

単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動・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
学習具活体動のにお価規準	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。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
10	<オリエンテーション> ○見通しを持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に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	○力試しの運動	○体のバランスをとる運動	
30		○力試しの運動	○体を移動する運動	○体を移動する運動	
40		○用具を操作する運動(縄跳び)	○用具を操作する運動(縄跳び)	○力試しの運動	
		○用具を操作する運動をいろいろな組み合わせた運動			
		○学習のまとめ			
評価	ア① イ①	ア② ウ①	イ② ウ①	ア② ウ①	ウ① ア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つの運動を行う。また、用具を操作する運動は、縄跳びを行うようにする。

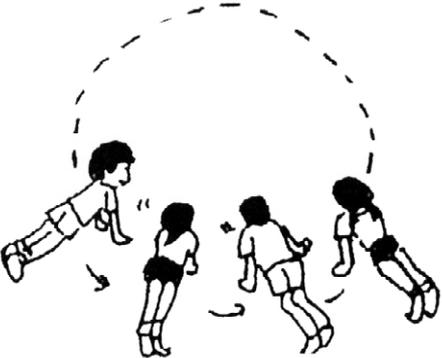
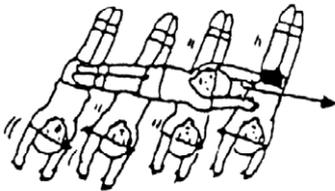
○後半は、それぞれの運動の組み合わせを中心に行う。児童にも、運動の組み合わせを考えさせ工夫して運動できるようにする。

3 年
No.80

1 単元名 体ほぐしの運動

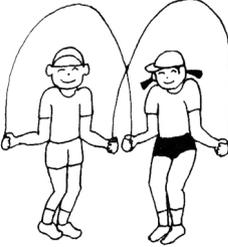
2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

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」をやって、運動の楽しさや心地よさを味わおう		
35	<p>2 体ほぐしの運動をする。</p> <p>○軽快な音楽に合わせて活動的な運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕立て伏せで移動する。 ・みんなで呼吸を合わせて。  <p>○静かな音楽に合わせて静的な運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアでストレッチ ・リラクゼーション <p>○仲間の動きを感じながら、無理をしないで行う。</p> <p>○グループで気持ちを合わせて運動する。</p> <p>ベルトコンベアー</p> 	<p>○頭、首、背中をほぐさせる。</p> <p>○前の人の頭や背中を軽くバッティング (打つ) したり、さすったり、揺らしたりさせる。</p>  <p>◇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。</p> <p>○足を伸ばそう</p>  <p>・ひざをしっかりと伸ばす</p> <p>○股関節を広げよう</p>  <p>・ゆっくりと軽く押す。</p>	<p>CDプレーヤー 音楽CD</p> <p>CDプレーヤー 音楽CD</p>
5	3 本時の学習のまとめをする。	◇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。	
	○感想や気付いたことを発表する。		

3 年
No.81

- 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
	バランスを保ったり，人運びをしたり，縄跳びをしたりすること		
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。		
	バランスランドやすもうランド，縄跳びでいろいろな動きを身に付けよう (バランス) (力試し) (用具を使って)		
10	3 バランスランドで運動する。 ○バランスを保つ	○ケンケンしながら相手のバランスを崩したり，相手にバランスを崩されないようにしたりさせる。 ◇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。 ○足裏で踏ん張って，倒れないようにアドバイスする。 ○力の入れ加減を工夫するように動きのポイントを伝える。	
			
10	4 すもうランド (力試し) で運動する。 ○2人組で人運び ○背負ったり，抱いたり，いろいろな姿勢で人運びをする。	○力を合わせて腕立て伏せをさせる。	
	 		
	背負って運ぶ 抱いて運ぶ		
10	5 縄跳びで運動する。 ○2人で短縄跳び	○お互いに相手の足を持ち，腕立て伏せの形を作る。慣れてきたら足を開いてみる。 ○上になる児童の頭の位置を入れ替えてボールの上でバランスをとりながら腕立て伏せの形を作ってみる。慣れてきたら左右に動いてみる。 ◇用具の準備や後片付けに，友達と協力して取り組もうとする。	
	 		
	前や後ろに入り 2人で調子を合わせて連鎖跳びをする。		
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。		

ボール

縄跳び

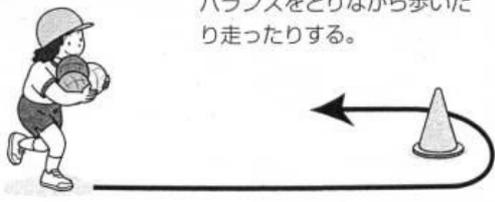
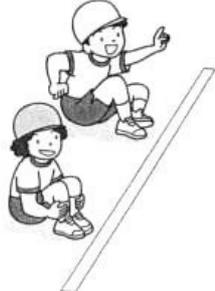
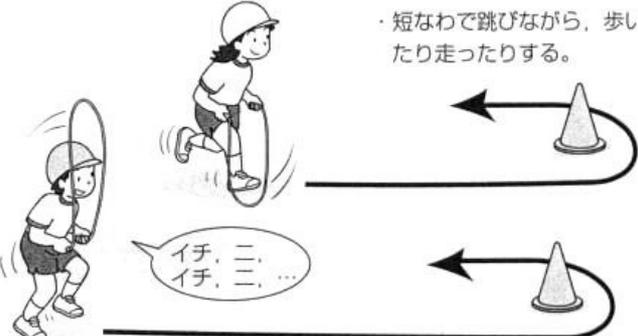
3 年
No.82

- 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
	運んだり、支えたり、移動したり、縄跳びしたりすること		
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、縄跳びでいろいろな動きを身に付けよう (力試し) (移動) (用具を使って)		
10	3 すもうランドで運動する。 ○人を運ぶ、支える動き	○「1, 2」「1, 2」と声をかけながら、安全に気をつけて進むように言葉かけする。 ○途中で交代するなど負荷がかかりすぎないように留意する。	
			コーン ひも マット かご (荷物)
10	4 忍者屋敷で運動する。 ○先頭の友達の動きをみんなだまねしながら移動する。	◇体の基本的な動きをバランスよく身につけることができる。 ○腰を落とし、バランスを崩さないように助言する。	
			長縄
10	5 縄跳びで運動する。 ○長縄で記録に挑戦する。 ・連続何回 ・30秒間または1分間で何回	○友達をよく見て動きをまねするように助言する。 ◇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。 ○くぐり抜けは、縄が目の前を通り過ぎたらすぐにスタートするように言葉かけする。 ○回数を数えるなど、みんなで声をかけ合いながら挑戦するように言葉かけする。	
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。		

3 年
No.83

- 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。		
	<p>●バランスをとりながら移動する</p> <p>ボールを持って競争</p> 	<p>・物を持ったりかっぴだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりする。</p> 	
	<p>○ボールを持って競争する。</p> <p>・ボールの数を変えたり、ボールの数も得点に加えたりするなど、ルールを工夫する。</p>	<p>○ボールや用具の扱いや安全に十分注意をする。</p> <p>◇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>	<p>はやこしコーン</p>
15	●用具を操作しながら移動する		
	<p>なわとび競争</p> 	<p>・短なわで跳びながら、歩いたり走ったりする。</p>  <p>イチ、二、イチ、二、...</p>	
	4 用具を操作しながら移動する。		
	<p>○短なわを跳びながら競争する。</p> <p>・跳び方を変えたり、二重跳びゾーンを設け、二重跳びの回数を得点に加えたりしてルールを工夫する。</p>	<p>◇用具の準備や後片付けに、友達と協力して取り組もうとする。</p>	
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。	○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。	

3 年
No.84

- 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。		
	身につ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。		
			
	○物を持ちたりかっぴたりしてバランスをとりながら競争する。 ・持ちたりかっぴたりするものを変えたり、持ちたりかっぴたりするものにより得点を変えたりするなど、ルールを工夫する。	○用具の扱いや安全に十分配慮をする。 ◇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。	ばけつ 体操棒 コーン
15	4 用具を操作しながら移動する。		
			
	○輪を回しながら競争する。 ・輪とびや腕などで輪を回したり、輪の本数を増やしたりするなど、ルールを工夫する。	◇用具の準備や後片付けに、友達と協力して取り組もうとする。	輪 コーン
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。	○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。	