

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しているとともに、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づき、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	3～5	6・7	8～10	11	12～14
		○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備					
10 20 30 40	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	
		ア) 体のバランス ウ) 用具の操作		イ) 体の移動 工) 力試し		オ) 動きの組み合わせ	
	○振り返り・整理運動・片付け・挨拶・次時の確認						
	知	①	②	①	②		②
思		③	①	②	①	②	
主	①	②		③		③	

5 指導の工夫（前期と後期の2回に分けて実施する例）

	1	2	3	4	5	6	7
	○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備						
10	体ほぐしの運動				ウ) 用具の操作		
20			イ) 体のバランス				
30							
40	○振り返り・整理運動・片付け・挨拶・次時の確認						

	8	9	10	11	12	13	14
	○集合・挨拶・準備運動・用具や場の準備						
	体ほぐしの運		エ) 力試し				
	ア) 体の移動			オ) 動きの組み合わせ			
	○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>

<〇〇してから，△△する>

・ボールを上に向けて、前転した後にキャッチする。

<〇〇しながら，△△する>

・二人で持った新聞紙に、ボールをのせて落とさないように運ぶ。

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〕

多様な動きをつくる運動が苦手な児童には、場や条件を易しくしたり、低学年で経験した動きについてももう一度、取り上げたりするなどの配慮をする。

◎易しくした場づくり

**平均台を渡る**→平面に描いた細い通路や段ボールで作った用具を用いる。

**登る，下りる**→肋木や登り棒の足元にマットを敷く。

**用具を跳ぶ**→用具を持たずにその場で跳んだり、弾みやすい場所で行ったりする。

◎易しい条件

**用具を転がす，投げる**→用具の大きさや重さ，柔らかさを変える。

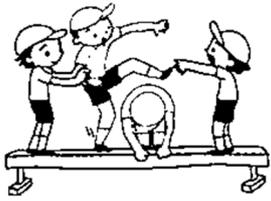
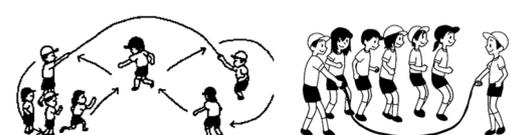
**用具を捕る**→転がったり，弾んだりしたボールを捕る。

**人を運ぶ，支える**→補助を受けながらゆっくりと動く。

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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。		
友達と楽しく、体ほぐしの運動に挑戦しよう。			
	3 体ほぐしの運動に取り組む。 用具を用いる運動 <フラフープくぐり> 	○グループで横に並んだり、円になつたりして場の工夫をする。 ○フラフープの数や大きさを変えるなど動きが単調にならないようにする。	フラフープ
30	歩いたり、走ったりする運動 ・先頭の友達の動作をまねしながら、移動する。 	○人数を増やしたり、先頭を交替したりしながら行うようにする。 ○動作が小さくならないように、大きな動作のグループを称賛し、他の児童にも意識させる。	
	・カニさん鬼ごっこ <u>【体力向上 (素早く移動するために) のページ】</u>	☆友達と進んで体ほぐしの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】 たくさん動いて、汗をかくとどんな気持ちになったかな。	
	4 学習のまとめをする。		
40	5 整理運動、片付けをする。		

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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。		
体のバランスをとったり、用具を操作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。 渡る運動 <すれ違い> ・左右からお互いが進み、平均台から落ちないようにすれ違う。 <並び替え> ・落ちないように、順番を並び替える。 ・グループの人数を増やしていく。  ・ <u>肋木とびつき</u> <u>【体力向上 (すばやく移動するために) のページ】</u>	どうしたら上手にできるかな。グループでコツを見付けよう。 ○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。 ○上手にできているグループを紹介し、平均台を渡るコツを共有する。 ※平均台を渡るのが苦手な児童は、面に描いた細い通路や新聞紙などで作った用具を用いて、易しくした場づくりをする。	平均台
20	4 用具を操作する運動に取り組む。 用具を跳ぶ運動 <短縄> ・両足跳び、二人跳び <長縄> ・8の字跳び ・連続回旋跳び 	○声をかけ合い、互いが跳びやすいように縄を回すようにする。 前並び跳び、横並び跳びなど、いろいろな跳び方に挑戦しよう。 ※短縄が苦手な児童には、縄を持たずにその場で跳んだり、弾みやすい場所で行ったりする。	短縄 長縄
	5 学習のまとめをする。	☆体のバランスをとったり、用具を操作したりする運動の仕方を理解しているとともに、その動きができる。	
40	6 整理運動、片付けをする。	【知識・技能】	

中学年②

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	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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: 80%;">                     体ほぐしの運動を通して、心と体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 <u>＜あんたがたどこさ＞</u> <u>【体力向上(素早く動作を繰り返すためのページ)】</u> ・「あんたがたどこさ」の歌のリズムに合わせて、両足跳びで前に進み、歌詞の「さ」	○みんなで歌いながら、楽しく運動ができるようにする。 ○歌詞の「さ」のときには、横に跳ぶなど、動きを工夫する。 ○友達やグループの人数を変えながら、たくさんの友達と交流できるようにする。	音楽CD
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         リズムに乗ると心がうきうきしてくるね。                     </div> 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         体を動かしたあとは、どんな気分になったかな。                     </div>	
25	心が弾むような運動 ＜まねっこダンス＞ ・グループで輪になり、リーダーの真似をして体を動かす。	○心が弾むような伴奏音楽をかけて、楽しい雰囲気をつくれるようにする。	
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         心が弾み、だんだん笑顔になってきたね。                     </div> 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         リズムに合わせて、自由に体を動かしてみよう。                     </div>	
	4 学習のまとめをする。	☆体ほぐしの運動を通して気持ちの変化に気付き、友達に伝えようとしている。 【思考・判断・表現】	
40	5 整理運動，片付けをする。		

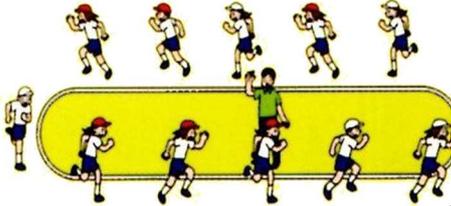
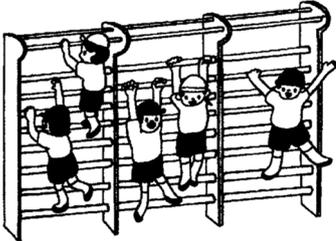
中学年②

単元名：多様な動きをつくる運動

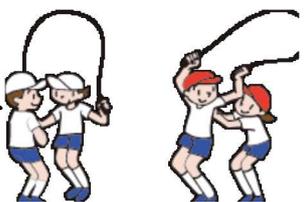
目標：運動の仕方を理解し、動き方を身に付けることができるようにする。

体づくり運動

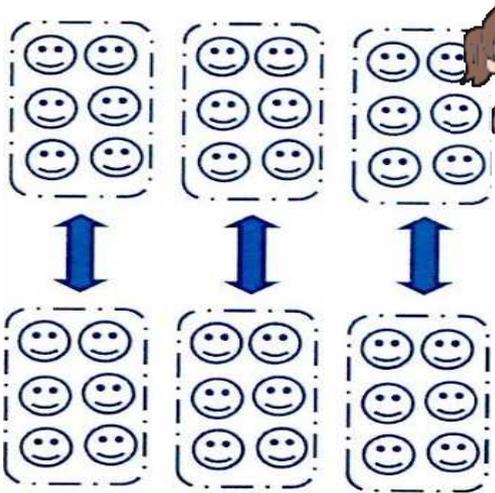
道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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。		
いろいろな動きを身に付けよう。			
	3 体を移動する運動に取り組む。 一定の速さでのかけ足する運動 <3分(4分)間走> 	○走る時間に合わせてBGMを流し、児童に距離のめやすをもたせる。 ○BGMを流すことによって、リラックスした状態で走らせる。 ○自分に合った呼吸の仕方を見付けさせる。	音楽CD
		気持ちの良い速さを見付け、リラックスして走ろう。	
25	4 力試し運動に取り組む。 物にぶら下がる運動 ・数えながら一定の時間、肋木にぶら下がる。 ・いろいろなポーズでつかまる。 ・ぶら下がりながらじゃんけんをする。 	○しっかりと握るように声掛けをする。 ○順手や逆手など雲梯にぶら下がりのしやすい握り方を見付けさせる。	雲梯
		親指をかけてしっかりと握ろう。	
	5 学習のまとめをする。	○活動を工夫し、ゲーム的な要素を取り入れ、意欲をもたせる。 ☆体を移動させたり、力試しをしたりする運動の仕方を理解していると同時に、そのうごきができる。	【知識・技能】
40	6 整理運動，片付けをする。		

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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、気持ちが変わっ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 ＜フラフープ＞ ・転がしたフラフープの中をくぐる。  ・ペアで手をつないでフラフープを回す。 友達と息が合ってくると楽しいね。  ・円陣ボールパス【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】 ・二人でパスキャッチ【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】	○フラフープの中をくぐりやすくするために、大きなフラフープを使う。 ○フラフープを遠くに転がさないようにさせる。  ※フラフープの中をくぐるのが苦手な児童には、教師がゆっくりと転がし、くぐらせるようにする。  二人で運動すると、もっと楽しいね。 ○フラフープを回しやすいように、始めは小さめのフラフープを使うようにする。	フラフープ
30	＜縄跳び＞ 体と同じように気持ちも温まってきたね。  ・倒れ棒キャッチ【体力向上 (すばやく移動するために) のページ】 ・ポジションチェンジ【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】	○短縄を使って、ペアでいろいろな跳び方に挑戦させる。  運動する前と比べて運動した後では、気持ちの変化はあったかな。 	短縄
	4 学習のまとめをする。	☆体ほぐしの運動を通して気持ちの変化に気付き、友達に伝えようとしている。	
40	5 整理運動、片付けをする。	【思考・判断・表現】	

道すじ	1・2	3～5	6・7	8～10	11	12～14
-----	-----	-----	-----	------	----	-------

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;">                     これまでの動きを工夫して組み合わせよう。                 </div> 3 動きを組み合わせる運動を考える。 ・兄弟グループを作り、それぞれのグループで基本的な動きを組み合わせる運動を考え工夫し、互いに教え合いながら動きを高める。  	○これまでに経験した運動から、いろいろな組み合わせ方を考える。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     グループで楽しい動きを見つけて、友達に紹介しよう。                 </div> ○体を動かしたり、用具を使ったりしながら考えるように声かけをする。  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     ※組み合わせ方が考えることができないグループには、教師が提示した運動を組み合わせるようにする。                 </div>	
25	4 発表する ・自分たちの考えた動きを兄弟グループに紹介する。  5 動きを組み合わせる動きに取り組む。  6 学習のまとめをする。	○紹介する際には、グループで考えた動きのポイントを伝えるようにさせる。 ○紹介を聞く際には、兄弟グループが考えた動きの良い所を見付けさせ、肯定的に認めさせる。  ○兄弟グループの考えた動きに挑戦する。  ☆多様な動きの運動を組み合わせ、動き方を理解し、身に付けることができる。	
40	7 整理運動、片付けをする。	【知識・技能】	