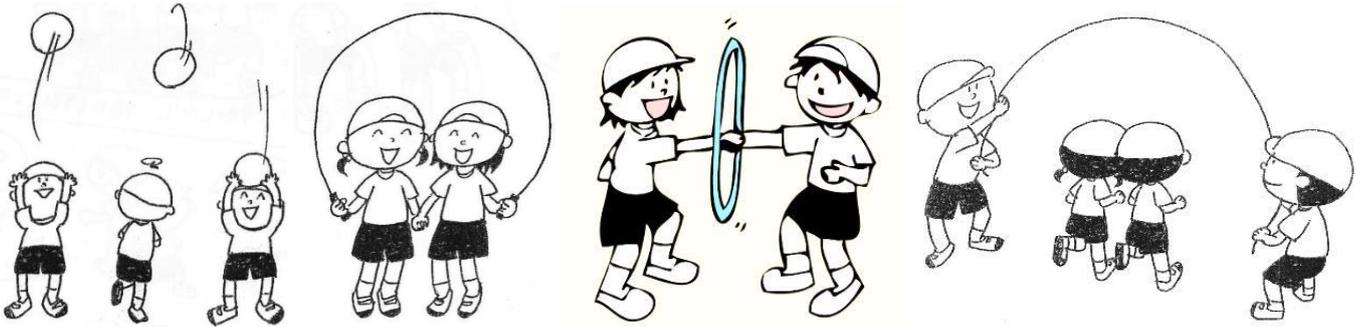


# 授業ヒントシート



## ●目的

- ・授業の振り返り、全体的な児童の学習状況の把握
- ・「よい動き」を理解した上での指導の充実

## ●使い方

### 授業後に 使います！

#### ①本時を振り返る（左ページ）

- ・本時の授業の児童の様子や全体的にめあてを達成していたかを思い出す。  
（左ページ）

- 達成 →こつは見付けられていたか。いろいろ工夫はしていたか？
  - 未達成 →できなかった理由とそれに伴う支援の方法は？
- ※それぞれ具体的にできる限り思い出し、振り返る。

#### ②本時を振り返る（右ページ）

- ・よい動き表をもとに、本時で出現した動きやそのこつなどを整理する。
- ・単元

#### ③学習カードの記述を把握

- ・児童一人一人の振り返りを把握する。一言ずつコメントを入れるとともに、授業の中で拾いきれなかった児童の思いや姿を理解し指導改善につなげる。
- ・次時の最初に紹介する3観点の内容としてもピックアップしておく。

#### ④次時の計画を立てる

- ・次時で動きに広がりをもたせるために、どの工夫の視点を重点として指導するのかそれらの動き、こつをどう共有していくかを考え計画を立てる。
- ・単元を通して、よい動き表の花の内容がまんべんなく網羅されればオッケー！

# 授業ヒントシート 【短なわ・低学年】

全体をみてみよう！

## おおむね満足な状況

### 運動（例示の動き）

○前や後ろの連続片足跳びや交差跳びができる。

### 思考・判断

○運動遊びの行い方を知っている。  
○友達のよい動きを見付けている。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ（よりスムーズにするために）

○つま先で跳ぶ。  
○ひざを軽く曲げながら跳ぶ。（軽やかに）  
○手首で回す。

### 工夫（より動きを広げるために）

○人数を増やして ○姿勢（跳び方を変えて）  
○方向やリズムを変えて ○移動しながら

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

○「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」  
○「〇〇さんにも教えてあげよう。」  
○「友達にどんなことを教えてあげたの？」  
○「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ（つまずきに合わせた支援）

○なわを回せない→なわを片手に持って、手首で回す。

○なわを跳べない→先生と手をつないで、一緒に跳ぶ。  
なわを持たせずに、その場で、両足で跳ぶ。  
なわを持たずに跳ぶまねをする。（エアなわ跳び）  
なわを地面に置いて、両足で跳び越える。  
一回ずつなわを回して跳ぶ。  
片手でなわを持って跳ぶ。

### 工夫（できそうな動きを選択）

○難易度の高い跳び方で跳んでいる→まずは前跳びでやってみよう。  
○動きが雑になっている→友達と動きを合わせてみよう。

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

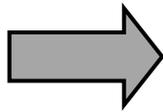
○「友達のまねをしてみよう。」  
○「〇〇さんの動きを見てごらん。」  
○「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

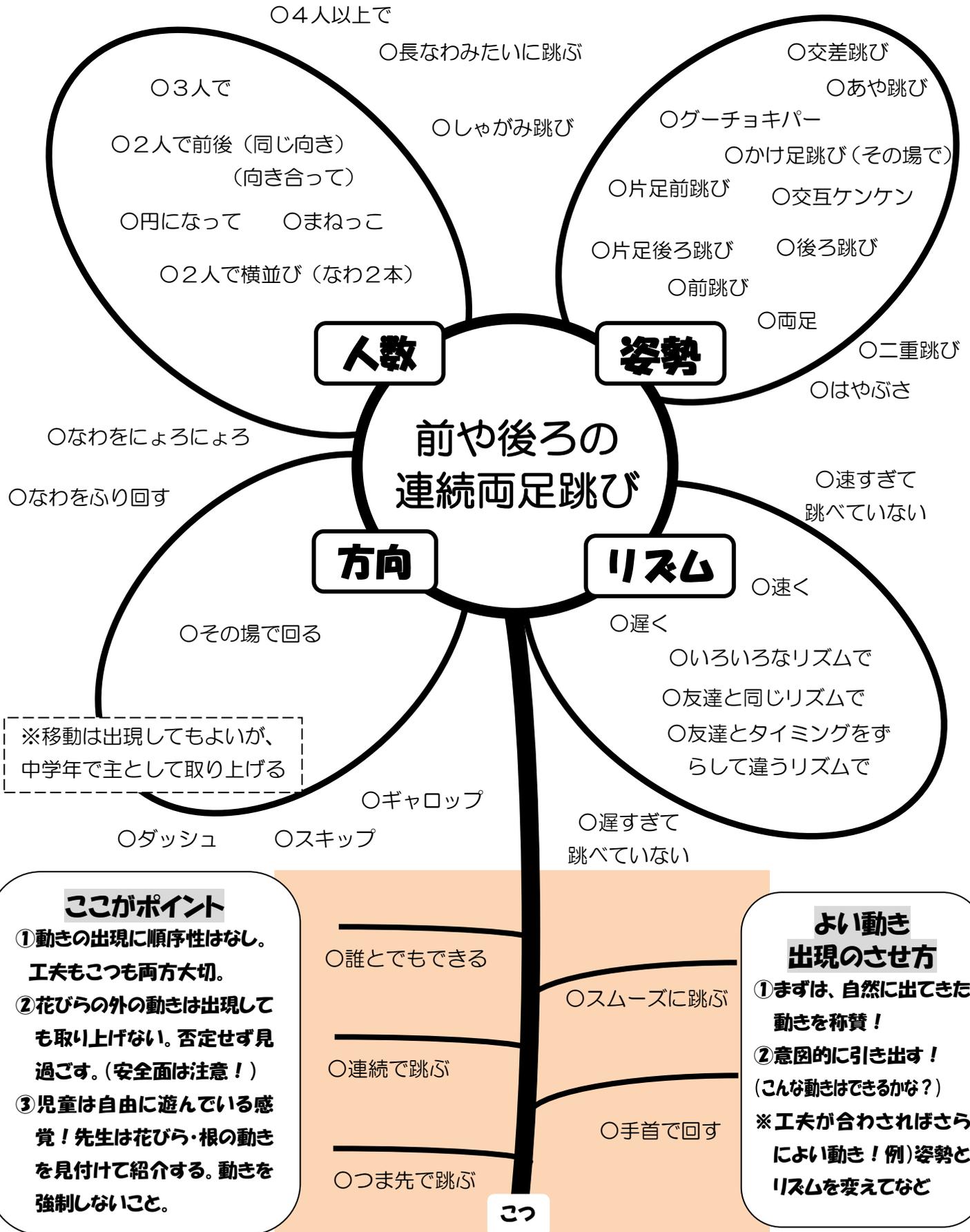
- ・児童全員が、おおむね満足な状況（運動、態度、思考・判断の3観点）になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて（教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など）を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(短なわ・低学年編)

中央…もとの動き(例示の動き)



花びら…工夫している動き(動きの量)  
根…こつをつかんでいる動き(動きの質)



## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意!)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚!先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛!
  - ②意図的に引き出す!(こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらにより動き!例)姿勢とリズムを変えてなど

# 授業ヒントシート 【短なわ・中学年】

全体をみてみよう！

おおむね満足な状況

## 運動（例示の動き）

- 前や後ろの連続片足跳びや交差跳びができる。
- なわで跳びながら歩いたり走ったりできる。

## 思考・判断

- 運動の行い方を知っている。
- 友達のよい動きを見付け、取り入れている。
- 動きの組み合わせ方を選んでいる。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ（よりスムーズにするために）

- つま先で跳ぶ。手首で回す
- ひざを軽く曲げながら跳ぶ。（軽やかに）
- 誰とでも一緒に跳べる。
- 移動の仕方を変えても跳べる。

### 工夫（よい動きを広げるために）

- 人数を増やして ○姿勢（跳び方を変えて）
- 方向やリズムを変えて ○移動しながら

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」



努力を要する児童には…

## 運動

### こつ（つますきに合わせた支援）

- なわを回せない→なわを片手に持って、手首で回す。
- なわを跳べない→先生と手をつないで、一緒に跳ぶ。  
なわを持たせずに、その場で両足で跳ぶ。  
なわを地面に置いて、両足で跳び越える。  
一回ずつなわを回して跳ぶ。  
片手でなわを持って跳ぶ。

### 工夫（できそうな動きを選択）

- 難易度の高い跳び方で跳んでいる→まずは前跳びでやってみよう。
- 動きが雑になっている→友達と動きを合わせてみよう。

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

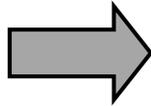
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況（運動、態度、思考・判断の3観点）になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて（教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など）を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

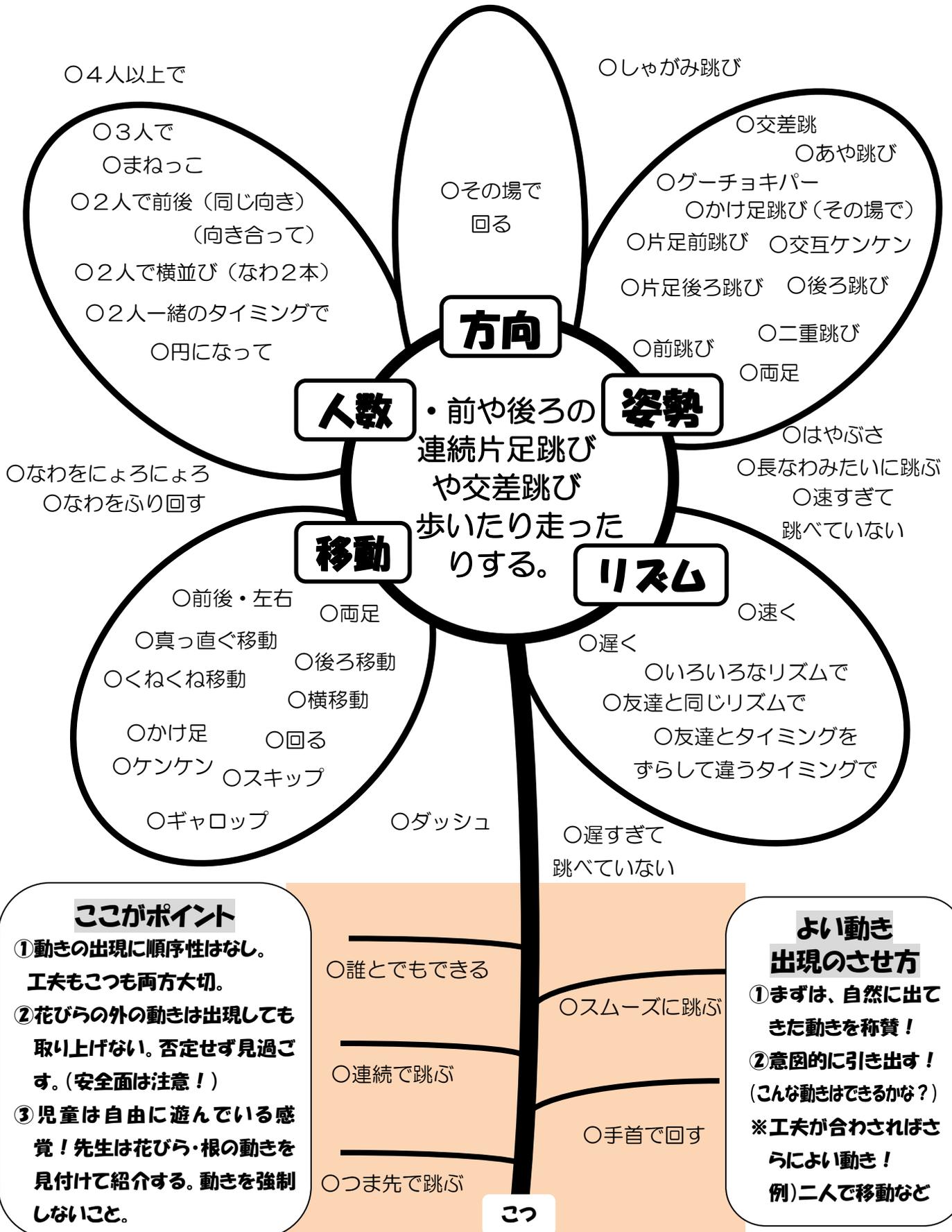
# よい動きの花(短なわ・中学年編)

中央…もとの動き(例示の動き)



花びら…工夫している動き(動きの量)

根 …こつをつかんでいる動き(動きの質)



# 授業ヒントシート 【輪(回す)・低学年】

全体をみてみよう！

おおむね満足な状況

## 運動(例示の動き)

○輪を回すことができる。

## 思考・判断

○運動遊びの行い方を知っている。  
○友達の良い動きを見付けている。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ(よりスムーズにするために)

- 手首の辺りで腕を小さく回す。
- リズムカルに回す。
- 繰り返して回す。
- 友達と一緒に回す(タイミングを合わせて)

### 工夫(より動きを広げるために)

- 人数を増やして
- 姿勢を変えて
- リズムを変えて
- 用具を変えて

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ(つまずきに合わせた支援)

- 輪を回すことができない→教師が手をつないで一緒に腕で回す。  
→腕を小さく回す。

### 工夫(できそうな動きを選択)

- 難しい姿勢で回している→他のところで回してみよう。
- 移動するスピードが速い→ゆっくり少しずつ進もう。  
友達と動きを合わせてみよう。
- 腕で回すことができない→友達と手をつないで回してみよう。  
手首の辺りで、腕を小さく回そう。
- 腰で回すことができない→おへそを意識して、おなかを前後に動かそう。

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況(運動、態度、思考・判断の3観点)になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて(教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など)を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(輪を回す・低学年編)

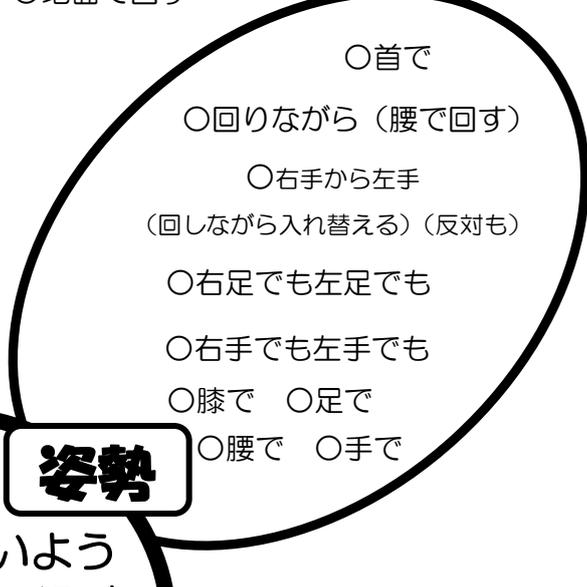
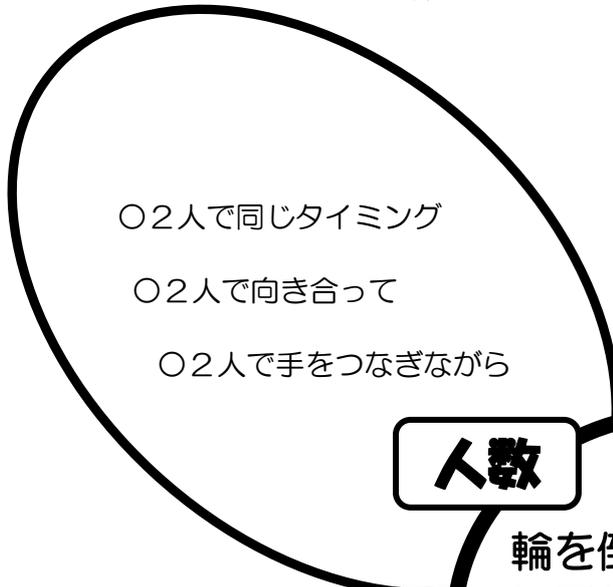
中央…もとの動き (例示の動き)

花びら…工夫している動き (動きの量)

根 …こつをつかんでいる動き (動きの質)

- 同じ輪に2人に入る
- 3人以上で

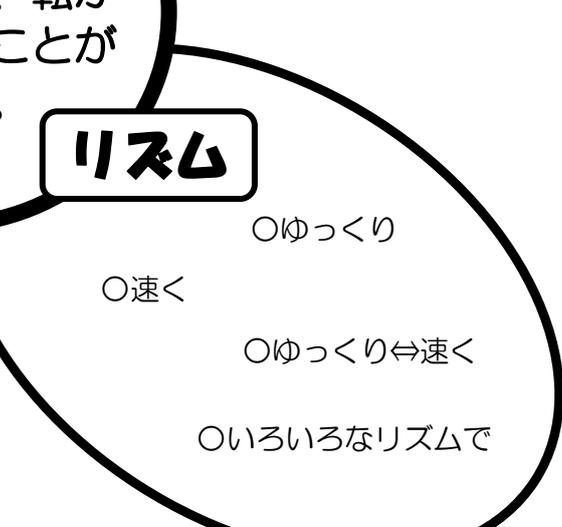
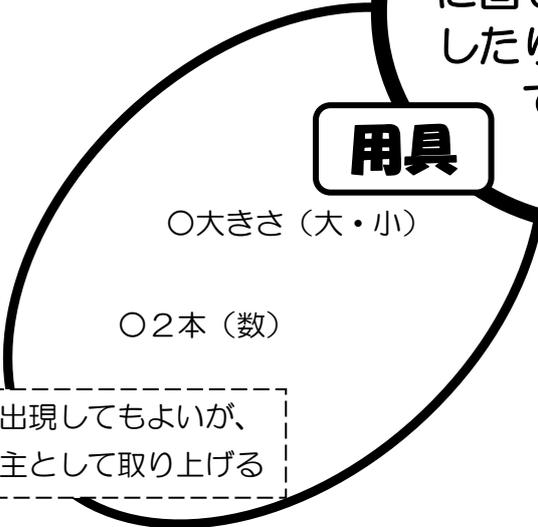
- 地面で回す
- 跳ぶ



人数

姿勢

輪を倒れないように回したり、転がしたりすることができる。



用具

リズム

※移動は出現してもよいが、中学年で主として取り上げる

- 3本以上

## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意！)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚！先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

- 誰とでもできる
- スムーズに回す
- 連続で回す
- なめらかに回す
- むだな動き少なく

こつ

## よい動き出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛！
  - ②意図的に引き出す！ (こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらによい動き！例)姿勢とリズムを変えてなど

# 授業ヒントシート 【輪(回す)・中学年】

全体をみてみよう！

## おおむね満足な状況

### 運動（例示の動き）

○輪を回しながら、歩いたり走ったりすることができる。

### 思考・判断

○運動の行い方を知っている。  
○友達のよい動きを見つけ、取り入れている。  
○動きの組み合わせ方を選んでいる。  
※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ(よりスムーズにするために)

- 手首の辺りで腕を小さく回す。
- リズムカルに回す。リズムに合わせて移動する。
- 繰り返し回す。友達と一緒に回す。
- 移動の仕方を変えてもできる。

### 工夫(より動きを広げるために)

- 人数を増やして ○移動しながら
- 姿勢を変えて ○リズムや用具を変えて

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ（つまずきに合わせた支援）

- 輪を回すことができない→教師が手をつないで一緒に腕で回す。  
→腕を小さく回す。
- 輪を回しながら歩くことができない→その場で回してから進む。  
回すリズムに合わせて歩く。

### 工夫（できそうな動きを選択）

- 難しい姿勢で回している→他のところで回してみよう。
- 移動するスピードが速い→ゆっくり少しずつ進もう。
- 腕で回すことができない→友達と手をつないで回してみよう。  
手首の辺りで、腕を小さく回そう。
- 腰で回すことができない→おへそを意識して、おなかを前後に動かそう。

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

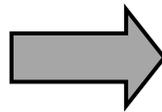
- ・児童全員が、おおむね満足な状況（運動、態度、思考・判断の3観点）になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて（教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など）を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(輪を回す・中学年編)

中央…もとの動き (例示の動き)

花びら…工夫している動き (動きの量)

根 …こつをつかんでいる動き (動きの質)



○同じ輪に2人に入る

○3人以上で

○跳ぶ

○地面

○2本 (数)

○大きさ (大・小)

○腰→足

○右手から左手

(回しながら入れ替える) (反対も)

○回りながら (腰で回す)

○2人で手をつなぎながら

○2人で向き合って

○2人一緒に  
タイミングで

**用具**

**人数**

**姿勢**

○首で ○膝で

○足で

○腰で ○手で

回しながら、歩いたり走ったりすることができる。

**移動**

**リズム**

○真っ直ぐ移動

○後ろ移動

○ジグザグ移動

○横移動

○前後

○かけ足

○スキップ

○ケンケン

○ギャロップ

○ゆっくり

○速く

○ゆっくり⇄速く

○いろいろなリズムで

○ダッシュ

## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意!)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚! 先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

○誰とでもできる

○スムーズに回す

○連続で回す

○なめらかに回す

○むだな動き少なく

**こつ**

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛!
  - ②意図的に引き出す!(こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらにより動き!  
例)二人で腕で回して移動するなど。

# 授業ヒントシート 【輪(転がす)・低学年】

全体をみてみよう！

おおむね満足な状況

## 運動(例示の動き)

○倒れないように輪を転がすことができる。

## 思考・判断

- 運動遊びの行い方を知っている。
- 友達のよい動きを見付けている。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ(よりスムーズにするために)

- 何回も転がす。
- 輪の大きさを変えてもできる。
- 友達と一緒にできる。

### 工夫(より動きを広げるために)

- 人数を増やして
- 姿勢を変えて
- 方向を変えて
- 用具を変えて

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ(つまずきに合わせた支援)

- 輪を転がすことができない→教師と一緒に転がす。  
輪をまっすぐ立ててから転がす。  
ゆっくりと押し出すように転がす

### 工夫(できそうな動きを選択)

- 難易度の高い転がし方をしている→まずは前に転がしてみよう。
- 輪の大きさが合っていない→輪の大きさを変えてみよう。
- 輪を複数使っている→まずは一つでやってみよう。

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

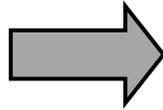
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況(運動、態度、思考・判断の3観点)になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて(教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など)を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(輪を転がす・低学年編)

中央…もとの動き (例示の動き)



花びら…工夫している動き (動きの量)

根 …こつをつかんでいる動き(動きの質)

○2人でけり合う

○3人以上で

○座って

○寝ながら

○2人で距離を変えて

○近すぎる距離

○手を下から

○手を上から

○2人で交互に (向き合って)

○手を横から

○両手で

○2人で転がしあう

○体が後向き

○2人で同時に (向き合って)

○体が前向き

○体が横向き

**人数**

**姿勢**

倒れないように回したり、転がしたりすることができる。

○ける

○2人で投げ合う

○投げる

○3本以上

**用具**

**方向**

○大きさ (大・小)

○前へ

○横へ

○後ろへ

○後ろ向き

○バックスピン

※移動は出現してもよいが、  
中学年で主として取り上げる

## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。  
工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意!)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚! 先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

○誰とでもできる

○スムーズに転がす

○連続で転がす

○なめらかに転がす

○むだな動き少なく

**こつ**

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛!
  - ②意図的に引き出す!  
(こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらによい動き! 例) 姿勢とリズムを変えてなど

# 授業ヒントシート 【輪(転がす)・中学年】

全体をみてみよう！

## おおむね満足な状況

### 運動(例示の動き)

○倒れないように輪を転がしたり、くぐり抜けたりすることができる。

### 思考・判断

○運動の行い方を知っている。  
○友達のよい動きを見付け、取り入れている。  
○動きの組み合わせ方を選んでいる。  
※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ(よりスムーズにするために)

- 何回も転がす。
- 輪の大きさを変えてもできる。
- 友達と一緒にできる
- 転がしてくぐったり跳んだりできる

### 工夫(より動きを広げるために)

- 人数を増やして ○移動の仕方を変えて
- 姿勢や向きを変えて ○用具を変えて

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ(つまずきに合わせた支援)

- 輪を転がすことができない→教師と一緒に転がす。  
輪をまっすぐに立ててから転がす。  
ゆっくりと押し出すように転がす。

移動しながら転がすことができない→移動せずに転がす。  
輪から離れすぎない。

### 工夫(できそうな動きを選択)

- 難易度の高い移動の仕方では転がしている  
→まずはまっすぐ歩いてみよう。

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

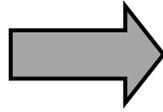
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況(運動、態度、思考・判断の3観点)になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて(教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など)を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

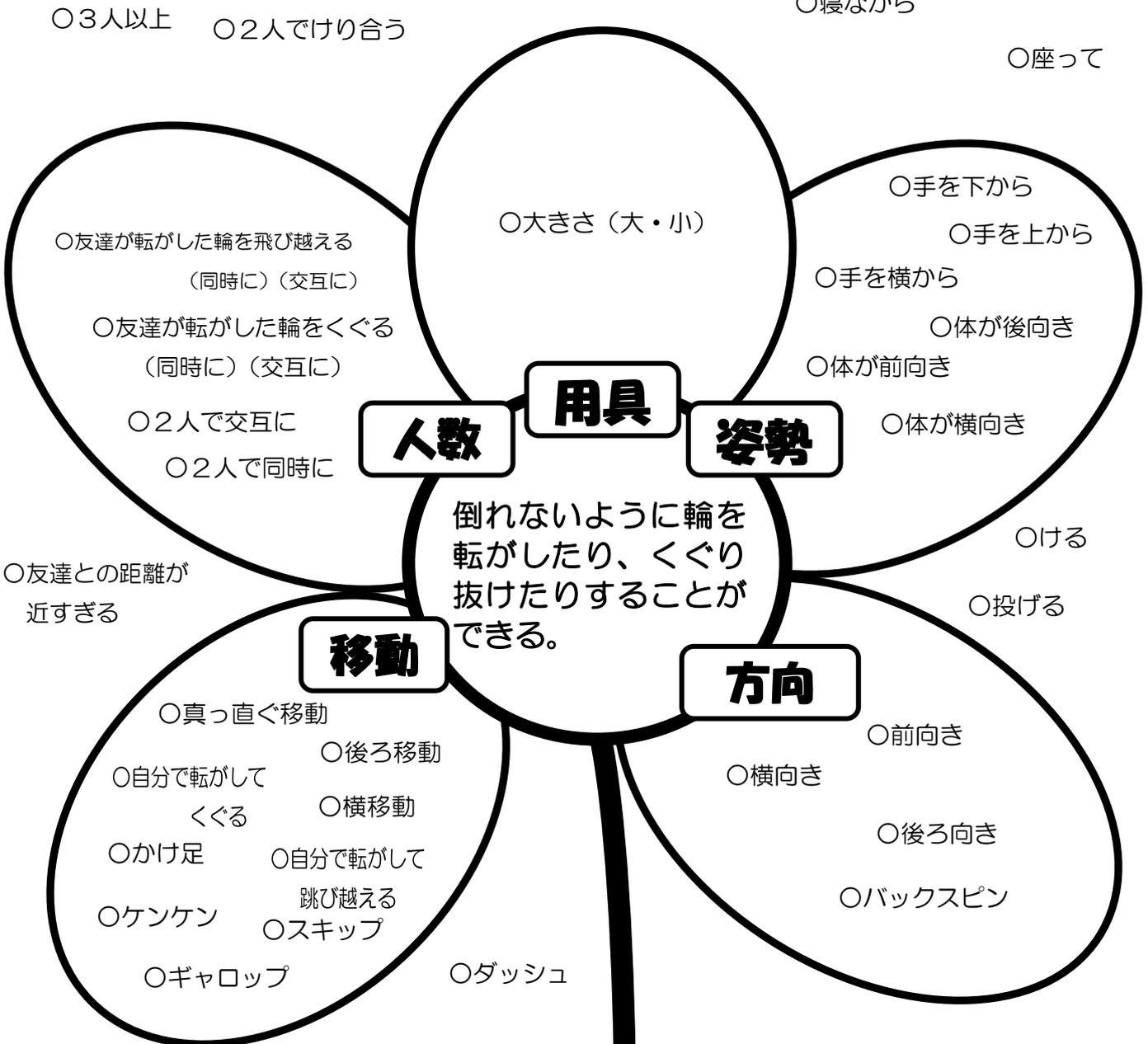
# よい動きの花(輪を転がす・中学年編)

中央…もとの動き(例示の動き)



花びら…工夫している動き(動きの量)

根…こつをつかんでいる動き(動きの質)



## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意!)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚!先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛!
  - ②意図的に引き出す!(こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらによい動き!
- 例)バックスピンをかけて跳ぶ

○誰とでもできる

○スムーズに転がす

○連続で転がす

○なめらかに転がす

○むだな動き少なく

**こつ**

# 授業ヒントシート 【輪(投げて捕る)・中学年】

全体をみてみよう！

おおむね満足な状況

## 運動(例示の動き)

○相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

## 思考・判断

○運動の行い方を知っている。  
○友達のよい動きを見付け、取り入れている。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ(よりスムーズにするために)

- 何回も捕る。
- 輪の大きさを変えてもできる。
- 投げ上げる高さや捕る位置を変えてもできる。
- 友達と一緒にできる。

### 工夫(より動きを広げるために)

- 人数を増やして
- 用具を変えて
- 姿勢を変えて
- 距離を変えて

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったかできたの？」

努力を要する児童には…

## 運動

### こつ(つまずきに合わせた支援)

○輪を投げ上げることができない→ひざを使って投げ上げる。  
投げ上げるときに手首を反す。  
少しずつ高く投げ上げる。

○投げ上げた輪を捕ることができない  
→輪から目を離さない。  
落ちてくる輪に合わせて、手を引きながら捕る。  
ひざを使ってふわっと捕る。  
少しずつ高く投げ上げる。

### 工夫(できそうな動きを選択)

○複数の工夫を組み合わせている→まずは一つの工夫でやってみよう。

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

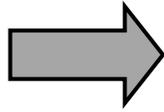
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況(運動、態度、思考・判断の3観点)になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて(教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など)を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(輪を投げ上げて捕る・中学年編)

中央…もとの動き (例示の動き)



花びら…工夫している動き (動きの量)  
根 …こつをつかんでいる動き (動きの質)

○友達と投げ合う高さを工夫しているがとれていない

○目を閉じて

○足で蹴り上げる

○3人以上で

○友達との距離が遠すぎる

○座って

○床をタッチして

○2人で距離を変えて

○一回転して ○半回転

○2人で交互に

○右手で投げ上げて、左手で捕る

(反対も)

○2人一緒のタイミングで

○投げ上げる高さを変えても

○右手でも左手でも

**人数**

**姿勢**

○片手で

○両手で

投げ上げた輪を落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ること。

○高すぎて

捕ることができない

○友達と投げ合う高さが低すぎる

○低すぎて

捕ることができない

**用具**

**距離**

○大きさ (大・小)

○低く

○高く

○いろいろな高さで

○その場で

○遠くへ

○いろいろな距離で

○2つ以上

## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。  
工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意！)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚！先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

○誰とでもできる

○どの輪でも捕る

○連続で捕る

○ふわっと捕る

○落とさずに捕る

**こつ**

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛！
- ②意図的に引き出す！  
(こんな動きはできるかな?)  
※工夫が合わさればさらにより動き！  
例)高く上げて片手で捕る。

# 授業ヒントシート 【ボール・低学年】

全体をみてみよう！

おおむね満足な状況

## 運動（例示の動き）

○上に投げたボールを両手や片手で捕ることができる。

## 思考・判断

○運動遊びの行い方を知っている。  
○よい動きを見付け、取り入れている。

※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ（よりスムーズにするために）

- 何回も投げ上げて捕る。
- ボールの種類を変えてもできる。
- 投げ上げる高さを変えてもできる。
- 捕る位置を変えてもできる。
- 友達と一緒にできる。

### 工夫（より動きを広げるために）

- 人数を増やして
- 姿勢を変えて
- 用具を変えて
- 距離を変えて

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったらできたの？」

## 運動

### こつ（つまずきに合わせた支援）

○ボールを上になげられない→ひざと手首を使って投げ上げる。  
手のひらを上に向けて投げ上げる。  
徐々に高く投げ上げていく。

○投げ上げたボールを捕れない→教師が投げ上げたボールを捕る。  
徐々に高く投げ上げていく。  
ボールから目を離さない。  
ひざを使ってふわっと捕る。

### 工夫（できそうな動きを選択）

○複数の工夫を組み合わせている→まずは一つの工夫でやってみよう。  
○難しい投げ方や捕り方をしている→まずは両手で投げたり捕ったりしてみよう。

## 思考・判断を高めるための言葉掛け

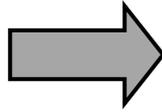
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況（運動、態度、思考・判断の3観点）になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて（教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など）を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

# よい動きの花(ボール・低学年編)

中央…もとの動き(例示の動き)



花びら…工夫している動き(動きの量)

根…こつをつかんでいる動き(動きの質)

○本気で投げる

○2人で転がす

○目を閉じて捕る

○円になって(数人)

○リフティングして捕る

○仰向けで捕る

○3人で投げて捕る

○壁に当てて捕る

○座って捕る

○ノーバウンドとバウンドで捕る

○工夫しているが  
捕れない

○1回転してから捕る(右・左)

○2人で投げて捕る  
「せーの！」

○半回転してから捕る(右・左)

○床をタッチしてから捕る

○手を叩いてから捕る

○両手で捕る

○ジャンプして捕る

○背面で捕る

○右手で投げ上げて

○片手で捕る

左手で捕る(反対)

(右手・左手)

**人数**

**姿勢**

※移動は出現してもよいが、  
中学年で主として取り上げる

両手や片手で  
捕る

○ドリブルして捕る

○足で捕る

○高すぎる

**距離**

**用具**

○低い所で捕る

ボールの大小・柔らかさ

○高い所で捕る

例) 紅白玉

ドッジボール

ライトドッジ

ラグビーボール

など

○低すぎる

## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。  
工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意！)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚！先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

○誰とでもできる

○連続で捕る

○落とさずに捕る

○どのボールでも捕る

○ふわっと捕る

**こつ**

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛！
- ②意図的に引き出す！  
(こんな動きはできるかな?)  
※工夫が合わさればさらによい動き！  
例) 2人で片手捕りなど

# 授業ヒントシート 【ボール・中学年】

全体をみてみよう！

## おおむね満足な状況

### 運動（例示の動き）

○投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったりしてから捕ることができる。

### 思考・判断

○運動の行い方を知っている。  
○友達のよい動きを見つけ、取り入れている。  
○動きの組み合わせ方を選んでいる。  
※ほとんどの児童がこの状況に達していることが大切

十分満足な状況へ

## 運動

### こつ（よりスムーズにするために）

- 何回も投げ上げて捕る。
- ボールの種類を変えてもできる。
- 投げ上げる高さや捕る位置を変えてもできる。
- 友達と一緒にできる。
- 移動の仕方を変えてもできる。

### 工夫（より動きを広げるために）

- 人数を増やして
- 投げて移動して捕る
- 姿勢を変えて
- 距離や用具を変えて

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

- 「〇〇さんにこつを聞いてみよう。」
- 「〇〇さんにも教えてあげよう。」
- 「友達にどんなことを教えてあげたの？」
- 「友達にどんなことを教えてもらったの？」

↓ 努力を要する児童には…

## 運動

### こつ（つまずきに合わせた支援）

- ボールを上へ投げられない→ひざと手首を使って投げ上げる。  
手のひらを投げ上げる方向に向ける。  
徐々に高く投げ上げていく。
- 投げ上げたボールを捕れない→教師が投げ上げたボールを捕る。  
徐々に高く投げ上げていく。  
ボールから目を離さない。  
ひざを使ってふわっと捕る。
- 移動してからボールが捕れない→まずはその場で投げ上げて捕る。  
少しずつ距離を伸ばしてみよう。

### 工夫（できそうな動きを選択）

- 複数の工夫を組み合わせている→まずは一つの工夫でやってみよう。
- 難しい投げ方や捕り方をしている→まずは両手でやってみよう。

### 思考・判断を高めるための言葉掛け

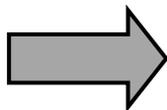
- 「友達のまねをしてみよう。」
- 「〇〇さんの動きを見てごらん。」
- 「一緒にやってみよう。」

## 授業中に大切なこと

- ・児童全員が、おおむね満足な状況（運動、態度、思考・判断の3観点）になるよう、学習環境を工夫したり、指導したりするようにしましょう。
- できている児童は十分満足な状況へ、できていない児童には積極的な手だて（教師の助言、学習資料の活用、運動の場の選択など）を取るようにしましょう。
- ・誰でもできるような簡単な動きからスタートしましょう。
- ぎこちなくてもできていればOKです。いろいろな動きを経験していくうちに基本的な動きもスムーズになります。たくさんの動きを楽しく経験させるようにしましょう。
- ・このシートには、授業中にどのような動きを取り上げていこうかを考えるためのヒントが書かれています。一単位時間の中で、どのようなよい動きを取り上げ広げていくのかを考えて、授業に臨むようにしましょう。

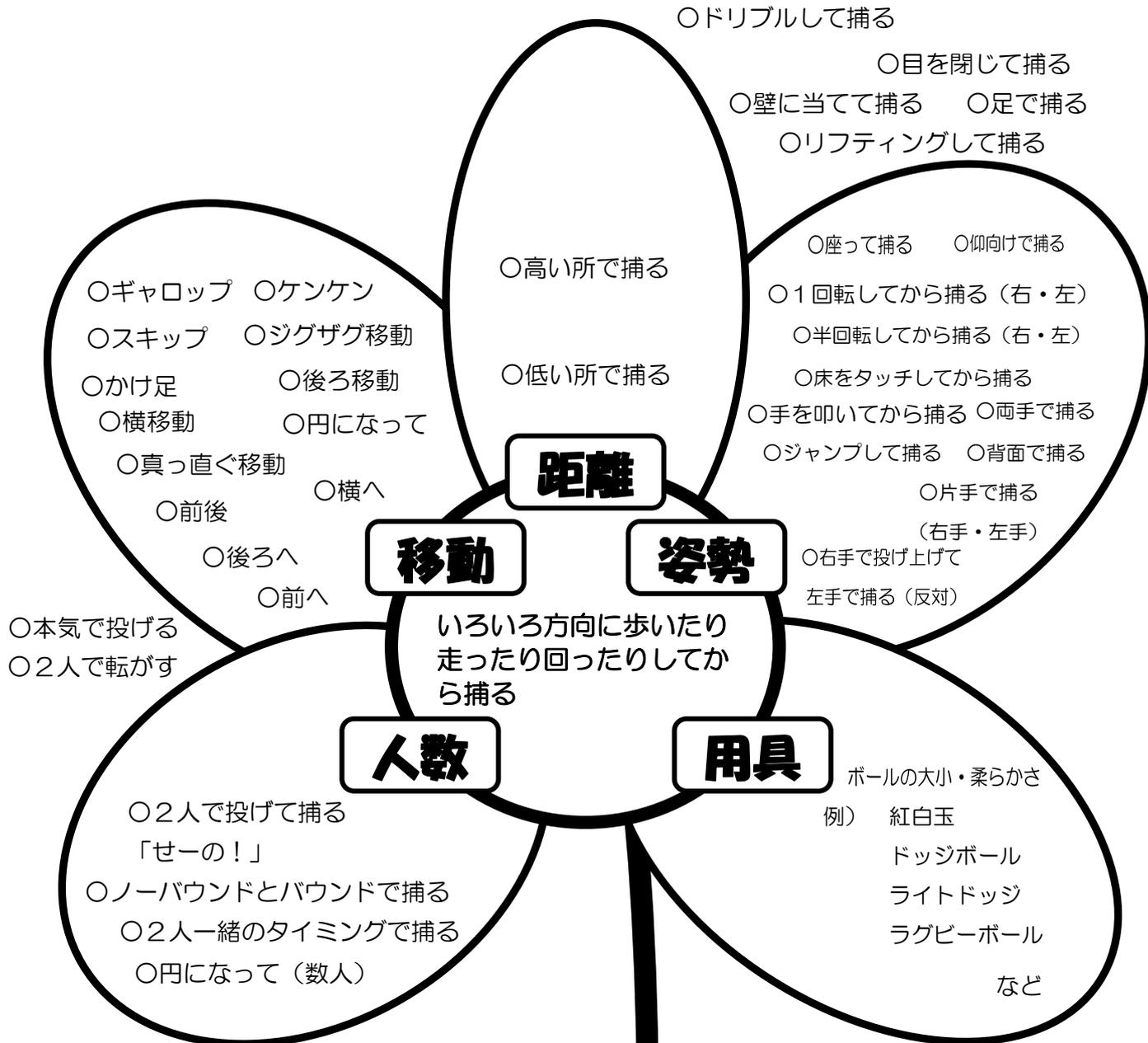
# よい動きの花(ボール・中学年編)

中央…もとの動き (例示の動き)



花びら…工夫している動き (動きの量)

根 …こつをつかんでいる動き (動きの質)



## ここがポイント

- ①動きの出現に順序性はなし。工夫もこつも両方大切。
- ②花びらの外の動きは出現しても取り上げない。否定せず見過ごす。(安全面は注意！)
- ③児童は自由に遊んでいる感覚！先生は花びら・根の動きを見付けて紹介する。動きを強制しないこと。

## よい動き

### 出現のさせ方

- ①まずは、自然に出てきた動きを称賛！
  - ②意図的に引き出す！ (こんな動きはできるかな?)
- ※工夫が合わさればさらにより動き！例)移動して片手捕りなど