

# 体づくり運動

## 1 単元の目標

学びに向かう力、  
人間性等

体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

### 知識及び運動

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。  
体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うことができるようにする。  
体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようにする。

### 思考力、判断力、表現力等

自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

## 2 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	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>※「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、体の動きを高める運動は、ねらいに応じて運動を行うことが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。</p>	<p>①体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。</p> <p>②仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。</p> <p>③体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。</p> <p>③ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。</p>

### 3 指導計画（8時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・挨拶をする。 ・出欠の確認をする。 ・健康観察をする。 2 本時の学習課題の確認をする。			
1	<div data-bbox="236 633 1433 801" style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>(ねらい1)              自他の心と体に向き合い、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めることができる。</p> </div> <div data-bbox="245 824 1070 929" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(学習課題)              体づくり運動について理解しよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 オリエンテーション</p> <p>(1) 授業の約束を確認する。</p> <p>(2) ペア・グループについて確認する。</p> <p>(3) 体づくり運動について説明する。</p> <p>①体ほぐしの運動について</p> <p>②体の動きを高める運動について</p> <p>(4) 学習カードについて・・・◆<a href="#">1- (1)</a></p>	<div data-bbox="1129 987 1214 1301" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             知① (学習カード)           </div>		
まとめ (全時間共通)	1 整理運動をする。 2 本時の学習課題にフィードバックするように導く。 3 学習カードの記入をする。 4 健康観察をする。 5 挨拶をする。			
2	<div data-bbox="245 1648 1222 1753" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題)              様々な体ほぐし運動・体の動きを高める運動に挑戦してみよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 体ほぐしの運動を行う。</p> <p>・二人組でストレッチを行う。・・・◆<a href="#">2</a></p> <p>2 体の動きを高める運動を行う。</p> <p>・手具を使用した運動</p>			<div data-bbox="1342 1693 1433 1984" style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; display: inline-block;">             態① (観察)           </div>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳び</li> <li>・ラダーを使った運動・・・<a href="#">◆3</a></li> <li>・ボールを使った運動・・・<a href="#">◆4</a></li> </ul>			
3	<p>(学習課題) リズムに乗った運動を通して、心と体に感じたことを発表しよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体ほぐしの運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組でストレッチを行う。</li> </ul> </li> <li>2 音楽に合わせて運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽に合わせてストレッチ・・・<a href="#">◆5</a></li> <li>・ビートウォーク (いろいろな動きやリズムで歩く)・・・<a href="#">◆6</a></li> <li>・エアロビクス・・・<a href="#">◆7</a></li> </ul> </li> <li>3 グループに分かれて、気付いたことを発表する。</li> </ol>			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;">       態③ (観察)     </div>
4	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>(ねらい2) 体の動きを高める運動を行い、調和をとりながら体力を高めることができる。</p> </div> <p>(学習課題) 巧みな動きを高める運動に挑戦しよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体ほぐしの運動を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組でストレッチを行う。</li> </ul> </li> <li>2 巧みな動きを高めるための運動を体験する・・・<a href="#">◆8</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>・以下の能力を高めるために、ボールを使用したトレーニングを行う。</li> </ul> </li> </ol> <p><b>リズム能力</b>・・・耳や目からの情報を動きによって表現し、イメージを現実化する能力。</p> <p><b>連結能力</b>・・・身体の関節や筋肉の動きをタイミングよく、無駄なく同調させる能力。</p> <p><b>変換能力</b>・・・状況が変わった時、動作を素早く切り替える能力。</p> <p><b>反応能力</b>・・・合図を素早く察知し、適時に適切な速度で正確に反応する能力。</p> <p><b>識別能力</b>・・・手や足、頭部の動きと視覚の関係、ボールなどの操作を精密に行う能力。</p> <p><b>バランス能力</b>・・・空中や動作中の全身バランスや、崩れた姿勢を素早く回復する能力。</p>			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: white;">       知② (学習カード)     </div>

	<p><b>定位能力</b>・・・相手や味方、ボールなどの周囲の状況と関連付けながら動きの変化を調整する能力。</p> <p>3 グループに分かれて、気付いたことを発表する。</p>		
5	<p>(学習課題) 力強い動き・運動を持続する能力を高める運動に挑戦しよう。 ～サーキットトレーニング～</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 体ほぐしの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組でストレッチを行う。</li> </ul> <p>2 サークットトレーニングを体験する・・・◆9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人でも、グループでも行うことができる。</li> <li>(個人又はグループで行う場合も活動場所は移動せず、決めた種目を順番に活動と休憩を繰り返しながら行う方式)</li> <li>(種目の位置を決め、休憩時間内に次の種目の場所に人が移動して活動する方式)</li> <li>・活動時間、休憩時間、種目内容、回数を決定する。</li> <li>・時間、種目、回数、セット数などは、強化したい体力に合わせて設定する。</li> <li>・用具などを用いて、工夫することもできる。</li> </ul> <p>3 グループに分かれて、気付いたことを発表する。</p>		<p>思②(学習カード)</p>

6	<p>(ねらい3)          自己の運動課題を発見し、運動をバランスよく組み合わせたり、効率よく組み合わせたりすることができる。</p> <p>(学習課題)          新体力テストの結果を振り返り、自己の高めたい体力を分析しよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体ほぐしの運動を行う。              ・二人組でストレッチを行う。</li> <li>2 新体力テストの記録を振り返る。</li> <li>3 マイプログラムに記入する。・・・◆1-(2)</li> </ol> <p>&lt;発問例&gt;          バランスよく体力を高めるために、得点グラフをどのように高めればよいか。          &lt;意図・解説&gt;          自己の体力の分析を通して、自己の体力の課題についてより理解させる。</p> <p>(1) 新体力テストの記録を記入する。          (2) 高めたい体力を確認し、運動プログラムを作成する。</p>		思① (学習カード)	
7	<p>(学習課題)          作成したマイプログラムを実践しよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体ほぐしの運動を行う。              ・二人組でストレッチを行う。</li> <li>2 前時に作成したマイプログラムを実践する。              ・各グループに分かれ、各自作成した運動を互いに実践する。</li> <li>3 実践後、振り返りを行い、必要があれば修正をする。</li> </ol>		思③ (観察)	態② (観察)
8	<p>(学習課題)          マイプログラムを発表し合おう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体ほぐしの運動を行う。              ・二人組でストレッチを行う。</li> <li>2 グループに分かれて、作成したプログラムを発表し、互いにアドバイスをを行う。</li> <li>3 グループ内で、それぞれが考えたプログラムを実践する。</li> </ol>			

## 4 指導の工夫

### (1) 補強運動、補助運動等の紹介

◆2 二人組ストレッチ	◆3 ラダーを使った運動
 <a href="https://youtu.be/LzQ8L1xJ_Yg">https://youtu.be/LzQ8L1xJ_Yg</a>	 <a href="https://youtu.be/EneZ8guLEQ">https://youtu.be/EneZ8guLEQ</a>
◆4 ボールを使った運動	◆5 音楽に合わせてながらストレッチ
 <a href="https://youtu.be/Nh6H5BYh_UQ">https://youtu.be/Nh6H5BYh_UQ</a>	 <a href="https://youtu.be/gwkljKMspYU">https://youtu.be/gwkljKMspYU</a>
◆6 ビートウォーク	◆7 エアロビクス
 <a href="https://youtu.be/7WJcJ5uet0M">https://youtu.be/7WJcJ5uet0M</a>	 <a href="https://youtu.be/jw4xwaob_v8">https://youtu.be/jw4xwaob_v8</a>
◆8 2ボールキャッチ・判断パス	◆9 サーキットトレーニング
 <a href="https://youtu.be/TaJFNqeS54U">https://youtu.be/TaJFNqeS54U</a>	 <a href="https://youtu.be/23hAbpPFN3U">https://youtu.be/23hAbpPFN3U</a>

(2) 学習カード

◆ 1- (1)

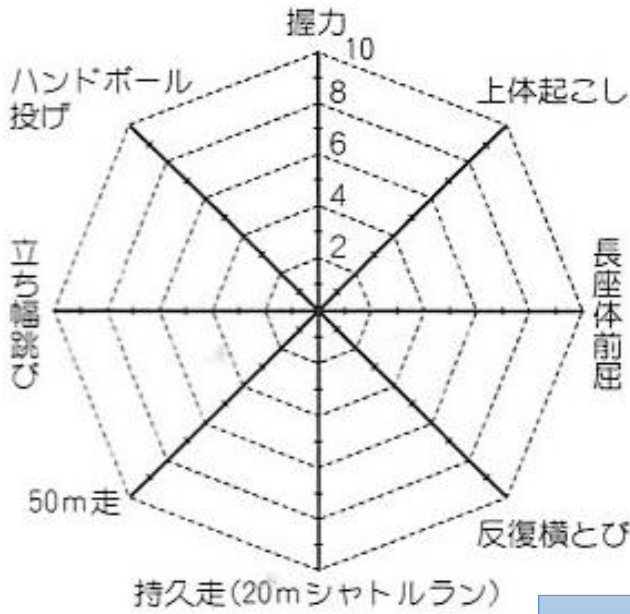
年 組 番 氏名

時間	日付	本時の課題・内容	感想・感じたこと
1	/ ( )		<hr/> <hr/>
2	/ ( )		<hr/> <hr/>
3	/ ( )		<hr/> <hr/>
4	/ ( )		<hr/> <hr/>
5	/ ( )		<hr/> <hr/>
6	/ ( )		<hr/> <hr/>
7	/ ( )		<hr/> <hr/>
8	/ ( )		<hr/> <hr/>

◆ 1- (2)

# マイプログラムを作成しよう！

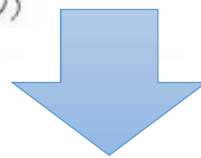
年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_



Q1 高い得点の種目は？

Q2 低い得点の種目は？

Q3 重点的に高めたい体力は？



種目名 (体力)	考えられる運動	回数や時間
握力 (筋力)		
上体起こし (筋持久力)		
長座体前屈 (柔軟性)		
反復横跳び (敏捷性)		
20m シャトルラン (持久力)		
50m 走 (走力)		
立ち幅跳び (跳躍力)		
ハンドボール投げ (投力)		



# マイプログラムを実践しよう

## その1

テーマ 『  
○高めたい体力・・・  
○運動プログラム

## その2

テーマ 『  
○高めたい体力・・・  
○運動プログラム

## 仲間からのアドバイス



良いところ

改善すると良いところ

## 修正・改善点

テーマ 『  
○高めたい体力・・・  
○運動プログラム