

平成21年度 東京都小学校体育研究会

研究主題

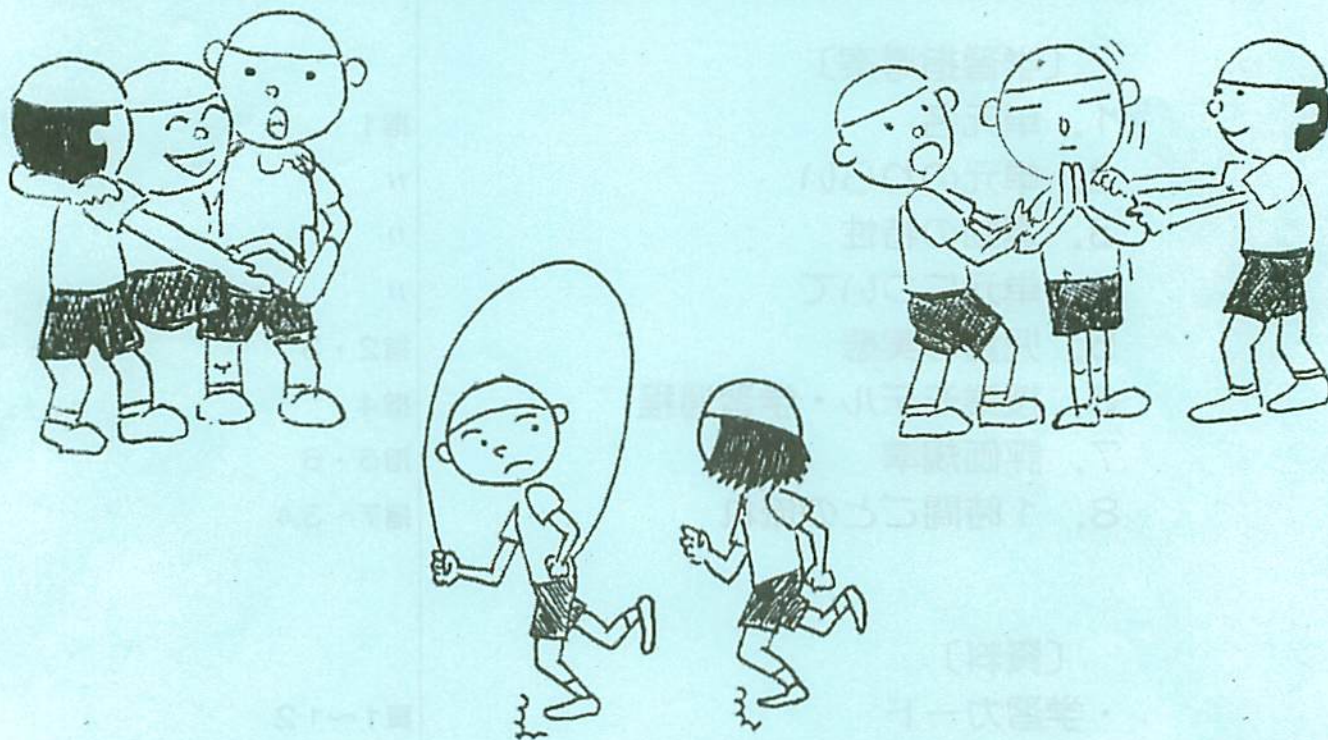
分かってできる かかり合っつなく体育学習

— 新学習指導要領の趣旨を生かした授業モデルを求めて —

# 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分かり、仲間とともに高め合う体づくり運動の学習



《実証授業》

日時：平成21年10月29日（木） 13時45分～

場所：品川区立大間窪小学校

授業：3年生 体づくり運動（多様な動きをつくる運動）

授業者：小林 謙二 主任教諭

講師：目黒区教育委員会統括指導主事 佐々木秀之先生

## 目次

### 〔研究提案〕

- |                  |      |
|------------------|------|
| 1. 東京都小学校体育研究会主題 | 研1   |
| 2. 部会研究主題設定の理由   | //   |
| 3. 研究の構想         | //   |
| 4. 研究の内容         | 研2・3 |
| 5. 昨年度までの研究経過    | 研4   |
| 6. 研究の流れ         | //   |

### 〔学習指導案〕

- |               |       |
|---------------|-------|
| 1. 単元名        | 指1    |
| 2. 単元のねらい     | //    |
| 3. 運動の特性      | //    |
| 4. 単元について     | //    |
| 5. 児童の実態      | 指2・3  |
| 6. 授業モデル・学習過程 | 指4    |
| 7. 評価規準       | 指5・6  |
| 8. 1時間ごとの流れ   | 指7~34 |

### 〔資料〕

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ・学習カード            | 資1~12  |
| ・体ほぐしの運動について      | 資13~16 |
| ・36の動き            | 資17    |
| ・多様な動きをつくる運動（中学年） | 資18~25 |

1. 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。

さらに、昨年度は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」の中学年の授業モデルを構築し、多様な動きをつくる運動の運動例集作成した。授業の中で児童が楽しく運動に取り組むことができ、資料も動きを広める点で有効であった。

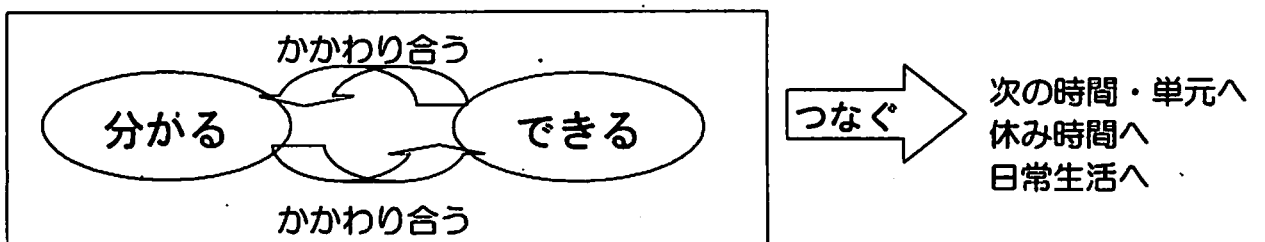
今年度も引き続き、「運動することの楽しさや必要性がわかり、仲間と共に高め合っていく体づくり運動の学習」の研究主題のもと、「多様な動きをつくる運動」と「体ほぐしの運動」を中心に研究を進めていくこととした。

3. 研究の構想

**中学年の体づくり運動（多様な動きをつくる運動）の特性**  
 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り、体の基本的な動きを組み合わせた動きを身に付けられる運動である。

中学年の目指す児童像：運動することの楽しさがわかり、多様な動きを身に付けることができる。

分かる	できる	かかわり合う	つなぐ
「色々な運動するのって楽しいね。」 「コツがわかると難しいことにも挑戦したくなるね。」 ○色々な運動に取り組む。 ○コツを見つけながら取り組む。 ○運動の仕方や組み合わせ方の理解する。	「うまく動けたよ。」 「難しい動きもできるようになったよ。」 ○様々な動きができる。 ○基本的な動きを組み合わせることができる。	「友達の動きを見てあげたよ。」 「友達に教えたよ。」 「見ててね。」 ○グループでの学び合う。 ○グループで協同して取り組む。 ○友達のよい動きを見つけ自分の動きに取り入れる。	「もっとやりたいな。」 「できるまで挑戦したい。」 「休み時間でもやろう。」 ○次の時間への意欲づけをする。 ○日常生活へ運動を取り入れる。



#### 4. 研究の内容

##### (1) 中学年授業モデル『動きづくり型』について

##### ①今年度（3年生）の授業モデル

〔3年生〕

段階	ほぐす	知る						身に付ける					
時	1～2	3～9						10～14					
学 習 活 動	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動											
	①ペア ・体がふれ合う運動	バ ラ ン ス	バ ラ ン ス	移 動	用 具 竹馬 ボール	用 具 鞆	用 具 なわ	力 試 し	力試しの運動				
	②グループ ・競争や達成の楽しさ								バ ラ ン ス	移 動	用 具 ボール	用 具 鞆	用 具 なわ
	③人数を増やす ・達成の楽しさ								バ ラ ン ス	移 動	用 具 ボール	用 具 鞆	用 具 なわ
④振り返り	組み合わせの運動に取り組む (ゲーム型・競争型・達成型)												

##### i) 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。

##### ii) 多様な動きをつくる運動

低学年で経験してきた動きを単元の前半「味わう」段階でじっくりと取り組み、動きができるようになったり、動きがなめらかになったりする。(動きの多様+動きの洗練)でできるようになった動きを使って、単元の後半では「動きを組み合わせた運動」に取り組む。

力試しの運動は、動きを広げにくいことから、単元後半に帯で行うようにする。

##### ②3年生と4年生との系統性

- ・3年生…1単位時間を使って、一つ一つの動きをじっくり取り組む。→目的：洗練化
- ・単元を前半、後半に分けて、日常化につなげられるようにする。
- ・前半では、授業の最後に動きを楽しみながら習得できるような音楽(リズム)を使用する。
- ・後半では、力試しの運動を帯で(動きが広がりにくい)行う。
- ・学習の最後に、楽しみながら動きを組み合わせる取り組み。(ゲームや競争を用いて)
- ・4年生…学習の前半に「バランス、移動」の運動を帯で行う(基本動作が多いため)
- ・動きのポイントを意識しながら、用具を操作する運動や力試しの運動に取り組む。(ポイント発見しやすい)
- ・学習の後半は、3年生や4年生の前期で行った運動を組み合わせる取り組み  
「動きの多様+動きの洗練」動きがなめらかになるように取り組む  
「動きの多様+条件変化」少し難しい動きに取り組む
- ・「もともになる動き」からカードを使った学習へ移行していく

##### ③低学年と中学年の違い

- ・「組み合わせ」を意識する。 教師も児童も
- ・低学年は動きを経験する→できる、できないは問わない
- ・中学年では①動きを増やす(多様化)  
②発展的な動きに取り組む  
③動きができるようになる、動きがスムーズになる(洗練化)  
④動きを組み合わせる ・同時に『～しながら～する』、連続して

④昨年度（４年生）の授業モデル  
〔４年生〕

段階	ほぐす	知る	身に付ける
時	1～2	3～7	8～12
	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動	
学 習 活 動	①ペア ・体がぶれ合う運動	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 (バランス・移動)	
	②グループ ・競争や達成の楽しさ	(コツを見つけながら) 用具を操作する運動や力試しの運動を楽しもう (用具・力試し)	組み合わせの運動がなめらかになるように取り組もう (組み合わせ) 〔動きの多様+動きの洗練〕
	③人数を増やす ・達成の楽しさ	〔動きの多様〕	少し難しい動きに取り組もう (組み合わせ) 〔動きの多様+条件変化〕
	④振り返り		

i) 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。

ii) 多様な動きをつくる運動

解説書をもとに、(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を効果的に行えるような学習過程にした。

- ・学習の前半で、バランス、移動の運動をゲームをや競争を通して楽しみながら取り組む。
- ・用具の操作や力試しの運動は、「知る」段階で、たくさんの動きを行う。(動きの多様)「高める」段階では、動きを組み合わせることと、動きがなめらかになることをめざす時間(動きの多様+動きの洗練)と少し難しい動きに取り組む時間(動きの多様+条件変化)とで構成した。

(2) 授業の流し方例集の作成

授業モデルを具現化するために、授業の流し方例集を作成する。どの学校、学級でも同じように授業が展開できるような「学習活動」「教師の声かけ」の例を1時間一枚にまとめた。また、授業の中で行う「運動例」も、番号や吹き出しを使って、わかりやすく提示した。

## 5. 昨年度までの研究経過

- ◇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
- ◇平成20年度
  - 「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」
  - ・ 『動きづくり型』授業モデル
  - ・ 多様な動きをつくる運動の運動例集の作成

## 6. 研究の流れ

- 5月 都小体研総会 組織づくり・・・5月15日（金）練馬区立大泉第四小学校
- 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（火）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・・・10月29日（木）品川区立大間窪小学校 小林 謙二教諭  
研究のまとめ・今後の検討  
多摩地区研究発表会・・・11月26日（木）小平市立小平十三小学校  
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12日（金）練馬区立光和小学校

学羽北道案  
子白拍得案



## 第3学年 体育科学習指導案

平成21年10月29日

品川区立 大間窪小学校

3年2組 29名

指導者 小林 謙二



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

#### (1) 運動

次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。

- ア 体ほぐしの運動では、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ための手軽な運動や律動的な運動をすること。
- イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。

#### (2) 態度

運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

#### (3) 思考・判断

体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

- ア 運動の仕方によって気持ちが変わることに関心し、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぶこと。
- イ 多様な動きをつくる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。

### 3 運動の特性

○体ほぐしの運動は、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、自分の体の状態に関心し、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができる運動である。

○多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、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とおして、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ができる運動である。

### 4 単元について

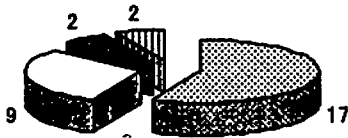
新学習指導要領において、体づくり運動についてはすべての学年において発達段階に応じた指導内容を取り上げ指導するものとなった。中学年においては体力を高めることを直接の目的とするのではなく、将来の体力向上につなげていくために様々な体の基本的な動きを培っていく必要がある。「体ほぐしの運動」「多様な動きをつくる運動」共にねらいや例示された運動内容を明確にし、低学年や高学年との系統性も踏まえた上で、適切な指導をしていかなければならない。

3年生の学習過程では、低学年で経験した動きをさらになめらかにすること（動きの洗練化）、またあらたな動きに発展させていくこと（動きの多様化）を大きな目的としている。また、学習過程の後半では一つ一つの動きを組み合わせた運動（～しながら～する）（連続して～する）を行うことで複合的な力と、自分や友達の動きのよさを発見し、取り入れていく力を養っていくことをねらいとした。そこでの運動経験と身に付いた動きが、4年生での動きのポイント発見や、様々な組み合わせの運動につながると考えた。中学年において適切な運動経験の場を確保し、継続的に動きを身に付けさせ、動きを見つめる目を養うことで、高学年からの体力を高める運動につなげていきたい。

## 5 児童の実態

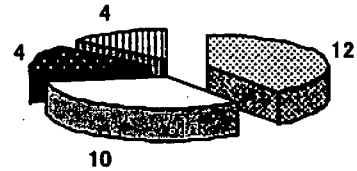
3年生の体づくり運動の学習の前に、運動・遊びの意識調査や運動・遊びの実施状況についてアンケートを実施した。アンケート結果を授業に生かすとともに、授業後の児童の変容についても見取っていく。

1 体育の学習は好きですか。(人)



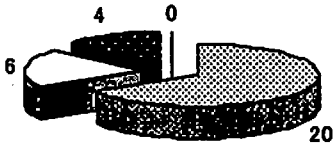
好き  どちらかといえば好き  どちらかといえば嫌い  嫌い

3 体力に自信がありますか。(人)



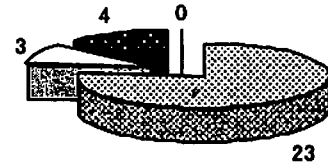
はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

2 体を動かすこと(運動・外遊び)が好きですか。(人)



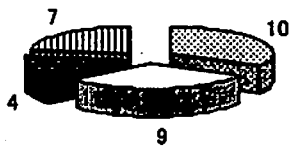
好き  どちらかといえば好き  どちらかといえば嫌い  嫌い

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

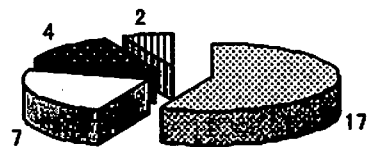
6 運動するときに心がけていることはありますか。(自由記述)

- 11人 ・けがをしない  
 2人 ・転ばないようにする ・まちがえないようにする  
 1人 ・頭を使う ・必ずできると考える ・みんなで協力する  
 ・ふざけすぎない ・へこたれない ・一番になる  
 ・どうしたら上手くなるか ・準備運動をしっかりする

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)

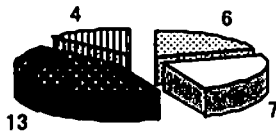
- 12人 ・好きな運動、得意な運動、面白そうな運動をするとき  
 4人 ・ない  
 3人 ・体を動かすとき ・友達と一緒に運動するとき  
 2人 ・元気なとき ・つかれるとき  
 1人 ・長い距離を走るとき ・競走しているとき  
 ・気持ちがよいとき ・小林先生の授業のとき

8 学校の休み時間、外でよく体を動かしますか。(人)



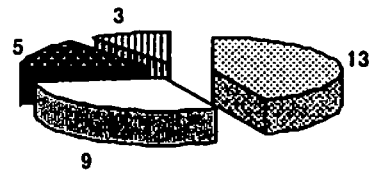
はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

9 学校から帰った後(放課後)、よく外遊びをしますか。  
(人)



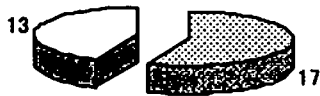
はい  どちらかといえばはい  どちらかといえばいいえ  いいえ

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

12 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	放課後	お休みの日
15人 ・おにごっこ	13人 ・なし	7人 ・なし
6人 ・鉄棒	4人 ・バスケットボール	6人 ・サッカー
3人 ・バスケットボール	2人 ・鉄棒 ・リレー ・ドッチボール	4人 ・かけっこ
2人 ・リレー ・のぼり棒 ・うんてい	・かけっこ ・一輪車	3人 ・自転車 おにごっこ
・かくれんぼ ・一輪車 ・なし	・ハンドベース	1人 ・なわとび ・バレエ ・ホッピング
・ハンドベース ・ドッチボール	1人 ・けんぱー ・とりかご	・どろけい
1人 ・とりかご ・竹馬 ・どろけい	・キャッチボール ・おにごっこ	
・かけっこ	・ジャングルジム	

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が多いことがわかった。しかし、数名の児童は意欲的でなく、体力に自信がないと感じる児童もいることがわかる。また、今現在ではいろいろな動きができていないと感じる児童が多いが、今後できるようになりたいと考えている児童が多いことがわかる。

運動するときに児童が考えていることは、ほとんどが安全面に関することで、動きそのものについての意識や考えやそれぞれの運動の特性にかかわる意見はない。

日常的な身体活動では、外遊び自体は好む傾向が見られているにかかわらず、数人の児童はあまり活動していないことがわかる。特に放課後の時間に運動や外遊びをする児童が少ない。休日の活動状況では、休み時間に比べると活動状況は減少している。

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教師が意図した様々な動きを身に付けさせて、体を動かす楽しさや喜びを味わわせていく。その中で、よい動きを意識させ、運動や動きのポイントを意識させて運動に取り組みさせていく。児童に多様な動きを見に付けさせていくことで、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、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 体づくり運動（動きつくり型）授業モデル・学習過程

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
段階	ほぐす	知る							
	<p>○あいさつ・準備・準備運動</p>								
学習活動	<p>◇体づくりの運動に取り組み。 ・個人→ペア→グループ→全体 ・動→静→動。 【運動例】 ○いろいろなウォーキング ○体でジャンケン ○ひざタッチ ○風船パレー ○みんなでジャンプ ○大根ぬき</p> <p>※体づくりの運動の中から、3年生の発達段階に合った運動を選択する。</p>	<p>(ア) バランスをとる運動に組み込む</p>	<p>(イ) 体を移動する運動に組み込む</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○竹馬を使った運動 ○ボールを使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○輪を使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○短なわを使った運動</p>	<p>(イ) 体を移動する運動に組み込む ○ボールを使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○短なわを使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○短なわを使った運動</p>
	<p>○整理運動・振り返り</p>								
	<p>【体づくりの運動】 ○第1時は特に体の気付きに視点をあてた運動を選択して取り組む。 ○第2時は、グループや集団での運動を多くし、仲間と一緒に運動することを楽しませる。</p>	<p>○たくさんの動きを経験させられるように、場や用具を工夫して運動を行わせる。 ○一つ一つの動きを確実に身に付けられるよう、個に応じた運動の強度や回数、方向などを工夫する。 ○低学年で経験してきた運動を再度行うことで、運動の仕方を工夫できるよう声をかける。 ○友達の良い動きを見付け、自分の運動に取り入れられるよう、グループで運動を行わせるなど、学び方を工夫できる場を用意する。 ○運動を行いつつ見ながら見つけたポイントを言葉にしたり、カードに書かせたりして、共有化を図る。 ○運動を楽しんで行いながら、組み合わせている児童の動きを見付け、次時につなげられるようにする。</p>							

10	11	12	13	14
身に付ける				
○あいさつ・準備・準備運動				
<p>(ア) バランスをとる運動に組み込む</p>	<p>(イ) 体を移動する運動に組み込む</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○ボールを使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○輪を使った運動</p>	<p>(ウ) 用具を操作する運動に組み込む ○短なわを使った運動</p>
<p>組み合わせの運動に組み込む ○これまで身に付けてきた動きを基に、個人で克服したり集団で達成したりする運動に組み込む。</p>	<p>組み合わせの運動に組み込む ○これまで身に付けてきた動きをもとに、友達と協力したり、競ったりして楽しむ運動に組み込む。</p>	<p>組み合わせの運動に組み込む ○これまで身に付けてきた動きを基に、個人で克服したり集団で達成したりする運動に組み込む。</p>		
○整理運動・振り返り				
<p>○前回取り組んできた動きを確認しながら、確実に身に付けられるようにする。 ○一つの動きを行うことで終わらせず、いろいろな方法で組み合わせることができるような場や用具を用意する。 ○運動を楽しみながら、動きを組み合わせている児童を紹介し、友達の良い動きを互いに見合いながら取り入れていけるようにする。 ○個や集団で達成できるような、運動内容を準備する。</p>				

7 評価規準 (1) B規準

具体的なよさの現れ【評価方法】			
観点	視点	評価規準	10~14
			3~9
			1~2
運動	運動	<p>○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するための手軽な運動や身体的な運動を行える。 ○体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができる。</p>	<p>○体のバランスをとる運動や、体を移動する運動、用具を操作する運動、力試しの運動に取り組み、それらを組み合わせて運動している。</p>
	関心 意欲	<p>○体づくり運動に進んで取り組んでいる。 ○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動している。 ○用具の準備や片付けを行っている。</p>	<p>○体のバランスをとる運動や、体を移動する運動、用具を操作する運動、力試しの運動に取り組み、それらを組み合わせている。 ○用具の準備や片付けを行っている。</p>
態度	協力 交流	<p>○仲間とかがわりながら、きまりを守り仲よく運動している。</p>	<p>○きまりを守り、仲間と一緒に運動に取り組んでいる。</p>
	安全	<p>○場や道具の安全に気を付けている。</p>	<p>○きまりを守り、仲間と一緒に運動に取り組んでいる。</p>
思考・判断	活用 工夫	<p>○体づくり運動に工夫して取り組んでいる。</p>	<p>○多様な動きをつくる運動の行い方やそれらを組み合わせた運動の行い方を知り、友達の良い動きを見付けて自分の運動に取り入れている。</p>
	振り 返り	<p>○体づくりの運動を振り返り、体を動かす楽しさを感じている。 ○多様な動きをつくる運動の行い方を振り返っている。</p>	<p>○多様な動きをつくる運動やそれらを組み合わせた運動の行い方を振り返っている。</p>
		○場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめて運動に取り組んでいる。	

(2) A規準

		具体的なよさの現れ【評価方法】			
観点	視点	評価規準	1～2	3～9	10～14
運動	運動	○心と体の変化に気付いた り、体の調子を整えたり みんなどかかわり合ったり するたため手軽な運動や律 動的な運動を行うことがで きる。 ○体のバランスや移動、用 具の操作などとともに、そ れらを組み合わせることが できる。	○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、仲間と交流したりしている。	○体のバランスをとる運動や、体を移動す る運動、用具を操作する運動、力試しの運 動の運動に取り組み、動きを身に付けるた めのポイントが現れた運動をしている。	○体のバランスをとる運動や、体を移動す る運動、用具を操作する運動、力試しの運 動、それらを組み合わせる運動に組み組 み、動きを身に付けるためのポイントが現 れた運動をしている。
	関心 意欲	○体づくり運動に進んで 取り組んでいる。	○体を動かす楽しさや心地よさを味わ い、進んで運動している。 ○用具の準備や片付けを行っている。	○体のバランスをとる運動や、体を移動す る運動、用具を操作する運動、力試し の運動に進んで取り組んでいる。 ○用具の準備や片付けを行っている。	○体のバランスをとる運動や、体を移動す る運動、用具を操作する運動、力試しの運 動、それらを組み合わせる運動に進んで取 り組み、それらを組み合わせている。 ○用具の準備や片付けを行っている。
態度	協力 交流	○仲間とかがわりなが ら、きまわりを守り仲よく 運動している。	○体を動かす楽しさや心地よさを味わ い、仲間と豊かに交流している。	○きまわりを守り、仲間と励まし合っ て運動に取り組んでいる。	○きまわりを守り、仲間と励まし合っ て運動に取り組んでいる。
	安全	○場や道具の安全に気を 付けている。	○場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめて運動に取り組んでいる。		
思考・判断	活用 工夫	○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 とに気付く、進んで友達と一緒に運動を したり用具を使って運動をしたりするな ど楽しく運動できる行い方を選んでい る。	○多様な動きをつくる運動の行い方を知 り、友達の良い動きを自分で見付け、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やそれ らを組み合わせる運動の行い方を知り、友 達の良い動きを自分で見付け、自分の運動 に取り入れている。
	振り返 り	○体ほぐしの運動を振り 返り、体を動かす楽しさ を感じている。 ○多様な動きをつくる運 動の行い方を振り返り、 体を動かす楽しさを感じ ている。	○体ほぐしの運動を振り返り、自分や友 達の心と体の変化に気付いている。	○多様な動きをつくる運動の行い方を振 り返り、友達や自分のよい動きに気付い ている。	○多様な動きをつくる運動やそれらを組み 合わせる運動の行い方を振り返り、友達 ができてきていることが分かり、よい動きを自分 の運動に取り入れている。

# 1時間ごとの流れ

8 1時間ごとの流れ

(1) 3年 体づくり運動 「体ほぐしの運動」

・本時のねらい

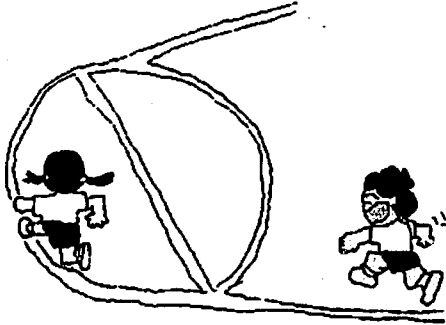
運動	手軽な運動や律動的な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりしている。
態度	進んで体ほぐしの運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の仕方によって、気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選んでいく。

・本時の流れ

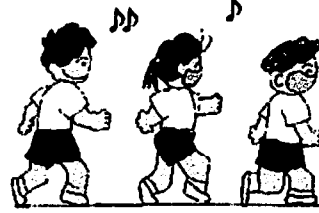
学習活動	指導のポイント
<p>1 体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T:今日は体ほぐしの運動に取り組みます。みんなで楽しく体を動かしましょう。</p> <p>2 体ほぐしの運動に取り組む。 Aいろいろなウォーキング ・体育館の線の上を歩いたりスキップしたりして移動する。 ・出会ったらハイタッチ ・線から線へ片足ジャンプ ・かかとで一つまさきで一しゃがんで B2人組 ・バランスくずし ・押し相撲 ・引っぱり相撲 ・力を合わせて ・握手で鬼ごっこ T:男の子も女の子もいろいろな友達とペアになって運動しましょう。 C3人組 ・ひざにタッチ ・ふりこ D4人組 ・みんなでジャンプ ・子とろおに T:たくさん体を動かして楽しく運動すると、心や体はどんな風に変化しますか? E 円形コミュニケーション ・みんなでストレッチ</p> <p>3 振り返り T:体ほぐしの運動をして楽しかったことを自由に発表しましょう。自分や友達の体の変化について何か気付いたことはありますか?友達と仲良く運動することができましたか?次の時間はいろいろな用具をつかった体ほぐしの運動に取り組みましょう。</p>	<p>○手軽な運動に取り組み、楽しく体を動かすことを伝える。</p> <p>○音楽をかけながらのびのびとした動作でリズムにのって運動を行えるようにする。</p> <p>○徐々に人数を増やしていきながらいろいろな友達とグループをつくり運動できるようにする。</p> <p>○動的な運動から静的な運動へ、再び動的な運動を行うなど、変化をつけて取り組む。</p> <p>○活動の途中でも、体や心の変化について意識をもたせ、気付いたことを発表できるようにする。</p> <p>○学習の終わりには、クラスみんなが一つの輪になって行う運動を取り入れ、一体感もてるような工夫をする。</p> <p>○体の調整、体への気付き、仲間との交流に視点をあて、振り返られるよう声をかける。</p>

A

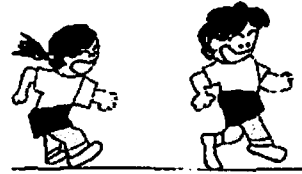
線の上を歩こう！



いろいろな歩き方  
できるかな？



リズムにのって



かかとで つまさぎで

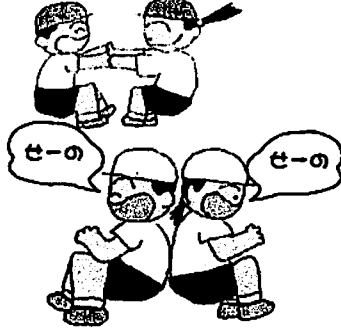


しゃがんで

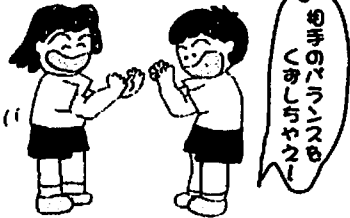
B

力を合わせて！

立てるかな？



手と手を合わせて



両手をついて  
お尻を  
さすって  
お尻を  
さすって



2人組で手をつないで



動きを合わせて



3人組で

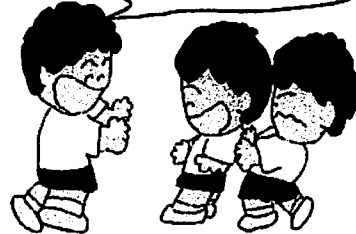
C

ひざにタッチ



みゆき

ゆももはじて「ゆーらゆら」



D

みんなでジャンプ



子とりおに



E



「体ほぐしの運動メニューブック」

「平成12年度実技指導者講習会資料」参照

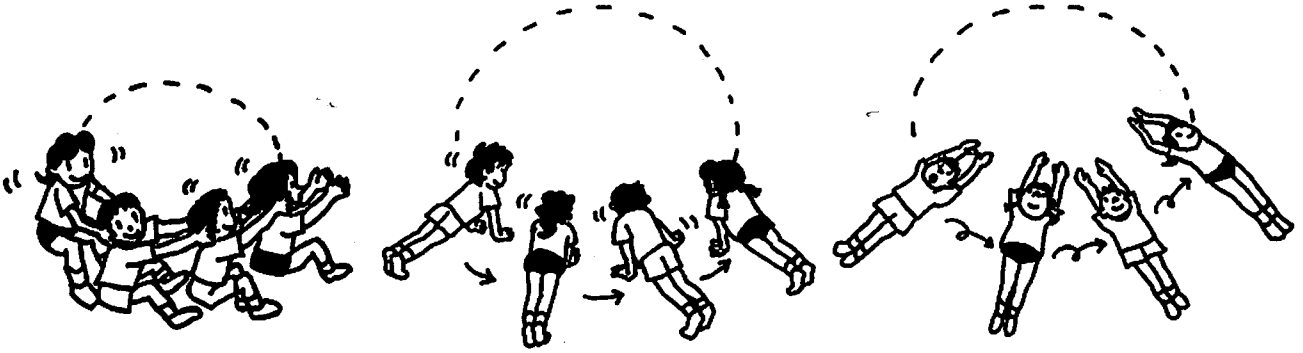
## ・本時のねらい

運動	手軽な運動や律動的な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流し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、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の仕方によって、気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動をしたりするなど、楽しく運動できる行い方を選んでいる。

## ・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思い出し、今日の学習の見通しをもつ。</p> <p>T: 前回は友達とたくさん体を動かして、心や体の変化にも気付くことができましたね。今日はいろいろな用具をつかって体ほぐしの運動に取り組みましょう。</p>	<p>○前回の運動で気付いたことや感じたことを思い出させ、今日も手軽な運動で楽しむことを伝える。</p>
<p>2 体ほぐしの運動に取り組む。</p> <p>A 円形コミュニケーション</p> <p>B 競争しよう。</p> <p>・いも虫ゴロコロ ・新聞キャッチ ・新聞サーフィン ・新聞鬼</p> <p>C 風船を使って</p> <p>・みんなでポーン</p> <p>D 平均台を使って</p> <p>・バランスウォーク</p> <p>E レッツストレッチング</p>	<p>○全員で手をつないで円になって、いろいろな活動を行い一体感を味わう。</p> <p>○用具の使い方を工夫し、集団達成的な要素も取り入れながら様々な運動に取り組む。</p> <p>○競争にこだわらず、友達と楽しく体を動かすことを意識できるよう声かけをする。</p> <p>○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、交流を深められるよう、集団達成的な要素を含む運動を選択する。</p>
<p>3 振り返り</p> <p>T: 体ほぐしの運動をして楽しかったことを自由に発表しましょう。自分や友達の体の変化について何か気付いたことはありますか？友達と仲良く運動することができましたか？次回は、多様な動きをつくる運動に取り組みしましょう。</p>	<p>○体の調整、体への気付き、仲間との交流に視点をあて、振り返られるよう声をかける。</p>

A

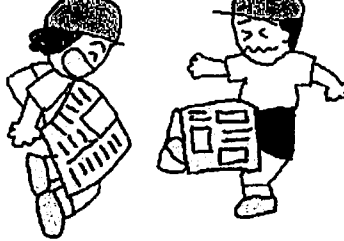


B

いも虫コロコロ

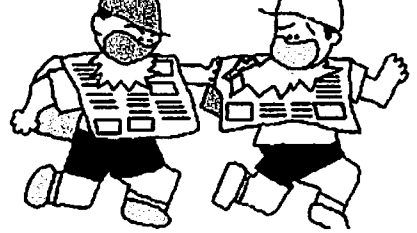


新聞キャッチ

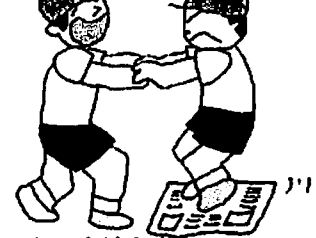


キャッチしやすいように  
投げてね!

新聞鬼



新聞サーフィン



じゃんけんを  
取り入れると楽しいよ!

C

心と体をひとつにして

みんなであそぶ!



D

バランスのあそび



E

つるつる!



ニヨロニヨロ

ゆっくり動かさず



へびのよう

力がぬけてるね。



「体ほぐしの運動メニューブック」

「平成12年度実技指導者講習会資料」参照

(3) 3年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 (ア) 体のバランスをとる運動 3/14

・本時のねらい

運動	楽しみながら体のバランスをとる運動に取り組み、体のバランスをとる動きから、回る・寝ころぶ・起きる・座る・立つなどの動きに取り組んでいる。
態度	進んで体のバランスをとる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 体のバランスをとる運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T:今日は体のバランスをとる運動をします。いろいろな動きをしながら、たくさんの動きができるようになります。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b> T:まずは回ってみましょう。</p> <p>●回るなどの動き A片足を軸にして回る(合図で右回り、左回り。みんなで1回転してポーズ。1回転してジャンケンポン。回りながら移動) Bおしりや背中を軸にして回る。 T:次はマットの上で寝ころんだり、起きたりしてみましょう。</p> <p>●寝ころぶ、起きるなどの動き(マットを使う) C足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きる。 Dゆりかこのあと、立ち上がってジャンケンゲーム E友達と手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりする。(徐々に人数を増やしていく) T:次は友達といっしょに座ったり立ったりしてみましょう。</p> <p>●座る、立つなどの動き。 F友達と肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりする。(人数を増やして・ボール等をはさんでやってみる) G友達と手をつなぎ立ったり座ったり(片足でもやってみる) T:次はぼう(新聞紙)を使ってバランスをとる運動をしてみましょう。</p> <p>●ぼう(新聞紙)新聞紙を使って H一人で新聞立てて回転/バランスをとる運動・回る I二人正面向き合って新聞を立てる/バランスを取りながら移動する J5人並んでトントンパで交代/バランスを取りながら移動する</p> <p>●音楽に合わせて T:今日やった動きを振り返りましょう。</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。 T:自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○楽しく運動をできるようにする中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○いろいろな動きをしながら、体幹をつかってバランスをとることを意識できるようにする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。</p> <p>○例示に示された『体のバランスをとる運動』を中心に、一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。</p> <p>○自分や仲間の動きを意識できるように、良い動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。</p> <p>○動きを広げるために、移動する動きも含める。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例

A

つま先立ちで、腕で勢いをつけて回ろう。

B

足を引きつけて体を小さくして、腕で勢いをつけて回ろう。

C

自分のおへそを見て肩から横に倒れるようにして回ろう。肘→肩→背中→肩→肘の順番です。

D

自分のおへそを見よう。手を上にあげて勢いをつけて立ち上がろう。

E

足を高くふって勢いをつけよう。呼吸を合わせて腕を引いて立ち上がろう。

F

声をかけあって、背中を押し合って立とう。

G

声をかけあって、お互いの腕を引っ張り合おう。

H

そっと棒を離して、つま先でくるっと素早く回ろう。

I

そっと棒を離して、素早く移動しよう。

J

声をかけあって素早く移動しよう。

(4) 3年 体づくり運動 「多様な動きをつくる運動」 (ア) バランスをとる運動 4/14

・本時のねらい

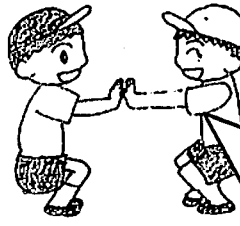
運動	楽しみながら体のバランスをとる運動に取り組み、体のバランスを保つ・渡るなどの動きに取り組んでいる。
態度	進んでバランスをとる運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 バランスをとる運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T: 今日もバランスをとる運動をします。いろいろな動きをしながら、どれだけ長くバランスをとっていただけるのか挑戦しましょう。また、平均台を使っての運動もします。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b> T: まずは二人組でどちらがバランスをとっていただけるか競争しましょう。</p> <p>●バランス崩し Aしゃがんだ姿勢で B片足で C人数を増やして D棒やボールなど用具を使って</p> <p>●いろいろなポーズでストップ E一人で F人数を増やして G動きを合わせて T: 次は長縄の上に乗ってみましょう。</p> <p>●長縄の上に乗って H手のひらや足を乗せて I歩いて J動きを合わせて T: 平均台を色々な姿勢で渡ってみましょう。</p> <p>●平均台の上で Kいろいろな速さで歩く L姿勢を変えて M片足ずつ平均台に乗せて N途中で方向を変えて(3歩進んだらターン) Oボールを使いながら P並べ替え</p> <p>●音楽に合わせて T: 今日やった動きを振り返りましょう。</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。 T: 自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○前時に行った運動を振り返りながら、新しい場を紹介する。</p> <p>○楽しく運動をできるようにする中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○長縄の上でいろいろな動きをしながら、体幹をつかってバランスをとることを意識できるようにする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。 ○例示に示された『体のバランスをとる運動』を中心に、一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。 ○自分や仲間の動きが意識できるように、よい動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。 ○ゲームを行う中で、一つ一つの動きが散漫にならないよう、声をかける。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>


○運動内容と言葉かけ例

A



つま先に体重をかけて両手で押してみましょ  
う。押されたら足を踏ん  
張ってバランスをとろ  
う。

B



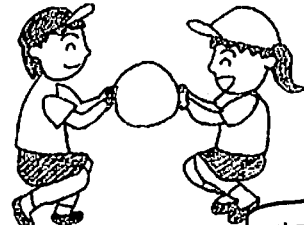
押されたら足裏全体で踏  
ん張ってバランスをとろ  
う。

C



足裏全体を使って左右のバラ  
ンスをとろう。

D



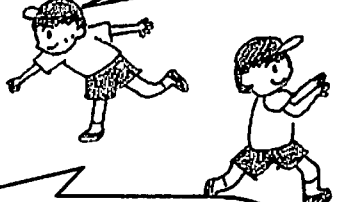
止まった時に体の真ん中に  
力を入れよう。

E




つま先に体重をかけてボールの  
中心を両手で押してみよう。

F




相手のことのを考えバラ  
ンスをとろう。

G



息を合わせてバラ  
ンスをとろう。

H




手をひらや足を縄の真上  
にのせよう。

I



つま先から縄の真上にのせて腕  
でバランスをとろう。

J



友達のを歩くリズムに合わ  
せて歩こう。

K



背筋を伸ばして少し前を見  
ながら歩こう。

L



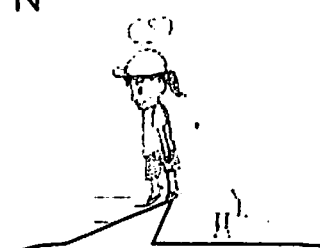
バランスを取りながら姿勢  
を変えよう。

M



片足全体に力を入れ、腕でバラ  
ンスをとろう。

N



ターンをする方向に顔を向け  
てターンをしよう。

O



バランスをとりながら  
ボールをみよう。

P



声をかけてタイミングを  
合わせて平均台にのろう。  
足元をよく見て友達と協力し  
て入れかわろう。

・本時のねらい

運動	楽しみながら体を移動する運動に取り組み、這う・歩く・走る・跳ぶ・はねるなどの動きを身に付けることができる。
態度	進んで体を移動する運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 体を移動する運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T:今日は体を移動する運動をします。いろいろな姿勢で動いたり、跳んだり、はねたりして体を動かします。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <u>エンジョイタイム</u> T:まずは太鼓のリズムで体を動かしましょう。いろいろな姿勢で動かしましょう。</p> <p>○歩く⇒走る Aまっすぐ・ぐにゃぐにゃ・右左回り B方向(横・後)を変えて行う C動物歩き(うさぎ・かえる・かに…)で行う D姿勢(腕歩き・おしり・足首をもって…)を変えて行う。 T:太鼓の合図に合わせていろいろなポーズではねるよ。</p> <p>○いろいろなジャンプ E大きくジャンプ⇒大の字⇒ひざ上げ⇒拍手⇒足打ち⇒半回転⇒一回転⇒好きなジャンプ F移動しながらスキップ⇒ギャロップ(方向変化) Gみんなで呼吸を合わせてジャンプ⇒足じゃんけん</p> <p>○肋木を使って T:いろいろな姿勢で登ったり下りたりしよう。 H姿勢を変えながら登ったり下りたりする。</p> <p>4 音楽に合わせて。 T:今日やった動きを振り返りましょう。 今日の運動を音楽に合わせて取り組む。</p> <p>5 整理運動。</p> <p>6 学習の振り返り。 T:自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○楽しく運動をできるようにする中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。 ○例示に示された『体を移動する運動』を中心に一つ一つの動きに確実に取りくみ、それぞれの動きが経験できるようにする。 ○自分や仲間の動きが意識できるように、よい動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。 ○「歩く・走る」「跳ぶ・はねる」おりませながら行う。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例

A

曲がる方向をよく見て走りぬけよう。

B

後 横

合図が聞こえたらサッと向きを変えて進もう。

C

ゆかをしっかり見ておしりを高くあげよう。

かえる

D

腕突

手や足をしっかりついて進もう。

E

手足を大きく開こう。

ひざを曲げて高くとぼう。

ひざをむねにひきつけよう。

F

「タッタタッタ」とリズムよく前の足を変えずに進もう。

G

動きをとめずにリズムよくはねよう。

相手とタイミングを合わせてはねよう。

H

いろいろな姿勢で登ったり下りたりしよう。

(6) 3年 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」 (ウ) 用具を操作する運動6/14

・本時のねらい

運動	楽しみながら用具を操作する運動に取り組み、用具をつかむ、持つ、投げる、捕る、用具に乗るなどの動きに取り組むことができる。
態度	進んで用具を操作する運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具を操作する運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>T:今日は用具を操作する運動をします。竹馬に乗ったり、ポールを使ったりして、色々な動きができるようになりましょう。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b></p> <p>T:バランスに気をつけて竹馬に乗ってみましょう。</p> <p>●竹馬</p> <p>A補助つき</p> <p>B一人で</p> <p>T:次は、ポールを使って色々な動きをやりましょう。</p> <p>●ポールをはさんで</p> <p>Cまずは、一人で膝にはさんで歩こう。</p> <p>●二人組で</p> <p>D背中合わせで立つ</p> <p>E背中合わせで座る</p> <p>F歩く→先頭を交代する→人数を増やして</p> <p>●ポールを投げる・捕る</p> <p>G投げ上げキャッチ</p> <p>H投げ上げ手たたき(→回数を増やす)</p> <p>I投げ上げターン</p> <p>J投げ上げ背中キャッチ</p> <p>T:今度は友達と一緒にやってみましょう。 →人数を増やして運動に取り組む。</p> <p>●音楽に合わせて</p> <p>T:今日やった動きを振り返りましょう。</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。</p> <p>T:自分の友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○楽しく運動を行わせる中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。</p> <p>○例示に示された『用具を操作する運動』を中心に、一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。</p> <p>○友達とペアになり、支え合いながら運動に取り組む。補助の仕方を教える。</p> <p>○自分や仲間の動きが意識できるように、よい動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例

A

竹馬の上の方を持って、支えよう。

B

つま先で立って、竹馬を持ち上げよう。  
竹馬をやや前方に傾けて、バランスをとろう。

C

ボールをはさんだ所に力を入れよう。

D

E

ボールを押しながら、立ったり座ったりしよう。

F

ボールを押しようにして、みんなでお息を合わせよう。

G

膝を使って、真上に投げよう。

H

ボールの動きに合わせて、胸に引きつけて捕ろう。

ボールをよく見ながら、手を叩こう。

I

ボールを見ながら、素早く回ろう。

J

背筋を伸ばして、ボールの下に入ろう。

(7) 3年 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」 (ウ) 用具を操作する運動 7/14

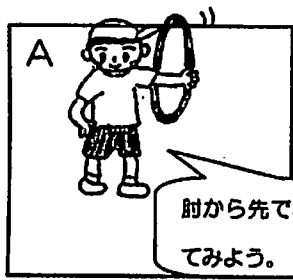
・本時のねらい

運動	楽しみながら用具を操作する運動に取り組み、用具を回す・転がす・投げる・捕るなどの動きに取り組みることができる。
態度	進んで用具を操作する運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 用具を操作する運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T: 今日<u>は</u>用具を操作する運動します。「輪」を使って色々な動きができるようになります。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b> T: まずは、一人でやってみましょう。 A 色々な部分で回す (腕⇒足首⇒腰) B まっすぐ転がす C ラインの上を転がす D ねらって転がす E 転がした後を歩く (走る) F 輪を跳ぶ G 投げ上げて捕る (両手で投げる、捕る⇒片手で投げる、捕る) T: 次は二人組でやってみましょう。 H 向かい合って互いの輪がぶつからないように転がす。 I 一方が転がした輪をもう一方がぐる。 J 相手に向かって輪を投げたり、捕ったりする。 K 人間輪投げ (段々距離を長くしていく。)</p> <p>●音楽に合わせて T: 今日やった動きを振り返りましょう。 (1人で) 両手投げ上げて捕る→転がした後を歩く→色々な部分で回す (腕⇒足首⇒腰) →輪を跳ぶ—【移動・二人組で向かい合う】 (2人組) 向かいあって互いの輪がぶつからないように転がす→相手に向かって輪を投げたり、捕ったりする→短い距離で人間輪投げ</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。 T: 自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○楽しく運動を行わせる中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。</p> <p>○例示に示された『用具を操作する運動』を中心に、一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。</p> <p>○自分や仲間の動きが意識できるように、よい動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例



肘から先で、小さくふつてみよう。



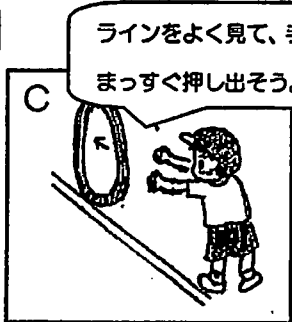
足首を軸に回してみよう。



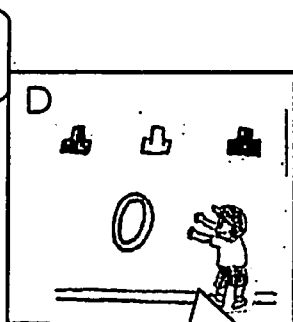
腰を軸に回してみよう。



手の平でまっすぐ押し出そう。



ラインをよく見て、手の平でまっすぐ押し出そう。



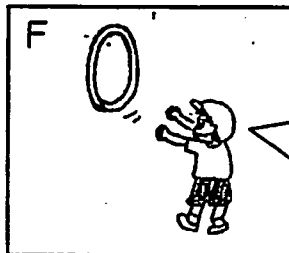
的をよく見て、手の平でまっすぐ押し出そう。



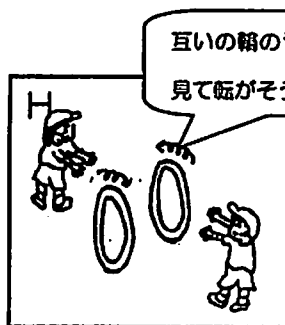
辮を押し出すように転がした後、辮の後ろを歩こう。



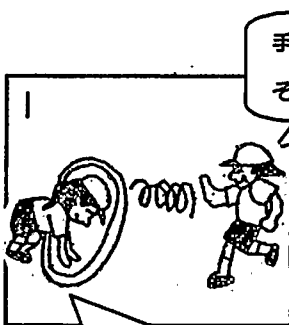
手首を返しながらかを回して、リズムに合わせてとんでみよう。



辮を投げてから、辮の落下地点をよく見て動き、キャッチしよう。



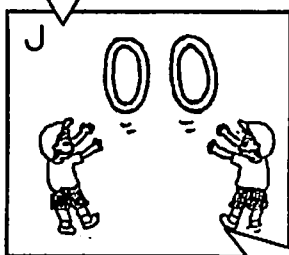
互いの辮のラインをよく見て転がそう。



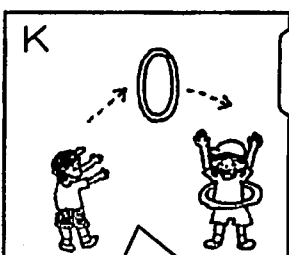
手の平でまっすぐ押し出そう。

相手に向かって一歩足を出して投げよう。

転がった辮をよく見て、体を小さくして、素早く通り抜けよう。



辮の落下地点をよく見てキャッチしよう。



落下地点で、自分の体をピンとのばそう。

辮の落下する向きを考えて、山なりに投げよう。

(8) 3年 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」 (ウ) 用具を操作する運動 8/14

・本時のねらい

運動	楽しみながら用具を操作する運動に取り組み、用具をくぐる・跳ぶなどの動きに取り組むことができる。
態度	進んで用具を操作する運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 用具を操作する運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T:今日は用具を操作する運動をします。いろいろな跳び方ができるようになりましょう。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b> T:まずは友達と一緒に跳んでみましょう。 ●二人組で跳ぶ A 向かいあい跳び→回転する B 交互一人連続跳び C よこならび正面とび→なわ交代 D 前後入れかわり跳び ●三人組で跳ぶ E サンドイッチ跳び→三人並び跳び ●リズムに合わせて跳ぶ。 T:となりの人と同じリズムで教え合ひましょう。 F・4歩目に跳ぶ ・3歩目に跳ぶ ・2歩目に跳ぶ ・組み合わせて(4歩目・2歩目・2歩目) ●音楽に合わせて。 T:今日やった動きを振り返りましょう。 今日の運動を音楽に合わせて取り組む。</p> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。 T:自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。 ○短なわの運動の中で、友達のよい動きを見つけること、その動きをまねすることを伝える。</p> <p>○楽しく運動を行わせる中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。 ○よい動きを賞賛する。 ○例示に示された『用具を操作する運動』を中心に一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。</p> <p>○自分や仲間の動きが意識できるように、よい動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例

A

リズムを一定にしてなわを回そう。

B

なわを大きく回したら、素早く跳んでぬけよう。

C

回し手のリズムに合わせて跳ぼう。

リズムをそろえてなわを回そう。

たてに重なり合ったら、片方ずつなわをにぎり変えよう。

D

なわを一定のリズムで回そう。

跳び終えた瞬間に素早く回り込もう。

E

タイミングに合わせて跳ぼう。

二人で声を掛け合いながら、リズムを合わせてなわを回そう。

F

友達のリズムに合わせて跳ぼう。

リズムを声に出そう。  
 1・2...  
 1・2・3...  
 1・2・3・4...

・本時のねらい

運動	楽しみながら力試しの運動に取り組み、人を押す・引く・運ぶ・支えるなどの動きや、力比べをするなどの動きに取り組むことができる。
態度	進んで力試しの運動に取り組み、きまりを守り、友達と協力して運動しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 力試しの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ。 T:今日は力試しの運動をします。いろいろな運動に取り組み、たくさんの動きができるようになります。楽しく安全に体を動かしましょう。</p> <p>3 <b>エンジョイタイム</b> T:まずは二人組で力比べをする動きをしてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●二人組で力比べ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>A 向かい合って (腕を交差させて中腰 ・片手を離す ・戻して立つ)</li> <li>B 背中合わせ (足を伸ばして背中を合わせる ・膝を曲げる ・背中を押し出す ・ゆっくりすわる ・足を伸ばす ・前屈)</li> </ul> </li> <li>T:次は人を運んだり支えたりする動きをしてみましょう。</li> <li>●友達と手を取りながら                     <ul style="list-style-type: none"> <li>C 回転して移動(組み合わせ…引きながら回る)</li> </ul> </li> <li>●手押し車                     <ul style="list-style-type: none"> <li>D 一人四つんばい、もう一人が太ももを持つ</li> <li>E 4歩進んで、4歩戻る</li> </ul> </li> <li>●コンパス腕支持(支える)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>F 一周回ったり、時計の短針になり、何時と言われたところに動いたりする。</li> </ul> </li> <li>T:次は3人組でいろいろな動きをしてみましょう。</li> <li>●3人組で                     <ul style="list-style-type: none"> <li>G 真ん中の人を両隣の人が持ち上げて歩く</li> <li>H 真ん中の人を放り投げて立たせる</li> <li>I 両隣二人が踏ん張り、二人の肩を持ち腕支持</li> <li>J 二人が腕を組む、その中心で持ち上げる</li> <li>K 二人が引っ張って紙皿移動</li> <li>L 地蔵起こし</li> </ul> </li> <li>●音楽に合わせて</li> </ul> <p>4 整理運動をする。</p> <p>5 学習の振り返りをする。 T:自分や友達の動きで気付いたことはありますか。</p>	<p>○本時に使う体の部位を中心とした準備運動を行う。</p> <p>○楽しく運動を行わせる中で、体のどこを意識して運動すればうまくいくのか、発見できるような声かけをする。</p> <p>○よい動きを賞賛する。</p> <p>○例示に示された『力試しの運動』を中心に、一つ一つの動きに確実に取り組み、それぞれの動きが経験できるようにする。</p> <p>○自分や仲間の動きが意識できるように、良い動きを紹介し、価値付けを行い、全体で共有できるようにしていく。</p> <p>○音楽に合わせて体を動かし、これまでに経験した動きが確認できるようにする。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどの振り返りができるようにする。</p>

○運動内容と言葉かけ例

**A**

肘をしっかりと伸ばして、引っ張り合おう。

肘をしっかりと握ろう。

引っ張り合いながら、バランスをとり合おう。

腕を交差させて中腰

片手を離す

戻して立つ

A・B・C・H・Kの  
手首の持ち方

**B**

背中に体重を伝えるように、足に力を入れよう。

背中に体重を伝えるように、足を踏とそう。

足を伸ばして...

膝を曲げる

背中を押し出す

ゆっくりずわる

足を伸ばす

**C**

引っ張るように進ぼう。

**D**

肘をしっかりと伸ばそう。

肘をもって、力を入れよう。

できるだけ、背すじを伸ばそう。

おなかをしっかりかき入れよう。

**F**

肘を曲げずに動こう。

**G**

全身の力をぬかさないで、反逆の時に、しっかりとつかまろう。

膝を曲げて、しっかりとふんばろう。

**E**

肘をしっかりと伸ばそう。

腕の平をしっかりとつこう。

腕に重むときは、押すように、後ろに戻るときは引くようにしよう。

**H**

腕の外側を握ろう。

手首をしっかりととろう。

肩まで、手を離さないようにしよう。

両足でしっかりと踏地しよう。

**J**

肘をしっかりとつかまろう。

相手の肘をしっかりとつかまろう。

**K**

しっかりと足を踏とそう。

おなかに力を入れよう。

**L**

手を離さないで、全身で受け止めよう。

全身に力を入れよう。

・本時のねらい

運動	力試しの運動や体のバランスをとる運動に取り組み、多様な動きを身に付けることができる。また、これまでに経験したいろいろな動きを組み合わせで運動することができる。
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しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

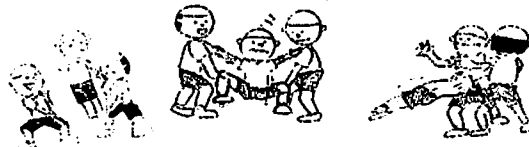
・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動に取り組む。</p> <p>2 力試しの運動に取り組む。 →だるま押し→低い姿勢で押し合いすもう →大根抜き →<b>3人組で</b></p> <p>3 今日のめあてを確認する。 <b>めあて1</b> T:「体のバランスをとる運動」は、どのような動きがあったでしょう。 C:回る C:寝転ぶ、起きる C:座る、立つ・・・ T:今日は前に行った運動をもっと正確に、なめらかにできるように思いっきり体を動かそう。 ●いろいろな動きでバランスをとる運動に取り組む。 T:タイコの音に合わせて回ったり座ったり立ったりしてみよう。人数を増やしても素早く起き上がるかな? T:二人や三人でケンケンスモウやバランス崩しをして動きを確かめよう。</p> <p>4 組み合わせの運動に取り組む。 <b>めあて2</b> ●いくつかの場所をローテーションしながら運動する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●休みけんけんオニ</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●平均台と用具を使って</p>  </div> </div> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	<p>○体のどこに力が入っているのかを意識して運動できるようにする。</p> <p>○ゲーム的な要素を入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。</p> <p>○「体のバランスをとる運動」では、どのような動きがあったのかを思いし、学習の見通しをもてるようにする。</p> <p>○方向や姿勢、人数、速さなどを変化させながらいろいろな動きに取り組む。</p> <p>○よい動きを賞賛しながら取り上げ、動きの共有を図る。</p> <p>○自分の運動に取り入れられた児童にはどこがよかったのかをはっきりと意識できるようにする。</p> <p>○「～しながら～する。」や「連続して～する。」など、動きを組み合わせで行う運動であることを説明する。</p> <p>○組み合わせの運動を行いながらも、体のバランスをとる運動に焦点をあてて声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを丁寧に行えるよう、ポイントを意識できる声をかける。</p> <p>○条件を変化させることで、動きの多様化を目指す。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどを振り返るよう声かけをする。</p>

## 力試しの運動

### <行い方>

- ・2人1組になり、いろいろな姿勢で引っ張ったり押し合ったりしてすもうを行う。
- ・6人～8人のチームに分かれ、片方のチームは腕を組んで座り、もう片方のチームが座っている友達の足を引っ張って、つないだ腕が離れるようにする。全員がバラバラになったら、交代して行う。
- ・毎回決まった3人組で、同じ流れに沿って力試しの運動を行う。力が体のどこにはいつているのかに気づき、ひじや肩に力を入れたり、重心を低くかまえる必要性に気づいたりして、よい動きを身に付けていく。



## 体のバランスをとる運動

### ○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・6人1組のグループを作り、円になって運動に取り組む。2人組、3人組と徐々に人数を増やし、いろいろなバランスをとる運動について、互いの動きを見合いながら正しく行う。
- ・中学年の例示である、片足を軸にして回りながら移動する動き、友達と両手をつなぎながら寝転んだり転がったり起きたりする動きは確実にを行う。
- ・全身ジャンケンや、ゆりかごの後、立ち上がってジャンケンをするなどゲーム的な要素を取り入れながら運動を行う。



## 基本的な動きを組み合わせる運動

### ○休みけんけんオニ

### <ルール>

- ・フラフープ内は安全地帯。一つに一人しか入ることができない。
- ・別の人が入ってきたら、先に入っていた人は出ていかななくてはならない。
- ・逃げる人は、片足けんけん移動する。オニは自由に走れる。
- ・タッチされたら、オニと交代する。

### (応用)

- ・逃げる人はいろいろな動物走りで。
- ・フラフープに入る時は一回転ジャンプで。
- ・フラフープに二人入れるようにして、手をつないで移動。

### ○平均台と用具を使って

### <行い方>

- ・平均台の上を、棒を操作したり、下にいる人からボールをパスしてもらったりしながら移動する。
- ・バランスをとること、移動すること、用具を操作することなど、様々な組み合わせが考えられる運動においても、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。

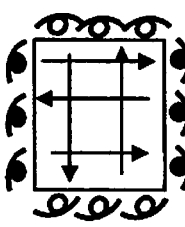
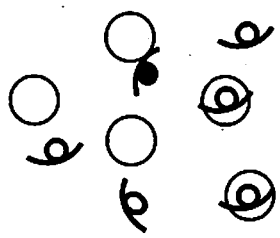
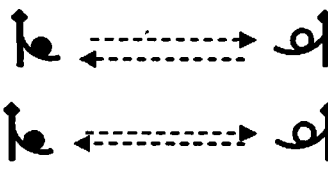
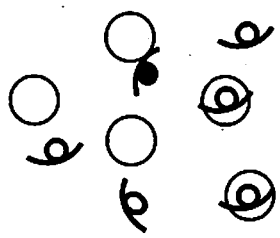
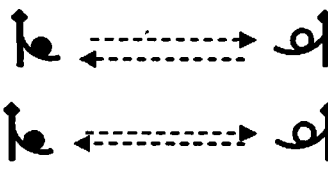
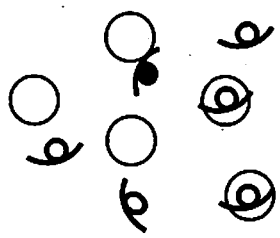
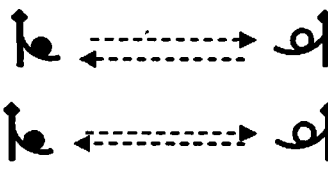
### (応用)

- ・ボールの大きさを変えて、両側からパスしてもらおう。
- ・2本の平均台を2人で向かい合って渡りながらボールを扱う。

・本時のねらい

運動	力試しの運動や体を移動する運動に取り組み、多様な動きを身に付けることができる。また、これまでに経験したいろいろな動きを組み合わせる運動することができる。
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しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント		
<p>1 準備運動に取り組む。</p> <p>2 力試しの運動に取り組む。 →引っ張りすもう→低い姿勢で押し合いすもう →ジャンケンおんぶ or ジャンケン手おし車 →<b>3人組</b></p> <p>3 今日のめあてを確認する。 <b>めあて1</b> T: 「体を移動する運動」は、どのような動きがあったでしょう。 C: 歩く C: 走る C: 跳ぶ …… T: 今日は前に行った運動をもっと正確に、なめらかにできるように思いっきり体を動かそう。 ●いろいろな動きで体を移動する運動に取り組む。 T: Aグループから順番にクマ歩きで移動しよう。  T: BCグループはぶつからないようにスキップやギャロップで移動しよう。 T: カラーコーンをよけて走ろう。 T: グループで手をつないでジャンプして移動しよう。</p> <p>4 組み合わせの運動に取り組む。 <b>めあて2</b> ●いくつかの場所をローテーションしながら運動する。 <table border="1" data-bbox="143 1519 853 1859"> <tr> <td>●休けんけんオニ </td> <td>●棒をつかって </td> </tr> </table></p> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	●休けんけんオニ 	●棒をつかって 	<p>○体のどこに力が入っているのかを意識して運動できるようにする。</p> <p>○ゲーム的な要素を入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。</p> <p>○「体を移動する運動」では、どのような動きがあったのかを思い出し、学習の見通しをもてるようにする。</p> <p>○方向や姿勢、人数、速さなどを変化させながらいろいろな動きに取り組む。</p> <p>○よい動きを賞賛しながら取り上げ、動きの共有化を図る。</p> <p>○自分の運動に取り入れられた児童にはどこがよかったのかをはっきりと意識できるようにする。</p> <p>○「～しながら～する。」や「連続して～する。」など、動きを組み合わせる運動であることを説明する。</p> <p>○組み合わせの運動を行いながらも、体を移動する運動に焦点をあてて声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを丁寧に出来るよう、ポイントを意識できる声をかける。</p> <p>○条件を変化させることで、動きの多様化を目指す。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどを振り返るよう声かけをする。</p>
●休けんけんオニ 	●棒をつかって 		

## 力試しの運動

○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・ 2人1組になり、いろいろな姿勢で引っ張ったり押し合ったりしてすもうを行う。
- ・ ジャンケンをして負けた方が勝った人をおぶったり、足を持ったりしながら進んだりする。またペアを変えて勝負していく。
- ・ 3人組で力試しの運動を行う。力が体のどこにはいつているのかに気付き、ひじや肩に力を入れたり、重心を低くかまえる必要性に気づいたりして、よい動きを身に付けていく。



## 体を移動する運動

○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・ 15m四方のグリッドを作り、4つのグループに分かれる。
- ・ グループごとに順番に行い、体を移動する一つ一つの動きを確かめる。
- ・ 向かい合っているグループや、隣り合っているグループが同時にスタートすることで、ぶつからないような工夫をしながら移動する。
- ・ 同じグループの中で何人かが手をつないで移動するなど、かかわり合いの場を設定する。
- ・ 中学年の例示である、物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする動きを取り入れる。

## 基本的な動きを組み合わせる運動

○休みけんけんオニ

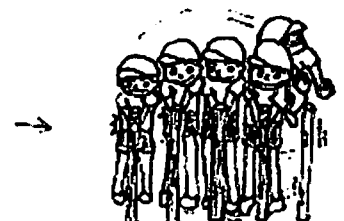
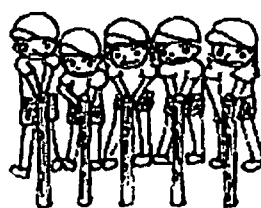
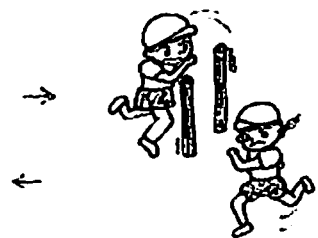
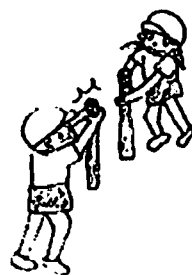
### <ルール>

- ・ フラフープ内は安全地帯。一つに一人しか入ることができない。
- ・ 別の人が入ってきたら、先に入っていた人は出ていかななくてはならない。
- ・ 逃げる人は、片足けんけんで移動する。オニは自由に走れる。
- ・ タッチされたら、オニと交代する。

### (応用)

- ・ 逃げる人はいろいろな動物走りで。
- ・ フラフープに入る時は一回転ジャンプで。
- ・ フラフープに二人入れるようにして、手をつないで移動。

○棒をつかって



・本時のねらい

運動	力試しの運動や用具を操作する運動に取り組み、多様な動きを身に付けることができる。また、これまでに経験したいろいろな動きを組み合わせる運動することができる。
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しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 力試しの運動に取り組み。 →タオル引き (片手で、両手で) →みんなで綱引き →<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3人組</span></p> <p>3 今日のめあてを確認する。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて1</span></p> <p>●いろいろな動きで、用具 (ボール) を操作する運動に取り組む。 T: 今日はボールを使って、いろいろな動きを身に付けよう。 ・上に投げたボールをキャッチ ・背中でキャッチ ・バウンドキャッチ ・しゃがんでからキャッチ T: 二人一組でいろいろなパスゲームをしよう。 ・転がして ・バウンドさせて ・捕り方を工夫して T: ボール送りリレーをしよう。 ・頭の上と股の下から ・体を左右にひねって</p> <p>4 組み合わせの運動に取り組む。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて2</span></p> <p>●いくつかの場所をローテーションしながら運動する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●ボールフラインク</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●折返リレー</p> </div> </div> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	<p>○体のどこに力が入っているのかを意識して運動できるようにする。</p> <p>○ゲーム的な要素を入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。</p> <p>○ボールを投げる、捕る、転がすを中心にしたいろいろな動きを思い出して行えるようにする。</p> <p>○方向や姿勢、人数、速さなどを変化させながらいろいろな動きに取り組む。</p> <p>○よい動きを賞賛しながら取り上げ、動きの共有化を図る。</p> <p>○自分の運動に取り入れられた児童にはどこがよかったのかをはっきりと意識して行えるようにする。</p> <p>○「～しながら～する。」や「連続して～する。」など、動きを組み合わせる運動であることを説明する。</p> <p>○組み合わせの運動を行いながらも、ボールを操作する運動に焦点をあてて声をかける。</p> <p>○一つ一つの動きを丁寧にできるよう、ポイントを意識できる声をかける。</p> <p>○条件を変化させることで、動きの多様化を目指す。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどを振り返るよう声かけをする。</p>

## 力試しの運動

### <行い方>

- ・ 2人1組で向かい合って立ち、それぞれがタオルの両側を持って引っ張り合う。タオルの長さを変えたり、綱や棒にしてみたり道具や行い方を工夫する。
- ・ 重心を低くして、瞬間的に力を入れたり、できるだけ動きを持続させたりすることができるよう、よい動きを見取って評価する。
- ・ 3人組で力試しの運動を行う。徐々に体の動かし方を理解してきた児童には、より力強く動くことができるよう声をかける。

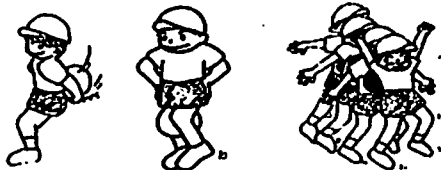


## 用具を操作する運動（ボール）

### ○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・ 音楽に合わせて、いろいろなボール操作を行う。背中でキャッチしたり、2人組でボールを挟んで移動したりするなど、他の領域では取り扱わないような運動も取り入れる。
- ・ 中学年の例示である、両膝や両足首にボールを挟んで運ぶ運動は確実に行えるようにする。
- ・ 徐々に人数を増やし、投げ方捕り方、運び方を工夫して行う。
- ・ グループごとにゲーム的な要素を取り入れた運動を扱う。その中でも、一つ一つの動きが正確にできているか確認し合う。



## 基本的な動きを組み合わせる運動

### ○ボールフィーリング

### <方法>

- ・ グループで輪になって、ボールを上に向けてあげ、移動して隣の人が投げ上げたボールをキャッチする。
- 落とさないで何回取ることができるか。

### <応用>

- ・ 移動する方向を変える。
- ・ バウンドさせて移動する。
- ・ 少しずつスピードをあげていく。
- ・ 少しずつ距離をはなしていく。
- ・ 対角線に移動してキャッチする。
- ・ それぞれがボールの大きさを変える。

### ○折り返しリレー

### <方法>

- ・ カラーコーンを約15mの幅で置き、グループに分かれてリレーを行う。その際、ただスピードにこだわるのではなく、競争的な要素を取り入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。
- ・ ボールをつきながら移動
- ・ ボールを投げ上げキャッチしながら移動
- ・ ボールをお腹に乗せ、あおむけで移動
- ・ 足の間にはボールをはさんで移動
- ・ 二人一組で、ボールを手の平同士、背中同士ではさんで移動

・本時のねらい

運動	力試しの運動や用具を操作する運動に取り組み、多様な動きを身に付けることができる。また、これまでに経験したいろいろな動きを組み合わせる運動することができる。
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しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 力試しの運動に取り組み。 →友達を引きずったり、おんぶしたり →向こう岸まで助けよう →<b>3人組で</b></p> <p>3 今日のめあてを確認する。 <b>めあて1</b></p> <p>●いろいろな動きで、用具（輪）を操作する運動に取り組み。 T：今日は輪を使って、いろいろな動きを身に付けよう。 ・体のいろいろな場所で輪を回す。 （片手で、首で、腰で、両手で、手と足で） ・投げ上げた輪をキャッチする。 T：二人一組で転がしたり投げたりしてみよう。 ・少しずつ距離を広げて ・バックスピンをかけて ・転がってきた輪を飛び越して T：輪くぐりリレーをしよう。</p> <p>4 組み合わせの運動に取り組み。 <b>めあて2</b></p> <p>●2カ所両方の場を経験する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●輪を使って、いろいろな技に挑戦しよう。 (回す・転がす・くぐる・投げる・捕る・他の用具と組み合わせる)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>●折腿リレー</p>  </div> </div> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	<p>○体のどこに力が入っているのかを意識して運動できるようにする。</p> <p>○ゲーム的な要素を入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。</p> <p>○輪を回す、転がす、くぐるを中心にいろいろな動きを思い出して行えるようにする。</p> <p>○方向や姿勢、人数、速さなどを変化させながらいろいろな動きに取り組み。</p> <p>○よい動きを賞賛しながら取り上げ、動きの共有化を図る。</p> <p>○自分の運動に取り入れられた児童にはどこがよかったのかをはっきりと意識して行えるようにする。</p> <p>○「～しながら～する。」や「連続して～する。」など、動きを組み合わせる運動であることを説明する。</p> <p>○組み合わせの運動を行いながら、輪を操作する運動に焦点をあてて声をかける。</p> <p>○回数、距離、速さ、姿勢、人数、方向などを変化させて運動を行えるようにする。</p> <p>○一つ一つの動きを丁寧に行えるよう、ポイントを意識できる声をかける。</p> <p>○条件を変化させることで、動きの多様化を目指す。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどを振り返るよう声をかける。</p>

## 力試しの運動

### <行い方>

- ・3人1組でしゃがんでいる真ん中の子を引きずって運ぶ。継続して行っている3人1組の運動とはちがう運び方で行う。(手と足を持つ人を分担して、石になって固まっている友達を運んで。)
- ・6人1組のグループになり、仲間と協力して向こう岸までグループの中のけが人を運ぶ設定にして行う。ゲーム的な要素を含んでも、一つ一つの動きを丁寧に行えるようにする。
- ・これまで継続して行ってきた力試しの運動の、一つ一つの動きが正確に身に付いているか、互いに評価し合いながら行う。



## 用具を操作する運動(輪)

### ○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・音楽に合わせて、いろいろな輪の操作を行う。「回す」「くぐる」などの用具の特性を生かして、これまで身に付けた動きを確認する。
- ・「転がす」「投げる」「捕る」ことに視点をあて、2人1組でいろいろな運動を行う。
- ・8人1組のグループを作り、輪くぐりリレーを行う。手を離さずにすばやく輪を運ぶ活動を通して、仲間と協力して運動できるようにする。



## 基本的な動きを組み合わせる運動

### ○輪を使っていろいろな技に挑戦しよう。

### <方法>

- ・輪の特性ごとにコーナーを作り、いろいろな操作をしながら運動を行う。自分たちで新しく考えた動きを互いに発表し合ったり、ストーリー性をもたせて行わせたりする。

### (行い方の例)

- ・輪を転がして当てたり輪投げをしたりする作的を作って行う。
- ・一定の時間の中で続けて回したり、くぐったりするコーナーを作る。
- ・いろいろな動きがのった模造紙を掲示してその中から選んで行う。

### ○折り返しリレー

### <方法>

- ・カラーコーンを約15mの幅で置き、グループに分かれてリレーを行う。その際、ただスピードにこだわるのではなく、競争的な要素を取り入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。

### (行い方の例)

- ・輪をくぐりながら。
- ・輪を転がしながら。
- ・輪を手や腰で回しながら。
- ・2人で並んで息を合わせて。
- ・後ろ向きで移動しながら。

・本時のねらい

運動	力試しの運動や用具を操作する運動に取り組み、多様な動きを身に付けることができる。また、これまでに経験したいろいろな動きを組み合わせる運動することができる。
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しようとする。
思考・判断	運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけ、自分の運動に取り入れている。

・本時の流れ

学習活動	指導のポイント
<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 力試しの運動に取り組み。 →いろいろな用具を運ぼう。 →アスレチックに挑戦しよう。 →<b>3人組</b></p> <p>3 今日のめあてを確認する。 <b>めあて1</b></p> <p>●いろいろな動きで、用具（縄）を操作する運動に取り組む。 T:今日は縄を使って、いろいろな動きを身に付けよう。 ・短縄でいろいろな跳び方をする。 （両足で、片足で、前後左右に跳んで） T:二人一組や三人一組で跳んでみよう。 ・向かいあい跳び ・横並び跳び ・後ろならび跳び ・サンドイッチ跳び T:長縄で跳んでみよう。 ・8の字跳び ・フーメラン跳び ・十字くぐり</p> <p>4 組み合わせの運動に取り組む。 <b>めあて2</b></p> <p>●2カ所両方の場を経験する。</p> <div data-bbox="159 1411 845 1803" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●長縄を使っていろいろな技に挑戦しよう。</p>  </div> <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 振り返りをする。</p>	<p>○体のどこに力が入っているのかを意識して運動できるようにする。</p> <p>○ゲーム的な要素を入れながらも、一つ一つの動きを正確に行えるようにする。</p> <p>○縄を回す、跳ぶ、くぐるを中心にいろいろな動きを思い出して行えるようにする。</p> <p>○方向や姿勢、人数、速さなどを変化させながらいろいろな動きに取り組む。</p> <p>○よい動きを賞賛しながら取り上げ、動きの共有化を図る。</p> <p>○自分の運動に取り入れられた児童にはどこがよかったのかをはっきりと意識して行えるようにする。</p> <p>○「～しながら～する。」や「連続して～する。」など、動きを組み合わせる運動であることを説明する。</p> <p>○組み合わせの運動を行いながらも、輪を操作する運動に焦点をあてて声をかける。</p> <p>○回数、距離、速さ、姿勢、人数、方向などを変化させて運動を行えるようにする。</p> <p>○一つ一つの動きを丁寧に行えるよう、ポイントを意識できる声をかける。</p> <p>○条件を変化させることで、動きの多様化を目指す。</p> <p>○この時間の中で、自分が身に付けた動き、友達のよい動きなどを振り返るよう声をかける。</p>

## 力試しの運動

### <行い方>

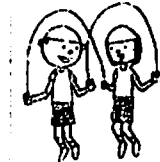
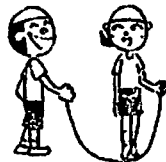
- ・かごの中に水の入ったペットボトルを入れたり、塩素袋に水を入れたりしてバランスを崩さないようにして遊ぶ。
- ・ろくぼくを使い、片手でぶらさがったり、時間を決めてぶらさがったりして自分の体を支える。友達同士片手でジャンケンをするなど、活動を工夫する。障害物を置いて、重いものを選びながら移動するコーナーを設けたりする。
- ・これまで継続して行ってきた力試しの運動の、一つ一つの動きが正確に身に付いているか、互いに評価し合いながら行う。

## 用具を操作する運動（縄）

### ○動きの確かめ・動きの洗練化

### <行い方>

- ・音楽に合わせていろいろな縄の操作を行い、これまで身に付けた動きを確認する。
- ・2人組や3人組では跳び方を工夫し、教え合いながら行う。
- ・8人1組のグループを作り長縄を使って運動する。8の字跳びを基本にして、いろいろなくぐり方や跳び方を工夫できるようにする。



## 基本的な動きを組み合わせる運動

### ○縄を使っていろいろな技に挑戦しよう。

### <方法>

- ・長縄や短縄を使ったいろいろな運動をコーナーに分かれて行う。自分たちで新しく考えた動きを互いに発表し合ったり、ストーリー性をもたせて行わせたりする。

### (行い方の例)

- ・8の字跳びを逆の方向から入る。
- ・2人でいっぺんに長縄に入って、別の方向にぬける。
- ・長縄の中で輪をくぐる。
- ・長縄の中でボールをパスしてもらう。
- ・長縄の中を短縄で跳ぶ。
- ・長縄を跳んだ
- ・短縄をリズムを変えて跳ぶ。
- ・いろいろな動きがのった模造紙を掲示してその中から選んで行う。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
 DEPARTMENT OF CHEMISTRY  
 5708 SOUTH CAMPUS DRIVE  
 CHICAGO, ILLINOIS 60637  
 TEL: 773-936-3700

RECEIVED  
 DEPARTMENT OF CHEMISTRY

TO: DR. [Name]  
 FROM: [Name]  
 SUBJECT: [Subject]



RECEIVED  
 DEPARTMENT OF CHEMISTRY

TO: DR. [Name]  
 FROM: [Name]  
 SUBJECT: [Subject]

# 資料



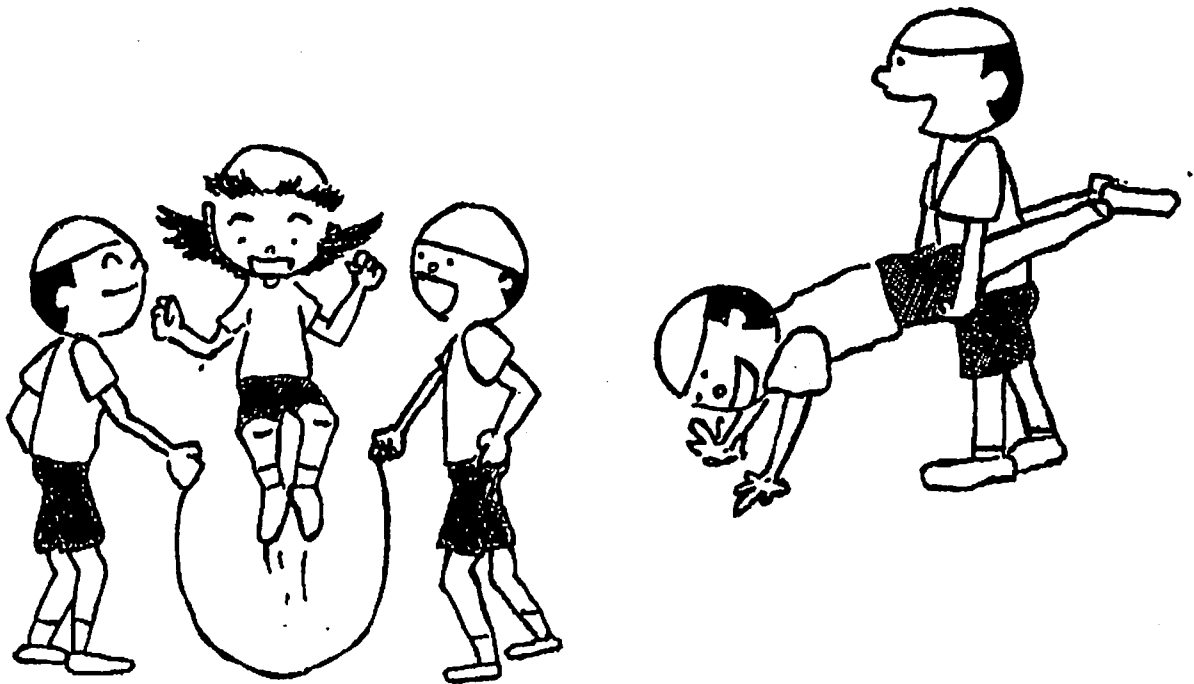


# 体づくり運動



体ほぐしの運動  
多様な動きをつくる運動

学習ノート

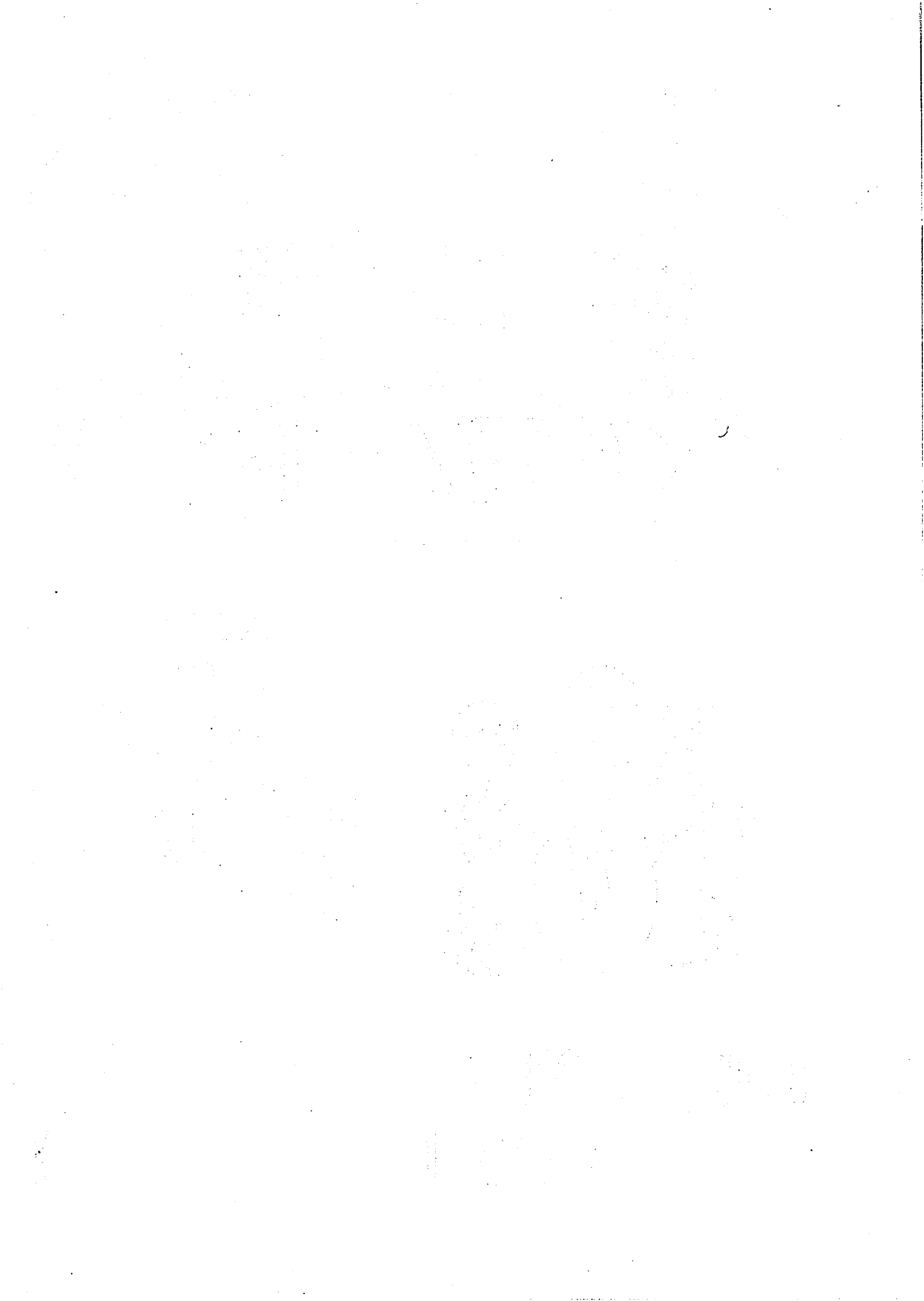


3年

組

名前【

】




# さあみんなで楽しもう！体つくり運動

みなさんの中に、こんな人はいませんか？「ボールをつかって遊ぶのは得意だけれど、鉄棒はちょっと苦手だなあ…。」「速く走れるけれど、よく転んでしまうんだよね。」「高くビョンってジャンプできるよ。でもマットの上でじょうずに回れないんだ…」

これから学習する体づくり運動は、そんなみなさんのなやみにおたえします。今すぐにできなくても大丈夫！まずは運動に取り組むことが大切です。時間をかけていろいろな運動をじっくり行えば、たくさんの動きを身につけられるでしょう。そのためには、友達の良い動きを見つけ、すぐにまねしてみることも大事。きっとそこには何かうまく動くポイントがかくされているはず。さあみんなでたくさん動いて『思い通りに体を動かす力』を手に入れましょう！



## \* 学習計画 \*

1・2時間目	3～9時間目							10～14時間目						
体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動													
『みんな仲良くいろいろな運動をして、心も体もスッキリしよう』	『力いっぱい動いて、いろいろな動きを身に付けよう。』 『良い動きをしている友達を見つけて、たくさんまねしよう。』							『いろいろな動きを組み合わせ、もっとスムーズに、もっとたくさん動けるようにしよう。』						
	バラ	バラ	移動	用具 竹馬	用具 ボール	用具 輪	用具 なわ	力 試 し	力試しの運動					
	ランス	ンス							バラ	移動	用具 ボール	用具 輪	用具 なわ	
	組み合わせの運動													

## \* 学習の進め方 \*



### 1. じゅんぴ運動

○力いっぱい体を動かそう。 ○安全に気をつけて運動しよう。  
○友達の良い動きを見つけてまねしよう。

### 2. めあてのかくにん

### 3. エンジョイタイム①②

### 4. 整理運動

### 5. ふい通り

- ① たんではない運動の中にも、
- ② くに動けるポイントがかくされているはず。
- ③ めだあ～ってあきらめない。
- ④ みかさねが大切だから。
- ⑤ りかえしチャレンジして、
- ⑥ そうの体にへ～んしん！

どんな動きができたかな？友達の良い動きを見つけてまねできたかな？

# 体づくり運動 (体ほぐしの運動) 1時間目

めあて

## おもいきり体を動かそう

◇ 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・運動して体や心が変わったこと 友達とかかわり合っ て気づいたことなど...)	

# 体づくり運動 (体ほぐしの運動) 2時間目

めあて  
**体を動かす楽しさを感じよう**

◇ 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・運動して体や心に変化したこと 友達とかかわり合っ て気づいたことなど...)	

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 3時間目

運動	<b>体のバランスをとる運動</b>	
めあて	バランスをとっていろいろな運動をしよう	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 多様な動きをつくる運動 4時間目

運動	<b>体のバランスをとる運動</b>	
めあて	バランスをとっていろいろな運動をしよう	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 5時間目

運動	<b>体を移動する運動</b>	
めあて	<b>いろいろな方法で移動しよう</b>	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 多様な動きをつくる運動 6時間目

運動	<b>用具をそうさす運動 (ボール)</b>	
めあて	<b>ボールを使っていろいろな運動をしよう</b>	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 7時間目

運動	<b>用具をそうさする運動 (わ)</b>	
めあて	<b>わを使っていろいろな運動をしよう</b>	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 多様な動きをつくる運動 8時間目

運動	<b>用具をそうさする運動 (なわ)</b>	
めあて	<b>なわを使っていろいろな運動をしよう</b>	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 9時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>	
めあて	<b>いろいろな姿勢で力だめしの運動をしよう</b>	
<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてをたっせいすることができた		
進んで運動に取り組み、友だちとはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 10時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>
めあて	

運動	<b>体のバランスをとる運動</b>
めあて	バランスをとっていろいろな運動をしよう

運動	<b>動きを組み合わせる運動</b>
めあて	ケンケンしながら移動しよう バランスをとりながら〇〇しよう

【ふり返り】		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【力だめしの運動】	
	【体のバランスをとる運動】	
	【動きを組み合わせる運動】	
進んで運動に取り組み、友達とはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど...)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 11時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>
めあて	

運動	<b>体を移動する運動</b>
めあて	<b>いろいろな方法で移動しよう</b>

運動	<b>動きを組み合わせる運動</b>
めあて	<b>ケンケンしながら移動しよう ほうをそうさしながら移動しよう</b>

【ふり返り】		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【力だめしの運動】	
	【体を移動する運動】	
	【動きを組み合わせる運動】	
進んで運動に取り組み、友達とはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふうして運動することができた。		
【感想】 (運動してどうだったか・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 12時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>
めあて	

運動	<b>用具をそうさする運動 (ボール)</b>
めあて	<b>ボールを使っていろいろな運動をしよう</b>

運動	<b>動きを組み合わせる運動</b>
めあて	<b>ボールで〇〇しながら移動しよう</b>

<b>【ふり返り】</b>		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【力だめしの運動】	
	【用具をそうさする運動】	
	【動きを組み合わせる運動】	
進んで運動に取り組み、友達とはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 13時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>
めあて	

運動	<b>用具をそうさす運動 (わ)</b>
めあて	<b>わを使っていろいろな運動をしよう</b>

運動	<b>動きを組み合わせる運動</b>
めあて	<b>わで〇〇しながら移動しよう</b>

【ふり返り】		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【力だめしの運動】	
	【用具をそうさす運動】	
	【動きを組み合わせる運動】	
進んで運動に取り組み、友達とはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

# 体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) 14時間目

運動	<b>力だめしの運動</b>
めあて	

運動	<b>用具をそうさす運動 (なわ)</b>
めあて	<b>なわを使っていろいろな運動をしよう</b>

運動	<b>動きを組み合わせる運動</b>
めあて	<b>なわで〇〇しながら移動しよう</b>

【ふり返り】		◎ ○ △
めあてを達成することができた	【力だめしの運動】	
	【用具をそうさす運動】	
	【動きを組み合わせる運動】	
進んで運動に取り組み、友達とはげまし合い協力し合うことができた。		
めあてたっせいに向けてくふう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・自分の体の動きはどうだったか・友だちの動きはどうだったかなど…)		

## 体ほぐしの運動について

### 1 体ほぐしの運動のねらいとは

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 <u>気付き</u> 、体の <u>調子を整え</u> 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

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る。

### 2 中学年と高学年の相違点と具体的な児童のよさのあらわれ

#### 《心と体の変化に気付く》

中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすと心も弾むこと</li> <li>・体の力を抜くと気持ちがよいこと</li> </ul> などに <u>気付く</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動すると心が軽くなること</li> <li>・体の力を抜くとリラックスできたりすること</li> <li>・心と体が関係し合っていること</li> </ul> などに <u>気付く</u>

#### ◎具体的な児童のあらわれ（学習カードの感想から）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かすことで気分が変わった。</li> <li>・体ほぐしの運動で気持ちがよくなった。</li> <li>・自分の体は意外に固いことに気付いた。</li> <li>・だっこをしたらちょっと重かった。</li> <li>・A君の体はがっしりしていた。 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初調子が悪かったのに今日の体育を通して元気になった。</li> <li>・汗もたくさんかいて心もぼかぼかになった。</li> <li>・自信をもってやったらできた。</li> <li>・自分の体は疲れやすいことに気付いた。 など</li> </ul>
--	--

#### 《体の調子を整える》

中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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し、<u>ストレスを軽減したりすること。</u></li> </ul>

#### ◎具体的な児童のよさのあらわれ（授業の様子から）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを工夫して行うようになった</li> <li>・グループの仲間に声をかけあって運動している。</li> <li>・運動を通していくうちに自ら進んで動くようになっている。 など</li> </ul>
--

#### （学習カードの感想から）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・工夫して走ったら足が速くなった気がした。</li> <li>・ひざに友達を乗せたら最初は少しおもかったけど、Bさんが工夫してくれたので楽になった。</li> <li>・始める前より後の方が心も体もポカポカした。 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を通して、あったかくなって楽しくなった。</li> <li>・運動している時、知らずにと大声を出すことができた。</li> <li>・気分がすっきりした。 など</li> </ul>
---	---

《仲間と豊かに交流すること》

中学年～みんなでかかわり合うこと～	高学年～仲間と交流すること～
<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>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</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには<u>仲間のよさを認め合うこと</u></li> </ul>

◎具体的な児童のよさのあらわれ（学習カードの感想から）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなの心が一つになった気がする。</li> <li>・C君が支えてくれたことがうれしかった。（女子の感想から）</li> <li>・みんなで協力して全員できたので今の気分は最高だった。</li> <li>・みんなで力を合わせるとできることが多くなって楽しい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・達成感があり、気分が最高によかった。</li> <li>・すごく仲良くなった気がする。</li> <li>・男女関係なくみんなでやった方が楽しい。</li> <li>・男子が受け止めてくれなかったら落ちていたかもしれない。</li> <li>・いつも体育は好きではないけど、今日は楽しかった。</li> </ul>
---	---

3 体ほぐしの運動を行う時期

○体ほぐしの運動は、誰にでもできる運動で仲間と交流し、友達のことや自分の心や体の状態に気付き、体を動かす楽しさや仲間とともに達成する喜びを味わえる運動である。このことから学年の初めや学期はじめ時に体育や日常の運動への意欲付けにとっても効果的であると考え。

4 3年生～6年生の学習内容例（授業実践より）

(1) 展開

3 年 生	4 年 生
<ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ</li> <li>○体育をやる前の自分の今の気持ちを知る</li> <li>○音楽に合わせて準備運動を行う。</li> <li>○いろいろなウォーキング 太鼓のリズムに合わせて歩いたり、跳ねたり、走ったりする。</li> <li>○いろいろ仲間集めゲーム</li> <li>○グループで楽しもう ・みんなでジャンプしよう ・人間知恵の輪</li> <li>○円形コミュニケーション</li> <li>○整理運動を行う。</li> <li>○ふりかえり 今日の体育を通しての気付きなどを学習カードにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ</li> <li>○体育をやる前の自分の今の気持ちを知る</li> <li>○音楽に合わせて準備運動を行う。</li> <li>○となりの人と2人1組になり、運動する。 ・ひざタッチ ・ひっぱり合い ・ねことねずみ（いろいろなスタート）</li> <li>○グループで楽しもう ・みんなでジャンプ ・ふらふら列車</li> <li>○クラスみんなで楽しもう ・円形コミュニケーション ・ヒューマンチェアー</li> <li>○整理運動を行う。</li> <li>○ふりかえり 今日の体育を通しての気付きなどを学習カードにまとめる。</li> </ul>

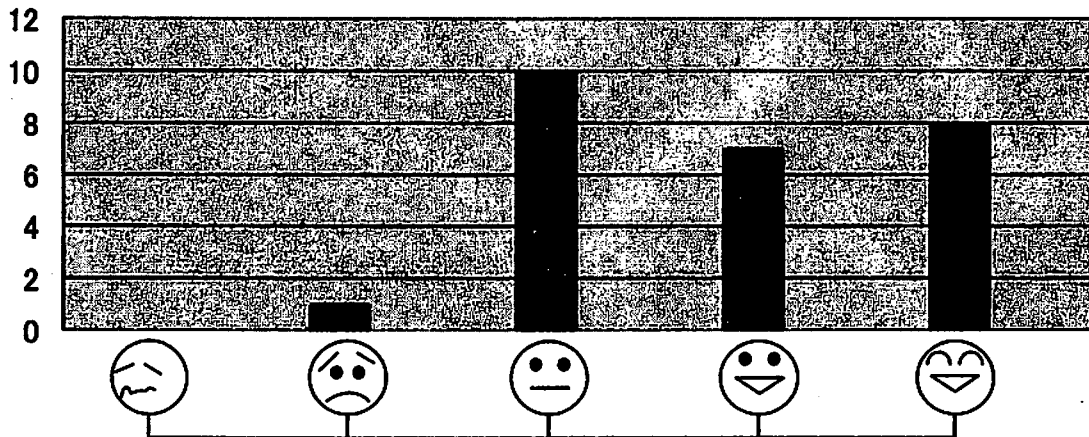
5 年 生	6 年 生
<ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ</li> <li>○体育をやる前の自分の今の気持ちを知る</li> <li>○音楽に合わせて準備運動を行う。</li> <li>○仲間あつめゲーム ・歩いて ・スキップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動のめあてを知り、学習の見通しをもつ</li> <li>○体育をやる前の自分の今の気持ちを知る</li> <li>○音楽に合わせて準備運動を行う。</li> <li>○あらかじめ決めたグループで体ほぐしの運動を行う。 ・メニューブックから</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ギャロップ</li> <li>・走って</li> <li>○グループで楽しもう <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなでケンケン</li> <li>・いも虫ごろごろ</li> <li>・じゅずつなぎ</li> <li>・ふらふら列車</li> </ul> </li> <li>○クラスみんなで挑戦しよう <ul style="list-style-type: none"> <li>・壁をのりこえろ</li> </ul> </li> <li>○整理運動を行う。</li> <li>○ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の体育を通しての気づきなどを学習カードにまとめる。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クラスみんなで挑戦しよう <ul style="list-style-type: none"> <li>・島わたり</li> </ul> </li> <li>○整理運動を行う。</li> <li>○ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の体育を通しての気づきなどを学習カードにまとめる。</li> </ul> </li> </ul>
--	--

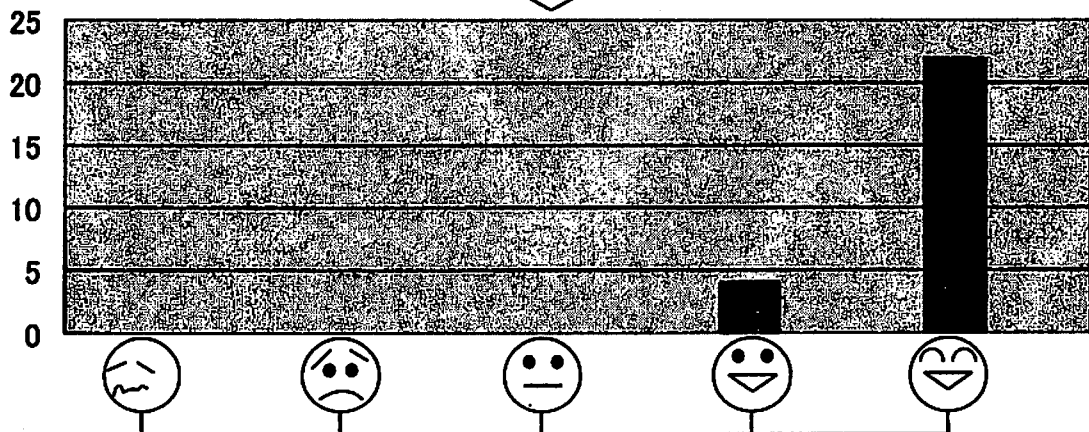
(2) 授業を通しての児童の変容

「気づき」「調整」「交流」の3つの点の自己評価（学習カードから）～

【授業前】



授業後



〈変容の反応〉

- ・授業が楽しかった
- ・友達とかかわりあって運動したことが楽しかった
- ・気持ち良くなった
- ・スッキリした
- ・自分の体（友達の体）について何か気付けた など

これらを総括的に捉え「今の気分は？」という問いかけによって確かめた。どの学年も授業後には「とても気分がいい」というところにチェックする児童が増え、上記のグラフのような変化があった。

(3) 感想コメントの違い

3年生	4年生	5年生	6年生
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな仲間あつめゲームが楽しかった。</li> <li>・お友達とたくさん運動できてよかったです。</li> <li>・友達と一緒にやって友達のなかをよくしていきたい。</li> <li>・いろいろな運動ができて楽しかったです。</li> <li>・友達と仲良くできました。</li> <li>・今日の体育が楽しかった。(ほとんどの児童が記入)</li> <li>・たくさん体を動かしてすごく熱くなりました。</li> <li>・コツをつかむと楽しくなるし、やりやすくなった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなと笑顔で運動できてすごく楽しかった。</li> <li>・みんなの意外な姿を見られてよかった。</li> <li>・全員で力を合わせれば何でもできるということがわかった。</li> <li>・みんな運動できてよかった。(みんな運動することは楽しい)</li> <li>・男女関係なく楽しめた事に気付いた。</li> <li>・自分の足が遅く感じた。</li> <li>・友達から聞いたのだけど、ぼくの体は軽いらしい。</li> <li>・心を一つにしたから最後ができたと思います。</li> <li>・最初の時より体があたたまりました。(汗をたくさんかけた。心もぼかぼかしている)</li> <li>・みんな成功してとてもうれしかったです。</li> <li>・みんな力があるんだなと感じました。</li> <li>・足がはやくなった気がした。</li> <li>・D君はすごく体力があるんだなと思いました。</li> <li>・足場をつくってあげたらすごく喜んでくれた。</li> <li>・体育が始まる前は嫌だったけど終わってからは楽しいと思ったことに気付きました。</li> <li>・Eさんがいろいろアドバイスをしてくれたのでできました。</li> <li>・体を動かすことで気分が変わりました。(気分がよくなりました。健康的になった気分。気分がすっきりした。)</li> <li>・Fさんが支えてくれてうれしかったです。</li> <li>・みんな協力してできたのでよかったです。</li> <li>・ちょっと体がやわらかくなった気がした。</li> <li>・Gさんがおもしろくて、優しいことに気づいた。</li> <li>・みんなと一緒にやってやっとできた達成感はずごい。</li> <li>・運動をしたら目がすっきり覚めていた。</li> <li>・いろいろな人とかかわるといつもと違った感じがした。</li> <li>・協力することは楽しいことだと気付いた。 など</li> </ul>		

3年生は、運動そのものの感想や友達と仲良くできたという感想が多かった。

4年生からは、友達や自分の体の具体的な変化に気付いたり、運動することでの心と体の変化にも気付いたりすることができている。また、かかわりあいながら運動するよさや楽しさにも気付くことができている。

たつ  
たつ・たつめる・  
かむ・しゃがむ・すわる

おきる  
おきる・おきるがー  
おきる・おきる

まわる  
まわる・まわす・  
ころがる・ころがす

くむ  
くむかきまわす・くむ  
おんがする

わたる  
わたる・わたるわたる・  
あわいてわたる・はしってわたる

ぶらさがる  
ぶらさがる

さかだちする  
さかだちする

のる  
のる・のりまわす

うく  
うく・うくする・  
うく・うくする・うく  
うく・うくする・うく

あるく  
あるく・あるくする

はしる  
はしる・はしる・  
はしる・はしる・はしる

はねる  
はねる・はねる・  
はねる・はねる・はねる

すべる  
すべる

とぶ  
とぶ(壁面にとぶ)  
とぶ・とぶく・  
とぶる・とぶる

のぼる  
のぼる・のぼる・  
のぼる・のぼる・  
のぼる・のぼる

はう  
はう

くぐる  
くぐる・くぐる・  
くぐる・くぐる

およぐ  
およぐ・およぐ

もつ  
もつ・もつ・  
もつ・もつ・もつ

ささえる  
ささえる

はこぶ  
はこぶ・はこぶ

おす  
おす・おす・  
おす・おす・おす

おさえる  
おさえる・おさえる・  
おさえる・おさえる

こぐ  
こぐ

つかむ  
つかむ・つかむ・  
つかむ・つかむ

あてる  
あてる・あてる・  
あてる・あてる

とる  
とる・とる・  
とる・とる・とる

わたす  
わたす

つむ  
つむ・つむ・  
つむ・つむ

ほる  
ほる・ほる・  
ほる・ほる

ふる  
ふる・ふる・  
ふる・ふる

なげる  
なげる・なげる・  
なげる・なげる

うつ  
うつ・うつ・  
うつ・うつ

ける  
ける・ける・  
ける・ける

ひく  
ひく・ひく・  
ひく・ひく

たおす  
たおす・たおす

つむ  
つむ・つむ・  
つむ・つむ

ほる  
ほる・ほる・  
ほる・ほる

ふる  
ふる・ふる・  
ふる・ふる

なげる  
なげる・なげる・  
なげる・なげる

動作に関する動詞の分析と幼稚園・保育所で見られる子どもの動作を  
もとに作成された「体育科学センター」の84種類の基本動作をもと  
に、山梨大学の中村和彦准教授が基本的な動作の系統性を考慮して  
36種類にまとめた。

「多様な動きをつくる運動(遊び)」文部科学省パンフレットから 中学年から扱う運動内容(白抜き)  
 <体のバランスをとる運動>

### 回るなどの動き

両足を軸にして、体を回す。

片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。

つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。

片足を軸にして、回しながら移動すること。

※中学年の例示

両足を軸にして、体を回す。

片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。

つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。

片足を軸にして、回しながら移動すること。

※中学年の例示

### 寝ころぶ・起きるなどの動き

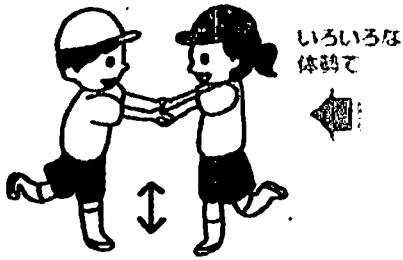
足の裏を合わせて回り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること。

友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりすること。

※中学年の例示

## 座る、立つなどの動き

いろいろな  
相手を動かすための  
ゲームを準備する。

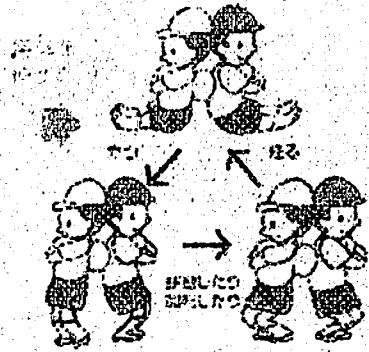


友達と手をつなぎながら、  
片足で立ったり座ったりすること。

※中学年の例示



友達と肩を組んだり  
背中を合わせたりして、  
立ったり座ったりすること。

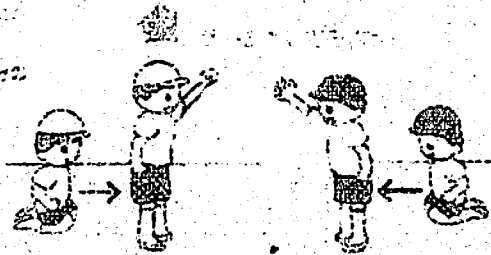


※中学年の例示



肩を組んで立ち上がる。

・両手は肩の位置に組んで  
・ひざを出し、肩とひざを自分の  
真横にする



立ち上がりつつジャンプボク

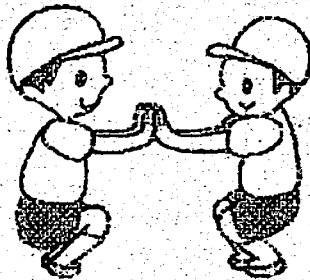
## バランスを保つ動き

足元で踏み分けて  
歩かないようにする。



ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、  
相手にバランスを崩されないようにしたりすること。

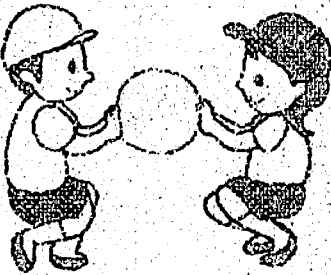
※中学年の例示



しゃがんだ姿勢で  
相手のバランスを崩したり、  
相手にバランスを崩され  
ないようにしたりすること。

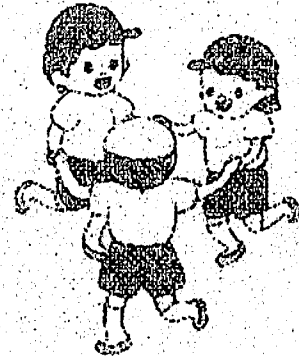


向かってステップを踏み、相手をつまがって。



ボールを返ってバランス崩し。

・力の入れ加減を工夫する  
・重心を移動してバランスをとる



ケンケンで回る、  
人数を増やしていく。

### 渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。  
**年中学級の別子**

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足をよく長く、肩をよく長く、入れている。

平均台の上から落ちないように遊び具を入れている。

平均台などの器具をいろいろな姿勢で渡ること。

- 足と手をリズムよく動かす。
- 体の中心に重心をおく感じで歩く。

いろいろな器具で

ボールを投げ上げたついでにやりながら渡る。

動きを合わせて

用具を使って

足元をよそへ

### <体を移動する運動>

### 這う、歩く、走るなどの動き

いろいろな動物になって、おまわりをさせる。

物や器具を使って

大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。

足や腕の動きを速くや方向を覚えて通ったり、歩いて走ったりすること。

おもしろいコース

足がのびのびするのゲームは、いろいろな姿勢で、いろいろな道具を使って、いろいろなコースで、いろいろな動きをさせる。

おもしろいコース

おもしろいコース

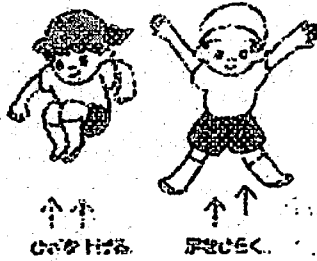
いろいろなコース

おもしろいコース

おもしろいコース

おもしろいコース

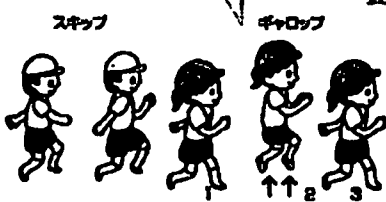
## 跳ぶ、はねるなどの動き



↑ ↑  
ひざを上げる 足でひらく



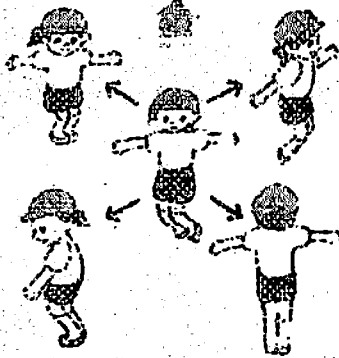
両足を高く上げて、ひざをひらいてはねる。



スキップ キャロップ

速さやリズムの変化を付けたスキップやキャロップをしてはねること。

※中学校の運動

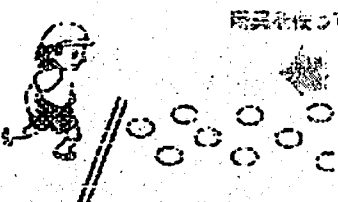


両足同時に高くはねる。両足は肩幅で。



高く出して、船すとタイミングを合わせて跳ぼう。

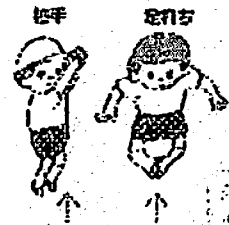
両足で跳び、足じゃんけんをすること。  
※中学校の運動



両足を併せて

両足や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。

ゲームをしてみよう



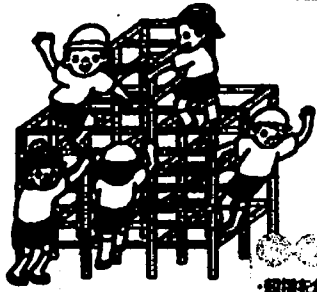
両手 両足

両足または片足で、リズムや方向を変えてはねること。



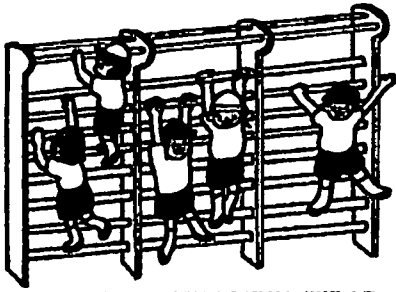
2人で足じゃんけんをする。「グー」は「ジャンプ」で3歩、「チョキ」は「ジャンコリット」で8歩、「パー」は「ハイジャンプ」で6歩進む。

## 登る、下りるなどの動き



※中学校の運動  
ジャングルジムや助木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりすること。

・握力をかけてしっかり登る。  
・足をかける場所をよく見て移動する。



しっかり登るよう事前に指導する。

握力が弱くてしっかり登れない。

姿勢を変えて登る時と下りる時の姿勢を変える。いろいろなポーズでつかまる。

ゲームをしてみよう  
2つのグループで対戦。ジャングルジムや助木につかまり、隣のチームと足じゃんけん。勝ったら次の人に交代。負けたら落ちる。先に全員交代したチームの勝ち。

＜用具を操作する運動＞

**用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き**

① 両手でボールをつかむ  
 ② 両手でボールを持つ  
 ③ 両手でボールを降ろす  
 ④ 両手でボールを回す  
 ⑤ 両手でボールを転がす

⑥ 両手でボールをつかんで、持ち上げたり、回したり、転がしたりすること。

⑦ 両手でボールをつかんで、持ち上げたり、回したり、転がしたりすること。

⑧ 輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

⑨ 輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

⑩ 輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

**用具をくぐる、跳ぶなどの動き**

⑪ 長いわての大波、小波をしたり、倒れているなわをくぐり抜けたりすること。

⑫ 長いわての大波、小波をしたり、倒れているなわをくぐり抜けたりすること。

⑬ 長いわての大波、小波をしたり、倒れているなわをくぐり抜けたりすること。

⑭ 長いわての大波、小波をしたり、倒れているなわをくぐり抜けたりすること。

⑮ 長いわての大波、小波をしたり、倒れているなわをくぐり抜けたりすること。

### 用具を選ぶなどの動き

両膝や両足指にボールをはさんで遊ぶこと。

足指と両手などでボールを抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

### 用具を投げる、捕るなどの動き

両膝や両足指にボールをはさんで遊ぶこと。

足指と両手などでボールを抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

ボールを両手と片手で抱きかかると、はたきあがる方向に遊ぶこと。

### 用具に乗るなどの動き

足場の低い短い竹馬などに乗り、歩くこと。

用具を変えて

竹馬をやや前方にひたむけてバランスをとる。

二人添って

互いに補助されるから竹馬や一輪車に乗ること。

補助の仕方を事前に十分指導する。

<力試しの運動>

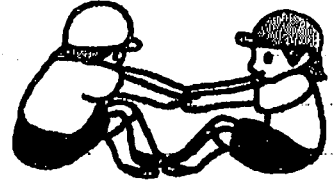
人を押す、引く動きや力比べをする動き



力を試す

押し合い、引き合いの動きを練習する。

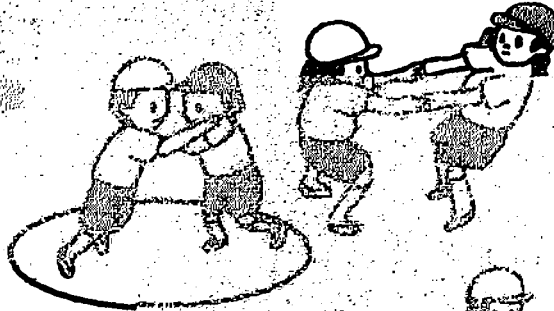
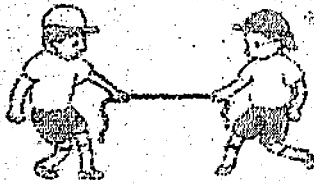
協力して



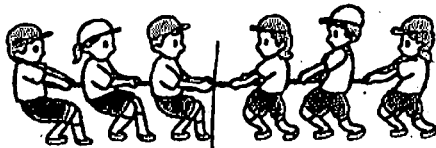
重心を低くして相手を引っ張ること。

中学生の例示

いきなり強く引かないように注意する。



すもろ遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き断かしたりすること。



人数を変えて引っ張りをすること。

中学生の例示

足や背中を地面に押しつけることで、力を伝える練習をする。

押し合いすもろ遊びは、重心を低くして相手を押す力が、非力な子供が押し負けたりしないように注意すること。

人を運ぶ、支える動き

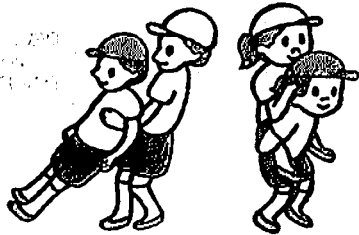
ジャンケン遊び、用ごっこ、コース遊び等。少し進んだら交代。



手押し車など、両手で自分の体重を支えながら移動すること。

中学生の例示

動きを覚えて



友達をおんぶし、安定させながら遊ぶこと。

中学生の例示



友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりすること。



途中で交代するなど、方向がかり過ぎないように留意する。

ゲームや遊びで



土瓶の高さを運ぶ



直立して伏臥の姿勢でも自分の体を支え、手や足を支え棒として使うこと。

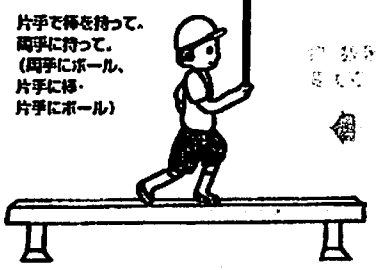
引かれる人は手を伸ばして、脚を上げ、引かれる力を入れないように注意すること。



おんぶしながら、移動する練習をする。

<基本的な動きを組み合わせる運動>

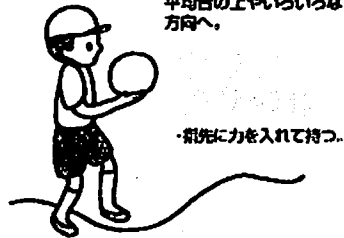
バランスをとりながら移動するなどの動き



片手で棒を持って、  
両手に持って。  
(両手にボール、  
片手に棒、  
片手にボール)

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

箱・かご・棒等を  
かかいて。



片手でボールを持って線・  
平均台の上やいろいろな  
方向へ。

・指先に力を入れて持つ。

物を持ったり、かかいたりして、バランスを  
とりながら歩いたり走ったりすること。

ボールを肩にかかいて  
線・平均台の上や  
いろいろな方向へ。

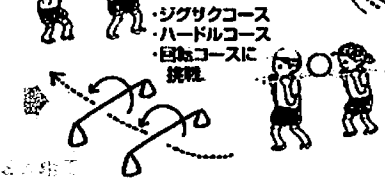
・ボールを肩に押しつける  
ように持つ。



・ジグザクコース  
・ハードルコース  
・回転コース  
等に挑戦。

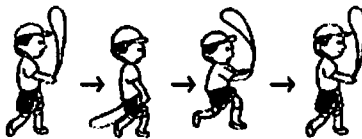
ボールを乗せた新聞紙を動かしながら

両に棒をかかいてボールを乗せる。



・ジグザクコース  
・ハードルコース  
・回転コースに  
挑戦

用具を操作しながら移動するなどの動き



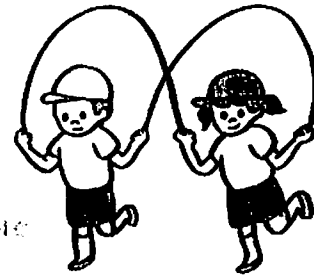
スキップやギャロップで。



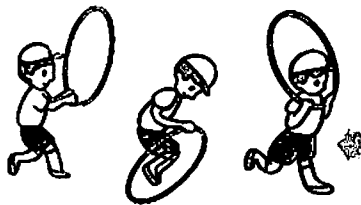
後ろ向きで。

短なわで跳びながら  
歩いたり走ったり  
すること。

・1、2|1、2|とリズム  
をとる。



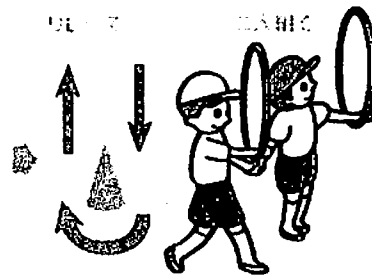
互いに内側の手は相手のなわを持って遊ぶ。



輪を転ぶように回しながら走る。  
スキップやギャロップで。

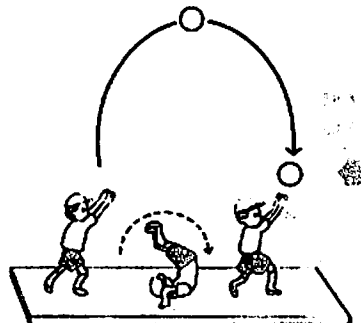
輪を回しながら、  
歩いたり走ったり  
すること。

・指をしっかりと回して  
から跳さ出す。



コースを作って折り返す。

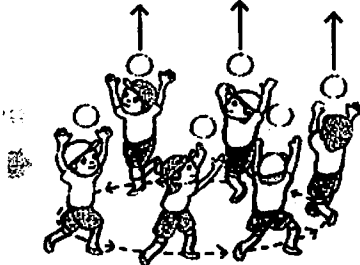
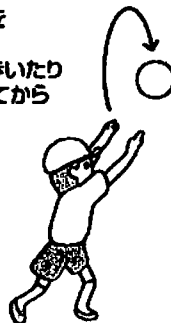
手をつないで。



前転して

投げ上げたボールを  
落さないように、  
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。

できるだけボールから  
目を離さないようにする。  
投げ上げた方向に素早く  
動く。



ボールを真上に投げ上げたら、全員が四方に  
移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。  
ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する

SECRET

CONFIDENTIAL

SECRET

[Faint, illegible text throughout the page]

SECRET