

単元名 体ほぐしの運動、体の動きを高める運動

1 運動の特性

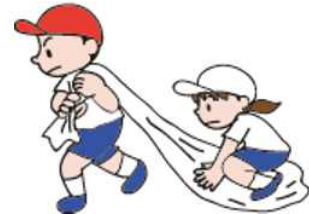
〔一般的特性〕
 仲間と協力し合ったり、励まし合ったりしながら運動することを通して、自分や仲間の体の様子に気が付いたり、仲間とともに運動する楽しさを味わうことのできる運動である。

〔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、仲間とかか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

学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、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 体ほぐしの運動及び体の動きを高める運動の行い方について理解しているとともに、その運動のねらいに合った動きを身に付けることができる。	① 体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を工夫するとともに、それらを他者に伝えている。 ② 体の動きを高める運動の行い方を工夫するとともに、それらを他者に伝えている。	① 体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、積極的に取り組もうとしている。 ② 運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配っている。

4 指導と評価の計画の例

	1	保健	2	3	4	5	6	7～9
	○整列・挨拶		○準備運動		○用具や場の準備		○ねらいの確認	
10	オリエンテーション	病気の予防 不安や悩みへの対処 体ほぐし運動	体ほぐしの運動	自己の体力を把握	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動	アイウエの4つの運動を基本とし、行い方を工夫することで、自分の体力に応じた運動をする。
20	学習の進め方			体力・運動能力の測定	ア体の柔らかさを高めるための運動	イ巧みな動きを高めるための運動	ウ力強い動きを高めるための運動	
30	体ほぐし運動							
40	運動の			エ 動きを持続する能力を高めるための運動（5～6分走）				
	○整理運動		○学習のまとめ（振り返り）		○次時の確認		○用具の片付け ○挨拶	
評価	知				①			①
	思		①			②		②
	主	①		②			①	②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

※仲間との交流を図る体ほぐし運動は、年度始めや学期始めもよい。

4月	5月	6月	7月
体ほぐし運動			

9月	10月	11月	12月
体ほぐし運動			

1月	2月	3月
体ほぐし運動		

※向寒マラソンなど校内の行事に合わせて、

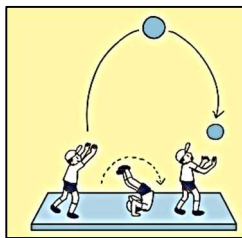
計画することもよい。

向寒マラソン
= 5～6分の持久走

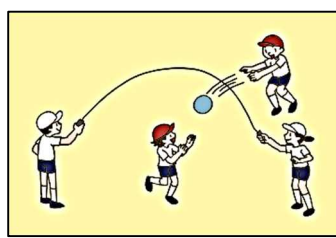
なわとび集会
= 短縄・長縄跳び

(2) 行い方や動き・場の例

レポートリーをふやす



前転+ボール



なわとび+ボール

バリエーションをふやす

(基になる動きからの工夫や変化)

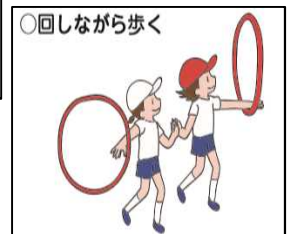


たくさん回す

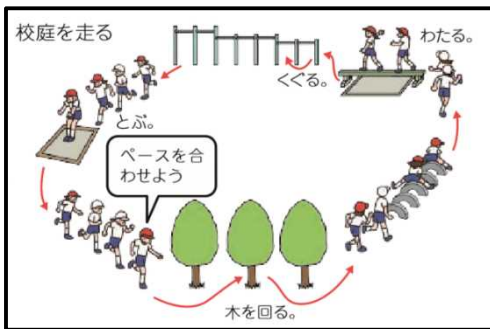


基本の動き

回す



〇〇しながら回す



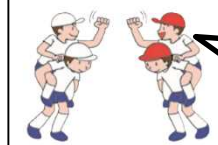
←【場の例】

「エ 動きを持続する能力を高めるための運動」では、固定遊具などのサーキットトレーニングで5～6分程度の持久走をすることもできる。

6 学習のポイント

○「体ほぐしの運動」→①心と体との関係に気付く(気づき) ②仲間と関わり合う(交流)が大切。

体をほぐしてもらったら、リラックスしてきたよ。



交流しながらもっと運動したい。

○「体の動きを高める運動」→各種の動きを高めることにより、結果として体力の向上を目指すもの。

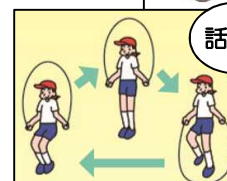
〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

心や体の変化に気付くことが苦手な児童には、二人組で気持ちや体の変化を話し合う場面をつくらせたり、運動を通して感じたことを確かめるような言葉がけをしたりするなどの配慮をするとよい。

短なわや長なわを用いて跳び続けることが苦手な児童には、自分が得意な跳び方でいい、自分に合ったペースで一定時間連続したり、中断しながらでも延べ回数を増やしたりするなどの配慮をするとよい。



話し合う場面をつくる



中断しても、延べ回数を増やす

6 学 年

単 元 名 : 体ほぐしの運動

目 標 : 心と体の関係に気付き、積極的に取り組むことができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動をする。</p> <p>オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通しを持つ。学習の進め方を知る。 ・体力向上の必要性を理解する。 ・自己のめあてを決定する。 ・グループ編成をする。 ・役割分担をする。 ・自分の体力について知る。 ・用具の使い方や運動の行い方を知る。 ・基本的な集団行動について理解する。 <p>(気をつけ、休めの姿勢/前へ・習え前へ・進め/右向け右, 左向け左/回れ右/体操隊形に開け 等)</p>	<p>○仲間との交流が大切であることが理解できるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習指導要領解説に明示】 集合、整列、列の増減など集団としての行動ができるように指導する。</p> </div>	<p>体力テストの 個票</p>
15	<p>2 学習のねらいを確認する。</p>	<p>「回れ右」の足の動き</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>色々な「体ほぐしの運動」をし、積極的に運動の楽しさや心地よさを味わおう。</p> </div>			
20	<p>3 体ほぐしの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円形コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・全員でボール運び <ul style="list-style-type: none"> ・大根抜き <ul style="list-style-type: none"> ・丸太転がし 	<p>○心と体にどんな変化があるかに気付くような発問を心がける。</p> <p>○ペアで互いの体の様子確かめ合いながらできるように助言する。</p> <p>☆楽しさや心地よさを味わい、積極的に取り組もうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>音楽 (CDデッキ)</p> <p>大きめの ボール</p> <p>エバーマット</p>
40	<p>4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想や気付いたことを発表する。 		



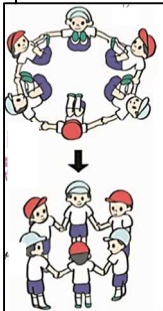
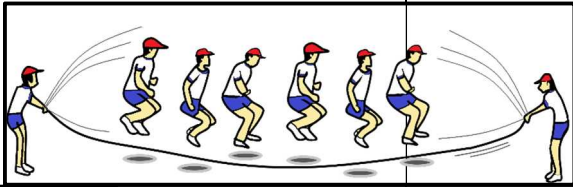
6 学 年

単 元 名 : 体ほぐしの運動

目 標 : 心と体の関係に気付くことができるようにする。

体づくり運動

道 す じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。	○仲間との交流が大切であることが理解できるようにする。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 色々な「体ほぐしの運動」をし、運動の楽しさや心地よさを味わおう。 </div>			
15	3 体ほぐしの運動 をする。 <u>(1) 用具を用いた運動</u> ・平均台上で誕生月順に並び替え (背の順, 名前あいうえお順など) <u>(2) リズムに乗る運動</u> ・ジャンプして, 体全体で「あっち向いてホイ」 <u>(3) ペアでの前後左右に揺らすなどの運動</u> ・肩もみ, 背中叩き, 太もも押し <u>(4) 歩いたり走ったりする運動</u> ・2人3脚 <u>(5) 仲間と力を合わせて挑戦する運動</u> ・8人9脚→30人31脚 <u>(6) 伝承遊びや集団による運動</u> ・座った状態から一斉に立つ。	 ○安全に十分注意させる。  ○肩もみ, 背中叩きなどでは「痛くないですか」「気持ちいい」など, 対話をしながら行うように声かけをする。  ☆体ほぐしの運動の行い方を知り, 体と気持ちの変化を他者に伝えてい る。【思考・判断・表現】 ・大縄跳び【体力向上(運動を持続するために)のページ】	音楽 (CDデッキ) 平均台
35	4 エ 動きを持続する能力を高めるための運動 をする。 ・8の字長縄とび【体力向上(運動を持続するために)のページ】 ・短縄その場かけ足跳び・長縄8の字跳び		2人3脚用のストッキング
40	5 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。	○友達との関わり, 自分や友達の心や体への気付きを発表させる。	短なわとび 長なわとび

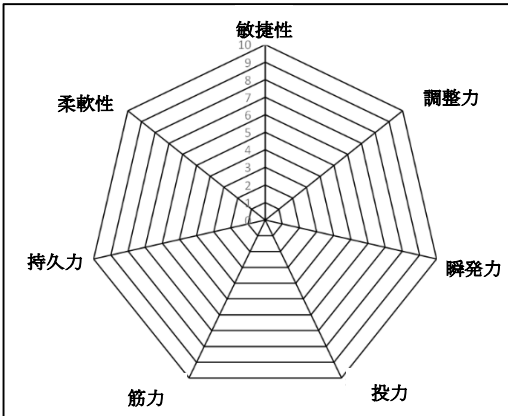
6 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 場や用具の安全に気を付け、自分の体力の課題を明らかにする。

体づくり運動

道 す じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	----------	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料																																
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。																																		
安全に気を付け、協力して活動しよう。																																			
15	3 体力・運動能力の測定をする。 ※時間をかけない内容とする。 (1) 反復横跳び (20 秒×1 回) 敏捷性 (2) 短なわかけ足跳び (10m 折り返し) 調整力 (3) 立ち幅跳び (ロングマットのライン活用) 瞬発力 (4) ボール投げまたはシャトル投げまたは、お手玉投げ (1 回) 投 力 (5) 上体起こし (30 秒×1 回) 筋 力 (6) 短なわ前跳び持久跳び (3 分間) 持久力 (7) 長座体前屈または開脚体前屈 (体育館の床板枚数を活用) 柔軟性	【記録用紙の例】 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>種目</th> <th>平均</th> <th>今回</th> <th>単元末</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>反復横跳び</td> <td>回</td> <td>回</td> <td>回</td> </tr> <tr> <td>かけ足跳び</td> <td>秒</td> <td>秒</td> <td>秒</td> </tr> <tr> <td>立ち幅跳び</td> <td>本</td> <td>本</td> <td>本</td> </tr> <tr> <td>ボール投げ</td> <td>m</td> <td>m</td> <td>m</td> </tr> <tr> <td>上体起こし</td> <td>回</td> <td>回</td> <td>回</td> </tr> <tr> <td>持久跳び</td> <td>回</td> <td>回</td> <td>回</td> </tr> <tr> <td>長座体前屈</td> <td>枚</td> <td>枚</td> <td>枚</td> </tr> </tbody> </table> <p>○ 2 人 1 組で測定させるが、時間をかけずにやらせることで、日常でも体力測定ができることを知らせる。</p>	種目	平均	今回	単元末	反復横跳び	回	回	回	かけ足跳び	秒	秒	秒	立ち幅跳び	本	本	本	ボール投げ	m	m	m	上体起こし	回	回	回	持久跳び	回	回	回	長座体前屈	枚	枚	枚	記録用紙 ストップウォッチ 短なわとび ロングマット ボール またはシャトル またはお手玉 マット
種目	平均	今回	単元末																																
反復横跳び	回	回	回																																
かけ足跳び	秒	秒	秒																																
立ち幅跳び	本	本	本																																
ボール投げ	m	m	m																																
上体起こし	回	回	回																																
持久跳び	回	回	回																																
長座体前屈	枚	枚	枚																																
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px; border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>学級の平均記録を 5 点とし、得点化すると、より意欲的に学習することができる。レーダーチャートに自分の記録を「赤」、平均を「青」で記入させると一目で自分の体力の課題を把握できる。</p> </div> </div>																																			
40	4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。	☆運動する場や用具に安全に気を配っている。 【主体的に学習に取り組む態度】																																	


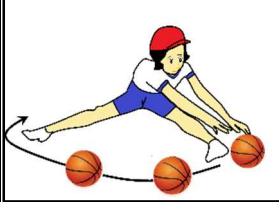
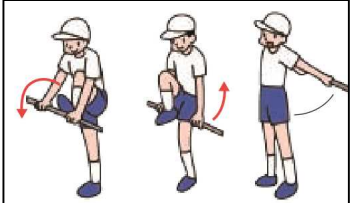
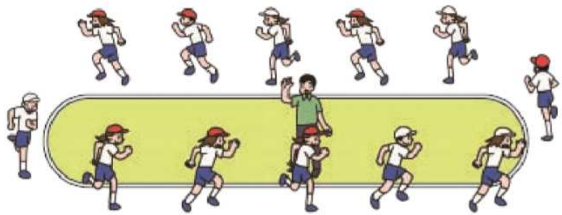
6 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 自分の体力に合った運動の行い方を理解し, その動き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	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料															
0 10	1 学習の場づくりをし, 準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。																	
色々な「体の動きを高める運動」について, ねらいに合った動きをしよう。																		
15	3 体の動きを高める運動をする。 ア 体の柔らかさを高めるための運動 (1) 徒手での運動 ・ペアでのストレッチ  足をぶらぶら (2) 用具などを用いた運動 ・ゴムひも・棒・輪くぐり 狭い空間をくぐることで体の柔らかさを高める。 ・長座でボール一周 ボールころころストレッチをする。 複数人で背中合わせに長座姿勢になり, 周囲でボールを転がす。 (バスケットボール→野球ボール等) ・短なわを折り曲げて体の周りを一周 足の下・背中・頭上, 腹部を通過	○ややテンポのゆったりした音楽を流し, 16呼吸間を一つのストレッチにかける。 ○ストレッチは体を温めてから実施するように助言する。  ○運動が正確に行われているか, 観察し, 助言する。  	音楽 (CDデッキ) ロープ または 長なわとび バスケットボール ソフトボール 野球ボール 短なわとび															
35	エ 動きを持続する能力を高めるための運動 ・時間やコースを決めて行う全身運動 5~6分程度のペース走 <table border="1" data-bbox="260 1637 703 1883"> <tr> <td colspan="3">記 録 (自分の走力)</td> </tr> <tr> <td>1 分間走の距離</td> <td colspan="2">m</td> </tr> <tr> <td>5 分間走の距離【初め</td> <td colspan="2">m】</td> </tr> <tr> <td>1 回目</td> <td>2 回目</td> <td>3 回目</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	記 録 (自分の走力)			1 分間走の距離	m		5 分間走の距離【初め	m】		1 回目	2 回目	3 回目				5~6分程度の持久走  自分に合った無理のないスピードで走る。	
記 録 (自分の走力)																		
1 分間走の距離	m																	
5 分間走の距離【初め	m】																	
1 回目	2 回目	3 回目																
40	4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。 ・感想や気付いたことを発表する。	☆各運動の行い方について理解しているとともに, その動きを身に付けることができる。 【知識・技能】	ストップウォッチ 記録用紙 コーン (距離ごとに置く)															

6 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 自分の体力に合った運動の行い方を工夫し、他者に伝えることができるようにする。

体づくり運動

道 ず じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体の動きを高めるための運動の行い方を工夫しよう</p> </div>		
15	<p>3 体の動きを高める運動をする。</p> <p>イ 巧みな動きを高めるための運動</p> <p><u>(1) 人や物の動き、場の状況に対応した運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンタッチ・ジグザグコーンタッチ走 ・ナンバータッチ【体力向上 (すばやく動作をくり返すために) のページ】  <p>・2人組ゲーパージャンプ</p> <p><u>(2) 用具などを用いた運動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・なわを使った運動 ダブルダッチ 1人で跳んだり, 2人以上で挑戦したりする。 両足ジャンプ⇒かけ足ジャンプ ・ボールを使った運動 背中でボール運び ペアで, 背中でボールを運ぶ(20m) チームをつかって, 折り返しリレーのような団体戦としてもよい。 ・前転キャッチ【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】  	<p>○どの運動をすればどんな体の動きが高まるのか, を意識しながら運動できるように助言する。</p> <p>☆体の動きを高める運動について, 行い方を工夫し, それを他者に伝えている。【思考・判断・表現】</p> <p>○うまくできない児童には, かぶりなわ→むかえなわの順に練習させる。下から来るむかえなわはジャンプしながら入るように伝える。</p>  	<p>コーン or マーカー ストップウォッチ</p> <p>長なわとび または ダブルダッチ ロープ</p> <p>ボール</p>
35	<p>エ 動きを持続する能力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間やコースを決めて行う全身運動 固定遊具などの サーキットトレーニング 	 <p>校庭を走る</p> <p>とぶ。</p> <p>わたる。</p> <p>くぐる。</p> <p>ペースを合わせよう</p> <p>木を回る。</p>	
40	<p>4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想や気付いたことを発表する。 		

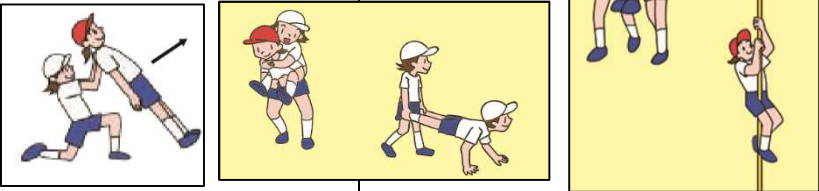
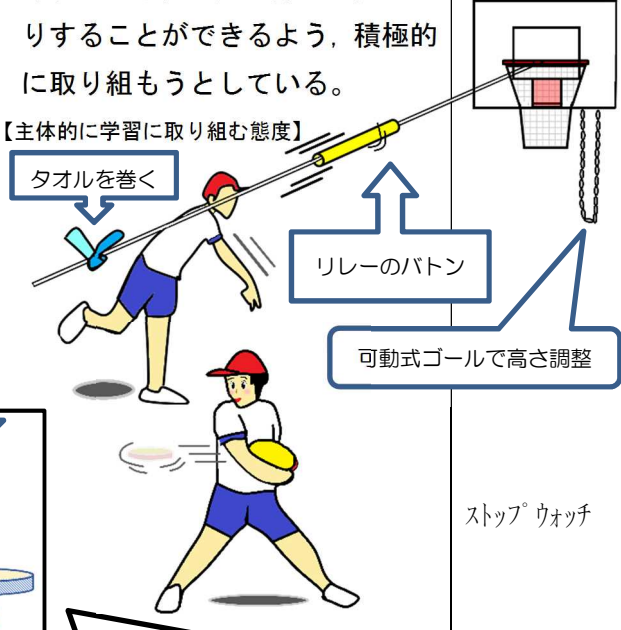
6 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 自分の体力を高められるように積極的に取り組むことができるようにする。

体づくり運動

道 ず じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。 2 学習のねらいを確認する。		
動きのポイントを知り、積極的に体の動きを高めることができるようにしよう。			
15	<p>3 体の動きを高める運動 をする。</p> <p>ウ 力強い動きを高めるための運動 人や物の重さなどを用いた運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 登り棒/ターザンロープ ・ タイヤ引き ・ 手押し車 ・ 人運び ・ うさぎ跳び ・ 四つ足歩き ・ 腕立て屈伸 ・ 地蔵だおし <p>二人の間に一人を入れ、押し倒したり支えたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ かえるの逆立ち ・ 片足屈伸 <p>片足で立ち、その支持足の膝を屈伸する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バトンスライダー投げ <p>ひもに通したリレーのバトンを投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新聞棒投げ <p>新聞紙1日分を棒状に丸めた新聞棒を回転されるように投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手作り「新聞紙封筒フリスビー」投げ <p>新聞紙を細く折り、使用済みの封筒を円状に切って作ったフリスビーを投げる。</p>	<p>・ 人運び</p> <p>・ 登り綱</p> 	<p>登り棒</p> <p>ターザンロープ</p> <p>マット</p>
	<p>二人の間に一人を入れ、押し倒したり支えたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ かえるの逆立ち ・ 片足屈伸 <p>片足で立ち、その支持足の膝を屈伸する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バトンスライダー投げ <p>ひもに通したリレーのバトンを投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新聞棒投げ <p>新聞紙1日分を棒状に丸めた新聞棒を回転されるように投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手作り「新聞紙封筒フリスビー」投げ <p>新聞紙を細く折り、使用済みの封筒を円状に切って作ったフリスビーを投げる。</p>	<p>☆体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるように、積極的に取り組もうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>タオルを巻く</p> <p>リレーのバトン</p> <p>可動式ゴールで高さ調整</p> 	<p>ストップウォッチ</p>
35	<p>エ 動きを持続する能力を高めるための運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間やコースを決めて行う全身運動 固定遊具などのサーキットトレーニング 		
40	<p>4 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感想や気付いたことを発表する。 		

【千葉県の課題：投の運動】
 新学習指導要領では陸上運動に「投の運動(遊び)」を加えて指導できることが追加された。体づくり運動やボール運動でも、児童の投能力向上を意識した指導が必要である。
 手首のスナップや腕をしならせる動きを身に付けるためには、新聞棒投げやフリスビーが有効。手作りだからこそ、児童は喜んで休み時間も積極的に運動する。
 ・体力向上(運動を調整するために)のページを参照

6 学 年

単 元 名 : 体の動きを高める運動

目 標 : 自分の体力に合った運動の行い方を工夫し, 他者に伝える。

体づくり運動

道 ず じ	1	保健	2	3	4	5	6	7~9
-------	---	----	---	---	---	---	---	-----

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5 10	<p>1 整列・挨拶・健康観察をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3～5分の全身連続運動 ・準備体操 <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>【動的健康観察 (脈拍測定)】</p> <p>○1分間120～130拍 (10秒間で20～22拍) になっているか確認する声かけをする。</p>	<p>ストップウォッチ ボール 短なわとび 長なわとび コーン 等</p>
	<p>自分の体力の課題を解決できるように, 運動の行い方を工夫しよう。</p>		
	<p>4つの運動を基本とし, 行い方を工夫する。</p> <p>ア 体の柔らかさを高めるための運動 イ 巧みな動きを高めるための運動 ウ 力強い動きを高めるための運動 エ 動きを持続する能力を高めるための運動</p>	<p>【効果的体力づくり・技能づくりを行うための順序性】</p> <p>敏捷性⇒調整力⇒瞬発力⇒筋力⇒持久力 (積極的休息として柔軟性)</p>	
15	<p>4 これまでに行った運動からグループで選択し, 行い方を工夫して取り組む。</p> <p>敏捷性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳び・馬跳び・ラダーなど  <p>調整力 (・投力)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げ・ミニハードル・短縄など <p>瞬発力 (・投力)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立ち幅跳び・バウンディングなど  <p>筋力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒・上体起こし・手押し車など  <p>持久力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持久走・長縄8の字跳びなど <p>(積極的休息としての) 柔軟性</p> 	<p>【選択や工夫の方向】 (条件の加え方)</p> <p>①動きの条件 姿勢を変えて・複数の動きを追加して</p> <p>②人数の条件 1人・ペア・(グループ)</p> <p>③用具の条件 手具を加えて・用具を加えて</p> <p>④負荷の条件 時間を長く・回数を多く・距離を長く 重さを重く・テンポやリズムを速く</p>	
40	<p>5 整理運動・学習のまとめ・片付け・挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想や気付いたことを発表する。 	<p>☆自分の体力の課題を解決するため, 行い方を工夫するとともに, その行い方を他者に伝えている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>【体育の生活化 (日常化) の視点】 体育の授業 (正課時体育) だけではなく, 休み時間や放課後及び家庭での運動が非常に大切となる。生涯体育に結びつける意味においても, 家庭や地域でいつでもできる体力づくりの手段を考えさせる必要がある。</p>	