

5 年
No.70

- 1 単元名 体力を高める運動
- 2 目標 体力を高める運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。
- 3 展開 (1/2)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	自己の体力に応じて「人や物の重さを用いた運動」をすること		
5分	1 本時の課題の確認をする。		
	「人や物の重さを用いた運動」をしよう		
35	<p>2 人や物の重さを用いた運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うで立てふくがくっしん ○腹筋運動 ○背筋運動 2人組みで ○押し合いずもう ○タオル引き ○棒引き ○手押し車 ○おんぶをして人運び じゃんけんで交替 3人組みで ○人運び <p>○布を使って人運び</p> <p>○4, 5人で人運び</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○2人組, 3人組などでは, 協力して運動をする。 ○明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題が困難な児童には, 助言を与える。 <p>友達を落とさないようにしっかり運ぼう</p> <p>・両端の子が真ん中の子の肩とひざの下を支えて運ぶ。</p> <p>・布の上にしゃがんだ子の手を引いて運ぶ。</p> <p>・頭、肩、腰、ももを持ちながら運ぶ。</p>	<p>タオル棒</p> <p>布</p> <p>鉄棒</p>
	<p>3 鉄棒を使って運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○けんすい ○ぶら下がり高鉄棒 	<ul style="list-style-type: none"> ◇正しい運動を理解している。 ◇仲間と協力して運動しようとする。 	
5	4 本時の学習のまとめをする。	○お互いの良かった所, がんばりを認め合い次時の活動につながるよう助言する。	

5 年
No.71

- 1 単元名 体力を高める運動
- 2 目標 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。
- 3 展開 (2/2)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																					
5分 30	<p style="text-align: center;">無理のない速さで5分間の持久走をすること</p> <p>1 準備運動をする。</p> <p>2 本時の課題の確認をする。</p> <p style="text-align: center;">「5分間走」をしよう</p> <p>3 5分間走をする。 ○ストレッチ ○ジョギング走2分間 ○鬼ごっこ ○5分間走で班対抗戦をする。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <th colspan="3">記 録 (自分の走力)</th> </tr> <tr> <td>1分間走のきより</td> <td colspan="2">m</td> </tr> <tr> <td colspan="3">5分間走のきより</td> </tr> <tr> <td>初めの記録</td> <td colspan="2">目標きより</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td colspan="2">m</td> </tr> <tr> <td>1回目</td> <td>2回目</td> <td>3回目</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>m</td> <td>m</td> </tr> </table>	記 録 (自分の走力)			1分間走のきより	m		5分間走のきより			初めの記録	目標きより		m	m		1回目	2回目	3回目	m	m	m	<p>○自分に合ったペースで走るようにする。 ○互いに励まし合い、明るい雰囲気作りを心がける。 ○安定して走れない児童には、自分にあったペースを見付けるように助言する。</p>	ストップウォッチ
記 録 (自分の走力)																								
1分間走のきより	m																							
5分間走のきより																								
初めの記録	目標きより																							
m	m																							
1回目	2回目	3回目																						
m	m	m																						
5	4 本時の学習の反省をする。 ○記録用紙にグループの反省を記録する。	◇無理なく5分間、走り通すことができる。 ○仲間のがんばりや伸びなどを発表し合い、記録できるようにする。	記録用紙																					
5	5 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ○後片付けをする。 ○あいさつをする。	○お互いの良かった所、がんばりを認め合い、次時の活動につなげる。																						