

第2学年 体づくりの運動遊び(多様な動きをつくる運動遊び)

<p>【低学年】 伸び伸びと体を動かしながら、様々な基本的な体の動きを身に付けます。また、友達と話し合いながら簡単な行い方を工夫し、動きの幅を広げます。</p> 	<p>【中学年】 基本的な体の動きに加えて、更に多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりします。また、友達の動きを見たり、話し合ったりしながら自己の課題を見つけ、活動を工夫します。</p> 	<p>【高学年】 体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めます。また、運動の必要性や行い方を理解し、仲間と話し合いながら課題を明確にし、解決の仕方を工夫します。</p> 
--	---	--

1 単元構想

単元の目標	(1)多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知るとともに、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをすることができるようにする。 (2)多様な動きをつくる運動遊びの遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。 (3)多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。		
	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	①多様な動きをつくる運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②体のバランスをとる動きをすることができる。 ③体を移動する動きをすることができる。 ④用具を操作する動きをすることができる。 ⑤力試しの動きをすることができる。	①できそうな運動遊びや友達と一緒に進むと楽しい運動遊びを選んでいる。 ②友達のよい動きを見付けたり、工夫したりした遊び方を友達に伝えている。	①多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、誰とでも仲良く運動しようとしている。 ③用具や場の準備、片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④場の安全に気を付けている。
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
多様な動きをつくる運動遊びの楽しさや喜びを味わい、自己に合った楽しみ方を選び、進んで運動遊びに取り組む児童。			
単元を通した学習課題	本単元で働かせる見方・考え方		
多様な動きをつくる運動遊びの行い方を身に付けたり動きを工夫したりして、いろいろな運動遊びを楽しもう。	様々な基本的な体の動きを身に付ける楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、各種の運動遊びのいろいろな動きを「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、運動遊びの行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。		

2 単元の指導と評価計画

過程 時間	1		2～4			5～6	
	0	1 挨拶・準備運動		1 挨拶・用具や場の準備・準備運動			
5	2 単元の学習内容の確認		2 感覚づくりの運動遊び  【ケンケン鬼ごっこ】 【輪転がし】				
10	3 本時のめあての確認		3 本時のめあての確認				
15	活動のルールや準備や片付けの仕方を確認して、感覚づくりの運動をやってみよう。		1年生で行った動きを思い出しながら、友達と楽しく動こう。			2～4時の動きの中からもっとやりたい動きを選んでやってみよう。	
20	4 感覚づくりの運動遊びの行い方を確認する。 ・場づくりの仕方 ・1つ1つの運動の行い方 ・ローテーションの約束		4 動きを確認しながら運動を楽しむ。 ①体のバランスをとる運動遊びを行う。 ・くるりんジャンケン ・手押しすもう ・ゴロリンだるまさん			4 動きを選び、工夫しながら運動を楽しむ。 ・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び	
25	5 感覚づくりの運動遊びをやってみる。		②体を移動する運動遊びを行う。 ・川跳び遊び ・ぐるぐるさんぽ ・まねっこマラソン			・動きを工夫したり競争化したりして楽しむ。 ・友達のよい動きを全体で共有する。	
30			5 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認			6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	
35			整理運動、片付け、挨拶			整理運動、片付け、挨拶	
40			① 観察	② 観察	③ 観察		
45						① 観察	② 観察
			③④ (観察・カード)	① 観察	③ 観察	④ 観察	② 観察

- 授業前に準備&チェック!**
- フープや輪 (大きさ・数)
 - ボール (種類・数)
 - マット (種類・数)
 - 長縄
 - 布または段ボール
 - 掲示用図
 - 学習カード
 - 三角コーン
 - カラーテープ
 - ケンステップ
 - 音楽プレーヤー
 - タブレットPC

- ここをおさえよう!**
- 用具の安全な運び方
- ・マットは必ず2～4人で運ぶ。
 - ・声を掛け合いながら運ぶ。
- 用具の配置の仕方
- ・マットの耳は下にはさみこむ。
 - ・フープは並べて置く。
 - ・ボールはかごなどに入れておく
- 運動の約束
- ・運動するときはふざけない。
 - ・順番にする動きは、前の人が終わって合図を出したら次の人がスタートする。
 - ・一緒にする動きは、必ずお互いに声をかけてから始めるようにする。
 - ・動きの途中で、急に力を入れたり抜いたりしないようにする。

実態をチェック!

ここで児童一人一人の実態をつかみます。実態に応じて、計画を変更したり身に付けさせたい動きを設定し直したりします。感覚づくりの運動遊びは、少しずつ動きの変化を取り入れてもよいでしょう。

単元構成の意図

実態に応じて、複数の単元に分けることも可能。その際も、動きを確認しながら運動する時間と、動きを選び、工夫しながら運動する時間を設定する。

7～9	10～11	12～14
-----	-------	-------

1 挨拶・用具や場の準備・準備運動

2 感覚づくりの運動遊び



【時計の針】 【ボール回し】 【いろいろジャンプ】 【ゆりかごジャンケン】

3 本時のめあての確認

1年生で行った動きを思い出しながら、友達と楽しく動こう。

7～9時の動きの中からもっとやりたい動きを選んでやってみよう。

3 本時のめあての確認

苦手な動きやもっと上手になりたい動きを選んでやってみよう。

4 動きを確認しながら運動を楽しむ。

- ①用具を操作する運動遊びを行う。
- ・ボール運び
 - ・輪転がしくぐり
 - ・友達と大波小波

- ②力試しの運動遊びを行う。
- ・友達運び
 - ・手押し車

4 動きを選び、工夫しながら運動を楽しむ。

- ・用具を操作する運動遊び
- ・力試しの運動遊び
- ・動きを工夫したり競争化したりして楽しむ。
- ・友達のよい動きを全体で共有する。

5 友達が考えた動きをやってみる。

4 4つの運動遊びの中から選んで行う。

- ・体のバランスをとる運動遊び
- ・体を移動する運動遊び
- ・用具を操作する運動遊び
- ・力試しの運動遊び

- ・実態に応じて個人やグループで活動する。

・4つを合わせて〇〇ランドや〇〇忍者修行、〇〇島の冒険など、テーマやストーリー性をもたせて取り組んでもよい。

5 本時のまとめ

- ・学習カードの記入
- ・振り返り
- ・次時の課題の確認

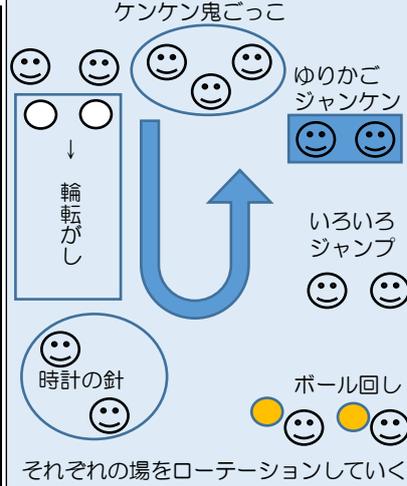
6 本時のまとめ

- ・学習カードの記入
- ・振り返り
- ・次時の課題の確認

整理運動、片付け、挨拶

① 観察	④ 観察	⑤ 観察					②③ 観察	④⑤ 観察
			① 観察	② 観察	② 観察	① 観察		
① 観察		③ 観察	④ 観察		② 観察	① 観察		

感覚づくりの運動遊びの場の配置



主運動の場の配置例(4/14)



動きを確認しながら運動を楽しむ時間では、一斉に運動しながら動きを確認する。グループに分かれて活動してもよい。

児童 マット ボール

輪

運動の日常化・習慣化につなげるしかけ

まとめとして、体育館に〇〇ランドなどを作って、1年生と一緒に楽しむ時間を設定したり、休み時間も遊ぶことができるようにしておいたりすると、学びが実感でき、更なる意欲につながるとともに、運動への興味関心を広げ、運動の日常化につながります。

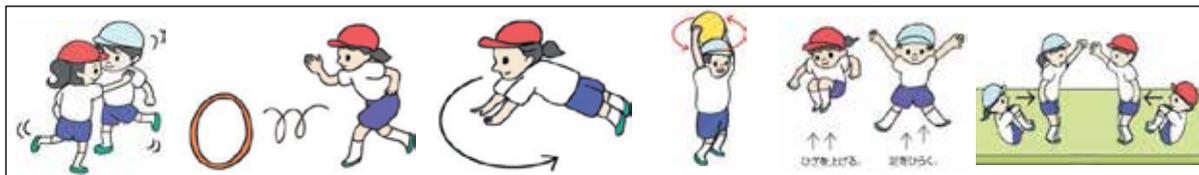


3 1時間の展開例（本時4／14）※動きを確認しながら運動する時間の例

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>① 場の準備をする。 ◇ 友達と協力して運ぼうね。 ◇ みんなが危なくないように、少し離して並べよう。 ② 準備運動をする。</p> <p>2 感覚づくりの運動を行う</p> <p>4～6種目の場をグループで回り、運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケン鬼ごっこ ・輪転がし ・時計の針 ・ボール回し ・いろいろジャンプ ・ゆりかごジャンケン <p>◇ 今日はボール回しが10回できたよ。</p> <div data-bbox="1109 369 1380 560" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e0e0ff;"> <p>それぞれの場の安全を児童が確認するよう指導するが、必ず教師が目視を行ったり、用具を触って壊れていないか確認したりするようにする。</p> </div>
展開	25分	<p>3 本時のめあての確認</p> <div data-bbox="343 772 1385 824" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【めあて】1年生で行った動きを思い出しながら友達と楽しく動こう。</p> </div> <p>4 動きを確認しながら運動を楽しむ。</p> <p>① 体のバランスをとる運動遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるりんジャンケン ・手押しずもう ・ゴロリンだるまさん <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="359 952 582 1108"> <p>片足を軸にして、右回りや左回りをしてジャンケン。</p> </div> <div data-bbox="702 952 925 1108"> <p>しゃがんだ姿勢で相手のバランスをくずす。</p> </div> <div data-bbox="1045 952 1364 1108"> <p>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。</p> </div> </div> <p>◇ タイミングを合わせて回ろう。 ◇ 力の入れ方が大事だよ。</p> <p>② 体を移動する運動遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳び遊び ・ぐるぐるさんぽ ・まねっこマラソン <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="359 1288 582 1444"> <p>両足や片足でマットの幅などを跳び越える。</p> </div> <div data-bbox="702 1288 925 1444"> <p>大きな円を右回り、左回りに歩いたり、走ったりする。</p> </div> <div data-bbox="1045 1288 1364 1444"> <p>先頭の人の動きをみんながまねをして歩く。</p> </div> </div> <p>◇ 友達の動きをよく見てまねするぞ。 ◇ 両足で強くジャンプしよう。</p> <div data-bbox="335 1534 1157 1624" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【期待される学びの姿】 友達と一緒に運動遊びに進んで取り組み、動きを身に付けている。</p> </div>
終末	10分	<p>5 本時のまとめをする</p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div data-bbox="375 1702 1388 1836" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 体のバランスをとる運動遊びでは、体をひねったり力の入れ加減を工夫したり勢いを使ったりするとよいことがわかった。 体を移動する運動遊びでは、進む方向を見たりひざと腕の振りを使って跳んだりするとよいことがわかった。</p> </div> <p>◇ 私は、川跳び遊びで膝をぐっと曲げてジャンプすることができました。</p> <p>6 整理運動、片付け、挨拶をする</p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこちを持つよ。</p> <div data-bbox="1189 1881 1316 2004"> </div>

指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 友達と協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- グループごとに6つの場を回り、感覚づくりの運動遊びを行う。
(1種目 60秒～90秒程度でデジタルタイマーの合図がなるようにセットする。音楽をかけて合図をしてもよい)
- 児童の実態に合わせて、経験させたい動きを設定するようにする。



- 他の領域では扱われにくい動きや日常生活の中で経験できない動きを中心に設定する。(動きのバリエーションを豊かにして、動きのレパートリーを増やす。)
- いろいろな動きの経験や習得をねらいとして、やってみる時間を十分に確保するようにする。
- 全員ができる易しい動きから始めて、一斉に運動しながら動き方を確認するようにする。
- 動き方がイメージできるような図や写真、動画などを準備するようにする。
- 拍子のはっきりしている音楽などをかけて、リズムを感じながら楽しい雰囲気の中で運動することができるように工夫する。

【板書例】

めあて 1年生で行った動きを思い出しながら友達と楽しく動こう。

体のバランスをとる運動遊び



体を移動する運動遊び



動きのポイント

体をしっかりひねる 力の入れ方 いきおい
進む方向を見る ひざを曲げる うでを大きくふる

【具体の評価規準】知識・運動③

- 姿勢や方向を変えて体を移動する動きをすることができる。(方法：観察・学習カード)

- 友達の動きを見合う場面を設定し、動きのポイントに気付かせるようにする。

【到達していない児童への手立て】

上手な児童の動きをまねるように言葉をかけたり、教師と一緒に動きながらアドバイスをしたりする。

- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
 - ・ 学習カードをもとに発表させ、学んだことを黒板にまとめる。

【具体の評価規準】主体的に学習に取り組む態度③

- 今日のふりかえりを行う。
 - ・ 学習カードに記入する。
 - ・ 友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
 - ・ 児童のよい動きは、実際に児童にさせてみたり、教師が必要に応じてタブレットPC等で紹介したりする。
- 次時は、自分をもっとやってみよう運動遊びを選んで行うことを伝える。
- 簡単に整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

4 1時間の展開例（本時10／14）※動きを選び、工夫しながら運動する時間の例

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>① 場の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ みんなが危なくないように少し離して並べよう。 ② 準備運動をする。</p> <p>2 感覚づくりの運動遊びを行う</p> <p>4～6種目の場をグループで周り、運動を行う ・ケンケン鬼ごっこ ・輪転がし ・時計のほりになって ・ボール回し ・いろいろジャンプ ・ゆりかごジャンケン ◇ 今日はボール回しが10回できたよ。</p> <div data-bbox="1085 347 1404 582" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e0e0ff;"> <p>それぞれの場の安全を児童が確認するよう指導するが、必ず教師が目視を行ったり、用具を触って壊れていないか確認したりするようにする。</p> </div>
展開	25分	<p>3 本時のめあての確認</p> <div data-bbox="343 772 1380 817" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【めあて】もっとやりたい動きを選んで、いろいろな動きをやってみよう。</p> </div> <p>4 動きを選び、工夫しながら運動を楽しむ。</p> <p>① 用具を操作する運動遊びと力試しの運動遊びからやりたい場を選び、動きを工夫しながら行う。（時間を決めて、2つの場を回れるようにする。） ・用具を操作する運動遊び（・ボール運び ・輪転がしくぐり） ◇ ボール運びのボールのはさみ方を変えてみよう。 ◇ 輪転がしを2人でやってみよう。 ◇ 輪を転がしてくぐってみよう。</p> <div data-bbox="957 974 1396 1377"> </div> <p>・力試しの運動遊び（・友達運び ・手押し車） ◇ 友達運びのリレーをしよう。（競争化） ◇ 友達運びの運び方を変えてみよう。 ◇ 手押し車でジャンケンしてみよう。（ゲーム化） ◇ 手押し車のコースを作ってみよう。</p> <p>② 工夫したことを発表し合う。 ◇ ぼくたちは、ボール運びでボールをおなかではさんでやってみました。</p> <p>5 友達が考えた動きをやってみる。</p> <p>◇ ○○くんが考えた動きは、おもしろそうだからやってみたいな。</p> <div data-bbox="335 1534 1316 1612" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【期待される学びの姿】 いろいろな動きの工夫を考えたり、友達が考えた動きを進んでやってみたりしている。</p> </div>
終末	10分	<p>6 本時のまとめをする</p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div data-bbox="367 1713 1356 1792" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】いろいろな動きを工夫したりコースを作ったりすると、もっと楽しむことができるということがわかった。</p> </div> <p>◇ ぼくは、友達運びで遠くまで運べるようになりました。 ◇ 私は、○○さんたちが考えた動きをやってみたいと思いました。</p> <p>7 整理運動、片付け、挨拶をする</p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこちを持つよ。</p> <div data-bbox="1197 1892 1324 2004"> </div>

指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図, 内容, 方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 友達と協力して準備をしたり, 場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- グループごとに6つの場をまわり, 感覚づくりの運動を行う。
(1種目 60秒~90秒程度でデジタルタイマーの合図がなるようにセットする。音楽をかけて合図をしてもよい)
- 児童の実態に合わせて, 経験させたい動きを設定するようにする。



- 動きの工夫の例を全体で示して, 児童にイメージをつかませるようにする。
- 動きの工夫を引き出すような声かけをする。(姿勢, 人数, 方向, 速さ, 時間距離, 回数, 用具などの視点で。)

ボール運びでは, ボールをはさむ位置や向きを変えてみたら?

輪転がしくぐりは, 2人組でタイミングを合わせてやってみよう。



- 条件を変えてゲーム化したり, ペアやチームを作って対戦したり, コースを作って競争したりすることも考えられる。
- 音楽などをかけて, リズムを感じながら楽しい雰囲気運動することができるように工夫する。

- 友達の動きの工夫を紹介し, 自分がまだやっていない動きを知り, やってみたいという意欲をもたせるようにする。(活動が停滞している場合は, 途中でよい動きを紹介してもよい。)

【到達していない児童への手立て】

距離や用具を変えた易しい場を準備したり, 進行方向を教師が示したり, 必要に応じて補助したりする。

- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
 - ・ 学習カードをもとに発表させ, 学んだことを黒板にまとめる。

- 今日のふりかえりを行う。
 - ・ 学習カードに記入する。
 - ・ 友達のよい動きや, よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
 - ・ 児童のよい動きは, 実際に児童にさせてみたり, 教師が必要に応じてタブレットPC等で紹介したりする。

- 次時も, 自分をもっとやってみたい運動遊びを選んで行うことを伝える。
- 簡単に整理運動を行い, 友達と協力して安全に片付けるようにする。

【板書例】

めあて もっとやりたい動きを選んで, いろいろな動きをやってみよう。

力試しの運動遊び

用具を操作する運動遊び



ともだちはこび 手おしぐるま

ボールはこび

わころがしくぐり

きょうそうしてみよう。

ボールのはさみ方や人数をかえて

コースをつくってみよう。

みよう。

【動きをくふうするポイント】

しせい 人数 向き はやさ 時間 きより 回数 用具などをかえてやってみよう。

【具体の評価規準】 思考・判断・表現①

- 自分がやりたい活動を選び, 動きを工夫しながら楽しく活動している。(方法: 観察・学習カード)

【具体の評価規準】 主体的に学習に取り組む態度④

- 周りとはぶつからないように間をあけるなど, 場の安全に気を付けている。(方法: 観察)

5 単元の指導のポイント ※児童の実態に合わせて取り組む動きを精選する。

(1) 感覚づくりの運動遊びの例

①ケンケン鬼ごっこ



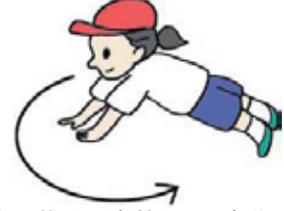
ケンケンをしながらの鬼ごっこ。時間いっぱい逃げよう。

②輪転がし



輪が倒れないように、押し出してみよう。

③時計の針になって



腕立て伏せの姿勢から、自分の体を支え、手や足を支点として回ろう。

④ボール回し



手の平をしっかり開き、指先に力を入れて持つ。頭や腰の周りを回そう。

⑤いろいろジャンプ



いろいろな動作を入れて跳んでみよう。

⑥ゆりかごジャンケン



自分のおへそを見よう。手を上に上げて、反動をつけてみよう。

(2) 多様な動きをつくる運動遊び 動きの例

※小学校学習指導要領解説体育編及び文部科学省「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット参照

【体のバランスをとる運動遊び】



回るなど



寝転ぶ、起きるなど



座る、立つなど



バランスを保つ

【体を移動する運動遊び】



はう、歩く、走るなど



跳ぶ、はねるなど



跳ぶ、はねるなど

【用具を操作する運動遊び】



用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなど

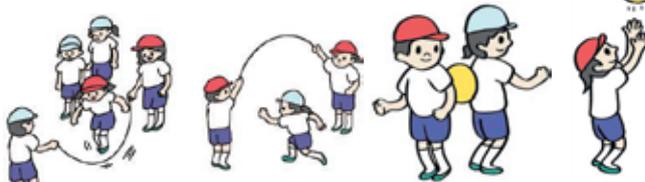


用具に乗るなど

【力試しの運動遊び】



人を押す、引く動きや力比べをする動き



用具をくぐる、跳ぶなど

用具を運ぶなど

用具を投げる、捕るなど



人を運ぶ、支える動き

(4) 運動が苦手な児童への配慮

多様な動きをつくる運動遊びでは、他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動遊びの楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培うことをねらいとしています。(動きのバリエーションを豊かにして、動きのレパートリーを増やす。) 児童のこれまでの運動経験や発達段階等の実態を把握し、児童が伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにすることが大切です。

①体のバランスをとる運動遊び



できそうなところに目印を置いて回ったり、軸になる足の位置に輪を置いたりするなど回りやすくする場の設定をする。



補助を受けながら、体の重心をゆっくりと移動する動きを身に付けるようにする。

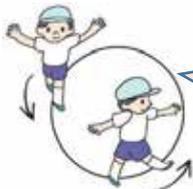
補助を受けながら単独での動きを試みる。



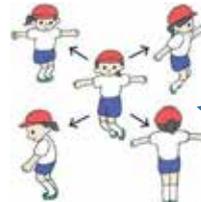
個別に行い方を説明したり、友達の行い方を見ながら真似をしたりする。



②体を移動する運動遊び



友達の行い方の真似をしたり、友達の後について行ったりするなど、体の動かし方が分かるようにする。



跳ぶ方向が分かるよう矢印を置いたり、はねた際に手でタッチできるように目印をぶら下げたりするなど、場や用具を準備する



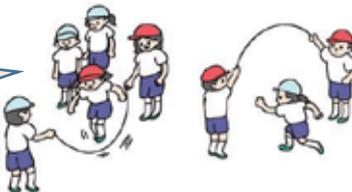
一定の速さでのかけ足が苦手な児童には、継続できる速さを助言したり、音楽に合わせるようにしたり、友達とかけ声を合わせながら走ったりするなどの配慮をする。

③用具を操作する運動遊び



ポールやフープなど用具の大きさ、柔らかさ、重さを変えて操作しやすくする。

縄を跳び越す位置や動き方を示したり、かけ声によってタイミングを合わせるようにしたりする。



新聞紙を丸めた球や新聞紙で作った棒、スポンジのボールなど、恐怖心を感じにくい用具を用いたり、紙鉄砲を用いた遊びを取り入れたりする。



④力試しの運動遊び

力を入れたり緩めたりする行い方について助言したり、力を加減するタイミングをつかめるように声をかけたりする。



肘を曲げずに手の平で地面や床を押ししたり、目線を地面や床と平行にしたりすることができるように助言する。



補助を受けながら行ったり、動く距離を短くしたりする。



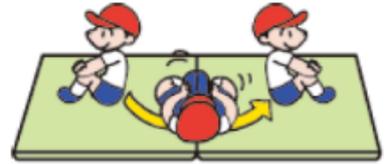
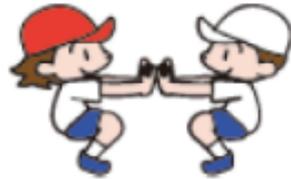
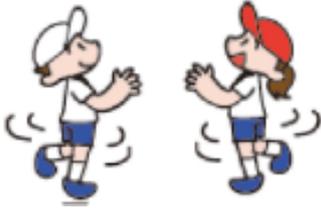
体いく学しゅうカード

年 くみ なまえ ()

めあて 1年生でやったうごきを思い出しながら友だちと楽しくうごこう。

1 友だちと 楽しく うごこう。★できたうごきにいろをぬろう★

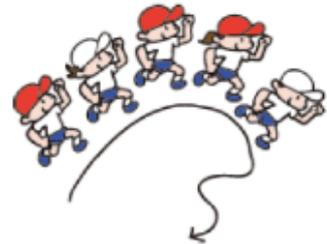
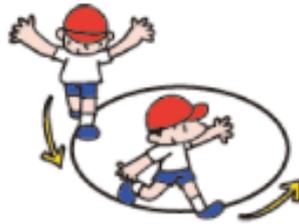
くるりんジャンケン○ 手おしすもう○ ゴロリンだるまさん○



川とびあそび○

ぐるぐるさんぽ○

まねっこマラソン○



2 じぶんが きょう できたことを書きましょう。

3 友だちの よかったところを 書きましょう。