

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
学習用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しようとする。	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つ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	○準備運動・場づくり ○めあての確認									
20	○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、みんなで関わり合ったりするための律動的な動きをする									
30	「体を移動する運動」(かけあし)									
40	主に縄跳びを使用し「用具を操作する運動」「用具を操作しながら移動する運動」「用具を操作しながらバランスをとる運動」を行う									
	○学習のまとめ									
評価	ア①	イ①	ア②	イ②	ア①	ウ①	イ②	ウ①	ウ①	ア①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○「体ほぐしの運動」「体を移動する運動(かけあし)」「用具を操作する運動(なわとび)」を帯で行う。

4 年
No.80

- 1 単元名 体ほぐしの運動
- 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 (1/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	鬼遊び, かけ足 (3分間走) やなわとびをすること		
5分	1 めあてを確認する。		
	身に付けた動きをもっと高めよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。		
	<p>まん中に集まれ。</p> <p>つかまえて仲間に するよ。</p> <p>オニ</p>	<p>○人数に合わせた大きさの8の字をかく。にげる人は8の字の中を逃げ、鬼は8の字の中には入れない。つかまった人は鬼の仲間になる。</p> <p>◇運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達と一緒にいる楽しい運動を選んでいる。</p>	
10	3 3分間走をする。 ＜場の例＞		
	<p>○トラックに10m～30m間隔に、目印(コーン)を置く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・200mの場合は20m間隔 ・150mの場合は10mまたは30m <p>○10m～30m間隔のシャトルラン</p> <p>○はじめの3分間走を行い学習カードに記入をする。</p>	<p>○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行えるように言葉かけをする。</p> <p>◇きまりを守り、友達と励まし合って運動しようとする。</p>	<p>コーン 10～15</p> <p>学習カード</p>
15	4 なわとびをする。 ○短なわや長なわをする。		
		<p>○決まった時間内の回数や連続の回数などの記録に挑戦するように助言する。</p>	<p>短なわ 長なわ</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。		

4 年
No.81

- 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	
	鬼遊び、かけ足 (3分間走) やなわとびをすること			
5分	1 めあてを確認する。			
	身に付けた動きをもっと高めよう			
10	2 体ほぐしの運動をする。 ○鬼1人、逃げる人一人を決め、他の人は円陣を作る。鬼は、円陣の外側や中に逃げる人を追いかける。逃げる人は、つかまりそうになったら円陣を作っている誰かの肩をたたいて交代する。 ○肩をたたかれた人が鬼になり、今まで鬼だった人が逃げる。交代する前に鬼につかまったら負けとなる。			
10	3 3分間走をする。 <場の例> ○トラックに10m~30m間隔に目印 (コーン) を置く。 200mの場合は20m間隔 150mの場合は10mまたは30m ○10m~30m間隔のシャトルラン ○3分間走を行い学習カードに記入をする。	○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行えるように言葉かけをする。 ◇友達のよい動きを見付け、自分の運動に取り入れている。	コーン 10~15 学習カード	
15	4 なわとびをする。 ○短なわや長なわをする。 ○いろいろな跳び方に挑戦する。		◇用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。	短なわ 長なわ
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。			

4 年
No.82

- 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
	鬼遊び、かけ足 (3分間走) やなわとびをすること		
5分	1 めあてを確認する。		
	身に付けた動きをもっと高めよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。		
		<p>○全体の2割ほどを鬼にする。タッチされた人は、その場で足を広げて凍る。(制止する。)他の逃げている人に股の間をくぐってもらうともう一度逃げるができる。</p> <p>◇きまりを守り、友達と励まし合って運動しようとする。</p>	
10	3 3分間走をする。 <場の例>		
	<p>○トラックに10m～30m間隔に、目印(コーン)を置く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・200mの場合は20m間隔 ・150mの場合は10mまたは30m <p>○10m～30m間隔のシャトルラン</p> <p>○はじめの3分間走を行い学習カードに記入をする。</p>	<p>○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行えるように言葉かけをする。</p> <p>◇体の基本的な動きを、総合的に身に付けることができる。</p>	<p>コーン 10～15個</p>
15	4 なわとびをする。		
	<p>○短なわや長なわをする。</p> <p>○いろいろな跳び方に挑戦する。</p>		<p>短なわ 長なわ</p>
		<p>◇用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p>	
5	5 本時の学習のまとめをする。		
	<p>○感想や気付いたことを発表する。</p>		

4 年
No.83

- 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
	鬼遊び、かけ足 (3分間走) やなわとびをすること		
5分	1 めあてを確認する。		
	身に付けた動きをもっと高めよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。 ○自分の陣地では相手にタッチし、捕虜にして牢屋へ。捕虜は味方にタッチしてもらおうと生き返る。相手の陣地を占領すると勝ちになる。		
10	3 3分間走をする。 ＜場の例＞ ○トラックに10m～30m間隔に、目印(コーン)を置く。 ・200mの場合は20m間隔 ・150mの場合は10mまたは30m ○10m～30m間隔のシャトルラン ○3分間走を行い学習カードに記入をする。	<p>○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行えるように言葉かけをする。</p> <p>◇体の基本的な動きを、総合的に身に付けることができる。</p>	<p>コーン 10～15</p> <p>学習カード</p>
15	4 なわとびをする。 ○短なわや長なわをする。	<p>○決まった時間内の回数や連続の回数などの記録に挑戦するように助言する。</p>	<p>短なわ 長なわ</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。		

4 年
No.84

- 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
	鬼遊び、かけ足 (3分間走) やなわとびをすること		
5分	1 めあてを確認する。		
	身に付けた動きをもっと高めよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。		
	<p>相手をたおしたり、両足をつかせたらアウトだよ。</p>	<p>○S字の外側をケンケンしながら相手の陣地の宝物を取りに行く。自分の陣地や島では両足をついてよい。白線を越えて陣地に入ってはいけない。</p> <p>◇きまりを守り、友達と励まし合って運動しようとする。</p>	
10	3 3分間走をする。 ＜場の例＞		
	<ul style="list-style-type: none"> ○トラックに10m～30m間隔に、目印(コーン)を置く。 <ul style="list-style-type: none"> ・200mの場合は20m間隔 ・150mの場合は10mまたは30m ○10m～30m間隔のシャトルラン ○3分間走を行い学習カードに記入をする。 	<p>○ペアで計測し、互いに励まし合いながら行うように言葉かけをする。</p> <p>◇体の基本的な動きを、総合的に身に付けることができる。</p>	<p>コーン 10～15</p> <p>学習カード</p>
15	4 なわとびをする。		
	<p>○短なわや長なわをする。</p>	<p>○決まった時間内の回数や連続の回数などの記録に挑戦するように助言する。</p>	<p>短なわ 長なわ</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。		