






【第6学年 11時間】 \*複数の単元に分けることは可能

		時間	1	2	3	4
第6学年	学習の流れ	0	オリエンテーション 用具や場の準備	○整列・挨拶      ○準備運動 ○用具や場の準備		
		10	1 学習課題の確認 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう  2 学習の進め方を知る。  3 これまでに経験した体ほぐしの運動をやる。 ・やや活動的な運動をする。 例) 円形コミュニケーション 	1 学習課題の確認 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を工夫してみよう。  2 いろいろな体ほぐしの運動をもとにして工夫してやってみる。 ・グループで協力し合える運動 ・ゆったりとして気持ちのよい運動 ・リズムに乗って楽しい運動 ・気持ちがあきあきする運動 ・用具を使った楽しい運動	1 学習課題の確認 体ほぐしの運動を紹介しよう。  2 体ほぐしの運動をくふうしてやってみる。  ・グループで協力し合える運動 ・ゆったりとして気持ちのよい運動 ・リズムに乗って楽しい運動 ・気持ちがあきあきする運動 ・用具を使った楽しい運動	○オリエンテーション 1 学習課題の確認 5年生までの学習を思い出し、体の動きを確かめよう。  2 体づくり運動について知る。  3 自分の体力の特徴を知る。  4 基になる動きに取り組み、動きのポイントの見つけ方を知る。
		20	・ゆったりと静かな運動をする。 例) わりばしを使って 		3 グループで工夫した運動を紹介しながらやってみる。	
		30	・気持ちを合わせて活動的な運動をする。 例) ポール運び 	みんなで声をかけて息を合わせてやると成功することができたね。 	○○さんのグループの運動をやったら、気持ちが弾むような感じだね。 	
		40	※5年生までに行った運動を行うことで体ほぐしの運動に慣れる。	※これまでの経験を生かして、ペアやグループで気付き、調整、交流の3つのねらいに応じた運動を考えて行う。	※考えた運動を互いに紹介しやってみる。	
	45	○振り返り（学習カードへの記入） ○動いてみて感じたこと気付いたことの発表 ○後片付け・挨拶			○振り返り（学習力についてどうであっ	
評価の観点	関・意・態		① (観察・学習カード)			⑥ (発言・学習カード)
	思考・判断			⑤ (観察・学習カード)	② (観察・学習カード)	
	技能					

5	6	7	8	9	10 (本時)	11
---	---	---	---	---	---------	----


○整列・あいさつ    ○準備運動    ○用具や場の準備

**1 学習課題の確認**

巧みな動きを高める運動や体の柔らかさを高める運動に取り組み、動きを高めよう。

**2 巧みな動きを高める運動**

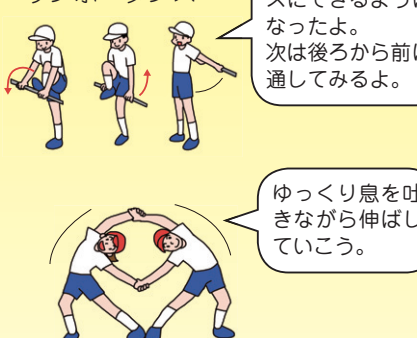
- ・長なわ
- ・平均台歩き
- ・コーンタッチ
- ・ラダー



いつもと同じ間隔で記録が伸びたから、次はコーンの高さを変えてみるよ。

**3 体の柔らかさを高める運動**

- ・ボール渡し
- ・ストレッチング
- ・リンボーダンス



前回よりもスムーズにできるようになったよ。次は後ろから前に通してみるよ。

ゆっくり息を吐きながら伸ばしていこう。

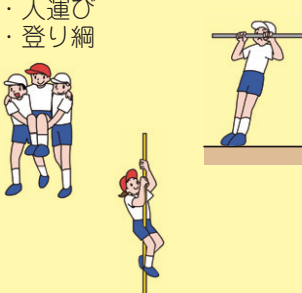
これまでに行った巧みな動きを高める運動や体の柔らかさを高める運動からグループで選択した運動に取り組み、自分の体力に応じて体力を高める。

**1 学習課題の確認**

力強さを高める運動や動きを持続する能力を高める運動に取り組み、動きを高めよう。


**2 力強さを高める運動**

- ・人運び
- ・登り綱



**3 動きを持続する能力を高める運動**

- ・ペース走
- ・エアロビック
- ・時間を決めて連続とび



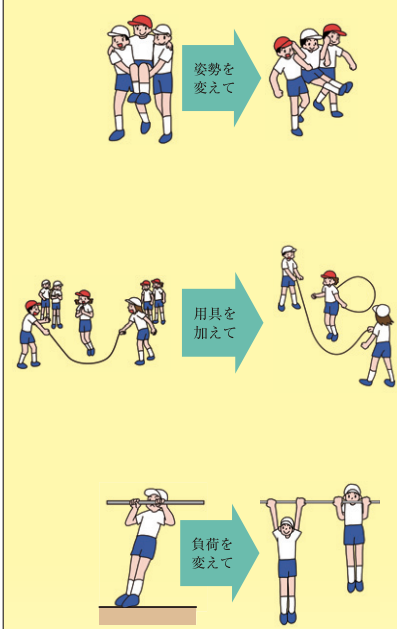
校庭を走る。ペースを合わせよう。木を回る。呼吸の仕方を変えると楽になったよ。

これまでに行った力強さを高める運動や動きを持続する能力を高める運動からグループで選択した運動に取り組み、自分の体力に応じて体力を高める。

**1 学習課題の確認**

自分の体力に応じた運動を選んで取り組もう。

**2 グループで選択した動きに取り組み、条件を変化させて動きを高める。**



姿勢を変えて

用具を加えて

負荷を変えて

これまでに行った運動からグループで選択し動きを工夫して取り組み、自分の体力に応じて体力を高める。

ードへの記入) ○友達のがよかったところや見つけた動きのポイントの発表・確認と体力を高める運動のねらい  
たか振り返り、発表 ○整理運動 ○後片付け ○あいさつ

	③ (表情・行動)		⑤ (観察・発言)		
		③ (観察・発言)		③ (観察・発言・学習カード)	
① (観察)				② (観察)	③ (観察)