

5 展開例

体ほぐしの運動 [第1学年]

(1) 目標

- 心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間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。(運動)
- 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。(態度)
- 体づくり運動の意義や行い方、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。(知識、思考・判断)

(2) 展開 (2 / 7)

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ 12分	1 整列・挨拶・出欠確認をする。 健康観察をする。 脈拍の確認をする	○自他の心と体の様子を把握するよう促す。	
なか 31分	2 本時の目標を確認する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                     本時のねらい ペア又はグループで協力して心と体をほぐす運動に挑戦しよう                 </div>		学習ノート
	3 体ほぐしの運動をする。  (1) 2人組でストレッチを行う。 ①上肢 (首・肩) ②体側 (のばす・ひねる) ③下肢 (大腿・ふくらはぎ)  (2) 手具を使って行う。 ①ペアなわ跳び ○一本の縄を向かい合っていっしょに跳ぶ。 ○2人で横に並んで互いの縄を持っていっしょに跳ぶ。 ○跳び方やリズムを工夫して跳ぶ。 ○お互いに跳びながら会話をする。 ②3人組で跳ぶ。  (3) 脈拍の確認をする。	○体をほぐしてもらう人と、サポートする人は交代で行うよう指示する。 ○音楽に合わせてストレッチするよう促す。 ○相手の様子を見ながら、声を掛け合って行うよう助言する。 ○呼吸を止めず、脱力して行えるよう促す。 ○巧みな動きを高める動きを中心に、様々な動きに取り組むよう促す。 ○いろいろな跳び方を考える中で、仲間とのコミュニケーションを大切にしよう声をかける。 ○コミュニケーションをうまく取れない生徒には、個別に支援するようにする。 ○運動例を例示する。  ☆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。 【思・判】① (学習カード・実技観察) 「努力を要する生徒」に対し、これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に運動を再考するよう促す。	音楽 プレーヤー
まとめ 7分	4 ペアでストレッチ・マッサージを行う。  5 本時のまとめをする。  6 次時の予定  7 片付け・号令・挨拶	○心も体もほぐれるよう、互いに声を掛け合うよう促す。  ○本時のねらいを確認し合ってから評価活動を行うよう声をかける。  ☆協力して準備や片づけを行おうとしている。 【関・意・態】② (行動観察) 「努力を要する生徒」に対し、協力することの大切さについて個別に話をする。	

\* 本展開例では、効率的・効果的な評価を行うため、1単位時間の評価を1～2に絞り込むこととした。また、評価の結果「努力を要する」状況(C)と判断した生徒への手立てを太字(ゴシック体)で記述した。

体力を高める運動 [第2学年]

(1) 目標

- 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ことができるようにする。(運動)
- 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。(態度)
- 体づくり運動の意義や行い方、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。(知識、思考・判断)

(2) 展開 (4 / 7)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	12分	1 整列・挨拶・出欠確認をする。 健康観察をする。 脈拍の確認をする。	○自他の心と体の様子を把握するよう促す。	
なか	31分	2 本時の目標を確認する。	○体力テストの結果を参考に、各自の持久力について分析し、目標を定めるよう説明する。	学習ノート デッキ
		本時のめあて 自分の体力を把握し、仲間と協力して持久力を効果的に高めることができる運動を見つけよう		
		3 準備運動、2人組でストレッチを行う。 音楽に合わせてペアストレッチを行う。	○体をほぐしてもらう人と、サポートする人は交代で行うよう指示する。 ○相手の様子を見ながら、声を掛け合っているよう助言する。 ○呼吸を止めずに、脱力して行うよう促す。	音楽 プレーヤー
		〈動きを持続す能力を高めるための運動〉 (1) いろいろウォーキング。 ビートウォーキング。 音楽のリズムに合わせて歩く。 (ゆっくりのテンポ～やや速いテンポで) ①腕を大きく振って ②後ろに下がって ③大股で ④つま先・かかとで (2) 心拍数の確認。 (3) いろいろランニング ビートランニング 音楽のリズムに合わせて走る。 ①はじめはゆっくりのテンポから だんだん速いテンポで走る。 ②自分の快調に走るペースはどの リズムか探してみる。 (4) 脈拍数の確認	○リズムカルな音楽を流す。 ○リズムに合わせて歩くことで、リラックスして体を調子よく動かすことができるように促す。 ○脚の裏でしっかり地面をとらえて歩くよう声をかける。 ○歩きながら、自分の体の状態を知り、体の状態を整えることができるように助言する。 ○ベタ脚の走りから、リズムに乗った軽快な走りに変える助言する。 ○運動の行い方がわからない生徒に、学習ノートや資料を振り返って内容を確認するよう助言する。 ○理解できていない生徒については、ねらいや自己の課題を再確認させる。 ○脈拍を測定し、ウォーキング時とランニング時の比較をさせる。	タイマー

			<p>☆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。</p> <p>【知・理】②（学習ノート） 「努力を要する生徒」に対し、学習ノートや資料の重要な部分にラインを引かせるなど個別に支援する。</p>
ま と め	7 分	<p>4 ペアでストレッチ・マッサージを行う。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p> <p>6 次時の予定</p> <p>7 片付け・号令・挨拶</p>	<p>○気持ちも体もほぐれるように声を掛け合わせる。</p> <p>☆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。</p> <p>【関・意・態】③（行動観察） 「努力を要する生徒」に対し、協力することの大切さについて個別に話をする。</p> <p>○脈拍数の変化から、自分の能力に合った負荷を考えさせる。</p> <p>○学習ノートを集めて、内容を確認し助言する。</p>

## 体力を高める運動 [第3学年]

### (1) 目標

- 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。 (運動)
- 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。 (態度)
- 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。 (知識、思考・判断)

### (2) 展開 (6 / 7 時間目)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	12分	1 整列・挨拶・出欠確認をする。 健康観察をする。 脈拍の確認をする。	○表情や動きを参考に、生徒個々の健康状態を把握するとともに、欠席者・見学者を確認する。	学習ノート 音楽プレーヤー
		2 グループで計画した体ほぐしの運動行う。	○体をほぐしてもらう人と、サポートする人は交代で行うよう指示する。	
		3 脈拍の確認をする	○相手の様子を見ながら、声を掛け合って行うよう助言する。 ○呼吸を止めずに、脱力して行うよう促す。	
なか	31分	4 本時の目標を確認する。		学習ノート
		本時のめあて 作成した運動計画を実践してみよう		
		5 予想される活動内容の例  ○サーキットトレーニング  ○体の柔らかさ、巧みな動きを高めるための運動 ・ボール渡し ・足開閉脚跳び ・サイドステップ ・馬跳びくぐり 等  ○力強い動きを高める運動 ・スクワットジャンプ ・上体そらし ・腕立て伏せ ・手押し車 ・腹筋 等  ○動きを持続する能力を高める運動 ・時間走 ・縄跳び 等	○作成した運動計画に沿って効率的に活動できるように場所を設定させる。 ○運動量やテンポを変化させるために活動的な音楽を流す。 ○グループ内で運動の仕方を正しく行っているか、安全に行っているかについて、助言し合えるようにさせる。 ○運動のねらいに応じて、正確に体を動かすように助言する。  ○動きが停滞している生徒については運動計画や選択した運動を改善するよう促す。	音楽プレーヤー
		6 脈拍数の確認	○脈拍を測定させる。	
7 ペアでストレッチ・マッサージを行う。	○ゆったりとした音楽を流しクールダウンをさせる。 ○気持ちも体もほぐれるようお互い声を掛け合うようにさせる。			

		<p>☆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。</p> <p>【思・判】④（学習ノート・実技観察） 「努力を要する生徒」に対し、判断の参考になる資料を提示したり個別に説明したりして支援する。</p>
まとめ	7分	<p>8 グループで実施した運動について分析し、次時の運動内容と運動の仕方への工夫について話し合い、次時のプログラムを作成する。</p> <p>○トレーニングの原則に基づいて、互いに協力しながら合理的な方法を考えるよう助言す。</p> <p>☆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。</p> <p>【知・理】③（学習ノート） 「努力を要する生徒」に対し、学習ノートや資料などの重要な部分にラインを引かせるなど個別に支援する。</p> <p>○本時のねらいを確認し合ってから評価活動を行うよう声をかける。</p> <p>9 本時のまとめをする。</p> <p>10 次時の予定を知る。</p> <p>11 片付け・号令・挨拶</p>