

## 【体づくり運動】

### 1 運動の特性

#### ○機能的特性

- ・自他の心と体に向き合って、運動の仕方を工夫することにより、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる運動である。

#### ○構造的特性

- ・体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる運動である。

#### ○効果的特性

- ・日常生活における健康の保持増進、体力の向上についての効果的な実践力を身に付けることができる運動である。

### 2 学習のねらい

#### ○運動

[第1学年及び第2学年]

〈体ほぐしの運動〉

- ・心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができるようにする。

〈体力を高める運動〉

- ・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て運動の計画に取り組むことができるようにする。

[第3学年]

〈体ほぐしの運動〉

- ・心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができるようにする。

〈体力を高める運動〉

- ・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

#### ○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

#### ○知識、思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

[第3学年]

- ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

体づくり運動の行い方などの例

		小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
	ねらい	運動の行い方	運動の行い方	運動の計画の行い方
体ほぐしの運動	気付き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動</li> <li>・互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動</li> <li>・伝承遊びや集団による運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動</li> <li>・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動</li> <li>・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う</li> </ul>
	調整			
	交流			
体力を高める運動	体の柔らかさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持</li> <li>・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回ったり、ねじったり、曲げ伸ばししたりする</li> <li>・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態でも約10秒間維持する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせる</li> <li>・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践</li> <li>・運動を行うための体力を高める運動の計画と実践</li> </ul>
	巧みな動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわや長なわを使ったなわ跳び</li> <li>・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球</li> <li>・用具などを狭い間隔に並べたコースをリズムカルに走る</li> <li>・器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢を変えたりして移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する</li> <li>・様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり転がしたりする</li> <li>・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する</li> </ul>	
	力強い動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶら下がったり、登ったり下ったりする</li> <li>・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸</li> <li>・押し、寄りを用いてのすもう</li> <li>・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたりする</li> <li>・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする</li> <li>・重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする</li> </ul>	
	動きを持続する能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ、長なわを使っただけの全身運動を続ける</li> <li>・無理のない速さでの5～6分程度の持久走</li> <li>・一定コースに置かれた固定施設などを越えながら移動するなどの運動を続ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は自己で決めた時間や回数を持続する</li> <li>・複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続する</li> </ul>	

### 3 評価規準

#### [第1学年及び第2学年]

##### 【内容のまとめりごとの評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<p>体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなど、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	<p>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組み合わせるとともに、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p>	/	<p>体づくり運動の意義と、行い方、運動の計画の立て方などを理解している。</p>

##### 【単元の評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて課題に応じた活動を選んでいる。</li> <li>・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。</li> <li>・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したたりしている。</li> <li>・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したたりしている。</li> </ul>

【学習活動に即した評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<p>①体を動かす楽しさや目的に適した運動を身に付けるなど、積極的に体づくりの運動をしようとしている。 (学習ノート・行動観察)</p> <p>②協力して準備や片づけを行おうとしている。 (行動観察)</p> <p>③お互いに声を掛け合ったり補助し合ったりしながら運動しようとしている。(行動観察)</p> <p>④自分や仲間の体調や、学習の場に気を配ったりして安全に留意している。 (学習ノート・行動観察)</p>	<p>①体ほぐしのねらいを踏まえて、課題に応じた運動例を選んでいる。 (学習ノート・実技観察)</p> <p>②関節や筋肉の働きの応じた正しい運動実践の方法を選んでいる。 (学習ノート・実技観察)</p> <p>③自他の体力に応じて、運動の質、量の組み合わせを選んでいる。 (学習ノート・実技観察)</p> <p>④学習の場における自分の役割に応じた活動を見つけている。 (行動観察)</p> <p>⑤学習した安全上の留意点を練習場面にあてはめて活動している。 (行動観察)</p>	/	<p>①体づくり運動の必要性や心身に与える効果について、言ったり、書き出したりしている。 (学習ノート・発言)</p> <p>②体ほぐしや体力を高める運動について、ねらいに応じた運動の行い方を具体例をあげて、記述している。 (学習ノート)</p> <p>③自他の体力に応じた運動計画の立て方について、学習したことを言ったり、書き出したりしている。 (学習ノート・発言)</p>

\* なお、「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得を直接のねらいとするものでないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、運動の技能は設定せず、運動については、「運動についての思考・判断」に整理している。

【第3学年】

【内容のまとめりごとの評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<p>体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとするなど、自己の責任を果たそうとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	<p>ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p>	/	<p>運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。</p>

【単元の評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・体力の違いに配慮しようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・互いに助け合い、教え合おうとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。</li> <li>・ねらいや体力の程度に応じて、強度、時間、回数、頻度を設定している。</li> <li>・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助仕方などを見付けている。</li> <li>・実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。</li> </ul>	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出ししたりしている。</li> <li>・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出ししたりしている。</li> <li>・運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</li> </ul>

【学習活動に即した評価規準】

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ol style="list-style-type: none"> <li>①計画的に健康の保持増進や体力の向上を図るなど、体づくり運動に取り組もうとしている。 (学習ノート・行動観察)</li> <li>②仲間の体力に合わせて補助をするなど、自他の体力の違いに気を配りながら運動に取り組もうとしている。 (実技観察)</li> <li>③グループ内で決められた自分の役割を責任をもって、自主的にを果たそうとしている。 (行動観察)</li> <li>④課題解決に向けて、自主的に声を掛けたり、補助したりしながら運動に取り組もうとしている。 (行動観察)</li> <li>⑤自他の心身の状態や、用具・学習の場に気を配り安全を確保している。 (行動観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①体力テストから、自己の課題を見つけ、課題に応じた運動の取り組み方を選んでいる。 (学習ノート・実技観察)</li> <li>②自他の体力やねらいに応じて、運動に負荷を設定している。 (学習ノート・実技観察)</li> <li>③学習場面に応じて、自己が果たすべき役割を見つけている。 (行動観察)</li> <li>④自分や仲間の体力の違いに配慮した運動や、その補助の仕方を見付けている。 (学習ノート・実技観察)</li> <li>⑤実生活で継続して取り組める運動を選択している。 (学習ノート)</li> </ol>	/	<ol style="list-style-type: none"> <li>①定期的・計画的に運動を続けることの重要性について理解したことを言ったり、書き出ししたりしている。 (学習ノート・発言)</li> <li>②運動を安全に行う上で、必要となる、関節や筋肉のつくりや働きについて理解したことを言ったり書き出ししたりしている。 (学習ノート・発言)</li> <li>③運動を計画して行う際に必要となる要素について理解したことを書き出している。 (学習ノート)</li> </ol>

\* なお、「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得を直接のねらいとするものでないこと、体力を高める運動は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、運動の技能は設定せず、運動については、「運動についての思考・判断」に整理している。

4 授業展開及び指導・評価計画

[第1学年]

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>1 学習の見通しを持つ。</p> <p>(1) 体づくり運動について知る。</p> <p>①体ほぐしの運動</p> <p>②体力を高める運動</p> <p>(2) 学習の進め方を知る。</p> <p>①ねらいと道筋</p> <p>②めあての持ち方</p> <p>③1時間の授業の進め方</p> <p>④授業の約束事</p> <p>(3) 態度やマナーについて</p> <p>(4) 学習ノートの使い方について</p>	<p>○体づくり運動の特性や必要性, 心身に与える効果について理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】①</p> <p>☆【知・理】①</p>
なか	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい① 自分や仲間の心や体の状態に気付き, 体の調子を整える運動をしよう</p> </div> <p>2 グループを決める。</p> <p>3 体ほぐしの運動を実践する。</p> <p>(1) 体ほぐしの実践 【資料(1)参照】</p> <p>①腹式呼吸</p> <p>②タッチで操縦</p> <p>③あなたとの出会い</p> <p>④人間椅子</p> <p>⑤先頭は誰だ</p> <p>⑥歩く走る飛び跳ねる運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ねらい② 高めたい体力に応じた運動をしよう</p> </div> <p>4 体力を高める運動を実践する</p> <p>①体力チェック</p> <p>②支持運動 (引き合い, 手押し車など)</p> <p>③律動運動(支持とび, リズム運動)</p> <p>④器具を用いた運動 (フラフープ, 縄跳び)</p> <p>⑤空間を利用して 等</p>	<p>○お互いに協力して学習できる雰囲気作りをさせる。</p> <p>○体を動かす楽しさを積極的に味わわせる。</p> <p>○仲間の様子に気を配りながら互いに協力して運動させる。</p> <p>○課題に応じた運動例を選択させる。</p> <p>○学習の場における自分の役割や自他の安全を確認させる。</p> <p>☆【関・意・態】②</p> <p>☆【思・判】①</p> <p>○目的に適した運動を身に付けることができるよう積極的に運動させる。</p> <p>○お互いに協力して運動させる。</p> <p>○正しい運動実践の方法を身に付けさせる。</p> <p>○学習のねらいや自己の課題に応じた運動の行い方を理解させる。</p> <p>○学習の場における自分の役割や自他の安全を確認させる。</p> <p>☆【思・判】②</p>
まとめ	<p>5 学習を振り返り, 全体のまとめをする。</p> <p>(1) 体づくり運動の学習について振り返る。</p> <p>①授業の感想を発表する。</p> <p>②学習内容について感じたこと。</p> <p>③自己の体力について感じたこと。</p>	<p>○体づくり運動の特性や必要性, 心身に与える効果についてまとめさせる。</p> <p>○学習のねらいや自己の課題に応じた学習の仕方について, 学習を振り返り反省させる。</p> <p>☆【関・意・態】④</p>

[第2学年]

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	第1時 1 学習の見通しを持つ。 (1) 体づくり運動について知る。 ①体ほぐしの運動 ②体力を高める運動 (2) 学習の進め方を知る。 ①ねらいと道筋 ②めあての持ち方 ③1時間の授業の進め方 ④授業の約束事 (3) 態度やマナーについて (4) 学習ノートの使い方について	○体づくり運動の特性や必要性, 心身に与える効果について理解させる。 ○学習のねらいや自己の課題に応じた学習計画の立て方について学習ノートをもとに理解させる。  ☆【思・判】④
なか	第2時 第6時 ねらい① 心と体の関係に気付き, 仲間と交流するための運動をしよう  2 グループを決める。 3 体ほぐしの運動を実践する。 ①ペアストレッチ (ゆさぶり, パートナーストレッチ) ②ペアなわとび ③長なわとび  ねらい② ねらいに応じた体力の高め方を組み合わせ, 効果的に運動しよう  4 体力を高める運動を実践する ①器具を用いての運動 (ボール, フラフープ, 跳び箱, コーン等) ②エアロビック運動 (音楽に合わせての律動的な運動) ③ビートウォーク, ビートランニング (音楽のリズムに合わせて歩く走る) ④なわ跳び (時間, 回数跳び) 5 体力を高める運動を組み合わせで行う。 ※サーキットトレーニングをステーション方式で行うなど, 次に挙げる運動を自己の課題に応じて組み合わせで行う。 ①体の柔らかさを高める運動 ②巧みな動きを高める運動 ③力強い動きを高める運動 ④運動を持続する能力を高める運動	○お互いに協力して学習できる雰囲気作りをさせる。 ○体を動かす楽しさを積極的に味わわせる。  ☆【思・判】③  ○正しい運動実践の方法を身に付けさせる。 ○学習のねらいや自己の課題に応じた運動の行い方を理解させる。 ○課題に応じた運動例を選択させる。 ○運動の負荷を改善したり, 新たに運動を加えたりするなど内容を工夫させる。 ○お互いに教え合い, 補助し合いながら学習させる。 ○学習の場における自分の役割や自他の安全を確認させる。  ☆【関・意・態】③ ☆【知・理】②
まとめ	第7時 6 学習を振り返り, 全体のまとめをする。 (1) 体づくり運動の学習について振り返る。 ①組み合わせた運動内容を発表する。 ②学習の進め方や学習内容で工夫したこと。 ③自己の体について関心を持ったこと。	○体づくり運動の特性や必要性, 心身に与える効果についてまとめさせる。 ○学習のねらいや自己の課題に応じた学習の仕方について, 学習を振り返り反省させる。  ☆【思・判】⑤ ☆【知・理】③

[第3学年]

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>第1時</p> <p>1 学習の見通しを持つ。            (1) 体づくり運動について知る。                ①体ほぐしの運動                ②体力を高める運動            (2) 学習の進め方を知る。                ①ねらいと道筋                ②めあての持ち方                ③1時間の授業の進め方                ④授業の約束事            (3) 態度やマナーについて            (4) 学習ノートの使い方について</p>	<p>○体づくり運動の特性や重要性, 心身に与える効果について理解させる。            ○学習のねらいや自己の課題に応じた学習計画の立て方について学習ノートをもとに理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】①            ☆【知・理】①</p>
なか	<p>第3時</p> <p>ねらい① 自己や仲間の体の状態に応じて, いろいろな条件で運動しよう</p> <p>2 グループを決める。</p> <p>3 体ほぐしの運動を楽しみ, 体ほぐしの運動を考える            (予想される運動例)                ①ペアストレッチ                (ゆさぶり, パートナーストレッチ)                ②ペアなわとび                ③長なわとび</p> <p>第6時</p> <p>ねらい② 自己の体の現状に応じた体づくり運動を計画し実践しよう</p> <p>4 グループ内で協力して体ほぐしの運動, 体力を高める運動を組み合わせた運動プログラムを作る。            (1) グループ内で体ほぐしの運動を選択し組み合わせる。                ①気付き, ②整え, ③交流を必要に応じて組み合わせ, 準備運動・整理運動に用いる。            (2) 自己の体力に応じ, 体力を高める運動を組み合わせや負荷を考える。                ①体の柔らかさ                ②巧みな動き                ③力強い動き                ④運動を持続する能力            (3) 運動プログラムを実践する。</p>	<p>○仲間の体力や心身の状態に合わせて運動ができるようにさせる。</p> <p>☆【関・意・態】④⑤            ☆【思・判】①③</p> <p>○グループ内で自他の体の状態や体力の現状に応じた体ほぐしのプログラムを作成させる。            ○課題や体力に応じた運動や負荷を考えさせる。            ○グループ内で協力しながら, それぞれの課題に応じた学習を行えるよう促す。            ○運動の出来栄を改善したり, 新たに運動を加えたり, 負荷を考えたりして内容を工夫することができる。            ○学習の場における自分の役割や自他の安全を確認させる。</p> <p>☆【関・意・態】②③            ☆【思・判】②④            ☆【知・理】③</p>
まとめ	<p>第7時</p> <p>5 学習を振り返り, 全体のまとめをする。            (1) 体づくり運動の学習について振り返る。                ①プログラミング内容を発表する。                ②学習計画や学習内容についての反省。                ③日常の生活に生かしていきたいこと。</p>	<p>○実生活でも続けることができるような運動プログラムになっているかどうか評価させる。            ○運動計画を立てる際に, 必要となる知識や効果的な運動の組み合わせについて, 学んだことをまとめさせる。</p> <p>☆【思・判】⑤            ☆【知・理】②</p>