

第 6 学年

— 展開例 —

単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○友達と協力しあったり、励まし合ったりしながら運動することを通して、自分や友達の体の様子に気が付いたり、友達とともに運動する楽しさを味わうことのできる運動である。

(2) 児童から見た特性

○いろいろな運動に取り組むことによって、多彩な運動感覚を味わったり、友達と関わることを楽しんだりすることができる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにすることができる。

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
学習具活体の運動に評価価値規準	①体ほぐしの運動に進んで取り組みようとする。 ②約束を守り、友達とのコミュニケーションをとろうとする。 ③用具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとする。 ④場の危険物を取り除いたり用具の安全に気を配ったりしようとする。	①体ほぐしの運動には、気付き－調整－交流のねらいがあることを知っている。 ②友達と肯定的な交流をしている。	/

4 指導計画と評価

	1	2	3	4
	①集合・整列・挨拶 ②場づくり ③めあての確認			
10				
20	<オリエンテーション> ○見通しをもつ ・グルーピングと役割分担	<チャレンジ運動2> 「ザ・ロック」 ○グループで協力して課題に取り組む	<チャレンジ運動3> 「川わたり」 ○グループで協力して課題に取り組む	<チャレンジ運動4> 「壁のぼり」 ○グループで協力して課題に取り組む
30	<チャレンジ運動1> 「集団ジャンプ」 ○グループで協力して課題に取り組む			
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶			
評価	ア① ③	ア② イ①	ア① イ②	ア④ イ②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○友達との肯定的な交流ができるような課題を設定する。

(2) 場の工夫

○全員が協力して達成できる課題を難度が易しいものから難しいものへと設定し、校内にあるものを上手に活用する。

6 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、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展開 (1/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って、気持ちを合わせて「集団ジャンプ」をすること		
10分	1 オリエンテーションをする。 ○チャレンジ運動の3つの約束を理解する。 ・友達と協力すること。 ・失敗しても友達を責めないこと。 ・課題が達成できたら、全員で決めた喜びの表現（ポーズ）をすること。	○約束をきちんと理解できるようにする。 ○友達との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。	風船 ストップウ オッチ
10	2 風船ゲームをする。(導入運動) ○輪になって、30秒～40秒間、風船を床に落とさないように手や足や頭などを使って打つ。 ○班で風船ゲームを工夫して行う。	○良い動き、良い関わり方を賞賛し、全体へ広める。	
20	3 本時の課題の確認をする。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 「集団ジャンプ」をしよう </div> ○たてに1列に並び、前の人の肩に手をかける。 ○両足でジャンプをして移動する。 ○「前へ、もとへ」 ○「後ろへ、もとへ」 ○「右へ、もとへ」 ○「左へ、もとへ」ここまでを1セットとし、4～5セット繰り返す。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> ○班でいろいろな移動を工夫して行う。	<div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> ○約束を守って、気持ちを合わせるようにして集団ジャンプができるようにする。 ○役割を分担し、短時間でできるようにする。 ○課題が正確に行われているか、観察し助言する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い、明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループにはヒントや新ルールを与える。 ○友達に対し良い言動や補助などができるようにする。 ◇班で協力し、体ほぐしの運動に進んで取り組もうとする。	
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○お互いの良かった所や頑張りを認め合い、次時の活動につながるよう助言する。	

※展開の は、主な学習内容

6 年
No. 2

- 1 単元名 体ほぐしの運動
- 2 目標 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。
- 3 展開 (2/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って、気持ちを合わせて「ザ・ロック」をすること		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束を確認する。	○約束をきちんと理解できるようにする。 ○友達との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。	
10	2 風船ゲームか集団ジャンプを班で選択して行う。		
25	3 本時の課題の確認をする。		
	「ザ・ロック」をしよう		
	○グループ全員がマットの上に立ち、10数える。 	○約束を守って、協力して跳び箱や板の上に立つことができるようにする。 ○楽しく学習するために、場づくりや競争などで係を分担し、協力し合うことが必要であることを指導する。	小マット
	○グループ全員が岩（跳び箱1段）の上に立ち、10数えることができる。 ○グループ全員が岩（跳び箱4段）の上に立ち、10数えることができる。 	○課題が正確に行われているか、観察し助言する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い、明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループにはヒントや新ルールを与える。	跳び箱
	○グループ全員が、10cm四方の板の上に立ち、10数えることができる。		板
	○班で新しい場やルールを工夫して行う。	◇体ほぐし運動のねらいを知っている。	
5	4 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○お互いの良かった所や頑張りを認め合い、次時の活動につながるよう助言する。	

6 年
No. 3

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目 標 運動に進んで取り組み，助け合って運動をしたり，場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展 開 (3/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 約束を守って，気持ちを合わせて「川わたり」をすること </div>		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束の確認をする。	○約束をきちんと理解できるようにする。	
10	2 「集団ジャンプ」か「ザ・ロック」を班で選択して行う。	○友達との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。 ○良い動き，良い関わり方を賞賛し，全体へ広める。	
25	3 本時の課題の確認をする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 「川わたり」をしよう </div>		
	<p>○台車とロープを使って，川を渡り目的地まで全員が到達する。</p> <p>島A (スタート) → 島B → 島C (ゴール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・島はマット，ロープは長なわを使用。 ・川の幅は3，4 m程度。 <p>○班でルールを工夫して行う。</p>	<p>○約束を守って，アイデアを出し合い，協力して川わたりができるようにする。</p> <p>○楽しく学習するために，場づくりや競争などで係を分担し，協力し合うことが必要であることを指導する。</p> <p>○課題が正確に行われているか，観察し助言する。</p> <p>○課題を達成したグループと喜びを分かち合い，明るい雰囲気作りを心がける。</p> <p>○課題達成が困難なグループにはヒントや新ルールを与える。</p> <p>○友達に対する良い言動や補助などできるようにする。</p> <p>◇友達と肯定的な交流をしている。</p>	跳び箱 台車 マット ロープ
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○お互いの良かった所や頑張りを認め合い，次時の活動につながるよう助言する。	

6 年
No. 4

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目標 運動に進んで取り組み, 助け合って運動をしたり, 場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展開 (4/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って, 気持ちを合わせて「壁のぼり」をすること		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束を確認する。	○約束をきちんと理解できるようにする。	台車 マット ロープ
10	2 「ザ・ロック」か「川わたり」を班で選択して行う。	○友達との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。	
25	3 本時の課題の確認をする。	○良い動き, 良い関わり方を賞賛し, 全体へ広める。	
	「壁のぼり」をしよう		
	<p>○ステージの上に跳び箱4段を横向きで三台置き, その上からロングマットを重ねてフロアまで垂らす。床にはセーフティマットを敷いておき, 全員が山の頂上(跳び箱の上)に立つことを課題とする。</p> <p>○自分たちで場づくりや安全なルールを工夫して行う。 (場の設定 例)</p>	<p>○約束を守って, 全員が力を出し合って壁の頂上に立てることができるようにする。</p> <p>○楽しく学習するために, 場づくりや競争などで係を分担し, 協力し合うことが必要であることを指導する。</p> <p>○課題を達成したグループと喜びを分かち合い, 明るい雰囲気作りを心がける。</p> <p>○課題達成が困難なグループには, ヒントや新ルールを与える。</p> <p>○友達に対し良い言動や補助などができるようにする。</p>	跳び箱 ロングマット セーフティマット
		<p>◇場や用具の安全に気を配ったりしようとする。</p> <p>○お互いの良かった所や頑張りを認め合い, 次時の活動につながるよう助言する。</p>	
5	4 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。		