

令和5年度 東京都小学校体育研究会 体の動きを高める運動領域部会

東京都小学校体育研究会 研究主題

「互いに学び合い 自らの学びを深めていく体育学習」

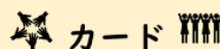
「学習過程の工夫」



5時間パックの学習過程
共有タイムの在り方

「個別指導カード」

「学び合い」



何が高まった？



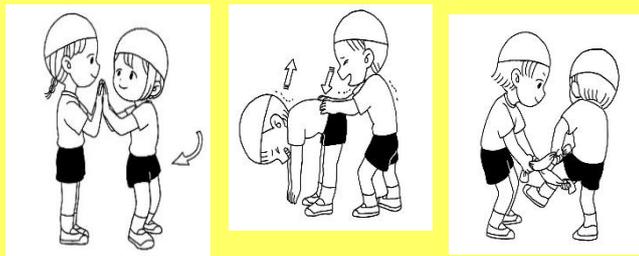
どうするとできた？



どんな工夫する？



「エンジョイストレッチ」



授業日 令和5年12月14日(木) 午後1時45分
会場 鷹南学園三鷹市立中原小学校 校庭
※雨天時体育館
授業者 主任教諭 土屋 紗希子
単元名 第5学年「体の動きを高める運動」
講師 品川区教育委員会 指導主事 石原 朋之 様



研究の全体構想図



体の動きを高める運動領域部会 実証授業

I 研究主題の実現に向けた部会の考え方

体の動きを高める運動領域部会における『個別最適な学び』と『協働的な学び』の一体的な充実の捉え方

- ・「個」⇒「協働」⇒「個」の学習の進め方が基本となる。「個」が充実していないと「協働」になっても必要感が生まれにくく、得る物が少ない。自分の動きと比べて他者の動きを学び合い「個」の学習に生かしていくこと。また、「個」が得た知識を「協働」でアウトプットしたり、知りたい知識をインプットしたりする。一体的に充実させていく中で子供の学びをどのように深めていくかが教師の重要な役割である。
- ・領域の特性として「個別最適な学び」と「協働的な学び」では、個別最適な学びの比重が大きくなる。

○ 指導の個別化について

⇒子供一人一人の特性・学習進度・学習到達度に応じ、必要に応じた重点的な指導や指導方法・教材等の工夫を行うこと。

- ① 体の動きを高める運動の特性を踏まえて、何を指導するのか。
⇒体の動きを高める目的・体の動きの高まり・運動のポイント・工夫の視点・適時性・関わり
- ② 体の動きを高める運動の特性を踏まえて、どのように指導するのか。
⇒子供によって異なる学習課題に応じ、教師が発問や働きかけを変えて指導する。

○ 学習の個性化について

⇒子供一人一人の興味・関心・キャリア形成に応じ、一人一人に応じた学習活動や課題に取り組む機会の提供を行うこと。

- ① 体の動きを高める運動の特性を踏まえて、学習の個性化をどのように捉えるか。
⇒子供一人一人の「自己決定」、「『やってみよう』から『○○を高めよう』へ」
- ② 体の動きを高める運動の特性を踏まえて、何を自己決定するのか。
⇒運動を行う目的・学習課題・1 単位時間に扱う運動の数・運動内容・運動の工夫を自己決定する。

○ 協働的な学びについて

⇒子供一人一人の良い点や可能性を生かし、多様な他者と協働する。そのため、意図的なグルーピングは行わず偶発的に集まったメンバーで学びながら、「どうやってやるのかな?」「あの子の動きいいな。」等を思考しながら協働的に学び合っていく。

そうすることで…

- ・改善点を見いだす
- ・新たな課題に気付く
- ・動きの高まりや課題を自覚する
- ・互いの動きのよさに気付く
- ・動きの違いに気付く
- ・動きを取り入れる

などの学びを個の学びに生かしていくことができると考える。

2 研究の重点

子供一人一人が「自己決定」を積み重ね、
友達と学び合いながら、
自分に合った学習課題を見だし運動していく姿。



子供の姿を研究の重点の真ん中に捉え、以下の3つの手立てを講じた。

(1) 学習過程の工夫

第4学年からの接続と中学校への接続を考え、第5・6学年の2年間で行う全20時間を5時間ずつの第Ⅰ期～第Ⅳ期に分けた。具体的な学習活動や指導内容を段階的に設定することで、自分に合った学習課題を見いだせるようになるかを明らかにする。

(2) 子供の姿に応じた、教師の働きかけ

子供一人一人が運動の目的や学習課題を自己決定しながら学習を進めるため、子供によって異なる学習課題に応じた教師の働きかけの内容を明確にする必要がある。そのため、教師用の「個別指導カード」を作成し、子供同士の学び合いにつなげていくとともに、効果を明らかにする。

(3) 協働的な学びを促すための運動の設定

どのような運動をもとに学習に取り組めば、協働的な学びを促すことができるのかを明らかにする。個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実が図れるような運動例を実技研を通して開発、改良した。今年度は、「エンジョイストレッチ（柔）」、「リズムカルコース走（巧）」、「カラフル雲梯（力）」を追加した。

3 夏季合同研究会より

(1) 協議会の参加者の質問と部会による考えの説明

① 全体協議

Q 「第Ⅰ期」と「第Ⅱ期」は何が違うのか

A 「第Ⅰ期」に身に付けた学びを生かしながら進める「第Ⅱ期」。また、体育館から校庭でも実施できる学習過程、を検討していきたい。

Q 動きの工夫はどの程度教師から伝えるのか

A 個別指導カードを活用し、教師は子供の学習状況に合わせた働きかけを行っていく。教師と子供の関わりをモデルとし、子供同士の協働的な学びにつなげていきたい。

② グループ協議…手立てごとに深掘して話し合いたい内容ごとに分かれグループ協議を実施した。

A 学習過程の工夫	B 子供の姿に応じた、教師の働きかけ	C 協働的な学びを促すための運動の設定
<ul style="list-style-type: none"> ・高まりの実感 ・第Ⅰ期と第Ⅱ期の違い ・問いのもち方 ・ICTの活用 ・教師がどこまで指導するのか <p style="text-align: right;">等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個別指導カードの活用の仕方 ・個別指導カードのポイント ・子供が考えることとは <p style="text-align: right;">等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体の動きの高まりを実感できる運動の設定 ・校庭での運動例 <p style="text-align: right;">等</p>

(2) 指導講評より 講師：世田谷区立代田小学校 主幹教諭 柿添 剛広 様

・部内授業の成果と課題（学習過程について）

→第Ⅰ期「学び方を学ぶ」を生かして、第Ⅱ期以降どのように進めてくのかを検討してほしい。

・個別指導カードについて

→使用するカードを精選し、教師だけでなく子供同士で活用し学び合いにつなげていくとよい。

・協働的な学びを促すための運動の設定について

→協働的な学びがどのような姿なのかを理解することが重要である。仲間に関わり、体の動きの高まりを実感するのが難しいときのために、動きをICT機器を活用し、記録することも効果的ではないか。

・ICTの活用について

→これまでの研究の中でのICT機器の利活用しているもののいずれかに特化するのではなく、バランスよく扱っていくとよい。

4 学習指導案

(1) 実証授業 実施校、実施学級

鷹南学園三鷹市立中原小学校 第5学年1組 児童:35名

指導者:主任教諭 土屋 紗希子

(2) 単元名 体づくり運動「体の動きを高める運動」

(3) 単元の目標

知識及び運動	ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高めるための運動をすることができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

(4) 単元の評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ①体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めることができる。 ③人やものの動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることができる。 ④自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ①動きのポイントと自己や仲間の動きを比較し、自己や仲間の課題を見付けている。 ②自己の体力に応じて取り組む動きを選んだり、動きに工夫を加えたりしている。 ③観察し合って見付けたポイントや分かったこと、解決の仕方や改善方法について伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ①体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ②互いの動きを観察し合ったり、教え合ったりするなど、仲間と助け合おうとしている。 ③学習に必要な物や用具の準備などで、役割を果たそうとしている。 ④分かったことを伝え合ったり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。

(5) 児童の実態

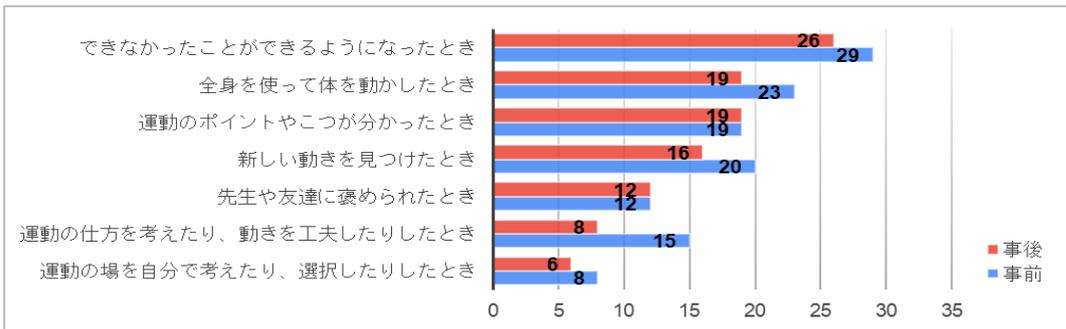
本学級は、明るく活発な児童が多く、仲間と学び合うことに楽しさを感じ、互いに教え合ったり励まし合ったりするなど肯定的な雰囲気のある学級である。

体育の学習には大変意欲的に取り組む姿が見られる反面、これまでは、「自分の課題を設定できない」、「どのように課題解決に取り組めばよいか分からない」、「技のポイントがつかめない」、「失敗してしまうかもしれない不安感」などの理由から主体的に運動に取り組めない児童も見られた。

実態調査の結果を基にした児童の実態は以下の通りである。

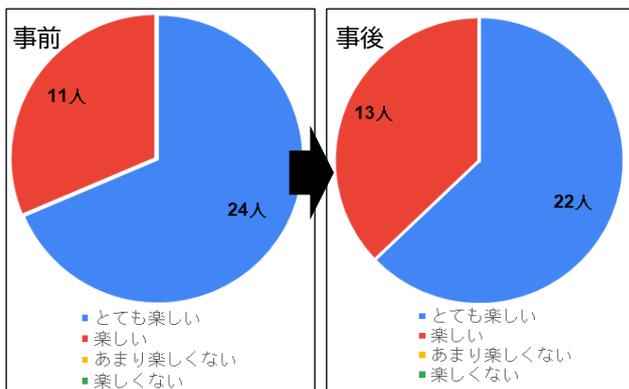
【調査対象 第5学年1組 35名 実施時期 第I期事前令和5年10月6日(金)、事後11月21日(火)実施】

① 体育の学習で楽しいのはどんなときですか。(選択・複数回答)。(人)



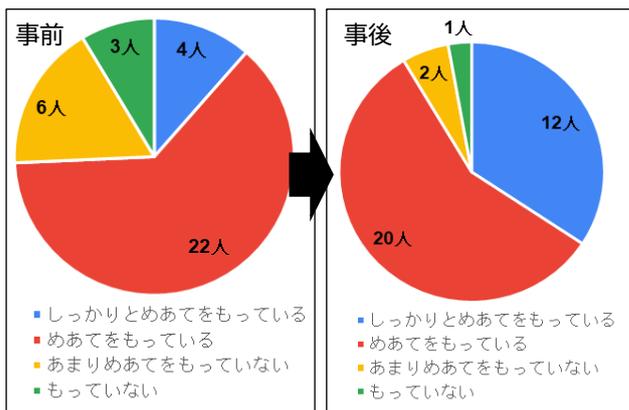
体育の学習で楽しいと感じるときは、事前も事後も「できなかったことができるようになったとき」が一番多かった。この結果から、自己の課題に合った運動を選択し、自己の体の動きが高まったという実感をもたせることが大切であると考えられる。

② 仲間と運動をするのは楽しいですか。



②の結果から、全員が仲間と運動することを楽しいと感じていることが分かった。しかし、「とても楽しい」と答えた児童が減っている。教師の働きかけを中心に進めてきた第I期での学び方を生かし、第II期の学習では仲間との関わり合いを通して、運動の楽しさをより深く味わわせていく。

③ 体育の学習をするときに、自分のめあてをもっていますか。



③の結果から、体育の学習で「めあてをもっていない」と感じている児童が9人(事前)から3人(事後)に減っていることが分かった。

第I期で、問いから学習課題を見だし、課題を解決するという学び方を学んだことで、めあてをもって学習に取り組めるようになったと言える。

第II期では、第I期の学びを生かして、自己の体力に応じ、適切に学習課題が見いだせているか振り返ることができるように働きかけていく。

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

① 学習過程の工夫

第5学年、第6学年の2年間で行う全20時間を5時間ずつの第Ⅰ期～第Ⅳ期に分けた。具体的に段階を分け、指導する内容や児童が考えたり選択したりする内容を明確に設定した。

ア 体の動きを高める運動の第5学年、第6学年の指導計画

	第Ⅰ期					第Ⅱ期				
	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時	第9時	第10時
第5学年	運動との出会い ①巧を やってみる	②柔 ③巧 ※2つまで選択可				④柔 ⑤巧・⑥力 ※それぞれの運動を合わせて、3つまで選択可				
指導内容の重点	<ul style="list-style-type: none"> ○第Ⅰ期は、学び方を学ぶ時期とする。 ○教師が働きかけることで、運動の行い方などを知る。 ○第5学年では柔らかさを高めるための運動と巧みな動きを高めるための運動に重点を置き指導する。 ○巧みな動きの運動例から取り組みたい運動を選択し、1単位時間の計画を立てさせていく。 					<ul style="list-style-type: none"> ○第Ⅱ期は、第Ⅰ期で学んだ学び方を生かす時期とする。 ○第Ⅰ期の学びを生かし、仲間と関わりながら運動することに重点を置く。 ○第6学年への接続を考え、力強い動きを選択肢の中に入れるが、必ずしも取り組まなければならないわけではない。 				

	第Ⅲ期					第Ⅳ期				
	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時	第9時	第10時
第6学年	⑦柔		⑧持			⑨巧・⑩柔・⑪力・⑫持 から やってみる	簡単な 計画を 立てる	⑬巧・⑭柔・⑮力・⑯持 ※この4つの中から選択		
指導内容の重点	<ul style="list-style-type: none"> ○第Ⅲ期は、第5学年での学習を生かして運動に取り組む時期とする。 ○第5学年では扱わなかった動きを持続する能力を高めるための運動に取り組む。 ○第3時～第5時では、「どうしてその運動を選んだのか。」根拠をもち、必要感に応じ運動例から選択が行えるように指導する。 					<ul style="list-style-type: none"> ○第Ⅳ期は、中学校への接続を考え、簡単な計画を立てる時期とする。 ○巧・柔・力・持の4要素の中から自分が高めたい運動を選択する。 ○3時間の見通しをもって、簡単な計画を立て、運動に取り組む。 				

イ 共有タイムの取り上げる内容と学び方

共有タイムとは、教師によって価値付けたい内容について、1単位時間の運動前半と運動後半の間に全体場で学び合う時間のことである。運動の特性として、1人で運動に取り組む運動例を多く設定しているが、孤立した学びにならないように教師が価値付けたい内容と学び方を共有タイムで明確にすることで、仲間同士の協働的な学びが充実できるようにする。

<共有タイムで取り上げる内容>

学年	第Ⅰ期(学び方を学ぶ段階)					第Ⅱ期(学び方を生かす段階)				
	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時	第9時	第10時
第5年生	ポイント		動きの工夫			ポイント	動きの工夫		学び合い	
<p>第Ⅰ期から仲間と学び合いながら運動に取り組むように促していく。第Ⅰ期は学び方を学ぶ段階と捉え、学習課題に対して体の部位をどのように動かすとよいかを中心に考えられるようにする。第Ⅱ期ではその学びを生かし、さらに仲間との関わりの中で運動を高めていくことを意図している。</p>										

<共有タイムで取り上げる内容と学び方>

ポイント	動きの工夫	学び合い
 <p>できるようになるために、体の部分をどのように動かしたの？</p>  <p>足の裏全体ではなく、つま先だけ地面に着くようにしたところです。</p>	 <p>さらに体の動きを高めるために、どんな工夫をしたのかな？</p>  <p>しゃがみ(姿勢)ながら取り組んでみました。</p>	 <p>「どうやったの？」 (動きのポイントを確かめる)</p>  <p>「次はどんな工夫してみようか。」 (動きの工夫)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ポイント(体の部位をどのように動かすのか)を意識しながら運動できるようにする。 ◆どの運動にも生かせるように、「体の部位をこんな風に意識して動かすとできるようになるね。」という紹介の仕方にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆より体の動きを高めるために、「人数・姿勢・リズム・方向・用具」を工夫して運動に取り組めるようにする。 ◆体の動きを高める上で、動きの工夫を促していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆仲間同士でアドバイスをしたり、工夫した運動の行い方を見せたり、言葉で伝え合ったりすることを促す。 ◆仲間との学び合いを豊かにすることで、さらに体の動きを高めることができるようにする。

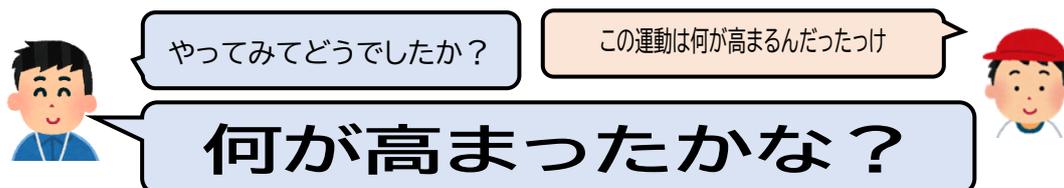
② 協働的な学びにつなげることのできる「個別指導カード」の利活用

本部会では、子供によって異なる学習課題に応じた教師の働きかけの内容を明確にするために、「個別指導カード」を作成した。具体的な活用場面は以下のとおりである。

また、第Ⅰ期（第Ⅰ時～第Ⅴ時）では、教師が児童に問いかけたり、働きかけたりしながら知識の定着を促していく。そこで、身に付けた知識を生かし第Ⅱ期では子供同士でも活用できるようにしていく。

また、教師は、子供の学習状況を確認するために、「やってみてどうでしたか？」と問いかけ、その反応に応じて、カードを活用しながら指導を行っていく。

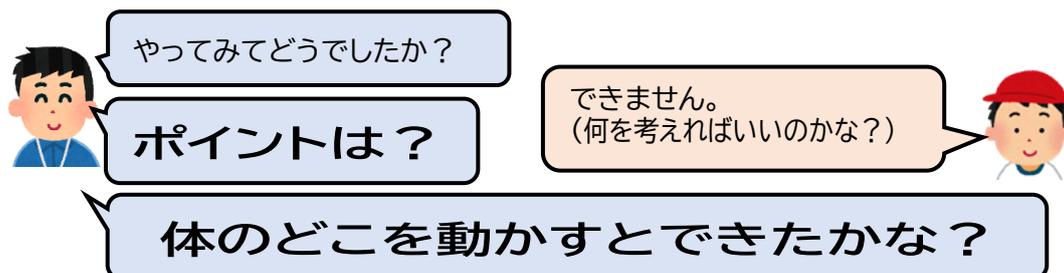
目的意識を高めるための働きかけ



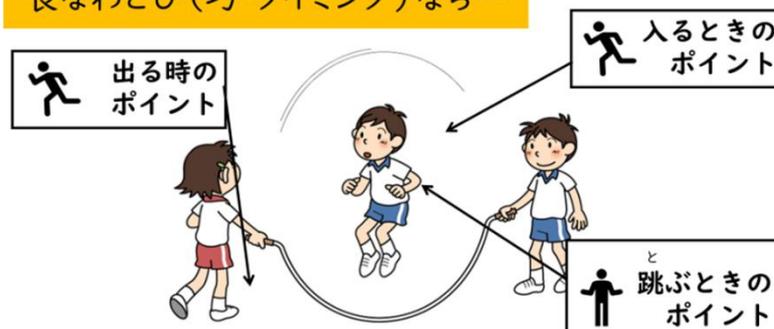
➤ 何が高まる運動かな？ ➤



動きのポイントを確認するための働きかけ



体のどこを動かすとできるかな？ 長なわとび（巧・タイミング）なら…



動きの工夫を促す働きかけ



やってみてどうでしたか？

できるようになってきました。
(これからどうしたらいいのかな？)



どんな工夫をするといいかな？

どんな工夫をするといいかな

- 姿勢**
 - ・しゃがんで・片足で
 - ・四つ這いで など
- 用具**
 - ・ボール・短なわ
 - ・長なわ・フラフープ
- リズム**
 - ・速い・ゆっくり
 - ・4拍子・3拍子 など
- 方向**
 - ・前向き・横向き
 - ・後ろ向き など
- 人数**
 - ・2人・3人
 - ・グループ など

また、教師が子供に働きかける際の言葉をまとめた「学び合いカード」を作成した。教師は、子供の学習課題や学習状況に応じて具体的な言葉掛けを行っていくとともに、子供同士で活用できるように運動の場に掲示し、学び合いにつなげていく。

子供同士で活用する場面



もっと体の動きを高めるにはどうしたらいいかな？



カードを使って一緒に考えてみよう。どのカードが使えるかな。

「学び合い」
カード

何が高まった？

- 🕒 タイミング
- 👤 バランス
- 👉 力の入れ加減
- 👣 リズミカル

どうするとできた？

どんな工夫する？

- 🌟 姿勢
- 🌟 用具
- 🌟 方向
- 🌟 リズム
- 🌟 人数

③協働的な学びを促すための運動の設定

○柔らかさを高めるための運動(エンジョイストレッチ、自分の柔らかさの測定方法)

部内授業から新たに取り入れた。「エンジョイストレッチ」は6分程度で行うことができる柔らかさを高めるための運動である。仲間と共に行うことで、互いの感覚や動きの高まりに気付くとともに、学び合いを促せるようにした。

運動を行う前と行った後に「柔らかさ」の計測を行うことで柔らかさの高まりの実感ができるようにした。運動前に、図の中央にある11段階で自分の柔らかさを計測する。計測が終わったら①～⑨の動きを順番に一斉に行う。運動後に再度自分の柔らかさを計測することで柔らかさの実感を得られるようにする。

※計測は、全員が正しい姿勢で運動を行えるように指導する。

<計測の11段階> … どの段階も膝を伸ばした状態で3秒間は姿勢を保持できるようにする。

- ① すね … 両手の指先で自分のすねを触れる。
- ② 足首 … 両手をのびし足首をつかむことができる。
- ③ 指先 … 両手の指先が地面につく。
- ④～⑧ 指一本～指五本 … 地面に人差し指、中指、薬指、小指、親指がつく。
- ⑨ 手の平 … 地面に両手の平がピタッとつく。
- ⑩ 手の平かかと … 指先をかかとの方に向けて手の平が全部地面につく。
- ⑪ 頭が足につく … 頭から胸までがぴたっと足につく。

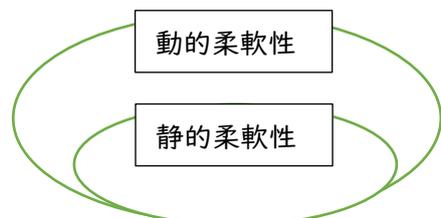


コラム【体の柔らかさとはいったい何だろう?】

○ 体の柔らかさ(柔軟性)とは

体力の一要素であり、筋肉と腱が伸びる能力のこと。動きのしなやかさだけでなく、傷害の予防などにも関係する。静的柔軟性と動的柔軟性という 2 つの面から捉えることができ、前者は関節可動域すなわち身体の柔らかさというところを表し、後者は関節可動域における動きやすさすなわち運動のしなやかさを表す。

怪我の予防や疲労回復には静的柔軟性を高めること、競技能力には動的柔軟性を高めることが大切になる。



静的柔軟性…筋肉などを伸ばすときの柔軟性
 動的柔軟性…怪我をしない範囲で動かすことができる柔軟性
 静的柔軟性が高まることで、可動域が広がり、動きやすさにつながる。例えば、股関節の静的柔軟性が高まることで、より大きな演技をすることができる。
 →動的柔軟性が高まることで、競技力向上につながる。

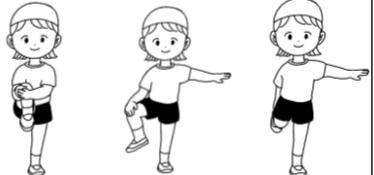
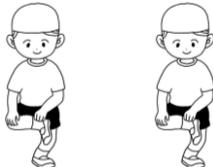
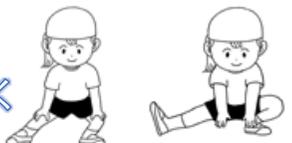
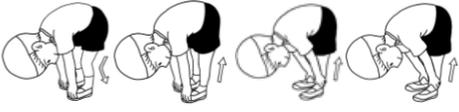
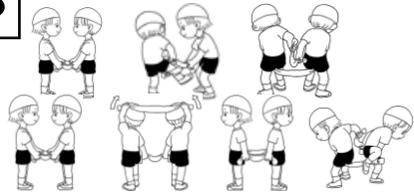
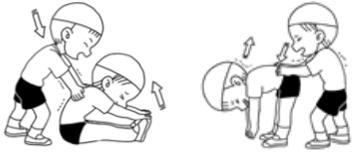
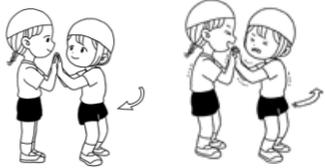
○ 体の柔らかさを高めるための運動

体の柔らかさを高めるための運動とは、体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めることをねらいとして行う運動である。

【参考資料】厚生労働省 e-ヘルスネット、小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編

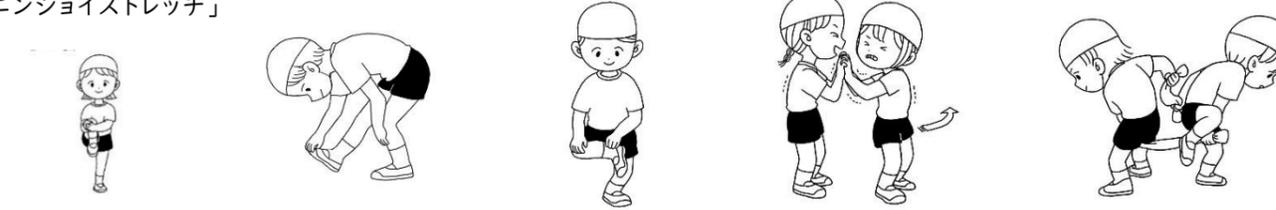
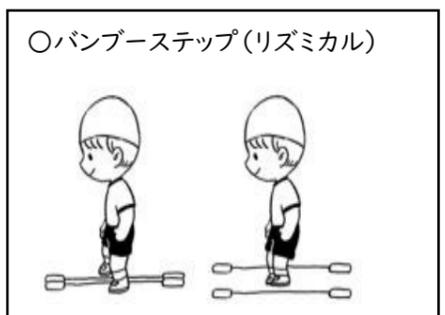
【参考文献】スポーツにおける柔軟性の概念に関する資料 周東和好

エンジョイ ストレッチ

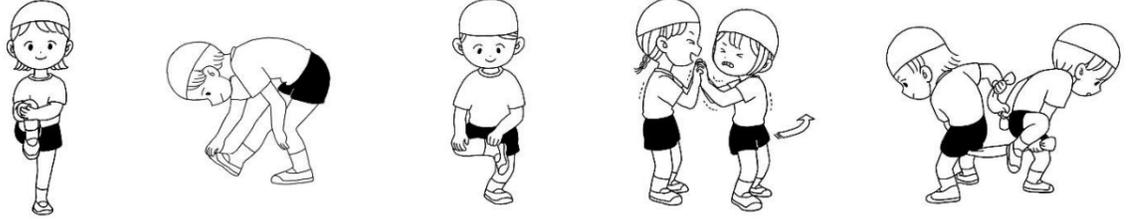
<p>1 3つひざ</p> 	<p>2 足ふりこ</p> 	<p>3 片足前屈</p> 	<p>4 4の字ストレッチ</p> 	
<p>前、横、後ろの3方向へひざを抱える。</p>	<p>手を横に大きく開き、「1、1、2、3」のリズムで前後左右に足を振り上げる。</p>	<p>片足を前に出して、足のつま先を持ち、上に引っ張る。</p>	<p>ひざの上に足を乗せたままグーと下に重心を落としていく。10秒固定する。</p>	
<p>0</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>① すね</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>② 足首</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③ 指先</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④ 指一本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑤ 指二本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑥ 指三本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑦ 指四本</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>⑧ 指五本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑨ 手の平</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑩ 手の平かかと</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑪ 頭が足につく</p>  </div> </div> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">最初と最後に計測をして やわらかさの高まりを感じます。</p>				<p>5</p> <p>しんきやく</p> 
<p>ひざの裏や太ももの裏など、伸ばす部位を意識して行う。</p>				
<p>9 足首ロック</p> 	<p>8 そこぬけタオル</p> 	<p>7 バックストップ</p> 	<p>6 ターンストップ</p> 	
<p>足首を持って固定する。足を伸ばしたり曲げたりするとより前屈できるようになる。</p>	<p>ペアで向かい合って立ち、タオルをまたぎながら反転して背中合わせになる。</p>	<p>ペアで立ったまま行う人は指先を地面に伸ばし、起き上がろうとする。後ろにいる人は下に向けて力を入れるとより前屈できるようになる。</p>	<p>ペアで手を合わせ、腰を回す人が時計回りに、後ろにいる人が逆に回そうと力を入れると今までより腰が回転するようになる。</p>	

(7) 学習過程

個別最適な学びを実現するためには、子供一人一人が学習課題を見だし、解決していくことが大切だと考えた。そこで、「学び方を知る」第Ⅰ期の5時間、「第Ⅰ期で学んだ学び方を生かす」第Ⅱ期の5時間に分けた学習過程を設定した。『「やってみる」→「問いをもつ」→「学習課題見いだす」→「運動に取り組む」→「振り返り」→「やってみる」...』のサイクルを子供一人一人が回していき、見いだした学習課題や解決方法が自分に合っているのか、振り返ることができる学習過程を作成した。第5学年では、第4学年までに取り組んできた「多様な動きをつくる運動(遊び)」の経験を生かして学習を進めていく。第1時に見出した「問い」を「学習課題」につなげていく。その後、動きができるようになるためのポイントを見つけて運動したり、動きを工夫したりしながら体の動きを高めていく。第5学年では、子供たちの目標に応じて、目的意識をもって運動に取り組むことの大切さに気付けるようにし、第6学年の学習につなげていく。

		第Ⅰ期	
時間	1	2	3・4・5
段階	問いをもち、学習課題を見いだす。		「体の動きを高める運動」の学び方を知り、課題を解決する。
学習内容	運動との出会い 問いをもつ	問いから学習課題を見いだす	ポイントを意識ながら高める。 動きを工夫しながら高める。
学習活動	1 集合、整列、挨拶を行う		
	2 これまでの学習経験を振り返る。 3 体の動きを高める運動(体育館 Ver)のプロモーションムービーを観る。 4 準備運動を行う。	2 前時にもった問いを共有する。 3 準備運動を行う。	2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する。
	4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。「エンジョイストレッチ」		
			
	5 巧みな動きを高めるための運動に取り組む。(2つまで選択して取り組む) 巧み前半→共有タイム→巧み後半		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○ペア2人短なわ(タイミング)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○バンブーステップ(リズムカル)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○スラックライン・スラックレール(バランス)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○ボールドリブル(力の入れ加減)</p>  </div> </div>			
6 運動を通して考えたり、感じたりした問いをもつ。 7 片付け・整理運動を行う。 8 振り返りを行う。		6 片付け・整理運動を行う。 7 振り返りを行う。	7 振り返りを行い、次時に取り組む運動を選択する。 ※第5時には、6時以降の見通しをもつとともに、目標の設定をする。
教師のかかわり	「やってみてどうだった?(実感)」 ⇒子どもの「やってみよう」「楽しそう」という思いを大切にする。実感したことを問いとして、価値付けていく。	「何を高めたいの?何が高まったと思う?(高まり)」 ⇒体の動きを高める運動は目的をもって運動に取り組んでいくことが大切であることを意識付ける。	「どうしたらできたの?(ポイント)」⇒ポイント意識をもって運動することの大切さを確認する。 「どんな工夫をすると高められるかな?(工夫)」 ⇒動きを工夫する視点を示しながら体の動きを高める方法を確認していく。 「さらに高めるためにどんなことが必要かな?(活用)」 ⇒さらに、体の動きを高めていくために必要なことについて確認していく。

第Ⅱ期

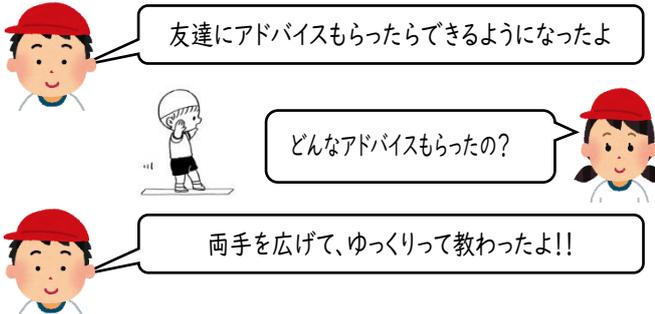
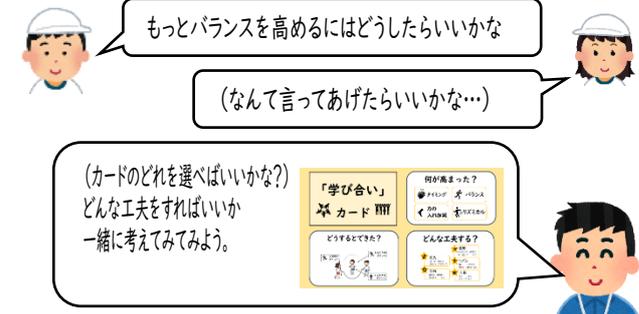
時間	6	7・8・9(本時)・10
段階	問いをもち、学習課題を見いだす。	第Ⅰ期で学んだ「体の動きを高める運動」の学び方を生かし、課題を解決する。
学習内容	新しい運動との出会い	仲間と関わりながら高める。
	問いから学習課題を見いだす	ポイントを意識しながら高める。 動きを工夫しながら高める。
		ICT 機器を活用しながら高める。
学習活動	1 集合、整列、挨拶を行う	
	2 これまでの学習経験を振り返る。	2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する。
	3 準備運動を行う。	
	4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。「エンジョイストレッチ」	
	5 巧みな動きを高めるための運動・力強い動きを高めるための運動に取り組む。(3つまで選択して取り組む。) 巧み前半→共有タイム→巧み後半	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○長なわ(タイミング)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○リズムカルコース走(リズムカル)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○スラックライン(バランス)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○ボールキャッチ(力の入れ加減)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○自分運び(力強い動き)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○雲梯を使った運動(力強い動き)</p>  </div> </div>
	6 片付け・整理運動を行う。	
	7 振り返りを行い、次時に取り組む運動を選択する。	
教師のかかわり	<p>「やってみてどうだった?(実感)」 ⇒子どもの「やってみたい。」「楽しそう。」という思いを大切にする。実感したことを問いとして、価値付けていく。</p> <p>「何を高めたいの?何が高まったと思う?(高まり)」 ⇒体の動きを高める運動は目的をもって運動に取り組んでいくことが大切であることを意識付ける。</p> <p>「どうしたらできた?(ポイント)」 ⇒ポイント意識をもって運動することの大切さを確認する。</p> <p>「どんな工夫をすると高められるかな?(工夫)」 ⇒動きを工夫する視点を示しながら体の動きを高める方法を確認していく。</p> <p>「さらに高めるためにどんなことが必要な?(活用)」 ⇒さらに、体の動きを高めていくために必要なことについて確認していく。</p>	

(8) 本時の学習 (9/10)

① 本時のねらい

学習課題を解決するために、自己の体力に応じて体の柔らかさや巧みな動き、力強い動きを高めるための運動に取り組むことができるようにする。

② 展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援	□評価
<p>1 集合・整列・挨拶</p> <p>2 自分の学習課題、学びのロードマップを確認する。</p> <p>3 準備運動を行う。</p> <p>4 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。 ○エンジョイストレッチ</p> <p>5 巧みな動き・力強い動きを高めるための運動に取り組む。 (前・後半で運動を3つまで選択) 巧・力前半→共有タイム→巧・力後半 (巧) ○スラックライン(バランス) ○ボールキャッチ(力の入れ加減) ○リズムカルコース走(リズムカル) ○長なわとび(タイミング) 〈力〉 ○自分運び ○カラフル雲梯</p>	<p>○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援</p> <p>○子供の学習カードから共有したい内容を取り上げる。</p> <p>○部位を意識させるよう声を掛ける。</p> <p>○動きの高まりが実感できるように、運動を行う前と後に現状を知る活動(計測)を取り入れる。</p> <p>○ゆっくりと行うポイントを意識できるように声を掛ける。</p> <p>○本時で取り組む運動のものの動きを伝えてから運動できるように声を掛けるようにする。</p> <p>○動きの工夫、ポイントについて、個別指導カードを活用しながら確認する。</p> <p>○子供の思考を促すことを意識し、ねらいに迫れるように言葉掛けをする。</p> <p>○仲間と学び合っている児童を価値付ける。</p> <p>○課題解決に向けて、ICT 機器を活用し、もとの動きや自分の動きの変容を確かめるようにする。</p> <p>◎高まりの実感が伴わないようであれば、自分や仲間の取り組んでいる様子を客観的に見ることや、仲間との対話を薦める。</p>	<p>□評価</p> <p>□自分の体の状態や体力に応じて、運動を選んだり行い方を工夫したりしている。</p> <p>(ワークシート・運動)</p> <p>□動きのこつやポイントについて仲間言葉や動作で伝えている。</p> <p>(運動・発言)</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【個別指導カードの内容を生かした学び合いの様相】</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>【仲間との学び合いを促すための教師の働きかけ】</p>  </div> </div>		
<p>6 片付け・整理運動を行う。</p> <p>7 振り返りを行う。</p>	<p>○各部位を意識して運動するように声をかける。</p> <p>○気付いた動きのポイントや仲間との関わりを意図的に取り上げる。</p> <p>○課題解決の達成状況等を確認し、次時の学習課題を見いだせるようにする。</p>	

「運動例資料集」の活用例

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高めるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス リズミカル

この動きは…

○ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチする。
○どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

○ボールの落ちてくるところにすぐに移動する。
○ボールをよく見て、体の中心でキャッチする。
○膝を使って投げると高く投げ上げることができる。

【もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？】

○いろいろな投げ方をする。
⇒片手、バウンド。
○キャッチするまでに動きを加える。
⇒拍手、しゃがむ、回る
○いろいろなキャッチの仕方をする。
⇒頭の上、片手、背中、寝ながら、ジャンプして、しゃがんで。

①運動の目的について

「子供が考えること」

個別の指導カードを提示しながらこの運動をすると、どのような体の動きが高まるのか発問をする。

②もとの動きの行い方について

「教師が指導すること」

どのように行うのか伝え、運動のポイントに意識が向くように発問をする。

③運動のポイントについて

「子供が考えること」

ここで、学級全体で共通理解するポイントは、動きを工夫しても共通して意識しているポイントにもなるものがよい。
体のどこをどのように動かすか意識できるようになる内容を取り上げたい。

④運動の工夫について

「教師が指導すること」

工夫をする視点（姿勢、方向、リズム、人数、用具など）について伝える。動きの質的な変化を見取り価値付けていく。また、自己評価を促す言葉掛けを行う。

「子供が考えること」

目的とする動きをさらに高めていくために、運動の目的に応じた発問を行い、子供が自己の能力に適した行い方を考える（選ぶ）ことができるようにする。

①目的は子供が考える

②行い方は教師が教える

③ポイントは子供が考える（見付ける）

④工夫の視点は教師が教える

工夫した動きを子供が考える（選ぶ）

「プロモーションムービー」



「運動例資料集」の使い方のイメージ



「プロモーションムービー」で見た「ボールキャッチ」やってみみたいな。

①【運動の目的について】 「子供が考えること」

「ボールキャッチは、何が高まる運動かな？」
「掲示している資料で目的を確認してみよう。」

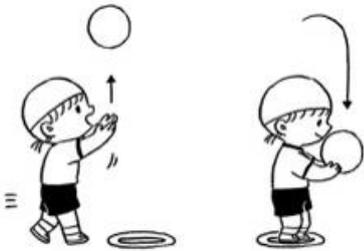
何が高まる運動かな？

タイミング	バランス
力の入れ加減	リズミカル

②【もとの動きの行い方について】 「教師が指導すること」

「行い方は、ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチをするんだ。」
「どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるかな。」（問いを促す言葉掛け）

③【運動のポイントについて】 「子供が考えること」（各頁の運動例資料左下参照）



「よし。やってみよう」

「やってみてどうだった？」

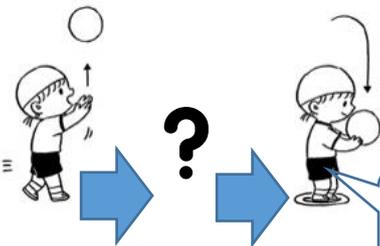
「どうやったらうまくできるのかな？」

「仲間と一緒に運動のポイントを話し合ってみよう。」
「体のどこをどのように動かしたのかな？」
「何に気を付けて行ったのかな？」
「うまくできたのは、なぜだろう？」

「ポイントが分かったから、もう一度試してみたい」



④【運動の工夫について】 「教師が指導すること」 「子供が考えること」（各頁の運動例資料右下参照）



「もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？」
「工夫の仕方は『姿勢、方向、用具』などがおすすめかな。」

「私は、投げてから、一度しゃがんで、床にタッチしてからケンステップの中でキャッチできるようになりたいな。」

「どうして、その動きをしようと思ったのかな？」



「ボールを投げてから、間に動きを入れても、投げ上げる力を調整してキャッチできるようになれば、さらに動きが高められているのではないかと思ったからです。」

「学び合い」

★ カード ★

<p>どうするとできた？</p>	<p>何が高まった？</p> <table border="1"> <tr> <td> タイミング</td> <td> バランス</td> </tr> <tr> <td> 力の入れ加減</td> <td> リズミカル</td> </tr> </table>	タイミング	バランス	力の入れ加減	リズミカル		
タイミング	バランス						
力の入れ加減	リズミカル						
<p>どんな工夫する？</p> <table border="1"> <tr> <td> 用具</td> <td> 姿勢</td> </tr> <tr> <td> 方向</td> <td> リズム</td> </tr> <tr> <td> 人数</td> <td> 人数</td> </tr> </table>	用具	姿勢	方向	リズム	人数	人数	
用具	姿勢						
方向	リズム						
人数	人数						

「そうだね、いろいろな高さで試していくと、力の入れ具合がどんどん高まっていきそうだね。次は、どんな工夫をしていこうか？」

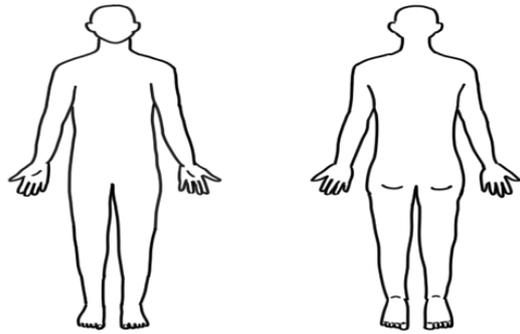
【体の柔らかさを高めるための運動】

エンジョイストレッチ

この動きは…

- 動的ストレッチや静的ストレッチ、ペアストレッチを行い、前後での柔らかさの計測をして柔らかさの高まりを実感する。

どこが、伸びているかな？



エンジョイストレッチ

<p>1 3つひざ</p> <p>前、横、後ろの3方向へひざを抱える。</p>	<p>2 足ふりこ</p> <p>手を横に大きく開き、「1、1 1、2、3」のリズムで前後左右に足を振り上げる。</p>	<p>3 片足前屈</p> <p>片足を前に出して、足のつま先を持ち、上に引っ張る。</p>	<p>4 4の字ストレッチ</p> <p>ひざの上に足を乗せたままグーと下に重心を落としていく。10秒固定する。</p>
<p>① 足首 ② 足背 ③ 指先 ④ 指一本 ⑤ 指二本 ⑥ 指三本 ⑦ 指四本 ⑧ 指五本 ⑨ 手の平 ⑩ 手の平がごと ⑪ 頭が足につく</p> <p>0</p> <p>最初と最後に計測をしてやわらかさの高まりを感じます。</p> <p>5 しんきやく</p> <p>ひざの裏や太ももの裏など、伸ばす部位を意識して行う。</p>			
<p>9 足首ロック</p> <p>足首を持って固定する。足を伸ばしたり曲げたりするとより前屈できるようになる。</p>	<p>8 そこぬけタオル</p> <p>ペアで向かい合って立ち、タオルをまたぎながら反転して背中合わせになる。</p>	<p>7 バックストップ</p> <p>ペアで立ったまま行う人は指先を地面に伸ばし、起き上がろうとする。後ろにいる人は下に向けて力を入れるとより前屈できるようになる。</p>	<p>6 ターンストップ</p> <p>ペアで手を合わせ、腰を回す人が時計回りに、後ろにいる人が逆に回そうと力を入れると今までより腰が回転するようになる。</p>

【この運動のポイントは…】

- 息をゆっくり吐きながら、伸ばしたい部位の可動域を広げていきます。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

【どれくらい大きく振れるかな？】

【その姿勢を何秒くらいキープできるかな？】

【大きく伸ばす？ 小さく伸ばす？】

【ゆっくり？ 速く？】

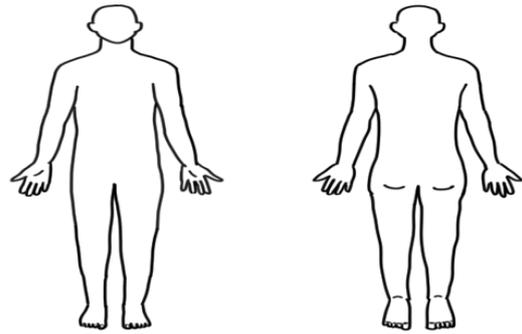
【体の柔らかさを高めるための運動】

ペアストレッチ

この動きは…

- ペアの相手に体をサポートしてもらい、適度に筋肉を伸ばす。

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- 息をゆっくり吐きながら、伸ばしたい部位の可動域を広げていきます。
- ペアの友達に声を掛け、サポートしてもらいながら筋肉の筋を伸ばしていきます。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- 伸ばす体の部位を変える。
- 伸ばす際の姿勢を変える。

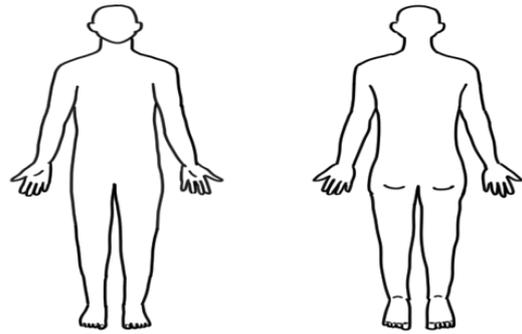
【体の柔らかさを高めるための運動】

ボール渡し

この動きは…

○足をずらさずに、体をひねったり反ったりしながらボールを左や右、上や下から渡す。

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- 息をゆっくり吐きながら、伸ばしたい部位の可動域を広げていきます。
- 目線をひねりたい方向や反りたい方向に先に向けるようにします。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- 伸ばす体の部位を変える。
⇒反って上から、またの下から渡す。
- 伸ばす際の姿勢を変える。
⇒座る(長座)、座って足ではさんで後転のように足を振り上げ頭越しに渡す。
- 2人の距離を遠くする。

【体の柔らかさを高めるための運動】

ゴムひもくぐり

この動きは…

○2本のゴムひもを、手を使わずに横向きで、くぐったり、またいだりすること。(ゴムひもの高さは膝と腰とする。)

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- ゴムひもに触れないように、ゆっくりと大きく体を動かす。
- 片足を上げたり、上体をかがめたりして、体の各部位に注意を払い可動域を広げる。
- くぐることとまたぐことを同時に意識する。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- ゴムひもの幅を広く・狭くしながら行う。
- ゴムひもの本数を増やして行う。
- ゴムひもの本数を増やして、高さや低さに違いを付けて行う。

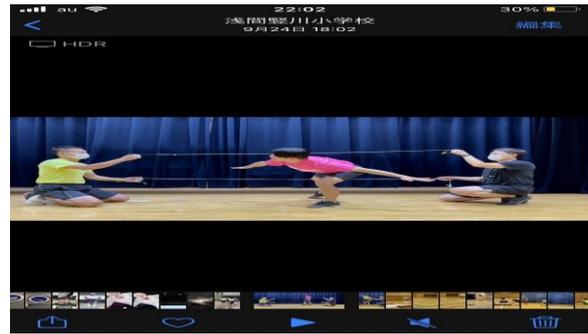
【体の柔らかさを高めるための運動】

ボール転がし

この動きは…

- 膝を曲げた姿勢で上体を曲げ、体の周りでボール(2~3号球程度)を転がす。

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- 息をゆっくり吐きながら、ボールを転がす。
- 脱力してボールを転がす。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- 長座の姿勢(姿勢を変える)で行う。
- ボールの大きさを変えて行う。
- 人数を増やして行う。

【巧みな動きを高めるための運動】

バンブーステップ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス **リズムカル**

この動きは…

○ゴムにひっかからないように、4拍子や3拍子リズムに合わせて跳ぶ。

○どのようにすればタイミングよく入れるか、どのようにすればリズムカルに跳べるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

○トンパツパツのリズムに合わせて跳ぶ。

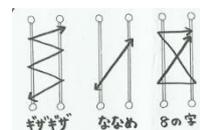
○なわ(棒)をよく見て、動きに合わせて跳ぶ。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズムカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう？】

○姿勢の工夫をする。

⇒片足、両足、縦向き、横向き

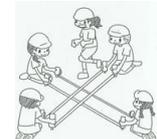
○移動をする。



○2組で行う。

⇒しゃがむ。

⇒ボールを取る。



【巧みな動きを高めるための運動】

短なわ(2人組)

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス リズミカル

この動きは…

- 仲間が跳んでいる縄に「入り」→「跳ぶ(3回程度)」→「抜ける」。
- どうやったらタイミングよく縄に入れるか、どうやったらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- わきをしめて、手首でなわを回す。(回し手)
- なわが目の前を通り過ぎたときに入る。(跳び手)
- 一定のテンポで跳ぶ。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズミカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう？】

- 回し方を変える。
⇒後ろ回し
- 跳び方を変える。
⇒ケンケン、グーパー、駆け足など。
- 入る位置を変える。
⇒縄を回している人の前、横など。

【巧みな動きを高めるための運動】

長なわ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス リズミカル

この動きは…

○回っているなわを跳び、反対側に抜ける。

○どうしたらタイミングよくなわに入れるか、どうしたらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

○なわが目の前を通り過ぎたときに入る。

○一定のリズムで跳ぶ。

○出るときは、なわの外に向かって走り抜ける。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズミカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう？】

○姿勢を変える。

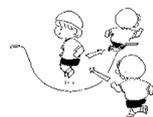
⇒回転、ケンケン、しゃがむ、横向き。

○跳びながら用具を操作する。

⇒ボール、短なわ。

○入り方や出方を変える。

⇒ブーメラン跳び。



【巧みな動きを高めるための運動】

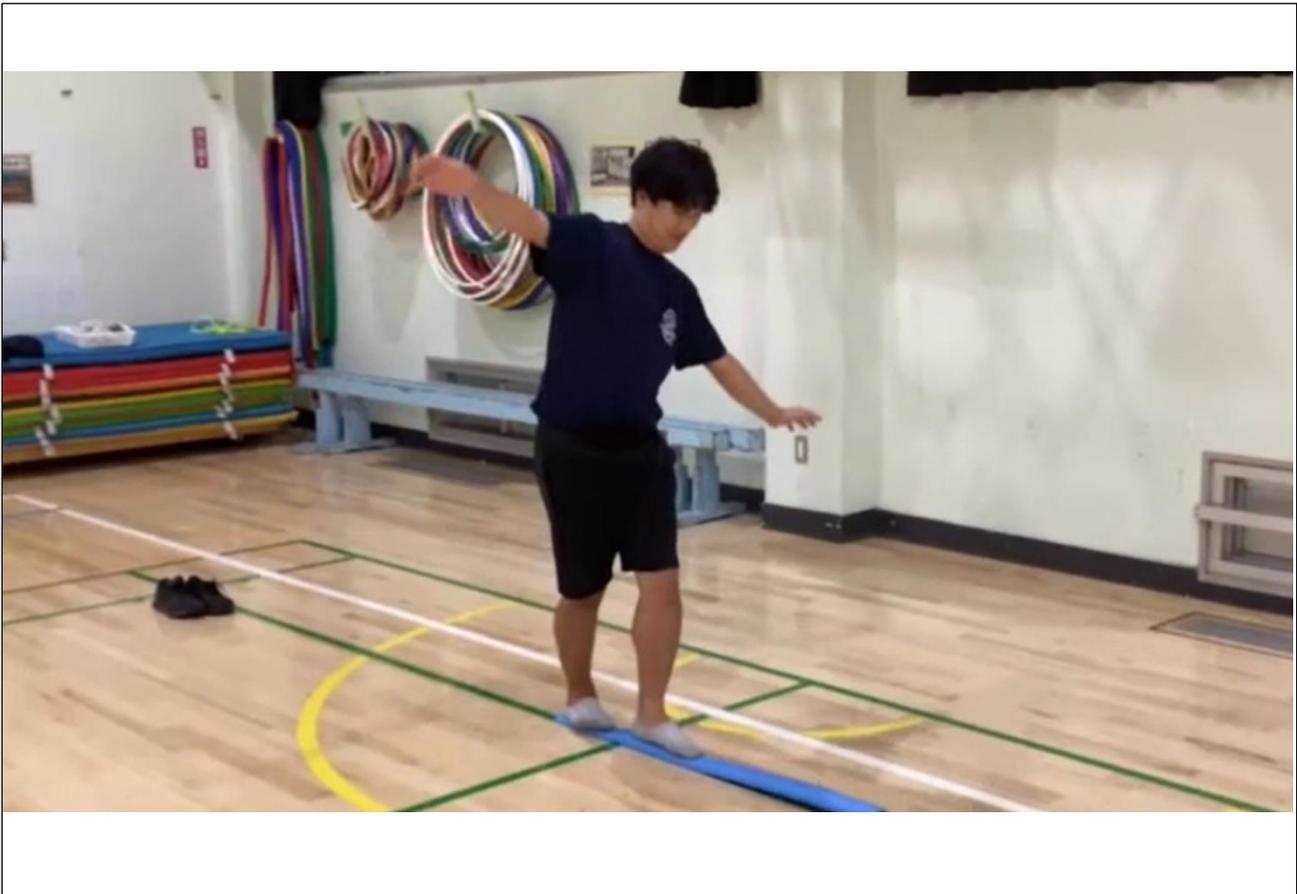
スラックレール

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス リズミカル

この動きは…

- スラックレール(※平均台)を目的の場所まで落ちずに移動する。
- どのように移動すると落ちずに移動できるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】
【うまくできたのは、なぜだろう…】

- 両手でバランスをとる。
- 遠くを見るように目線を上げて移動する。
- おなかを意識しながら移動する。

【もっと、バランスよく動くためには、どのように行えばよいだろう?】

- 移動の仕方を変える。
⇒横向き。
- 移動している途中で姿勢を変える。
⇒しゃがむ。
⇒ボールを取る。

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ加減
バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチする。
- どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- ボールの落ちてくるところにすぐに移動する。
- ボールをよく見て、体の中心でキャッチする。
- 膝を使って投げると高く投げ上げることができる。

【もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？】

- いろいろな投げ方をする。
⇒片手、バウンド。
- キャッチするまでに動きを加える。
⇒拍手、しゃがむ、回る
- いろいろなキャッチの仕方をする。
⇒頭の上、片手、背中、寝ながら、ジャンプして、しゃがんで。

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールドリブル

この運動で高まるのは、

タイミング **力の入れ加減**
バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを弾ませる位置をケンステップの中に限定して、ドリブルをする。
- ねらった場所へドリブルをするにはどうすればいいか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- ボールだけを見ずに、視線は前を見る。
- 前へ押し出すようにつく。
- 体の横でボールをつく。

【もっと、力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいただろう？】

- ケンステップの距離を変える。
- ドリブルする腕を変える。
- 限定したケンステップの色の上だけでドリブルする。

【力強い動きを高めるための運動】

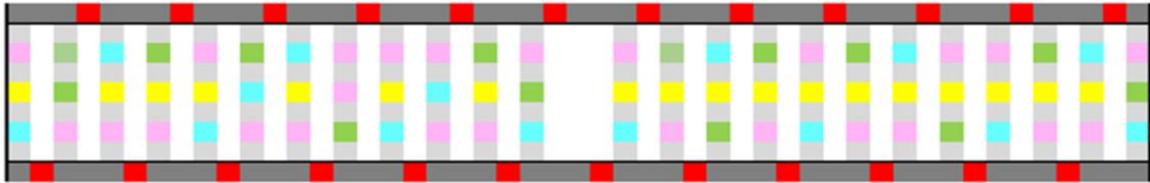
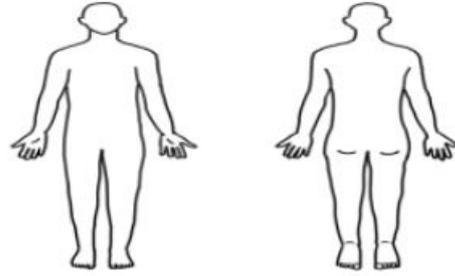
カラフル雲梯

この動きは…

- つかむ場所を選びながら雲梯をして自分の体を移動する。
- 中央の一番低いところから始める。

どこに力が入っているかな？

どうやったら力が入りやすいかな？



【この運動のポイントは…】

- 腕に力を入れる。
- 手のひらで雲梯をしっかりとつかむ。
- 体を左右にねじってテンポよく進む。

【どうやったら、もっと力強い動きは高められるかな？】

- 選ぶ色を変える
- 端の一番高いところから始める
- 向きを変えて渡る(後ろ向き、横向き)
- 友達と一緒にいき、触った印は次から触れらにようにするなどルールを工夫するなど。

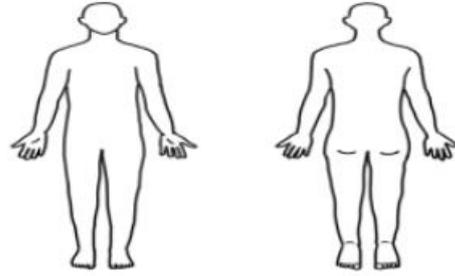
【力強い動きを高めるための運動】

自分運び

この動きは…

- ロープを手繰り寄せながら、自分の体を運んでいく。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この運動のポイントは…】

- 腕に力を入れる。
- 腰を低くして手繰り寄せる。
- 力を入れるところを意識する。
- 視線を上げて移動する。
- おなかを意識しながら移動する。

【どうやったら、もっと力強い動きは高められるかな？】

- 引くリズムや速さを変える。
- おもり(ペットボトル)を抱えながら行う。
- 姿勢を変える。
⇒ 膝立ちや正座の姿勢で行う。

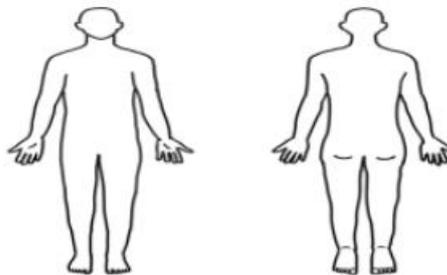
【力強い動きを高めるための運動】

跳び箱ずもう

この動きは…

互いが跳び箱の一段目を間に向かい合い、跳び箱の一段目を前に押し出す。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この運動のポイントは…】

- 脇を締める。
- 低い重心で(腰を低く)行う。
- 腕だけで押さずに、足で踏ん張るように押し出す。

【どうやったら、もっと力強い動きは高められるかな？】

- 相手を変える。
- 姿勢を変える。
⇒踏ん張る足の位置を前後。
でなく左右に開く。

【動きを持続する能力を高めるための運動】

ペース走

「どのように行ったら動き続けられるかな？」

動きを持続する能力

この動きは…

- 同じペースを意識しながら300～600m程度の距離を走る。
- 自分に最適なペース(「できるだけ速く」かつ「最初から最後まで同じペース」)を探しながら取り組んでみよう。



【この運動のポイントは…】

- 呼吸を整えながら走る。
- 手の振りでリズムをとりながら走る。
- 上体の力を抜いて背筋を伸ばして走る。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ストライドを広げて、もう少し速いペースで走る。
- もう少し遅いペースで、呼吸を整えながら走る。
- 腕をもっと振って速いペース(ピッチ)で走る。

【動きを持続する能力を高めるための運動】

リズム短なわ

「どのように行ったら動き続けられるかな？」

動きを持続する能力

この動きは…

- 音楽(リズム)に合わせて、いろいろな短なわの技を跳んでみよう。
- 自分の体の動きに合った、リズム短なわの続け方を考えながら取り組もう。



【この運動のポイントは…】

- 呼吸を整えながら跳ぶ。
- 曲に合わせて、一定のテンポで跳ぶ。
- つま先で跳ぶ。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 曲のテンポを変える。
⇒0.8倍速。1.2倍速。
- 技の難易度を上げる。
- 曲の時間を伸ばす。

