

単元名 体ほぐしの運動遊び, 多様な動きをつくる運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けるために行われる運動である。

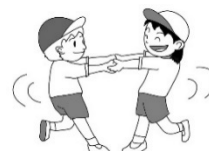
〔児童から見た特性〕

手軽に楽しめる運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わえたり、仲間と関わり合うことを通して、互いに楽しさを分かち合えた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

運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場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

運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができるようにする。また、体のバランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりすることを通して、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

体をほぐしたり多様な動きをつくったりする遊び方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 体ほぐしの運動遊びの行い方を理解し、心と体の変化に気付いている。 ② 人それぞれに違いがあることを理解し、誰とでも仲よく関わり合って運動遊びをしている。 ③ 多様な動きを作る運動遊びの行い方を理解し、バランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したり、力試しをしたりする動きをすることができる。	① できそうな運動遊びや友達と一緒に行動と楽しい運動遊びを選んでいる。 ② 心や体の変化に気付いたことを友達に伝えている。 ③ いろいろな種類の用具の中から操作しやすいものを選んでいる。 ④ 友達の動きを見て見付けたよい動きや、楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。	① 体ほぐしの運動遊びや多様な動きを作る運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 場の安全に気を付けている。

4 指導と評価の計画の例 (年間 19 時間) ※複数の単元に分けて実施

	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
	○整列 ○挨拶 ○準備運動 ○用具の準備						
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び		体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び		
20	やってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで	やってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで	やりたい遊びを選んで
30	もっと工夫してやってみる	バランス 回る 寝起 座立 保つ		もっと工夫してやってみる	用具の操作 持つ 転がす 投捕 運ぶ 跳ぶ等		バランス 体の移動 用具の操作 力試し
40	○振り返り ○友達のよい動き・できるようになった動きの確認 ○挨拶・片付け						
評価	知	① ②	③	①	③		③
	思	②		① ④	② ④	③	④ ③
	主	①	① ③		①	①	② ③

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

前期と後期の2回に分けて実施する例

	1・2	3～5	6・7
	○整列 ○挨拶 ○準備運動 ○用具の準備		
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	
20	やってみる ↓ もっと工夫してやってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで
30		バランス	
40		体の移動	
40	○振り返り ○友達の良い動き・できるようになった動きの確認 ○挨拶・片付け		

	1・2	3～5	6・7
	○整列 ○挨拶 ○準備運動 ○用具の準備		
10	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	
20	やってみる ↓ もっと工夫してやってみる	やってみる	やりたい遊びを選んで
30		力試し	
40		用具の操作	
40	○振り返り ○友達の良い動き・できるようになった動きの確認 ○挨拶・片付け		

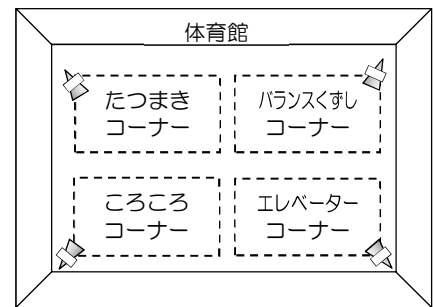
(2) 行い方や動き、場の例

前半はやさしい動きからはじめ、みんなで一緒に確認しながら行います。

拍子をはっきりしている音楽をかけると、リズムを感じながら楽しく運動できます。



後半は、複数の活動の場を用意し、さらに工夫して運動できるようにします。

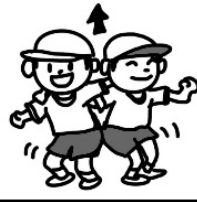


6 学習のポイント

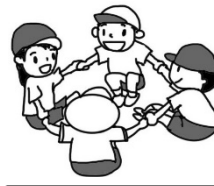
○動きのレパートリーを増やしたり、動きのバリエーションを広げたりするために

姿勢 人数 空間 距離 方向 時間 用具 などを変えてみる。

エレベーター遊び



はじめの姿勢を変えて



人数を変えて



用具を使って

○運動遊びのねらいを明確にして意図的に取り扱う

似通った運動遊びでも、体ほぐしの運動遊びと多様な動きを作る運動遊びとではねらいが異なります。それぞれの運動遊びのねらい（目指す児童の姿）を明確にして意図的に取り扱いきましょう。

ねらい	体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	ねらい
<ul style="list-style-type: none"> 心と体の変化に気付くこと みんなと関わり合うこと 	<p>からだがふらふらして面白いね!</p> <p>みんなと運動すると楽しいね!</p> <p>運動すると体はどんな感じがしたかな?</p>	<p>しゃがんだ姿勢でもできたね!他にできるかな?</p> <p>ひざを少し曲げるとバランスがとりやすくなったよ。</p> <p>次は、片足をあげてやってみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 様々な基本的な体の動きを身に付けること

【運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て】 多様な動きをつくる運動遊び

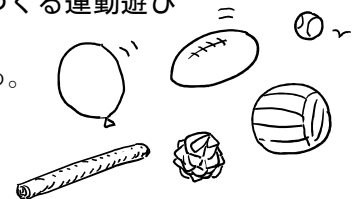
○まねしてみよう。

・先生や友達のまねをするなど、体の動かし方をわかるようにする。

○用具を変えてみよう。

・用具の大きさ、柔らかさ、重さを変えて操作しやすくする。

・恐怖心を感じにくい用具を用いる。



時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知る。 ・用具の使い方や安全について知る。 <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○どんな運動をするか紹介し、意欲がもてるようにする。</p>	
<p>いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しもう</p>			
	<p>4 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知り、やってみる。</p> <p>・ゲーバーじゃんけん【体力向上 (大きく関節を動かすために) のページ】</p> <p>・リズムに乗り心が弾むような動作での運動遊び・歩いたり走ったりする運動遊び</p>	<p>○はじめは、指導者がリードし、楽しい雰囲気を作る。</p>	音楽プレーヤー
	<p>リズムに乗って</p> <p>いろいろなポーズで跳んでいるね。</p> <p>リズムに乗って、跳んだり跳ねたりする。 慣れてきたら、人数を増やすなど、かかわり合いながら動けるようにする。</p> <p>○太鼓や音楽を使うことで、リズムを感じながら楽しく運動できるようにする。 ○みんなが動けるように、よい動きをしている児童を称賛したり、動物などの動きをまねしてみるよう伝えたりする。</p> <p>人数を増やして</p>	<p>じゃんけん列車</p> <p>♪かもつれっしや シュッシュシュッ いそげいそげ シュッシュシュッ …♪</p> <p>音楽に合わせて、出会った人とじゃんけんをする。負けた人は勝った人の後ろにつながっていく。</p> <p>低い姿勢で。</p> <p>動き方を変えて</p> <p>ラインを使って</p>	
	<p>おにごっこ</p> <p>体がふらふらして面白いな。</p> <p>○タッチされたら、二人組で鬼になるなど、関わりのある鬼ごっこにする。 ○慣れてきたら、ペアで手をつないで鬼ごっこをするなど、様々な人と関わられるようにする。</p>	<p>バランスくずし</p> <p>いろいろな人とペアを組んで、バランスを崩し合う。</p> <p>○友達との関わりや、バランスを取ろうとしたときの体への気付きを促すように声をかける。</p> <p>人数を増やして</p>	
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入する。 ・運動し気付いたことを発表する。 <p>みんなで一緒に体を動かしたら楽しかったです。またやりたいです。</p>	<p>☆体ほぐしの運動遊びの行い方を理解し、心と体の変化に気付いている。【知識・技能】</p> <p>たくさん動くと、体があたたかくなって、汗がたくさんでました。</p>	学習カード

低学年②

単元名：多様な動きをつくる運動遊び

目標：自分が行いたい運動遊びを選び、工夫しながら楽しく運動できるようにする。

体づくり

道すじ	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p> <p style="text-align: center;">自分がやりたい運動遊びを選んで、もっと楽しもう</p> <p>4 自分がもう一度やりたい場へ行き、動きを工夫しながら行う。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○途中で、工夫されている動きを全体に紹介し、さらに工夫しながら運動できるようにする。</p>	
	<p>・バランスをとる運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>リズムに乗ってコーナー</p> <p>【体を回転させてあっち向いてホイ】</p> <p>友達と一緒に</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>くるくるコーナー</p> <p>腕が引っ張られて面白い！</p> <p>移動して</p> <p>友達と一緒に</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>ころころコーナー</p> <p>ゆりかごからせーので立ってじゃんけんぽん！</p> <p>ゲーム化して</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>バランスコーナー</p> <p>両足が地面につかないように！</p> <p>だるまさんがふらふら！</p> <p>ゲーム化して</p> </div> </div>		
25	<p>・体を移動する運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>まねっこランナーコーナー</p> <p>体育館のラインを使ってもできるね。</p> <p>コースを作って</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>動物に変身コーナー</p> <p>【動物進化じゃんけん】</p> <p>音楽がかかっているうちは、どんどん動こう！</p> <p>音楽が止まったら同じ動物同士でじゃんけんぽん！</p> <p>じゃんけんマンは誰とでもじゃんけんできるよ。</p> <p>同じ動物同士でじゃんけんをして、勝つとクモ→カエル→カンガル→クマと進化していきます。クマで勝つと人間（じゃんけんマン）になります。</p> <p>ゲーム化して</p> </div> </div>		
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <p>・工夫して楽しかったこと、友達のよいところなどを伝え合う。</p> <p>まねっこランナーでコースを作って走ったらもっと楽しくなりました。</p>	<p>☆自分が行いたい運動遊びを選び、工夫しながら運動している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>○○さんが手を広げてバランスよく片足立ちできていました。</p>	学習カード


低学年 ②

単元名 : 体ほぐしの運動遊び

目標 : 楽しいと感じた運動遊びの行い方を伝えることができるようにする。


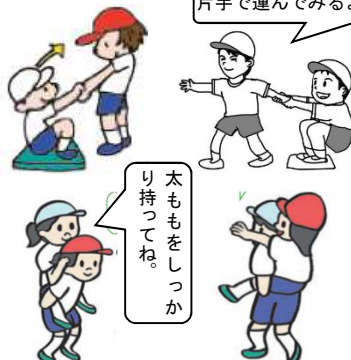
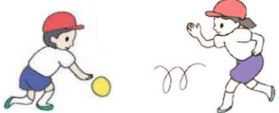
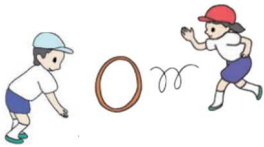
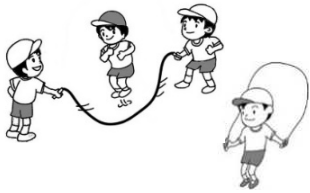


体づくり

道すじ	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
-----	-----	-----	-----	-------------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。 2 用具や場の準備をする。 3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しもう</p> </div> <p>4 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知り、やってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具を用いた運動遊び <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>新聞を使って</p> <p>・新聞紙を使って友達と息を合わせて動く。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>友達とぶつからないように、安全に気を付けて遊ぼう。</p> </div>  <p>【二人で新聞運び】 【新聞風船はこび】</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○慣れてきたら人数を変えたり、競争したりするなど、より楽しく活動できるようにする。</p> </div> </div> <div style="width: 45%;"> <p>フラフープおくり</p> <p>・手をつないだまま、フラフープを通していく。 ・グループで円を作ってフープを通したり、フープの数を増やしたりする。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>グループで競争しても楽しいね!</p> </div>  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○慣れてきたら、人数を増やしたり、フープを増やしたりして行う。 ○グループ同士で時間を競い合ったり、人数を変えて行ったりするなど、工夫しながら活動できるように声をかける。</p> </div> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・伝承遊びや集団による運動遊び <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>だるまさんがころんだ</p>  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>♪だるまさんがころんだ!</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○二人組で手をつなぎながら行うなど、一緒に体を動かす楽しさを味わえるようにする。</p> </div> </div> <div style="width: 45%;"> <p>かごめかごめ</p>  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>♪かごめ かごめ かごのなかの鳥は いついつ出会う 夜明けの晩に ...</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>みんなで遊ぶと楽しいね!</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○みんなで遊ぶ楽しさに気付けるよう声をかける。 ○いろいろな友達と行えるようにメンバーを変えたり、人数を変えたりする。</p> </div> </div> </div>	<p>○はじめは、指導者がリードし、楽しい雰囲気をつくる。</p>	<p>風船 ボール 音楽プレーヤー</p>
40	<p>5 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入する。 ・楽しかった運動や、工夫したことなどを伝え合う。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>友達と声をかけ合ったら、風船をうまく運べました。</p> </div>	<p>☆楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。 【思考・判断・表現】</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>人数を増やして遊ぶと楽しかったです。みんなとも仲良く遊べました。</p> </div>	<p>学習カード</p>

体づくり

道すじ	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p>	
<p>いろいろな運動遊びをして楽しもう</p>			
25	<p>4 力試しの運動遊びを行う。</p> <p>★1単位時間に、1~2つ取り上げて行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>すもう遊び</p> <p>腰を落として体を低くすると強く押せるね。</p>  <ul style="list-style-type: none"> 手や背中など、相手と押し合う部分を決めて行う。 縄を引いたり、緩めたりしながら力を加減し、力比べをする。 <p>○マットの上で行うなど、安全面に配慮する</p> <p>○力や体格が同じぐらいの相手とるようにする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>友達運び遊び</p> <p>片手で運んでみるよ。</p>  <p>友達をいろいろな方向へ引きずったり、おんぶをしたりして運ぶ。</p> <p>○安全を考慮し、力や体格が同じ位の相手と行うようにする。</p> </div> </div>	<p>○一つ一つの動きを確認し、できたことを称賛する。</p>	<p>雑巾 マット ロープ</p>
40	<p>5 用具を操作する運動遊びを行う。</p> <p>★1単位時間に、1~2つ取り上げて行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ボール遊び</p> <p>次は、ラグビーボールを転がしてみよう!</p>  <p>二人でボールを転がし合ったり、投げ合ったりする。</p> <p>○様々な大きさや柔らかさ、形のボールを用意することで、恐怖心をやわらげたり、楽しみ方を増やしたりできるようにする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>フープ遊び</p>  <p>二人でフープを転がし合う。慣れてきたら、転がしたフープをジャンプしたり、二つ同時に転がし合ったりする。</p> <p>○投げ合う向きをそろえるなど、安全に活動できるようにする。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>なわ跳び遊び</p>  <p>回した長なわをぐり抜けたり、跳んだりする。</p> <p>・短なわでいろいろな跳び方をする。</p> <p>○様々な跳び方の絵や写真を掲示し、参考にできるようにする</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>竹馬遊び</p>  <p>少し前に体を傾けると乗れるね。</p> <p>・乗る場所の低いものや、かかとに補助の付いた易しい竹馬に乗り移動して遊ぶ。</p> <p>○苦手な児童には、友達と支え合いながら行うようにする。</p> </div> </div>	<p>○活動の途中で、よい動きできている児童を紹介することで、運動の行い方を理解できるようにする。</p>	<p>竹馬・なわ・ボールなど</p>
	<p>6 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <p>・できた動きや、友達のよい動きを紹介し合う。</p> <p>前までボールをとるのが苦手だったけどできるようになりました。</p>  <p>〇〇さんがフープを上手に転がしていました。まねしたら、ぼくも転がせるようになりました。</p>	<p>☆それぞれの運動の行い方を理解し、活動に合った運動遊びをしている。【知識・技能】</p>	<p>学習カード</p>

低学年②

単元名：多様な動きをつくる運動遊び

目標：自分が行いたい運動遊びを選び、工夫しながら楽しく運動できるようにする。

体づくり

道すじ	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p>	<p>ロープ タオル 短縄・長縄 竹馬 コーン</p>
<p>自分がやりたい運動遊びを選んで、もっと楽しもう</p>		<p>○途中で、工夫されている動きを全体に紹介し、さらに工夫しながら運動できるようにする。</p>	
<p>・力試しの運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p>			
<p>すもう遊びコーナー</p> <p>姿勢を変えて</p> <p>チームで対戦</p>			
<p>友達運びコーナー</p> <p>ゲーム化して</p> <p>競争して・コースを作って</p>			
<p>・的当てバトル【体力向上(運動を調整するために)のページ】</p>			
<p>・用具を操作する運動遊びを行う。※前時までの様子を基に複数の場を用意して選んで活動する。</p>			
<p>ボール遊びコーナー</p> <p>用具を増やして</p> <p>距離を離して</p>			
<p>フープ遊びコーナー</p> <p>リレーにして</p> <p>競争して</p>			
<p>なわとび遊びコーナー</p> <p>8の字にして</p> <p>友達と一緒に</p>			
<p>竹馬遊びコーナー</p> <p>コースを作って</p>			
40	<p>6 学習のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入する。 ・工夫して楽しかったことや発見した友達のよい動きについて伝え合う。 	<p>☆自分のやりたい活動を選んで、遊びを工夫しながら楽しく活動している。【思考・判断・表現】</p>	<p>学習カード</p>

低学年 ②

単元名 : 多様な動きをつくる運動遊び

目標 : 場や用具を選び、遊びを工夫しながら楽しく運動できるようにする。

体づくり

道すじ	1~3	4~6	7・8	9~11	12~14	15・16	17~19
-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 5	<p>1 準備運動をする。 2 用具や場の準備をする。 3 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分をもっと上手になりたい運動遊びを選んでやってみよう</p> </div> <p>4 自分もう一度やりたい場へ行き、動きを工夫しながら行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び ・用具を操作する運動遊び ・力試しの運動遊び 	<p>○安全に協力して準備ができるよう声をかける。</p> <p>○パンフレットの拡大したものなどを掲示し、もっと上手になりたい動きを選んで行えるようにする。</p> <p>○運動遊びの場を複数設定し、選んで活動できるようにする。</p> <p>○途中で活動の工夫を紹介し合うことで、まだやったことのない動きや工夫を知り、やってみたいという意欲をもてるようにする。</p>	<p>パンフレットの拡大掲示</p> <p>それぞれの運動に必要な用具</p>
	<p>★児童の実態を考慮し、1単位時間にできる活動を選んで設定する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>バランス遊び</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>用具遊び</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>移動遊び</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>力試し遊び</p> </div>		
40	<p>5 単元のまとめ、整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元を通して、できるようになった動きや遊びを工夫したらより楽しく活動できたことなどを振り返る。 	<p>☆自分のやりたい活動や用具を選んで、遊びを工夫しながら楽しく活動している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	<p>学習カード</p>