

単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動」「多様な動きをつくる運動遊び」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○多様な動きをつくる運動遊びは、体の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行う運動である。

(2) 児童から見た特性

○友達とかかわることや触れ合うことを楽しむことのできる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動したり、場の安全に気を付けることができる。

(2) 思考・判断

○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫することができる。

(3) 運動の技能

○多様な動きをつくる運動遊びでは、体を移動する運動をするとともに、用具の操作などを行うことができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動に評価規準	①体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとする。 ②用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとする。	①体を動かすことと気持ちが良いことに気付き、友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぼうとしている。	①速さ・リズム・方向などを変えて這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成させる運動遊びを通して体を移動する動きができるようにする。 ②用具を掴む、持つ、降す、転がす、運ぶ、投げる、捕るなど、用具を操作する動きができるようにする。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4
	①集合・整列・挨拶 ②準備・場づくり ③めあての確認			
10	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ	○体を移動する運動遊び ・這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び ・一定の速さでのかけ足		
20		○用具を操作する運動（フープを扱う運動遊び） ・用具を掴む、持つ、降ろす、回す、転がす、投げる、捕る動き ○用具に乗るなどの動き ・缶ぽっくりなどに乗り、歩くこと		
30	○体ほぐしの運動			
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶			
評価	ア①②	イ①	ウ①	ウ②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○体づくりの単元を連続14時間ではなく、5時間・4時間・5時間の組み合わせとする。

(2) 場の工夫

○体を移動する運動遊びと用具を操作する運動の場をセットする。

(3) ルールの工夫

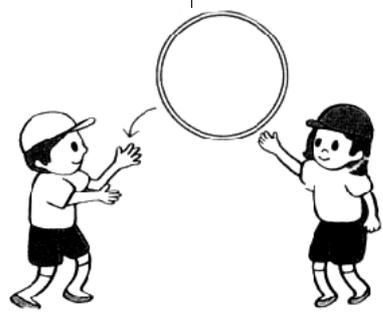
○順番をしっかりと守らせる。

(4) 用具の工夫

○いろいろな大きさのフープを用意する。

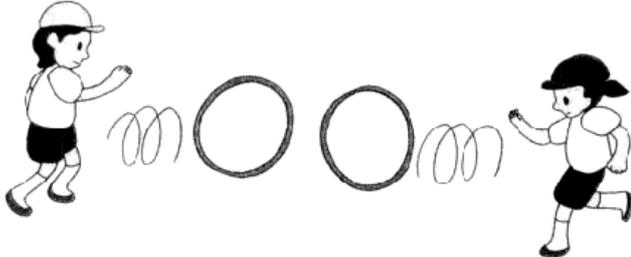
1 年
No.35

- 1 単元名 体ほぐしの運動
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (1 / 4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	輪を動かす場所を変えて回すこと		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
20	2 オリエンテーション (体ほぐしの運動・体を移動する運動遊び・用具を操作する運動)	○誰でも楽しめる運動であることを伝え 安心して取り組めるようにする。	
	3 用具を操作する運動遊び。 ○フープを使った運動をする。 ・フープを回す。(腰・腕などを使って)	○フープを回させる。 (腰や腕などでフープを回してみる。) ○フープをまっすぐ立てて回したり, 押し出すように転がすよう指示する。	フープ
			
	友達と仲良く運動しよう		
15	4 フープを使った遊びを考える。 ○フープを使って遊ぶ。 ・回して遊ぶ ・フープを置いてケンパーなどをして遊ぶ。 ・フープを投げたりとったりして遊ぶ。	◇友達と声を掛け合い, 協力して楽しく学習しようとする。 ○おもしろい遊び方をしている児童を紹介し, 参考にさせる。 ◇友達と協力して, 片付けをしようする。	
			
5	5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

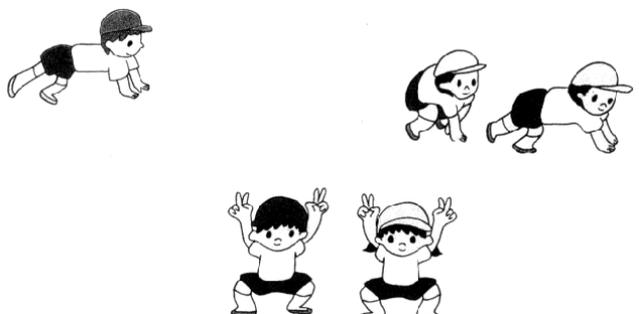
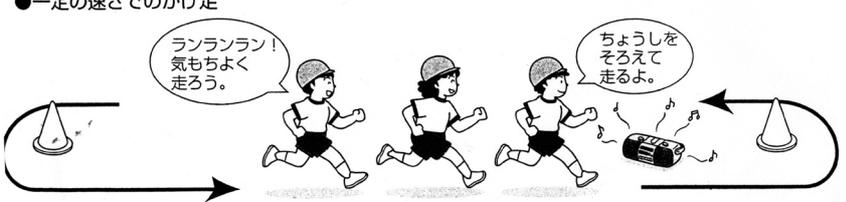
1 年
No.36

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体を移動する運動・用具を操作する運動)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (2 / 4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	重心の置き方に注意して動くこと		
5分 20	<p>1 集合, 挨拶をする。</p> <p>2 体を移動する運動遊びをする。 ○大きな円を右回り, 左回りに這う。 ○大きな円を右回り, 左回りに歩く。 ○大きな円を右回り, 左回りに走る。 ○腕歩き ○はいはい ○おしり歩き ○足首を持って歩く</p>	<p>○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。</p> <p>○教師のまねをして一緒に回るように伝える。 ○友達とぶつからないように間隔を取るよう指導する。 ○進む方向に視線を向けさせる。 ○腕を横に上げたり, 振ったりさせる。 ○横や後ろに方向を変えさせる。 ○進んで, 止まってスピードを変えさせる。</p>	
			
	フープと仲良くなるう		
15	<p>3 グループで運動する。 ○フープを回す, 転がす。 ○二人組で運動する。 ・一つのフープを互いに転がしてとる。 ・二つのフープを二人で向かい合って転がす。</p>	<p>◇体を動かすと気持ちが良いことを理解している。 ◇友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりするなど, 楽しく運動するための行い方を選んでいる。 ○フープが倒れないよう, 垂直に回転させるよう指示する。 ○友達のフープとぶつからないように転がさせる。</p>	フープ
			
5	<p>4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○本時の自分の活動を振り返えさせる。</p>	学習カード

1 年
No.37

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体を移動する運動・用具を操作する運動)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (3/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	いろいろな姿勢で体を移動すること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
10	2 準備の運動をする。 ○方向やスピードを変えよう。 ・腕歩き ・はいはい ・おしり歩き ・足首を持って歩く	○横や後ろに方向を変えさせる。 ○進んで, 止まってスピードを変えさせる。	
	いろいろな動物になってみよう		
20	3 グループで運動する。 ○まねっこ遊びをしよう。 ・犬歩き ・カニ歩き ・うさぎ ・くま	◇体を移動する動きができる。 ○グループの中で順番を決め, その児童の動きのまねをする。 ○横や後ろに方向を変えさせる。 ○進んで, 止まってスピードを変えさせる。	
			
5	4 かけ足をする。 ○かけ足を2~3分行う。	○無理のないかけ足を2~3分させる。	コーン ラジカセ
	<p>●一定の速さでのかけ足</p>  <p>無理のない速さでのかけ足を2~3程度続ける</p>		
5	5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返えさせる。	学習カード

1 年
No.38

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体を移動する運動・用具を操作する運動)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (4/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	リズムに合わせて跳び, はねる運動をすること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
15	2 跳ぶ, はねるなどの運動をする。 (跳ぶ, はねるなどの動きをしてみよう。) ○両足や片足で跳び, 空中で向きを変えて足から着地する。	○止まらずにリズムよくはねさせる。 ○膝と腕の振りを使って跳ぶ。	
	おもいきり跳び, はねよう		
	○たいこのリズムに合わせて, はねてみよう。 ○二人組・三人組・四人組と人数を増やして, はねてみよう。	◇跳ぶ, はねるなどの動きができる。 ○たいこの音に合わせていろいろのポーズではねさせる。 ○前の人の肩をつかんで, リズムを合わせてはねるようにさせる。	たいこ
			
20	3 用具に乗るなどの動き ○缶ぼっくりなどに乗り, 歩く。	○足と手のバランスをとらせる。	缶ぼっくり
			
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返えさせる。	学習カード