




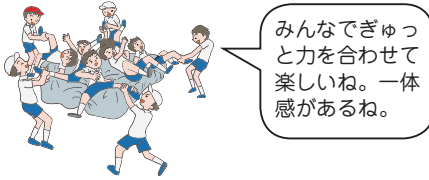
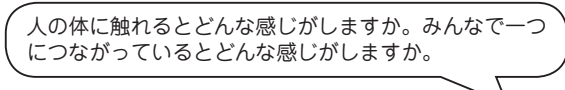
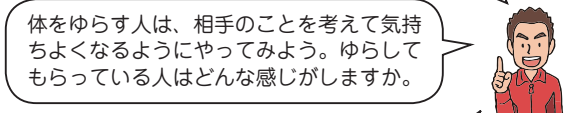
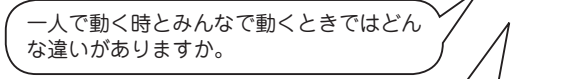
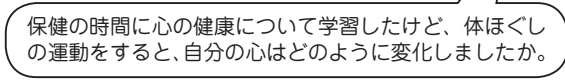
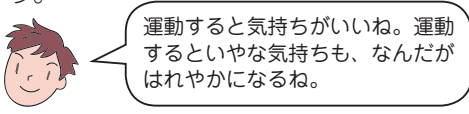
## 5 本時の目標と展開

### 【第5学年「体ほぐしの運動」 3/12時間】

(1) 本時の目標

- 手軽な運動や律動的な運動をできるようにする。 (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)
- 体ほぐしの運動の3つのねらいに合った運動を選んでいる。 (思考・判断)

(2) 展開 ※本時では、「運動についての思考・判断」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5	1 場や用具の準備をする。 2 本時の学習課題を確認する。 これまで経験した体ほぐしの運動や学習思資料に提示された運動からねらいにあった運動を選んで行おう。	・安全に学習が進められるよう言葉がけをする。 ・前時に行った運動をいくつか取り上げ、体ほぐしの運動の3つのねらいについて確認する。 ・運動によって、ゆったりとした音楽やリズムにのれるような伴奏音楽をかけたりして、雰囲気づくりを行う。
なか30分	3 運動の行い方や約束を知る。 4 いろいろな体ほぐしの運動から、選んでやってみる。 ・やや活動的な運動 ・ゆったりと静的な運動 ・気持ちを合わせて活動的な運動    	・友達とうまくかかわれない児童には、教師と一緒に運動しながら徐々にかかわれるよう配慮する。(特別な支援を要する児童への手立ての工夫) ・選んだ運動を行うと、心と体にどんな変化あることに気付くような発問を心がける。    
まとめ5分	5 運動した後の心の状態について話し合う。 	・運動することで気持ちが変わることをとらえストレスなどの対処の方法として運動することが有効であることを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         体ほぐしの運動のねらいに合った運動を選んでいる。                          【運動についての思考・判断②】                          (観察、発言・学習カード)                     </div>
	6 学習のまとめをする。 ・学習の振り返りをする。 ・整理運動と片付けをする。	・体ほぐしの運動をしてどうだったかを発表したり学習カードに記入したりする場を設ける。 ・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



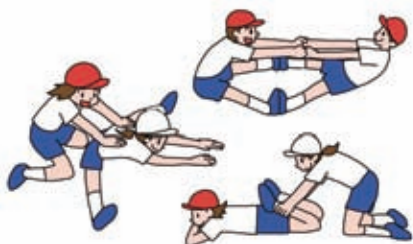
- ・グループで1列になり、ボールを体と体ではさむ。
- ・ボールを落とさないように歩いたり走ったりする。
- ・ボールを落とさないように方向転換して先頭が最後尾に、最後尾が先頭になる。

#### 心が弾むような動作の運動



- ・グループで1列になり、腕をクロスさせ手をつなく。
- ・音楽のリズムに合わせていろいろな方向へ歩いたり走ったりする。

#### ペアでのストレッチング



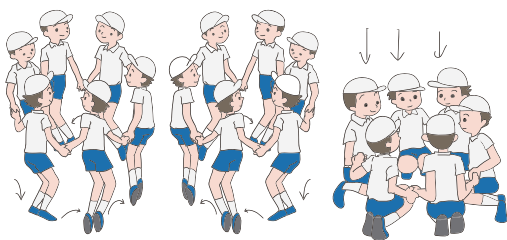
- ・ペアで声をかけながら、ゆっくり体を伸ばす。
- ・相手が心地よいと思うところまでゆっくり押ししたり引いたりする。
- ・呼吸をしながら行う。

#### 歩いたり走ったりする運動



- ・グループでリーダーの順番を決め、他の人がリーダーの動きを真似ながら移動する。
- ・時間でリーダーを交代する。

#### 伝承遊びや集団による運動



- ・グループで手をつなぎ輪を作る。
- ・「あんたがたどこさ」を歌いながら右へ右へ両足ジャンプで移動する。
- ・「さ」の歌詞のところだけ左へジャンプする。
- ・最後の「せ」の歌詞のところ座る。