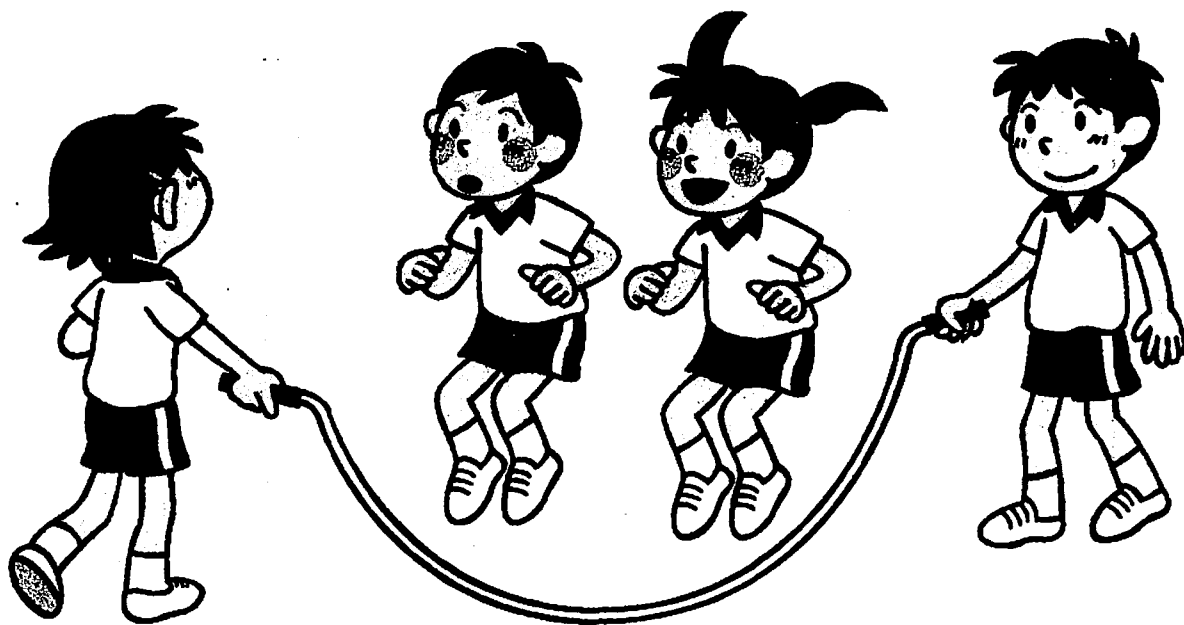


平成20年度 東京都小学校体育研究会

研究主題  
分かってできる かかわり合ってつなぐ体育学習

# 体づくり運動領域部会

《体づくり運動領域部会研究主題》  
運動することの楽しさや必要性がわかり、仲間と共に高めあう体づくり運動の学習



《実証授業》

平成20年11月6日(木)

杉並区立松ノ木小学校

唐澤 好彦 教諭

第4学年

### 1. 東京都小学校体育研究会研究主題

「わかってできる かかわり合ってつなぐ体育学習」

体づくり運動領域部会研究主題

「運動することの楽しさや必要性がわかり、仲間と共に高め合っていく体づくり運動の学習」

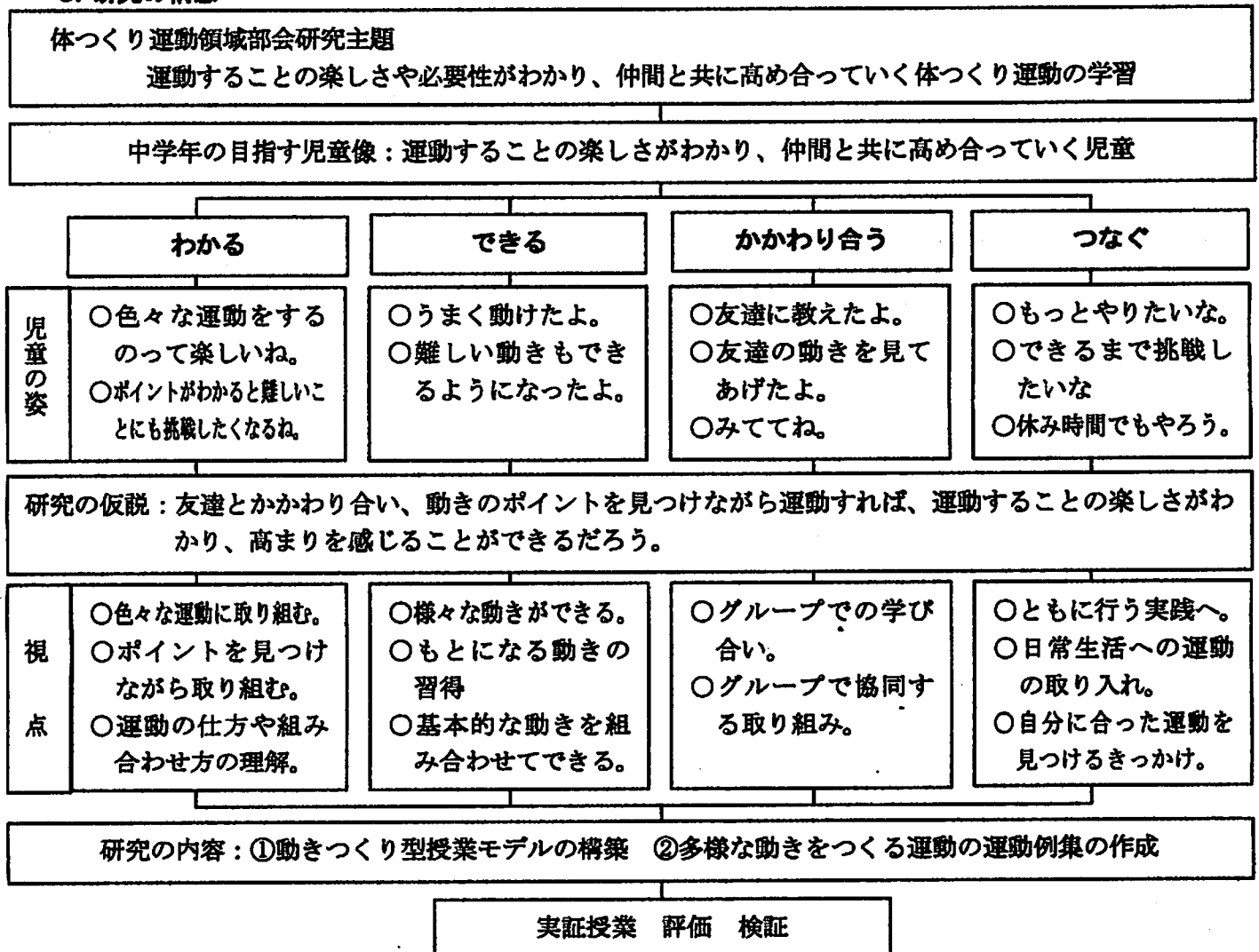
### 2. 部会研究主題設定の理由

体づくり運動は、運動の楽しさや心地よさを味わい、体の状態に気づいたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする「体ほぐしの運動」、将来の体力向上へつなげていくために、様々な体の基本的な動きを培っていく「多様な動きをつくる運動」、直接的に体力を高めていく「体力を高める運動」、で構成されている。

昨年度までの研究を通して、体ほぐしの運動の確かな力を「運動の心地よさを感じ、仲間と運動を楽しむ力」、体力を高める運動の確かな力を「目的意識を明確にして、体力を高めることができる力」と考え、運動することの必要性が分かること、動きを高めることができること、ともに運動しながら教え合い励まし合うことで確かな力をはぐくめると検証することができた。

以上のことから、改訂指導要領で新たに加わった「多様な動きをつくる運動」では、運動することの楽しさがわかること、体力を高める運動では、運動することの必要性をわかることが大切であると捉え、仲間と豊かにかかわりながら心と体を高めあっていくことを研究主題とした。

### 3. 研究の構想



#### 4 研究の内容

##### (1) 『動きづくり型』授業モデルについて

###### ① 1単位時間で行う体ほぐしの運動

体ほぐしの運動を単元の前半にとり、体を動かす楽しさや心地よさを十分に味わえるようにした。

※P. 研5『体ほぐしの運動を単元前半で行う理由』参照

###### ② 多様な動きをつくる運動の構成

多様な動きをつくる運動は (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 (ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動 (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動で構成されている。それらの運動を、効果的に行えるような学習過程を考えた。

※P. 研6『動きづくり型授業モデルができるまで』参照

###### ア Gボール

・準備運動からGボールを使い、用具に乗る運動へ繋げるようにした。

###### イ エンジョイタイム

・運動例示集を使い、児童が魅力を感じながら多様な動きを養えるようにした。

・エンジョイタイム①とエンジョイタイム②と分けることで、ねらっている動きを明確にした。

エンジョイタイム①・・・(ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動

エンジョイタイム②・・・(ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動

###### ウ チャレンジタイム

・基本的な動きを組み合わせる運動を行う時間を意図的に設定し、動きが広がる運動を行うようにした。(長縄と輪を使った運動)

・運動を動きの一連として捉え、それぞれの動きを組み合わせることで、部会が捉えている (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動を行いやすくした。

縄・・・縄に入る 跳ぶ 縄から出る

輪・・・回す 転がす くぐる 投げる 捕る

#### 第4学年 動きづくり型授業モデル

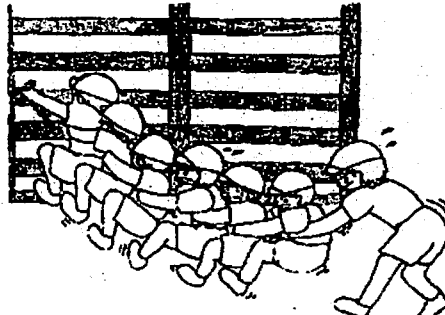
関	ほぐす	味わう	高める
時	1～2	3～6	7～12
学 習 活 動	ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動	
		Gボールを使って準備運動しよう。	
	① ペア ・体がふれあう運動 ② グループ ・競争や達成の楽しさ ③ 人数を増やす ・達成の楽しさ ④ 振り返り	エンジョイタイム①→解説書：(ア)(イ) ○体のバランスをとったり、体を移動させたりして楽しもう。 ・運動例集『折り返しリレー』『ぐにゃぐにゃロード』『スクエアゲーム』	チャレンジタイム→解説書(オ) ○用具を操作する運動をもとに、組み合わせの運動に取り組もう。 ・運動の例示集 『輪の例示集』『長縄の例示集』

(2) 多様な動きをつくる運動の教師用運動例集の作成

①誰でも簡単にできる運動例集

- i 身に付けさせたい動きを多様な動きをつくる運動構成で分け、児童が魅力を感じて運動ができるようにした。
- ・ぐにやぐにやロード・・・姿勢や方向を変える バランスを保つ 走る など
  - ・スクエアゲーム・・・姿勢や方向を変える 走る 歩く など
  - ・折り返しリレー・・・姿勢や方向を変える 走る 這う など
- (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動
- ・ボールを使った運動・・・投げる 捕る など
- (ウ) 用具を操作する運動
- ・力試しの運動・・・押す 引く 運ぶ 支える など
- (エ) 力試しの運動
- ii それぞれの運動について絵でわかりやすく示し、行い方や工夫の仕方の説明を入れ、授業で効果的に活用できるようにした。

## 竹の子抜き





ルール


- ①5～6人1チームとなる。
- ②竹の子役は一列になり、しゃがんで助木等につかまる。(チームごとに)
- ③30秒間で鬼チームはいっせいに竹の子を離していく。
- ④竹の子は離れたらすぐにくっつく。
- ⑤何回離せたかで競う。

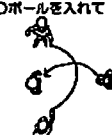
②多様な動きを組み合わせた運動例集

- i 一つの用具を使って、様々な運動ができることを一つのカードに納めた。
- ii どのように使えばよいか説明を入れ、誰でも簡単に使えるようにした。

○フーメランタッチ  



○ダブルV字跳び  


○招旗を入れて  


○ボールを入れて  


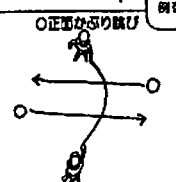
★このカードの使い方★  
長縄の特性や動きの要素「入る」「跳ぶ」「出る」に視点を当て、多様な動きを身に付けられる運動例を示しています。児童から、動きの広がりが見られなかった時に、効果用としてもお使い下さい。


## 長縄

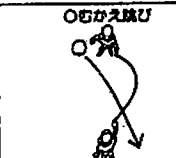


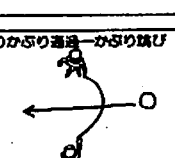
★子どもたちが工夫する運動の広がり(例)


- 入る 「ケンケンしながら入ろう」「戻転してから入ってみよう。」
- 跳ぶ 「両転して跳んでみよう」「膝や招旗を中で跳んでみよう」
- 出る 「色々な姿勢で出てみよう」「色々な方向に出てみよう」

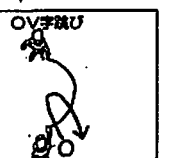
○正面かぶり跳び  


○両足2本つけて  


○石かえ跳び  


○かぶり通し—かぶり跳び  


○フーメラン跳び  


○V字跳び  


## 5 昨年度までの研究経過

- ◇平成12年度「運動することの魅力を感じ、進んで体力を高める体づくり運動の学習」
  - ・ 体ほぐしの実践と紹介
  - ・ 児童用メニューブック、教師用ハンドブックの作成
- ◇平成13年度「運動することの魅力を感じ、進んで体力を高める体づくり運動の学習」
  - ・ 「体ほぐしの運動」の振り返り
  - ・ 「体力を高める運動」のメニューブック、ハンドブック（魅力ある運動内容の開発）
- ◇平成14年度「仲間とともに心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ 「体力を高める運動」の運動内容の精選（メニューブックの改訂）
  - ・ 「体力を高める運動」での学習を深めるための教師の支援（ハンドブックの改訂）
- ◇平成15年度「仲間とともに心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ 高める体力に応じた学習活動の工夫
  - ・ 個に応じた弾力的な学習計画と学習集団の編制
- ◇平成16年度「運動することの必要性を感じ、心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ オリエンテーションの工夫
  - ・ 取り上げる運動の選択
- ◇平成17年度「運動することの必要性を感じ、心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ 運動内容の取り上げ方（魅力のある運動・数値で高まりを感じやすい運動）
  - ・ 個に応じた学習集団の編制（トリオでの学習集団の編制）
- ◇平成18年度「運動することの必要性を感じ、心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ オリエンテーションソフト・ハンドブックの作成
  - ・ 動きながらのオリエンテーションの工夫
- ◇平成19年度「運動することの必要性を感じ、心と体の高まりを体感できる体づくり運動の学習」
  - ・ 『体力向上目的型』授業モデル
  - ・ 目的意識の明確化
  - ・ 体力を高めることができる学習活動

## 6 研究の流れ


- 5月 都小体研総会 組織づくり・・・5月16日（金）北区立東十条小学校
- 6月 小体研研究主題・部会研究テーマの共通理解、基礎研究
- 7月 部会研究テーマ、研究の内容・方法の検討
- 8月 夏季合同研究の準備
  - （1）基礎研究のまとめ
  - （2）授業モデルの提案夏季合同研究会・中間発表会・・・8月18日（月）台東区立蔵前小学校
- 9月 研究の視点についての検討
- 10月 学習過程・学習指導案の検討・決定、学習カード・学習資料作成  
事前授業
- 11月 実証授業 授業研究会・・・11月6日（木）杉並区立松ノ木小学校 唐沢 好彦 教諭  
研究のまとめ・今後の検討  
多摩地区研究発表会・・・11月20日（木）国立市立国立第八小学校  
研究のまとめ・今後の検討
- 12月 収録原稿の検討
- 1月 研究発表会の準備
- 2月 区部研究発表会・・・2月27日（金）北区立東十条小学校

資料：体ほぐしの運動を単元前半で固めて行う理由

体づくり運動領域部会では、体ほぐしの運動を単元の前半に一単位時間で行うことを提案している。その理由は、多様な動きをつくる運動との明確なねらいのちがいがあからである。

	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動
ねらい	手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすること	体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けること

同じ用具「輪」を使った運動の例

	体ほぐしの運動メニューブックより ＜フープリレー＞	多様な動きを組み合わせた教師用運動例集より ＜輪＞
学習活動例	<p>○一人で取り組む。 体をくぐってから走る ↓</p> <p>○ペアで取り組む。 二人で手をつないでくぐらせてから走る ↓</p> <p>○三人で協力して取り組む。 三人で手をつないでくぐらせてから走る ↓</p> <p>○グループ課題①に取り組む グループ全員で手をつないでくぐらせてから走る</p> <p style="text-align: center;">フープリレー</p> 	<p>○動きを確かめる 投げる、回す、跳ぶの動き ↓</p> <p>○グループごとに動きを見つける ・後ろに回す ・両手回し ・ジャンプくぐり ・ダブルバックスピン ↓</p> <p>○選択して運動に取り組む どうすればできるか考えて取り組む ↓</p> <p>○グループ課題に取り組む ・バックスピンくぐりにグループ全員が連続でできるように挑戦する</p>
ちが	「くぐる」動きでみると、仲間との交流を中心としてとらえ、達成することをねらいにしている。	「投げる」動きの発展の中で「くぐる」があり、動きに視点を当てて、多くの動きを身に付けることをねらいにしている。

体ほぐしの運動を毎時間帯にして扱うことも考えられる。しかし、中学年の体づくり運動では、「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」において、類似した運動内容を扱うことがある。

その中で、児童は運動に夢中になって取り組むが、教師の意図は伝わりにくい。

「ねらい」を明らかにするためには、「体ほぐしの運動」を単元の前半で設定し、「気付き・調整・交流」を十分に味わわせる。その後、さらに基本的な動きを身に付ける「多様な動きをつくる運動」に取り組むことで運動の効果を高められると考え、学習課程を設定した。

## 資料2：動きづくり型授業モデルができるまで

夏季合同研究会で、授業モデルをA・Bのタイプで提案し、実証授業前にそれぞれのタイプで授業を進めた。

### 夏季合同研究会提案（Aタイプ：集中型）

階 層	ほぐす	知る	高める
時	1～2	3～7	8～12
学 習 活 動	傾く運動	多様な動きをつくる運動	
	① ペア ・体がふれあう運動	○体のバランスをとったり、体を移動させたりして楽しもう。解説書：(ア)(イ)	○組み合わせの運動がなめらかになるように取り組もう。解説書：(オ) …動きの多様+動きの洗練
	② グループ ・競争や達成の楽しさ	○(コツを見つげながら)用具を操作する運動や力試しの運動を 楽しもう。解説書：(ウ)(エ)⇒(オ) …動きの多様	
③ 人数を増やす ・達成の楽しさ	④ 振り返り	○少し難しい動きに取り組もう。解説書： (オ) …動きの多様+条件変化	

Aタイプは、いろいろな運動を行ってから、基本的な動きを組み合わせる運動を行わせるようにした。続けて行うことで、児童の運動に対する意欲が時間を追うごとに高まっていった。しかし、難しい動きに取り組む段階で、できる児童とできない児童に分かれ、できない児童にとっては、「できないからつまらない」という意識が多く出てしまった。

### 夏季合同研究会提案（Bタイプ：分散型）

階 層	ほぐす	味わう	知る	高める																			
時	1～2	3～6	1～2	3～6																			
学 習 活 動	傾く運動	多様な動きをつくる運動	多様な動きを作る運動																				
	① ペア ・体がふれあう運動	○体のバランスや移動、用具を操作するなどして 楽しもう。 解説書：(ア)(イ)(ウ)(エ)	○組み合わせの運動に取り組み、運動内容を知ろう。解説書：(オ)	○組み合わせの運動がなめらかになるように取り組もう。解説書：(オ)																			
	② グループ ・競争や達成の楽しさ	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>ア</td><td>ウ</td><td>ア</td><td>ウ</td> </tr> <tr> <td>イ</td><td>エ</td><td>イ</td><td>エ</td> </tr> </table>	ア	ウ	ア	ウ	イ	エ	イ	エ	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>オ① (ア)の要素</td><td>オ③ (ウ)の要素</td> </tr> <tr> <td>オ② (イ)の要素</td><td>オ④ (エ)の要素</td> </tr> </table>	オ① (ア)の要素	オ③ (ウ)の要素	オ② (イ)の要素	オ④ (エ)の要素	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>オ ①</td><td>オ ③</td><td>オ ①</td><td>オ ③</td> </tr> <tr> <td>オ ②</td><td>オ ④</td><td>オ ②</td><td>オ ④</td> </tr> </table>	オ ①	オ ③	オ ①	オ ③	オ ②	オ ④	オ ②
ア	ウ	ア	ウ																				
イ	エ	イ	エ																				
オ① (ア)の要素	オ③ (ウ)の要素																						
オ② (イ)の要素	オ④ (エ)の要素																						
オ ①	オ ③	オ ①	オ ③																				
オ ②	オ ④	オ ②	オ ④																				

Bタイプは、学習過程を分散することで、動きの広がりにより多く出て日常化につながると考えた。実際に行ってみると、前半は楽しみながら運動に取り組むことができたが、後半の6時間を使って基本的な動きを組み合わせる運動を行わせることで、動きに広がりやポイントを見つけることが飽和状態になり、高まりを感じられずに単元を終え、日常化へもつながらない結果となった。

以上のことから、

- |                                 |
|---------------------------------|
| ① 単元を分散させるのではなく集中して単元を行うこと      |
| ② 「難しい動き＝基本的な動きを組み合わせる運動」ではないこと |

の2点が課題として浮かび上がり、基本的な動きを組み合わせる運動は、

- |   |
|---|
| ○ (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動の動きと、(ウ) 用具を操作する運動の動きが組み合わせることができるもの。 |
| ○ (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動の動きと、(エ) 力試しの運動の動きが組み合わせることができるもの。    |

として捉え、いろいろな動きを経験させることを優先させた。

# 学习指导案

日 時：平成20年11月6日（木）

13：45～14：30

場 所：杉並区立松ノ木小学校 体育館

学 年：第4学年1組

男子13名 女子18名 計31名

指導者：唐 澤 好



**運動することの楽しさや必要性がわかり、仲間と共に高め合っていく体づくり運動の学習**

1 単元名 体づくり運動 ○体ほぐしの運動 ○多様な動きをつくる運動

2 単元のねらい

体ほぐしの運動

○体を動かすと心も弾むことや、体の力を抜くと気持ちがいよことなどに気付くことができる。

○運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整えるとともに、心の状態も軽やかにすることができる。

○だれとでも仲よく、協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すことを体験することができる。

多様な動きをつくる運動

○多様な動きをつくる運動に取り組み、様々な体の基本的な動きを培うことができる。

○進んで運動に取り組み、互いに励まし合ったり、教え合ったりすることができる。

○多様な動きをつくる運動の行い方を知り、工夫しながら運動することができる。

3 運動の特性

(1) 一般的特性

体ほぐしの運動

○自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動である。

多様な動きをつくる運動

○様々な運動を意図的に行うことで、体の基本的な動きを総合的に身に付けられる運動である。

○体の基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けられる運動である。

(2) 児童からみた特性

体ほぐしの運動

○今もっている力で手軽に楽しめる運動である。

○勝敗がなく、リラックスして取り組める運動である。

○仲間と体を動かす心地よさを感じることができる運動である。

### 多様な動きをつくる運動

- 自分の動きが広がったときに楽しさを感じる運動である。
- 自分の動きがなめらかになったときに楽しさを感じる運動である。
- 動きを工夫したり、新しい動きを考えたりしたときに楽しさを感じる運動。

## 4 単元について

改訂学習指導要領において、「体づくり運動」は第1学年から第6学年のすべての学年において指導することとなった。これは、運動する児童とそうでない児童の二極化の傾向や児童の体力の低下が依然深刻な問題になっていることから、すべての運動領域で適切な運動の経験を通して、一層の体力の向上を図ることができるように指導の在り方を改善したためである。

「体ほぐしの運動」は体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や友達の体の状態に気づき、体の調子を整え、仲間とのかかわりを豊かにする運動であるとともに、楽しく自発的な体育学習を迎えられるような『心と体が開かれた状態』にする運動である。そのため、運動そのものを体験的な学習として展開し、いろいろな運動をまず『やってみる』ことを重視し、楽しむものである。

運動内容は『今もっている力で楽しめる運動』『仲間とふれあいができる運動』『体への気づきや調整ができる運動』であれば、どんな運動でも扱うことができる。

本単元ではこの特性を生かして、体ほぐしの運動を一単位時間で取り扱い、教師主導のもと2時間行った。その際には、『体ほぐしの運動メニューブック』を活用した。

体力を高めるために行われる運動は、児童の発達段階に応じて、低学年で「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年で「多様な動きをつくる運動」、高学年で「体力を高める運動」が示されている。

中学年で行われる「多様な動きをつくる運動」は体の動きを総合的に身につけるとともに、それらを組み合わせた動きを身につけることをねらいとして行われる運動である。これは、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っていくことが重要だからである。

以上の趣旨をふまえ、児童たちが体の基本的な動きを身に付けることができるように、改訂学習指導要領に示されている『(ア) 体のバランスをとる運動』『(イ) 体を移動する運動』『(ウ) 用具を操作する運動』『(エ) 力試しの運動』に含まれている動きを教師が十分理解し、それらの動きが含まれた運動を、児童が魅力を感じるようにして取り組ませていく。これは、児童の意欲を高め、より運動に親しみながら多様な動きを身に付けていくことができると考えたからである。

また、中学年においては、『(オ) 基本的な動きを組み合わせる運動』にも取り組ませる必要がある。そのため、達成や回数などの目的意識をもたせながら、児童により意欲的に運動に取り組ませるようにした。

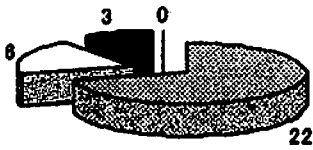
さらに、動きの合理性を見つけることや、動きがなめらかになることを体験させ、高学年の『体力を高める運動』につなげていく。

## 5 児童の実態

本学級の児童たちは、体を動かすことに意欲的である。運動会の種目練習や学級で取り組んでいる運動では、どの子どもも意欲的に活動し休み時間にもよく取り組んでいる。しかし、これまでの休み時間の児童たちの様子を見ると、遊び方に幅がないと感じることがあった。また、休日の様子を聞いてみるとそれほど外で遊んでいないようである。

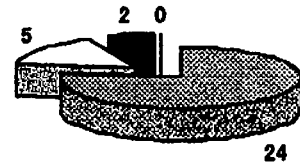
4年生の体づくり運動の学習の前に、運動・遊びの意識調査や運動・遊びの実施状況についてアンケートを実施した。アンケート結果を授業に生かすとともに、授業後の児童の変容についても見取っていく。

1 体育の学習は好きですか。(人)



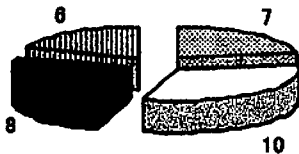
好き  どちらかといえば好き  どちらかといえば嫌い  嫌い

2 体を動かすこと(運動・外遊び)が好きですか。(人)



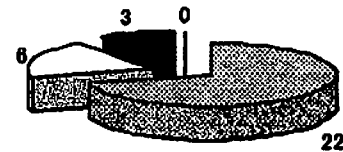
好き  どちらかといえば好き  どちらかといえば嫌い  嫌い

3 体力に自信がありますか。(人)



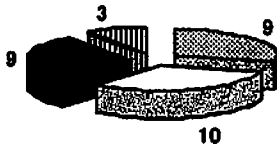
はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

4 いろいろな動きができる体になりたいですか(人)



はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

5 今、あなたはいろいろな動きができる体だと思いますか。(人)



はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

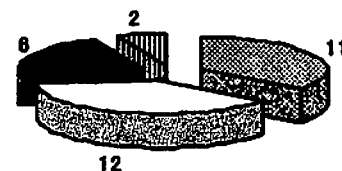
6 運動するとき心にかけていることはありますか。(自由記述)

- 18人 ・けがをしない(させない)
- 6人 ・たくさん動く ・元気に動く
- 4人 ・がんばる
- 2人 ・楽しくやる ・仲良くやる ・姿勢に気をつける
- 1人 ・水分をとる ・無理をしない ・あきらめない
- 1人 ・先生の話をよく聞く ・やけにならない
- 1人 ・けんかをしない ・手や足の先を伸ばす
- 1人 ・速く走るにはどうすればいいのか考えている

7 運動をして楽しいと思うのはどんなときですか。(自由記述)

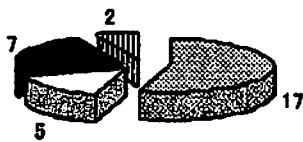
- 11人 ・できるようになったとき
- 7人 ・活躍したとき、点を決めたとき(サッカー・野球・テニス)
- 5人 ・最高記録がでたとき(かけっこ・長縄)
- 3人 ・走っているとき ・リズムダンスを踊っているとき
- 2人 ・ほめられたとき ・勝ったとき ・できることをするとき
- 1人 ・のっているとき ・たくさん動いたとき ・トランポリン
- 1人 ・試合のとき ・練習のとき ・一番になったとき
- 1人 ・フライングをしたとき ・ドッジボールで生き残ったとき
- 1人 ・いやだなあと思ったとき運動していると楽しくなる

8 学校の休み時間、外でよく体を動かしますか。(人)



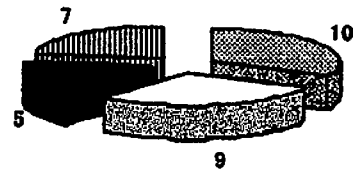
はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

9 学校から帰った後(放課後)、よく外遊びをしますか。(人)



はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

10 学校がお休みの日、よく外遊びをしますか。(人)



はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

11 運動の習い事をしていますか。(平日…月～金)  
(人)



はい  いいえ

11 運動の習い事をしていますか。(休日…土・日) (人)



はい  いいえ

12 どんな運動や遊びをよくしていますか。(自由記述)

中休み

16人 ・長縄  
14人 ・おにごっこ  
8人 ・かたき  
6人 ・バスケットボール  
5人 ・ボール投げ ・一輪車  
4人 ・リレー ・かけっこ

放課後

13人 ・サッカー  
10人 ・おにごっこ  
8人 ・大縄  
6人 ・リレー  
5人 ・一輪車 ・かたき  
3人 ・ボール投げ ・野球  
2人 ・プランコ ・バスケットボール  
1人 ・水泳 ・竹馬 ・なし

お休みの日

16人 ・サッカー  
6人 ・おにごっこ  
5人 ・野球  
4人 ・なし  
3人 ・水泳 ・ドッチボール  
2人 ・一輪車 ・阿波踊り ・散歩  
・バドミントン ・バスケットボール  
1人 ・マラソン ・竹馬 ・体操  
・空手 ・フリスビー ・リレー  
・かけっこ ・キャッチボール

アンケートの結果から体育の学習や体を動かすことが好きな児童は多いことがわかった。しかし、体力に自信がない児童や、いろいろな動きができるようになりたいと考えてはいるものの今現在ではできていないと感じる児童が多いことがわかる。また、体を動かすこと自体にそれほど興味をもっていない児童が数人いることがわかる。

運動するときに児童が考えていることは安全面や情意的なものほとんどで、動きそのものについての意識や考えはあまりない。

日常的な身体活動では、数人の児童があまり活動していないことがわかる。これは、体を動かすこと自体にそれほど興味をもっていない児童の人数と似かよっている。休日の活動状況では、活動しない児童が増加し、これまでよく活動していた児童の数人(女の子)も活動しなくなる点が見られた。

運動の習い事の実施状況はしている子としていない子がはっきり分かれた。

学級の実態及びアンケートの結果を考慮し、本単元では魅力的な運動の中でたくさんの動きを身に付けさせて、動ける楽しさや動ける喜びを味わわせていく。また、様々な動きに挑戦させて、できる喜びや達成感も味わわせていく。そのことで、全ての児童が今よりも、もっと運動を好きになるようにしていくとともに、より日常的に体を動かすことに意欲をもたせていきたいと考える。

6 体つくり運動（動きつくり型）授業モデル・学習過程

時	1～2	3～6	7～12
段階	ほぐす	味わう	高める
	○あいさつ・準備・準備運動		
学習活動	◇体ほぐしの運動に取り組み ・個人⇒ペア⇒グループ⇒全体⇒振り返り		
	◇多様な動きをつくる運動に取り組み エンジョイタイム①…(ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 ○体のバランスをとったり、体を移動させたりする運動に取り組み。 ・教師用運動例集『折り返しリレー』『くやくやくロード』『スクエアゲーム』の運動に取り組み。 ・楽しみながら運動を行い、多様な動きを身に付ける。		
	◇エンジョイタイム②…(ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動 ○用具を操作する運動や力試しの運動に取り組み。 ・教師用運動例集『力試しの運動』『ボールを使った運動』に取り組み。 ・楽しみながら運動を行い、多様な動きを身に付ける。		
指導のポイント	○整理運動・振り返り		
	【エンジョイタイム①】 ・児童が楽しく体を動かすことができる運動を選択する。 ・共通の場において運動を行えるようにし、効果的に多様な動きを身に付けられるようにする。		
	【エンジョイタイム②】 ・児童が楽しく体を動かすことができる運動を選択する。 ・共通の場において運動を行えるようにし、効果的に多様な動きを身に付けられるようにする。 ・励まし合ったり教え合ったりすることや、賞賛し合うことを促し、運動することの楽しさや、達成感を味わわせるようにする。(ボール) ・よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値付ける。		
	3・4 力試しの運動	5・6 ボールを使った運動	7～9 輪
			10～12 長縄

7 評価規準

(1) A規準

回		1・2	3～6	7～12
評価規準		具体的なよさの現れ		
視点	視座	具体的なよさの現れ		
運動	運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、体の基本的な動きを身に付けたりしている。	○楽しんで体ほぐしの運動に取り組み、心と体の変化に気持ち、体の調子を整え、みんなでかわわり合っている。	○楽しんで多様な動きをつくる運動に取り組み、より多くの体の基本的な動きを身に付けている。	○自分の課題をもって多様な動きをつくる運動に取り組み、より多くの体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けている。
	体づくり運動に進んで取り組んでいる。	○体を動かす楽しさと心地よさを味わい、進んで体ほぐしの運動に取り組んでいる。	○自分や仲間の体の動きに関心をもち、多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。	○自分や仲間の体の動きに関心をもち、多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。
	仲間とかわわりながら、互いに励まし合って運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、進んで仲間と一緒に、励まし合いながら運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、仲間と協力し、教え合いながら運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、仲間と協力し、教え合いながら運動に取り組んでいる。
態度	安全に気をつけて運動に取り組んでいる。	○いつでも安全に気をつけて運動に取り組んでいる。		
思考・判断	体づくり運動に工夫して取り組んでいる。	○運動の仕方によって気持ちが変わることに気持ち、進んで仲間と一緒に運動したり、用具を使って運動したりするなど楽しく運動に取り組んでいる。	○多様な動きをつくる運動の行い方を知り、仲間のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら動きを高めている。	○多様な動きをつくる運動の行い方を知り、仲間のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりして、動きを高めている。
	運動をふり返り、体づくり運動の楽しさを広げている。	○自分の体や心の変化に応じて運動に取り組んでいる。	○身のこなしや体の動かし方、力の入れ方に応じて運動に取り組んでいる。	○自分の動きの高まりを体感し、日常生活に生かそうとしている。

(1) 日規準

回		1・2	3～6	7～12
評価規準		具体的なよさの現れ		
運動	運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、体の基本的な動きを身に付けたりしている。	○楽しんで体ほぐしの運動に取り組み、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかわり合ったりしている。	○楽しんで多様な動きをつくる運動に取り組み、体の基本的な動きを身に付けている。	○自分の課題をもって多様な動きをつくる運動に取り組み、体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けている。
	体つくり運動に進んで取り組んでいる。	○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで体ほぐしの運動に取り組んでいる。	○多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。	○多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。
	仲間とかかわりながら、互いに励まし合って運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、仲間と一緒に、励まし合いながら運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、仲間と協力して運動に取り組んでいる。	○きまりを守り、仲間と協力して運動に取り組んでいる。
態度	安全に気をつけて運動に取り組んでいる。	○安全に気をつけて運動に取り組んでいる。		
	体つくり運動に工夫して取り組んでいる。	○運動の仕方によって気持ちが変わることに気づき、仲間と一緒に運動したり、用具を使って運動したりするなど楽しく運動に取り組んでいる。	○多様な動きをつくる運動の行い方を知り、仲間のよい動きを見付け自分の運動に取り入れている。	○多様な動きをつくる運動の行い方を知り、仲間のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりしている。
思考・判断	運動をふり返り、体つくり運動の楽しさを広げている。	○自分の体や心の変化に気づいている。	○身のこなしや、体の動かし方、力の入れ方を考えている。	○自分の動きの高まりを体感している。

8 一時間ごとの流れ

(1) 4年 体づくり運動 「体ほぐしの運動」 1/12

・本時のねらい

運動	心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりすることができる。
態度	進んで体ほぐしの運動に取り組み、きまりを守り、友達と仲よく運動できる。
思考・判断	運動に仕方によって気持ちが変わることに気づき、友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりして楽しく運動できる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T：体ほぐしの運動を通して、運動すると自分の心と体はどう変化するのか、みんなで運動するとどんな気持ちになるのかに気付こう。</p> <p>2 音楽に合わせて準備運動を行う。 T：まずは準備運動をします。〇〇さん基準。運動のできる隊形に～開け。⇒元の隊形に集まれ</p> <p>3 体ほぐしの運動に取り組む。 T…体ほぐしの運動をはじめます。指示をしっかりと聞き、きまりを守って、みんな楽しく体を動かしましょう。 【運動内容】 ◇メニューブック ◆メニューブック外 ・いろいろなウォーキング…◇ ・あとおい…◆ ・体ジャンケン⇒ペアストレッチ…◇ ・力を合わせて…◇ ・成長ジャンケン（グループ分け）…◆ ・まねまねダンス…◆（運動会リズムダンスの曲） ・ひし形走…◆ ・みんなでジャンプ…◇ ・円形コミュニケーション…◆⇒うずまき…◆ ・リラックス呼吸…◆</p> <p>4 振り返りを行う。 T：楽しく運動できましたか。今日の運動を通して、自分の心と体の変化で気付いたことや友達といっしょに運動して気付いたことはありますか。</p>	<p>○各学校で行っている方法で行う。 （音楽：風の向こうへ）</p> <p>○『体ほぐしの運動メニューブック』の運動から選択して取り組む。 【メニューブック以外の運動】 ・あとおい…体ジャンケンを行い、負けた方が勝ったほうをひたすら追いかける。（役割を交代する） ・まねまねダンス…グループで1番⇒2番⇒3番…という形でナンバリングしておき、真似される人の番号の人の動きをグループ全員でまねていく。 ・ひし形走…4人一組でひし形になり走る。進行方向の頂点の人の指示に従う。（右手上げ⇒右頂点の人が進行方向 左手上げ⇒左頂点の人が進行方向 両手上げ…頂点の人が進行方向） ・円形コミュニケーション…円の形になり手をつないで回ったりゆらいたり、肩をもってもんだり回ったりする。 ○気づき・調整・交流の観点でよい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(2) 4年 体づくり運動 「体ほぐしの運動」 2/12

・本時のねらい

運動	心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりすることができる。
態度	進んで体ほぐしの運動に取り組み、きまりを守り、友達と仲よく運動できる。
思考・判断	運動に仕方によって気持ちが変わることに気づき、友達と一緒に運動したり用具を使って運動したりして楽しく運動できる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動を行う。</p> <p>T：まずは準備運動をします。〇〇さん基準。運動のできる隊形に～開け。⇒元の隊形に集まれ</p>	<p>○各学校で行っている方法で行う。 (音楽：風の向こうへ)</p>
<p>2 学習の流れとめあてを確認する。</p> <p>T：自分の心と体はどう変化するのか、みんなで運動するとどんな気持ちになるのかに気付こう。</p>	<p>○めあてをおさえる。</p>
<p>3 体ほぐしの運動に取り組む。</p> <p>T…体ほぐしの運動をはじめます。指示をしっかりと聞き、きまりを守って、みんな楽しく体を動かしましょう。</p> <p>【運動内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなウォーキング…◇</li> <li>・エンドレス鬼ごっこ…◆</li> <li>・体ジャンケン⇒ペアストレッチ…◇</li> <li>・成長ジャンケン(グループ分け)…◆</li> <li>・まねまねダンス…◆(運動会リズムダンスの曲)</li> <li>・みんなでポーン…◇(風船・ティッシュ)</li> <li>・子とろおに…◇</li> <li>・大根抜き…◇</li> <li>・バランスウォーク…◇</li> <li>・円形コミュニケーション…◆⇒ヒューマンチェア…◆</li> <li>・リラックス呼吸…◆</li> </ul> <p>◇…メニューブックより ◆…メニューブック以外</p>	<p>○『体ほぐしの運動メニューブック』の運動から選択して取り組む。</p> <p>【メニューブック以外の運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エンドレス鬼ごっこ…二人でひたすら鬼ごっこを行う。</li> <li>・成長ジャンケン…体ジャンケンを行い3回勝った人から整列させる。(成長例：尺取虫⇒アザラシ⇒くま歩き⇒二足歩行)</li> <li>・ヒューマンチェア…円形コミュニケーションの状態から相手の膝に腰を下ろし、全員が体勢を崩さないで座る。</li> <li>・リラックス呼吸…大きく息を吸ったり吐いたりする。〈例：鼻から吸う⇒息を止める⇒ゆっくり口から吐く〉</li> </ul>
<p>4 ふり返りを行う。</p> <p>T：楽しく運動できましたか。今日の運動を通して、自分の心と体の変化で気付いたことや友達といっしょに運動して気付いたことはありますか。</p>	<p>○気づき・調整・交流の観点でよい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(3) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 3/12

・本時のねらい

運動	楽しみながら多様な動きをつくる運動に取り組み、様々な体の基本的な動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 多様な動きをつくる運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>T：今日から多様な動きをつくる運動に取り組みます。かいっぱい運動に取り組み、たくさんの動きができるようになろう。</p>	<p>○学習の流れ・学習の場（掲示物）を用意する。</p> <p>○エンジョイタイム①とエンジョイタイム②について説明する。</p>
<p>2 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。</p> <p>T：まずは準備運動をします。今日からGボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p> <p>○Gボールに関する諸注意『人に向かって投げない』『けらない』『足で乗らない』『ヘディングしない』</p>
<p>3 <b>エンジョイタイム①</b></p> <p>T：今日のエンジョイタイム①は『折り返しリレー』を行います。励まし合いながらかいっぱい運動に取り組みましょう。</p> <p>【運動内容】…教師用運動例集「折り返しリレー」参照</p> <p>①リレー ②バック走リレー ③ケンケンリレー ④動物リレー（あざらし） ⑤むかでリレー</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。</p> <p>○教師用運動例集『折り返しリレー』の運動に取り組む。</p> <p>○楽しみながらかいっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>4 <b>エンジョイタイム②</b></p> <p>T：エンジョイタイム②は『力試しの運動』を行います。自分や友達の動きを意識しながらかいっぱい運動に取り組みましょう。</p> <p>【運動内容】…教師用運動例集「力試しの運動」参照</p> <p>①陣取りずもう ②ケンケンずもう ③じゃんけんグリコ（おんぶ） ④ひっぱりっこ（棒） ⑤竹の子抜き</p>	<p>○エンジョイタイム②…用具を操作する運動や力試しの運動。</p> <p>○教師用運動例集『力試しの運動』の運動に取り組む。</p> <p>○自分や仲間の動きを意識させながら運動に取り組ませ、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>5 整理運動</p> <p>T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>6 振り返りを行う。</p> <p>T：かいっぱい運動しましたね。楽しかったことや自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(4) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 4/12

・本時のねらい

運動	楽しみながら多様な動きをつくる運動に取り組み、様々な体の基本的な動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組み。 (音楽：世界に一つだけの花)</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『ぐにゃぐにゃロード』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「ぐにゃぐにゃロード」参照 ①どんじゃんけん ②ケンケンずもう ③動物（くま歩き）どんじゃんけん ④たおしっこ起こしっこ（うさぎ）</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『ぐにゃぐにゃロード』の運動に取り組み。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>エンジョイタイム②</b> T：エンジョイタイム②は『力試しの運動』を行います。自分や友達の動きを意識しながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「力試しの運動」参照 ①陣取りずもう ②ケンケンずもう ③はこびっこ ④じゃんけんグリコ（手押し車） ⑤ひっぱりっこ（棒） ⑥竹の子抜き ⑦ロンドン橋</p>	<p>○エンジョイタイム②…用具を操作する運動や力試しの運動。 ○教師用運動例集『力試しの運動』の運動に取り組み。 ○自分や仲間の動きを意識させながら運動に取り組みせ、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：力いっぱい運動しましたね。楽しかったことや自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(5) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 5/12

・本時のねらい

運動	楽しみながら多様な動きをつくる運動に取り組み、様々な体の基本的な動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組み。 (音楽：世界に一つだけの花)</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『スクエアゲーム』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「スクエアゲーム」参照 ①いたち（ケンケン） ②いたち（あざらし） ③タグ取りゲーム ④タグ取りゲーム（くま歩き）</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『スクエアゲーム』の運動に取り組み。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>エンジョイタイム②</b> T：エンジョイタイム②は『ボールを使った運動』を行います。自分や友達の動きを意識しながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「ボールを使った運動」参照 《前半》…ペアで ペアごとにめあてをもってボールキャッチの運動に取り組み。 《後半》…グループで グループごとにめあてをもってボール投げ上げキャッチ（ステップ1）に取り組み。</p>	<p>○エンジョイタイム②…用具を操作する運動や力試しの運動。 ○教師用運動例集『ボールを使った運動』の運動に取り組み。 ○自分や仲間の動きを意識させながら運動に取り組みせ、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(6) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 6/12

・本時のねらい

運動	楽しみながら多様な動きをつくる運動に取り組み、様々な体の基本的な動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『折り返しリレー』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「折り返しリレー」参照 ①スキップリレー ②サイドステップリレー ③動物リレー（くも） ④ひっぱりリレー ⑤片足つなぎリレー</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『折り返しリレー』の運動に取り組む。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>エンジョイタイム②</b> T：エンジョイタイム②は『ボールを使った運動』を行います。自分や友達の動きを意識しながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「ボールを使った運動」参照 《前半》…グループで グループごとにめあてをもってボール投げ上げキャッチ（ステップ1）に取り組む。 《後半》…グループで グループごとにめあてをもってボール投げ上げキャッチ（ステップ2）に取り組む。</p>	<p>○エンジョイタイム②…用具を操作する運動や力試しの運動。 ○教師用運動例集『ボールを使った運動』の運動に取り組む。 ○自分や仲間の動きを意識させながら運動に取り組ませ、多様な動きを身に付けさせていく。 ※学習の成果として各グループで発表を行う。（できる投げ方・とり方で行う。）</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(7) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 7/12

・本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを認識したりすることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『ぐにゃぐにゃロード』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「ぐにゃぐにゃロード」参照 ①いろいろな動きをしてからのだんじゃんけん ②バック走だんじゃんけん ③動物だんじゃんけん（カエル） ④たおしっこ起こしっこ（あざらし）</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『ぐにゃぐにゃロード』の運動に取り組む。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>チャレンジタイム</b> T：今日からチャレンジタイムを行います。今日のチャレンジタイムは『輪』です。輪を使ってどんな動きができますか。⇒回す・回し跳ぶ・投げる 【運動内容例】…教師用運動例集「輪」参照 ①『回す』で動き見付け⇒広げる ②『回し跳ぶ』で動き見付け⇒広げる ③投げるで動き見付け⇒広げる ④見付けた動きを試す ⑤グループで共通課題に取り組む（バックspin跳び：何回投げて全員が達成できるか）</p>	<p>○チャレンジタイム…基本的な動きを組み合わせる運動。 ○教師用運動例集『輪』を参考に動きを見付けさせていく。 ○見付けた動きを発表させる。（共通理解） ○「どうすればできるか」「どうすればできそうか」を考えさせていく。 ○友達の動きや助言を参考にさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(8) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 8/12

・本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりすることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『スクエアゲーム』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「スクエアゲーム」参照 ①安全地帯鬼ごっこ（ケンケン） ②田んぼ鬼ごっこ ③田んぼ鬼ごっこ（あざらし）</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『スクエアゲーム』の運動に取り組む。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>チャレンジタイム</b> T：今日のチャレンジタイムは『輪』です。みんなで見付けた動きの中から、動きを選んでできるようにしていこう。 【運動内容例】…教師用運動例集「輪」参照 ①選んだ動きに取り組む ②選んだ動きのポイントを出し合う ③別の場で選んだ動きに取り組む ④グループで共通課題に取り組む（バックスピンくぐり：何回投げで全員が達成できるか）</p>	<p>○チャレンジタイム…基本的な動きを組み合わせる運動。 ○「どうすればできるか」「どうすればできそうか」を考えさせていく。 ○友達の動きや助言を参考にさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(9) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 9/12

・本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりすることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『折り返しリレー』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「折り返しリレー」参照 ①両足跳びリレー ②二人でジャンプ ③動物リレー（お尻歩き） ④おんぶリレー ⑤手つなぎリレー</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『折り返しリレー』の運動に取り組む。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>チャレンジタイム</b> T：今日のチャレンジタイムは『輪』です。みんなで見付けた動きの中から、動きを選んでできるようにしていこう。 【運動内容例】…教師用運動例集「輪」参照 ①選んだ動きに取り組む ②選んだ動きのポイントを出し合う ③別の場で選んだ動きに取り組む ④グループで共通課題に取り組む（バックスピンくぐり：何回投げで全員が達成できるか）</p>	<p>○チャレンジタイム…基本的な動きを組み合わせる運動。 ○「どうすればできるか」「どうすればできそうか」を考えさせていく。 ○友達の動きや助言を参考にさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(10) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 10/12

・本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりすることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組み。 (音楽：世界に一つだけの花)</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『ぐにゃぐにゃロード』を行います。励まし合いながらいっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「ぐにゃぐにゃロード」参照 ①ケンケンどんじゃんけん ②動物どんじゃんけん(くも) ③よけて進んで ④心を合わせて</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『ぐにゃぐにゃロード』の運動に取り組み。 ○楽しみながらいっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>チャレンジタイム</b> T：今日からのチャレンジタイムは『長縄』です。長縄はどんな動きが組み合わさった運動ですか。⇒入る・跳ぶ・出る 【運動内容例】…教師用運動例集「長縄」参照 ①『入る』で動き見付け⇒広げる ②『跳ぶ』で動き見付け⇒広げる ③『出る』で動き見付け⇒広げる ④見付けた動きを試す ⑤振り返り(取り組んだ動きで長縄を跳ぶ：1分間×2)</p>	<p>○チャレンジタイム…基本的な動きを組み合わせる運動。 ○教師用運動例集『長縄』を参考に動きを見付けさせていく。 ○見付けた動きを発表させる。(共通理解) ○「どうすればできるか」「どうすればできそうか」を考えさせていく。 ○友達の動きや助言を参考にさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

(11) 4年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 11/12

・本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる。
態度	進んで多様な動きをつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりすることができる。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 音楽に合わせて準備運動（Gボール）を行う。 T：まずは準備運動をします。Gボールを使って準備運動を行います。</p>	<p>○音楽に合わせて、Gボールの運動に取り組む。（音楽：世界に一つだけの花）</p>
<p>2 <b>エンジョイタイム①</b> T：今日のエンジョイタイム①は『スクエアゲーム』を行います。励まし合いながら力いっぱい運動に取り組みましょう。 【運動内容】…教師用運動例集「スクエアゲーム」参照 ①オセロゲーム ②オセロゲーム（ケンケン） ③宝取りゲーム（あざらし）</p>	<p>○エンジョイタイム①…体のバランスをとる運動、体を移動する運動。 ○教師用運動例集『スクエアゲーム』の運動に取り組む。 ○楽しみながら力いっぱい運動を行う中で、多様な動きを身に付けさせていく。</p>
<p>3 <b>チャレンジタイム</b> T：今日のチャレンジタイムは『長縄』です。みんなで見つけた動きの中から、動きを選んでできるようにしていこう。 【運動内容例】…教師用運動例集「長縄」参照 ①選んだ動きに取り組む ②選んだ動きのポイントを出し合う ③別の場で選んだ動きに取り組む ④振り返り（取り組んだ動きで長縄を跳ぶ：1分間×2）</p>	<p>○チャレンジタイム…基本的な動きを組み合わせる運動。 ○「どうすればできるか」「どうすればできそうか」を考えさせていく。 ○友達の動きや助言を参考にさせていく。</p>
<p>4 整理運動 T：よく運動しましたね。体をほぐしていきましょう。</p>	
<p>5 振り返りを行う。 T：今日の運動はどうやったらできましたか。または、どうやればできそうでしたか。自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○よい動きやよい声かけを賞賛し、児童に価値をもたせていく。</p>

9 本時の展開 (12/12時間)

(1) 本時のねらい

運動	自分の課題をもって運動に取り組み、様々な体の基本的な動きの組み合わせの動きを身に付けることができる
態度	進んで多様な運動をつくる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動できる。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れながら、用具の使い方を工夫したり、動きを意識したりすることができる。

(2) 本時の流れ

学習活動	☆…評価	指導のポイント
1 準備運動を行う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽に合わせてながらGボールの運動に取り組む。</li> </ul>
2 体のバランスをとったり、体を移動させたりする運動に取り組む。 <b>エンジョイタイム①</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>教師用運動例集『折り返しリレー』の運動に取り組む。</li> <li>児童が楽しく体を動かすことができる運動を選択する。</li> <li>楽しみながら力いっぱい運動させる中で、多様な動きを身に付けさせていく。</li> </ul>
①動物リレー (くま歩き) ②二人でジャンプ ③馬跳びリレー ④座りむかで ☆ 楽しみながら進んで運動に取り組み、体の基本的な動きを身に付けている。		
3 用具を操作する運動をもとに組み合わせの運動に取り組む。 <b>チャレンジタイム</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>動きの広がりのある用具を選択して、児童が目的意識をもって運動に取り組めるようにする。</li> <li>「どうすればできるか」「どうすればできそうか」動きのポイントに目を向けさせるようにする。</li> <li>友達のよい動きに目を向けさせるようにする。</li> <li>友達との励まし合い、教え合いを奨励・賞賛する。</li> <li>動きができるようになったり、よいコツを見つけたりしたグループは賞賛する。また全体の場で共有できるようにする。</li> <li>困難なグループは友達やグループのよい動きに目を向けさせるような声かけを行う。</li> <li>振り返りの場面ではチャレンジタイムでの学習の方法を生かすことができるようにする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 友達のよい動きを参考にすること。</li> <li>◇ 友達と励まし合ったり、教え合ったりすること。</li> </ul> </li> </ul>
・達成や動きの広がり、またそれらの動きがなめらかになることを目指し運動に取り組む。 ・グループごとに運動に取り組む。 ・見付けた動きの中から、個人ごとに選んだ動きに取り組む。 ・振り返り (取り組んだ動きで長縄を跳ぶ：1分間×2) ☆ 友達のよい動きを参考にして、協力して励まし合ったり、教え合ったりして運動している。		

4 整理運動を行う

5 学習の振り返りを行う。

- ・学習カードに振り返りを記入する。
- ・今日の運動でできたことや自分や友達の動きから気付いたことを発表する。

☆ 自分の動きの広がりを振り返ったり、日常での運動に対する意欲をもったりすることができている。(学習カード)

- ・ よかった動きやよい声かけを賞賛して、児童に価値をもたせていく。
- ・ これまでの頑張りを賞賛し、日常的に運動に取り組んでいくことを促す。

【グループが取り組む場】

舞 台	黄	青	赤
	黒	緑	紫

【使う用具】

- ・コーン
- ・長縄
- ・短縄
- ・ボール
- ・輪

# 体育学習アンケート

年 組 名 前 ( )

1 体育の学習は好きですか。

←すき・・・・・・・・きらい→

4 3 2 1

2 体を動かすこと（運動・外遊び）が好きですか。

←すき・・・・・・・・きらい→

4 3 2 1

3 体力に自信がありますか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

4 いろいろな動きができる体になりたいですか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

5 今、あなたはいろいろな動きができる体だと思いますか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

6 運動するとき心がけていることはありますか。

（気をつけていること・考えていること・頭を使っていること・・・などなんでも）

7 運動して楽しいと思うのはどんなときですか。

（思いつくもの全部書きましょう）

8 学校の休み時間、外でよく体を動かしますか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

9 学校から帰った後（放課後）、外でよく体を動かしますか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

10 学校がお休みの日、外でよく体を動かしますか。

←はい・・・・・・・・いいえ→

4 3 2 1

11 運動の習い事をしていますか。

は い・・・・・・・・いいえ

（平日…月～金） 2 1

（休日…土・日） 2 1

12 どんな運動や外遊びをよくしていますか。

休み時間 ( ) ( ) ( ) ( )

放課後 ( ) ( ) ( ) ( )

お休みの日 ( ) ( ) ( ) ( )

資料



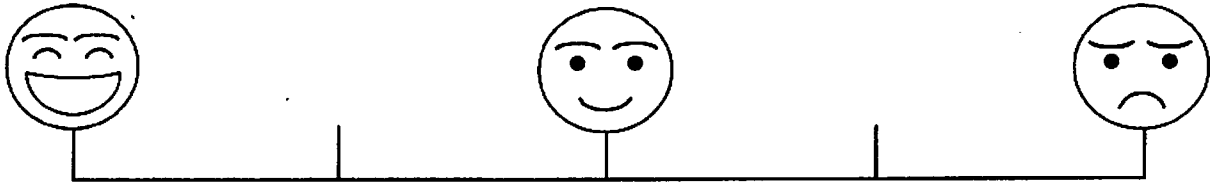
# 体ほぐし運動

# 体ほぐしの運動

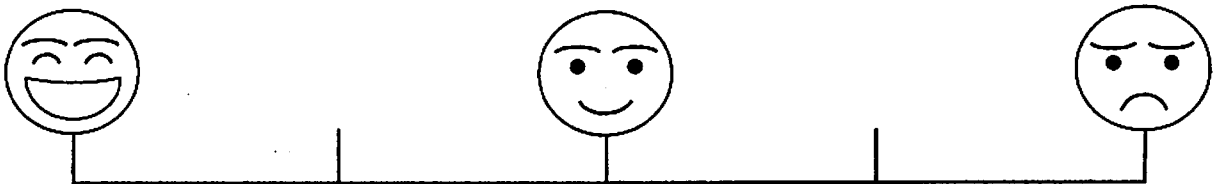
# 1時間目

月 日 ( )

◇ 今日の気分は？



◇ 「体ほぐしの運動」をやった今の気分は？



<b>【ふり返り】</b>	◎ ○ △
楽しく体ほぐしの運動に取り組むことができた。	
友だちとなかよく体ほぐしの運動に取り組むことができた。	
<b>【感想】</b> (よかったこと・自分の体について気づいたこと・友達と交流して気づいたことなど...)	

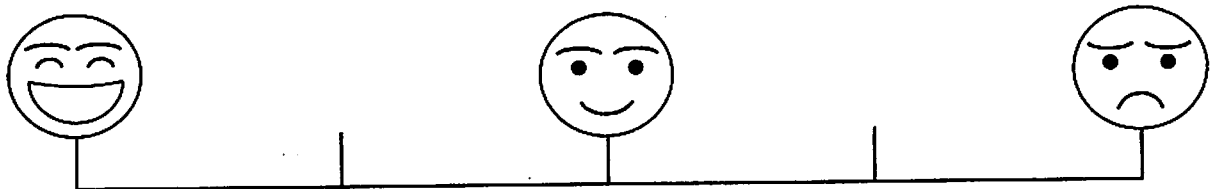
# 体ほぐしの運動 2時間目

月 日 ( )

◇ 今日の気分は？



◇ 「体ほぐしの運動」をやった今の気分は？



<b>【ふり返り】</b>	◎ ○ △
楽しく体ほぐしの運動に取り組むことができた。	
友だちとなかよく体ほぐしの運動に取り組むことができた。	
<b>【感想】</b>	
(よかったこと・自分の体について気づいたこと・友達と交流して気づいたことなど...)	

# 多様な働きをつくる通勤

# 多様な動きを作る運動 1時間目

月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
<small>運動</small>	<b>折り返しリレー</b>
<small>めあて</small>	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>エンジョイタイム②</b>	
<small>運動</small>	<b>かだめし</b>
<small>めあて</small>	<b>自分の体の動きに注目しよう！ 友達のよい動きをまねしよう！</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
<small>めあてを達成することができた</small>	【エンジョイタイム①】	
	【エンジョイタイム②】	
<small>友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。</small>		
<small>めあて達成に向けて工夫して運動することができた。</small>		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・自分の体の動きはどうだったか・友達の動きはどうだったかなど…)		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

# 多様な動きを作る運動 2時間目

月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
<small>運動</small>	<b>ぐにゃぐにゃロード</b>
<small>めあて</small>	<b>力いっぱい体を動かそう！</b>
<b>エンジョイタイム②</b>	
<small>運動</small>	<b>力だめし</b>
<small>めあて</small>	<b>自分の体の動きに注目しよう！ 友達のよい動きをまねしよう！</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
<small>めあてを達成することができた</small>	【エンジョイタイム①】	
	【エンジョイタイム②】	
<small>友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。</small>		
<small>めあて達成に向けて工夫して運動することができた。</small>		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・自分の体の動きはどうだったか・友達の動きはどうだったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動 3時間目

月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>スクエアゲーム</b>
めあて	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>エンジョイタイム②</b>	
運動	<b>ボール</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム①】	
	【エンジョイタイム②】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動 4時間目

## 月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>折り返しリレー</b>
めあて	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>エンジョイタイム②</b>	
運動	<b>ボール</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム①】	
	【エンジョイタイム②】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動

# 5時間目

月

日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
<small>運動</small>	<b>ぐにゃぐにゃロード</b>
<small>めあて</small>	<b>力いっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
<small>運動</small>	<b>輪</b>
<small>めあて</small>	<b>輪を使っていろいろな動きを見つけよう！ 友達の動きをまねしてみよう！</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
<small>めあてを達成することができた</small>	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
<small>友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。</small>		
<small>めあて達成に向けて工夫して運動することができた。</small>		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動 6時間目

月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>スクエアゲーム</b>
めあて	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
運動	<b>輪</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動 7時間目

## 月 日 ( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>折り返しリレー</b>
めあて	<b>力いっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
運動	<b>車輪</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動

# 8時間目

月

日

( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>ぐにゃぐにゃロード</b>
めあて	<b>力いっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
運動	<b>長縄</b>
めあて	<b>長縄を使っていろいろな動きを見つけよう！ 友達の動きをまねしてみよう！</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動

# 9時間目

月

日

( )

<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>スクエアゲーム</b>
めあて	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
運動	<b>長縄</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

# 多様な動きを作る運動

# 10時間目

## 月 日 ( )

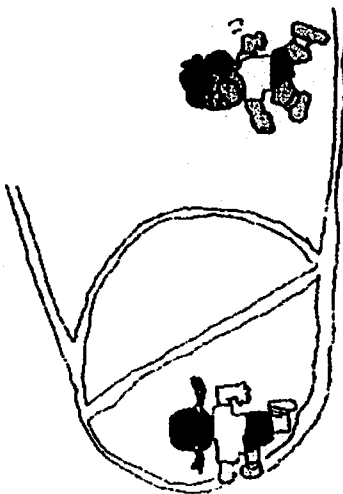
<b>エンジョイタイム①</b>	
運動	<b>折り返しリレー</b>
めあて	<b>かいっぱい体を動かそう！</b>
<b>チャレンジタイム</b>	
運動	<b>長縄</b>
えらんだ動き	えらんだ動き
めあて	<b>えらんだ動きができるようになろう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【エンジョイタイム】	
	【チャレンジタイム】	
友達と励まし合い協力しながら、進んで運動に取り組むことができた。		
めあて達成に向けて工夫して運動することができた。		
<b>【感想】</b> (運動してどうだったか・どうやったらできたか・どうやったらできそうか・友達からどんなアドバイスをもらったかなど…)		

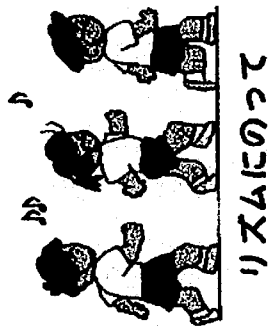
体ほぐしの運動

大足つりか

線の上を歩こう！



いろいろな歩き方  
できるかな？



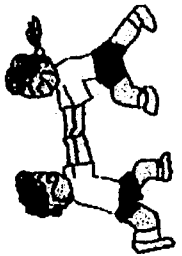
リズムにのって



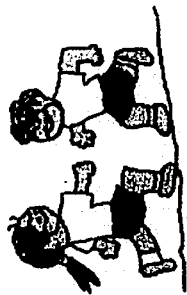
かがとで つまさぎで



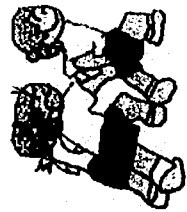
しやがんで



2人組で手をつないで



動きを合わせて



3人組で

宇宙人がやっでさば。



ニャー



ニャー

競争してみよう！

心も強くなる

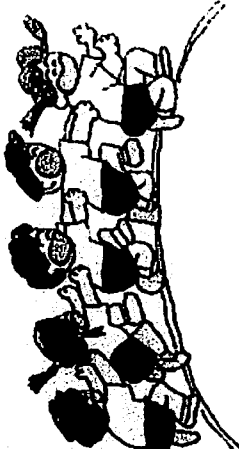
足跡を追え！



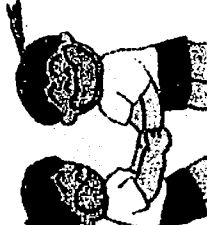
いろいろなコースも楽しみよう。

# ウオーキング

いろいろな歩き方で楽しもう

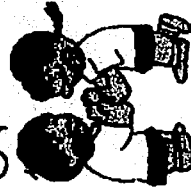
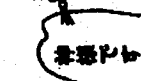


つらいけど  
目もチャイム



私、神童である。

あなたも  
神童で可か？

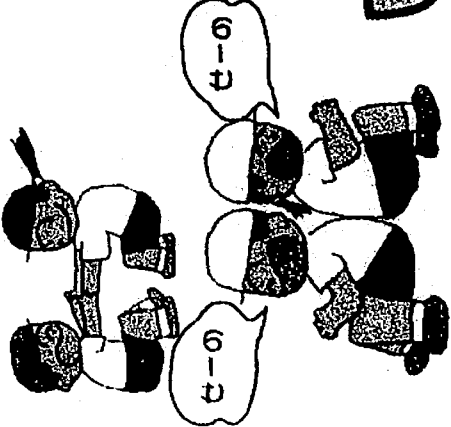


私、神童である。

出合ったら、自己紹介をしよう！

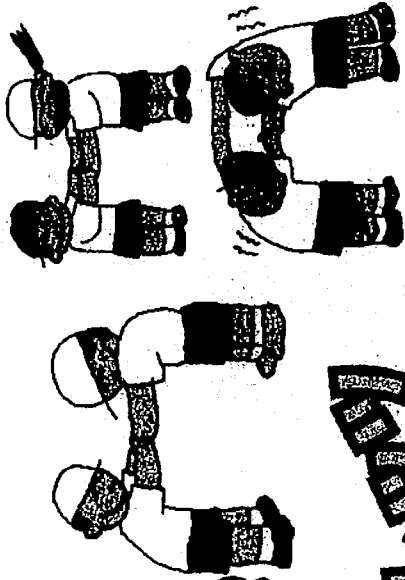
# 力を合わせで！

立てるかな？

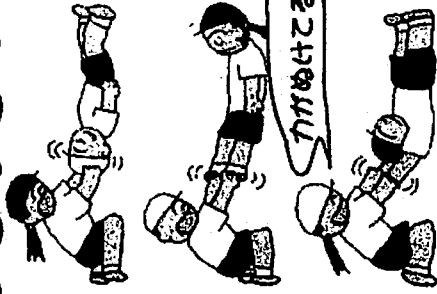


# 握手をしよう！

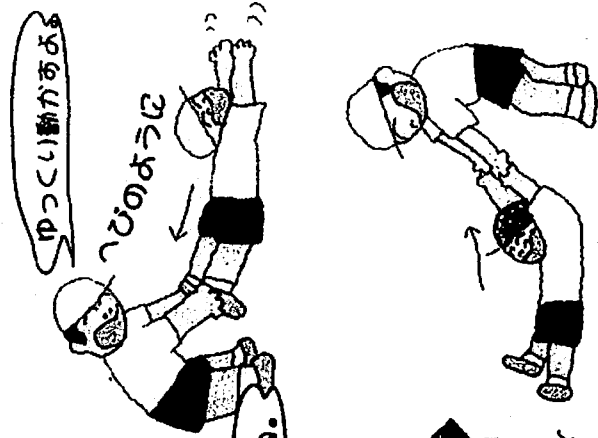
足も動かせずに握手ができるかな？



# ぐるぐる！



# 二目四三目四

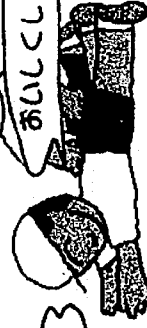
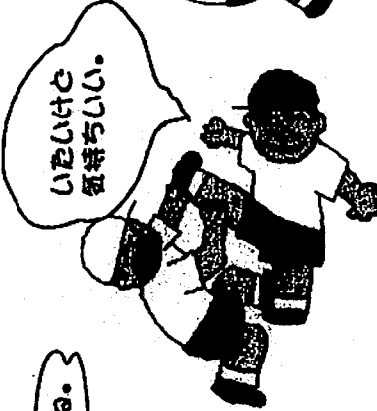
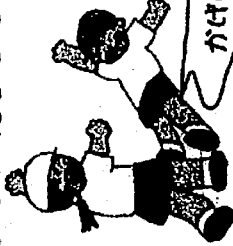
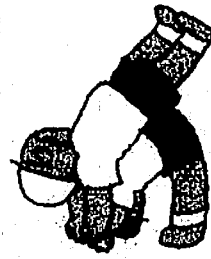
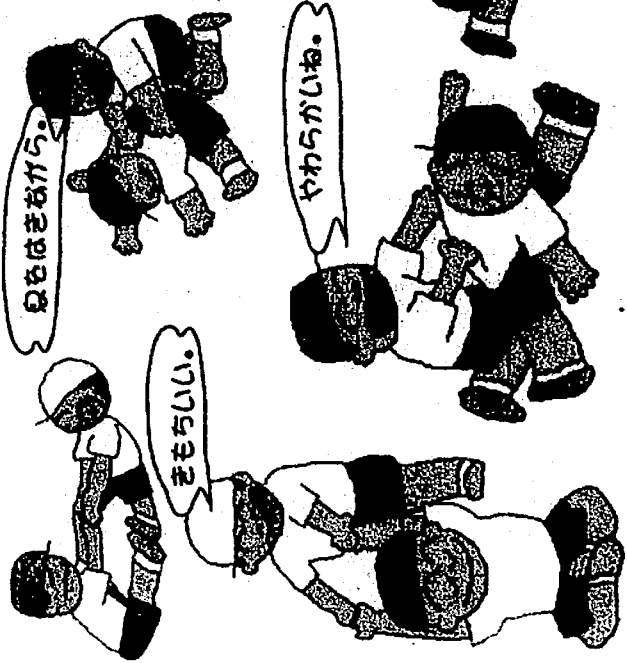


# いっしょにアスレチック

あー気持ちいい！

# 三人は仲良し！

# ぎゅぐるりのつげもの

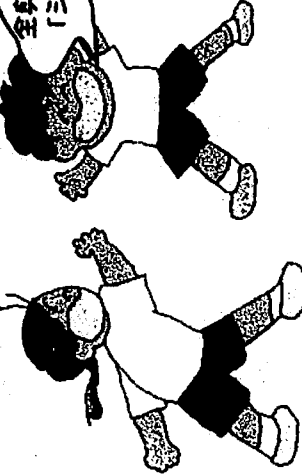


作り方

- ①ぎゅぐりをあらう (なでる)
- ②壇をバラバラ (指先でたたく)
- ③壇もみ (手のひらでもむ)
- ④ぎゅぐりを切る (手刀でたたく)

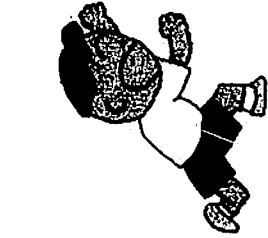
できあがり！！

体でゆんゆん



全身を振って  
「ミヤンケンボン」

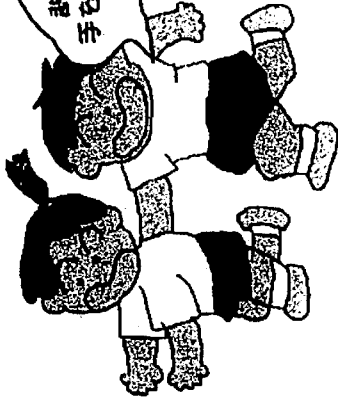
子とるおに



「遊ぼう！遊ぼう！」  
童謡の人をさわらせるおに！

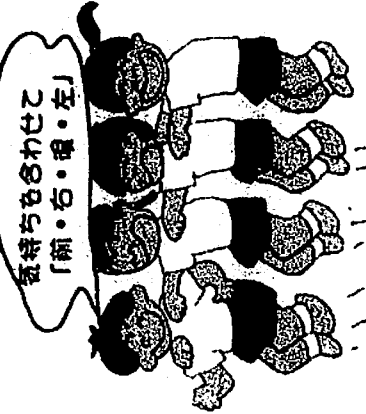


タッ子エスカー



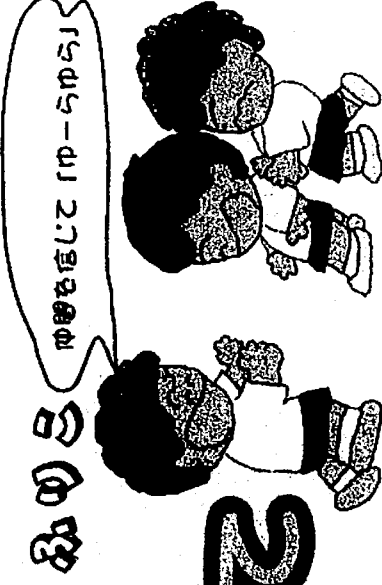
背中から  
手を離すおに！

みんなでツツ



両持ちをわけて  
「前・右・後・左」

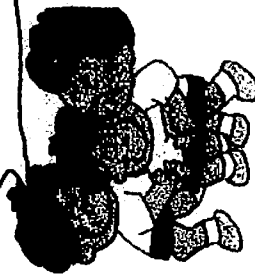
# おんがくのつて おんがくのつて



おんがく

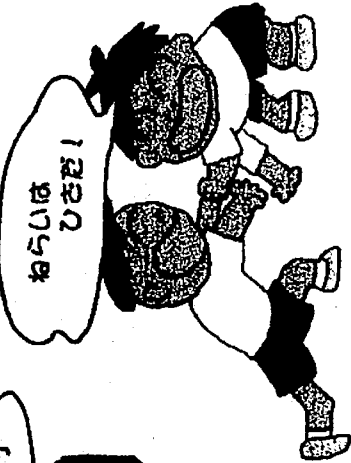
両手を広げて「ゆーらゆーら」

はらびっ



「落ちるおに！」  
「落ちるおに！」

ひびきタッ子



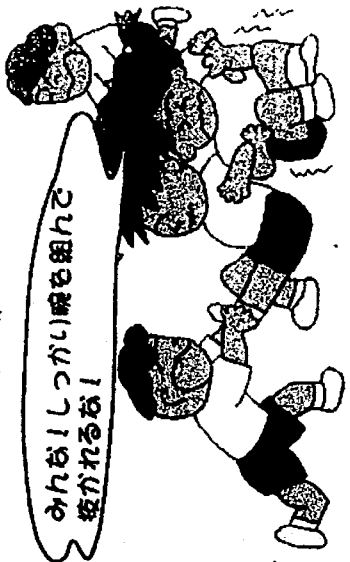
おんがく  
ひびき

手と手を合わせ



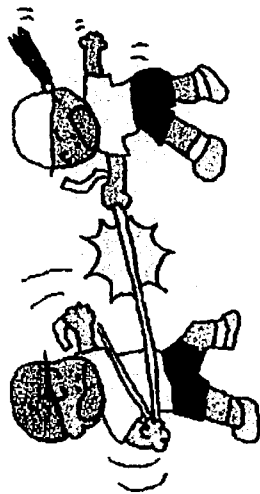
おんがく  
ひびき

大相撲



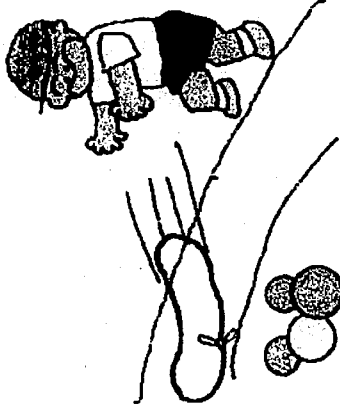
おんがく  
ひびき

# 8の字はね引き



カじゃないよ。タイミングだよ！

# 輪投げボール取り



いっぺんに多くのボールを取っちゃえ！

# なみみはね



たくさんのはねをフミフミしちやえ！

# なわとこし

—— おわってとび返けじゃおがっせね〜！

# ゆるはねほへと



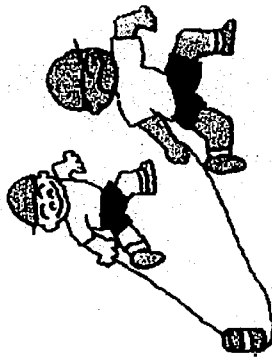
なわにさわっちゃだめだよ！

# なわのかげむぐ

なわをフリフリしてわっかを動かせ！！

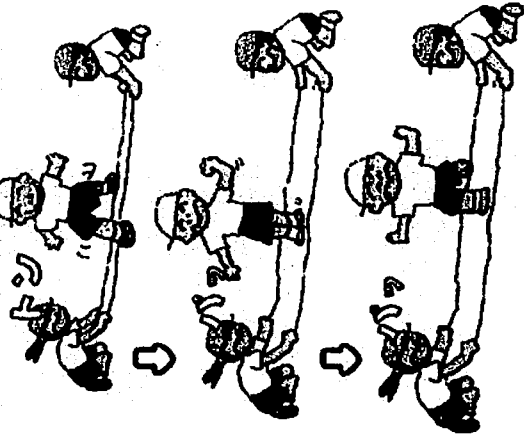


# せいと引のばね



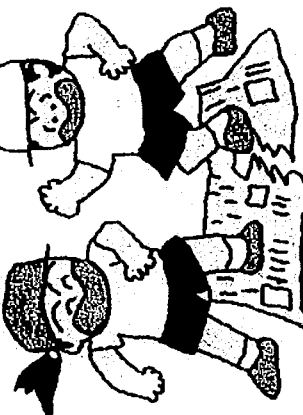
空ぎ缶がたおれないように紙持ちを合わせてね。

# とんぱつびつ



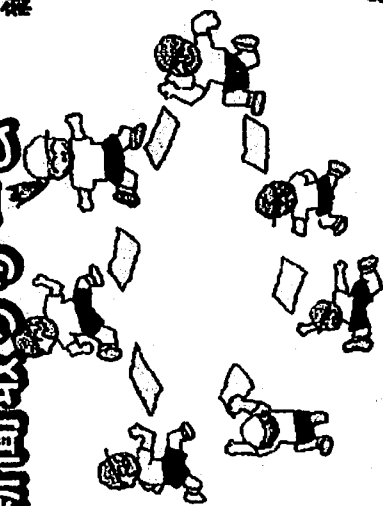
テンポを変えるとおもしろいよ！

# 広いが勝ち



思いっきりちぎれ!!

# 新聞取りげーむ



イスとリゲームの新聞版だよ!

# とろと早く



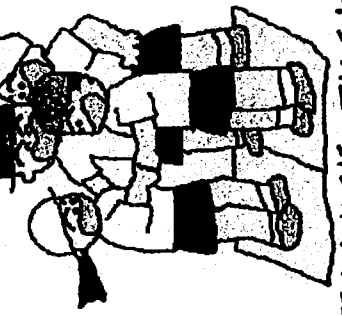
新聞はすぐちぎれるから気をつけてね!

# 新聞送り



新聞が切れないように  
うまく送ってね!

# 何人乗れるかは



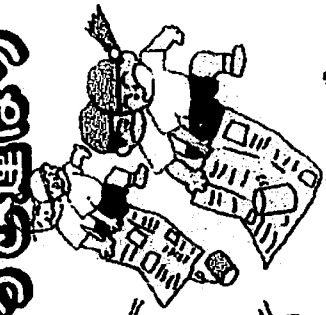
新聞を小さく折っていくと  
スリルがあるよ! 3人

# 新聞三人三脚



気持ちに合わせてね!  
4人と人数を増やしてみよう!

# とろと運ぼう

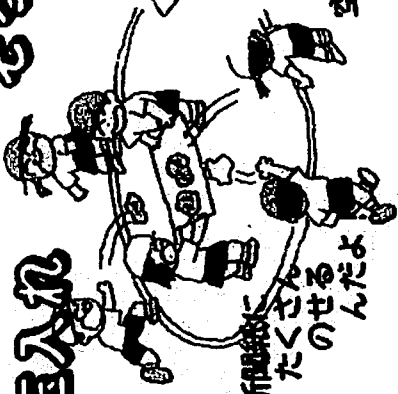


空気を落とさずに  
運びましょう!

# 新聞くし

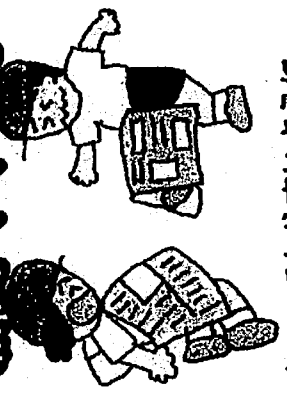
新聞一枚でこれなに遊べるよ!

# 新聞玉入れ



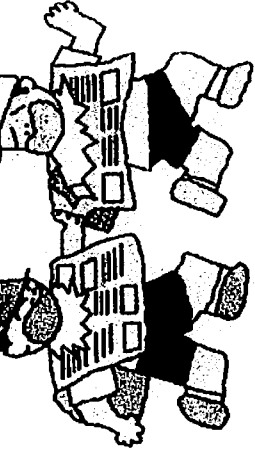
新聞紙に  
たくさな  
のせる  
んだよ

# 新聞キャッチ



キャッチしやすいように  
投げてね!

# 新聞鬼



新聞をどんでん  
破っちゃえ!!

親愛！  
ひなを守れ！



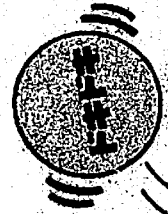
手を離さないようぞ。  
みね、ひっしよに  
動かさ。

親愛はひなにボールが  
当たらないようには  
守れ！

心をなつとつて  
みんなでボール！



みんな集まろう！



ボールは  
動かさず

# ボールの国語

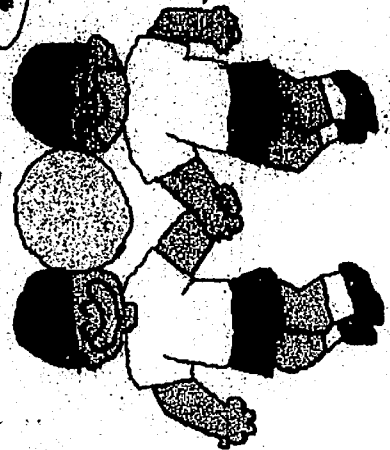
いろいろあるよ  
ボールの国語のイッパツ！

12月まで  
できるよ！



おまじ  
ハンドウイッチ

ま〜つとまいむい  
ま〜つとまいむい。



フ〜ツ〜ツ〜

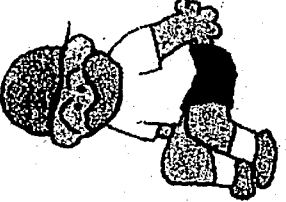
進め！進め！



ま〜つと  
ま〜つと

次は何ぞ！

ひなを使っで！



急げ！急げ！



わあ〜  
次は、ピンポン玉だ！

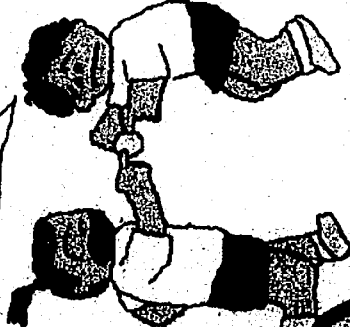
指先に

障心をさめろ！

球を打つければ  
簡単。



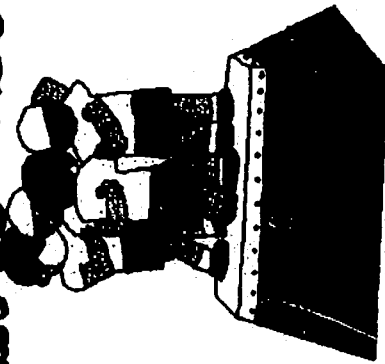
石の力も  
かけよう。



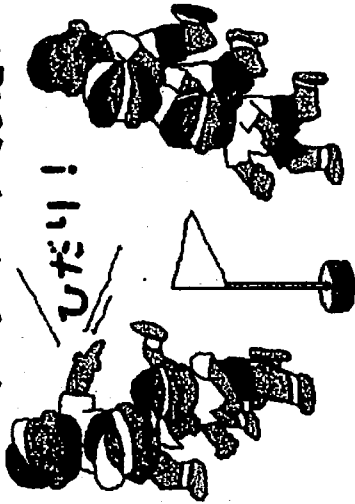
壁を乗り越えろ



気持ちよーつにして

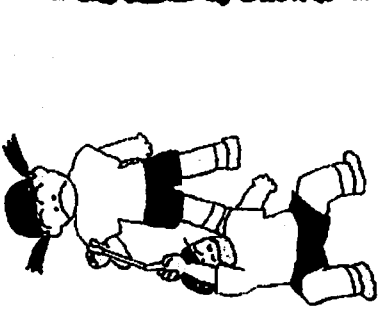


みらみら列車

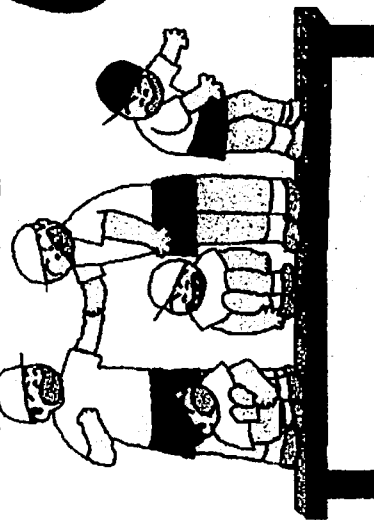


ひだり!

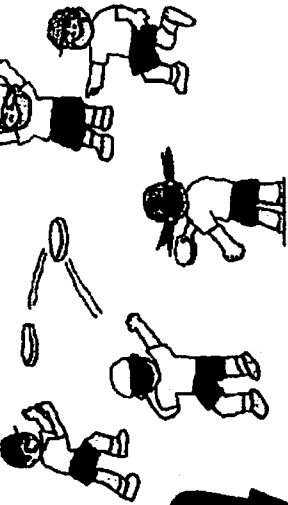
わやばしに夢中



バランスのオコウ



キャッチボール



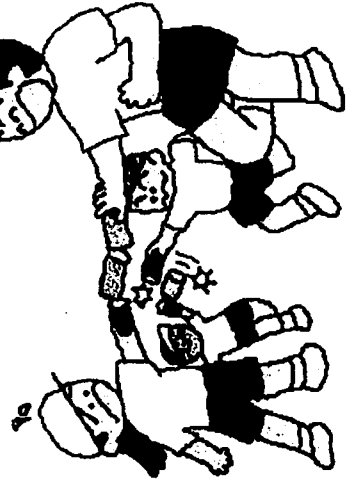
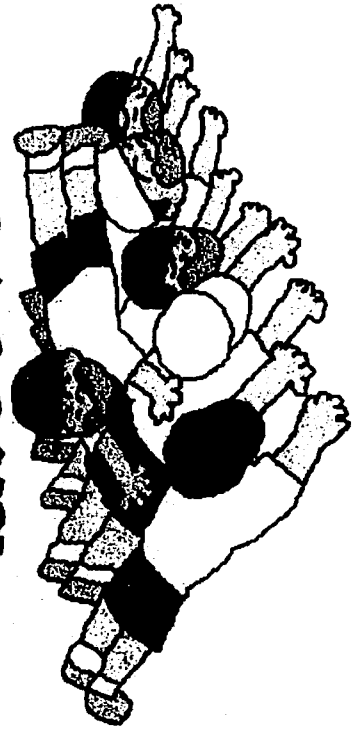
# おどろおどろ!

くわっくわっ空を

くわっくわっ



丸太をぶかし



体ほごしの運動  
心拍数の

解説編

## ウオーキングパリエーション

○体育館や校庭の色々なラインの上を歩いたり、色々な姿勢で歩いていたり。着いたライン、赤いラインなど色々指定したり、音楽をかけて色々なリズムに合わせたりしてもおもしろい。

また、2人組で動きを合わせたり、3～4人でリーダーを交代しながら歩くなどの工夫もある。人数を増やして「いちむしころころ」などの競争にしても楽しめる。

## 宇宙人がやっこき

○歩歩きでは腕を縦に振る、腕を振る回数を2倍にして歩くなど、手と足の動きを工夫して歩く。始めは横むほと、手と足の動きがバラバラになり、結構おもしろい。

## 足跡も逃さず！

○足跡が置かれたコースの上を歩いたり走ったりする。大またや小また、けんけんなど色々なコースを工夫するとおもしろい。集団でシンクロさせ、足音のリズムが合うようにすると楽しい。

ウォーキングのいろいろ  
いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

いろいろな歩き方を試してみよう

## ブラインドミドミティン

○目を閉じて、風の流れを感じてゆったりと歩き回ってみる。誰かとお出合ったら、握手をしたりお互いに自己紹介をしたりして、色々な友達とふれ合うこともできる。

友だちの名前を当てこするのも盛り上がる。場所や人数によって、2人組を作り1人がナビゲーターになるのもよい。

## 新たな神様ご寄

○ブラインドミドミティンの発展形。1人が神様になり、神様以外の人は目をつぶって両手を前に伸ばし、手のひらを立てて神様をさがす。何も書かない人が神様なので、出会うたら目を開けてその神様と手をつなぐ。神様がだんだん増えていく。

神様以外の人は、「神様ですか」と聞いたら、「ワルトランマンです。」、「私が神様です。」などと答えると楽しい。

## その他の例

### 回がくしがけっこ

両手を伸ばして指先がぶつからないくらいに2列に並び、その列の間を1人ずつ目をつぶって全力で走り抜ける。列をつくる子は、走る子が怖くないように体にやさしく触る。

### ウォーキングエクスサイズ

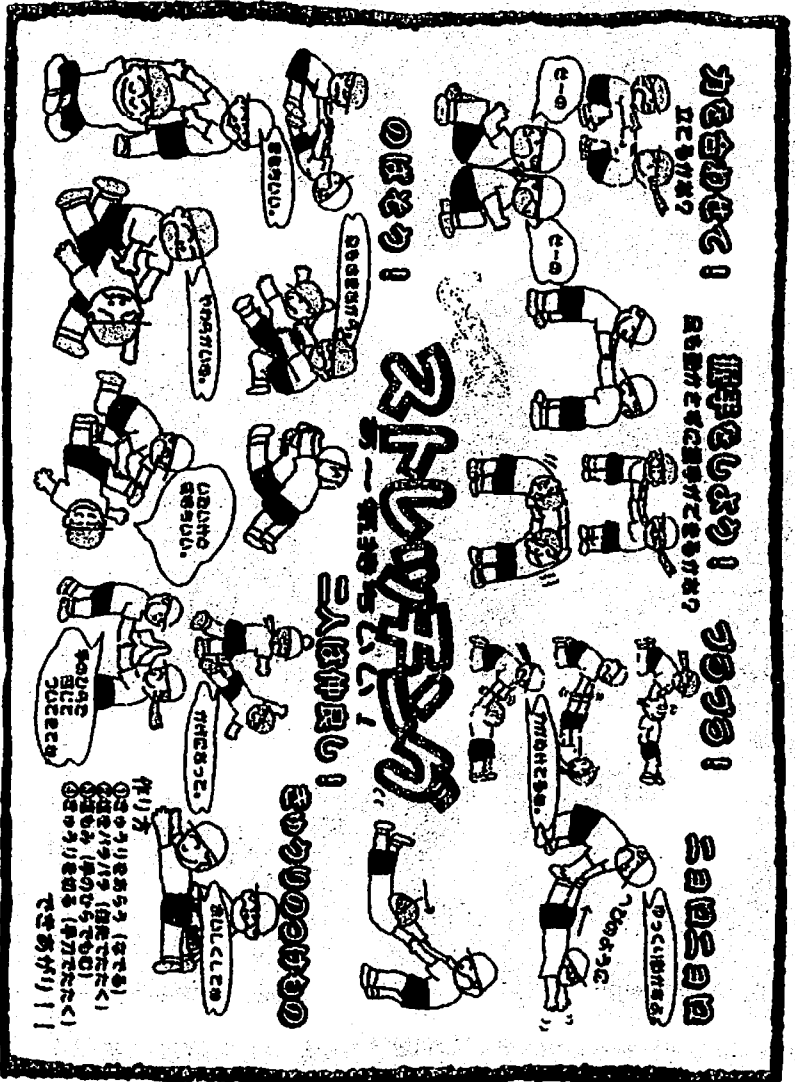
両手を伸ばして、腕をしっかり振って、かかとから足の裏全体で踏む。入所から前に進むようにする。美しいながら、怒りながらなど顔の表情をつけさせるとおもしろい。

### 力を合わせて

- 手をつないだまま体を伸ばす。その際に体のどの部分が伸びているかを感じながら、声をかけ合いながら行うようにする。
- 背中合わせで手を使わずに立ち上がることに挑戦する。2人の距離を離していき、肩だけで支え合ってできるか挑戦してみるのも楽しい。
- ☆2人だけでなく人数を増やしていくとより楽しいことがで

### アゴアゴ

- 体の力が完全に抜けた脱力状態になることを体験させたい。
- 力が抜けたときの友だちの体の重さを感じることができると、より声をかけるようになる。
- 首をゆるめるときに強くゆりすぎないように注意する。



### おぼろ

- お互いに声をかけ合いながら体のどの部分が伸びているかを感じながら行うようにする。
- アトレツツするときには息を止めずにはきながら行うように調整する。
- お互いの体に直接触れたときの、友だちの体の重さなどに気づくことができるように声をかけるとよい。

### ニホニホ

- ぶらぶらの動きで行うとよい。力を抜いた状態のままデヒッパリ、体を伸ばすようにする。

### 2人は仲良く

- 友だちの動きに合わせて、自分の体を動かすことの難しさや、触れ合って直接動きを感じることで交流を深めるようにする。

### 空き田のつづきの

- 空き田をたおさないでこまでいけるかな。
- ☆折り返しリレーでやってみよう。

### 握手しよう

- アトレツツをする時の工夫ひとつで、色々なポーズで握手をすることで体を伸ばしていくようにする。
- ☆タオルなどの道具を使って楽しい。

### 陣でジャンケン

★ジャンケンの勝ち負けから、いろいろな運動につなげてみる。  
 ・勝った人が負かかってあげる・飛び箱す。  
 (ク-10歩・チヨキ20歩・ハ-30歩)

### みれおでジャンプ

★人数を変えてみたり、「前・右・後左」や「前・左・後・右」などジャンプの方向を変えてみる。  
 ★先頭の人は「前・右・後・左」、2番目の人は「前・左・後・右」、3番目の人は「前・右・後・左」・・・など工夫してとんでみる。

### 手と手も合わせ

○2人で向かい合い、両足を閉じ、手のひらを押し合う。足が動いたら負け。  
 ★低す内野界や遊戯を変えたり、相撲に発展してもよい。

### ひざでタッチ

○片手をつなぎ、反対の手で相手のひざにタッチする。  
 ★片手あるいは両手をつないで、足で相手の足を踏んでもおもしろい。

### はこびっこ

○2人でジャンケンをして、勝った人がまけた人を抱えて運ぶ。  
 ★抱え方を工夫したり、人数を変えて運んでみる。



### 子ころおど

○1人が「鬼」になり、周りの人は前の人につかまって1列になり、先頭は「親」最後尾は「子」になる。「鬼」は「子」をねらって追いかける。列になった人は「子」がつかまらないうように協力してね。

### タッチ&エスケープ

○2人組でジャンケンをして、勝った人が「鬼」になり、負けた人を追いかける。「鬼」にタッチされたら、タッチされた人が「鬼」になる。  
 ★体ジャンケンから始めてもおもしろい。

### ふりこ

★前後だけでなく、左右や人数を変えていろいろな方向に倒れてもおもしろい。

### 大縄跳

○「大縄」になった人は外側を両手腕を組んで運ぶ。抜く人は、座っている人の足を引っ張って縄を断す。

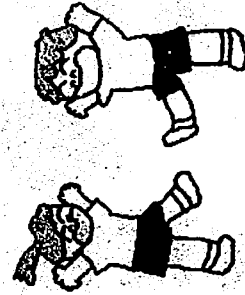
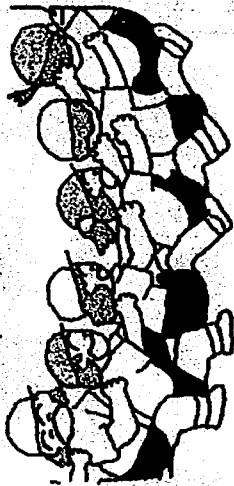
### その他の例

#### 円形コミュニケーション

背中を産くたいたいて「アー」と声を出してみたり、前の人の中をさすつてゆらしてみたりする。

#### リズムに乗って

初めは教師の簡単な動きに合わせて。慣れてきたら、グループでリーダーの動きに合わせて動くとおもしろい。



### 広いが勝ち

○新聞紙の上に片足をのせ、足だけで引っぱり合おう。  
 ☆手やお尻を使って引っぱり合おう。  
 ☆チームで対抗戦をしよう。

### 新聞とリゲーム

○曲が止まったら新聞紙の上に座ろう。  
 ☆ジョウゴクに歩いたり、後ろ向きに歩いたり歩き方を変えよう。

### 早く早く

○新聞紙の上にボールをのせ、歩いたり走ったりしよう。  
 ☆持った人を4人に増やしたり、新聞紙にのせるものを増やしてみよう。

### 新聞送り

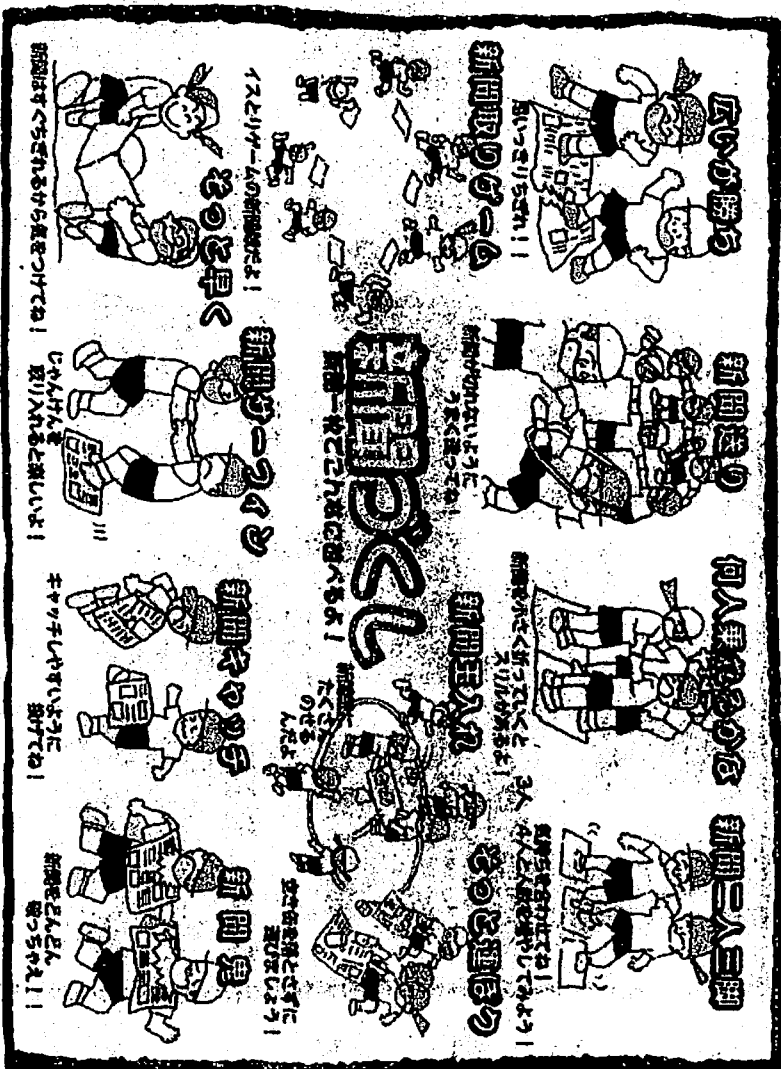
○新聞紙の中を渡った紙をくぐりぬけ、とりのりに送っていきよう。  
 ☆新聞紙を破らずに何周できるか。  
 ☆1周の速さを競い合おう。

### 新聞サーブ

○新聞紙の上に立った友だちをやさしく引っ張ろう。  
 ☆新聞紙の立ち方や姿勢を変えよう。  
 ☆折り返しリレーで楽しもう。

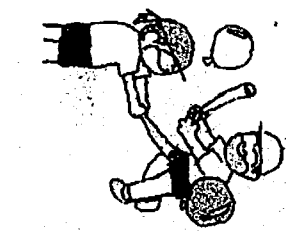
### 新聞鬼

○「しっぽ取り鬼」のように新聞紙を破り取るよ。  
 ☆胸や腕に乗せて「しっぽ取り鬼」のように楽しもう。

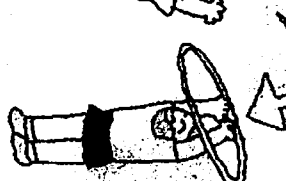


### その他の例

#### 園船キョウバラ



#### 新聞紙投げ



#### 折りこさパイパル



### 何人乗れるかな?

○足を組んだり、おんぶしたりしてたくさんのお友だちを乗せよう。  
 ☆2、3人組でどれくらいまで新聞紙を小さくできるか楽しもう。

### 新聞二人三脚

○「イチ・ニー」と声を掛け合って、新聞紙を滑らせよう。  
 ☆人数を増やして楽しもう。  
 ☆歩く方向や歩き方を覚えて楽しもう。

### 早く早く

○空き缶が倒れないように二人で仲良く新聞紙を引っ張ろう。  
 ☆折り返しリレーで楽しもう。  
 ☆リレーのコースを工夫しよう。

### 新聞キョウチ

○新聞紙をやさしく投げた、どこでキョウチするか指示しよう。  
 ☆キョウチする人は指示されたところでキョウチしよう。  
 ☆キョウチする姿勢を変えよう。  
 ☆投げた新聞紙を足などを使って踏み止めよう。

### 新聞タコ入れ

○新聞紙で作った玉を投げ入れて、新聞紙で受け止めよう。  
 ☆キョウチする新聞紙の大きさを変えたり、高さを変えたりしよう。

### 目の字なわ引き

- お互いがなわで輪を作ったら、どちらかの足が動くまで引っぱらう。
- 2人ともそれぞれそのなわのはしを持って腰に回します。
- 片手でもってどちらかの足が動くまで引っぱらう。

### 輪投げボール遊び

- 一定のライン(3~4m)からなわで作った輪を投げ、ボールをたくさん入れよう。
- ☆後ろ向きで投げたり、2人組で投げたりしてみよう。
- ☆対戦型にしても楽しいよ。

### わっかあそび

- わっかを自分のところに引き寄せるように振り回そう。
- わっかの作り方  
ダンボールを使い、直径10cmの円を切り、その中に直径4cmのをくりぬく。

- 2人で協力してはしからはしまでで全部のわっかを移動させよう。

### ふみふみなわ

- 「しっぽとりゲーム」と同じルールです。ただ、くつ下になわを入れ、足を使ってなわを取る場所が違ってくる。
- ☆スキップやケンケンでやってみるのも楽しいよ。

### いろいろはじくへこ

- 勝めのなわで「いろいろはじくへこ」と言いながら2人が両手を両足を使っていろいろな形を作ります。
- もう一人は、跳ぶかくぐるかしてなわにさわらないように通り振ります。
- いろいろな形ができるまで、かくぐる人は目をつぶっています。
- 昇る前に「跳ぶ」「かくぐる」を自分で決め、目を閉じます。それでスタート。

### トンパッパ

- トンで2本のなわをまたぎます。
- パッでなわの間に両足を入れます。
- パで片足になります。
- これを何回もくり返しましょう。
- ☆トンパッパの動きをいろいろ覚えてみよう。

### ぼくはカウボーイ

- 空き缶をだおさないようにだぐり寄せよう。
- ☆空き缶の中にビー玉(小石)を入れ、だくさんとれた方が勝ちというゲームもできるよ。

### まっしりっばれ

- 空き缶をだおさないでどこまでいけるかな。
- ☆折り返しリレーでやってみよう。

**目の字なわ引き**  
両手を動かして目を動かして

**輪投げボール遊び**  
たくさんボールを7ミミシヤア!

**わっかあそび**  
わっかを動かして!

**ぼくはカウボーイ**  
いっぺんに多くのボールを取っちゃえ!

**まっしりっばれ**  
やさしく空き缶をたぐりよせてね!

**その他の例**  
大なわキマタピラ  
足つな引き  
こしなわひき

テンポを覚えるとおもしろいよ!

ひなを守れ

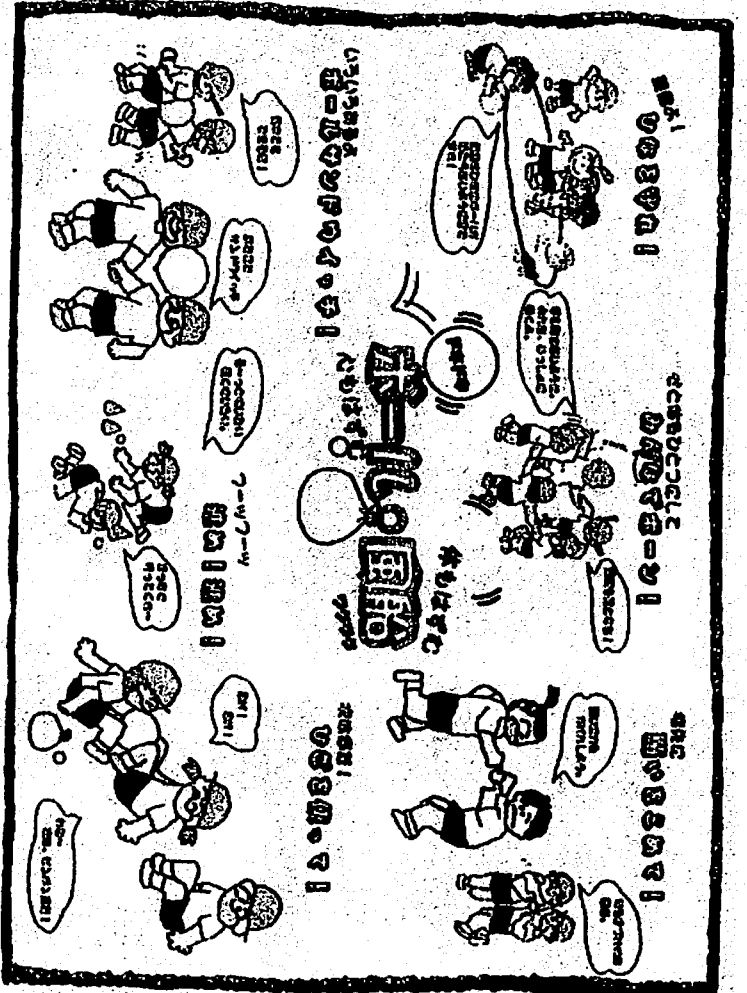
○綱を先頭にしたひな達の列をつくり  
綱端は相手のチームが振がすボールか  
らひなを守る。(綱端は足を控える。  
○ボールがあったり、列が切れたら、  
ひなは、サークルの外に出る。  
○ひながいなくなったら、交代する。  
★サークルの大きさや形を工夫してみよ  
う。  
★ボールの数を増やしたり、いろいろな  
ボールにしてみるのも楽しい。

ボールハンドウイッチ

○二人組で体のいろいろな部位を使って  
ボールをはさみ動き回る。  
★チーム対抗のリレーにすると盛り上が  
る。  
★ボールの大きさや種類を変えるとも楽  
しい。  
★動くコースにいろいろな障害物をおく  
などして、コースを工夫してみても楽  
しい。

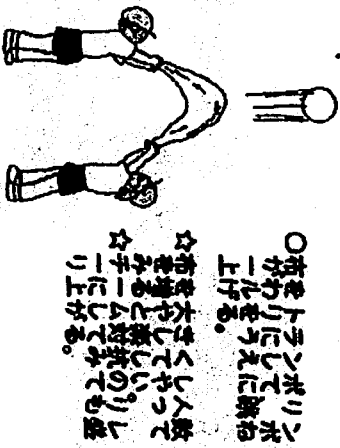
遊び！遊び！

○ピンポン玉をストローで挟んでコース  
を回ります。  
★チーム対抗のリレーにすると盛り上が  
る。  
★二人組で交互に挟んで協力し合ってい  
るのも楽しい。



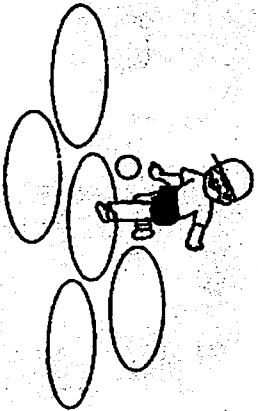
その他の例

トランプボール



○両手にピンポン玉を  
さかきかき上げて  
★両手を大きく開いて  
ピンポン玉をさかきか  
き上げて遊ぶ。

ケンパーボール



○フリスビーを飛ぶように  
飛ばす。

かんたんなゲーム

○5. 6人ずつで手をつないで輪になり、  
手をつないだまま足踏を踏とさない  
ように打つ。  
★手以外に、足や顔を使って楽しむ。  
★慣れてきたら、みんなで行っているな  
り方に動きながらやってみよう。

楽しいゲーム

○二人組で先にピンポン玉をはさん  
で動き回る。  
★チーム対抗のリレーにすると盛り上  
がる。  
★ボールの大きさや種類を変えるとも楽  
しい。  
★動くコースにいろいろな障害物をお  
くなどして、コースを工夫してみても  
楽しい。

ボールハンドウイッチ

○チーム対抗で、ひざにボールをはさ  
んで送る。  
★いろいろなボールを使うのも楽しい。  
★ひざ以外の部位でボールをはさんで  
みるのもおもしろい。

**壁を乗り越えろ**

○グループの仲間が、マットをしつかりと支えてもらい、蹴りついてよじ登る。支える人との信頼関係が大切。降りるときの安全にも注意。

★押出し

★せーのでスライディング

**縄持ちも一つ応じ**

○蹴り箱の上に、体を支え合いながら何人まで乗れるか、チャレンジ。危険のない高さを用意。

★どこでもドア

★蹴り箱高オ二

**バランスウエーク**

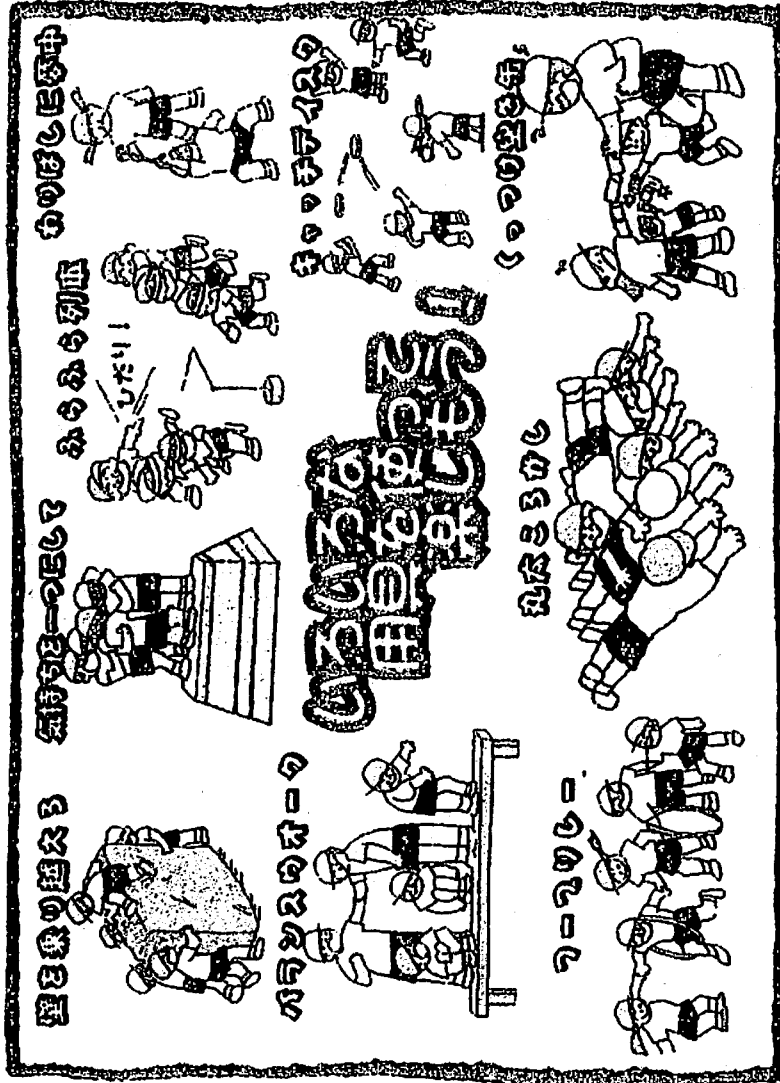
○グループで平均台に乗り、仲間と触れ合いながら、自己・相互のバランスをとりながら並び替える。「誕生日順に」「背の順に」など、口を聞かず、シエスチャーのみで伝え合うのもおもしろい。

**アープルー**

○鞆になって両手をつなぎ、フープを脚の人に送っていく。たすきや縄でも行える。手ではなく、2人3脚のように足をつないでやってもおもしろい。

★蹴り投げをキヤッチ

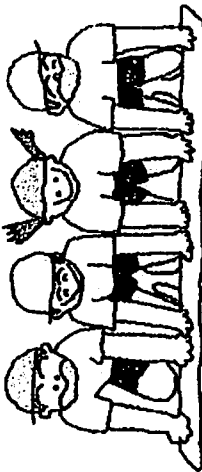
★蹴りめけ



**その他の例**

**心を合わせてぞうきんがけ**

長いぞうきんまたはバスタオルを用意し、体育館などの広い場所ですうきんがけをする。コースをつくったり、競争したりなどの工夫ができる。



**線オ二**

(体育館の床のラインも使って)

**人はこび**

(ダンボールも使って)

**ジャンケングリコ**

(ろくぼくも使って)

**ふらふら判鑑**

○リーダー以外の全員がタオルなどで目かくしをして、1列に並ぶ。リーダーに言葉だけの指示で、目標物まで行ったり、周囲を回ったりする。

**わいばしに夢中**

○2人1組になり、それぞれの人差し指で1本の指はしをさし、相手の力を押し取りながら、いろいろな動作をする。目を閉じて行ってもおもしろい。

**キヤッチ子ディスプレイ**

○2人以上のグループでディスプレイを投げ合う。人数やディスプレイを増やしたり、投げ方を代えたり、連続してできた回数数を数えたりするなど、発展させることができる。

**くつつけ壁を登**

○はさんに空きカンを運とさないようバランスをとりながら進む。ボールなど用具を換えて行う工夫もできる。

**丸木ころがし**

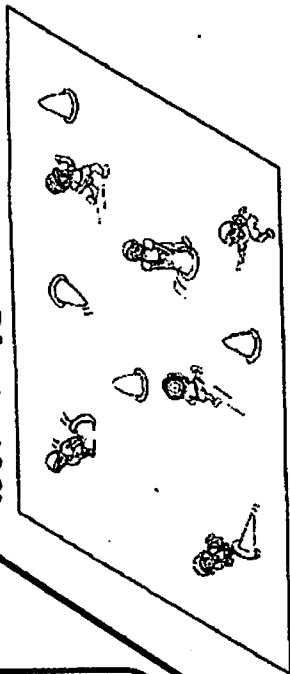
○上に乗った人をみんなどで転がして遊ぶ。蹴りまで行ったら他の人と交代すると距離を長くできる。

★みんまでころがり

★足持ち前転

鋼鐵運動志をくつゝ  
教師用運動例集

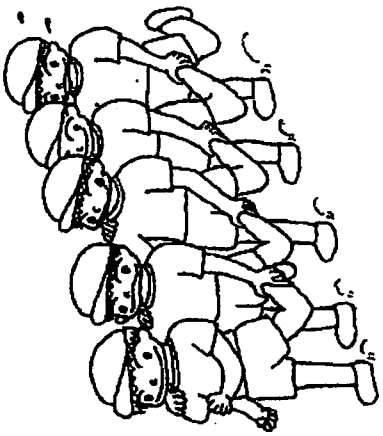
# だれっこ鬼ごっこ



- ルール
- ①カラコーンを倒すチームと、起こすチームに分かれる。
  - ②スタートの合図で全員がコートの中に入り、チームごとにできるだけたくさんコーンを倒したり起こしたりする。
  - ③一定時間の中で数を競い合う。

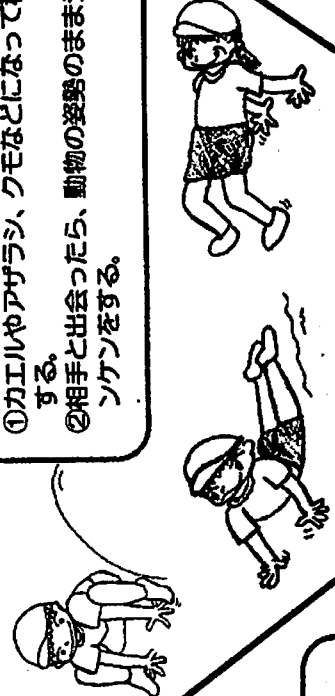
# 心を合わせて

- ルール
- ①三人一組か四人一組で、前の人の足をつかみ、ケンケンしながら移動する。
  - ②相手と出会ったら、ドンジャンケンをする。



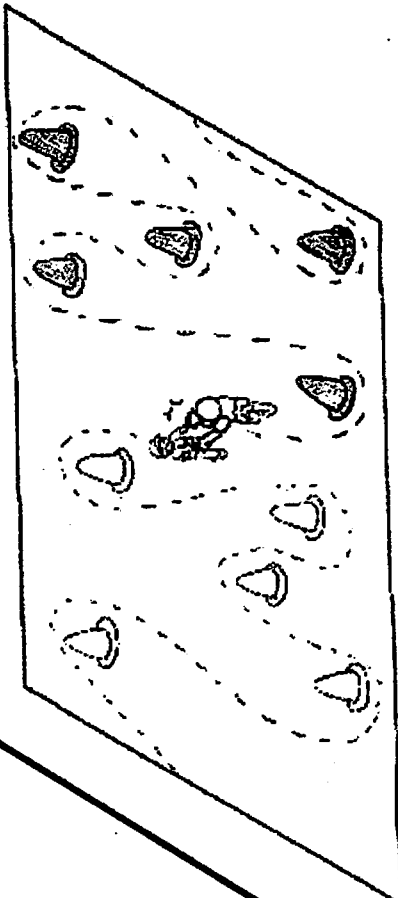
# 動物ジャンケン

- ルール
- ①カエルやアザラシ、クモなどになって移動する。
  - ②相手と出会ったら、動物の姿勢のままジャンケンをする。

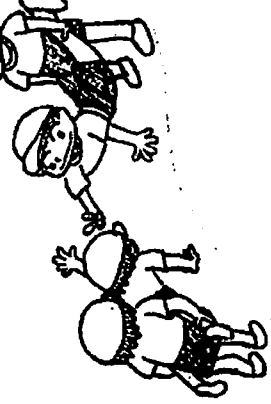


# 色とりどり

- ルール
- ①ジグザグに置いたカラコーンに、ぶつかなないように移動して相手の陣地を目指す。
  - ②相手と出会ったら、ドンジャンケンをする。



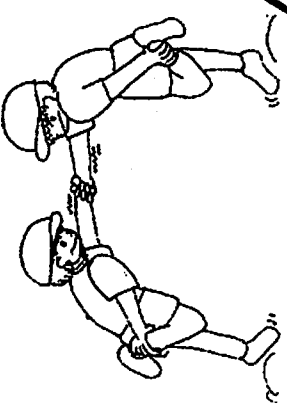
# よけて進んで



- ルール
- ①二人一組の手押し車で進む。
  - ②相手と出会ったら、片手でジャンケンをする。(腕立ての姿勢の人が目をつぶって、後ろの人の指示を聞きながら進んでもよい。)

# ケンケンスマカ

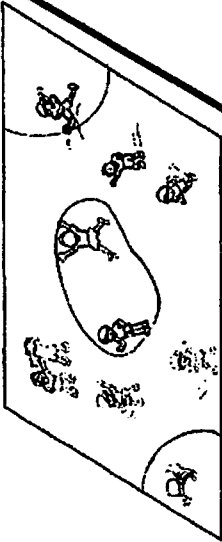
- ルール
- ①バランスをくずさないようにケンケンで移動する。
  - ②チーム全員でスタートして、相手と出会ったらジャンケンをする。負けたら一度自分の陣地に戻って再度スタートする。
  - ③時間内で、何人が相手の陣地まで行けるか。



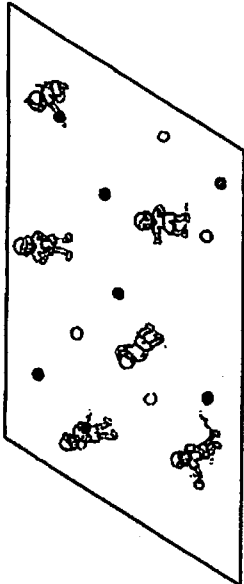
## 安全地帯鬼ごっこ

ルール

- ①安全地帯のところは両足をついてもよい
- ②安全地帯では鬼はタッチできない
- ③1つの安全地帯に入れるのは2人まで
- ④3秒間で外に出る。(鬼が数える)



## オセロゲーム



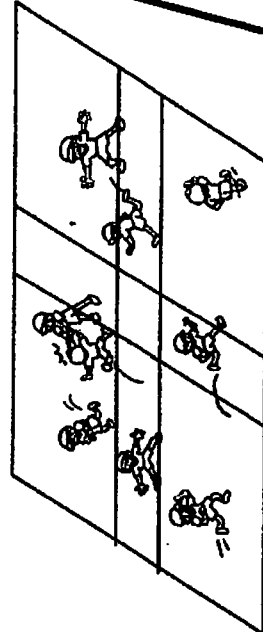
ルール

- ①2チームに分かれて自分のチームの色にひっくり返す
- ②移動はサイドステップで拾う  
(ステップを変えて行うこともできる。  
例：ケンケン・両足ジャンプ)

## 田んぼ鬼ごっこ

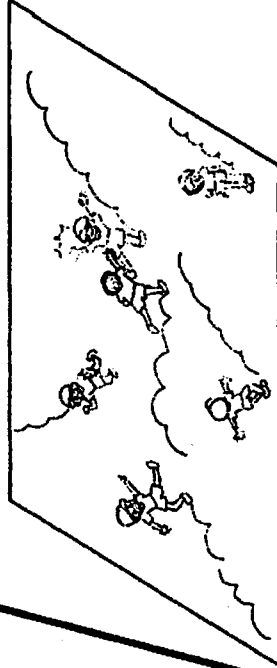
ルール

- ①線と線の間はジャンプすることができる
- ②鬼は線の上しか通ることができない
- ③タッチされたら鬼は交代する



# スライディング

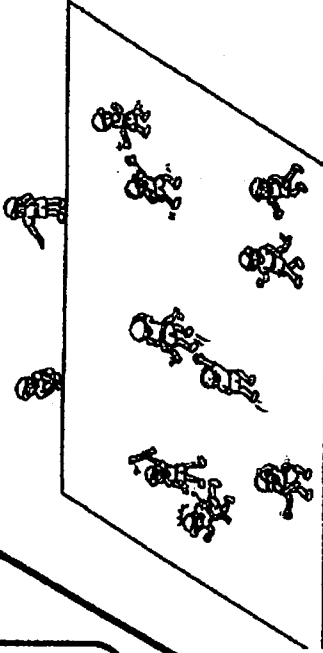
## 5歩鬼ごっこ



ルール

- ①鬼役の子を2~3人決め、「せーの」の合図で全員5歩ずつ直進して歩く。
- ②5歩目に次の方向を決め、次の5歩は、決めた方向に直進する。
- ③5歩進んだ所で鬼にタッチされた人は、鬼に变身する。鬼はだんだん増えていく。(歩くところを、ステップを変えて行うこともできる。)

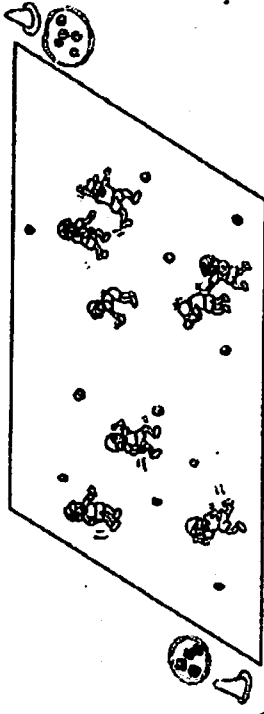
## タグ取りゲーム



ルール

- ①鬼にタグを取られないように逃げる
- ②タグを取られたらコートから出る。

## 宝探しゲーム



ルール

- ①宝がコートにはばらまいてある。
- ②それを鬼にタッチされないように拾う
- ③タッチされたらコーンにタッチして、復活パワーアップしてもどる。
- ④制限時間内に多く宝をとれたチームの勝ち。

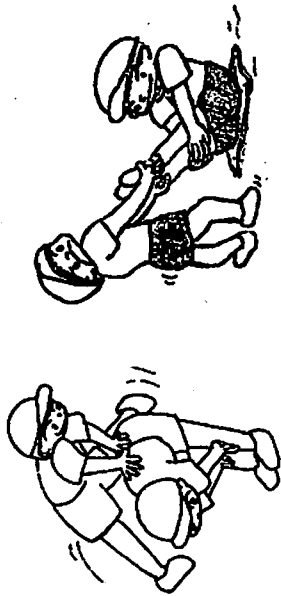
# ペアリル

# 二人でジャンプ

# まねまねリル

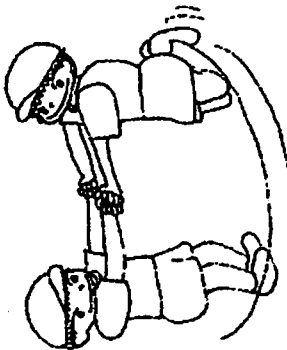
## ルール

- ① 行きは、二人組でおんぶやおんぶひきをしてラインまで移動する。
- ② 帰りは、行きと二人の役割を交代して戻ってくる。



## ルール

- ① 行きは、二人で手をつなぎ、両足とびで回転しながらラインまで移動する。
- ② 帰りは、二人で手をつないで走って帰る。

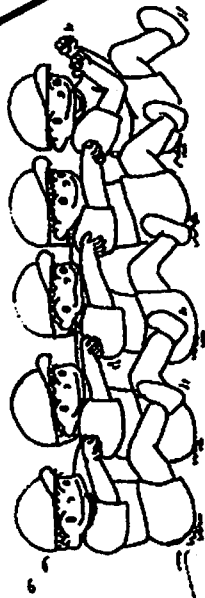
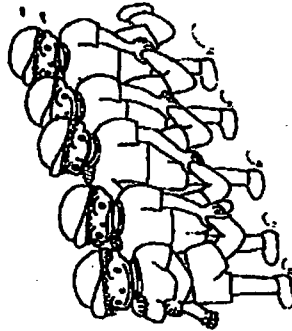
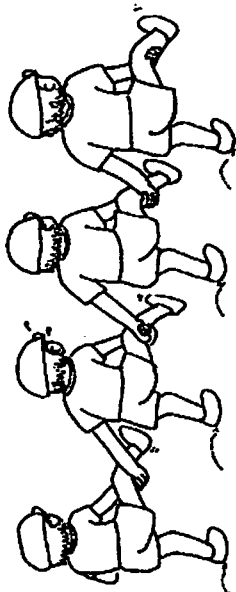


# おどろリル

# 団結リル

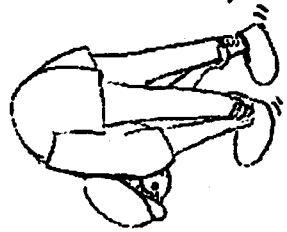
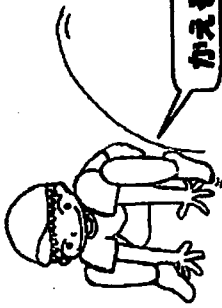
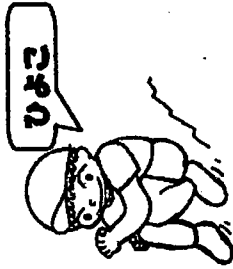
## ルール

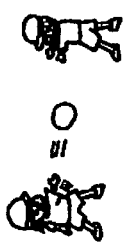
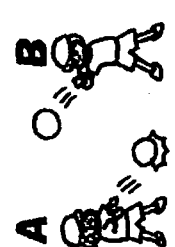
- ① 3~4人でケンケンムムカテや座りムカテで一緒に前に進む。
- ② ラインまで行き、折り返して帰ってくる。



## ルール

- ① 行きはクモ、アザラシ、くまなどになって歩いたり走ったりする。
- ② 帰りは、スタート位置まで走ってくる。



	① ボールひとつ キャッチボール
	② ボールふたつ キャッチボール A: 正面パス B: バウンドパス (5回交代)
	③ ボールふたつ キャッチボール A: 正面パス B: 投げ上げパス (5回交代)
	④ ボールふたつ キャッチボール A: バウンドパス B: 投げ上げパス (5回交代)
	⑤ ボールふたつ キャッチボール
	二人ともボールを投げ上げ、場所を交代する

10回成功させよう!

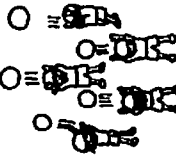
# ボール投げの陣

ルール

ペアで運動を行い10回成功することを目指す。

- ①ひとつのボールでボールキャッチ
- ②ふたつのボールでキボールキャッチ (正面パス&バウンドパス)
- ③ふたつのボールでキボールキャッチ (正面パス&バウンドパス)
- ④ふたつのボールでキボールキャッチ (正面パス&バウンドパス)
- ⑤ボールを投げ上げ合い、相手が投げ上げたボールをとる (制限時間内や音楽がなっている間に何番までできるのかを楽しむことやグループでリレー形式(一つのペアが終わったら次のペアにボールを渡す)にして楽しむことができる。)

ボール投げ上げキャッチ

	① ボール投げ上げキャッチ
	② ボールバウンドキャッチ
	③ ボール投げ上げ・手たたくキャッチ
	④ ボールバウンド・手たたくキャッチ
	⑤ ボール投げ上げ・回転キャッチ
	⑥ ボールバウンド・回転キャッチ
	⑦ ボール投げ上げ・背中キャッチ
	⑧ ボールバウンド・背中キャッチ

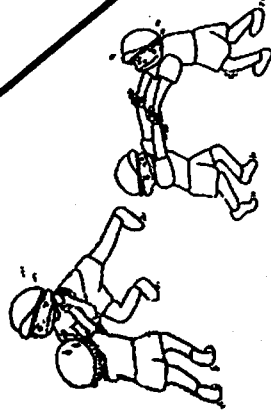
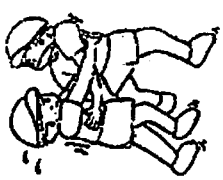
ステップ1  
その場で10回成功させよう!

ステップ2  
投げ上げたから右回りに動いて10回成功させよう!

ルール  
グループで運動を行い10回成功することを目指す。  
ステップ1...その場で ステップ2...右回りに動いて  
・投げ方はボール投げ上げとバウンド  
・とり方はキャッチ・手たたくキャッチ・回転キャッチ・背中キャッチ  
(グループで発表し成果を確かめる。個人ごとに投げ方・とり方は違ってよい。)

# かたししの運動

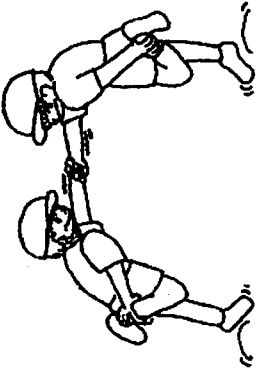
## 陣取りごもろう



ルール  
①コート真ん中で互いに組み合った姿勢になる。  
②スタートの合図で相手を陣地まで押し合いをしていく。

## ケンケンごもろう

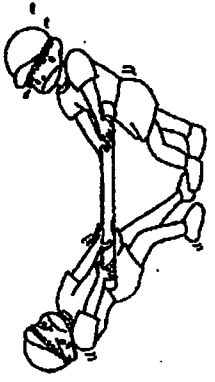
別バージョン  
おしりごもろう (組んだ状態で)



ルール  
①スタートの合図でケンケンをし相手を押してバランスを崩す。  
②両足が床に着いたら負けとなる。

## ひっぱいっこ

別バージョン  
・ロープ・体勢  
・人数 (2VS2、4人)  
・フラフープ・棒



ルール  
コート真中にマットを敷枚置き合図と同時に引きあう。(棒引きのルール同じ)

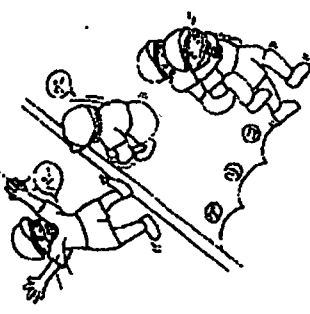
## ロンドン偏

ルール  
①2チームに分かれ、1チームが図のように列になる(橋チーム)  
②もう1チームがその間を曲が流れている間くぐっていく。  
③曲が流れる間橋が支えられれば橋チームの勝ち



## 陣取りジャンケン

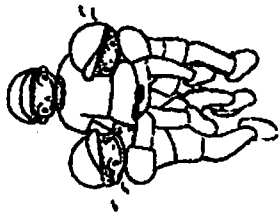
別バージョン  
・手押し車



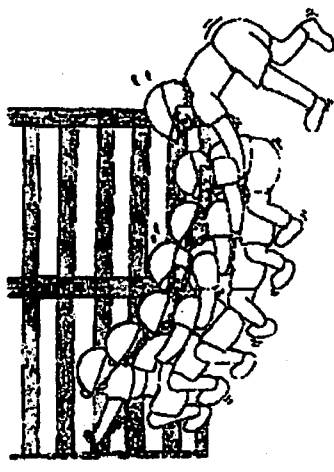
ルール  
①コート真中でじゃんけんをし、勝った歩数だけ相手をおんぶし自分の陣地側に進んでいく。(チヨキで勝ったら「チヨコレート」など)  
②最終的にどちらの陣地にいたかで勝敗を決める。

## ほこびっこ

別バージョン  
・おんぶ・おみこし  
・ジャンケンで負けたら時計回りなど

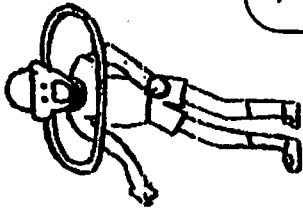


## 竹の子抜き

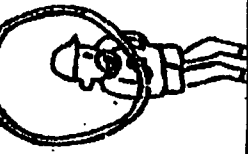


ルール  
①5~6人1チームとなる。  
②竹の子役は一列になり、しゃがんで助木等につかまる。(チームごとに)  
③30秒間で鬼チームはいっせいに竹の子を難しにいく。  
④竹の子は離れたらすぐにくっつく。  
⑤何回難せたかで競う。

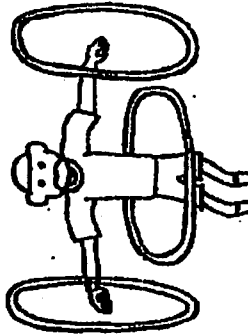
○いろいろな場所で回す



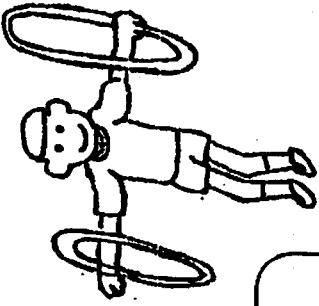
○後ろ回し



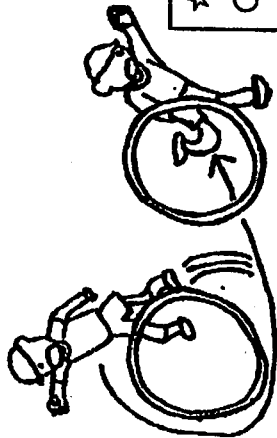
○たくさん回す



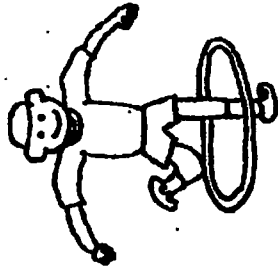
○回しながら歩く



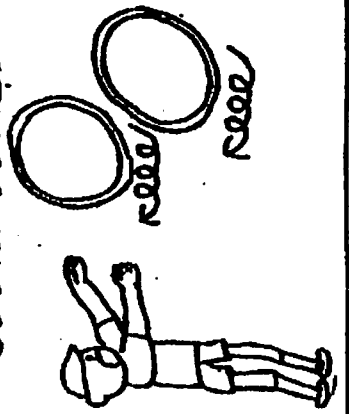
○連続ジャンプ



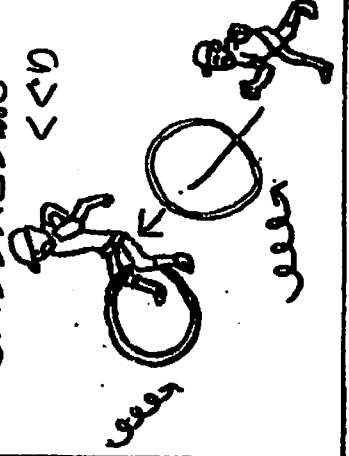
○足回し遊び



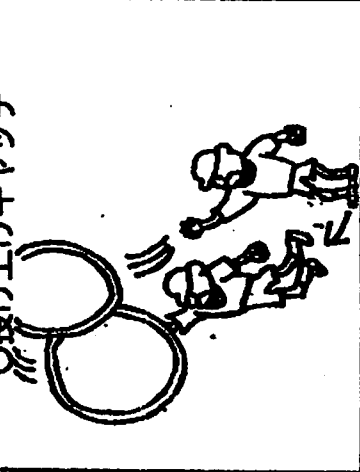
○ダブルバックスピン



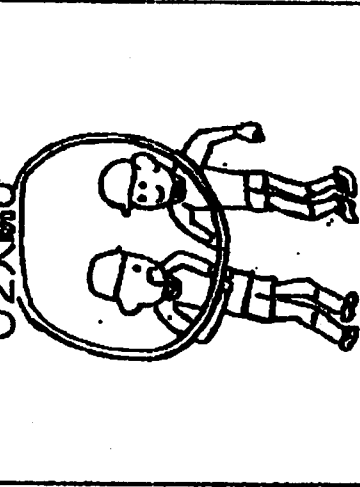
○バックスピン跳び



○投げ上げキャッチ



○2人遊び



☆このカードの使い方☆

輪の特性や動きの要素「回す」「転がす」「くぐる」「投げる」「捕る」に視点を当て、多様な動きを身に付けられる運動例を示しています。児童から、動きの広がりが見られなかった時に、助言用としてもお使い下さい。

輪

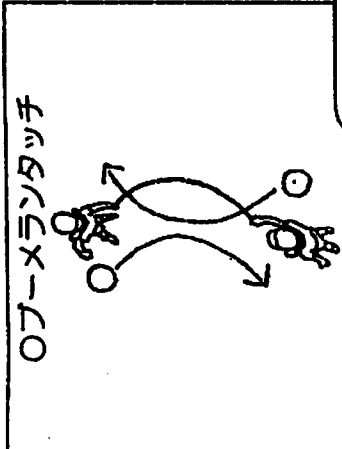
☆子どもたちが工夫する運動の広がり (例)

○転がす・くぐる 「転がしながら歩こう」「2人でくぐってみよう」

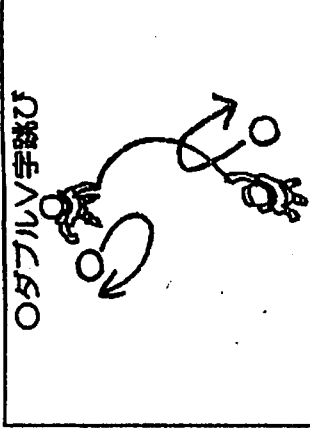
○投げる・捕る 「人間輪投げをしてみよう」「移動して同時に投げてみよう」

○回す 「大きな輪と小さな輪を回してみよう」「体のいろいろな場所でも回してみよう」

○フーメランタッチ



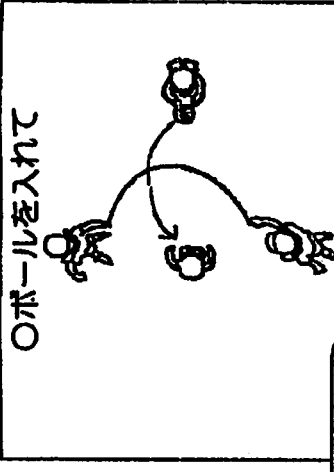
○ダブルV字跳び



○短縄を入れて



○ボールを入れて



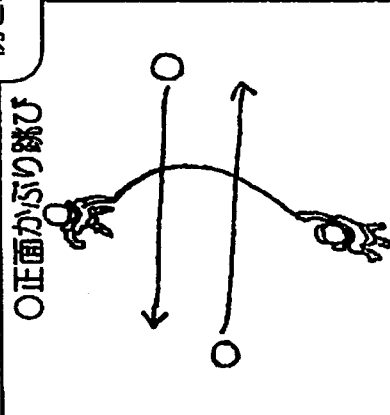
☆このカードの使い方☆

長縄の特性や動きの要素「入る」「跳ぶ」「出る」に視点を当て、多様な動きを身に付けられる運動例を示しています。児童から、動きの広がりが見られなかった時に、助言用としてもお使い下さい。

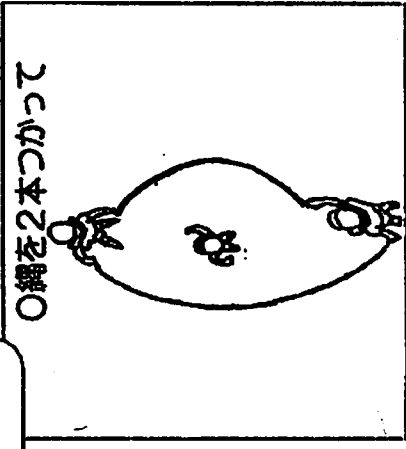
# 長縄



○正面かぶり跳び



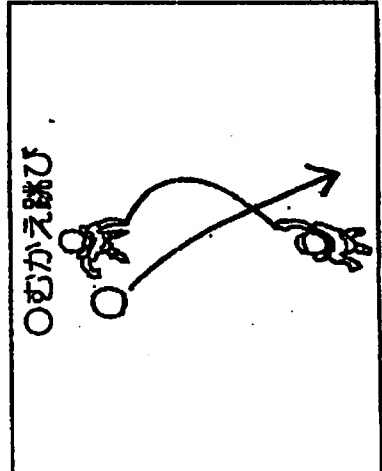
○縄を2本つけて



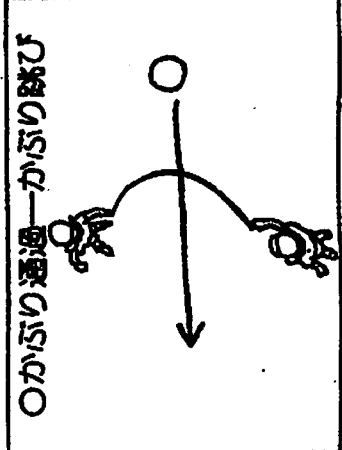
☆子どもたちが工夫する運動の広がり（例）

- 入る 「ケンケンしながら入ろう」「側転してから入ってみよう。」
- 跳ぶ 「回転して跳んでみよう」「輪や短縄を中で跳んでみよう」
- 出る 「色々な姿勢で出てみよう」「色々な方向に出てみよう」

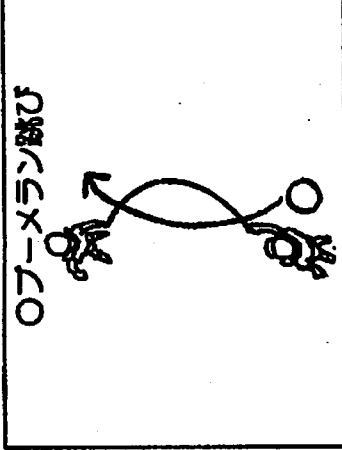
○むかえ跳び



○かぶり通過—かぶり跳び



○フーメラン跳び



○V字跳び

