

第 5 学年

— 展開例 —

単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○仲間と協力し合ったり、励まし合ったりしながら運動することを通して、自分や仲間の体の様子に気が付いたり、仲間とともに運動する楽しさを味わうことのできる運動である。

(2) 児童から見た特性

○いろいろな運動に取り組むことによって、多彩な運動感覚を味わったり、仲間とかかわることを楽しんだりすることができる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにすることができる。

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
学習具活体動のにお価規る準	①体ほぐしの運動に進んで取り組みようとする。 ②約束を守り、仲間とのコミュニケーションをとろうとする。 ③用具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとする。 ④場の危険物を取り除いたり用具の安全に気を配ったりしようとする。	①体ほぐし運動には、気付きー調整ー交流のねらいがあることを知ろうとしている。 ②仲間との肯定的な交流をしようとしている。	/

4 指導計画と評価

	1	2	3	4
	①集合・整列・挨拶 ②場づくり ③めあての確認			
10				
20	<オリエンテーション> ○見通しをもつ ・グルーピングと役割分担 <チャレンジ運動1> 「集団ジャンプ」 ○グループで協力して課題に取り組む	<チャレンジ運動2> 「ザ・ロック」 ○グループで協力して課題に取り組む	<チャレンジ運動3> 「川わたり」 ○グループで協力して課題に取り組む	<チャレンジ運動4> 「壁のぼり」 ○グループで協力して課題に取り組む
30				
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶			
評価	ア① ③	ア② イ②	ア① イ②	ア④ イ②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○仲間との肯定的な交流ができるような課題を設定する。

(2) 場の工夫

○全員が協力して達成できる課題を難度が易しいものから難しいものへと設定し、校内にあるものを上手に活用する。

(3) ルールの工夫

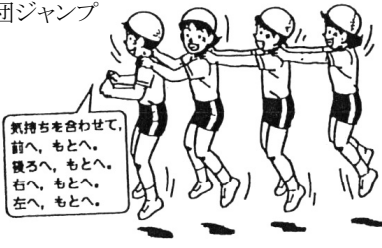
○課題のルールは1回の説明でわかるような、簡単なわかりやすいものにする。

5 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、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展開 (1/4) 体ほぐしの運動

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って、気持ちを合わせて「集団ジャンプ」をすること		
10分	1 オリエンテーションをする。 ○チャレンジ運動の3つの約束を理解する ・仲間と協力すること。 ・失敗しても仲間を責めないこと。 ・課題が達成できたら、全員で決めた喜びの表現（ポーズ）をすること。	○約束をきちんと理解できるようにする。 ○仲間との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。	風船 ストップウ オッチ
10	2 風船ゲームをする。(導入運動) ○輪になって、30秒～40秒間、風船を床に落とさないように手や足や頭などを使って打つ。	○良い動き、良いかわり方を賞賛し、全体へ広める。	
20	3 本時の課題の確認をする。 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 「集団ジャンプ」をしよう </div> ○たてに1列に並び、前の人の肩に手をかける。 ○両足でジャンプをして移動する。 ○「前へ、もとへ」 ○「後ろへ、もとへ」 ○「右へ、もとへ」 ○「左へ、もとへ」ここまですを1セットとし、4～5セット繰り返す。 集団ジャンプ 	○約束を守って、気持ちを合わせるようにして集団ジャンプができるようにする。 ○役割を分担し、短時間でできるようにする。 ○課題が正確に行われているか、観察し助言する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い、明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループには、ヒントや新ルールを与える。 ○仲間に対し、良い言動や補助などができるようにする。 ◇班で協力して、体ほぐしの運動に進んで取り組もうとする。	
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○お互いの良かった所や頑張りを認め合い、次時の活動につながるよう助言する。	



※展開の は、主な学習内容

5 年
No. 2

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目 標 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展 開 (2/4)

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;"> 約束を守って、気持ちを合わせて「ザ・ロック」をすること </div>		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束を確認する。	○約束をきちんと理解できるようにする。 ○仲間との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。	
10	2 集団ジャンプをする。(導入運動) ○前時参照		
25	3 本時の課題の確認をする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 「ザ・ロック」をしよう </div>		
	○グループ全員がマットの上に立ち、10を数える。 	○約束を守って、協力して跳び箱や板の上に立つことができるようにする。 ○楽しく学習するために、場づくりや競争などで係を分担し、協力し合うことが必要であることを指導する。	小マット
	○グループ全員が岩(跳び箱1段)の上に立ち、10数えることができる。 ○グループ全員が岩(跳び箱4段)の上に立ち、10数えることができる。 	○課題が正確に行われているか、観察し助言する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い、明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループには、ヒントや新ルールを与える。	跳び箱
	○グループ全員が、50cm四方の板の上に立ち、10数えることができる。		板
5	4 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。	◇体ほぐしの運動のねらいを知っている。 ○お互いの良かった所、がんばりを認め合い、次時の活動につなげる。	

5 年
No. 3

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目 標 運動に進んで取り組み，助け合って運動をしたり，場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展 開 (3/4)


時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って，気持ちを合わせて「川わたり」をすること		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束の確認をする。	○約束をきちんと理解できるようにする。	
10	2 「ザ・ロック」をする。(導入運動) ○前時参照。	○仲間との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。 ○良い動き，良いかかわり方を賞賛し，全体へ広める。	
25	3 本時の課題の確認をする。		
	「川わたり」をしよう		
	○台車とロープを使って，川を渡り目的地まで全員が到達する。 島A (スタート) → 島B → 島C (ゴール) ・島はマット，ロープは長なわを使用。 ・川の幅は3，4 m程度。	○約束を守って，アイデアを出し合い，協力して川わたりができるようにする。 ○楽しく学習するために，場づくりや競争などで係を分担し，協力し合うことが必要であることを指導する。 ○課題が正確に行われているか，観察し助言する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い，明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループには，ヒントや新ルールを与える。 ○仲間に対する良い言動や補助などができるようにする。	跳び箱 台車 マット ロープ
5	4 本時の学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	◇友達と肯定的な交流をしている。 ○お互いの良かった所，がんばりを認め合い，次時の活動につなげる。	

5 年
No. 4

1 単元名 体ほぐしの運動

2 目標 運動に進んで取り組み，助け合って運動をしたり，場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展開 (4/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	約束を守って，気持ちを合わせて「壁のぼり」をすること		
5分	1 チャレンジ運動の3つの約束を確認する。	○約束をきちんと理解できるようにする。	台車 マット ロープ
10	2 「川わたり」をする。(導入運動) ○前時参照	○仲間との肯定的な交流が大切であることが理解できるようにする。 ○良い動き，良いかかわり方を賞賛し，全体へ広める。	
25	3 本時の課題の確認をする。		
	「壁のぼり」をしよう		
	○ステージの上に，跳び箱4段を横向きで三台置き，その上からロングマットを重ねてフロアまで垂らす。床にはセーフティマットを敷いておき，全員が山の頂上(跳び箱の上)に立つことを課題とする。(場作りの例)	○約束を守って，全員が力を出し合って壁の頂上に立てることができるようにする。 ○楽しく学習するために，場づくりや競争などで係を分担し，協力し合うことが必要であることを指導する。 ○課題を達成したグループと喜びを分かち合い，明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題達成が困難なグループには，ヒントや新ルールを与える。 ○仲間に対し良い言動や補助などができるようにする。	跳び箱 ロングマット セーフティマット
	(場の設定 例)		
			
5	4 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。	◇場や用具の安全に気を配ったりしようとする。 ○お互いの良かった所，がんばりを認め合い，次時の活動につなげる。	

単元名 体づくり運動「体力を高める運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○ねらいに応じた、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動である。

(2) 児童から見た特性

○いろいろな運動に取り組むことによって、体の柔らかさ、いろいろな動きや能力を高めることができる運動である。

2 単元目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の体の状態や体力に応じて、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」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能
学具 習体 活の 動評 に価 お規 け準 る	①約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ②用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ③場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりしようとしている。	①体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぼうとしている。	①「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6
10	<オリエンテーション> ○見通しをもつ。	①集合・整列・挨拶 ②準備運動・場づくり ③めあての確認				
20	体力を高める運動 ・体の柔らかさ及び巧みな運動 こしねじり、足ふり、うでふり、股関節など				体力を高める運動 ・人や物の重さを用いた運動 腕立てふせ、押し合い ずもう、おんぶ運び	
30	・徒手での運動				・力強い動き及び持続する能力を高める運動	
40	・用具を用いた運動 なわとび、なわまたぎ、二人でなわとび、 2人でボールわたし、長なわとび				・時間やコースを決めて行う 全身運動 持久走	
評価	ア① イ①	ア① ウ①	ア① ウ①	ア②	ア① イ①	ア② ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○仲間との肯定的な交流ができるような課題を設定する。

(2) 場の工夫

○全員が協力して達成できる課題を難度が易しいものから難しいものへと設定し、校内にあるものを上手に活用する。

(3) ルールの工夫

○課題のルールは1回の説明でわかるような、簡単なわかりやすいものにする。

5 年
No. 5

1 単元名 体力を高める運動

2 目標 体力を高める運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

3 展開 (1/1)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	自己の体力に応じて「体の柔らかさを高める運動」をすること		
5分	1 オリエンテーションをする。 ○体力を高める運動のめあてを理解する。		
5	2 本時の課題を確認する。		
	「体の柔らかさを高める運動」をしよう		
5	3 徒手での運動をする。 ○ひざの曲げのばし〈内回し〉〈外回し〉 ○体を回す ○体の前後屈 ○体の捻転 ○足の左右ふり ○股関節の内回しなど	○示範して、運動の仕方をわかりやすく説明する。 	
20	4 ストレッチをする。 ○肩のばし ○前屈してひざ裏のばし ○上体を倒して腰ひねり ○足裏合わせで座り内もものばし ○こし・太もものばし ○むね・かたのばし ○またの関節のばし ○背中 of ばし (2人組みで) ○むね・かた・せのばし (2人組みで) 〈1人でストレッチ〉	○ややテンポのゆったりした音楽を流し、16呼吸間を一つのストレッチにかける。 ○柔らかい動きを賞賛し、全体へ広める。 ○運動が正確に行われているか、観察し助言する。 ○2人組みでは、協力して運動をする。 ○運動が困難な児童には、助言を与える。	ラジカセ
	〈ペアでストレッチ〉		
5	5 用具を用いた運動をする。 ○ボール転がし (座って開脚して) ○ボール転がし (長座で自分の周りを)	◇運動を正しく理解している。 ◇仲間と協力して、進んで運動しようとする。	ボール
5	6 本時の学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○お互いの良かった所、がんばりを認め合い、次時の活動につなげる。	