

第4学年

－展開例－

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」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○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ようにする運動である。

(2) 児童から見た特性

○脳・神経系が急激に発達するこの時期の児童にとって、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしながら、体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具の動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適した運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気をつけたりすることができる。

(2) 思考・判断

○体づくりのための運動の行い方を工夫することができる。

(3) 運動の技能

○体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができる。

○体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

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
学習用具活体動の評価規準	①きまりを守り、友達と励まし合って体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動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運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、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。 ②多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ自分の運動に取り入れようとしている。	①体のバランスをとったり移動したりする運動や、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5		
10	<オリエンテーション> ○見通しを持つ体ほぐしの運動を行い、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたりみんなに関わり合ったりするための律動的な動きをする	①準備運動・場づくり		②めあての確認			
20		「体のバランスをとる運動」 「体を移動する運動」 「力試しの運動」 「用具を操作する運動」をグループごとにローテーションして運動する		ローテーション・組み合わせ 「体のバランスをとる運動」 「体を移動する運動」 「力試しの運動」 「用具を操作する運動」			
30		それぞれの場で運動を考える		いろいろな組み合わせを考えて運動する。			
40		学習のまとめ					
評価	ア①	イ①	イ②	ウ①	ウ②	ウ①	ア①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○前半では、例示に示されている「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「力試しの運動」「用具を操作する運動」を、グループごとにローテーションしながら運動を行うようにする。

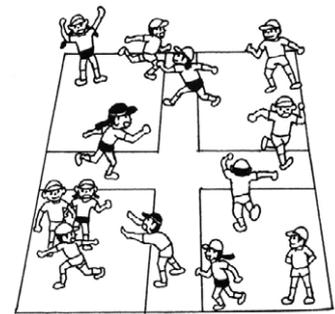
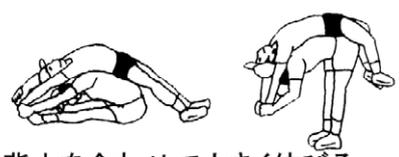
○後半は、それぞれの運動を組み合わせを行ったり、運動の組み合わせ方を工夫したりして運動できるようにする。

4 年
No. 1

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲よく運動したり, 場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

3 展開 (1/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	運動の楽しさや心地よさを味わうこと		
5分	1 ねらいを確認する。		
	いろいろな「体ほぐしの運動」をやって, 運動の楽しさや心地よさを味わおう		
15	2 体ほぐしの運動をする。 ○リズムにのって ・円形手たたき, 足たたき, いろいろなポーズを考えて声をかけ合って, 弾んで動く。	○人間知恵の輪 ・つながって絡み合った状態になり, もとの状態に戻る。 ・他のチームのリーダーが解いたり, 速さを競ったりする。 ○グループで運動し, 教え合ったり, 励まし合ったりできるように助言する。 ○いろいろな動きを体験できるように, リーダーは交代するように言葉かけをする。	CDプレーヤー 音楽CD
			
10	○ゆったりとストレッチをする。		
	 		
	お互いに引き合う 開脚で引き合う		
10	○グループ対抗で「鬼遊び」をする。 ・十字架鬼 鬼は十字架のところを移動する。ほかの人は鬼のスキをついてとなりの四角に移動する。鬼につかまったら鬼の仲間になる。	○ペアで互いの体の様子確かめ合いながらできるように助言する。	CDプレーヤー 音楽CD
			風船
		◇自分や仲間の体の伸びや重さに気付き, コミュニケーションをとりながら活動を工夫している。 ◇仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく活動しようとする。 ○勝敗にこだわらずに仲間とゲームを楽しむように言葉かけをする。	新聞紙 ボール
5	3 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	○発言の中から「楽しさ」「心地よさ」について着目させる。	

※展開の は, 主な学習内容

4 年
No. 2

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (2/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	それぞれの場に合った動きを身に付けること		
5分	1 ねらいを確認する。		長さ1m程度の棒(体操棒) 輪 コーン ボール つな
	いろいろな場で、いろいろな動きを身に付けよう		
35	2 グループごとにローテーションしていろいろな運動をする。 ○一つの場を8分でローテーションしながら運動する。 ○それぞれの場で動きを考えながら運動する。	○グループで見合ったり、教え合ったりして運動するように助言する。	
	<p>つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。</p>  <p>棒を離したら、つま先でぐるっと素早く回ろう。</p> <p>1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。</p> <p>持つ人は、友達の手をしっかりと持とう。</p> <p>わきからしっかり抱いて後ろにひっぱってこう。</p> <p>腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。</p> <p>手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。</p> <p>人数を変えて綱引きすること。</p> <h3>力試しの運動</h3>	<p>体を移動する運動</p> <p>なわや輪を踏まないように、中心をよく見てリズムよくはねよう。</p> <p>曲がる方向をよく見て走りぬけよう。</p> <p>物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたりすること。</p> <h3>用具(ボール)を操作する運動</h3> <p>ボールをはさんだ所に力を入れよう。</p> <p>両膝や両足首にボールをはさんで運ぶこと。</p> <p>ボールを押す強さを工夫してみよう。</p> <p>リレーをしてみよう</p> <p>いろいろなコースで、ジグザグ、くねくね、コーンをまわって。</p>	
5	3 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	◇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、楽しく運動できる行い方を選んでいる。 ◇用具の準備や後片付けを、友達と協力して仲良くしようとする。	

4 年
No. 3

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	それぞれの場に合った動きを身に付けること		
5分	1 ねらいを確認する。		長さ1m程度の棒 (体操棒) 輪 コーン ボール つな
20	2 グループごとにローテーションしていろいろな運動をする。	○ローテーションしながら、動きを考えるように助言する。	
	<p>つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。</p> <p>体のバランスをとる運動</p> <p>棒を離したら、つま先でぐるっと素早く回ろう。</p> <p>1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。</p> <p>持つ人は、友達の手をしっかりと持とう。</p> <p>わきからしっかりと抱いて後ろにひっぱっていきこう。</p> <p>腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。</p> <p>手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。</p> <p>人数を変えて綱引きすること。</p> <p>体を移動する運動</p> <p>なわや輪を踏まないように、中心をよく見てリズムよくはねよう。</p> <p>曲がる方向をよく見て走りぬけよう。</p> <p>物や用具の間を速さや方向を変えて通ったり、歩いたりすること。</p> <p>用具(ボール)を操作する運動</p> <p>ボールをはさんだ所に力を入れよう。</p> <p>両膝や両足首にボールをはさんで遊ぶこと。</p> <p>ボールを押す強さを工夫してみよう。</p> <p>リレーをしてみよう</p> <p>いろいろなコースで、ジグザグ、くねくね、コーンをまわって。</p>		
15	5 いろいろな動きを考えてみよう。 <動きの例>	◇きまりを守り、友達と励まし合って運動しようとする。 ○これまでに学習した動きや様々な動きをもとに、いろいろと考えるように助言する。	
5	3 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。	

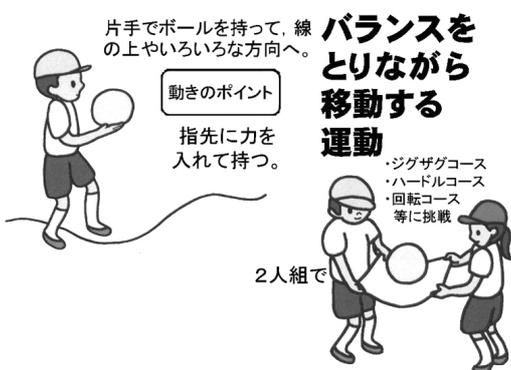
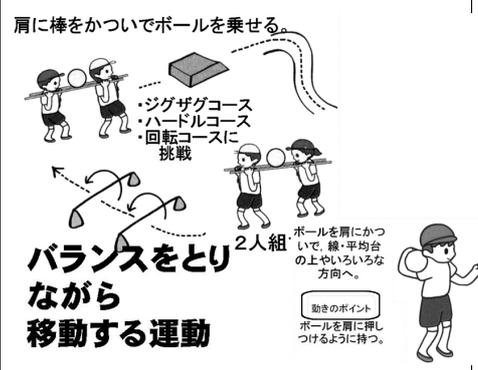
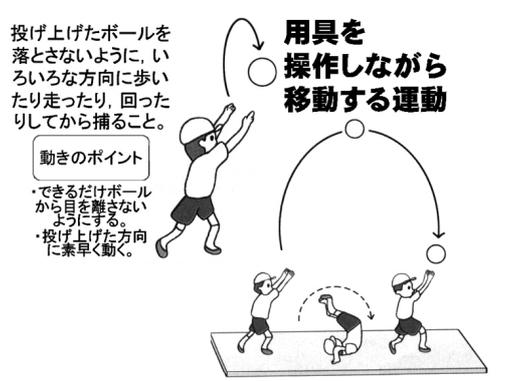
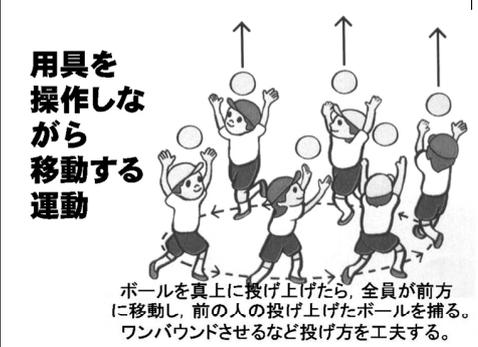
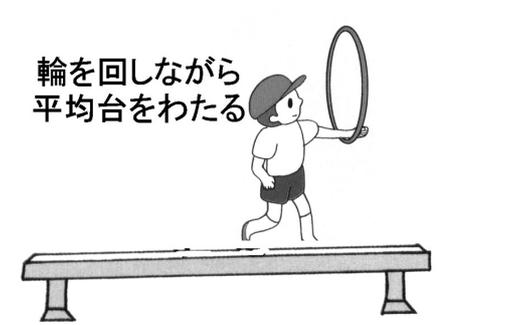
4 年
No. 4

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (4/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	身に付けた動きを組み合わせること		
5分	1 めあてを確認する。		
	いろいろな場で、身に付けた動きを組み合わせ運動してみよう		
25	2 グループごとにローテーションして、組み合わせた運動をする。	○グループで見合ったり、教え合ったりして運動するように助言する。 ◇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、楽しく運動できる行い方を選んでいる。	
	<p>片手でボールを持って、線の上やいろいろな方向へ。</p> <p>動きのポイント 指先に力を入れて持つ。</p> <p>バランスをとりながら移動する運動 ・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コース等に挑戦</p> <p>2人組で</p> <p>肩に棒をかついでボールを乗せる。</p> <p>・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コースに挑戦</p> <p>バランスをとりながら移動する運動 2人組 ボールを肩にかついで、線・平均台の上やいろいろな方向へ。</p> <p>動きのポイント ボールを肩に押しつけるように持つ。</p> <p>投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり、回ったりしてから捕ること。</p> <p>用具を操作しながら移動する運動</p> <p>動きのポイント ・できるだけボールから目を離さないようにする。 ・投げ上げた方向に素早く動く。</p>		
10	3 動きの組み合わせを考えてみよう。 ＜組み合わせの例＞		
	<p>平均台の上でボールや棒を使ってバランス崩し</p> 	○これまでに学習した動きや様々な動きをいろいろと考えるように助言する。	
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。	

4 年
No. 5

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (5/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	身に付けた動きを組み合わせること		
5分	1 めあてを確認する。		
	いろいろな場で、身に付けた動きを組み合わせ運動してみよう		
25	2 グループごとにローテーションして、組み合わせた運動をする。	○グループで見合ったり、教え合ったりして運動するように助言する。	
	<p>片手でボールを持って、線の上やいろいろな方向へ。</p> <p>動きのポイント 指先に力を入れて持つ。</p> <p>バランスをとりながら移動する運動 ・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コース等に挑戦</p> <p>2人組で</p> 	<p>肩に棒をかついでボールを乗せる。</p> <p>動きのポイント ボールを肩にかついで、線・平均台の上やいろいろな方向へ。</p> <p>動きのポイント ボールを肩に押しつけるように持つ。</p> <p>バランスをとりながら移動する運動 ・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コースに挑戦</p> <p>2人組</p> 	
	<p>投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり、回ったりしてから捕ること。</p> <p>動きのポイント ・できるだけボールから目を離さないようにする。 ・投げ上げた方向に素早く動く。</p> <p>用具を操作しながら移動する運動</p> 	◇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を選んでいる。	
	<p>用具を操作しながら移動する運動</p>  <p>ボールを真上に投げ上げたら、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。</p>		
10	3 動きの組み合わせを考えてみよう。 ＜組み合わせの例＞	○これまでに学習した動きや様々な動きをいろいろと考えるように助言する。	
	<p>輪を回しながら平均台をわたる</p> 	◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。	
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。		