

5 本時の目標と展開

【第4学年「体ほぐしの運動」 3/4 時間】

(1) 本時の目標

- 手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにする。 (運動)
- 体ほぐしの運動に進んで取り組むことができるようにする。 (態度)
- 体を動かすと心も弾むことや、体の力を抜くと気持ちが良いことなどに気付くことができるようにする。 (思考・判断)

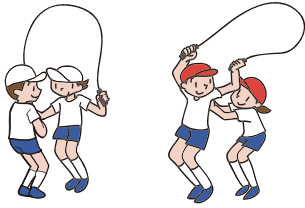
(2) 展開 ※本時では、運動への関心・意欲・態度を主として評価する。

分	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価 (☆)
はじめ10分	<p>1 用具や場の準備をする。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <p>いろいろな動きといろいろな用具を使って、たくさんの友達と体ほぐしの運動をやってみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と協力して準備を行うようにする。 ・心が弾むような伴奏音楽をかけて、楽しい雰囲気をつくれるようにする。 ・運動する前の、自分の心や体の状態に気付かせる言葉かけをする。 <p>運動する前の体の調子や今の気持ちはどうですか。</p>
なか30分	<p>3 音楽をかけながら活動的な運動をする。</p> <p>例) まねっこダンスをする。</p> <p>一人で自由に→ペアでまねっこ→グループでリーダーのまねっこ→クラス全体で先生のまねっこなど、人数を変えて動きや楽しさを変える。</p> <p>用具(小旗、ペットボトル、タオル等)を使って動きや楽しさを変える。</p> <p>4 ペアでゆったりと静的な運動をする。</p> <p>例) ペアでのリラクゼーションをする。</p> <p>友達の足首、手首、頭をもって体を軽くゆらゆらさせる 等</p> <p>だんだん力が抜けてきたね。気持ちはいいですか。</p> <p>体の力が抜けて、とっても気持ちがいいよ。優しくしてくれてありがとう。</p> <p>5 みんなで活動的な運動をする。</p> <p>例) 用具を使った運動をする。(風船バレー、風船サッカー、棒キャッチ、フープくぐり、なわとび等)</p> <p>人数、用具、条件などを変えて動きや楽しさを変える。</p> <p>風船を2個にしたなら、ドキドキして楽しかったね。楽しく運動できたので、みんな笑顔になって、心も体もあたたかくなりました。</p>	<p>リズムに合わせて、自由に体を動かしてみましょ。</p> <p>リズムに乗ると、心もウキウキしてくるね。</p> <p>リズムに乗って体を動かすと、どんな気持ちになりましたか?</p> <p>心も弾んで、だんだん笑顔になりました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先生も一緒になって運動を楽しむ。 ・ペアを変えながら、たくさんの友達と交流できるようにする。 <p>友達の体の力が抜けるように、やさしくゆらゆらさせよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の力が抜けない児童には、『体にギュッと力を入れよう。ダラーと力を抜いてみよう。』など具体的な言葉がけで力を入れることと抜くことの違いを感じさせる。(特別な支援を要する児童への手立ての工夫) ・みんなで協力し合える運動を取り上げる。 <p>風船バレーのルールを選んでやってみましょ。</p> <p>次は、同じ人が続けて触らないルールでやってみよう。</p>
まとめ5分	<p>6 学習のまとめをする。</p> <p>学習の振り返りをし、気付きを発表する。</p> <p>用具や場の片付けをする。</p>	<p>☆いろいろな体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>【運動への関心・意欲・態度①】 (観察・学習カード)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかったこと、友達とのかかわり、自分や友達の体への気付きを発表したり、学習カードに記入したりする時間を設ける。 ・よい動きを全体で確認する。

6 学習資料の例

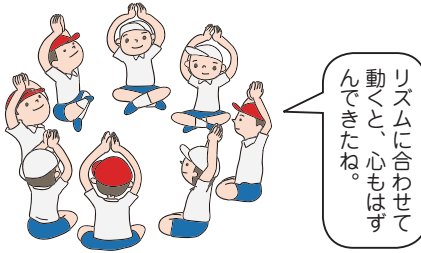
【体ほぐしの運動の行い方の例】

用具などを用いた運動



- ・二人組で一本のなわを跳ぶ。
- ・声をかけ合い、互いが跳びやすいようになわを回す。
- ・前並び跳び、後ろ並び跳び、横並び跳び、交互跳びなど、いろいろな跳び方を選ぶことができる。

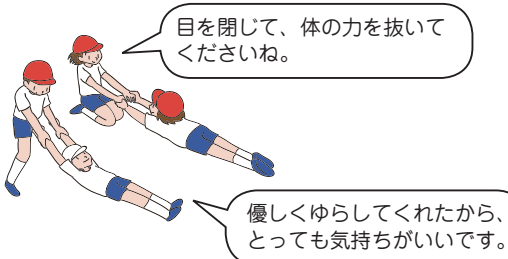
心が弾むような動作の運動



リズムに合わせて
動くと、心もはず
んできたね。

- ・グループで輪になって座り、リーダーのまねをして体を動かす。
- ・リーダーは音楽に合わせて自由に体を動かす。
- ・軽快なリズムの音楽を流す。
- ・リーダーを交代したり、教師のまねをしたりする。

ペアでのストレッチング

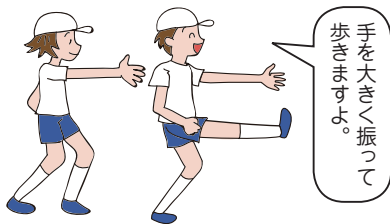


目を閉じて、体の力を抜いて
くださいね。

優しくゆらしてくれたから、
とっても気持ちがいいです。

- ・二人組になり、友達に体を優しくゆらしてもらおう。
- ・手首、足首、頭をもって、体をゆらゆらさせる。
- ・「痛くないですか」「気持ちはどうですか」など、対話をしながら行うようにする。
- ・体の力を抜くとどんな気持ちになったか尋ねたりする。

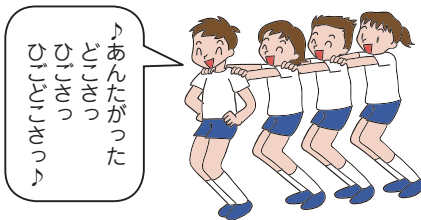
歩いたり走ったりする運動



手を大きく振って
歩きますよ。

- ・先頭の友達の動作をまねしながら、歩いたりジョギングをしたりする。
- ・先頭の方は、動作を変えたり、動く方向を変えたりする。
- ・人数を増やしたり、先頭を交代しながら行う。

伝承遊びや集団による運動



♪あんたがた
たどこさ
たどこさ
たどこさ
たどこさ

- ・グループが一列になり、前の人のかかとにつかまる。
- ・「あんたがたどこさ」の歌のリズムに合わせて、両足跳びで前に進み、歌詞の「さ」のときには、後ろに跳ぶ。
- ・片足のケンケン跳びや、輪になって横に跳ぶことなど動きが工夫できる。