

投の運動遊び

投の運動遊びは、ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げる楽しさに触れることができる運動遊びです。本単元例は、いろいろな用具を投げたり自己に適した用具を選んで投げたりする活動を設定することで、投げるときの体の使い方を知り、遠くに向かって投げる動きを身に付けて楽しく遊ぶことができる授業を展開するようにしています。

単元の目標

- 投の運動遊びの行い方を知るとともに、前方に投げて遊ぶことができるようにする。
- 簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- 投の運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

指導と評価の計画(3 時間)

時 間		1
ね ら い		学習の見通しをもつ
学 習 活 動		オリエンテーション - 集合、挨拶、健康観察をする - 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 - 本時のねらいを知り、めあてを立てる - 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 - 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○準備運動、主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 - 投の運動遊びをする。 ○投の運動遊びの行い方を知る。 ○いろいろな用具を投げて遊ぶ。
		7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集
	知識・技能	① 観察・学習カード
	思考・判断・表現	
評 価 の 重 点	主体的に学習に取り組む態度	② 観察・学習カード

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①投の運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げて遊ぶことができる。	①簡単な遊び方を選んでいる。 ②友達のよい動きを見付けたり、考えたりを友達に伝えている。	①投の運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ②場の安全に気を付けている。

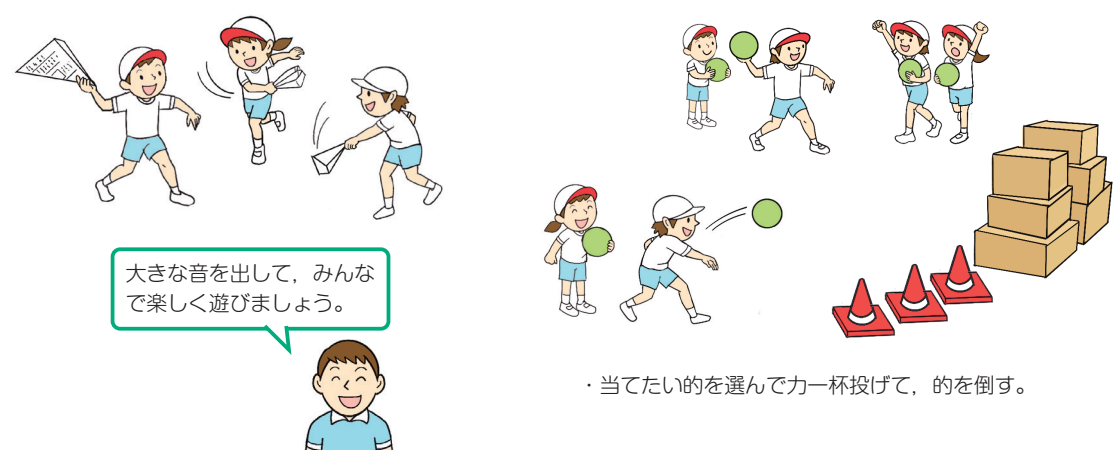
2	3
投の運動遊びの簡単な遊び方を工夫して、 みんなで楽しく遊ぶ	学習のまとめをする
1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる 3 場や用具の準備をする	
4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする	
5 投の運動遊びをする ○いろいろな用具を遠くに向かって投げて遊ぶ。 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	学習のまとめ 5 投の運動遊びをする ○投の運動遊びの簡単な遊び方を選んで遊ぶ。 ○選んだ遊び方を他のグループに紹介したり、他のグループが選んだ遊び方で遊んだりする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
6 簡単な遊び方を工夫して投の運動遊びをする ○投の運動遊びの簡単な遊び方を知る。 ○簡単な遊び方を選んで遊ぶ。 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。	
合、健康観察、挨拶をする	
	② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード
① 観察・学習カード	

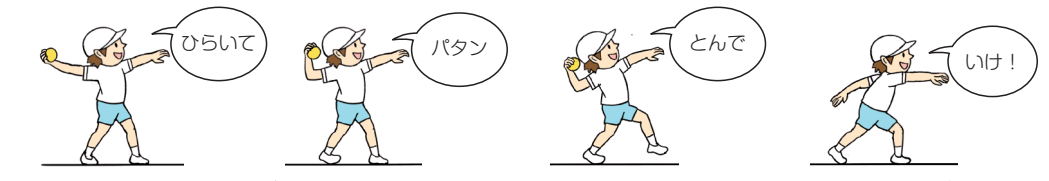
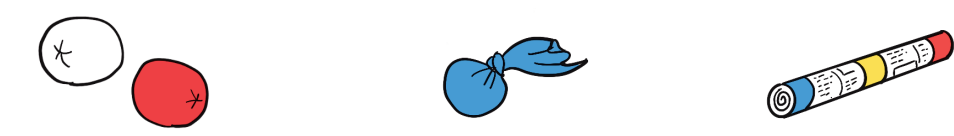
本時の目標と展開①（1／3時間）

本時の目標

- (1) 投の運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 場の安全に気を付けることができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習のきまりを知る。 学習のきまりの例 ・用具は正しく使いましょう。 ・安全に気を付けて遊びましょう。 3 本時のねらいを知り、めあてを立てる 投の運動遊びの学習の進め方を知り、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。	● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● 学習をするグループを事前に決めておく。 
15分	4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 ○みんなで協力して、準備をする。 場や用具の準備と片付けのきまりの例 ・運動遊びをする場所に危険物がないか気を付けて、見付けたら先生に知らせましょう。 ・運動遊びに使う用具などは、友達と一緒に決まった場所から安全に気を付けて運びましょう。 ・安全に運動遊びができるように、服装などが整っているか、気を付けましょう。 5 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○準備運動、主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで準備運動、主運動につながる運動遊びをする。 準備運動の例 肩、首、腕、腰、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動を行う。 主運動につながる運動遊びの例 ○紙鉄砲を鳴らして遊ぶ ○的当て遊び  ・ 当てたい的を選んで力一杯投げて、的を倒す。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明する。 

20分	6 投の運動遊びをする ○投の運動遊びの行い方を知る。 ○いろいろな用具を投げて遊ぶ。 投の運動遊びの行い方の例 ○かけ声に合わせて投げる動きをする  ・ 横向きに立って両手両足を開く。 ・ ボールを持っている手の肘を曲げて高く上げる。 ・ 前の足を一步踏み出す。 ・ 腕を振って前に投げる。 ○投げる用具を選び、「ひらいて・パタン・とんで・いけ！」のかけ声に合わせて、前方に投げる。  ・ 紅白玉、くつ下ボール 片手で持ちやすく投げやすい。 遠くまで転がらず拾いやすい。 ・ バンダナボール 紅白玉などを布で包んで結ぶ。 指の間に布の部分を挟んで持つ。 ・ 新聞紙棒 新聞紙を短い長さに丸めた棒。 くるくると回るように投げる。 ○安全に気を付けている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ②場の安全に気を付けている。 ➡ 場に危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなど、遊ぶときに安全に気を付けている姿を評価する。（観察・学習カード） ◎安全に気を付けることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 「投げる前は急がず周りや投げる場をよく見ましょう」などの声をかけたり、友達と一緒に安全に気を付けて安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。 ○友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。 ● 見付けたり考えたりしたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・ 投の運動遊びの行い方について知ったことを、発表したり書いたりしましょう。 ・ 安全のために気を付けたことを、発表したり書いたりしましょう。 ・ 単元の学習で楽しみたいことやできるようになりたいことなど、自己のめあてを書きましょう。 ○振り返りを発表して、友達に伝える。 ● 振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ①投の運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ➡ ボールなどを片手で前方に投げるといった投の運動遊びの行い方について、発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。（観察・学習カード） ◎投の運動遊びの行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、投の運動遊びの行い方のポイントについて対話をしながら確認したり、自己や友達の良い動きを思い起こしたりするなどの配慮をする。 8 整理運動、場や用具の片付けをする 9 集合、健康観察、挨拶をする ● 整理運動の行い方について、実際に動いて示しながら説明するとともに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開②（2／3時間）

本時の目標

- (1) ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げて遊ぶことができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 投の運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる	
	簡単な遊び方を工夫して、投の運動遊びをしてみんなで楽しく遊ぼう	
10分	3 場や用具の準備をする 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする	● 学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。 ● 安全な準備の仕方を確認する。 ● けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら伝える。
	主運動につながる運動遊びの例 ○ボールを高くバウンドさせるように投げて遊ぶ	
15分	5 投の運動遊びをする	● 各グループが運動遊びをする場を伝える。
	投の運動遊びの行い方の例 ○投げた距離を確かめながら遊ぶ ・各グループが投げる場所と投げた距離が分かる線を引いた場で、いろいろな用具を投げて遊ぶ。	
15分		

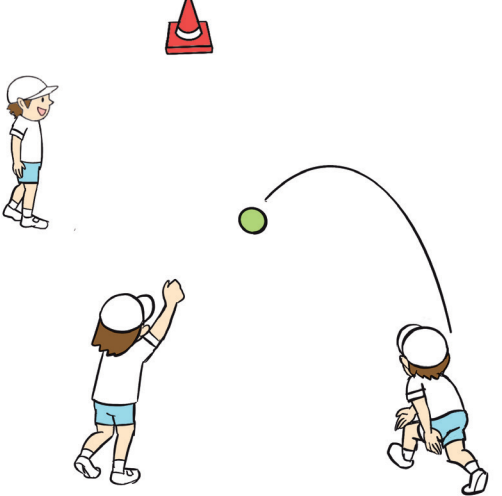
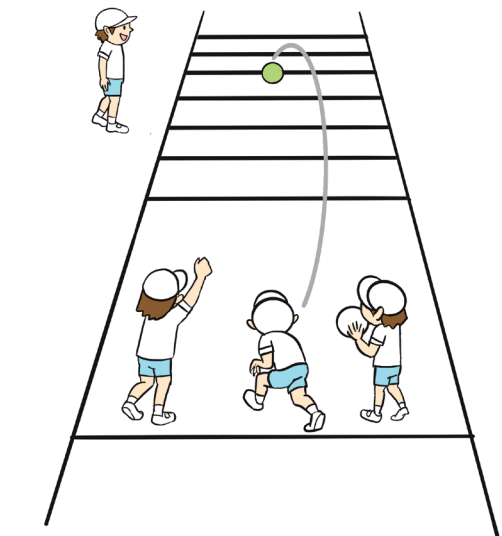
- 6 簡単な遊び方を工夫して投の運動遊びをする
- 投の運動遊びの簡単な遊び方を知る。
 - 簡単な遊び方を選んで遊ぶ。

- 投の運動遊びの簡単な遊び方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。

投の運動遊びの簡単な遊び方の例

○投げた距離の競争をして遊ぶ

○遠くにある的まで投げて遊ぶ



- ・選んだ用具と投げた距離の点数を決めて競争をする。
- ・グループ対抗にして、合計点で競争をする。

- ・ゴルフのように、投げた用具が落ちた場所から次は投げるようにして、何回目での的に当てられるかを楽しむ。
- ・二人組などで交互に投げて的をねらったり、友達と競争をして遊んだりする。

- 楽しくできる遊び方を選んでいることを取り上げて、称賛する。

◆学習評価◆ 思考・判断・表現

①簡単な遊び方を選んでいる。

- ➡ 自己に適した用具や楽しくできる遊び方を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード)

◎簡単な遊び方を選ぶことが苦手な児童への配慮の例

- ➡ 友達が楽しんでいる遊び方を試したり、いろいろな用具を試して自己に適した用具を見付けたりして、楽しく遊ぶことができる自己に適した楽しい遊び方を見付けるようにするなどの配慮をする。

- 進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。

◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度

①投の運動遊びに進んで取り組もうとしている。

- ➡ 投の運動で楽しく遊んだり友達と遊び方を工夫したりすることなどに進んで取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)

- 見付けたり考えたりしたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。

- 友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。

7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ

本時の振り返り

- ・投の運動遊びで選んだ遊び方を、発表したり書いたりしましょう。
- ・投の運動遊びをして楽しかったことを、発表したり書いたりしましょう。



- 振り返りを発表して、友達に伝える。

- 振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。
- 適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

8 整理運動、場や用具の片付けをする

9 集合、健康観察、挨拶をする

本時の目標と展開③（3／3時間）

本時の目標

- (1) ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げて遊ぶことができるようにする。
(2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
(3) 投の運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時 間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる 簡単な遊び方を工夫して、投の運動遊びをして楽しく遊んで、学習のまとめをしよう ○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。 3 場や用具の準備をする ○みんなで協力して、準備をする。 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○みんなで準備運動、主運動につながる運動遊びをする。	 ●学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら伝える。
25分	5 投の運動遊びをする ○投の運動遊びの簡単な遊び方を選んで遊ぶ。 ○選んだ遊び方を他のグループに紹介したり、他のグループが選んだ遊び方で遊んだりする。	 ●行い方のポイントを押さえた動きを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ②ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げて遊ぶことができる。 ➡ 自分が選んだボールなどの用具を片手で持ち、腕を振って前方に投げて遊んでいる姿を評価する。(観察・学習カード) ●進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。
10分	6 単元を振り返り、学習のまとめをする 単元の学習の振り返り ・単元の学習で楽しかったことやできるようになったことを、発表したり書いたりしよう。 ・学習したことで、今後とも取り組んでいきたいことを、発表したり書いたりしよう。 ○振り返りを発表して、友達に伝える。 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	 ●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ②友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。 ➡ 運動遊びをして、友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎考えたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり、見付けたり考えたりしたことを聞き取って友達に伝えることを支援したり、友達と二人などで伝え合う場面を設けたりするなどの配慮をする。 ●適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

2学年間にわたって取り扱う場合

【第1学年における指導と評価の計画（例）】

時 間		1	2	3
ね ら い		学習の見通しをもつ	投の運動遊びの簡単な遊び方を工夫して、みんなで楽しく遊ぶ	学習のまとめをする
学 習 活 動		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○投の運動遊び 投の運動遊びの行い方を知り、いろいろな用具を投げて遊ぶ。	 ○いろいろな用具を遠くに向かって投げて遊ぶ ・投げた距離が分かる線を引いた場で、いろいろな用具を投げて遊ぶ ○簡単な遊び方を選んで遊ぶ ・投げた距離の競争をして遊ぶ ・遠くにある的まで投げて遊ぶ	学習のまとめ ○簡単な遊び方を選んで遊ぶ ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード		② 観察
	思考・判断・表現		① 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	② 観察・学習カード	① 観察・学習カード	

【幼児期の運動遊びとの円滑な接続を図るための工夫（例）】

- 「ボールなどの用具を片手で持ち、前方に投げる」ために
幼児期の運動遊びの経験や発達段階により、低学年の児童は、ボールを投げて遊ぶことを楽しみます。その一方で、片手でボールを持って投げることや遠くに向かって投げるのが苦手な児童がいる場合があります。
そのため低学年の活動では、児童が片手で投げやすい大きさや形状の用具を用意し、それらを片手で持ち、その手とは反対の足を踏み出して前方に投げるができるようにしましょう。

（例）「ひらいて・パタン・とんで・いけ！」のかけ声で投げる
・「ひらいて」で横向きの姿勢で両手両足を広げ、「パタン」でボールを持った手の肘を曲げて高く上げ、「とんで」で投げる手とは反対の足を踏み出して、「いけ！」で腕を振って前方に投げる動きを身に付けるようにする。

- 「投の運動遊びの遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ」ために
投の運動遊びでは、楽しく遊ぶ経験を通して、片手でボールを持って投げるができるようにすることが大切です。
そのため低学年の活動では、友達と投げた距離の競争をしたり的をねらって思い切り投げたりして、楽しく遊ぶ活動を取り入れるようにしましょう。

（例）投げた距離の競争をして遊ぶ
・いろいろな用具を投げた距離で点数を決めて競争をする。用具によって点数を変えるなど遊び方を工夫する。
・グループ対抗にして、合計点で競争をして遊ぶ。

【第1学年において重点を置いて指導する内容（例）】

- 知識及び技能
「ひらいて・パタン・とんで・いけ！」のかけ声などで、基本的な投動作の行い方を知り、いろいろな用具を片手で握って前方に向かって思い切り投げることができるようにしましょう。
- 思考力、判断力、表現力等
いろいろな用具を投げて遊んだり、投げた距離が分かるような場で投げて遊んだりした後、自己が楽しくできる遊び方や用具を選んで遊ぶことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力、人間性等
運動遊びをする際に、投げる場所に危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなど、場の安全に気を付けることができるようにしましょう。また、休み時間などの日常生活の中でも投げる遊びを楽しむことができるように、投の運動遊びに進んでに取り組もうとする態度を育むことができるようにしましょう。