

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」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする運動である。

(2) 児童から見た特性

○脳・神経系が急激に発達するこの時期の児童にとって、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしながら、体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具の動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適した運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○体づくりのための運動の行い方を工夫することができる。

(3) 運動の技能

○体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができる。

○体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

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
学習具活体動のにお価規準	①きまりを守り、友達と励まし合って体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動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運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、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、楽しく運動できる行い方を選ぼうとしている。 ②多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れようとしている。	①体のバランスをとったり移動したりする運動や、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
10	<オリエンテーション> ○見通しをもつ ○体ほぐしの運動を行い、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたりみんなに関わり合ったりするための律動的な動きをする	準備運動・場づくり		めあての確認	
20		体のバランスをとる運動	体のバランスをとる運動	・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・力試しの運動 ・用具を操作する運動	
30		体を移動する運動	力試しの運動	・いろいろに組み合わせた運動	
40		用具を操作する運動（竹馬・一輪車）	用具を操作する運動（竹馬・一輪車）		
	学習のまとめ				
評価	ア① イ①	ア② ウ①	イ② ウ①	ウ① ア②	ウ① イ②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○前半では、例示に示されている「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「力試しの運動」の中から1単位時間に2つの運動を行う。また、用具を操作する運動は、竹馬・一輪車を行う。

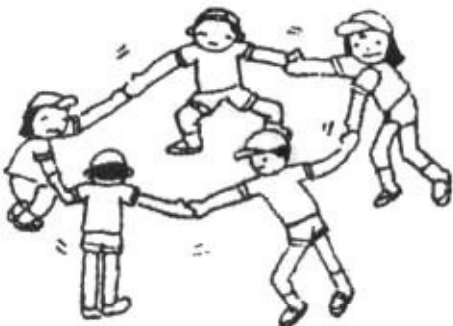


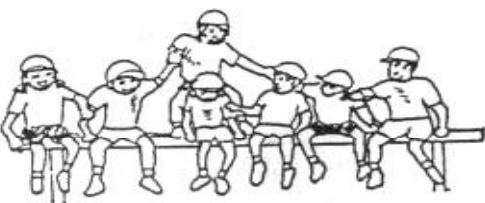



○後半は、それぞれの運動の組み合わせを中心に行う。児童にも、運動の組み合わせを考えさせ工夫して運動できるようにする。

3 年
No.39

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

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
	運動の楽しさや心地よさを味わうこと		
5分	1 めあてを確認する。		
	いろいろな「体ほぐしの運動」をやって、運動の楽しさや心地よさを味わおう		
35	<p>2 体ほぐしの運動をする。</p> <p>○軽快な音楽に合わせて律動的な運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達と手を握り合って輪を作り、お互いに引っ張り合う。 ・足の位置や体の姿勢（しゃがんだり、中腰になったり）を変えてみる。  <p>○静かな音楽に合わせて、静的な運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアでストレッチ <p>肩を入れよう 腰をひねろう</p>   <p>ゆっくりと軽く押す。 両肩は床につける。</p> <p>○グループで気持ちを合わせて運動する。</p> 	<p>○図のように、凹凸の円を作り、いちにのさんで凹と凸を入れ替える。</p> <p>○お互いの体重をあげて支え合うよう助言する。</p>  <p>◇仲間とコミュニケーションをとりながら楽しく活動しようとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション <p>腕をゆすろう 頭をゆすろう</p>   <p>引っ張りながら ゆっくりゆらす。 頭をゆっくり回す。</p> <p>○仲間の動きを感じながら、無理をしないで行うように助言する。</p> <p>◇自分や仲間の体の伸びや重さに気付き、活動を工夫している。</p> <p>○平均台から落ちないように「背の順」「生年月日順」「名前順」などいろいろと並び替えをする。</p>	<p>CDプレーヤー 音楽CD</p> <p>CDプレーヤー 音楽CD</p> <p>平均台</p>
5	3 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	○発言の中から「楽しさ」「心地よさ」について着目させる。	

3 年
No.40

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 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	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 起きたり、跳んだり、はねたり、竹馬に乗ったりすること </div>			
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。			
5	2 ねらいを確認する。			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> バランスランドや忍者屋敷、竹馬でいろいろな動きを身に付けよう (バランス) (移動) (用具を使って) </div>			
10	3 バランスランドで運動する。 ○起きる			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 足を振り下ろした反動をいかして、手を引き合いながら、かけ声をかけて、友達の動きに合わせて起き上がろう。 </div> 			
10	4 忍者屋敷（移動する運動）で運動する。 ○跳ぶ、はねる			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 最後の着地で友達の方を向いてみよう。 </div>  <p>2人組で足じゃんけんをする。 「ゲー」は「グラス」で3歩。 「チョコキ」は「チョコレート」で6歩。 「パー」は「パイナップル」で6歩進む。</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 動きのポイント 竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとる。 </div>	<p>○友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりする。</p> <p>◇体の基本的な動きを、バランスよく身に付けることができる。</p> <p>○止まらずにリズムよくはねるように言葉かけをする。</p> <p>○膝と腕の振りを使って跳ぶように動きのポイントを伝える。</p>	コーン
10	5 竹馬で運動する。 ○竹馬に乗る動きをする。			
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。			


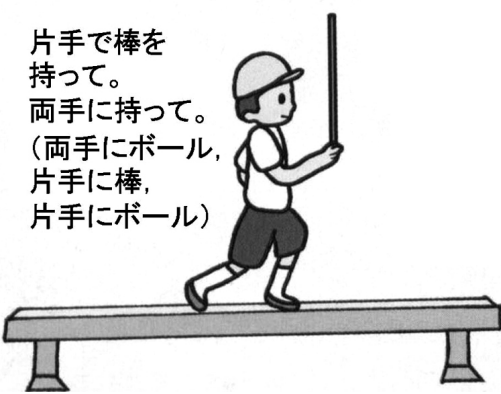
3 年
No.41

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 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
	バランスを保ったり、引き合って動かしたり、いろいろな用具に乗ったりすること		
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
20	<p>3 バランスランドやすもうランドで運動する。 ○バランスを保つ</p> <p>つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。</p>  <p>ボールを使ってバランス崩し</p> <p>○押されたら、足を踏ん張って、足裏全体でバランスをとるようにする。 ○力を入れ加減を工夫したり、重心を移動してバランスをとったりする。</p>	<p>○引き合って動かしたりする</p>  <p>重心を低くして相手を引っ張ること</p> <p>○相手のおしりが少し浮くように交互にひっぱてみるように助言する。 ◇体の基本的な動きを、バランスよく身に付けることができる。</p>	<p>バランスボール (Gボール)</p>
10	<p>4 竹馬・一輪車で運動する。 ○いろいろな用具に乗る動きをする。</p>  <p>かんぽっくりで Gボールに乗って、軽く弾んだり、転がったりすること。</p>	 <p>友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。</p> <p>○補助の仕方を事前に十分指導しておく。 ○補助する人と呼吸を十分に合わせることが大切であることを助言する。 ◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れている。</p>	<p>竹馬 一輪車 かんぽっくり バランスボール (Gボール)</p>
5	5 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。		


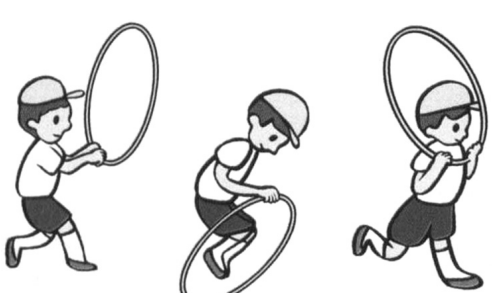
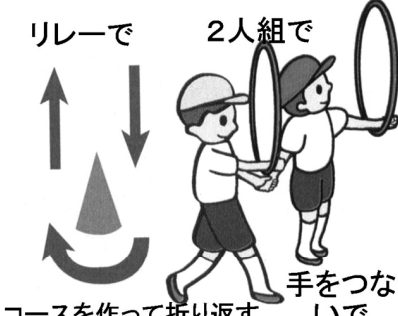
3 年
No.42

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 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	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 用具を操作しながらバランスをとったり、バランスをとりながら移動したりすること </div>			
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。			
5	2 ねらいを確認する。			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 身に付けたいろいろな動きを組み合わせよう </div>			
10	3 用具を操作しながらバランスをとる。		ボール 平均台	
10	4 バランスをとりながら移動する。		○安全のためマットをしくななどの配慮をする。 ◇用具の準備や後片付けに、友達と協力して取り組もうとする。	ボール マット 棒
10	5 動きの組み合わせを考えてみよう。 ○友達とキャッチボールしながら平均台を渡る。 ○友達の投げたボールをよけながら平均台を渡る。	○これまでに学習した動きや様々な動きをいろいろと考えるように助言する。 ◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れている。		
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	○発言の中から「楽しさ」「心地よさ」「友達のよい動き」について着目させる。		

3 年
No.43

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 2 目標 体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることができる。
- 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
	用具を操作しながら移動したり、動きの組み合わせを考えたりすること		
5分	1 学習の場づくりをし、準備運動をする。		
5	2 ねらいを確認する。		
	身に付けたいろいろな動きを組み合わせよう		
15	3 用具を操作しながら移動する。		輪 (フープ)
	<p style="text-align: center;">輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">動きのポイント</div>  </div> <p style="text-align: center;">輪をしっかりと回してから動き出す。</p>		
	 <p style="text-align: center;">輪を跳ぶように回しながら走る、スキップやギャロップで。</p>		
15	5 動きの組み合わせを考えてみよう。 ○輪を回しながら平均台を渡る。 ○友達の投げた輪を平均台の上でキャッチする。	<p style="text-align: center;">リレーで 2人組で</p>  <p style="text-align: center;">コースを作って折り返す 手をつないで</p>	コーン
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○感想や気付いたことを発表する。	<p>○これまでに学習した動きや様々な動きをいろいろと考えるように助言する。</p> <p>◇多様な動きをつくる運動の行い方を知っている。</p> <p>◇友達のよい動きを見付け、自分の動きに取り入れている。</p> <p>○発言の中から「楽しさ」「心地よさ」「友達のよい動き」について着目させる。</p>	マット 平均台