

| |
|-------|
| 6 年 |
| No.70 |

- 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 (1/2)

| 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「人や物の重さを用いた運動」をすること | | |
| 5分 | 1 本時の課題の確認をする。 | | |
| | 「人や物の重さを用いた運動」をしよう | | |
| 35 | <p>2 人や物の重さを用いた運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うで立てふくがくっしん ○腹筋運動 ○背筋運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組みで ○押し合いずもう ○タオル引き ○棒引き ○手押し車 ○おんぶをして人運び <ul style="list-style-type: none"> ・ じゃんけんで交替 ・ 3人組みで ○人運び <p>○布を使って人運び</p> <p>○4, 5人で人運び</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○2人組, 3人組などでは, 協力して運動をする。 ○明るい雰囲気作りを心がける。 ○課題が困難な児童には, 助言を与える。 <p>友達を落とさないようにしっかり運ぼう</p> <p>・両端の子が真ん中の子の肩とひざの下を支えて運ぶ。</p> <p>・布の上にしゃがんだ子の手を引いて運ぶ。</p> <p>・頭、肩、腰、ももを持ちながら運ぶ。</p> | <p>タオル棒</p> <p>布</p> <p>鉄棒</p> |
| | <p>3 鉄棒を使って運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○けんすい ○ぶら下がり高鉄棒 | <ul style="list-style-type: none"> ◇正しい運動を理解している。 ◇仲間と協力して運動しようとする。 | |
| 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, がんばりを認め合い, 次時の活動につなげるよう助言する。 | |

| |
|-------|
| 6 年 |
| No.71 |

- 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 (2/2)

| 時配 | 学習内容と活動 | 指導・支援 (○) と評価 (◇) | 用具・資料 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|---|--|----------|--|--|-------|-------|--|---|---|--|-----|-----|-----|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 5分 | <p>無理のない速さで5分間の持久走をすること</p> <p>1 準備運動をする。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | <p>2 本時の課題の確認をする。</p> <p>「5分間走」をしよう</p> <p>3 5分間走をする。 ○ストレッチ ○ジョギング走2分間 ○鬼ごっこ ○5分間走で班対抗戦をする。</p> <table border="1" data-bbox="317 956 668 1283"> <tr> <th colspan="3">記 録 (自分の走力)</th> </tr> <tr> <td>1分間走のきより</td> <td colspan="2">m</td> </tr> <tr> <td colspan="3">5分間走のきより</td> </tr> <tr> <td>初めの記録</td> <td colspan="2">目標きより</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td colspan="2">m</td> </tr> <tr> <td>1回目</td> <td>2回目</td> <td>3回目</td> </tr> <tr> <td>m</td> <td>m</td> <td>m</td> </tr> </table> | 記 録 (自分の走力) | | | 1分間走のきより | m | | 5分間走のきより | | | 初めの記録 | 目標きより | | m | m | | 1回目 | 2回目 | 3回目 | m | m | m | <p>○自分に合ったペースで走るよう助言する。 ○互いに励まし合い、明るい雰囲気を作りよう助言する。 ○安定して走れない児童には、自分にあったペースを見付けるよう助言する。</p> | ストップウォッチ |
| 記 録 (自分の走力) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1分間走のきより | m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5分間走のきより | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 初めの記録 | 目標きより | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| m | m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1回目 | 2回目 | 3回目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| m | m | m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | <p>4 本時の学習の反省をする。 ○記録用紙にグループの反省を記録する。</p> | <p>◇無理なく5分間、走り通すことができる。</p> <p>○仲間のがんばりや伸びなどを発表し合い、記録できるようにする。</p> | 記録用紙 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | <p>5 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ○後片付けをする。 ○あいさつをする。</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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |