

単元名 体ほぐしの運動, 体の動きを高める運動

1 運動の特性

〔一般的特性〕  
 仲間と協力し合ったり, 励まし合ったりしながら運動することを通して, 自分や仲間の体の様子に気が付いたり, 仲間とともに運動する楽しさを味わうことのできる運動である。

〔児童から見た特性〕  
 いろいろな運動に取り組むことによって, 多彩な運動感覚を味わったり, 仲間とかかわることを楽しんだりすることができる運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力, 人間性等

運動に積極的に取り組み, 決まりを守り仲良く運動したり, 場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。



知識及び運動

体づくり運動の行い方を知り, 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり, 基本的な動きを身に付けることができるようにする。

思考力, 判断力, 表現力等

課題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ようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	① 体ほぐしの運動及び体の動きを高める運動の行い方について理解しているとともに, その運動のねらいに合った動きを身に付けることができる。	① 体ほぐしの運動のねらいを知り, ねらいに応じた運動の行い方を選ぶとともに, それらを他者に伝えている。 ② 体の動きを高める運動の行い方を選ぶとともに, それらを他者に伝えている。	① 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり, 自分の体力を高めたりすることができるよう, 積極的に取り組もうとしている。 ② 運動する場を整備したり, 用具の安全を保持したりすることに気を配っている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
		○整列・挨拶		○準備運動		○用具や場の準備		○ねらいの確認
10	オリエンテーション 学習の進め方	体の動きを 高める運動	体ほぐし の 運 動	体の動きを 高める運動	体ほぐし の 運 動	体の動きを 高める運動	アイウエの 4つの中か ら自分やグ ループで選 択し, 自分 の体力に応 じた運動を する。	
20	体ほぐし の 運 動	ア体の柔らか さを高めるた めの運動		イ巧みな動き を高めるため の運動		ウ力強い動 きを高める ための運動		
30								
40		エ 動きを持続する能力を高めるための運動 (5~6分走)						まとめ
		○整理運動		○学習のまとめ (振り返り)		○次時の確認		○用具の片付け ○挨拶
評価 主	知		①			①		①
	思	①			②			②
	主		①	①		②	②	

## 5 指導の工夫

### (1) 学習過程の工夫

1	2	3	4	5	6
体ほぐし	体ほぐし	体の動き	体の動き	体の動き	体の動き

(体ほぐしをまとめる計画)

1	2	3	4	5	6
体ほぐし	体の動き	体の動き	体ほぐし	体の動き	体の動き

(体ほぐしを途中にはさむ計画)

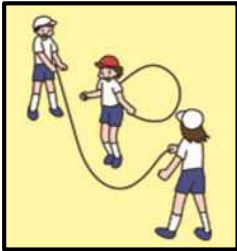
1時間の前半に体ほぐし、後半に体の動きを入れる計画をつくることもできる。

体ほぐしの運動は、保健の内容と関連させるとより効果的に学習を進められる。

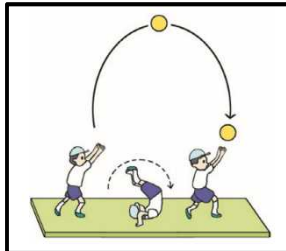
向寒マラソンや長縄大会など校内行事をうまく活用するとさらに学習を深めることができる。

### (2) 行い方や動き・場の例

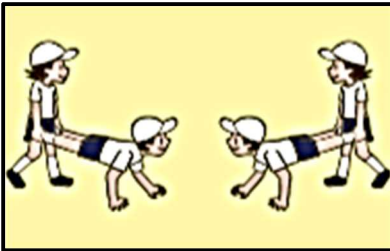
○同じような動きでも工夫によりバリエーションを増やせる。



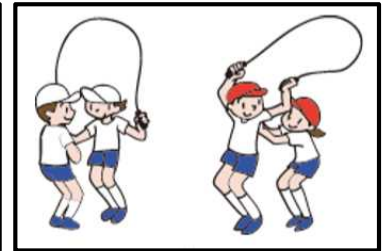
(動きの組み合わせ)



(他領域の組み合わせ)



(ゲーム要素の追加)



(ペアなど人数の追加)

## 6 学習のポイント

○児童一人一人の体力に応じた運動の選択 (回数や距離など数値や成功体験での実感)



(両手で持つ→片手で持つ)

※弾力的に姿勢の変更を許可する  
姿勢の変化で強度を強くする



(長縄の中で跳ぶ→長縄の中でさらに短縄を跳ぶ)

※用具を加えることで難易度を上げる



(斜め懸垂)

→高鉄棒での懸垂

※負荷を変えることで運動強度を強くする

### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

仲間と関わり合いながら運動をすることが苦手な児童には、協力や助け合いが必要になる運動を仕組み、仲間と共に運動をすることのよさが実感できるように言葉がけをするなどの配慮をするとよい。

一定の動きを繰り返しながら続けて行うことが苦手な児童には、リズムに合わせて動くことができるようBGMを利用したり、ペアやグループで一緒に動いたりすることができるようにするなどの配慮をするとよい。



協力や助け合いが必要になる運動

二人で音楽に合わせて

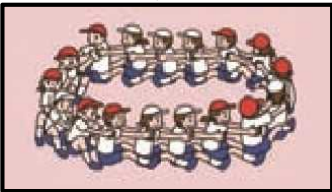

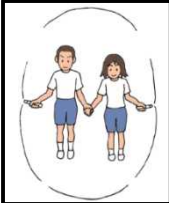
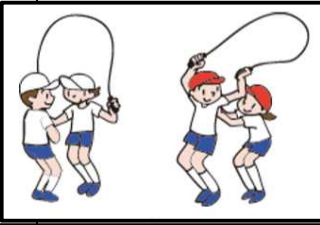
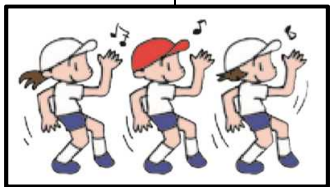

5 学 年

単 元 名 : 体ほぐしの運動

目 標 : 心と体の関係に気付くことができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-------	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 <u>オリエンテーションをする。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の見通しを持つ。学習の進め方を知る。</li> <li>・体力向上の必要性を理解する。</li> <li>・自己のめあてを決定する。</li> <li>・グループ編成をする。 ・役割分担をする。</li> <li>・自分の体力について知る。</li> <li>・用具の使い方や運動の行い方を知る。</li> </ul>	<p>○仲間との交流が大切であることを理解できるようにする。</p> <p>○体力テストの結果(個票)を渡し、自分の体力について「体力の要素」に着目させた上で振り返らせる。</p> <p>○学習の約束事を決めておくとよい。</p> <p><b>【体づくり運動3つの約束事(例)】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①仲間と協力する。</li> <li>②失敗しても仲間を責めない。</li> <li>③課題を成功したらポーズをする。</li> </ul>	<p>体力テストの 個票</p>
15	<p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>色々な「体ほぐしの運動」をし、運動の楽しさや心地よさを味わおう。</p> </div>		
20	<p>3 体ほぐしの運動をする。</p> <p><b>①用具を用いた運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・風船を使った円陣ゲーム 頭や手足を使って円陣パスをする。</li> <li>・風船を使ったオリジナルゲーム グループごとに考えたゲームを発表させ 全体で取り組む。</li> </ul> <p>・オセロ【<u>体力向上(運動を持続するために)のページ</u>】</p> <p><b>②リズムに乗る運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人で一本のなわとび</li> </ul> <p><b>③ペアでのストレッチ・背中合わせの運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を前後左右に揺らす運動</li> </ul> <p><b>④歩いたり走ったりする運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせてスキップ・ジャンカ</li> </ul> <p><b>⑤仲間と力を合わせて挑戦する運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな円になって</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>⑥伝承遊びや集団による運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リーダーそっくり走り・鏡の動き</li> </ul>	<p>○グループごとに風船を使った動きやゲームを考えさせ、発表させることで、主体的な運動に発展させる。</p> <div style="text-align: center;">  <p>風船でバレーボール</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">  <p>このくらいが気持ちいい?</p> <p>これはゆらゆらして気持ちがいいね。力が抜けていく。</p> </div>	<p>風船</p> <p>音楽 (CD デッキ) 短なわとび 長なわとび</p>
40	<p>4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想や気付いたことを発表する。</li> </ul>	<p>☆体ほぐしの運動の行い方を知り、体と気持ちの変化を他者に伝えている。 【思考・判断・表現】</p>	

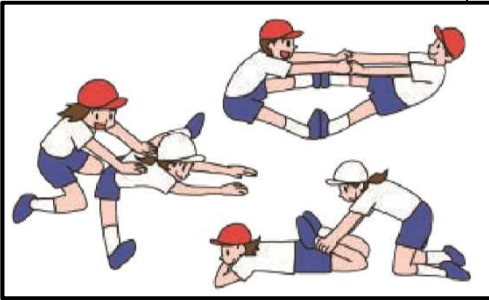
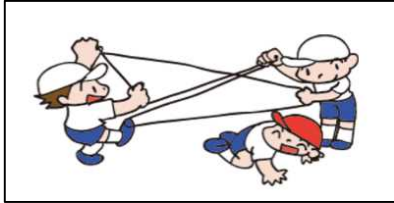
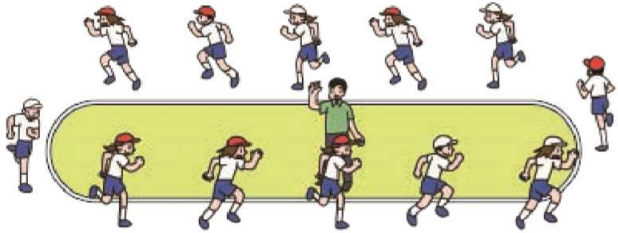
5 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 各運動のねらいに合った動きができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-------	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。		
	色々な「体の動きを高める運動」について、ねらいに合った動きをしよう。		
15	3 体の動きを高める運動をする。 ア 体の柔らかさを高めるための運動 (1) 徒手での運動 ・ペアでのストレッチ ①立って手を組んで、座って手を組んで ②開脚座りで後ろから押す。 ③背中合わせで相手を背中に乗せる。 ④手を組んで体幹側面を伸ばす。 (2) 用具などを用いた運動 ・ゴムひも・棒・輪くぐり 狭い空間をくぐることで体の柔らかさを高める。 ・長座でボール1周 ①座って開脚して1周転がす。 ②長座開脚で自分の周りを1周転がす。 (バスケットボール→ソフトボール)	 <p>○ややテンポのゆったりした音楽を流し、16呼吸間を一つのストレッチにかける。</p>  <p>○運動が正確に行われているか、観察し、助言する。 ☆各運動の行い方について理解しているとともに、その動きを身に付けている。【知識・技能】</p>	音楽 (CDデッキ) ゴムひも または 体操棒 または フラフープ バスケットボール ソフトボール 短なわとび 長なわとび
35	4 エ 動きを持続する能力を高めるための運動をする。 ・時間やコースを決めて行う全身運動 ◆5～6分程度のペース走	5～6分程度の持久走  <p>自分に合った無理のないスピードで走る。</p>	
40	5 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。	○お互いのよかったところやがんばりを認め合い、次時につながるよう助言する。	ストップウォッチ コーン (距離ごとに置く)

記 録 (自分の走力)		
1分間走の距離	m	
5分間走の距離【初め	m】	
1回目	2回目	3回目


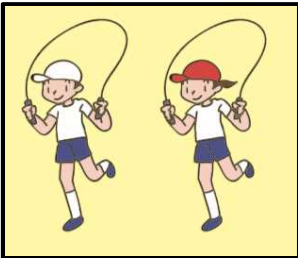
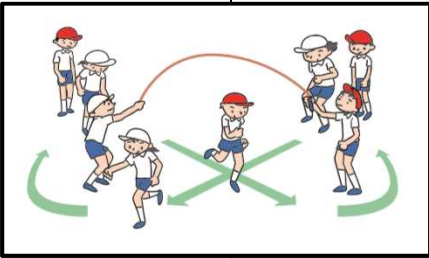

5 学 年

単 元 名 : 体ほぐしの運動

目 標 : 運動の楽しさや心地よさを味わい, 積極的に取り組むことができるようにする。

体づくり運動

道 ず じ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-------	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 学習の場づくりをし, 準備運動をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p>	○仲間との交流が大切であることを理解できるようにする。	
色々な「体ほぐしの運動」をし, 積極的に運動の楽しさや心地よさを味わおう。			
15	<p>3 体ほぐしの運動をする。</p> <p><u>(1) 用具を用いた運動</u></p> <p>①伸び伸びとした動作でボールを使う。                  ②伸び伸びとした動作でなわを使う。                  ③伸び伸びとした動作で体操棒を使う。                  ④伸び伸びとした動作でフープを使う。</p> <p><u>(2) リズムに乗る運動</u></p> <p>・リズムに乗って, 心が弾むような動作でジャンカを踊る・ジャンケン列車をする。</p> <p><u>(3) ペアでのストレッチ・背中合わせの運動</u></p> <p>・ペアで背中合わせ・体を前後左右に揺らす。</p> <p><u>(4) 歩いたり走ったりする運動</u></p> <p>・ラインやコートの上を歩いて出会ったらジャンケン→走る→スキップなど</p> <p><u>(5) 仲間と力を合わせて挑戦する運動</u></p> <p>・新聞紙に何人乗れるか挑戦する運動</p> <p><u>(6) 伝承遊びや集団による運動</u></p> <p>・グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動・・・1列の仲間の足をくぐる運動</p>	 <p>○ややテンポのゆったりした音楽を流し, 16呼吸を一つのストレッチにかける。</p>	ボール 短なわとび 体操棒 フラフープ 音楽 (CD デッキ)
<p><b>【運動が苦手な児童への配慮の例】</b></p> <p>・心や体の変化に気付くことが苦手な児童には, 二人組で気持ちや体の変化を話し合う場面をつくったり, 運動を通して感じたことを確かめるような言葉がけをしたりするなどの配慮をする。</p>			
35	<p>4 <b>エ 動きを持続する能力を高めるための運動をする。</b></p> <p>・時間やコースを決めて行う全身運動                  短縄その場かけ足跳び・長縄8の字跳び</p>	☆楽しさや心地よさを味わい, 積極的に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○よい動き, よい関わり方を称賛し, 全体に広める。 ○前跳び・その場かけ足跳びなど持続する跳び方で回数に挑戦する。	ストップウォッチ 短なわとび 長なわとび
  			
40	<p>5 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <p>・感想や気付いたことを発表する。</p>		

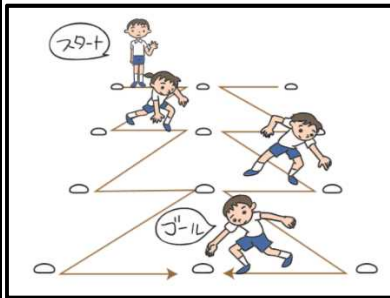

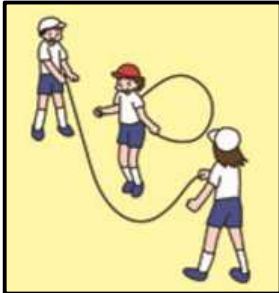
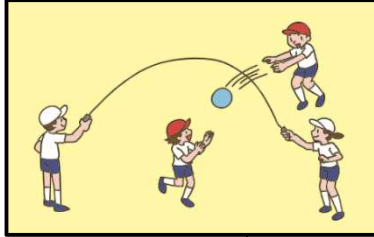
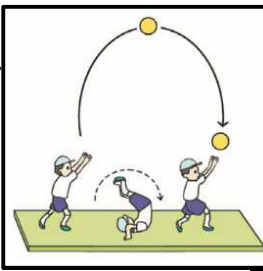
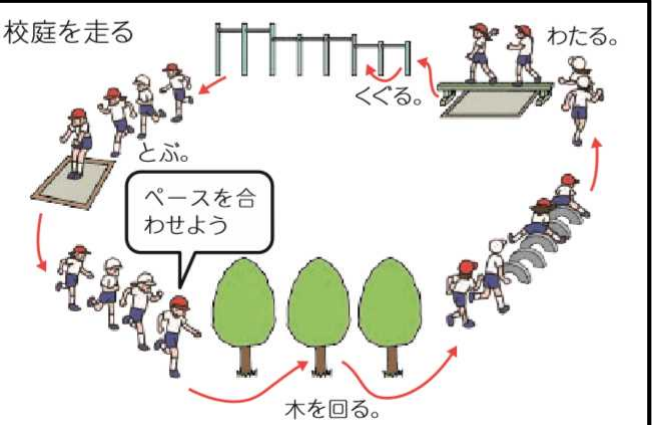
5 学年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 動きのポイントを知り、体の動きを高めることができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-------	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。		
	動きのポイントを知り、体の動きを高めることができるようにしましょう。		
15	3 体の動きを高める運動をする。 イ 巧みな動きを高めるための運動 <u>(1) 人や物の動き、場の状況に対応した運動</u> ①コーンタッチ・ジグザグコーンタッチ走 ・ナンバータッチ【体力向上(すばやく動作をくり返すために)のページ】 ②2人組グーパージャンプ <u>(2) 用具などを用いた運動</u> ①なわ&ボールコロボ ・長なわを跳びながらボールパス ・長なわの中で短なわを跳ぶ。 ・長なわの中でフラフープを跳ぶ。 ・二本のなわでダブルダッチ	 ○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行えるように声をかける。	 ストップウォッチ コーン マーカー
	 ②くりボール捕球・集団一斉ボール渡し <b>体力向上・前転キャッチ</b>  	☆動きのポイントを知り、それらを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】 ○ペアやグループで成功した児童がこつを仲間に伝えるように声かけをする。	長なわ ボール マット
35	エ 動きを持続する能力を高めるための運動 ・時間やコースを決めて行う全身運動 固定遊具などのサーキットトレーニング		
40	4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。		

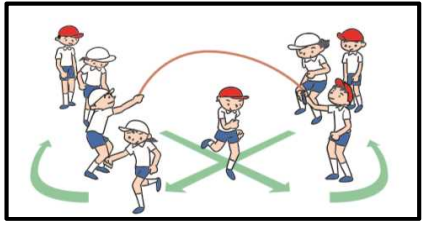
5 学 年

単 元 名 : 体ほぐしの運動

目 標 : ねらいに合った動きを身に付けることができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-------	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。	○仲間との交流が大切であることが理解できるようにする。	
	色々な「体ほぐしの運動」をし、体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。		
15	3 体ほぐしの運動をする。 <u>(1) 用具を用いた運動</u> ・輪になって、30 秒程度、風船を落とさないようにする(手のみ→足のみ→手つなぎ等)  <u>(2) リズムに乗る運動</u> ・集団で1列になってジャンプをする 前へ・後ろへ・右へ・左へ  <u>(3) ペアで背中合わせの運動</u> ・ゆったりとストレッチをする 座ったまま、ペアの友達を背中に乗せる。  <u>(4) 歩いたり走ったりする運動</u> ・円の形のまま、息をそろえて移動する  <u>(5) 仲間と力を合わせて挑戦する運動</u> ・列になってのボール送りをする。  <u>(6) 伝承遊びや集団による運動</u> ・集団で狭い場所に集まる マットの上に10人→新聞紙の上に10人 →跳び箱の上に10人等、徐々に狭くする ・ <u>子とりおに【体力向上(すばやく動作をくり返すために)のページ】</u>	 <p>風船でバレーボール</p> 	音楽 (CD デッキ) 風船
35	4 <b>エ 動きを持続する能力を高めるための運動</b> をする。 ・大縄跳び(ロングロープ)・長縄8の字跳び	○みんなで活動することが大切であるので、後ろの人・隣の人などの様子に注意するように助言する。 ☆運動の行い方を理解しているとともに、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 <b>【知識】</b> ○前跳び・かけ足跳びなど持続する跳び方で回数に挑戦させる。 ○長縄8の字跳びでは、3分間の累計回数や連続回数に挑戦させる。	マット 新聞紙 跳び箱
	 		
40	5 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。	○個人やグループごとに縄跳びの回数を確認し、休み時間の遊びにつなげられるようにする。	短なわとび 長なわとび ストップウォッチ

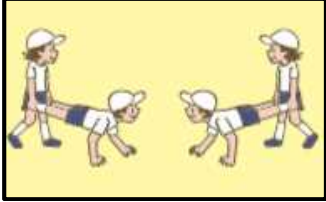



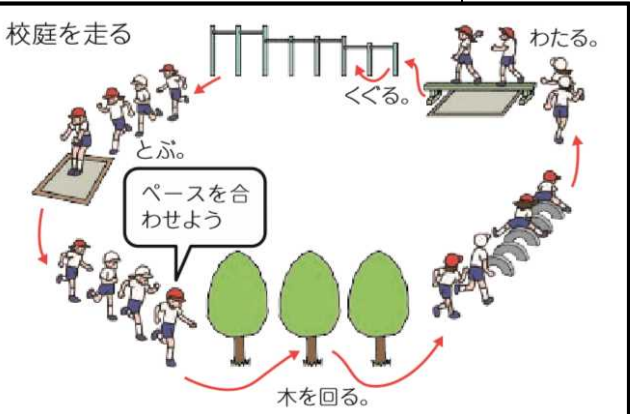
5 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 積極的に体の動きを高めるため、安全に気を配るようにしている。

体づくり運動

道すじ	1	2・3	4	5・6	7	8・9	10
-----	---	-----	---	-----	---	-----	----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>安全に気を付け、体の動きを高めることができるようにしよう。</p> </div>		
15	<p>3 体の動きを高める運動をする。</p> <p>ウ 力強い動きを高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人や物の重さなどを用いた運動</li> </ul> <p>(1) 手押し車10m・手押し車ジャンケン</p>  <p>(2) いろいろな姿勢での腕立て伏せ</p> <p>(3) 押し、寄りを用いてすもうをする。</p> <p>(4) 全身に力を入れて登り棒につかまったり、肋木や雲梯にぶら下がったりする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①登り棒、両手ぶらさがり 10秒</li> <li>②登り棒、片手ぶらさがり 5秒</li> <li>③肋木ぶらさがり 10秒・足振り上げ</li> <li>④雲梯ぶらさがり 10秒</li> <li>⑤雲梯2つ飛ばし、後ろ向き等</li> </ol>   	<p>○足のどの部分を持つと体力が高まるのか考えさせるため、声かけをする。</p> <p>○持っている足を離すときは、安全に気を付けるとともに、相手に声をかえるように助言する。</p> <p>○マットなどの用具を準備するか、またはルールで安全を確保する。</p>	<p>マット ストップウォッチ</p>
		<p><b>【運動が苦手な児童への配慮の例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・押し、寄りを用いてすもうをすることが苦手な児童には、膝を曲げて腰を低くして構えることや、足裏全体を使って進むことなどの基本的な動きを意識したり、体格が同じ程度の相手と繰り返して行い、安心して活動ができるようにしたりするなどの配慮をする。</li> </ul>	
35	<p>エ 動きを持続する能力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間やコースを決めて行う全身運動</li> <li>◆固定遊具などのサーキットトレーニング</li> </ul>	<p>☆怪我をしないように、安全に気を配っている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b></p>	
40	<p>4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想や気付いたことを発表する。</li> </ul>	 <p>校庭を走る</p> <p>とぶ。</p> <p>わたる。</p> <p>くぐる。</p> <p>ペースを合わせよう</p> <p>木を回る。</p>	



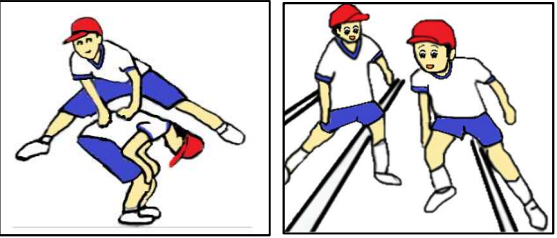
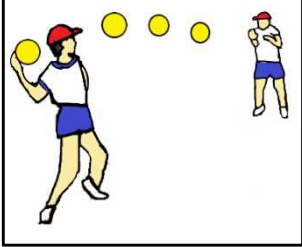
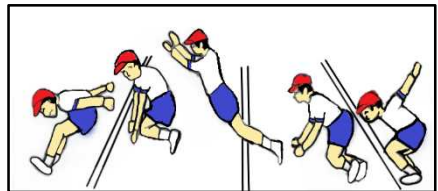
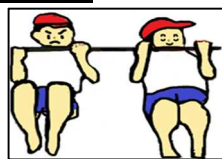
5 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 自分の体力に合った運動を選び、他者に伝えることができるようにする。

体づくり運動

道 ず じ 1 2・3 4 5・6 7 8・9 10

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	1 整列・挨拶・健康観察・準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。	○動的健康観察(脈拍測定)をする。 (1分間で120~130拍)	ストップウォッチ
自分の体力に合った運動を選び、工夫したことなどを友達に伝えよう。			
10	3 <b>馬跳び</b> (10秒~15秒×2セット) or <b>反復横跳び</b> 20秒×2セット <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">敏捷性</span>	<b>【選択や工夫の方向】</b> (条件の加え方) ①動きの条件 姿勢を変えて・複数の動きを追加して ②人数の条件 1人・2人(ペア)・集団(グループ) ③用具の条件 手具を加えて・用具を加えて ④負荷の条件 時間を長く・回数を多く・距離を長く 重さを重く・テンポやリズムを速く	
			
15	4 ペアでの <b>ストレッチ</b> or <b>立位開脚</b> 1分 (積極的休息としての) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">柔軟性</span>		
20	5 <b>ボール投げ</b> (サッカーボール) or <b>サッカー円陣パス</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調整力</span>		
			
25	6 直走路レーン幅での <b>立ち幅跳び</b> or <b>タイヤ両足ジャンプ超え</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">瞬発力</span>	<b>【千葉県の課題：投の運動】</b>  新学習指導要領では陸上運動に「投の運動(遊び)」を加えて指導できることが追加された。体づくり運動やボール運動でも、児童の投能力向上を意識した指導が必要である。サッカーボール等、やや重いボールを活用し、投力や調整力を伸ばしたい。	☆体の動きを高める運動の行い方を選び、それらを他者に伝えていく。 <b>【思考・判断・表現】</b>  サッカーボール 短なわとび
			
30	7 <b>手押し車</b> (10m×2セット) or <b>鉄棒ぶら下がり</b> (20秒×2セット) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">筋力</span>		
			
35	8 短なわその場かけ <b>足跳び</b> (5分間) or <b>5分間ペース走</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">持久力</span>	<b>【運動に意欲的でない児童への配慮の例】</b> 課題の解決の仕方がわからないために運動に意欲的に取り組めない児童には…  ・自己の課題を仲間に伝え、仲間からの助言を受けたり、同じような課題をもっている仲間の行い方の真似をしたりすることができるよう、ペアやグループの編成の仕方を工夫するなどの配慮をする。	
40	9 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。		