

体ほぐしの運動

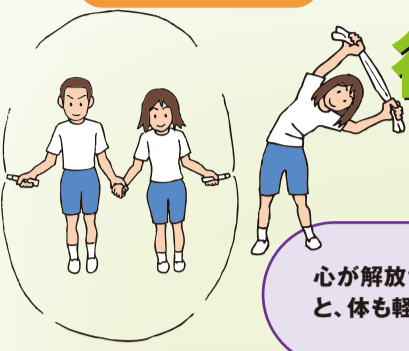
中学校第1学年及び第2学年

中学校第3学年及び高等学校入学年次

高等学校その次の年次以降

体ほぐしの 行い方を知ろう

用具を用いて



心が解放されると、体も軽くなる。

気付き
心と体の関係に気付く

体を動かしていると、心もはずんでくる。

リズムに乗って



体の調子が整うと、ストレスが軽減できる。

運動を通して感じたことを引き出し、学習内容を導くことが求められます。

仲間と助け合うと、さらに心地よくなる。

ペアでストレッチ

調整
体の調子を整える

交流
仲間と交流する

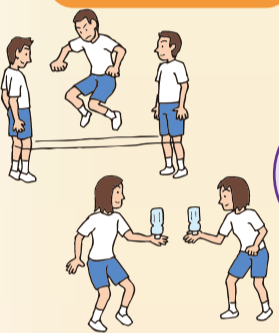
仲間と動いたり対応したりして

歩いたり走ったり跳んだり

用具を用いて

組み合わせよう 構成しよう

リズムに乗って



自分や友達の心や体は影響し合っている。

気付き
心と体は互いに影響し変化することに気付く



歩いたり走ったり跳んだり

自分や友達の心や体はかわり合いながら変化する。

感じ取ったことを共有し、学習内容を深めることが求められます。

ペアでストレッチ

調整
体の状態に応じて調子を整える

交流
仲間と積極的に交流する

仲間と協力して動いていると、仲間は大切な存在だと感じられる。

仲間と動いたり対応したりして

組み合わせよう 構成しよう



用具を用いて

実生活に 生かそう

リズムに乗って



自分の心や体が軽くなると、仲間の体や心にも影響する。

気付き
自己の心や体が仲間の心や体に及ぼす影響に気付く

運動を通して学びを深め実生活に生かそうとすることが求められます。

仲間と動いたり対応したりして

自分の心や体が友達の心や体とつながって調子が整う。

調整
自己だけでなく仲間の心や体の調整ができるように

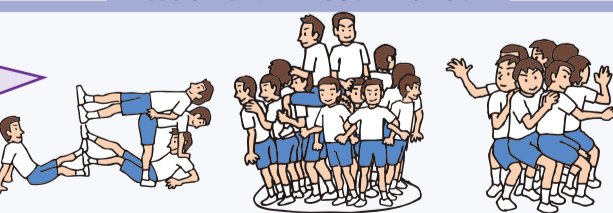
交流
仲間の心や体が自己の心や体に及ぼす影響に気付く

仲間と協力して挑戦する。

ペアでストレッチ

仲間と協力し、課題に挑戦

あきらめずに課題に挑戦して成功すると、成功したときに達成感が大きい。



歩いたり走ったり跳んだり

実生活や実社会で生かそう

