

第 3 学年

— 展開例 —

単元名 体づくり運動「からだほぐしの運動・多様な動きをつくる運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする運動である。

(2) 児童から見た特性

○脳・神経系が急激に発達するこの時期の児童にとって、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしながら、体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具の動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適した運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○体づくりのための運動の行い方を工夫することができる。

(3) 運動の技能

○体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができる。

○体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習 用具 活体 動の に評 お価 け規 準	①きまりを守り、友達と励まし合って体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとする。 ②用具の準備や片付けを友達と一緒にやろうとする。	①運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぼうとしている。 ②多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ自分の運動に取り入れようとしている。	①体のバランスをとったり移動したりする運動や、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

3 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
10	〈オリエンテーション〉 ○見通しをもつ体ほぐしの運動を行い、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたりみんなで関わり合ったりするための律動的な動きをする	準備運動・場づくり めあての確認			
20		○体のバランスをとる運動 ○体を移動する運動 ○用具を操作する運動(ボール系)	○体を移動する運動 ○力試しの運動 ○用具を操作する運動(ボール系)	○ローテーション・組み合わせ ・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・力試しの運動 ○いろいろな組み合わせ運動	
30		学習のまとめ			
40					
評価	ア① イ①	イ② ウ①	イ② ウ①	イ② ウ①	イ② ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○前半では、例示に示されている「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「力試しの運動」の中から1単位時間に2つの運動を行い、用具を操作する運動はボール系を行うようにする。

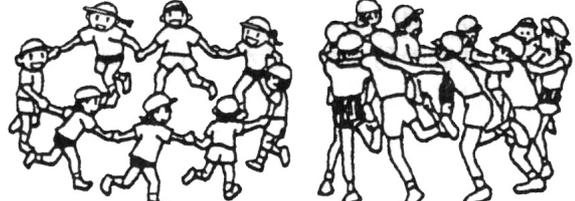
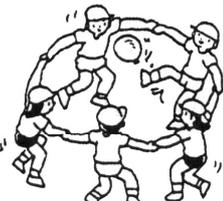
○後半は、それぞれの運動を組み合わせで行ったり、運動を組み合わせるなど工夫して運動できるようにする。

3 年
No. 1

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

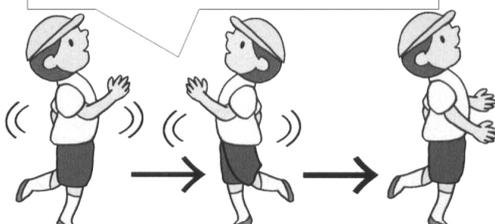
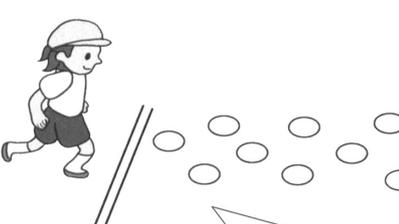
3 展開 (1/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	運動の楽しさや心地よさを味わうこと		
5分	1 ねらいを確認する。		
	いろいろな「体ほぐしの運動」を行い、運動の楽しさや心地よさを味わおう		
15	2 体ほぐしの運動をする。 ○軽快な音楽に合わせて律動的な運動をする。 ・みんなで手をつないで走ったり、スキップしたり、手をつないで円くなって、大波小波や引き合ったり縮まったりする。	○競争ではなく、みんなで活動することが大切であるので、後ろや隣の人の様子に注意するように助言する。	CDプレーヤー 音楽CD
	近くの人とドンタッチ 		
	4~5人集まってミラーリング 	○いろいろな動きを体験できるようにリーダーは交代するように言葉かけをする。 ◇仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく活動しようとする。	CDプレーヤー 音楽CD
10	○静かな音楽に合わせて静的な運動をする。 ・ペアでストレッチ		風船
	*ミラーリング (動きのまね)	ペアでストレッチ 	
10	○グループで気持ちを合わせて運動する。		新聞紙 ボール
	リラクゼーション 	○仲間の動きを感じながら、無理をしないで行うように助言する。 ○力の入れ加減を相手に伝えながら行うように言葉かけする。 ◇自分や仲間の体の伸びや重さに気付き、活動を工夫している。 ○勝敗にこだわらずに仲間とゲームを楽しむように言葉かけをする。	
	 		
	*風船や新聞を使って		
5	3 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	○発言の中から「楽しさ」「心地よさ」について着目させる。	

※展開の は、主な学習内容

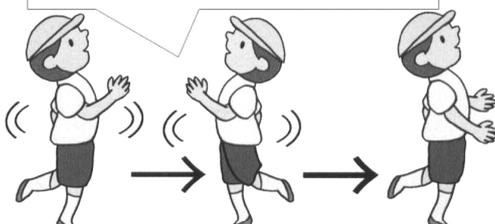
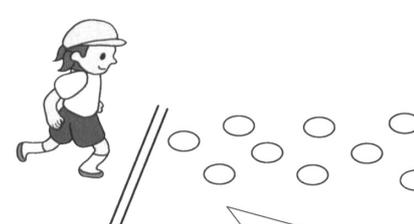
3 年
No. 2

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (2/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	回ったり、走ったり、ボールを操作したりすること		
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	バランスランドや忍者屋敷、ボールランドでいろいろな動きを身につけよう (バランス) (移動) (ボールを使って)		
10	3 バランスランドで運動する。		
	<p>回る</p> <p>つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。</p>  <p>○片足を軸にして回りながら移動する。</p>	<p>棒を離したら、つま先でぐるっと素早く回ろう。</p>  <p>1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。</p> <p>○みんなで活動することが大切であるので、後ろや隣の人の様子に注意するように助言する。 ○とぶ、跳ねる</p>	長さ1m程度の棒 (体操棒)
10	4 忍者屋敷 (移動する運動) で運動する。		
	<p>走る</p> <p>曲がる方向をよく見て走りぬけよう。</p>  <p>物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたりすること。</p> <p>○動きのポイント (進む方向に視線を向けたり、腕を横に上げたり、振ったりする。)を確認する。</p>	 <p>なわや輪を踏まないように、中心をよく見てリズムよくはねよう。</p> <p>◇体の基本的な動きを、バランスよく身につけることができる。</p>	輪なわ コーン ボール
10	5 ボールランドで運動する。		
	○大きさや重さの異なるボールをいろいろと操作する。		
5	6 本時の学習のまとめをする。		
	○感想や気付いたことを発表する。		
		<p>ボールをはさんだ所に力を入れよう。</p>  <p>両膝や両足首にボールをはさんで運ぶこと。</p> <p>◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。</p>	

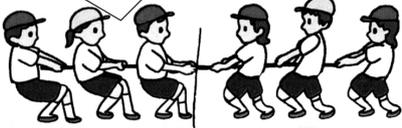
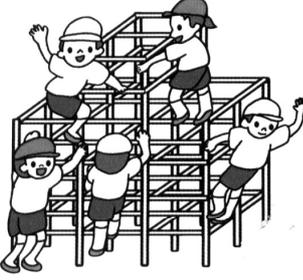
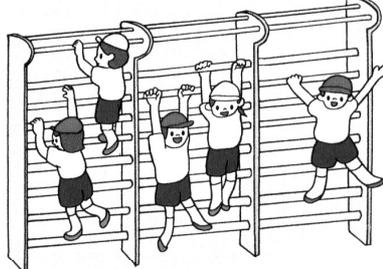
3 年
No. 2

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (2/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	回ったり、走ったり、ボールを操作したりすること		
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	バランスランドや忍者屋敷、ボールランドでいろいろな動きを身につけよう (バランス) (移動) (ボールを使って)		
10	3 バランスランドで運動する。		
	<p>回る</p> <p>つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。</p>  <p>○片足を軸にして回りながら移動する。</p>	<p>棒を離したら、つま先でぐるっと素早く回ろう。</p>  <p>1人で、自分の棒を立てたまま離し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。</p> <p>○みんなで活動することが大切であるので、後ろや隣の人の様子に注意するように助言する。 ○とぶ、跳ねる</p>	長さ1m程度の棒 (体操棒)
10	4 忍者屋敷 (移動する運動) で運動する。		
	<p>走る</p> <p>曲がる方向をよく見て走りぬけよう。</p>  <p>物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたりすること。</p> <p>○動きのポイント (進む方向に視線を向けたり、腕を横に上げたり、振ったりする。)を確認する。</p>	 <p>なわや輪を踏まないように、中心をよく見てリズムよくはねよう。</p> <p>◇体の基本的な動きを、バランスよく身につけることができる。</p>	輪なわ コーン ボール
10	5 ボールランドで運動する。		
	○大きさや重さの異なるボールをいろいろと操作する。		
5	6 本時の学習のまとめをする。		
	○感想や気付いたことを発表する。		
		<p>ボールをはさんだ所に力を入れよう。</p>  <p>両膝や両足首にボールをはさんで運ぶこと。</p> <p>◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。</p>	

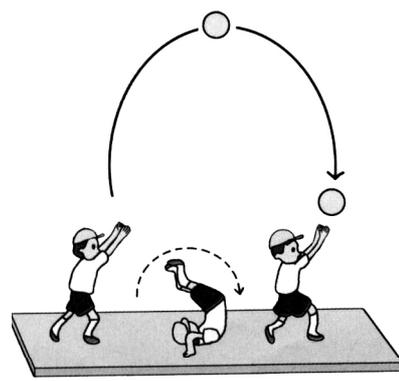
3 年
No. 3

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	押ししたり、引いたり、運んだり、登ったり、下りたり、ボールを操作したりすること		
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	すもうランドや忍者屋敷、ボールランドでいろいろな動きを身に付けよう (力試し) (移動) (ボールを使って)		
10	3 すもうランドで運動する。 ○押す, 引く, 力試し	○運ぶ, 支える	綱
	腰を低くして, 息を合わせて, 同時に強く引こう。	持つ人は, 友達の膝のあたりをしっかりと持とう。	
		わきからしっかり抱いて後ろにひっぱっていきこう。	
	人数を変えて綱引きすること。	手押し車など, 両腕で自分の体重を支えながら移動すること。	
10	4 忍者屋敷 (移動する運動) で運動する。 ○登る, 下りる		
			
	・ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり, 降りたりする。	○肋木につかまり, 足じゃんけんを行い, 勝ったら交代しながらゲームをする。	
	ボールを押す強さを工夫してみよう。	○動きのポイント (親指をかけてしっかり握る。足をかける場所をよく見て移動する。) を確認する。	
		◇体の基本的な動きを, バランスよく身に付けることができる。	
	リレーをしてみよう いろいろなコースで, ジグザグ, くねくね, コーンをまわって。	◇多様な動きをつくる運動の行い方を理解している。	
10	5 ボールランドで運動する。	◇友達のよい動きを見付け, 自分の運動に取り入れている。	
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。		

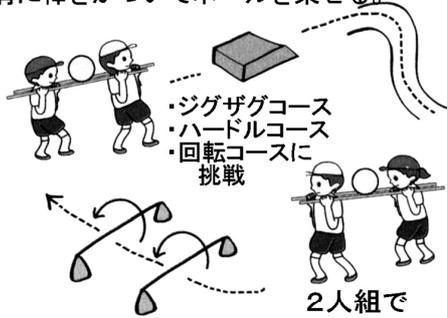
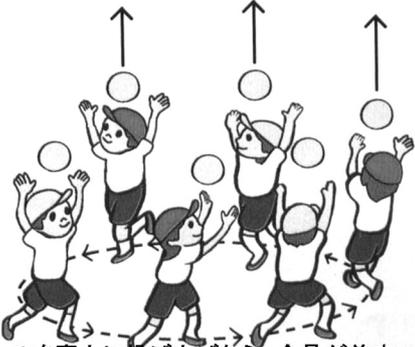
3 年
No. 4

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (4/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	バランスをとりながら移動したり，用具を操作しながら移動したりすること		
5分	1 学習の場づくりをし，準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	身に付けたいろいろな動きを組み合わせよう		
15	3 バランスをとりながら移動する。 片手でボールを持って，線の上やいろいろな方向へ。  動きのポイント 指先に力を入れて持つ。	<ul style="list-style-type: none"> ・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コース等に挑戦  2人組で	ボール 平均台 長さ1m 程度の棒 (体操棒) 新聞紙 コーン ハードル
	○ボールを棒に持ち替えたり，数を変えたりする。	○2人組で，ボールを乗せた新聞紙を動かしながら移動する。 ◇体の基本的な動きを，バランスよく身に付けることができる。	
15	4 用具を操作しながら移動する。 投げ上げたボールを落とさないように，いろいろな方向に歩いたり走ったり，回ったりしてから捕ること。  動きのポイント ・できるだけボールから目を離さないようにする。 ・投げ上げた方向に素早く動く。	 ○前方に投げ上げ，前転して起き上がりとする。 ◇多様な動きをつくる運動の行い方を理解している。 ◇友達のよい動きを見付け，自分の運動に取り入れている。	ボール マット
5	5 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。		

3 年
No. 5

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 3 展開 (5/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	バランスをとりながら移動したり，用具を操作しながら移動したりすること		
5分	1 学習の場づくりをし，準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	身に付けたいろいろな動きを組み合わせよう		
15	3 バランスをとりながら移動する。 ○部位（ひじ，足など）を変えてみる。		
	<p>ボールを肩にかついで，線・平均台の上やいろいろな方向へ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">動きのポイント</div> <p>ボールを肩に押しつけるように持つ。</p> 	<p>肩に棒をかついでボールを乗せる。</p>  <p>・ジグザグコース ・ハードルコース ・回転コースに挑戦</p> <p>2人組で</p>	<p>ボール 平均台 長さ1m程度の棒 (体操棒)</p> <p>ハードル コーン</p>
10	4 用具を操作しながら移動する。	◇体の基本的な動きを，バランスよく身に付けることができる。	
	 <p>ボールを真上に投げ上げたら，全員が前方に移動し，前の人の投げ上げたボールを捕る。 ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。</p>		ボール
5	5 動きの組み合わせを考える。 ○友達の投げたボールを回ったりしてから捕る。 ○ボールを投げたり，ついたりしながらジグザグコースやハードルコースに挑戦する。	◇多様な動きをつくる運動の行い方を理解している。 ◇友達のよい動きを見付け，自分の運動に取り入れている。 ○これまでに学習した動きや様々な動きをいろいろと考えるように助言する。	
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。		