

A 体づくり運動【体ほぐしの運動】【体の動きを高める運動】第1学年

学習指導要領改訂に係る主な内容及び内容の取扱いの改善

「体づくり運動」については、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう改善を図ることとされました。

具体的には、「体ほぐしの運動」において、第1学年及び第2学年では、「心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、「手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと」となりました。第3学年では、「心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、「手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと」を内容として示されました。

また、従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で「体の動きを高める運動」、第3学年で「実生活に生かす運動の計画」として新たに示されました。

なお、引き続き、全ての学年で履修させることとするとともに、「指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各学年で7単位時間以上を配当することを示されました。

また、体育分野と保健分野の相互の関連を図るため、引き続き、「ストレスへの対処」など保健分野の指導との関連を図った指導を行うものとされました。

1 体づくり運動で学習する視点で単元の目標を確認しましょう。

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状況に気付き、仲間と積極的に関わりあうことができるようにする。
 - イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようにする。
- (2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

2 手順1～6に沿って「単元の評価規準」を作成し、指導内容を明確にしましょう。

手順1 内容の取扱いを踏まえ、年間計画に各単元を位置付けます。

本事例では、全ての学年で履修させる「体ほぐしの運動」と、第1学年及び第2学年で履修させる「体力を高める運動」を取り上げています。

| 年間指導計画① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|-------|----------------------------------|---|---|----|---|-------|---|----|----|-----|-------|----|----|----|----|-------|----|----|----|-----|-------------------------|----|----|-----|----|---------------|----|----|-----|----|---------------|----|----|-----|--|--------------|--|--|----|--|--|--|--|----|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 2学期制 | | 前期 | | | | | | | | | | | | | | | | | 後期 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3学期制 | | 1学期 | | | | | | | | | | 2学期 | | | | | | | | | | 3学期 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月 | 4月 | | | | | 5月 | | | | | 6月 | | | | | 7月 | | | | | 9月 | | | | | 10月 | | | | | 11月 | | | | | 12月 | | | | | 1月 | | | | | 2月 | | | | | 3月 | | | | |
| 週 | 1週 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第1学年 | 1 | 体づくり | 陸上競技10 短距離走・ リレー5 ハードル走 | | | | | 保健4 | | | | | 水泳10 | | | | | ダンス10 | | | | | 球技12 ネット型 | | | | | 保健12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 4 | | | | | | 器械運動8 | | | | | | | | | | | | | | | 武道10 | | | | | 陸上競技6 長距離走 | | | | | 球技13 ゴール型 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | 体育理論1 | | | | | | | | | | | 体づくり3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 体育理論1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第2学年 | 1 | 体づくり | 陸上競技7 走り幅跳 び・走り高 跳び | | | | | 保健8 | | | | | 体づくり2 | | | | | ダンス10 | | | | | 球技10 ベース ボール 型 | | | | | 武道10 | | | | | 保健8 | | | | | 球技10 ゴール型 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 器械運動6 | | | | | 水泳10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 球技10 ネット型 | | | | | 陸上競技6 長距離走 | | | | | 体づくり2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | 体育理論2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

手順2 2年間を見通して、指導事項をバランスよく配置します。

指導事項について、2年間の年間指導計画の2回（各学年で4・3時間、3・2・2時間）の指導機会における実施時期や配当時間等を踏まえ、指導事項を配置します。

「知識及び運動」については、「運動」は評価をせず、「知識」のみ2回の指導機会に分けて取り上げます。また、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の指導事項は、「内容のまとめり（第1学年及び第2学年「A 体づくり運動」）」に対して示されていることから、意図的、計画的に配置します。

【*は運動のため評価はしない】

| 第1学年及び第2学年「体づくり運動」における2年間を見通して指導事項の配置 | | ①ア 体ほぐしの運動 体の動きを高める運動 | | | | | | | ②ア 体ほぐしの運動 体の動きを高める運動 | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 指導事項 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 運動 | ア 体ほぐしの運動 | 1のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う | | | * | | | | * | | | | | | | |
| | 2リズムに乗って心が弾むような運動を行う | * | | | | | | | | * | | | | | | |
| | 3緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行う | | | | | * | | | | | * | | | | | |
| | 4いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行う | | * | | | | | | | | | * | | | | |
| | 5仲間の動きを合わせたり、対応したりする運動を行う | | | | | | * | | | | | | | * | | |
| | 6仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行う | | | | * | | | | | | | | * | | | |
| | イ 体の動きを高める運動 | 1大きくリズムカルに前進や体の各部位を動かす | * | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2体の各部位をゆっくり進展し、約10秒維持する | | | | * | | | | | | | | | | |
| | | 3いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく飛んだり転がしたりする | | | | | | | * | | | | | | | |
| | | 4大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりする | * | | | | | | | | * | | | | | |
| | | 5人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する。 | | | | | | | | | * | | | | | |
| | | 6床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、すばやく移動したりする | | | | | | | | | | | * | | | |
| | | 7自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたりおろしたり、同じ姿勢を維持したりする | | | | | | | | | | | | * | | |
| 8二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする | | | | | * | | | | | | | | | | | |
| 9重いものを押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする | | | | | | | | | | | * | | | | | |
| 10走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行う | | | | | | * | | | | | | | | | | |
| 11ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて持続して行う | | | | | | | | | | | | | * | | | |
| 12体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる | | | | | | | | | * | | | | | | | |
| 13体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる | | | | | | | | | | | | | | * | | |
| 知識 | 1体づくり運動(体ほぐしや体を動かす楽しさや心地よさ)の意義 | ● | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2体づくり運動(体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続させる能力)の意義 | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| | 3体ほぐしの運動の狙いに応じた行い方 | | | | | | | | | ● | | | | | | |
| | 4体の動きを高めるための安全で合理的な行い方 | | | | | | | | | | ● | | | | | |
| | 5体の動きを高めるための回数等を組み合わせる方法 | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| | 6運動の効率よくバランスのよい組合せ | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| 思考力、判断力、表現力等 | 1体ほぐしの運動でねらいに応じた運動を選ぶ | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| | 2体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選ぶ | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| | 3安全上の留意点を、仲間に伝える | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| | 4仲間と話し合う場面で、仲間との関わり方を見付ける | | | | | | | | | | | ● | | | | |
| | 5仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝える | | | | | | | | | | | | ● | | | |
| 学びに向かう力、人間性 | 1積極的に取り組もうとする | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| | 2仲間の学習を援助しようとする | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| | 3一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする。 | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| | 4話し合いに参加しようとする | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| | 5健康・安全に留意する | | | | | | | | | | | | | ● | | |

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

| 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|--|---|---|
| 知識 | 技能 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があるについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて、言ったり、書き出したりしている。 ・体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて、学習した具体例を挙げている。 | <p>※</p> <p>「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。 ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ・ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 |

手順4 当該單元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『体づくり運動』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

| 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|---|---|--|---|
| 知識 | 技能 | | |
| <p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があるについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> | <p>※ 「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。</p> | <p>①体ほぐしの運動で「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わろう」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでい</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> | <p>①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</p> |

手順5 当該單元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。



| 知識及び技能 | | 思考力・判断力 ・表現力等 | 学びに向かう力, 人間性等 |
|--|---|---|--|
| 知識 | 技能 | | |
| <p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わうといった意義があることを理解すること。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解すること。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮した運動の組み合わせが大切であることを理解すること。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり、書き出したっている。</p> </div> | <p>【運動】（主としたものを掲載）</p> <p>《体ほぐしの運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 <p>（以下省略）</p> <p>《体の動きを高める運動》</p> <p>《体の柔らかさを高めるための運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。 <p>《巧みな動きを高めるための運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり、転がしたりすること。 <p>《力強い動きを高めるための運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。 <p>《動きを持続する能力を高める運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を継続して行うこと。 <p>《運動の組み合わせ方の例》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる行うこと。 | <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動には、心と体の関係や心身の状態に気付いたり、仲間と積極的に関わり合うことができたりする効果を踏まえ、ねらいに応じた運動を選択すること。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した安全上の留意点を、ねらいに応じた運動の選択や、自分の課題に応じた運動に取り組む場面等に当てはめ、仲間に伝えること。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> </div> | <ul style="list-style-type: none"> ・発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、運動を選んだり組み合わせたりする学習などに、積極的に取り組むこと。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を行う際、仲間の体を支えたり押ししたりして補助したり、高めようとする動きなどの学習課題の解決に向けて仲間に助言しようとする。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいに応じた行い方を話し合ったり、課題の合理的な解決に向けて話し合ったりする場面で、自らの考えを述べるなど積極的に参加しようとする。 <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>③ねらいに応じた行い方などについて話し合いに参加しようとしている。</p> </div> |

手順6 単元の目標, 単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

| 単元名 | A 体づくり運動 【体ほぐしの運動】 【体の動きを高める運動】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|--|----|----|---|---|--|--|---|--|--|----------|--|-------------------------------------|---|---------------|---|-----------------------------------|
| 単元の目標 | <p>(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。</p> <p>ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状況に気付き、仲間と積極的に関わりあうことができるようにする。</p> <p>イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようにする。</p> <p>(2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 体づくり運動の学習に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めること、話合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 単元の評価規準 | <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="240 931 644 981">知識・技能</th> </tr> <tr> <th data-bbox="240 981 644 1030">知識</th> <th data-bbox="644 981 644 1030">技能</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="240 1030 644 1326">①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があるについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</td> <td data-bbox="644 1030 644 1326">※ 「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="240 1326 644 1621">②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</td> <td data-bbox="644 1326 644 1621"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="240 1621 644 1899">③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</td> <td data-bbox="644 1621 644 1899"></td> </tr> </tbody> </table> | 知識・技能 | | 知識 | 技能 | ①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があるについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 | ※ 「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。 | ②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 | | ③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 | | <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="644 931 842 981">思考・判断・表現</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="644 981 842 1370">①体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、 「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="644 1370 842 1899">②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</td> </tr> </tbody> </table> | 思考・判断・表現 | ①体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、 「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 | ②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 | <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="842 931 1442 981">主体的に学習に取り組む態度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="842 981 1442 1370">①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="842 1370 1442 1899">③ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。</td> </tr> </tbody> </table> | 主体的に学習に取り組む態度 | ①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 | ③ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 |
| 知識・技能 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 知識 | 技能 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があるについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 | ※ 「体づくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 思考・判断・表現 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ①体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、 「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主体的に学習に取り組む態度 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高めることを認識し、学校の教育活動全体や実生活に生かすことができる生徒 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 単元を通した学習課題 | 本単元で働かせる見方・考え方 |
|--|---|
| 仲間と積極的に関わりながら、心と体の関係に気づき、体を動かす楽しさや心地よさを感じよう。 | 自他の心と体に向き合い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを知る。その中で、自分の課題を発見し、解決に向けて運動の取り組みを工夫し、考えを表現する。また、仲間の学習を援助することや、一人一人の違いに応じた動きを認めることに意欲を持つといった多様な関わり方と関連付けること。 |

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

| 指導計画と評価計画 | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| | 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 学 習 の 流 れ | 0 | 挨拶・健康観察・本時の学習内容確認 | | | | | | | |
| | 10 | オリエンテーション | 体ほぐしの運動 ・いろいろな条件で歩いたり、跳んだりする運動 | 体ほぐしの運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 | 体ほぐしの運動 ・緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動 | 体ほぐしの運動 ・仲間と協力して課題を達成するなど集団で挑戦するような運動 ・ねらいに応じた運動の選択 | 体ほぐしの運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間を補助する運動 | 体の動きを高める運動 ・班で効率の良い組み合わせとバランスの良い組み合わせで選択 | |
| | 20 | 知識の学習 ・体づくり運動の意義 ・体ほぐしの運動の行い方 | 知識の学習 体の動きを高める運動の行い方 | 知識の学習 体の動きを高める運動の行い方 | | | | 知識の学習 運動の組み合わせ方 | 知識の学習 体の動きを高める方法 |
| | 30 | 体ほぐしの運動 ・リズムによって心が弾む運動 | 体の動きを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 | 体の動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 | 体の動きを高める運動 ・体の柔らかさを高める運動 | 体の動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動 | | 体の動きを高める運動 ・バランスの良い組み合わせ | 体の動きを高める運動 ・班ごとに発表 |
| | 40 | | | | | | | | |
| 50 | 整理運動・学習の振り返り・次時の確認 | | | | | | | | |
| 評 価 機 会 | 知 | ① | ② | ③ | | | | | |
| | 思 | | | | | ① | | ② | |
| | 態 | | ① | | ② | | ③ | | |
| 会 | 【評価方法】 知識（学習カード） 思考・判断・表現（学習カード・観察） 主体的に学習に取り組む態度（観察 学習カード） | | | | | | | | |



1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

【効果的に体力を高める運動例】

「体ほぐしの運動」については、B器械運動からGダンスまでの運動に関する領域について関連を図って指導できるものである。また、動きを高める運動に関しては「柔軟性」「巧み性」「持久力」「筋力」「筋持久力」「敏捷性」「瞬発力」と全ての体力に関連し、効果的に高められるものである。以上の点を考慮し指導する。

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

スキルアップトレーニングとしては、ラジオ体操やリズムジャンプ、縄跳び、ダブルタッチなどといった運動を取り入れ、リズムに関しては軽快なリズムや運動に合わせた音楽を選択し活用する。

3 ICT活用

【生徒の活用】

「リズムに乗って心が弾むような運動」の際には、ICT機器を個人で用いて、自分の習得状況に応じて繰り返し練習する。自分の動作を撮影することで自分自身のリズムをより視覚的に捉えさせる。

【記録の活用】

自分の動作を撮影して分析することで、自分自身のリズムや体の動きをより視覚的に捉えることができる。また、生徒自身がデータを記録したものを、ロイロノート等で提出することで教師側も評価を行いやすくする。

4 障がいのある生徒への配慮

【対人関係への不安が強く、他者の体に触れることが難しい場合】

二人組の際に手を握って行うのではなく、タオルやロープなどをお互いが握り合って行うことや、大人数でのグループでの発表などが行えない場合には、周囲に誰もいない状況で、個別にICT機器を活用し撮影するなどして発表に変えさせる。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫例など

【学習活動】

体をほぐすことを目的とした運動では運動経験や体力や技能の程度を関係ないものを選択し、「出来た」「出来ない」という到達目標ではなく、あくまで体づくり運動で育成をめざす資質は、知識及び技能ではなく知識及び運動であることを意識させる。

【学習形態】

安全面での配慮として、鬼ごっこの要素を含む運動には早歩きで行うことや、ボールや新聞紙など身の回りにあるものを活用する。

【共生指導】

体の接触があるものに関しては男女別も検討課題であるが、原則として性別や障がいの有無、体格に関係なくグルーピングをする。

【学習内容】

○自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わうといった意義があることを理解すること（知）

【学習活動】

- 1 オリエンテーションを行う。
 - (1) 単元のゴールと単元計画を説明する。
 - (2) 授業のルールや学び方を確認する。
- 2 体づくり運動の意義, 体ほぐしの運動の行い方について理解させる。
 - (1) 体づくり運動の意義を説明する。



【POINT】

体づくり運動には「心と体をほぐし」、「体を動かす楽しさや心地よさを味わう」意義があることを伝えよう

- (2) 体ほぐしの運動の行い方を説明する。

【体ほぐしの運動の6種類】

- ①リズムにのって心が弾む運動
- ②いろいろな条件で歩いたり、跳んだりする運動
- ③のびのびとした動作で用具などを用いた運動
- ④仲間と協力して課題を達成するなど集団で挑戦するような運動
- ⑤緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動
- ⑥仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動

♪：もう少しだけ YOASOBI

- 3 体ほぐしの運動をする。

【体ほぐしの運動①：リズムにのって心が弾む運動を行う。】

- (1) ペアでリズムに乗った運動を行う。
 - ①腕振り（前後回旋, 前後交互, 左右, 左右回旋, 左右に回転して移動, 左右に回転・ターンして戻る）
 - ②腕の運動と屈伸（腕：前・横・前・下, 下で屈身）（2人組）
 - ③腕と脚の運動（腕：上・横・たたむ・脇, 足：歩く・走る等）
 - ④パーガーとグーパー（2人組）
 - ⑤手をつないでチョキゲー（2人組）
 - ⑥手つなぎでグルッと一周（振って振ってぐるりん）

- 4 整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

体づくり運動の目標 体ほぐしの運動

【中学校第1学年及び第2学年】
体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わら合うこと。

体の動きを高める運動

【中学校第1学年及び第2学年】
体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。

2019年度体育・保健体育指導力向上研修資料

体ほぐしの運動

心身の状態に気づく



【キーワード】

のびのび
リズムに乗る
緊張をほぐす

POINT

軽快な音楽をかけ、4つの視点を組み込んだ運動にしよう

- ・のびのびとした動き
- ・できそうで、できない動き
- ・手と足の対応動作
- ・仲間と対応した運動



1

【学習内容】

- 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義があることを理解すること（知）
- 発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、運動を選んだり組み合わせたりする学習などに、積極的に取り組むこと（学）

【学習活動】

♪ : USA DA PUMP

1 体ほぐしの運動をする。

【体ほぐしの運動②：いろいろな条件で歩いたり、跳んだりする運動を行う。】

(1) リズムジャンプをする。

- ① ラインをまたいで両足で前進する。
- ② ラインをまたいで両足で後進する。
- ③ 両足でラインを左右にまたいで前進する。
- ④ 片足ずつラインをまたいで交差（ランジ）する。
- ⑤ 両足を左右でまたぎ手をたたく。
- ⑥ 足をクロスしながら手で頭、肩、胸を触る。



POINT
単元の導入にも活用できそうな内容にしてみよう。
・陸上に活用→ランジ・もも上げ
・球技に活用→片足、両足ジャンプ
・手と足の対応動作

2 体の動きを高める運動について理解させる。

(1) 巧みな動きを高める運動について理解させる。

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムミカルに動く、力を調整して素早く動く能力を高めよう。

様々な動作、様々な空間、様々な用具

【巧みな動きとは】

- ① いろいろフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。
- ② 大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。

2

(2) 力強い動きを高める運動について理解させる。

力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で、二人組で、自体重で

【力強い動きの組み合わせとは】

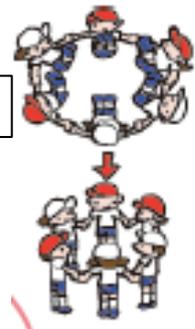
- ① 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。
- ② 二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って 移動したりすること。

3 体の動きを高める運動をする。

♪ : 青と夏 Mrs GREEN APPLE

(1) 巧みな動きを高める運動を行う。

- ① いっせいの！…つま先を合わせて座ったところから立つ。
 - 1) 二人で…5秒静止で座る。
 - 2) クロスの手で…右手だけ・左手だけ・一人が座る。
 - 3) 四人で…手の組み方を工夫する。（課題解決）
 - 4) グループで…手の組み方を工夫する。（課題解決）



「立てたら、ほどいてみよう！（人間知恵の輪）」

②背中でスタンダップ!…背中合わせで立つ

- 1) 二人で…5秒静止で座る。
- 2) 立ったら、中腰で背中全部をつけて一周回る。（力強い動き）
- 3) 「イチ、ニ、サーン」のリズムで、ジャンプ屈伸をする。
- 4) 四人で立つ、一周する、ジャンプ屈伸する。



③つっぱり棒1

- 1) 両手を伸ばしてくっつけて「せーの」で少しずつ離れる。
- 2) 「片手」「両手」「つっぱり棒！」から6呼間で半周する。

④つっぱり棒2

- 1) 前後振の動きを合わせて、前に振ったときお互いが倒れ「つっぱり棒になる」。
- 2) 少しずつ距離を広げていく。
- 3) 「前」「後ろ」「つっぱり棒！」から、6呼間で半周する。

2

(2) ボールを使った運動の組合せを作る。(バランスの良い組合せ)

- ①ドリブル+1周(素早く移動)
- ②背面パス(大きな動作, 力強さ)
- ③左右振り投げ(大きな動作, 力の調整)
- ④背面(上と下)ボール渡し(柔らかさ)
- ⑤左右引っ張り(体側伸ばし)(柔らかさ)
- ⑥背面投げ(柔らかさ, 力の調整)
- ⑦左右後方投げ(柔らかさ, 力の調整)
- ⑧ボールを押しながら駆け足踏み(力強さ)
- ⑨ボールを挟んで歩く(巧みさ)
- ⑩背中を転がす(力強さ)
- ⑪股下ジャンプ(タイミング, 力の調整, 力強さ)
- ⑫自由にパス, キャッチ(力の調整)
深呼吸+バウンドキャッチ(巧みさ)

♪：ラジオ体操第二

POINT

- ・体を締めて(緊張させて), 相手とのバランスを保持する。
- ・「せーの」の時の予備緊張で, 相手の力を感じる
- ・仲間と協力して課題を達成する。
- ・人と組んでバランスをとる
- ・2人組以外で, 3・4人組でも可能である。
- ・巧みな動きを高めるための運動を組合せていることから, 「効率のよい組合せ」の例になる。

4 整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

【学習内容】

- ねらいや体力の程度に応じて, 適切な強度, 時間, 回数, 頻度などを考慮した運動の組み合わせが大切であることを理解すること(知)

【学習活動】

1 体ほぐしの運動をする。

【体ほぐしの運動③：のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。】

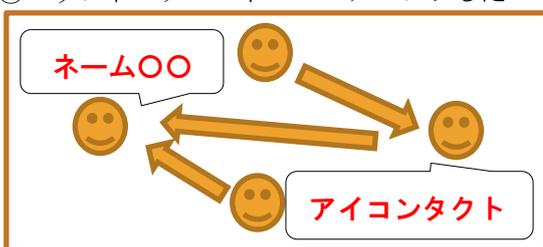
3

(1) チームジャグリング 順番固定でボールをできるだけ早くパス。

(その場→その場かけ足→右・左まわり)

- ①順番を決めてボールを回す(ボール1個→1個)
- ②バウンド→チェストパス→アレンジしたパス

(種類の異なる) ボール2個



POINT

- ・名前「ニックネーム」の確認をする。
- ・名前を呼び, アイコンタクトをしながら気持ちを込めてボールを渡す。
- ・活動している楽しさ(喜び)を味わわせる。

2 体の動きを高める運動について理解させる。

(1) 体の柔らかさを高める運動について理解させる。

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

リズムカルに曲げ伸ばし

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりして、可動範囲を広げよう。

ゆっくり10秒キープ

- 【体を柔らかくする組み合わせとは】**
- ① 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。
 - ② 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態で約10秒間維持すること。

(2) 動きを持続する能力を高める運動について理解させる。

持続する運動の組み合わせ

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしましょう。

1つの種目で

1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

複数の種目で

- 【持続する運動の組み合わせとは】**
- ① 走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。
 - ② ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、時間や回数を決めて、エアロビクスなどの有酸素運動を持続して行うこと。

3

3 体の動きを高める運動をする。

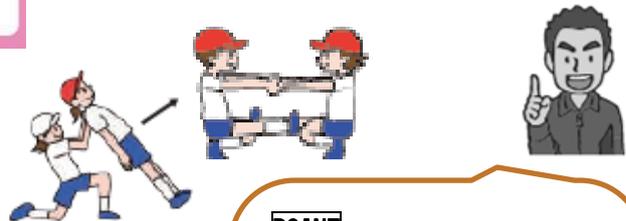
(1) 力強い動きの運動を行う。

- ①地蔵倒し
- ②無駄な抵抗（丸太転がし）を行う。

(2) 運動の組合せ（効率のよい組合せ）

- ①スクワット系の運動（片足立ち・パートナーの足を持って）
- ②腕立て伏せ系の運動（腕立て伏せ・片手タッチ）
- ③腹筋系の運動（腹筋・ハイタッチ）
- ④背筋系の運動（背筋・ハイタッチ）
- ⑤バーピー（バーピー・ハイタッチ）
- ⑥丸太転がし

♪ : RPG SEKAI NO OWARI



POINT

- ・体を締めて（固めて）同じ姿勢を維持する
- ・相手の体重を支える
- ・相手を背負う
- ・力強い動きを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる。

4 整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

4

【学習内容】

○運動を行う際、仲間の体を支えたり押したりして補助したり、高めようとする動きなどの学習課題の解決に向けて仲間に助言しようとする事（学）

【学習活動】

♪: イエスタデイ Official 髭男dism

1 体ほぐしの運動を行う。

【体ほぐしの運動④：仲間と協力して課題を達成するなど集団で挑戦するような運動を行う。】

- (1) ラッシュアワー 狭いエリアを2人で行う鬼ごっこ
 ルール：早歩き, エリア内, 手でワイパーの役目をする。
 鬼交代時はニックネームを3回連呼・3回転
 ① 二人組で ② 4人1組 (ペア×ペア) で



POINT

- ・鬼も逃げるほうもお互いが捕まり合うことが前提で早歩きで進む。
- ・安全面の確保のため手をワイパーのように胸の前で動かし進む。
- ・2人組から始めて4人組もできる
- ・ニックネームを言おうことや, 交代し合う雰囲気の中で, 心と体が一体になる意識を持たせる。

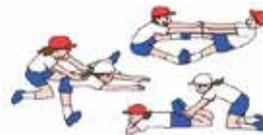
4

2 体の動きを高める運動を行う。

(1) 体の柔らかさを高める運動を行う。

① ペアストレッチ

- 1) 長座体前屈の柔らかさ
 - ・長座の姿勢から仰向けで片脚ずつ振り下ろす動きを行う。(カウントする)→パートナーは脚を支える。
- 2) 体育座りの姿勢で, 後ろに押し返す。(カウントする)
 - ・パートナーは全力で背中を押す。
- 3) 開脚長座体前屈の柔らかさ
 - ・仰向けで両脚を外側に開く, 両脚を内側にしぼる。(カウントする)パートナーは両脚を支える。
→大きくリズムカルに動く。(効率のよい組合せ)



POINT

- ・伸ばしたい筋肉を, 全力で収縮させる。
- ・筋力や柔軟性に合わせて, 負荷を安全に変える。
- ・収縮により, 筋肉が温まり柔軟性が増すことを理解させる。
- ・「体の構造」を意識させる。(体育理論との関連)

3 整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

【学習内容】

○体ほぐしの運動には, 心と体の関係や心身の状態に気付いたり, 仲間と積極的に関わり合うことができたりする効果を踏まえ, ねらいに応じた運動を選択すること (思)

【学習活動】

♪ Ultra soul B'Z

1 体ほぐしの運動をする。

【体ほぐしの運動⑤：緊張したり, 緊張を解いて脱力したりする運動を行う。】

- (1) アイコンタクト「ルックダウン〜ルックアップ！」
 ① 視線を合わせる ② 視線を外す



POINT

- ・視線が合うと, 気持ちもつながる。
- ・仲間との一体感を味わう。
- ・互いに目と目が合ったら握手をする。

- ① 「ルックダウン」で全員が顔を伏せる。
- ② 「ルックアップ」で顔を上げる。
- ③ 目が合ったら握手して会話する。



5

2 体の動きを高める運動

(1) ねらいに応じた運動の例について話し合う。

- ① 例示を参考にねらいに応じた動き（シグナル）を選択する。
- ② 例示以外のものを自分なりにねらいや意義を考えるシグナルを作成する。
- ③ ペアやグループでシグナルの例や運動の行い方を確認する。

くくり抜け走



回旋走



馬とび



長座跳び越し



POINT

シグナルの例

- ・柔らかさ：開脚座で握手（右手・左手・両手）
背中合わせタッチ（上下左右）
- ・巧みさ：回旋走（例：体の周りを3周）
長座跳び越し（例：左右に計10回）
- ・力強さ：おんぶ歩き（例：おんぶして10歩）
手押し車（例：手押しの状態で10m）



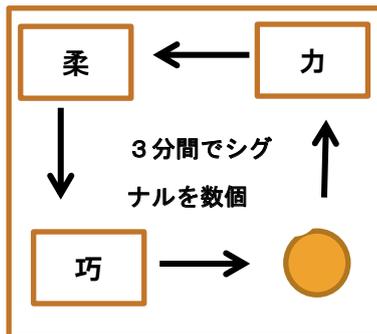
(2) 動きを持続する能力を高める運動をする。

5

○シグナルジョギング

グループで、各自1つの運動を提案し、時間や回数を決めて運動を持続する。

- ① 2人組（グループでも可）
- ② 5m離れてジョギングし、シグナル(合図)に応じた動きを行う。



POINT

- ・固定したシグナルを5, 6個用意しておき、後はオリジナル。
- ・一人一人が様々なアイデアを出し合う。
- ・ねらいの同じ運動を組み合わせて、「持続する能力を高めるための運動」を行う。（効率のよい組合せ）
- ・ねらいの異なる運動を組み合わせて、「持続する能力を高めるための運動」を行う。（バランスのよい組合せ）
- ・ねらいの異なる運動を組み合わせていることから、「バランスのよい組合せ」の例になる。

3 整理運動・学習の振り返り・次時の確認を行う。

【学習内容】

○ねらいに応じた行い方を話し合ったり、課題の合理的な解決に向けて話し合ったりする場面で、自らの考えを述べるなど積極的に参加しようとする事（学）

【学習活動】

6

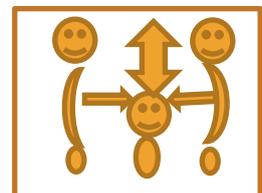
1 体ほぐしの運動をする。

♪：Pretender Official 髭男dism

【体ほぐしの運動⑥：仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行う。】

(1) シュワッチ（凍り鬼）

- ①凍った人を二人でつないだ手で囲み「シュワッチ」でヘルプ。
鬼は走っても大丈夫。逃げる人は早歩きで。
鬼の増減、3人シュワッチなど、状況に合わせて条件を変える。



2 運動の組み合わせ方を理解する。

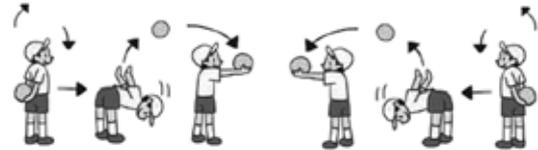
バランスのよい組み合わせ(ねらいの異なる運動の組み合わせ)

POINT

友だちの補助をしたり、助け合ったりすることで、お互いが運動の心地よさを感じるようにさせよう



心身の状態に応じて運動を行ったり、用具の使い方のポイントを理解したりする。



3 体の動きを高める運動をする。

バランスの良い組み合わせでボールを使いペアラジオ体操を行う。

◇2人組で行うボールを用いたバランスのよい運動の組合せ教材例

<ボールでペアラジオ体操>

【留意点】

- ①動き方やねらいはラジオ体操第二と同じ(バランスのよい組合せ) ②ペアで行うことで、運動の楽しさが増す ③ボールを扱うことや投捕になじませる
- ④仲間との関わりと運動の広がり有保障します(各パートのアレンジと運動の発展可能性) ⑤基本の動きとメロディーを知っているの、運動を覚えやすい

ラジオ体操第二

- | | |
|--|-------------------------|
| 1) 全身をゆする運動(ドリブルでペアまで往復して・パスしましょう!) | ★ドリブル+ランニング(素早く移動) |
| 2) 手足の曲げ伸ばし(背中でボールを構えて、背面パスをしましょう!) | ★背面パス(大きな動作、力強さ) |
| 3) 腕を前から開き、回す運動(体の横で腕を大きく振ってボールをパスしましょう!) | ★左右振り投げ(大きな動作、力の調整) |
| 4) 足を横に出して胸の運動(そらしてボールを落としてキャッチ!) | ★背面(上と下)ボール渡し(柔らかさ) |
| 5) 横曲げの運動(横でひっぱってひっぱってバウンドキャッチ!) | ★左右引っ張り(体側伸ばし)(柔らかさ) |
| 6) 腕を振って体を前後に曲げる運動(前後に曲げて、2・3後ろなげ!) | ★背面投げ(柔らかさ、力の調整) |
| 7) 腕を振って体をねじる運動(ねじってねじって後ろ投げ!) | ★左右後方投げ(柔らかさ、力の調整) |
| 8) 片足跳びとかけ足・足踏み運動(ボールを押して片足とんで・かけ足方向転換!) | ★ボールを押しながら駆け足踏み(力強さ) |
| 9) 体をねじりらせて斜め下に曲げる運動(ボールを挟んで歩き回転します!) | ★ボールを挟んで歩く(巧みさ) |
| 10) 前に倒す運動(背中をすべり台にしてボールを転がします!) | ★背中を転がす(力強さ) |
| 11) 両足で跳ぶ運動(股下からジャンプしてボールをパスします!) | ★股下ジャンプ(タイミング、力の調整、力強さ) |
| 12) 手足の運動(ゆったりボールをパスします!) | ★自由にパス、キャッチ(力の調整) |
| 13) 深呼吸(深呼吸です・ボールを片手で押し上げてストレッチ!左手で押して・右手で押して バウンドさせて背中で挟みます!) | ★深呼吸+バウンドキャッチ(巧みさ) |

4 整理運動・学習の振り返り・次時の確認を行う。

POINT

- ・動き方やねらいはラジオ体操第二と同じ
- ・ペアで行うことで、運動の楽しさが増す
- ・基本の動きを知っているの、運動を覚えやすい



【学習内容】

○学習した安全上の留意点を、ねらいに応じた運動の習得や、自分の課題に応じた運動に取り組む場面等に当てはめ、仲間に伝えること(思)

【学習活動】

♪ : パプリカ Foorin



1 体の動きを高める運動をする。

(1) 班で効率の良い組み合わせとバランスの良い組み合わせで選択する。

①大きくリズムカルに動く(効率の良い組合せ)

- 1) 前後振り (両手)
- 2) 前後振り (交互)
- 3) 左右振り
- 4) 左右振り・回旋
- 5) 左右振り・横移動・ボールを二人で掴んで回旋
- 6) 左右振り・横移動・ボールを二人で掴んでターン
- 7) 1) ~ 6) を二人組で
- 8) (背中合わせ) 上下でタッチ
- 9) (同) 左右でタッチ
- 10) (同) 斜め上でタッチ
- 11) (同) 低い姿勢でタッチ
- 12) 片足キック (左・右)
- 13) 手つなぎでグルッと一周 (振って振ってぐるりん)



POINT

- ・体を柔らかくする運動は、静的ストレッチだけではなく、大きくリズムカルに動くこと(動的)も含まれる
- ・2人で行うことで、運動課題がより明確になり、楽しく取り組める
- ・体の柔らかさを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率の良い組合せ」の例になる。

2 班で発表内容や役割分担の確認をする。

7

【班内での役割】 /リーダー/副リーダー/発表アナウンス/先頭

/選曲/振り付けなど一人一役を前提に役割分担をする。



3 体の動きを高める運動を発表する。

オリジナルメニューを考えてみよう (例)

| | | | |
|-----|------|-----|-----------|
| 氏名 | | 運動名 | 大胸筋パワーアップ |
| ねらい | 柔らかさ | | |
| 力強い | 功み | | |

① ② ③



①ボールを持って30秒間キープ
②ボールを右→左→右と動かす
③ボールを中心に自分が時計回りに回る

ポイント
無理だと思う人は最初は膝をつけて大丈夫

自分が考えたメニューを紹介してみよう

発表の際の POINT

- ①テーマを決めさせる。
 - ②内容を選択もしくは考えさせる。
 - ③一人ずつ考えたテーマを班の中で発表させる。
 - ④班で実際にやってみて組み合わせを考えさせる。
 - ⑤班ごとに全体で発表させる。
- ※内容が浮かばない生徒へは既習した内容から選ばせる。
※曲を選択させると盛り上がる。

(1) 班ごとの発表をする。

(2) お互いの発表を見て感想やアドバイスをし合う。

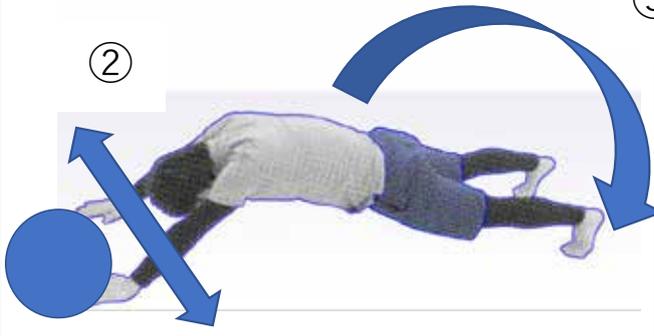
♪ : 各班のリクエスト

4 整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

オリジナルメニューを考えてみよう

| | | |
|-----------------|------|-----|
| 氏名 | | |
| ねらい | 柔らかさ | 運動名 |
| 力強い | 巧み | |
| ◎運動の「イラスト」と「解説」 | | |

オリジナルメニューを考えてみよう (例)

| | | |
|---|------|---------------|
| 氏名 | | 阿蘇 太郎 |
| ねらい | 柔らかさ | 運動名 大胸筋パワーアップ |
| 力強い | 巧み | |
| ◎運動の「イラスト」と「解説」 | | |
| <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p>①</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ポイント</p> <p>無理だと思う人は最初は膝をついて大丈夫</p> </div> </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>①ボールを持って30秒間キープ</p> <p>②ボールを右→左→右と動かす</p> <p>③ボールを中心に自分が時計回りに回る</p> </div> </div> | | |

体づくり運動「学習カード」

() 年 () 組 氏名【 】

体づくり運動ってどんな運動？

体を動かす楽しさ、心地よさを味わいながら心と体をほぐしたり、体の動きを高めたりすることをねらいとして行う運動

体づくり運動の目標 体ほぐしの運動

【中学校第1学年及び第2学年】
体ほぐしの運動では、**手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わること。**

体の動きを高める運動

【中学校第1学年及び第2学年】
体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを**組み合わせること。**

単元の流れと主な学習の内容

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|--|--|---|---|
| オリエンテーション 知識の学習 体づくり運動の意義 体ほぐしの運動の行い方 体ほぐし リズムにのって心が弾む動き | 体ほぐし いろいろな条件で歩いたり、跳んだりする 知識の学習 体の動きを高める運動の行い方 高める運動 巧みな動き | 体ほぐし のびのびとした動作で用具などを使う 知識の学習 体の動きを高める運動の行い方 高める運動 力強い動き | 体ほぐし 緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動 高める運動 体の柔らかさを高める | 体ほぐし 仲間と協力して課題に挑戦する ねらいに応じた運動を選ぶ 高める運動 動きを持続する | 体ほぐし 仲間と動きを合わせる運動 仲間の補助する運動 知識の学習 運動の組み合わせ方 高める運動 バランスの良い組み合わせ | 高める運動 班で効率の良い組み合わせ バランスの良い組み合わせ 知識の学習 体の動きを高める方法 高める運動 班での発表 |

| 日時 | 学習のめあて | 今日の授業で感じたこと |
|-----|-----------------------------|-------------|
| ① / | 体を動かす楽しさや、心地よさを味わおう(知) | |
| ② / | 柔らかさ、巧みさ、力強さ、持続する動きを知ろう(知) | |
| ③ / | 体力に応じた運動の組み合わせの大切さを知ろう(知) | |
| ④ / | 仲間を補助したり、仲間にアドバイスをしたりしよう(学) | |
| ⑤ / | 友だちとの運動についての課題を発見しよう(思) | |
| ⑥ / | 運動を選び組み合わせ積極的に動こう(学) | |
| ⑦ / | 学んだ知識を生かして班で発表しよう(思) | |

【単元を通して学んだことや気づき】



体づくり運動学習カード 「実生活に生かす運動計画作り」

体の動きを高める運動プログラムをつくろう！

| | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|------------------|--------------|----|--|----|----|----|-----|
| 年 組 番 | 氏名 | いつ、どこで運動するか | 特に高めたい動きに○をしましょう | 柔らかさ・巧みさ・力強さ | | | | | | |
| ★3～5種類の運動を選んで、10分間の運動プログラムを立ててみよう！ ※体育実技からやオリジナルでも、もちろんOK | | | | | | | | | | |
| Aプログラム | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| | | | | | | | | | | |
| Bプログラム | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| | | | | | | | | | | |
| まとめの振り返り | 実践してみて、運動を振り返ってみよう。運動の必要性や運動を終えて気づいたことなど。 | | | | | 【活動の振り返り】 プログラムを含めそれ以上にした◎ 自分が考えたプログラムをした○ 運動をしなかった△ 4月28日(火) 「 」・4月29日(水) 「 」 4月30日(木) 「 」・5月1日(金) 「 」 5月2日(土) 「 」・5月3日(日) 「 」 5月4日(月) 「 」・5月5日(火) 「 」 5月6日(水) 「 」 | | | | |



体の動きを高める運動プログラムをつくろう！（例）

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------------|---|--------------|----|--|----|----|---|-----|
| 3年 ○組 ○○番 | 氏名 阿蘇 太郎 | いつ、どこで運動するか 家でもできる、朝起きてすぐにする | 特に高めたい動きに○をしましょう | 柔らかさ・巧みさ・力強さ | | | | | | |
| ★3～5種類の運動を選んで、10分間の運動プログラムを立ててみよう！ ※体育実技からやオリジナルでも、もちろんOK | | | | | | | | | | |
| Aプログラム 「外で体力を高めるために」 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| ラジオ体操 第2 | | | 【縄跳び】 ①両足前跳び ②駆け足跳び ③二重跳び 各1分 | | | 【サッカーボールトレーニング】 ①ボール乗り体幹トレーニング（1分おしりで座る） ②ボール跳び越し（左右20回）2セット ③リフティング（途中キャッチもOK目標100回） | | | | |
| Bプログラム 「雨の日、家で柔軟を中心に」 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| ラジオ体操 第2 | | | 【一人のできるストレッチ】 ①手首・腕・肩 ②背中・胸 ③もも・ふくらはぎ | | | 【筋力アッププログラム】 ※①オリジナル腕立て ②上体起こし（20回） ③スクワット（50回） | | | 【体ほぐし】 ①胸そらし ②背中そらし ③開脚 | |
| まとめの振り返り | 実践してみて、運動を振り返ってみよう。運動の必要性や運動を終えて気づいたことなど。 | | | | | 【活動の振り返り】 プログラムを含めそれ以上にした◎ 自分が考えたプログラムをした○ 運動をしなかった△ 4月28日(火) 「 」・4月29日(水) 「 」 4月30日(木) 「 」・5月1日(金) 「 」 5月2日(土) 「 」・5月3日(日) 「 」 5月4日(月) 「 」・5月5日(火) 「 」 5月6日(水) 「 」 | | | | |