

単元名 体ほぐしの運動, 多様な動きをつくる運動

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、体の基本的な動きを幅広くできるようにする運動である。

〔児童から見た特性〕
友達と関わったり、触れ合ったりすることを楽しむことができ、体の基本的な動きを身に付け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

運動に進んで取り組み、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たりす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手軽な運動の行い方を知り、心と体の変化に気づいている。 ②多様な動きをつくる運動の行い方を理解するとともに、その動きを行うことができる。	①体ほぐしの運動の行い方によって、心が弾んだり気持ちが変わったりすることに気付き、他者に伝えている。 ②動き方のポイントや動きのコツを知るとともに、他者に伝えている。 ③友達のよい動き方を見つけて自分の動きに取り入れている。	①体づくり運動に進んで取り組みようとしている。 ②友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ③運動する場や用具の使い方などの安全を確かめている。

4 指導と評価の計画の例 ※複数の単元に分けて実施

		1	2～4	5	6～8	9	10～12
		○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備					
10	評価 主	体ほぐしの運動	多様な動き	体ほぐしの運動	多様な動き	体ほぐしの運動	多様な動き
20			イ) 体の移動 ウ) 用具の操作		ア) 体のバランス エ) 力試し		オ) 動きの組み合わせ
30							
40		○振り返り・整理運動・片付け・挨拶・次時の確認					
	知	①	②		②		②
	思		③		②	①	②
	主		①	①	②		③

5 指導の工夫

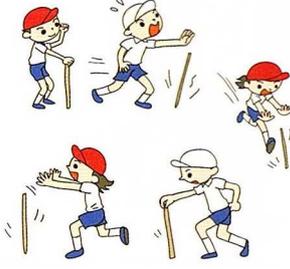
○学習過程の工夫（前期と後期の2回に分けて実施する例）

	1	2	3	4	5	6
	○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備					
10	体ほぐしの運動	イ) 体の移動				
20				ウ) 用具の操作		
30						
40		○振り返り・整理運動・片付け・挨拶・次時の確認				

	7	8	9	10	11	12
	○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備					
10	体ほぐしの運動	ア) 体のバランス		オ) 動きの組み合わせ		
20			エ) 力試し			
30						
40		○振り返り・整理運動・片付け・挨拶・次時の確認				

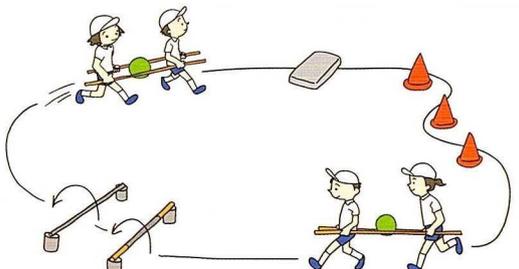
○行い方や動き・場の例<基本的な動きを組み合わせる運動>

<〇〇してから，△△する>



- ・みんなで声をかけながら，自分の棒を離して，隣の人の棒を倒れる前にとる。

<〇〇しながら，△△する>



- ・ボールを体操棒ではさみ，障害物を越えたりよけたりしながら運ぶ。

6 学習のポイント

- 基本的な動きが楽しく身に付けられるように活動の場を工夫する。
- よい動きや行い方の工夫のポイントを押さえる。
- 振り返りを行い，楽しさを深める。

〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

心や体の変化に気付くことが苦手な児童には，気持ちや体の変化を表す言葉を示したり，問いかけたりして，自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるように配慮する。



リズムに乗って体を動かすと，心が弾むね。

友達の体の温かさが伝わってきた人がいたよ。

運動をした後は，運動をする前と比べてどんな気持ちになったかな。

中学年 ①

単元名：体ほぐしの運動

目標：体を動かした時の気持ちの変化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	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体を動かしたときの気持ちの変化を見付けよう。 </div> 3 体ほぐしの運動に取り組む。 伝承遊びや集団による運動 <おしくらまんじゅう>  おしくらまんじゅうで、友達の体の温かさを感じてみよう。 体が温かくなってきたよ。		
30	心が弾むような運動 <太鼓に合わせてスキップ> ・友達とすれ違う時にはハイタッチ  <リズムに乗って、自由にダンス>  みんなで踊ると楽しいね。 ・ じゃんけんジェンガ 【 体力向上（運動を持続するために）のページ 】	○運動する前の自分の心や体の状態に気付かせる言葉がけをする。 ○友達と体を押し合うときの体と気持ちの変化に気付かせる。 ○太鼓のリズムに合わせて、スキップをするように声かけをする。 ○たくさんの友達と交流できるようにする。 ○友達の様子を肯定的に認めるように声かけをする。 ※ダンスをするのが苦手な児童には、教師の動きを真似て、体を動かすようにする。	太鼓 音楽 CD
40	4 学習のまとめをする。 5 整理運動、片付けをする。	☆体を動かしたときの気持ちの変化を理解している。 【知識・技能】	

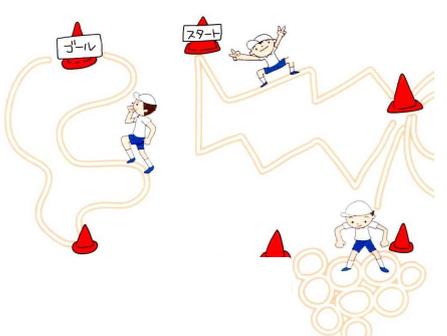
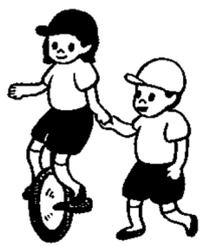
中学年 ①

単元名：多様な動きをつくる運動

目標：友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れることができるようにする。

体づくり運動

道すじ	1	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。 友達のよい動きを見付け、いろいろな動き方を身に付けよう。		
25	3 体を移動する運動に取り組む。 <u>這う、歩く、走る運動</u> ・いろいろなコースで 	○障害物を置いたり、リズムやスピード、人数を変えたりして、動きに変化を付けるようにする。 ○這う動きや歩き方、走り方などを組み合わせ、いろいろな動きに挑戦させる。 ○○さんは方向を変える時にどんな体の使い方をしているのかな？	コーン マット
	4 用具を操作する運動に取り組む。 <u>用具に乗る運動</u> ＜一輪車＞  ＜竹馬＞ 	バランスよく乗るためにはどうしたらよいか？ ※用具に乗る動きが苦手な児童には、二人組や三人組で体を補助して行うようにする。 ○友達のよい動きが見付けられない児童には、動きのよい児童の動き方に着目させたり、真似をさせたりする。 ○よい動きが出てきたら、動きを紹介し、共有する。	一輪車 竹馬
	5 学習のまとめをする。	☆友達のよい動きを見付け、自分の動き方を良くしている。 【思考・判断・表現】	
40	6 整理運動、片付けをする。		

中学年 ①

単元名：体ほぐしの運動

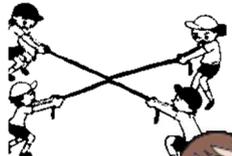
目標：用具を用いた運動に進んで取り組むことができるようにする。

体づくり運動

道すじ	1	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 友達といろいろな用具を使って運動をしよう。 </div>			
	<p>3 体ほぐしの運動に取り組む。</p> <p><u>用具を用いた運動</u></p> <p><ボールを使って></p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹でボールを挟む。 ・背中ボールを挟む。  <p>「せーの」で前に進もう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ位の身長の子と取り組ませる。 ○成功した時には友達とハイタッチをし、できた喜びを共有させる。 	ボール
20	<p><風船を使って></p> <ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙の上に風船をのせて運ぶ。 <p>速さをそろえて進もう。</p>  <p>○○さんいったよ。</p> 	<p>友達と動きを合わせるとうまくいくね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○風船がみんなに渡るように人数やルールを工夫する。 ○「○○さんいったよ」など、声をかけ合って取り組むように助言する。 	風船 新聞紙
	4 学習のまとめをする。	<p>☆用具を使った運動を通して、進んで友達と協力をしようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
40	5 整理運動、片付けをする。		

道すじ	1	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。		
バランスをとったり、力を入れたりする動きを身に付けよう。			
	3 体のバランスをとる運動に取り組む。 回る運動 <ジャンプ> ・片足を軸にして回りながら移動する。 ・両足でジャンプ→1/2回転 →3/4回転→1回転 ・右回り、左回りでジャンプ <用具を使って>  <低い姿勢から> 	○回ることに慣れてきたら、用具を使ったり、低い姿勢から回ったり、友達と一緒に回ったりする。 どのようにしたら、上手に回ることができるかな？	
20	4 力試しの運動に取り組む。 人を運ぶ、支える運動 <おんぶ・手押し車>   <綱引き>  	○身長や体重など、同じ体格同士で行うようにする。 ○たくさんの友達と交流できるようにペアを変えて行う。 ※回るのが苦手な児童には、回る方向に腕を大きく振って体をひねるようにする。 ※人を運ぶ、支えることが苦手な児童には、手のひらでしっかりと地面や床を押し付けたりして行うようにする。	
	・すもう 【体力向上 (大きな力を出すために) のページ】	力を入れるときは、腰を落とそう。綱を引くときには、ひじを伸ばそう。	
	4 学習のまとめをする。	☆バランスのとり方や力の入れ方を理解しているとともに、それぞれの動きを身に付けることができる。	
40	5 整理運動、片付けをする。		【知識・技能】

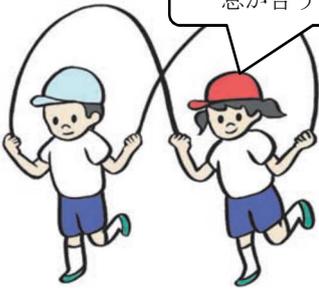
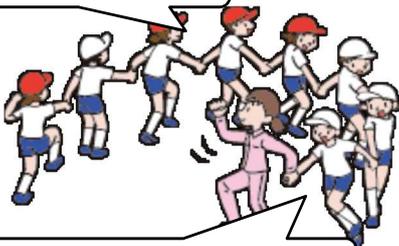
中学年 ①

単元名：体ほぐしの運動

目標：気持ちの変化に気付き、友達に伝えることができるようにする。

体づくり運動

道すじ	1	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。		
運動の仕方によって、気持ちが変化したことを友達に伝えよう。			
	3 体ほぐしの運動に取り組む。 用具を用いる運動 ・<短縄> 	○二人組、三人組など、人数を変えて行う。 ○いろいろな友達と行い、交流を図る。 ○友達とタイミングが合わない場合には、教師の太鼓のリズムに合わせて跳ぶようにする。	太鼓 短縄
30	歩いたり走ったりする運動 <みんなでスキップ> ・太鼓のリズムに合わせてスキップをする。 	○二人組、三人組など、人数を変えて行う。その際、手をつないだ状態でスキップをする。 ○太鼓のリズムを変え、スピードに変化をつけて行うようにする。 ○すれ違った友達にはハイタッチをし、交流を図る。	太鼓
	みんなで体を動かすと楽しいね。 	友達と一緒に跳ぶと楽しいね。	
	4 学習のまとめをする。	☆体ほぐしの運動の行い方によって、心が弾んだり気持ちが変わったりすることに気付き、他者に伝えている。	
40	5 次時の確認、片付けをする。	【思考・判断・表現】	

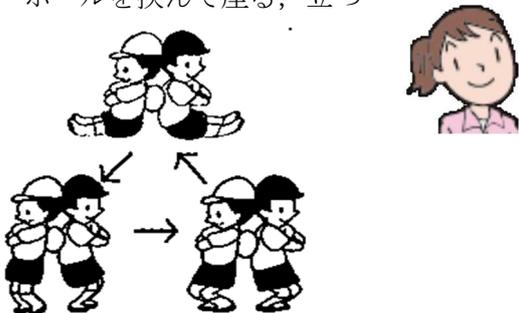
中学年 ①

単元名：多様な動きをつくる運動

目標：基本的な動きを組み合わせる運動ができるようになる。

体づくり運動

道すじ	1	2~4	5	6~8	9	10~12
-----	---	-----	---	-----	---	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	1 準備運動をする。		
6	2 学習のねらいを確認する。		
<p>今まで身に付けた動きを組み合わせよう。</p>			
	<p>3 基本的な動きを組み合わせる運動に取り組む。</p> <p><バランス+用具></p> <ul style="list-style-type: none"> ボールを挟んで座る，立つ 	<p>「せーの」の合図で，友達とタイミングを合わせて立ってみよう。</p> <p>○たくさんの友達と交流できるようにペアを変えて行う。</p> <p>○挟みやすいボールの柔らかさや大きさを配慮する。</p>	ボール
20	<p><バランス+移動></p> <ul style="list-style-type: none"> リレー形式で行う。 お腹や背中等で挟む。 	<p>体のどこで挟むと早く移動できるかな。チームで考えてみよう。</p> <p>友達の動きに合わせて，移動しよう。</p> <p>○リレー形式では，グループごとにボールを挟む場所を選ばせる。</p> <p>○直線だけでなく，コーンを使い，様々な方向への移動ができるようにする。</p>	コーン ボール
	4 学習のまとめをする。	<p>☆基本的な動きの組み合わせ方を理解しているとともに，その動きを身に付けることができる。</p> <p>【知識・技能】</p>	
40	5 整理運動，片付けをする。		