備体操の動きを思い出させ、それらの動き一つ一つが「上半身・下半身・全身」のどの部位の準備運動に該当するかを考える。準備運動の動きのパーツが揃ったら、「全身の動きは最後にしよう」「まずは上半身から」など、準備運動の性質を理解させた上で、それをどのような順番で組み合わせるか、班で話し合い協力して取り組みませる。

また本単元で取り扱う「準備運動の意義」とは、「これから運動を始めることを体に伝えるため」として児童に共有する。準備運動の意義を理解しておくことで、今後の運動領域でも、先生に言われたからやるのではなく、「なぜ準備運動をしなければならないのか、なぜこの準備運動なのか」を考えられるようにしたい。

準備物

- ・ワークシート
- ・準備運動ブロック

→牛乳パックに「上半身・下半身・全身」の画像シートをそれぞれ張り付けたもの。
牛乳パックは事前に各家庭から収集し、休み時間などで張り付ける作業をする。
このブロックは、準備運動の組み合わせを考える際に使用する。



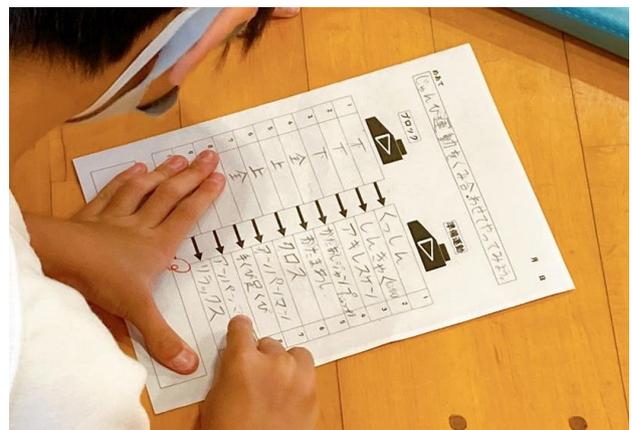
上半身ブロック



下半身ブロック



全身ブロック



指導計画（4時間扱い）

	学習活動	留意点
1	準備運動の意義を確認する。 体育の授業や、習い事なども含めて、これまで経験してきた準備運動を思い出し、それらの動きを再現して、一つ一つ写真で記録する。	3・4時間目で準備運動を作る際の、動きのパーツになるため、一班で最低10個以上の動きを記録させる。
2	前時に記録した動き一つ一つが、「上半身・下半身・全身」どの体の部位の準備運動に当てはまるか考える。 準備運動は、「上半身・下半身・全身」それぞれの運動を、どのような順番で組み合わせればよいか準備運動ブロックを使って考え、プログラムを作る。	前時に記録した動きが、どの体の部位の運動かの明確な答えは用意せず、子供たちが自ら考えて納得できれば良い。 班で考えた「上半身・下半身・全身」のプログラムはワークシートに記録させる。

3	前時で組み合わせた「上半身・下半身・全身」のプログラムを元に、自分達が記録した動きのパーツがどれに当てはまるかを考え、班ごとのオリジナル準備運動を作る。	動きのパーツを当てはめて出来上がったプログラム通りに動いてみながら、色々な動きを試して、オリジナル準備運動を作らせる。 最終的に当てはめた動きのパーツをワークシートに記録させる。
4	班ごとにオリジナル準備運動を発表する。発表を見ている他の班は、発表者達の動きを真似て体を動かす。 準備運動ブロックで作ったオリジナル準備運動のプログラムを見せながら、なぜその順番の組み合わせしたのかも発表する。	他班の発表を見て、自分達が作った準備運動を振り返り、修正、変更したい箇所がないか、再度考えさせる時間を用意する。

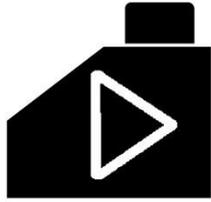
本時の学習（3/4時間目）

（1）本時の目標

「全身・上半身・下半身」の動きに気を付け、オリジナルの準備運動を考えることができる。

（2）本時の流れ

	○学習活動	●指導上の留意点 ☆評価
導入	○準備運動 ○前時の振り返り	
展開	○めあてを確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分達だけの準備運動をつくろう！</div> ○前時で考えた「全身・上半身・下半身」を組み合わせたプログラムを元に、ワークシートに記入しながら各部位の準備運動を当てはめる。 ○出来上がった準備体操を、自分達で体を動かして確かめる。 ○次時に発表するオリジナル準備体操をワークシートに記録する。	●各部位に当てはまる準備運動を、ただ適当に当てはめていくのではなく、なぜその動きを選んだか説明できるように、考えて選定させる。 ●準備運動の順番や組み合わせには、正解はないので、色々な動きの組み合わせを試すように周知させる。 ●動きを試す中で、前時に考えた各部位の組み合わせの順番は、変えてもよい。 ☆準備運動の組み合わせ・順番を考え、オリジナルの準備体操を考えることができる。（ワークシート）
まとめ	○工夫したところ・感想をワークシートに書く。	●ワークシートの記載覧に記載させ、次時の準備体操の発表の際に、一緒に発表させるようにする。



じゅんぴ
準備運動を考えよう！



年 組 番 名前 ()

なぜ準備運動をするのでしょうか。

準備運動に順番はあるのでしょうか。

ある ・ ない

理由

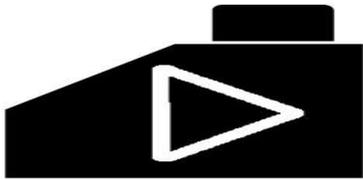
学習の流れ

- ① 今までやったことのある準備運動を10こより多く思い出してやってみよう。
(もぞうし、ペン)
- ② 準備運動の組み合わせをブロックで10こつみかさねよう。
(上半身・下半身・全身)
- ③ 組み合わせたブロック10こに、自分たちがやったことのある準備運動をあてはめよう。
- ④ みんなでやってみよう。
- ⑤ ふりかえろう。

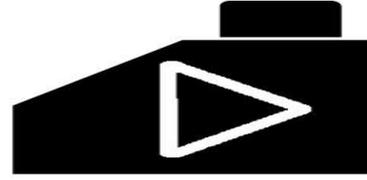
めあて

--

ブロック



準備運動



1		→		1
2		→		2
3		→		3
4		→		4
5		→		5
6		→		6
7		→		7
8		→		8
9		→		9
10		→		10

くふうしたところ・つくってみた感想

--