

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ほけ規準	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
5	○準備運動・場づくり ○めあての確認				
15	○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」を各自のめあてに従って場を選択して運動する		○「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」「用具を操作する運動」を各自のめあてにしたがって選択して運動する ○いろいろな組み合わせを考えて発表し合う		
40	○それぞれの場で運動を考え、発表し合う				
	○学習のまとめ				
評価	ア① イ①	イ② ウ①	イ② ウ①	イ② ウ①	ウ① ア①

5 指導の工夫

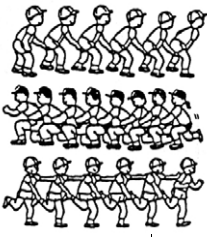
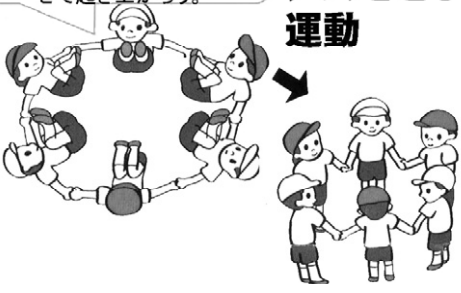






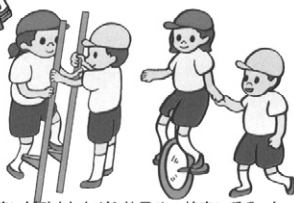
(1) 学習過程の工夫

○前半は、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」「用具を操作する運動」の中から、各自のめあてに従って選択して運動できるようにする。

○後半は、それぞれの運動を組み合わせたり、組み合わせ方を工夫したりして運動できるようにする。

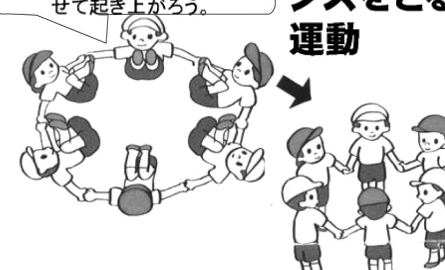


4 年
No.22

- 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
	めあてにあった場を選び、めあてに向けて運動すること		
5分	1 めあてを確認する。 自分が身に付けたい動きやもっと高めたい動きを選んで、いろいろな動きを身に付けたり高めたりしよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。 ○「また下で手をつなぐ」「前の人を抱えて」「前の人を足を持って」など指示されたつながり方で、じゅずつなぎになる。 ○チームで競争する。	 <p>○安全には十分に注意する。 ○無理なつながり方は指示しないように配慮する。</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>○勝敗にこだわらずに仲間とゲームを楽しむように言葉かけをする。</p>	
25	3 自分のめあてにあった場を選び、運動する。 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るよう。 体のバランスをとる運動  途中で交代するなど負荷がかかりすぎないように注意する。 力試しの運動 競争やリレーで  荷物運びリレー 	<p>○めあてに合った場を選んでいるか確認し、合っていない時には、場の選択について助言する。</p> <p>最後の着地で友達の方を向いてみよう。 </p> <p>2人組で足じゃんけんをする。「グー」は「グラス」で3歩。「チョキ」は「チョコレート」で6歩。「パー」は「パイナップル」で6歩: </p> <p>先頭の動きをみんながまねする。 </p> <p>◇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。</p> <p>足場の低い難しい竹馬などに乗り、歩くこと。 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。 </p> <p>用具 (竹馬・一輪車) を操作する運動 </p> <p>友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。</p>	
5	4 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。		

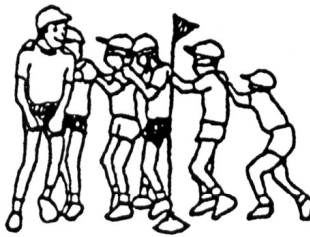

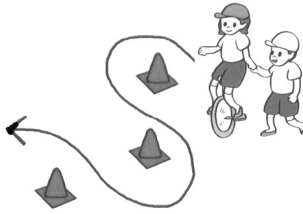
4 年
No.23

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 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 (2/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	めあてにあった場を選び、めあてに向けて運動すること		
5分	1 めあてを確認する。		
	自分が身に付けたい動きやもっと高めたい動きを選んで、いろいろな動きを身に付けたり高めたりしよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。	○チームの中で、走るグループと障害物グループに分かれる。障害物グループは、中央のコーンを中心に手をつなぎ広がる。 ○自分のチームのランナーが通過する時は、列を縮める。相手チームのランナーが通過する時には、列をのばす。	コーン
15	3 自分のめあてにあった場を選び、運動する。		コーン
	<p>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。</p> <p>体のバランスをとる運動</p>  <p>最後の着地で友達の方を向いてみよう。</p> <p>体を移動する運動</p> <p>2人組で足じゃんけんをする。「グー」は「グラス」で3歩。「チョキ」は「チョコレート」で6歩。「パー」は「パイナップル」で6歩。</p> <p>先頭の動きをみんなで見まねする。</p> <p>力試しの運動</p> <p>途中で交代するなど負荷がかかりすぎないように注意する。</p> <p>競争やリレーで</p> <p>荷物運びリレー</p>  <p>足場の低い楽しい竹馬などに乗り、歩くこと。</p> <p>用具 (竹馬・一輪車) を操作する運動</p> <p>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。</p>  <p>友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。</p>		
10	4 いろいろな動きを考えてみよう。	○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、自分の運動に取り入れている。	竹馬 一輪車
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。		


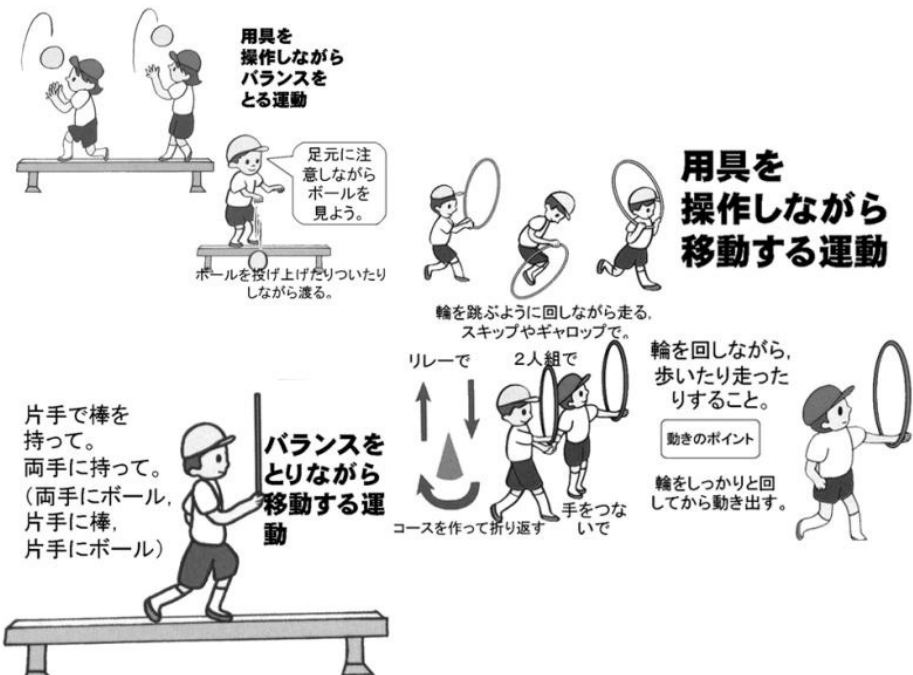

4 年
No.24

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 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 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	めあてにあった場を選び、めあてに向けて運動すること		
5分	1 ねらいを確認する。 自分が身に付けたい動きやもっと高めたい動きを選んで、いろいろな動きを身に付けたり高めたりしよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。 ○グループで一列縦隊になり、先頭の人以外は目隠しをして先頭の人誘導で障害物を避けていく。	 ○先頭の方は、後ろの人の状態を慮しながら、後ろの方は、前の人の動きを手で感じ取って歩く速さや方向に気を付けるように言葉かけをする。	CDプレーヤー 音楽CD
10	3 自分のめあてにあった場を選び、運動する。	 体のバランスをとる運動 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。 体を移動する運動 最後の着地で友達の方を向いてみよう。 2人組で足じゃんけんをする。「グー」は「グラス」で3歩。「チョキ」は「チョコレイト」で6歩。「パー」は「バイナツプル」で6歩。 先頭の動きをみんなで見まねする。 力試しの運動 途中で交代するなど負担がかかりすぎないように注意する。 競争やリレーで 荷物運びリレー 用具(竹馬・一輪車)を操作する運動 足場の低い難しい竹馬などに乗り、歩くこと。 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。 友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。	コーン
15	4 いろいろな動きを考えてみよう。	 ○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、自分の運動に取り入れている。	
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。		


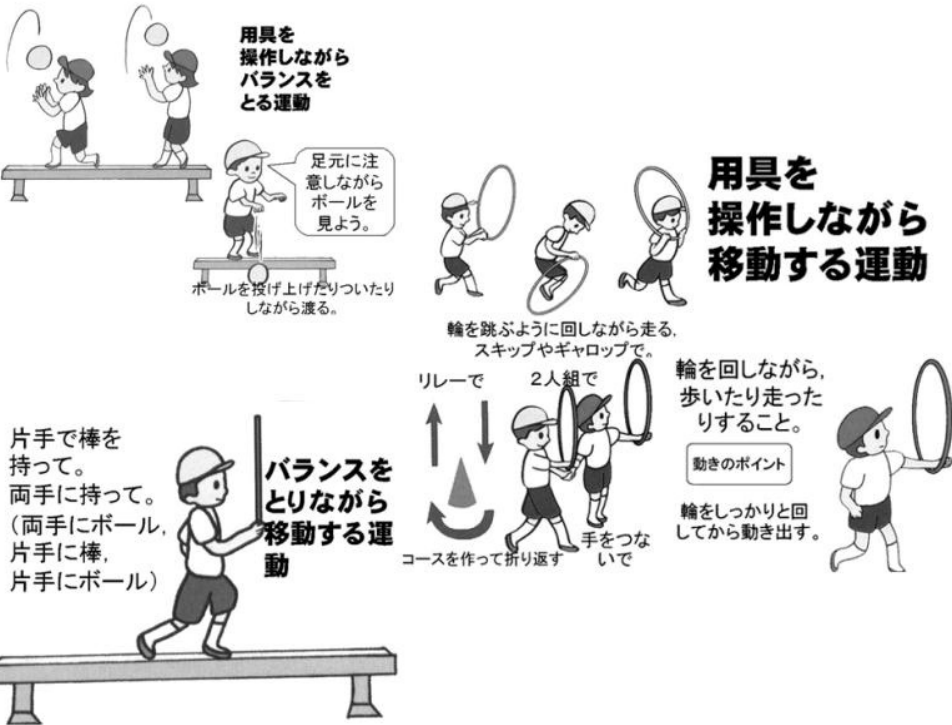
4 年
No.25

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 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 (4 / 5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	めあてにあった場を選び，めあてに向けて運動すること		
5分	1 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，いろいろな動きを身に付けよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。 ・一列に並んで上体を曲げ，右手は前の人と，左手は後ろの人と足の間からつなぐ。最後尾から順に仰向けになり，前の方は寝転がった人を足で挟むように後退していく。最終的に全員が手をつないだまま仰向けに寝転ぶ。		CDプレーヤー 音楽CD
15	3 自分のめあてにあった場を選び，運動する。		平均台 ボール 輪 棒
			
10	4 動きの組み合わせを考えてみよう。 ＜組み合わせの例＞	○これまでに学習した動きや様々な動きをもとに，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，自分の運動に取り入れている。	
	 縄跳びしながらボールをキャッチ		
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.26

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動
- 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 (5/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	めあてにあった場を選び、めあてに向けて運動すること		
5分	1 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、いろいろな動きを身に付けよう		
10	2 体ほぐしの運動をする。 ○2～4人組で手をつなぎ、スピードを併せて走り、10秒びつたりでゴールする。	○仲間と10秒数えながら、一定のリズムで気持ちを合わせて走るように助言する。 ◇きまりを守り、友達と励まし合って運動しようとする。	CDプレーヤー 音楽CD
			
15	3 自分のめあてにあった場を選び、運動する。		
	 <p>用具を操作しながらバランスをとる運動</p> <p>足元に注意しながらボールを見よう。</p> <p>ボールを投げ上げたりついたりしながら渡る。</p> <p>用具を操作しながら移動する運動</p> <p>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> <p>リレーで 2人組で</p> <p>輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。</p> <p>動きのポイント</p> <p>輪をしっかり回してから動き出す。</p> <p>片手で棒を持って。両手に持つ。(両手にボール、片手に棒、片手にボール)</p> <p>バランスをとりながら移動する運動</p> <p>コースを作って折り返す</p> <p>手をつないで</p>		平均台 ボール 輪 棒
10	4 動きの組み合わせを考えてみよう。	○これまでに学習した動きや様々な動きをもとに、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、自分の運動に取り入れている。	
	平均台の上でボールをキャッチ		
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。		