

### ○教師の言葉かけ

学習場面に応じた様々な言葉かけが考えられます。具体的に、以下に3つの例を示します。



・「リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと」を例にリズムに乗って、心が弾むような動作で動いているときに、「軽快に弾んでリズムに乗ると、心と体にどんな変化がありましたか」「リズムに乗って動くときと、リズムが感じられない動きをするときでは、心や体の変化に違いがありますか」などと、リズムに乗って動く前と動いた後の心や体の比較をさせたり、リズムに乗ったときの心や体の変化を聞いたりすることができます。

軽快になったよ。心と体はつながっているね」「リズムに乗って、一人が楽しくなると、その楽しさは他の人にも伝わったように感じられるよ。自分の心は友達の内にもつながるよ」などと、教師が言葉をかけて、心と体の変化に目が向くようにすることもできます。

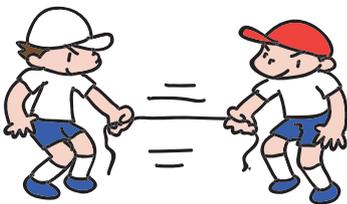
・「ペアでストレッチをしたり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと」を例にペアでストレッチをする際、教師がどのような言葉をかけて運動させるかによって、何を学ぶことができるかが変わってきます。



「人の体に触れるとどんな気持ちになりますか」「体の力を抜いてみると、いつもと違う感覚がありませんか」などと友達と触れ合ったときや脱力したときに感じたことを問いかけることができます。

言葉で引き出せないときは、「体の柔らかさ、硬さは人によって違いがあるね。」「人の体に触れると、心がつながっているような安心感があるね。」などと学ばせたいことを確かめることもできます。

・「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」を例に用具を用いて、人と人が引っ張り合うような動きをしているときに、「相手のバランスを崩そうとしているとき、何か感じたことはありますか」と問いかけることが考えられます。



また、「姿勢を低くして踏ん張ると体が安定するね。」「腕と脚の動きが関連して体のバランスが保たれているんだよ。」と学ばせたいことを確かめ合うことが考えられます。

### ○運動の取り上げ方

こうした指導以外に、対象学年に応じた交流の仕方を工夫できるようにすることが考えられます。この時期の「交流」では、仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、仲間のよさを認め合うことや、仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すことが感じられるよう

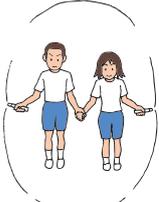
【行い方の例】

## 体ほぐしの運動の行い方を 知ろう

**用具を用いて**



仲間の動きを意識して動く



リズムに合わせて

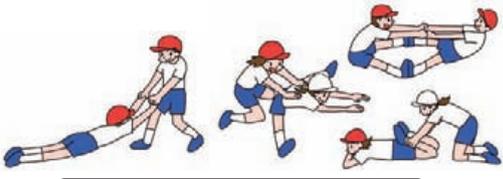
**ペアでストレッチ**



人の体に触れると  
どんな気持ちになりますか



体の柔らかさ、硬さは  
人によって違いがあるね

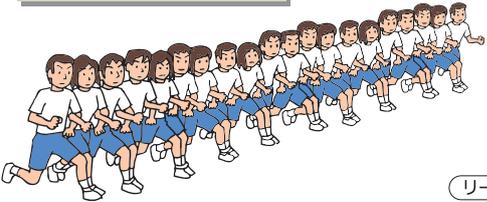


気持ちのよいところまで押し張り引っ張ったり

体の調子が整うと  
ストレスが軽減できる

仲間と助け合って動くと  
満足感を感じる

**歩いたり走ったり跳んだり**



リーダーのまねをして走る

**気づき**  
心と体の関係に  
気付く

みんな笑顔を見ると  
もっと楽しくなるし、  
自分も笑顔になる

リズムに合わせて、かけ声をかけて

体を動かしていると  
心はずんできくる

**調整**  
体の調子を  
整える

**交流**  
仲間と  
交流する

人の体に触れると、  
心がつながっているような  
安心感があるね

腕と脚の動きが関連して  
体のバランスが保たれているんだよ

仲間と助け合うと  
どんな気持ちになりますか

**リズムに乗って**



軽快に弾んだリズムに  
のると、心と体にどんな  
変化がありましたか

リズムに合わせて、  
その楽しさは他の人にも  
伝わったように感じられるよ  
自分の心は友達の心にも  
つながるよ

**仲間と対応したりして**



姿勢を低くして踏ん張ると  
体が安定するね



手つなぎ鬼

※ 教師の言葉 児童生徒の言葉