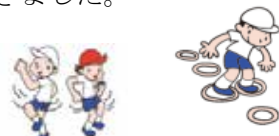
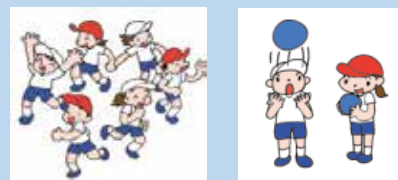



第4学年 体づくり運動（体ほぐしの運動）

<p>【低学年】 手軽な運動遊びを行い、体を動かすと気持ちが良いことや、友だちと一緒に体を動かすと楽しさが増すことに気付きました。</p> 	<p>【中学年】 手軽な運動に取り組み、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりします。自己の課題を見付け、活動を工夫したり、考えを友達に伝え合ったりします。</p> 	<p>【高学年】 手軽な運動を行い、心と体の関係に気付いたり、仲間と関わったりします。自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫します。</p> 
--	---	--

1 単元構想

単元 の 目 標	<p>(1) 体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができるようにする。</p> <p>(2) 体ほぐしの運動の自己の課題を見付け、その解決のための活動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。</p> <p>(3) 体ほぐしの運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、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。</p>		
単元 の 評 価 規 準	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	<p>① 体ほぐしの運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>② 伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった用具などを用いた運動を行うことができる。</p> <p>③ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行ったり、伝承遊びや集団による運動を行ったりすることができる。</p>	<p>① 心地よさを味わえる運動を選んだり、楽しく運動するための課題を見付け、新たな運動の行い方を選んでいく。</p> <p>② 体を動かすと心が軽くなることや、体の力を抜くと気持ちがよいこと、運動の仕方によって気持ちが変わることの気付きを発売したり、友達に教えたりしている。</p>	<p>① 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>② 運動を行う際にきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。</p> <p>③ 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。</p> <p>④ 友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。</p> <p>⑤ 活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。</p>
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
<p>体ほぐしの運動に進んで取り組み、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友だちの心と体の状態に気付いたり、みんなと豊かに関わり合ったりすることができる児童。</p>			
単元を通した学習課題	本単元で働かせる見方・考え方		
<p>みんなで関わり合い、かんたんな運動を行ったり、工夫したりして、体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。</p>	<p>手軽な運動を行うことを通して自己の心と体の状態に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることの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、いろいろな動きを「する」、友達の動きを「みる」、友達と協力して「支える」、心と体の変化について「知る」の多様な関わり方で楽しむこと。</p>		

2 単元の指導と評価計画

授業前に準備&チェック!

- なわ (短なわ・長なわ)
- 新聞紙
- 風船
- フラフープ
- 体操棒
- 掲示用連続図
- 学習カード
- ケンステップ
- 音楽プレイヤー
- タブレット

ここをおさえよう!

- 仲間との豊かな交流を図る場とすること
- ・ペアやグループ等, さまざまな活動形態を工夫する。



〈少人数で〉



〈グループで〉

- 心や体への気付きを促す言葉がけを工夫すること。(運動前と運動後に, 心と体の状態を自分でチェックする時間をつくる。)




様子をチェック!

ここで児童の様子をつかむことで, グループ分けや支援方法に生かすことができます。動画を撮影しておく, 学習の前後での心と体の変化の様子も分かります。

過程	時間	1	2	
導入	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 ・運動する前の心と体の状態をチェックする。	2 本時の学習内容の確認 ・運動する前の心と体の状態をチェックする。	
		3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認	
	展開	10	いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう。	いろいろな動きをしたり, みんなで関わり合ったりして, 運動を楽しもう。
		15	4 試しの運動 ・やや活動的な運動 (例) いろいろウォーキング	4 体ほぐしの運動 ・音楽をかけてリズムのよってやや活動的な運動 (例) まねっこダンス
			20	(運動の心地よさの学習) ・ゆったりと静的な運動 (例) ストレッチング
30		(体の力を抜くと気持ちがいよことの学習) ・集団での活動的な運動 (例) みんなでジャンプ	〈ペアで〉 〈みんなで〉 (体の力を抜くと気持ちがいよことの学習) ・集団での活動的な運動 (例) おしくらまんじゅう	
	35	(みんなで体を動かすことの楽しさの学習)	(みんなで体を動かすことの楽しさの学習)	
終末	40	5 本時のまとめ ・運動後の心と体の状態のチェック ・学習カードの記入 ・振り返り		
	45	6 整理運動, 片付け, 挨拶	6 整理運動, 片付け, 挨拶	
評価の重点	知	① (カード)	③ (観察)	
	思			
	態	①⑤ (観察)	③ (観察)	


単元構成の意図

いろいろな動きを行う中で、人数や用具の使用などを段階的に増やしていくとともに、単元後半では運動を選ぶ活動を取り入れながら心と体の変化に気付かせる。


3	4
<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>2 本時の学習内容の確認 ・運動する前の心と体の状態をチェックする。 3 本時のめあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>運動がより楽しくなるための工夫を話し合い、みんなで関わり合いながら運動を楽しもう。</p> </div> <p>4 体ほぐしの運動 ・学級みんなで</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(みんなで体を動かすことの楽しさの学習)</p> <p>・ペア (少人数) で</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(少人数でリラックスしながら運動する心地よさの学習)</p> <p>・グループで</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(みんなで体を動かすことの楽しさの学習)</p> <p>5 どんな工夫をしたらより楽しくなるのか話し合う。 6 もう一度体ほぐしの運動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>7 本時のまとめ ・運動後の心と体の状態のチェック ・学習カードの記入 ・振り返り</p> </div> <p>8 運動後の心や体の状態を確認する。</p> <p>9 整理運動、片付け、挨拶</p>	<p>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</p> <p>2 本時の学習内容の確認 ・運動する前の心と体の状態をチェックする。 3 本時のめあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>運動の行い方を選んで、いろいろな運動をもっと楽しもう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4 いろいろな体ほぐしの運動を選んで行う。 ・やや活動的な運動 ・ゆったりと静的な運動 ・みんなで活動的な運動 ・ペア (少人数) で行う運動 ・グループで行う運動</p> </div> <p>5 自己の心や体の変化に気付く、それに応じて運動をする。 ・タブレットで自分や自分たちの動きを確認する。 ・どうしたらより心地よくなったり楽しくなったりするのか話し合い、工夫する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>6 本時のまとめ ・運動後の心と体の状態のチェック ・学習カードの記入 ・振り返り</p> </div> <p>7 整理運動、片付け、挨拶</p>
② (観察)	
② (観察・カード)	① (観察・カード)
	②④ (観察・カード)

仲間との豊かな交流や、心や体への気付きを促す言葉がけの工夫の例

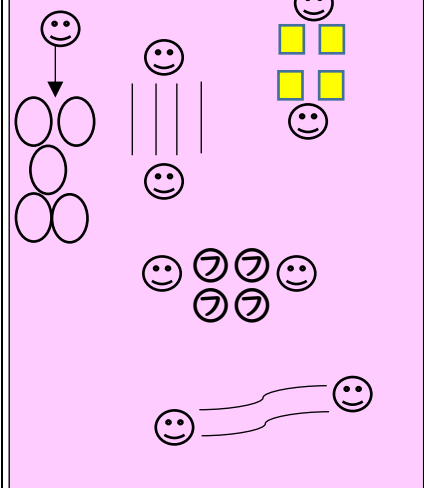
活動する人数によって運動の楽しさや心地よさが変わるよ。





体の力を抜いたときはどんな気持ちになりましたか。





主運動の場の配置例






 児童


 新聞紙


 体操棒


 ケンステップ


 フラフープ


 長なわ


→
人の動き

運動の日常化・習慣化につなげるしかけ

単元後半では、自己やグループの課題に応じて運動を選んでも行うため、自分たちの運動の様子をタブレットで撮影し、振り返ると、更なる課題の発見と、学びの意欲につながります。

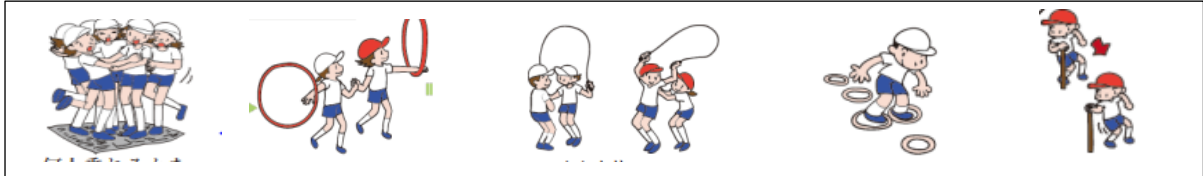


3 1時間の展開例（本時3／4）

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> <ul style="list-style-type: none"> ① 場の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ グループごとにタブレットの数を確認しよう。 ② 準備運動をする。 <p>2 今の心や体の状態を確認する。</p> <p>3 本時のめあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【めあて】 運動がより楽しくなるための工夫を話し合い、みんなで関わり合いながら運動を楽しもう。</p> </div> <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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、触って確認したりするようにする。</p> </div>
展開	25分	<p>4 体ほぐしの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ペアでゆったりと静的な運動をする。 ◇ 力を抜くと体がやわらかくなる感じがするよ。 ◇ 体が楽になる感じがするよ。 ② グループでやや活動的な運動をする。 ◇ 手をつなぐとフラフープを通すのが難しいね。 ◇ 長なわでは息を合わせてジャンプしよう。 ◇ タブレットで撮ってみよう。 <p>5 どんな工夫をしたらより楽しくなるのか話し合う。</p> <p>タブレットでグループや全体の動きを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ みんなで声をそろえてやったらどうかな。 ◇ 体をもっと大きく動かしてみたらどうかな。 ◇ 動きが上手くいくと、心地よさにもつながるのではないかな。 <p>6 もう一度体ほぐしの運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① もう一度グループに分かれて運動をする。 ◇ 声をみんなで出したらさっきよりも上手くいって、楽しかったね。 ② 学級みんなで活動的な運動をする。 ◇ グループでやるよりも難しいね。 ◇ グループでやるよりも、成功したときの喜びが大きいね。 ◇ 成功したらとても気持ちがいいね。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【期待される学びの姿】 運動の心地よさや楽しさを感じるための運動のポイントや行い方について、そして自己の心や体の状態について、気付きを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりしている。</p> </div>
終末	10分	<p>7 本時のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 今日の学習のまとめと振り返りをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【まとめ】 体を大きく動かしたり、協力して声をかけ合ったりすることで、みんなで関わりながら運動を楽しむことができる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ◇ いろいろな動きの感覚を感じることができました。 ◇ みんなで協力するような運動をすると、とても楽しく感じました。 <p>8 運動後の心や体の状態を確認する。</p> <p>9 整理運動、片付け、挨拶をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協力して一緒に運ぼうね。 <div style="text-align: right;">  </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。
- 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。
- 新聞紙・体操棒・ケンステップ・フラフープ・長なわなどの場をつくり，人数や用具を変えながら活動できるように準備する。



- 運動前の心と体の状態に気付かせる言葉がけを行い，運動後と比べることを意識付ける。

- 音楽をかけ，ペアで静的な運動をする。
 - ・ペアでストレッチを行う。
 - ・少人数で，体の力を抜き心地よさを感じられるように行う。

息をはきながら。ゆっくりと体を動かしてみよう。

体を動かすとどんな気持ちになりますか。



自分の体や友達の状態に何か変化があるかな。

- 音楽をかけ，グループでやや活動的な運動をする。
 - ・グループで，いろいろウォーキングや数珠つなぎなど，みんなで体を動かすことの楽しさを感じられるように行う。

【具体の評価規準】知識・運動

- 伸び伸びとした動作でボール，なわ，体操棒，フープといった用具などを用いた運動を行うことができる。(方法：観察)

- どうやったら楽しく活動できるのかを話し合い，いくつかのグループを紹介する。

- ホワイトボードに楽しさや心地よさを感じるために大切なことを書き込み，全体で共有できるようにする。

【板書例】

めあて 運動がより楽しくなるための工夫を話し合い，みんなで関わり合いながら運動を楽しもう。



心地よさや楽しさを感じるポイント

- ・みんなで声をそろえる
- ・体を大きく動かす
- ・協力して運動を成功させる

まとめ 体を大きく動かしたり，協力して声をかけ合ったりすることで，みんなで関わりながら運動を楽しむことができる。

【具体の評価規準】思考・判断・表現

- 体を動かすと心が軽くなることや，体の力を抜くと気持ちが良いこと，運動の仕方によって気持ちが変わることの気付きを发表或し，友達に伝えたりしている。(方法：観察・学習カード)

【到達していない児童への手立て】

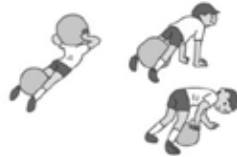
- 運動前と比べて，心と体の状態に変化があったかどうか，どんな変化があったかなどを児童と対話する。

- 今日のふりかえりを行う。
 - ・運動後の心と体の状態に気付かせる言葉がけを行い，運動前と比べさせる。
 - ・学習カードに記入する。
 - ・発表し，みんなで共有する。
- 次時は，自分の心や体の状態に応じて場を選び，運動に取り組むことを伝える。
- 友達と協力して安全に片付けるようにする。

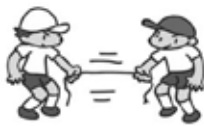
4 単元の指導のポイント

(1) 体ほぐしの運動例

① 伸び伸びとした動作で行う用具を用いた運動



〈ボールを使って〉



〈体操棒を使って〉



〈フラフープを使って〉

〈新聞紙を使って〉

② リズムに乗って、心が弾むような動作で行う運動

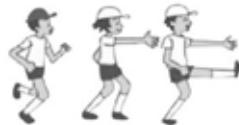
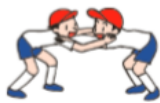


〈音楽に合わせて〉

〈リーダーのまねっこ〉

〈みんなでスキップ〉

③ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



〈ペアで〉

〈グループで〉

〈みんなで〉

④ 伝承遊びや集団による運動



〈おしくらまんじゅう〉

〈なべなべそこぬけ〉

〈じゃんけんおんぶ〉

(2) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

①運動の行い方を知る場面



(教師の発問)

運動の行い方によって、心や体の感じ方は大きく変わります。楽しいと感じたり、心地よいと感じたりするには、どんな行い方をすればよいでしょう。運動の行い方と人数などからちがいを見つけましょう。



【少人数 → みんなで】

【静的な運動 → 活動的な運動】

ゆっくりストレッチのような運動では、体が楽になるね。

みんなでする運動は、息を合わせないといけないから難しいな。

みんなでする運動は、声がかけて楽しいな。



心や体が心地よく、楽しくなるにはどのようなことが大切なのか、発表しましょう。

みんなで声を合わせると楽しく運動できると思います。

体を大きく動かすと気持ちがいいです。

みんなでやる運動は、成功すると楽しいです。



もう一度、それぞれの運動をやってみましょう。タブレットで撮ってみるのもよいですね。

やっぱり声をかけ合うと、楽しいし成功しやすいね。

撮ったものを再生して見てみよう。



個に応じた学びの支援としてICT端末を活用する。

・児童の学びのニーズに合わせて、運動の様子を撮影したり再生したりして、楽しさや心地よさを追求するツールとして活用する。

(2) 主体的・対話的で深い学びに向けた活動の例

②心と体の変化に気付く場面



(教師の発問)

運動をする前に、今の心と体の状態をチェックして、ワークシートに記録しましょう。どんな感じがしますか。

早く運動がしたいです。体を動かしたいな。

今は少し疲れて元気が出ないな。

みんなで声をかけ合って、楽しく運動がしたいな。



運動する前と比べて、今の心と体の状態はどう変わりましたか。どんな感じがしますか。チェックして、ワークシートに記録しましょう。

心と体の変化をとらえやすくするため、運動前と運動後に心と体の状態をチェックする時間をとる。

- ・ワークシート等を活用し、記録できるようにすることで、ふり返りに生かす。
- ・運動ごとに記録するところを分けておくと、感じ方を記録しやすい。

ストレッチをしたので体が楽になりました。

たくさん体を動かしたので楽しかったです。



③みんなで関わり合う場面

グループや学級みんなで行う運動では、声をかけ合い協力することで、みんなで関わり合いながら楽しく体を動かすことができるようにする。

みんなで息を合わせないといけないから難しいね。

声をかけながらやったらうまくいくんじゃないかな。

お互い目を合わせながらやってみよう。



少ない人数での運動より、もっと楽しく感じました。

成功したらみんなで喜ぶことができ、うれしい気持ちになりました。



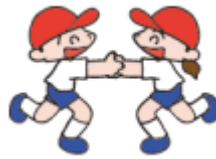
(3) 運動が苦手な児童への配慮

体ほぐしの運動では、伸び伸びとした動きで手軽な運動を行い、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることが大切です。動きや気付き、そして友達との関わり合いについて児童の実態を把握し、個に応じた丁寧な指導を行う必要があります。

①伸び伸びとした動作で運動をすることが苦手な児童には…

(例) 低学年の体ほぐしの運動遊びで行った運動を繰り返して行う。

(例) なじみの深い簡単な運動を行う。



できた・できないではなく、どの児童も運動そのものを楽しめるように雰囲気づくりを工夫する。

②心や体の変化に気付くことが苦手な児童には…

(例) 気持ちや体の変化を表す言葉を示したり、問いかけたりし、自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるようにする。



みんなで運動すると、どんな気持ちになりましたか。

力いっぱい動くと、心臓はどうなりましたか。胸に手を当ててみましょう。

体を動かすと気持ちがよいこと、力いっぱい動くと汗が出ること、動くと心臓の鼓動が激しくなることなど、心や体の変化に気付くことができるようにする。

③友達と関わり合いながら運動をすることが苦手な児童には…

(例) ペアやグループの組み方を考慮し、安心して活動に取り組めるようにする。

例えば意欲がなかなか出ない児童と、意欲のある児童でペアやグループを組み、声をかけ合い活動させることで、友達との関わり合いの活性化につながるとともに、安心感をもって活動することにもつながります。



いっしょに運動しよう。

こういう動きをしてみよう。

みんなといっしょにだったらできるかも。

やってみよう。



5 学習カード

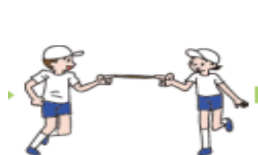
本時のめあて

(1) 運動前の心と体の状態をチェックしましょう。

4…あてはまる 3…ややあてはまる 2…あまりあてはまらない 1…あてはまらない

気持ちがよい	1	2	3	4
体が軽い	1	2	3	4
元気がよい	1	2	3	4
気持ちがゆったりしている	1	2	3	4
楽しい	1	2	3	4

(2) 体ほぐしの運動を選んでやってみましょう。



ペア → グループ → みんな

おだやかな運動 → 活動的な運動

(3) 運動をやってみて、心や体はどんな感じがしましたか。

(4) どんな工夫をすると、運動が楽しくなるでしょうか。

(5) 運動後の心と体の状態をチェックしましょう。ふり返りもしましょう。

4…あてはまる 3…ややあてはまる 2…あまりあてはまらない 1…あてはまらない

気持ちがよい	1	2	3	4
体が軽い	1	2	3	4
元気がよい	1	2	3	4
気持ちがゆったりしている	1	2	3	4
楽しい	1	2	3	4

〈ふり返り〉