

## 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
	<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
10	体力を高める運動			体力を高める運動	
20	・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			・人や物の重さを用いた運動 手押し車、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人でボール渡し、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① イ① ウ①	

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○友達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。

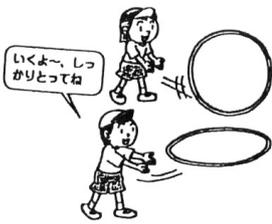
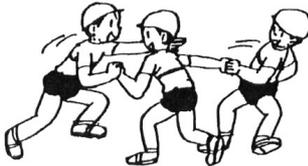
5 年
No.35

- 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 (1/3)

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」2 をすること		
5分	1 本時の課題の確認をする。		
	「体の柔らかさを高める運動」2 をしよう		
5	2 徒手での運動をする。 ○ひざの曲げのばし ○体を回す ○体の前後屈 ○体の捻転 ○足の左右ふり		
15	3 ストレッチングをする。(運動の例) ○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)	○ややテンポのゆったりした音楽を流し、16呼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。 ○課題が困難な児童には、助言を与える。	ラジカセ
15	4 ブラジル体操をする。		
	<p>〈ウォーキング〉 〈フロントスキップ〉 〈トゥータッチ〉 〈サイドタッチ〉 〈サイドステップ〉</p> <p>腰をしっかりねじろう。 ひざを高く上げて、腕を大きく振ろう。 つま先にタッチするぞ！ リズムよく大きく足を開こう。</p>		
		◇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。	
5	5 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。	

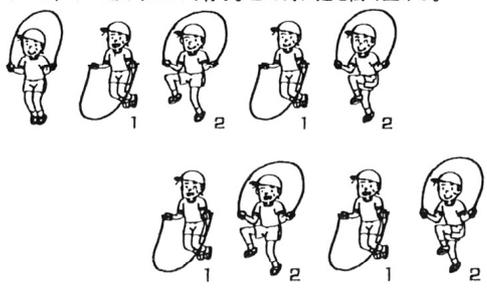
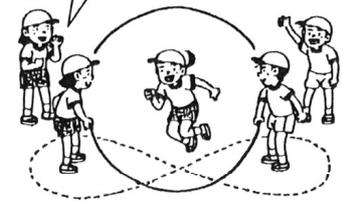
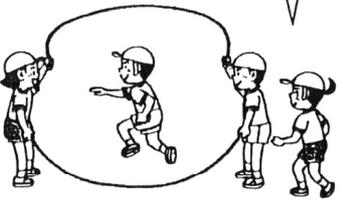
5 年
No.36

- 1 単元名 体力を高める運動
- 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 (2/3)

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「巧みな運動」をすること		
5分	1 本時の課題の確認をする。		
	「巧みな運動」をしよう		
35	<p>2 巧みな運動をする。</p> <p>○犬のしっぽとりをする。</p> <p>○子とり鬼ごっこをする。 〈子とり鬼ごっこ〉</p> <p>4～5人で肩をつかんでつながら、鬼が一番後ろの人にタッチする。最前列の人は鬼のじまをする。</p>  <p>○輪を使って、準備運動をする。 ・腰で回す ・手で回す(体の前と横) ・床で回す ・横曲げ ・前後曲げ ・左右振 ・前後振 ・水平回旋 ・輪とび ・跳びこし ・ころがし</p> <p>○輪を使って、2人でできる運動を考える。 ・横曲げで渡す ・互いに転がし、交換 ・投げて、交換</p> 	<p>○動きのポイントをしっかりと押さえる。</p> <p>○課題が正確に行われているか、観察し助言する。 〈犬のしっぽとり〉</p>  <p>3人で手をつなぎ、外側の人が反対側の人にタッチする。</p> <p>○2人組では協力して運動をする。</p> <p>○良い動きを賞賛し、全体へ広める。</p>  <p>数を増やしてやってみたいな～！</p> <p>せーので投げよう</p> <p>いくよ～、しっかりとってね</p> <p>タイミングよく入ろう</p> <p>同時にころがすのも楽しいね</p> <p>広く投げたフラフープをくってみて</p> <p>次はころがすね～</p> <p>まっすぐころがさないといけないね</p> <p>OK！じゃあ早くもころがすね</p>	輪
5	3 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。	<p>◇運動を正しく理解している。</p> <p>◇仲間と協力して、進んで運動しようとする。</p> <p>○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。</p>	

5 年
No.37

- 1 単元名 体力を高める運動
- 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 (3/3)

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「巧みな運動」2をすること		
5分	1 本時の課題の確認をする。		
	「巧みな運動」2をしよう		
15	<p>2 巧みな運動をする。</p> <p>○短なわ跳び ・前跳び・後ろ跳び・あや跳びなど (ハイステップ1)</p> <p>1・2、1・2のリズムで行う。2の時に足を高く上げる。</p>  <p>〈8の字跳び〉</p> <p>8の字を描くように長なわを連続して跳ぶ。</p> <p>なわの真ん中で跳んでね。ななめにかけて抜ける感じで出るよ。</p> 	<p>○絵を活用して、学習課題をわかりやすく説明する。</p> <p>○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。</p> <p>○仲間の良い言動や補助などを発表し合い、記録できるようにする。</p> <p>〈長なわと短なわの組み合わせで〉</p> <p>長なわの中で短なわを跳ぶ。</p> <p>長なわの動きをよく見て、タイミングよく短なわを回そう。</p>  <p>〈ダブルダッチ〉</p> <p>2本のなわを交互に跳ぶ。</p> <p>手前のなわが下についたら入るよ。中に入れたら、1・2、1・2のリズムで跳んでね。</p> 	短なわ
20	<p>○長なわ跳び (8の字跳び)</p> <p>○長なわ跳び ・2人ずつ手をつないで正面から跳ぶ ・長なわに順に5人入り、何回跳べるか。</p> <p>○長なわ跳びと短なわ跳び ・回旋する長なわの中で、短なわ跳びをする。</p>	<p>◇運動を正しく理解している。</p> <p>◇仲間と協力して、進んで運動しようとする。</p>	長なわ ストップ ウォッチ
5	3 本時の学習をまとめる。 ○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。	