

第 1 学年

— 展開例 —

単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動」「多様な動きをつくる運動遊び」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○多様な動きをつくる運動遊びは、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行う運動である。

(2) 児童から見た特性

○友達とかかわることや触れ合うことを楽しむことのできる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動したり、場の安全に気を付けることができる。

(2) 思考・判断

○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫することができる。

(3) 運動の技能

○多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをすることができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のに評価規準	①体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとする。 ②用具の準備や片付けを、友達と一緒にやろうとする。	①体を動かすと気持ちが良いことに気付き、友達と一緒に運動したり、用具を使って運動したりするなど、楽しく運動する方法を選んでいる。	①姿勢や方向を変えて、回る、寝る、転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ、とる動きができる。 ②用具をつかむ、持つ、降す、転がす、運ぶ、投げる、捕るなど、用具を操作する動きができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
	①集合・整列・挨拶		②準備・場づくり	③内容の確認	
10	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ ○からだほぐしの運動	○体のバランスをとる運動遊び ・回るなどの遊び ・寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動き ・バランスを保つ動き			
20					
30		○用具を操作する運動遊び（ボールを扱う運動遊び） ・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす動き ・用具を、投げる、捕るなどの動き			
40	①整理運動		②学習のまとめ	③集合・整列・挨拶	
評価	ア①	ア②	ウ①	ウ②	イ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○体づくりの単元を連続14時間で行うのではなく、5時間・4時間・5時間を組み合わせて行うようにする。

(2) 場の工夫

○体のバランスをとる運動遊びと、用具を操作する運動遊びの場をセットにする。

(3) ルールの工夫


○順番をしっかりと守らせる。

(4) 用具の工夫

○いろいろな大きさのボールを用意する。

1 年
No. 1

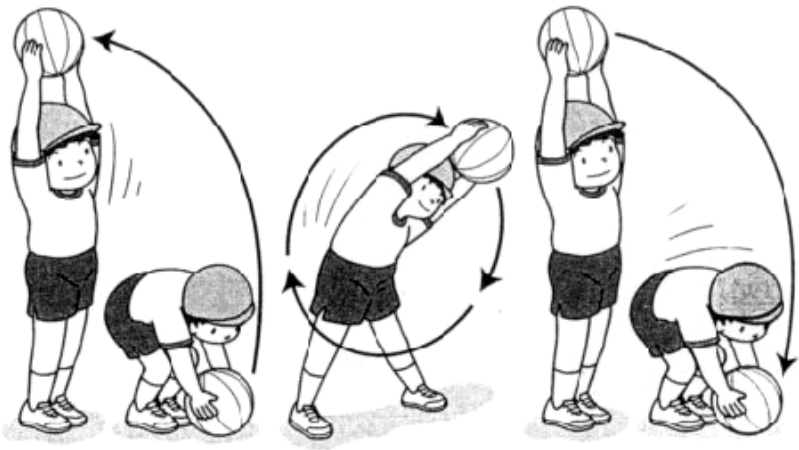
- 1 単元名 体ほぐしの運動
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (1 / 5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	風船を投げたり, 捕ったりすること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
	2 オリエンテーション (体ほぐしの運動・体のバランスをとる運動遊び・用具を操作する運動)	○誰でも楽しめる運動であることを伝え 安心して取り組めるようにする。	
15	3 一人でやってみる。 ○風船を使った運動をする。 ・一人で風船を投げたり, とったりする。	○おもしろい投げ方・捕り方をしている 児童を紹介し, 参考にさせる。	風船
	<p>●風船を投げたり, とったり</p> 		
	友達と仲良く運動しよう		
20	4 二人組でやってみる。 ○二人組で風船を投げたり, 捕ったりする。 ○風船サンドにチャレンジする。 ・手と手の間に風船をはさむ。 ・おなかの間に風船をはさむ。 ・背中と背中の間に風船をはさむ。	○いろいろな投げ方や捕り方をするように助言する。 ◇友達と声を掛け合い, 協力して楽しく学習しようとする。	
5	5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

※展開の は, 主な学習内容

1 年
No. 2

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体のバランスをとる運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (2 / 5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	ボールを両手でつかんで持ち上げたり, 回したり, 降ろしたりすること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
15	2 まねっこ遊びをする。 (回る動きをしてみよう。) ○片足を軸にして右回り・左回りの動きをする。 ○おしり・背中を軸にして回る。 ○回転じゃんけんをする。	○教師のまねをして一緒に回るよう説明する。 ○友達とぶつからないように間隔を取らせる。 ○コマのように回らせる。 ○視線を決めて回らせる。 ○回る方向に腕を振り体をひねらせる。	
	友達と協力して活動しよう		
			
20	3 ボールで遊ぶ。 (ボールをつかむ, 持つ, 降ろす, 回す, 転がす) ○ボールを両手でつかんで, 持ち上げたり, 回したり降ろしたりする。 ・立ってボールを回す。 ・座った状態でボールを回す。	○手のひらをしっかり開き, 指先に力を入れて持たせる。 ○指先に力を入れて掴ませる。 ○体を使って大きく回させる。 ○指先を下にしてとらせる。 ◇用具の準備や片付けを, 友達と一緒にやろうとする。	ボール
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

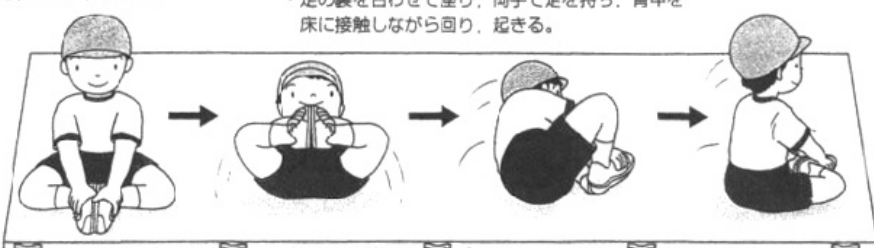
1 年
No. 3

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体のバランスをとる運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	体のバランスを崩さないようにすること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
20	2 二人組で運動する。 (座る, 立つなどの動きをしてみよう。) ○友達と肩を組んだり, 背中を合わせたりして立ったり, 座ったりする。 ●座る, 立つ ・友達と肩を組んだり背中を合わせたりして, 立ったり座ったりする。	◇座る, 立つなどの動きやバランスを保つ, とる動きができる。	
	友達の動きを見て運動しよう		
15	3 ボールで遊ぶ。 (二人組でボールをはさんで運ぼう) ○友達と背中などでボールをはさんで, いろいろな方向に運ぶ。 ・手と手ではさんで運ぶ。 ・おしりではさんで運ぶ。 ・おなかではさんで運ぶ。	○足がずれないように助言する。 ○ひざを曲げ, 相手の背中を自分の背中で押させる。 ○隣の人の腕をグッと引きながら立たせる。 ○ボールをはさむ時に背中で押すようにお互いに体重をあずけさせる。 ○二人で息を合わせようにする。 ○ボールを軽く押させる。	ボール
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード


1 年
No. 4

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体のバランスをとる運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (4/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	ボールをいろいろな姿勢で投げる, 捕ること		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
20	2 個人で運動する。 (寝ころぶ, 起きるなどの動きをしてみよう) ○足の裏を合わせて座り, 両手で足を持ち, 背中を床に接触しながら回り, 起きる。 ○マットの上で横に転がる。	○重心を徐々に回る方に移動させる。 ○寝ころぶ反動を使って起きるよう助言する。 ○体を小さくして横に回らせる。 ○膝と手をついて, 小さくなって転がらせる。	マット
	<p>●寝ころぶ, 起きる</p> <p>・足の裏を合わせて座り, 両手で足を持ち, 背中を床に接触しながら回り, 起きる。</p> 		
	ボールと仲良くなろう		
15	3 ボールで遊ぶ。 (ボールを投げる, 捕るなどの動き) ○上に投げたボールを両手や片手で捕る。 ・座って捕る。 ・寝ころんで捕る。	○膝を伸ばす反動を使って投げさせる。 ○ボールと自分の位置を確認させる。 ○ボールの動きに合わせて手のひらを下に引いてとらせる。 ○自分の真上に投げるように手のひらを上に向けさせる。 ◇ボールを投げる, 捕るなどの動きができる。	ボール
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

1 年
No. 5
















- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び
(体のバランスをとる運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (5 / 5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ボールを落とさないように, いろいろな方向に運ぶこと</div>		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
15	2 二人組で運動する。 (バランスを保つ動きをしてみよう) ○しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり, 相手にバランスを崩されないようにしたりする。	○力を入れ加減を工夫させる。 ○重心を移動してバランスを取るよう助言する。	フープ
			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">グループの友達と力を合わせてがんばろう</div>		
20	3 グループで運動する。 ○グループ対抗リレーをする。 ・おなかではさんで運ぶリレー ・おしりではさんで運ぶリレー	○グループの友達を応援させる。 ◇友達と一緒に運動したり, 用具を使って運動したりするなど, 楽しく運動できる方法を選んでいる。	ボール
			
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

たのしくがんばりカード

- めあて
- (1) たのしくうんどうできる。
 - (2) なかよくうんどうできる
 - (3) やくそくをまもることができる

年 くみ ばん 名まえ

	1かい目	2かい目	3かい目	4かい目	5かい目
回	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
たのしく うんどう できました					
なかよく うんどう できました					
やくそく をまもる ことができました					

よくできたらいろをぬりましょう

かんそう

せんせいから