

日本学校体育研究連合会主要事業 足育指導資料作成委員会

第1学年 体育科学学習指導案

うご☆たのじまで遊ぼう

体づくり運動 多様な動きをつくる運動遊び



日 時 平成 23 年 12 月 1 日 (木) 第 5 校時
場 所 足立区立五反野小学校 (体育館)
学 級 第 1 学年 1 組 3 2 名
指 導 者 武田 千恵子

「足育」を通し、自分の体に気付き、
健康な生き方について学ぶ力を育てる

1 足育の考え方

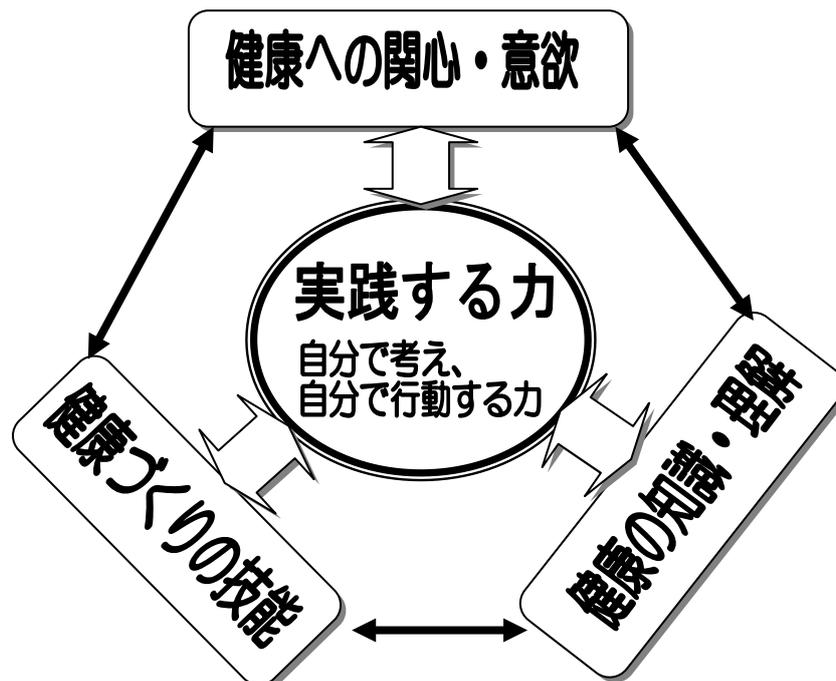
生涯スポーツの考え方が定着し、各世代に応じた運動へ親しむ姿が多く見られている。しかし、児童はというと、体力の低下傾向が叫ばれ続け、運動の二極化が著しくなっている。未来を担う児童が心身共に健康であるために、自分の体に気付き、健康な生き方について学ぶ力を育てることはとても重要なことである。そこで、第二の心臓と言われ、さまざまな運動を支える足・足裏・足指・靴に着目した「足育」を通して、「自分の体への気付き」「健康な体」「健康の知識」に焦点をあて、「足育」を健康な児童をはぐくむための手立てを考えるとともに、健康づくりの支援について具体化していきたい。

2 足育のプランニング

「足育」の目標…

- ・自分の体へ気付く
- ・健康な生き方について学ぶ力をはぐくむ

「足育」の授業プロット
「そうか」「そうだ」「そうしよう」
導入・学び・活動・まとめ



3 研究の内容

(1) 研究の視点

『実践する力』

…健康な児童をはぐくむためには、自ら健康について考え、健康を実現していく「実践する力」が重要だと考えた。「実践する力」は、主体的に健康について考える「健康への関心・意欲」と、自らの健康を振り返り課題を見つける「健康の知識・理解」、健康な自分を実現していくための「健康づくりの技能」で構成されるものと考えた。

『健康への関心・意欲』

…自分の健康や健康づくりに対し主体的に取り組む児童をはぐくむために、「そうか」という「自分の体への気付き」や健康づくりへの動機付けを大切にしながら学習を進める。

『健康の知識・理解』

…健康づくりへの取り組みを継続させるために、「健康の知識」を身に付けるとともに、「そうだ」という「分かる学習」を展開する。

『健康づくりの技能』

…足裏感覚や歩き方など、運動を支える技能をはぐくむことで、運動の楽しさを味わいながら主体的に健康づくりに取り組む。

(2) 教育計画の作成



自ら健康について考え、実践する児童をはぐくむためには、体育や保健の学習を中心としながら、家庭科や理科、特別活動の時間や、総合的な学習の時間（食育）を活用し、横断的に学習を進めることが有効だと考えた。また、栄養士や学習支援ボランティアなどの方々に積極的に参加してもらい、学校だけでなく地域や家庭でも、健康について考え実践していく環境作りを進めることが大切だと考えた。

4 足育指導資料作成委員会の研究経過

日付・場所	主な研究内容
平成 23 年 3 月 28 日 JES 事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・指導資料作成委員会の趣旨についての説明 ・研究の基盤となる資料「わかりやすい子どもの足とはき物の話」「足の健康と靴のしおり」配布 ・今後の予定→夏休みに実務、12 月に研究授業、いずれは研修会プレゼンテーションスライドを作成したい
平成 23 年 5 月 6 日 国立オリンピック記念青少年総合センター 3F (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会年間活動計画について ・小学校における「足育」について、各教科においてどのような指導場面が考えられるのか検討 体育、理科、家庭、総合的な学習の時間などでの案を提示 →今年度は、第 2 学年の体育(体づくり運動 多様な動きをつくる運動)で授業を行う。
平成 23 年 6 月 24 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・「足育」の目標について 本時案のプロット・レイアウトの検討 4通り考えられる→次回決定
平成 23 年 7 月 28 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・授業づくり 2年生体育「体づくり運動」を例に バランス(立つ、回る、バランス崩し)とボールの操作を中心に行い、その中で足を意識させる。
平成 23 年 8 月 4 日 国立オリンピック記念青少年総合センター 1F 体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・実技研修 都立北多摩看護専門学校 加來明子先生より、姿勢や足を意識した動きの指導 委員会メンバーが考えた動きについて、実技を通して検証
平成 23 年 8 月 25 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・実技研修の振り返り ・授業の内容決定
平成 23 年 9 月 28 日 (財) 日本学校体育研究連合会事務局	<ul style="list-style-type: none"> ・指導案プロット検討 ・兵庫教育大学名誉教授 原田碩三先生より、研究内容について指導「姿勢の観点を入れた授業展開をすれば、バランスがとれる」
平成 23 年 11 月 15 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の事業について再確認 ・指導案検討 ・授業に向けての分担確認
平成 23 年 11 月 25 日 東京福祉大学菅原研究室	<ul style="list-style-type: none"> ・今回の授業の位置付けについて再検討 ・学習計画検討
平成 23 年 12 月 1 日 足立区立五反野小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・授業研究 1年生体育「体づくり運動(多様な動きをつくる運動)」 授業者 武田 千恵子

5 足育の目標

☆足育の目標

体力の低下が叫ばれている現代社会において、靴を含めた足の発達にも何らかの影響が及んでいる。また、足の発達が体の動かし方やバランス、けがや病気などにも関係することがわかってきている。日常的に学校や家庭で足の大切さ、適切な靴の履き方や選び方など足元からの健康についての理解を通して、生涯にわたって楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

低学年－足や足指に着目した様々な運動を行うことを通して、足の動かし方と体のバランスの関係などに気付くことができる。靴を正しく履くことができる。

中学年－自分の足や体の状態から、足の大切さが分かり、運動や生活に活かすことができる。

高学年－足と体や心との関係が分かり、正しい生活の仕方や靴選びについて理解できる。

☆目標に照らし合わせた項目ごとの指導目標

		低学年	中学年	高学年
足の動かし方と体のバランスの関係についての気付き (体育を中心に)	関・意 ・態	足や足指の動きに関心を持ち、積極的に動かそうとすることができる。	足や足指の動きに関心を持ち、正しい姿勢や歩き方を意識したり、運動に取り組んだりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、様々な運動に取り組もうとすることができる。
	思考 ・判断	足や足指を使った運動を行う中で、その動きに着目できる。	足や足指の動きに着目しながら、正しい姿勢や歩き方を考えたり、よりよい動き方を考えたりすることができる。	足や足指の動きに着目しながら、よりよい動き方を考えることができる。
	知識 ・技能	足や足指を使った様々な運動に取り組み、体のバランスを取ることができる。	足や足指の動きを考慮することで、よりよく体を動かせることが分かる。	足や足指の動きに着目しながら、運動場面に対応した動きをすることができる。
足の大切さについての理解 (体育、理科、学級活動)	関・意 ・態	自分の足や体の様子に関心をもつことができる。	自分の足や体の様子と、健康とのつながりに関心をもつことができる。	自分の足や体と、心の状態との関係に関心を持ち、進んで学習しようとするすることができる。
	思考 ・判断	自分の足の形を観察し、足のどこが接地しているか気付くことができる。	自分の足や体の様子を調べの中で、健康とのつながりを考えることができる。	自分の足や体と、心の状態との関係について、経験を振り返りながら考えることができる。
	知識 ・技能	親指、小指、踵を意識してバランスよく立つことができる。	足の仕組みと体の健康との関係が分かる。	自分の足と体が、心の状態と関係していることが分かる。
正しい生活の仕方や靴選びについて (体育、家庭、学級活動)	関・意 ・態	自分の靴の形に関心をもつことができる。	自分の足の形と靴との関係について関心をもつことができる。	生活の中で、自分に適切な靴を選ぼうとすることができる。
	思考 ・判断	靴の履き方と運動のしやすさの関係について考えることができる。	自分の足の形と靴との関係について考えることができる。(トラブルなど)	自分に適切な靴の選び方について振り返りながら考えることができる。
	知識 ・技能	靴を正しく履くことができる。	靴の役割を知り、自分の足の形に合っている靴はどのようなものか分かる。	自分の足の形に合っている靴のサイズが分かり、適切な靴を選ぶことができる。

6 今回の授業の位置付け

足育の考え方、目標を実現するために、今回は体づくり運動の『多様な動きをつくる運動遊び』において、どのような内容を取り入れられるかを考え、検証することにした。

(1) 体づくり運動『多様な動きをつくる運動遊び』（1・2年）

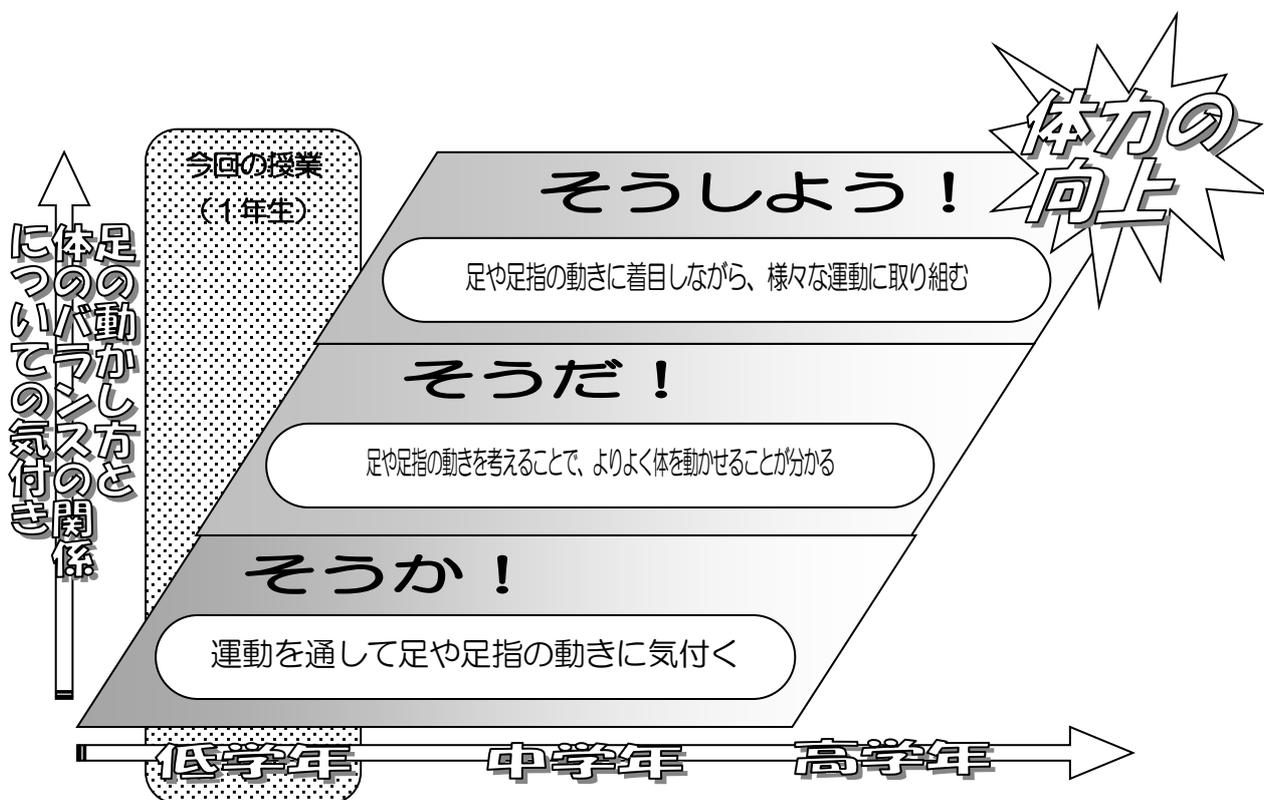
小学校の低学年の時期は、様々な感覚を働かせたり多くの運動器官を動かしたりしながら、体のバランスを取って運動すること、いろいろな方向に移動すること等の基本的な動きを習得することに適している。一方、児童の遊びや生活習慣の変化により、これらの基本的な動きが身に付いていない傾向が見られる。こうしたことから、低学年のうちに基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして、体づくり運動の内容に『多様な動きをつくる運動遊び』が位置付けられた。また、低学年では、楽しく運動しながら、体力の向上につなぐ授業の展開の工夫が求められている。

(2) 足育との関連

多くの動きを経験する『多様な動きをつくる運動遊び』の中で、次の運動については、足や足指に関する動きを扱ったり動かし方に気付かせたりする活動を取り入れやすいと考えた。

- ・体のバランスをとる運動遊び
- ・力試しの運動遊び
- ・体を移動する運動遊び

児童が運動を通して足や足指の動きに気づき（そうか！）、他の運動においても足や足指の動きを考えながら取り組むことでよりよく体を動かせることを理解する（そうだ！）。さらに、中学年での多様な動きをつくる運動、高学年での体力を高める運動などにおいても、足や足指の動きに着目しながら運動に取り組む（そうしよう！）ことで、体力の向上につながると考えた。



今回の授業づくりにおいて、留意した点は次の通りである。

○足指を十分に動かす運動内容を取り入れる。その際、児童が「おもしろい」「またやってみたい」と感じ、運動に引き込まれていくような内容を工夫する。こうしたことで、日常化を図るとともに足のよりよい発達形成につながるようにしていく。

○裸足で行う場面を設定し、足の感覚や心地よさを味わうようにする。その際、足を痛めないように運動内容の選択や場の設定等の安全面に配慮する。

○授業のはじめに、足について観察したり足指を使った運動を行ったりする。特に、授業の終わりにおいて、足や足指について気付いたことを振り返ったり、靴の正しい履き方を学ばせる。このように1時間の授業を組み立てることで、足についての気付きを促したり深めたりすることができるようにする。

7 単元名

「うご☆たのじまであそぼう」体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）

◇足育一足の動かし方と体のバランスの関係についての気付き

8 単元の目標（◇：足育の観点）

○体のバランスを取ったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを行う運動遊びを通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができる。（運動）

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。（態度）

○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できる。（思考・判断）

◇足や足指に着目した様々な運動を行うことで、足の動かし方と体のバランスの関係について気付くことができる。

9 運動の特性

多様な動きをつくる運動遊びは、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり、力試しをしたりして、体の基本的な動きを総合的に身に付ける運動である。

体力を高めることを直接の目的とするのではなく、児童が楽しく運動遊びをしながら、いろいろな体の基本的な動きを培い、将来的な体力の向上につなげていく運動である。

児童が優しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる運動である。

学習活動	<p>1 集合・あいさつ</p> <p>2 学習の流れの確認</p> <p>3 準備運動 ☆わくわくウォーキング ・姿勢よくのびのび歩く</p> <p>4 足の話 ☆自分の足への気付き ・足の形の観察 ・足の各部位の名称</p> <p>5 場の準備</p>	<p>1 集合・あいさつ</p> <p>2 学習の流れの確認</p> <p>3 準備運動 ☆わくわくウォーキング ・リズムに乗ってスキップ、サイドステップ</p> <p>4 足の話 ☆足指を動かすことへの気付き ・手と足の握手 ・足指ジャンケン ・イモムシ歩き</p> <p>5 場の準備</p>	<p>1 集合・あいさつ</p> <p>2 学習の流れの確認</p> <p>3 準備運動 ☆わくわくウォーキング ・リズムを変えてスキップ、サイドステップ</p> <p>4 足の話 ☆足指を使うことへの気付き ・足指拾い ・足指つなひき ・足指でのタオル寄せ</p> <p>5 場の準備</p>						
	<p>6 体のバランスをとる運動遊び ☆ジャンケンすごろく (長縄・平均台・マーカーの上を、バランスをとって歩く)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>☆回るなどの動き ・片足を軸に回転</td> <td>☆座る、立つなどの動き ・背中合わせて座る立つ</td> </tr> <tr> <td>☆バランスを保つ動き ・バランス崩し</td> <td>☆寝ころぶ、起きるなどの動き ・ゆりかごジャンケン ・だるま転がり</td> </tr> </table>	☆回るなどの動き ・片足を軸に回転	☆座る、立つなどの動き ・背中合わせて座る立つ	☆バランスを保つ動き ・バランス崩し	☆寝ころぶ、起きるなどの動き ・ゆりかごジャンケン ・だるま転がり	<p>6 体を移動する運動遊び ☆ジャンケンすごろく</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>☆這う、歩く、走るなどの動き ・動物歩き ・腕歩き ・はいはい ・おしり歩き ・かけ足</td> <td>☆跳ぶ、はねるなどの動き ・両足跳び 片足跳び ・向き変え跳び ・スキップ ・ギャロップ</td> </tr> </table>	☆這う、歩く、走るなどの動き ・動物歩き ・腕歩き ・はいはい ・おしり歩き ・かけ足	☆跳ぶ、はねるなどの動き ・両足跳び 片足跳び ・向き変え跳び ・スキップ ・ギャロップ	<p>6 体のバランスをとる運動遊び ☆ジャンケンすごろく</p> <p>☆回る動き・バランスを保つ動き・座る、立つ動き・寝ころぶ、起きる動きをローテーションして行う。</p> <p>体を移動する運動遊び ☆ジャンケンすごろく</p> <p>☆這う、歩く、走る動き・跳ぶ、はねる動きをローテーションして行う。</p>
	☆回るなどの動き ・片足を軸に回転	☆座る、立つなどの動き ・背中合わせて座る立つ							
☆バランスを保つ動き ・バランス崩し	☆寝ころぶ、起きるなどの動き ・ゆりかごジャンケン ・だるま転がり								
☆這う、歩く、走るなどの動き ・動物歩き ・腕歩き ・はいはい ・おしり歩き ・かけ足	☆跳ぶ、はねるなどの動き ・両足跳び 片足跳び ・向き変え跳び ・スキップ ・ギャロップ								
<p>7 力試しの運動遊び</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>☆人を押す、引く動きや力比べをする動き ・押しずもう ・引き合い遊び</td> <td>☆人を運ぶ、支える動き ・アザラシ歩き ・魔法のじゅうたん</td> </tr> </table> <p>8 整理運動</p> <p>9 学習の振り返り ・足の各部位への気付き ・靴の正しい履き方を知る</p>	☆人を押す、引く動きや力比べをする動き ・押しずもう ・引き合い遊び	☆人を運ぶ、支える動き ・アザラシ歩き ・魔法のじゅうたん	<p>7 用具を操作する運動遊び (竹馬・短なわ・長なわ)</p> <p>○用具に乗るなどの動き ・缶ぽっくり (足踏み、前に歩く)</p> <p>○用具をくぐる、跳ぶなどの動き ・短なわ (両足連続跳び・グーパー跳び・ケンケン跳び) ・長なわ (大波小波・回っているなわのくぐり抜け)</p> <p>8 整理運動</p> <p>9 学習の振り返り ・足指の動きへの気付き ・靴の正しい履き方の確認</p>	<p>7 用具を操作する運動遊び (輪・ボール)</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き ・輪 (倒れないように回す・転がす 体の各部位で回す)</p> <p>○用具を運ぶなどの動き ・ボール (お腹、背中ではさみ運ぶ)</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動き ・ボール (上に投げ上げたボールを両手片手で捕る)</p> <p>8 整理運動</p> <p>9 学習の振り返り ・足指の動きへの気付き ・靴の正しい履き方の確認</p>					
☆人を押す、引く動きや力比べをする動き ・押しずもう ・引き合い遊び	☆人を運ぶ、支える動き ・アザラシ歩き ・魔法のじゅうたん								

11 本時の学習

(1) 本時のねらい (12時間扱いの2時間目)

- 体のバランスをとったり、押ししたり引いたりするなどの基本的な動きで遊ぶことができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりできるようにする。
- 友達のよい動きをまねることができるようにする。
- ☆足のいろいろな部分を使ってバランスをとったり、押ししたり引いたりして遊び、自分の足を意識することができるようにする。
(足育のねらい)

	学習活動	○教師の支援 ◆評価 ☆足育指導に関する留意点
0	1 集合・整列・あいさつ 2 学習の流れを確認する。 3 準備運動をする。 ○わくわくウォーキングを行う。 ・ストレッチ ・教師に続いてウォーキング ・背筋を伸ばして ・のびのびと ・腕を引いて ・歩幅を10センチ広く ・みんなでハイタッチ 4 足の話 ○足の形を観察したり、名前を覚えたりして自分の足の様子に気付く。 5 場の準備をする。	○学習の見通しがもてるようにするために学習の流れを掲示しておく。 ○正しい姿勢や服装の確認をする。 ○主運動につながる動きを取り入れるようにする。 ☆正しい歩き方を意識付けるよう、言葉かけをする。 ○毎時間、繰り返し行うことで、足への意識を定着させる。 ☆土踏まずの役割について説明し、足の構造について興味をもたせる。 ◆友達と協力して場を安全に準備しようとする。
10	6 バランスをとる運動遊びを行う。 ○凸凹島で遊ぼう。 ・じゃんけんすごろくで遊ぼう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> ・長縄・バランス平均台・マーカーなど </div> ○バランス島で遊ぼう。 ・10秒間立てるかな? <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> ・片足・つま先・かかと・足裏全部 ・友達と肩を組んで・目をつぶって 反対の足でもやってみよう。 </div>	○前に進んだら、横に進むなど歩き方を変えて楽しむよう助言する。 ○上手く進んでいる児童の動き(体の使い方など)を考えさせる。うまく進めない児童には、よい動きを助言したり、友達のよい動きをまねしたりするように助言する。 ○隣のグループと十分に間を空けるなど、場の安全に気を付けるよう助言する。 ○足のどこを使ってバランスをとるのかをはっきりと示す。 ◆いろいろな姿勢で体のバランスをとることができる。 ○うまくできたら、条件を変えて楽しむよう助言する。 ○友達と10秒数え合ったり、体がグラグラしないで、『ピン』としているかを見合ったりするよう助言する。 ◆友達のよい動きをまねしている。 ☆足のどこを使っているのか、どんな感じがするのかななどを意識できるような言葉かけをする。
17	・バランス崩しをしよう。(人工衛星) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> ・両足・つま先・かかと・親指・片足 ・反対の足 </div>	○「力試しの約束」を確認する。 ○足を使って踏ん張ることを示す。 ◆友達と足を見合ったりして、踏ん張り方に気付いている。
25	7 力試しの運動遊びを押し・引く遊びを行う。 ○すもう島で遊ぼう。 ・押し相撲をしよう。 ・引き合い遊びをしよう。	○使った部位をしっかりとほぐすように助言する。 ○学習中の児童のよさを紹介し、賞賛する。 ☆自らの足の健康についての気付きを引き出し、習慣化につなげていく。 ◆自分や友達のよい動きを振り返ることができている。
38	8 整理運動をする。 9 学習を振り返る。 ○靴の履き方や足に合っているかなどを確かめる。	○安全に協力して片付けるように助言する。
45	10 片付けをする。	