

体ほぐしの運動

東京都小学校体育研究会
体の動きを高める運動部会資料

休校明けで心と体のケアが必要な今こそ、体ほぐしの運動の出番です！



体ほぐしの運動には、2つの目標があります。

体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して

- ①自分や仲間の心と体の状態に気付くことができるようにする。
- ②仲間と豊かに関わり合うことができるようにする。

【行い方の例】各校で使用している副読本にもいろいろな運動例が載っています。

学習活動	○指導上の留意点	☆評価 (評価方法)
<p>1 本時のめあてを確認する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や仲間の心と体の状態に目を向けよう ・仲間と楽しく関わり合おう </div> <p>2 運動前の自分の心と体の状態を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・久しぶりの学校なので、少し緊張している。 ・寝る時間が遅かったので、少し眠い。 ・運動不足だったので、体が重い。 <p>3 準備運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽い運動 ・簡単なストレッチ ・からだじゃんけん など <p>4. 体ほぐしの運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムウォーキング 音楽に合わせて自由に歩く。 ・リズムストレッチ 音楽に合わせてストレッチをする。 ・あんたがたどこさ リズムに合わせて、前後左右にジャンプする。 ・新聞運び 新聞の上にボールなどを乗せて運ぶ。 ・新聞バランス 仲間とじゃんけんをして、負けた方が新聞をおって小さくしていく。 ・キッズヨガ グループで輪になってゆっくり息をすったり、はいたりしながら体の部位をのばしていく。 <p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 学習の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動して感じたことや気付いたことを発表する。 	<p>○フェイススケールや体のイラストなどを使って、運動前の心と体の状態をつかませる。</p> <p>○体を動かすことが久しぶりの児童もいることが考えられるので、体の関節や筋肉をほぐす運動を行う。</p> <p>○左に挙げた運動の中から2～3個を取り上げて行うとよい。</p> <p>○全員で運動する→ペアで運動する→グループで運動するなど、人数を変えながら仲間と関わりながら体を動かすようにする。</p> <p>○全員で運動した後、ペアで運動した後、グループで運動した後などに、心と体の状態がどのように変化したのかをたずね、感じたことを共有する場面をつくとよい。</p> <p>○仲間との距離を2m以上確保するように留意する。</p> <p>○使った部位をゆっくりと伸ばしたり、ほぐしたりさせる。</p> <p>○フェイススケールや体のイラストを使って、運動後の心と体の状態を振り返らせる。</p>	<p>☆仲間と豊かに関わり合っている。 (観察・発言)</p> <p>☆自己や仲間の心と体の状態に気付いている。 (観察・発言)</p>



体ほぐしの運動で子供たちの心と体をほぐし、スムーズな学校再開につなげましょう。

