

単元名 体ほぐしの運動遊び，多様な動きをつくる運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕

体を動かす楽しさや心地よさを味わい，運動好きになるとともに，心と体との関係に気付いたり，仲間と交流したりすることや，様々な基本的な体の動きを身に付けるために行われる運動である。

〔児童から見た特性〕

手軽に楽しめる運動を通して，体を動かす楽しさや心地よさを味わえたり，仲間と関わり合うことを通して，互いに楽しさを分かち合えた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

運動遊びに進んで取り組み，きまりを守り誰とでも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ようにする。



知識及び運動

運動遊びの楽しさに触れ，その行い方を知るとともに，手軽な運動遊びを行い，体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して，自己の心と体の変化に気付いたり，みんなで関わり合ったりすることができるようにする。また，体のバランスをとったり，体を移動したり，用具を操作したり。力試しをしたりすることを通して，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

体をほぐしたり多様な動きをつくったりする遊び方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 体ほぐしの運動遊びの行い方を理解し，心と体の変化に気付いている。 ② 人それぞれに違いがあることを理解し，誰とでも仲よく関わり合って運動遊びをしている。 ③ 多様な動きを作る運動遊びの行い方を理解し，バランスをとったり，体を移動したり，用具を操作したり，力試しをしたりする動きをすることができる。	① できそうな運動遊びや友達と一緒に進むと楽しい運動遊びを選んでいる。 ② 心や体の変化に気付いたことを友達に伝えている。 ③ いろいろな種類の用具の中から操作しやすいものを選んでいる。 ④ 友達の動きを見て見つけたよい動きや，楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。	① 体ほぐしの運動遊びや多様な動きを作る運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り，誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 場の安全に気を付けている。

4 指導と評価の計画の例（年間19時間） ※複数の単元に分けて実施

	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19	
	○整理 ○挨拶 ○準備運動 ○用具の準備								
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び				体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び		
20	行い方を理解し，やってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで	やってみる	やりたい遊びを選んで	行い方を理解し，やってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで	
30		バランス 回る 寝起 座立 保つ		体の移動 這う 歩く 走る 跳ぶ			用具の操作（ロープ等） くぐる 跳ぶ 乗る		
40		用具の操作（フープ・ボール等） つかむ 持つ 転がす		用具の操作（ボール等） 投げる 捕る 運ぶ			力試し 押す 引く 運ぶ 支える		
	○振り返り（友達のよい動き・できるようになった動きの確認） ○整理運動 ○挨拶 ○片付け								
評価	知	①	②	③	③	③	①	③	③
	思	②		③	④	①	②	④	①
	主	①	③	②		①	③	②	

## 5 指導の工夫

### (1) 学習過程の工夫

前期と後期の2回に分けて実施する例

	1・2	3～5	6・7
	○整列 ○挨拶	○準備運動	○用具の準備
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	
20	行い方を理解し、やってみる。	やってみる	やりたい遊びを選んで
30		バランス	
40		体の移動	
	○振り返り ○整理運動	○挨拶・片付け	

	1・2	3～5	6・7
	○整列 ○挨拶	○準備運動	○用具の準備
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	
20	行い方を理解し、やってみる。	やってみる	やりたい遊びを選んで
30		力試し	
40		用具の操作	
	○振り返り ○整理運動	○挨拶・片付け	

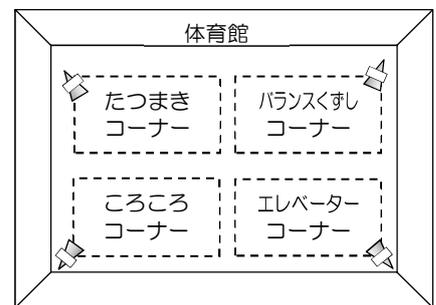
### (2) 行い方や動き、場の例

前半はやさしい動きからはじめ、みんなで一緒に確認しながら行います。

拍子のはっきりしている音楽をかけると、リズムを感じながら楽しく運動できます。



後半は、複数の活動の場を用意し、さらに工夫して運動できるようにします。



## 6 学習のポイント

○動きのレパートリーを増やしたり、動きのバリエーションを広げたりするために

**姿勢** **人数** **空間** **距離** **方向** **時間** **用具** などを変えてみる。

### エレベーター遊び



はじめの姿勢を変えて



人数を変えて



用具を使って

○幼児期の運動遊びとの関連を考慮し、遊びの要素を取り入れる。

「やってみたい」「もっとやってみたい」「もっとこうしてみたい」を引き出すために

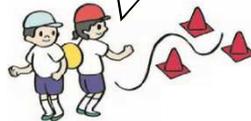
- ・活動を自分で決めて(選んで)できるようにする。・「できた!」の声がたくさん出る活動にする。
- ・自分で活動を工夫できるようにする。(用具を使ったり、ゲーム化して競争したりするなど)



活動を自分で選んで

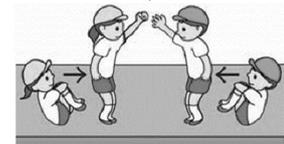


次はたつまきコーナーに行ってみよう。



自分たちで場を変えて

コースを作ってやってみよう!



ゲーム化して

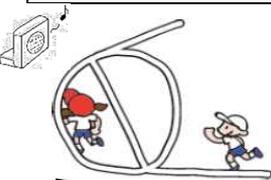
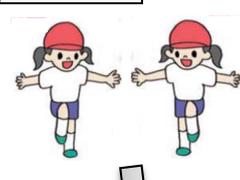
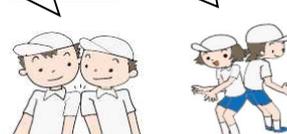
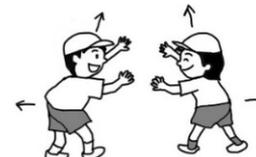
起き上がったらジャンケン ポン!

〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕体ほぐしの運動

○友達とハイタッチや拍手で喜びを共有しよう

- ・共に運動遊びをする楽しい雰囲気を実感し、友達と楽しく運動できるようにする。



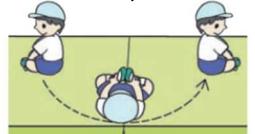
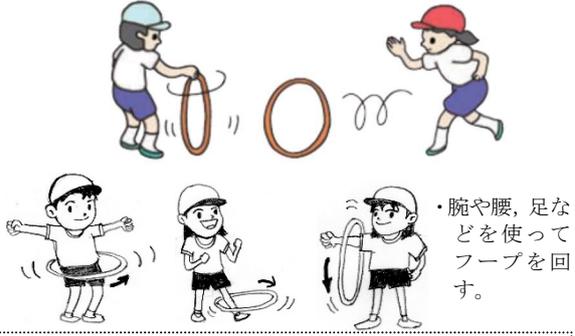
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p><b>1 準備運動をする。</b></p> <p><b>2 オリエンテーションをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方を知る。</li> <li>・用具の使い方や安全について知る。</li> </ul> <p><b>3 学習のねらいを確認する。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しもう</p> </div>	<p>○どんな運動をするか紹介し、意欲がもてるようにする。</p>	
	<p><b>4 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知り、やってみる。</b></p> <p>・じゃんけん負け開脚【体力向上(大きく関節を動かすために)のページ】</p> <p>・リズムに乗り心が弾むような動作での運動遊び・歩いたり走ったりする運動遊び</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>リズムに乗って、体でじゃんけん</b></p> <p>♪グー チョキ パー(それぞれのポーズをしながら)くるっとまわって ジャンケン ポン!</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>じゃんけん列車</b></p> <p>♪かもつれっしゅ シュッシュシュッ いそげいそげ シュッシュシュッ ...♪</p>  </div> </div> <p>・音楽に合わせて、出会った人とじゃんけんをする。負けた人は勝った人の後ろにつながっていく。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○はじめは、指導者と全員でじゃんけんをして、行い方を理解できるようにする。</p> <p>○慣れてきたら、友達同士でじゃんけんをする。(音楽をかけ、止まったら相手を見つけてじゃんけんをするなど)</p> <p>○勝ったときのポーズ、負けたときのポーズをつけるなど、さらに楽しく活動的になるようにする。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>動き方を変えて</b></p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ラインを使って</b></p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ラインウォーキング</b></p> <p>・ラインの上を自由に歩く。</p> <p>○軽快な音楽をかけ、リズムカルに動ける雰囲気をつくる。</p> <p>○動きを広げられるように、動きを工夫している児童を積極的に紹介する。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>鏡になって</b></p> <p>・2人でペアになって向かい合い、片方の人の動きをまねして動く。</p> <p>○はじめは、先生のまねをして行い方を理解できるようにする。</p> <p>○動物や乗り物をテーマにして動いてみるように声をかける。</p> <p>○慣れてきたら、ペア同士でまねをするなど活動を広げる。</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>動き方を変えて(横歩き、スキップなど)</b></p> <p>スキップ♪</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>出会ったら体でタッチ</b></p> <p>肩でタッチ</p> <p>おしりでタッチ</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>移動しながら</b></p>  </div> </div>	<p>○はじめは、指導者がリードし、楽しい雰囲気を作る。</p>	<p>音楽プレーヤー</p>
40	<p><b>5 学習のまとめ、整理運動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入する</li> <li>・運動し気付いたことを発表する。</li> </ul> <p>いろいろな歩き方をしたら楽しかったです。またやりたいです。</p> 	<p>☆運動の行い方を理解し、心と体の変化に気付いている。</p> <p>【知識・技能】</p> <p>たくさん動くと、体があたたかくなって、汗がたくさんでました。</p>	<p>学習カード</p>

**低学年 ①**  
**体づくり**

単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 運動の行い方を理解し、バランスを取る運動遊びや用具を使った運動遊びをすることができるようにする。

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p><b>1 準備運動をする。</b> <b>2 用具や場の準備をする。</b> <b>3 学習のねらいを確認する。</b></p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">いろいろな運動遊びをして楽しもう</p> <p><b>4 バランスを取る運動遊びを行う。</b></p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを確認し、できたことを称賛する。</p>	<p>マット</p>
	<p>★1 単位時間に、1～2つ取り上げて行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>たつまき遊び</b></p> <p>・片足を軸にして、右回りや左回りに回る。 ・回る姿勢や速さを変えたり、友達と一緒に回ったりする。</p> <p>○動きが広がるように声かけをしたり、一緒に動いたりする。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>エレベーター遊び</b></p> <p>・友達と肩を組んだり、背中合わせしたりして、立ったり座ったりする。</p> <p>○背中を押すと立ちやすくなったよ。</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>ころころ遊び</b></p> <p>・足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、転がって起きる。 ・ゆりかご遊びをする。</p> <p>○マットの上で、安全に活動できるようにする。 ○苦手な児童には、体の重心をゆっくりと移動できるように補助する。</p> <p>どんぐりこ!</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>バランス崩し遊び</b></p> <p>・しゃがんだ状態や立った状態で互いに手を合わせ、バランスを崩し合う。</p> <p>○足を動いたら負けだよ。押していいのは手のひらだけ。</p> <p>ふらふらしなくなってきたよ。</p>  </div> </div>		
25	<p>・コマ回り【体力向上(巧みな動きを高めるために)のページ】</p> <p><b>5 用具を操作する運動遊びを行う。</b> (用具をつかむ 持つ 回す 転がす) ・的当て【体力向上(運動を調整する能力を高めるために)のページ】</p> <p>★1 単位時間に1～2つ取り上げて行う</p>	<p>○苦手な児童も取り組めるように大きさや重さ、柔らかさの異なるボールを用意する。</p>	<p>ボール フープ</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>ボールを使って</b></p> <p>・2人組でボールを転がしてパスをし合う。</p> <p>まっすぐ転がせるかな。</p> <p>・落とさないように、頭やおなかなどのまわりを回す。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>フープを使って</b></p> <p>・フープをまわしたり、転がしたりする。</p> <p>腕や腰、足などを使ってフープを回す。</p> <p>○ペアを作って回数を数え合ったり、速さを競い合ったりするなど、工夫して運動できるように声をかける。</p>  </div> </div>		
40	<p><b>6 学習のまとめ、整理運動をする。</b> ・よくできたこと、友達のよい動きについて伝え合う。</p>	<p>☆運動の行い方を理解し、それぞれの運動遊びを行っている。 【知識・技能】</p>	<p>学習カード</p>

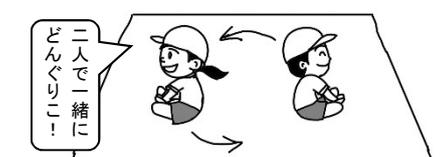
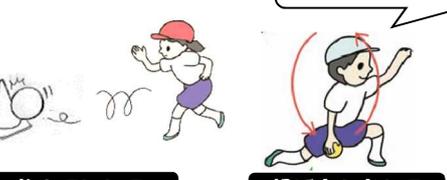
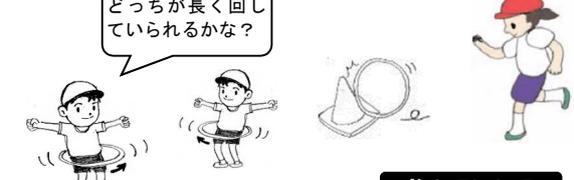
低学年 ①

単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 友達のよい動きや楽しいと感じた運動遊びの行い方を伝えることができるようにする。

体づくり

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p>	
	<p>自分がやりたい運動遊びを選んで、もっと楽しもう</p>		
	<p>4 自分がもう一度やりたい場へ行き、動きを工夫しながら行う。</p>	<p>○途中で、工夫されている動きを全体に紹介し、さらに工夫しながら運動できるようにする。</p>	<p>マット ボール フープ</p>
	<p>・バランスをとる運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p>		
	<p><b>たつまきコーナー</b></p>  <p>最初はグー！ まわって ポン！</p> <p><b>回り方を変えて</b>    <b>友達と一緒に</b></p>	<p><b>エレベーターコーナー</b></p>  <p><b>はじめの姿勢を変えて</b>    <b>人数を増やして</b>    <b>用具を使って</b></p>	
	<p><b>ころころコーナー</b></p>  <p>二人で一緒に どんぐりこ！</p> <p><b>二人で一緒に</b></p>	<p><b>バランスくずしコーナー</b></p>  <p>足をクロスさせてやろう！</p> <p>次は片足立ちで勝負しよう。</p> <p>足が動かないように！</p> <p><b>はじめの姿勢を変えて</b>    <b>人数を増やして</b></p>	
25	<p>・用具を操作する運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p>		
	<p><b>ボール遊びコーナー</b></p>  <p>体全体を使って、腕を大きく回して投げるよ。</p> <p><b>的あてにして</b>    <b>投げ方を変えて</b></p>	<p><b>フープ遊びコーナー</b></p>  <p>どっちが長く回してられるかな？</p> <p><b>的あてにして</b></p>	
	<p><b>ボール渡し競争</b></p>  <p>受け取ったらしっかりとついで後ろの人へ送ろう。</p> <p>ボール渡し競争にして遊ぶよ。</p> <p><b>いろいろな人と</b></p>	<p><b>フープ遊び競争</b></p>  <p>回す時間を競争して</p> <p>回っている間にぐるっと一周！</p> <p>友達と一緒にやっても楽しそうだね。</p> <p><b>回したフープをぐるっと一周</b></p>	
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <p>・工夫して楽しかったこと、友達のよいところなどを伝え合う。</p>	<p>☆友達のよい動きや、楽しいと感じた運動遊びの行い方を伝えている。 【思考・判断・表現】</p>	<p>学習カード</p>
	<p>みんなでボール渡し競争をしたらもっと楽しくなりました。またやりたいです。</p> 	<p>〇〇さんがフープをまっすぐ転がしていてとても上手でした。まねしたら、ほくもまっすぐ転がせました。</p>	

体づくり

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p> <p style="text-align: center;">いろいろな運動遊びをして楽しもう</p> <p>4 体を移動する運動遊びを行う。 (はう、歩く、走る、跳ぶ、跳ねる、など)</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを確認し、できたことを称賛する。</p>	<p>音楽プレーヤー リズム太鼓 リング</p>
	<p>★1単位時間に、1～2つ取り上げて行う。</p> <p><b>まねっこランナー</b></p> <p>・3～4人組を作り、先頭の動きをまねしながらついていく。 ・合図で先頭を交代する。</p> <p>○はじめは指導者が示した様々な動きをまねさせることで行い方を理解できるようにする。</p> <p>何かの動物や乗り物などの動きを取り入れてみよう。</p> <p><b>ケンパ遊び</b></p> <p>ケン ケン パッ!</p> <p>○はじめは何も使わずにケンパを行い、動き方を確認する。 ○慣れてきたら、リングなどを使って動きを広げていく。</p> <p><b>るんるんマラソン (かけ足)</b></p> <p>・2～3分程度、無理のない速さでかけ足をする。</p> <p>○音楽をかけ、リラックスした雰囲気でするよう走る。 ○しりとりをしながら走るなど、楽しい雰囲気でするようにする。</p> <p><b>びよんびよんジャンプ</b></p> <p>たかくとびながら足うち!</p> <p>太鼓のリズムに合わせて、いろいろなポーズで跳ぼう。</p> <p>・ジャンプをして足うちをするなど、様々な動きをする。 ・ジャンプをしているいろいろな方向を向く。</p> <p>○太鼓などを用いて様々なリズムをとることで、動きに変化をつけられるようにする。</p>		
25	<p>5 用具を操作する運動遊びを行う。 (用具を投げる、捕る、運ぶ)</p> <p>・ボールキャッチ【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】</p>	<p>○苦手な児童には、新聞紙で作った球や棒、スポンジのボールなど、恐怖心を感じにくい用具を準備する。</p>	<p>フープ 新聞紙 コーン</p>
	<p>★1単位時間に、1～2つ取り上げて行う。</p> <p><b>ボールやフープを投げたり捕ったり</b></p> <p>・ボールやフープ、新聞で作った棒など、大きさや種類の異なる用具を投げたり、捕ったりする。</p> <p>ボールをとるときは、手の平をお皿にしよう。</p> <p>落ちてくるボールをよく見よう。</p> <p>新聞紙で作った棒だと、怖くないね。</p> <p><b>ボールをはさんで ほしいさっさ</b></p> <p>・友達とお腹や背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶ。</p> <p>背中ではボールを押しやすくと、落ちにくくなるよ。</p> <p>落とさないように、向こうのコーンまで運ぼう。</p>		
40	<p>6 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <p>・できた動きや、友達のよい動きを紹介し合う。</p> <p>いろいろなポーズをしながら、ジャンプをしたのが楽しかったです。</p>	<p>☆それぞれの運動の行い方に合わせて、進んで運動に取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>まねっこランナーで○さんが体を大きく使っていてすごかったです。</p>	<p>学習カード</p>

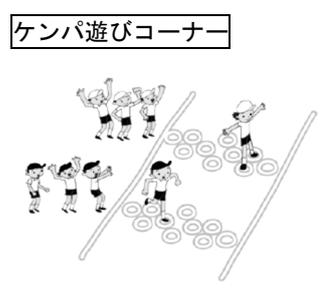
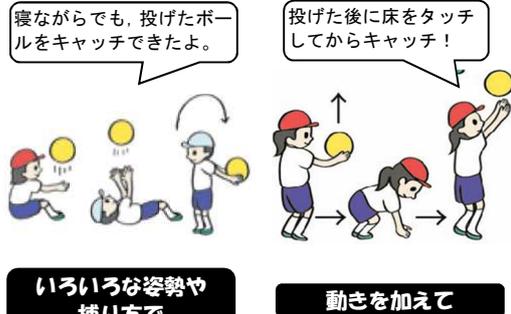
低学年 ①

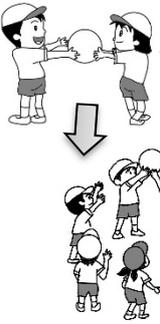
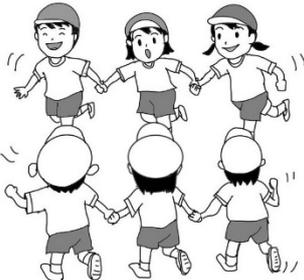
単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 自分の行いたい運動遊びを選び、工夫しながら楽しく運動できるようにする。

体づくり

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p>	
<p>自分がやりたい運動遊びを選んで、もっと楽しもう</p>			
4	<p>4 もう一度やりたい運動を選び、動きを工夫しながら行う。</p>	<p>○途中で、工夫されている動きを全体に紹介し、さらに工夫しながら運動できるようにする。</p>	<p>リズム太鼓 コーン ボール リング</p>
<p>・体を移動する運動遊びを行う。 ※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p> <p><b>まねっこランナーコーナー</b></p>  <p>カニになって      ケンケンで      両足で</p> <p style="text-align: center;"><b>動きを変えて</b>      <b>ラインを使って</b></p> <p><b>ケンバ遊びコーナー</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>競争して</b></p> <p><b>びよんびよんコーナー</b></p>  <p>リズムに合わせてみんなでびよんびよん!</p> <p style="text-align: center;"><b>みんなで</b></p> <p><b>競争して</b></p> <p style="text-align: right;">ゴール</p>			
25	<p>・用具を操作する運動遊びを行う。 ※前時までの様子を基に複数の場を用意して、選んで活動する。</p> <p><b>投げたり捕ったりコーナー</b></p>  <p>寝ながらも、投げたボールをキャッチできたよ。</p> <p>投げた後に床をタッチしてからキャッチ!</p> <p style="text-align: center;"><b>いろいろな姿勢や捕り方で</b>      <b>動きを加えて</b></p> <p><b>ボール運びコーナー</b></p>  <p>前や後ろに進んでみるよ。みんなで息を合わせよう。</p> <p>コーンを使って、くねくねコースをつくったよ。ほかの友達と競争したいな。</p> <p style="text-align: center;"><b>人数を増やして</b>      <b>コースを作って</b></p>		
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入する</li> <li>・工夫して楽しかったことや発見した友達のよい動きについて伝え合う。</li> </ul> <p>いろいろな姿勢でボールをとることができて楽しかったです。</p>	<p>☆自分の行いたい動きを選んで、工夫しながら楽しく運動している。 【思考・判断・表現】</p> <p>友達とびよんびよん競争をして勝てたのがうれしかったです。</p>	<p>学習カード</p>

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。 2 用具や場の準備をする。 3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しもう</p> </div> <p>4 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知り、やってみる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・用具を用いた運動遊び</p> <p><b>風船ラリー</b></p> <p>・4人から5人程度で円になり、風船を落とさないようにラリーする。</p>  <p>友達とぶつからないように、安全に気を付けて遊ぼう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>○手だけではなく、頭や足などを使って行ってみようように促す。 ○手をつないで行ったり、数を数えて競走したり、人数を変えたりするなど、工夫しながら行うよう声をかける。 ○音楽をかけながら行うなど、楽しい雰囲気をつくる。</p> </div> <p>・伝承遊びや集団による運動遊び</p> <p><b>おしくらまんじゅう</b></p>  <p>♪おしくらまんじゅうおされてくな! 体がほかほかしてくるね。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>○グループ同士がぶつからないように場所を考えさせるなど、安全に運動できるようにする。 ○体格や力の違いなどへの気付きを促し、人それぞれの違いを認め合えるようにする。</p> </div> <p><b>ボール渡し</b></p>  <p>次は、足の間を通してみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>人数を増やして</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>競争して</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>○慣れてきたら、人数を増やして行ってみる。 ○グループ同士で時間を競い合ったり、バウンドさせて渡したり、人数を変えて行ったりするなど、工夫しながら活動できるように声をかける。</p> </div> <p>・はじめは、2人でボールを渡し合う。 ・背中向きになったり、足の間を通したり、いろいろな渡し方をする。</p> <p><b>はないちもんめ</b></p>  <p>♪かってうれしいはないちもんめ まけてくやしいはないちもんめ～♪ みんなで遊ぶとたのしいな。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>○みんなで遊ぶ楽しさに気付けるよう声をかける。 ○いろいろな友達と行えるようにメンバーを変えたり、人数を変えたりする。</p> </div> </div>		

**低学年 ①**  
**体づくり**

単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 運動の行い方を理解し、力試しの運動遊びや用具を使った運動遊びをすることができるようにする。

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p><b>1 準備運動をする。</b> <b>2 用具や場の準備をする。</b> <b>3 学習のねらいを確認する。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>いろいろな運動遊びをして楽しもう</b></p> <p><b>4 力試しの運動遊びを行う。</b> ・すもう【体力向上(大きな力を出すために)のページ】</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを確認し、できたことを称賛する。</p>	雑巾 マット
	<p>★1単位時間に、1～2つ取り上げて行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>押しすもう遊び</b></p> <p>腰を落として体を低くすると強く押せるね。</p>  <p>・相手を押し出し合う。 ・手や背中など押し合う部分を合わせてから行う。</p> <p>○マットの上で行うなど、安全面に配慮する ○力や体格が同じぐらいの相手とるようにする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>引っ張りっこ遊び</b></p> <p>足が動いたら負けだよ</p>  <p>・手首同士をつかんで引っ張り合う。</p> <p>○マットの上で行うなど、安全面に配慮する。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>友達運び遊び</b></p> <p>手首同士をしっかりとつかんで</p>  <p>・雑巾や滑りやすいマットの上に足を乗せる。 ・手首をしっかりと持ち、いろいろな方向へ運ぶ。</p> <p>○1人で運びづらいときは、2人で片手ずつ持って運ぶなどの声をかける。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>腕立て時計遊び</b></p> <p>手をパーにすると、体を支えやすくなるね</p>  <p>・腕立て伏臥の姿勢で自分の体を支え、手や足を視点として回る。</p> <p>○はじめは、マットの上で基本の動きとなる「アザラシ」などを行い、安心して楽しくできるようにする。</p> </div> </div>		
25	<p><b>5 用具を操作する運動遊びを行う。</b> (用具をくぐる、跳ぶ、乗る)</p>	<p>○活動の途中で、よい動きができている児童を紹介することで、運動の行い方を理解できるようにする。</p>	短なわ 長なわ 竹馬など
	<p>★1単位時間に、1～2つ取り上げて行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>長なわ遊び</b></p> <p>・なわを蛇のように動かしたところを跳んだり、左右に揺らしたなわを跳んだり、回っている縄を走り抜けたりして遊ぶ。</p> <p>なわを追いかけていこう。 くまのように、走り抜けよう。</p>  <p>はい!</p> <p>○縄が落ちてくるタイミングで「はい」と声をかけたり、跳び越す位置や方向を床や地面に示したりするなど、苦手な児童も楽しめるようにする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>なわ跳び遊び</b></p>  <p>・前まわしや後ろ回しなど、いろいろな跳び方に挑戦する。</p> <p>○苦手な児童には、ロープを持たずに跳んでいる間に腿をたたいてリズム感をもてるようにしたり、片手で縄を回す「エアなわ跳び」をして手首でなわを回せるようにしたりする。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>缶ぽっくり遊び</b></p> <p>右、左、右、左</p>  <p>・缶ぽっくりに乗って移動して遊ぶ。</p> <p>○歩くときは、右手右足、左手左足が同時に動くので、「右、左」と声に出すよう声をかける。 ○簡単なコースを作って置き、楽しく歩けるようにする。</p> </div> </div>		
40	<p><b>6 学習のまとめ、整理運動をする。</b> ・できた動きや、友達のよい動きを紹介し合う。</p> <p>手をパーにしたら、腕立て時計遊びで回ることができました。</p>  <p>〇〇さんがなわを上手に回して跳んでいました。まねしたら、ほくも続けて跳べました。</p>	<p>☆それぞれの運動の行い方を理解し、活動に合った運動遊びをしている。 【知識・技能】</p>	学習カード

低学年 ①

単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 自分の行いたい運動遊びを選び、工夫しながら楽しく運動できるようにする。

体づくり

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11・12	13・14	15～17	18・19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p> <p style="text-align: center;">自分がやりたい運動遊びを選んで、もっと楽しもう</p> <p>4 自分がもう一度やりたい場へ行き、動きを工夫しながら行う。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○途中で、工夫されている動きを全体に紹介し、さらに工夫しながら運動できるようにする。</p>	<p>マット</p> <p>ロープ</p> <p>タオル</p> <p>短縄・長縄</p> <p>竹馬など</p>
	<p>・力試しの運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p><b>押しずもう遊び</b></p> <p>背中でおしずもう!</p> <p>片手でおしずもう!</p> <p><b>姿勢を変えて</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>引っ張りっこ遊び</b></p> <p><b>用具を使って</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>赤チームと白チームで勝負だ!</b></p> <p><b>人数を増やして</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>友達運び遊び</b></p> <p>片手や後ろ向きで運んでみるよ。</p> <p><b>姿勢を変えて</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>腕立て時計遊び</b></p> <p>腕立ての時計遊び</p> <p>せーので一緒に回るよ。</p> <p><b>友達に合わせて</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>きょうどうして</b></p> <p>コインのところまで競争しよう。</p> <p><b>競争して</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>今度は競争! どっちが早く回れるかな。</b></p> <p><b>競争して</b></p> </div> </div>		
	<p>・用具を操作する運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p><b>長なわ遊び</b></p> <p>連続で何回跳べるかな。</p> <p>せーの! はい!</p> <p><b>その場で跳んで</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>なわ跳び遊び</b></p> <p>グーチョキパー! 跳びをしよう。</p> <p><b>いろいろな跳び方で</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>友達と一緒に</b></p> <p><b>友達と一緒に</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>どっちが早く十回くぐるかな。</b></p> <p><b>競争して</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>コースを作って</b></p> <p>コースをつくってやってみよう。</p> <p><b>コースを作って</b></p> </div> </div>		
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習カードに記入する。</li> <li>工夫して楽しかったことや発見した友達のよい動きについて伝え合う。</li> </ul>	<p>☆自分のやりたい活動を選んで、遊びを工夫しながら楽しく運動している。【思考・判断・表現】</p>	<p>学習カード</p>