

【学習カードの例】

〔体ほぐしの運動〕

～体ほぐしのうんどうを たのしもう！～

1年 くみ 名まえ

	体ほぐしのうんどうをやってみて、気がついたことに○をしよう。
1かい目	()ともだちとやってたのしかったよ。
月	()たくさんうごいたあとは、あせを かいていたよ。
日	()ストレッチをやると、体がのびるのがわかったよ。
	()うんどうしたあとは、とっても気持ちよかったよ。
	そのほか
2かい目	()ともだちとやってたのしかったよ。
月	()たくさんうごいたあとは、あせを かいていたよ。
	()ストレッチをやると、体がのびるのがわかったよ。
	()うんどうしたあとは、とっても気持ちよかったよ。

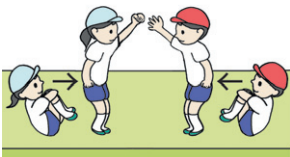

1年生なので、動いた後の気付きについて○をつけてふりかえる。

〔多様な動きをつくる運動遊び〕

～いろいろなうごきを かえてやってみよう～


なまえ

1. こんなうごきにかえて やってみよう。

どんぐりしてから じゃんけん ともだちとせーのでころがそう。

2. こんなうごきにかえてやってみたよ！こんなうごきできたよ！



動きの変化を図示したり言葉で示したりすると子どもたちにイメージしやすい。

どんな動きでやってみたか、また、できた動きなどを記入させる。

小学校第3学年及び第4学年「体づくり運動」

実践事例
2

～動きを楽しもう 高めよう～

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

- ・体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりできるようにする。
- ・多様な動きをつくる運動では、これまで身に付けてきた基本的な動きや新しい動きを組み合わせ、動きの質を高めることができるようにする。

授業づくりの考え方

- ・体ほぐしの運動では、ペアやグループ等の学習形態を工夫し、動きの楽しみ方を広げたり、仲間と豊かに交流したりできるようにする。また、動いて感じたことや気付いたことを振り返る活動を取り入れ、心や体の変化に気付いたり、実感したりすることができるようにする。
- ・多様な動きをつくる運動では、よい動きを見合ったり、教え合ったりする活動を工夫しながら、楽しく活発に運動する中で基本的な動きを身に付けることができるようにする。また、基本的な動きを組み合わせる運動を取り入れることでやや難しい動きにも取り組んだり、低学年より基本的な動きがスムーズにできるようにしたりするなど、動きの洗練化も目指すようにする。

2 単元の目標

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
(運動)
 - ・体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。
 - ・多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
(態度)
- (3) 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。
(思考・判断)

3 単元の評価規準 () は第4学年

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ・用具の使い方や運動の行い方のきまりを守ろうとしている。 ・友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。 (・友達と励まし合って運動しようとしている) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、友達と一緒に運動をしたり用具を使って運動したりするなど運動の行い方を選んでいる。 ・多様な動きをつくる運動の行い方を知るとともに友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだりしている。 (・運動の組み合わせ方を考え工夫している。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスや移動、用具の操作、力試しの動きとともに、それらを組み合わせた動きができる。 (・これまで学習した動きが安定してできる。)
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ①体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ②用具の使い方や運動の行い方のきまりを守ろうとしている。 ③友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ④運動をする場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。 (⑤友達と励まし合って運動しようとしている。) 	<ol style="list-style-type: none"> ①体ほぐしの運動の運動の行い方によって、心が弾んだり気持ちが変わったりすることに気付いている。 (⑤体ほぐしの運動で、楽しく運動できる行い方を選んでいる。) ②多様な動きをつくる運動の動き方のポイントや動きのこつを知っている。 ③多様な動きをつくる運動の友達のよい動き方を見付け自分の動きに取り入れている。 ④多様な動きをつくる運動の基本的な動きの組み合わせを選んでいる。 (⑥多様な動きをつくる運動の基本的な動きの組み合わせ方を見付けている。) 	<ol style="list-style-type: none"> ①姿勢や方向を変えて、体のバランスをとる動きが安定してできる。 ②姿勢や方向を変えて、体を移動する動きがなめらかにできる。 ③用具を操作し、用具に合わせた動きが調子よくできる。 ④腕の引き方や押し方、重心のかけ方などを変えて力試しの動きができる。 ⑤基本的な動きを組み合わせた動きができる。 (⑥組み合わせた動きが安定してできる。)

※「体ほぐしの運動」は、技能の習得・向上を直接のねらいにするものではないことから、運動の技能の観点から削除している。
※ここでいう「単元」とは2年間を見通したもので、何時間かのまとまりとして取り扱う単元とは異なるものである。