

# 体ほぐしの運動遊び (第2学年)

体ほぐしの運動遊びは、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする運動遊びです。本単元例は、心と体の状態を確認してから運動遊びをしたり、運動遊びをしてから心と体の変化を確かめたりする活動をしたり、みんなで関わり合って運動遊びをしたりすることで、体を動かすと心と体が変化することに気付いたり人それぞれに違があることを知ったりする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

- (1) 体ほぐしの運動遊びの行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合つたりして遊ぶことができるようとする。
- (2) 体をほぐす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とする。
- (3) 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようとする。

## 指導と評価の計画【4時間(体つくりの運動遊びの18時間のうち)】

| 時 間        | 1  | 2  | 3   | 4  | 5   | 6          | 7          |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
|------------|--|--|---|--|---|------------|------------|--------|------------|------------|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
| ねらい        | 体ほぐしの運動遊びの学習の見通しをもつ  | 体ほぐしの運動遊びの行い方を知り、遊び方を工夫して、みんなで楽しく遊ぶ  | 多様な動きをつくる運動遊びの学習の見通しをもつ   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
| 学習活動       | <b>オリエンテーション</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 集合、挨拶、健康観察をする</li> <li>2 単元の学習の見通しをもつ           <ul style="list-style-type: none"> <li>○単元の目標と学習の進め方を知る。</li> <li>○学習のきまりを知る。</li> </ul> </li> <li>3 本時のねらいを知り、めあてを立てる</li> <li>4 場や用具の準備をする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○場や用具の準備や片付けの仕方を知る。</li> </ul> </li> <li>5 準備運動をする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動の行い方を知る。</li> </ul> </li> <li>6 体ほぐしの運動遊びをする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。</li> <li>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。</li> <li>○体ほぐしの運動遊びの工夫の仕方を知る。</li> <li>○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。</li> </ul> </li> </ul> | <b>オリエンテーション</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 集合、挨拶、健康観察をする</li> <li>2 単元の学習の見通しをもつ           <ul style="list-style-type: none"> <li>○単元の目標と学習の進め方を知る。</li> <li>○学習のきまりを知る。</li> </ul> </li> <li>3 本時のねらいを知り、めあてを立てる</li> <li>4 場や用具の準備をする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○場や用具の準備や片付けの仕方を知る。</li> </ul> </li> <li>5 準備運動をする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動、体ほぐしの運動遊びをする</li> <li>○準備運動、体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。</li> <li>○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。</li> </ul> </li> <li>6 多様な動きをつくる運動遊びをする           <ul style="list-style-type: none"> <li>○多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知る。</li> <li>○みんなで多様な動きをつくる運動遊びをする。</li> </ul> </li> </ul> | <b>集合、挨拶、</b><br><b>4 準備運動、</b><br><b>5 力試しの運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○力試しの運動</li> <li>○みんなで力試しの運動遊びをする。</li> <li>○力試しの運動</li> <li>○楽しくできる遊びの工夫の仕方を知る。</li> <li>○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。</li> </ul> | <b>6 体を移動する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体を移動する</li> <li>○みんなで体を移動する運動遊びをする。</li> <li>○体を移動する</li> <li>○楽しくできる遊びをする。</li> <li>○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。</li> </ul> | <b>7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ</b><br><b>8 整理運動、場や用具の片付けをする</b><br><b>9 集合、健康観察、</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">① 観察・学習カード</td> <td style="width: 33%;">② 観察・学習カード</td> <td style="width: 33%;">③・⑤ 観察</td> </tr> <tr> <td>① 観察・学習カード</td> <td>③ 観察・学習カード</td> <td>④・⑥ 観察</td> </tr> <tr> <td>③ 観察・学習カード</td> <td>④ 観察・学習カード</td> <td>② 観察・学習カード</td> </tr> <tr> <td>④ 観察・学習カード</td> <td>⑤ 観察・学習カード</td> <td>③ 観察・学習カード</td> </tr> </table> | ① 観察・学習カード | ② 観察・学習カード | ③・⑤ 観察 | ① 観察・学習カード | ③ 観察・学習カード | ④・⑥ 観察 | ③ 観察・学習カード | ④ 観察・学習カード | ② 観察・学習カード | ④ 観察・学習カード | ⑤ 観察・学習カード | ③ 観察・学習カード |  |
| ① 観察・学習カード | ② 観察・学習カード   | ③・⑤ 観察   |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
| ① 観察・学習カード | ③ 観察・学習カード   | ④・⑥ 観察   |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
| ③ 観察・学習カード | ④ 観察・学習カード   | ② 観察・学習カード   |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
| ④ 観察・学習カード | ⑤ 観察・学習カード   | ③ 観察・学習カード   |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
| 評価の重点      | 知識・技能  |  |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
|            | 思考・判断・表現   |  |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |
|            | 主体的に学習に取り組む態度  |  |   |  |   |            |            |        |            |            |        |            |            |            |            |            |            |  |

## 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 体ほぐしの運動遊びの行い方について、言つたり実際に動いたりしている。<br>② 多様な動きをつくる運動遊びの行い方について、言つたり実際に動いたりしている。<br>③ 体のバランスをとる動きをして遊ぶことができる。<br>④ 体を移動する動きをして遊ぶことができる。<br>⑤ 用具を操作する動きをして遊ぶことができる。<br>⑥ 力試しの動きをして遊ぶことができる。 | ① 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。<br>② 楽しくできる多様な動きをつくる運動遊びを選んでいる。<br>③ 体ほぐしの運動遊びで、心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えている。<br>④ 多様な動きをつくる運動遊びで、友達のよい動きを見付けたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えている。<br>⑤ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。<br>⑥ 場の安全に気を付けている。 | ① 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。<br>② 多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとしている。<br>③ 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。<br>④ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。<br>⑤ 場の安全に気を付けている。 |

| 8                                      | 9 | 10 | 11 | 12                           | 13 | 14 | 15 | 16                                 | 17 | 18        |  |  |  |  |
|--|---|----|----|------------------------------|----|----|----|------------------------------------|----|-----------|--|--|--|--|
|  |   |    |    |                              |    |    |    |                                    |    | 学習のまとめをする |  |  |  |  |
| 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、遊び方を工夫してみんなで楽しく遊ぶ |   |    |    |                              |    |    |    |                                    |    |           |  |  |  |  |
| 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                       |    |           |  |  |  |  |
| 体ほぐしの運動遊びをする                           |   |    |    |                              |    |    |    |                                    |    |           |  |  |  |  |
| 遊びをする                                  |   |    |    | 5 体のバランスをとる運動遊びをする           |    |    |    | 学習のまとめ                             |    |           |  |  |  |  |
| 遊びの行い方を知る。                             |   |    |    | ○体のバランスをとる運動遊びの行い方を知る。       |    |    |    | 5 多様な動きつくる運動遊びをする                  |    |           |  |  |  |  |
| ○みんなで体のバランスをとる運動遊びをする。                 |   |    |    | ○みんなで体のバランスをとる運動遊びをする。       |    |    |    | ○楽しくできる遊び方を選んで、多様な動きをつくる運動遊びをする。   |    |           |  |  |  |  |
| ○力試しの運動                                |   |    |    | ○力試しの運動                      |    |    |    | ○みんなで力試しの運動遊びをする。                  |    |           |  |  |  |  |
| ○楽しくできる遊びの工夫の仕方を知る。                    |   |    |    | ○楽しくできる遊びの工夫の仕方を知る。          |    |    |    | ○選んだ遊び方を友達に紹介したり、友達が選んだ遊び方で遊んだりする。 |    |           |  |  |  |  |
| ○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。           |   |    |    | ○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。 |    |    |    | 6 単元を振り返り、学習のまとめをする                |    |           |  |  |  |  |
| ○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。           |   |    |    | ○用具を操作する運動遊びをする              |    |    |    | ○用具を操作する運動遊びの行い方を知る。               |    |           |  |  |  |  |
| ○みんなで用具を操作する運動遊びをする。                   |   |    |    | ○みんなで用具を操作する運動遊びをする。         |    |    |    | ○みんなで用具を操作する運動遊びをする。               |    |           |  |  |  |  |
| ○用具を操作する運動遊びの工夫の仕方を知る。                 |   |    |    | ○用具を操作する運動遊びの工夫の仕方を知る。       |    |    |    | ○用具を操作する運動遊びをする。                   |    |           |  |  |  |  |
| ○遊び方を選んで、体を移動する運動遊びをする。                |   |    |    | ○遊び方を選んで、体を移動する運動遊びをする。      |    |    |    | ○楽しくできる遊び方を選んで、用具を操作する運動遊びをする。     |    |           |  |  |  |  |
| ○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。           |   |    |    | ○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。 |    |    |    | ○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。       |    |           |  |  |  |  |
| 7 整理運動、場や用具の片付けをする                     |   |    |    |                              |    |    |    |                                    |    |           |  |  |  |  |
| 8 挨拶をする                                |   |    |    |                              |    |    |    |                                    |    |           |  |  |  |  |
| ③・⑤ 観察                                 |   |    |    | ④・⑥ 観察                       |    |    |    | ② 観察・学習カード                         |    |           |  |  |  |  |
| ② 観察・学習カード                             |   |    |    | ④ 観察・学習カード                   |    |    |    | ③ 観察・学習カード                         |    |           |  |  |  |  |

# 本時の目標と展開① (1／18時間)

## 本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選ぶことができるようにする。
- (3) 体ほぐし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   |
|---------|---|---|
| 5<br>分  | 1 集合、挨拶、健康観察をする<br>2 単元の学習の見通しをもつ<br>○単元の目標と学習の進め方を知る。<br>○学習をするグループを確認する。<br>○学習のきまりを知る。<br><br><b>学習のきまりの例</b><br>・用具は正しく使いましょう。<br>・安全に気を付けて遊びましょう。<br>・友達との間隔をとって遊びましょう。  | ●掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。<br>●学習をするグループを事前に決めておく。<br><br><b>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</b><br>・誰とでも仲よく遊びましょう。<br>・準備や片付けは、友達と一緒にしましょう。 |
| 10<br>分 | 3 本時のねらいを知り、めあてを立てる<br><br><b>体ほぐし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</b><br><br>○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。<br>●学習カードを配り、使い方を説明する。   |   |
| 10<br>分 | 4 場や用具の準備をする<br>○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。<br>○みんなで協力して、準備をする。<br><br><b>場や用具の準備の仕方の例</b><br>・活動する場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。<br>・遊びに使う用具は、決まった場所から使うものだけを取り、使い終わったら片付けましょう。<br>・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、友達と確かめ合いましょう。   | ●安全な準備と片付けの仕方を説明する。<br>●安全に気を付けた準備をする様子を取り上げて、称賛する。   |
| 10<br>分 | 5 準備運動をする<br>○準備運動の行い方を知る。<br>○みんなで準備運動をする。<br><br><b>準備運動の行い方の例</b><br>肩、腕、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動を行う。   | ●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。  |
|         | 6 体ほぐしの運動遊びをする<br>○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。<br>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。<br><br><b>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</b><br>○伝承遊びや集団による運動遊び<br>・体全体を使ったじゃんけん<br>・グループで体全体を使ったじゃんけん<br><br>出会った友達と両手でハイタッチをしてから、じゃんけんをする。じゃんけんが終わったら握手をして相手と別れて、次の相手を探す。 | ●体ほぐしの運動遊びの行い方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。<br><br><b>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</b><br>・グループで体全体を使ったじゃんけん<br>・グループの友達の肩に手を乗せ連なって進む。   |

## A 体づくりの運動遊び

## 体ほぐしの運動遊び (第2学年)

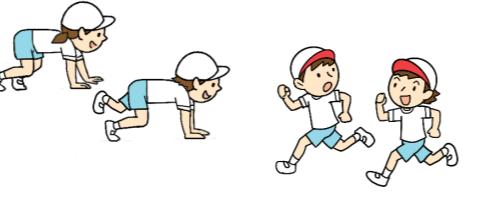
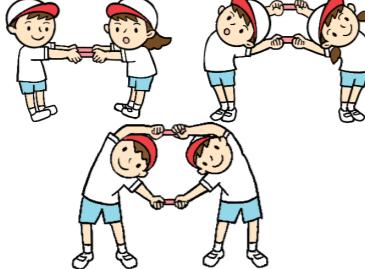
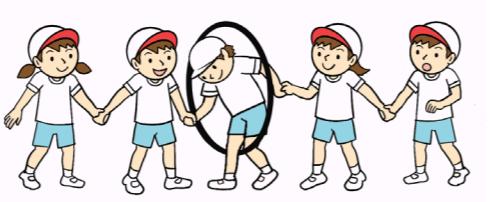
|         |  |  |
|---------|--|--|
| 15<br>分 | ○自己の心と体の変化に気付く。<br>●自己の心と体の変化について気付いたことを聞くとともに、気付きのよさを取り上げて、称賛する。<br><br>・楽しく運動遊びをすると、どんな気持ちになりますか。<br>・力いっぱい動くと、体はどうなりましたか。<br>➡ 汗が出ること、心臓の鼓動が激しくなることなどに気付くようになる。 | <b>○体を動かすことに意欲的でない児童への配慮の例</b><br>➡ 教室から友達と手をつないで体育館や運動場に移動するなど、授業前から友達と関わりながら自然に運動遊びに加わっていくことができるようになるなどの配慮をする。   |
|         | ○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。<br>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。   | <b>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</b><br>○リズムに乗って、心が弾むような動作で行う運動遊び<br>・グループでリズムに乗りながら移動する。<br><br><br>・グループで友達の真似をしながら踊る。<br>グループの中でリーダー交代しながら、リズムに乗って楽しく移動したり踊ったりする。<br><br> |
| 7       | 7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ   | <b>本時の振り返り</b><br>・体ほぐしの運動遊びの行い方について知ったことを、発表したり書いたらしましょう。<br>・運動遊びをして、心と体の変化について気付いたことを、発表したり書いたらしましょう。<br>・単元の学習で楽しみたいことなど、自己のめあてを書きましょう。  |
| 5<br>分  | ○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。<br><br><b>◆学習評価◆ 知識・技能</b><br><b>①体ほぐしの運動遊びの行い方について、言ったり動いたりしている。</b><br><br>➡ 心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする体ほぐし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)   |
|         | 8 整理運動、場や用具の片付けをする<br>9 集合、健康観察、挨拶をする  | <b>○体ほぐし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</b><br>➡ 個別に関わり、体ほぐし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、どの運動遊びが楽しかったか問い合わせたりするなどの配慮をする。<br><br>●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（2／18時間）

## 本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動遊びの行い方を知ることができるようとする。
- (2) 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選ぶことができるようとする。
- (3) 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組むことができるようとする。

## 本時の展開

| 時 間     | 学習内容・活動  | 指導上の留意点   |
|---------|--|---|
| 10<br>分 | <p>1 集合、挨拶、健康観察をする<br/>2 本時のねらいを知り、めあてを立てる</p> <p><b>体ほぐしの運動遊びの遊び方を工夫し、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぼう</b></p> <p>○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。<br/>3 場や用具の準備をする<br/>○みんなで協力して、準備をする。<br/>4 心と体の状態を確認する<br/>○顔のマークで、自己の心と体の状態に気付く。</p> <p>5 準備運動をする<br/>○みんなで準備運動をする。</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 安全な準備の仕方を確認する。</li> <li>● 学習カードに示した顔のマークの使い方を説明する。</li> <li>今のが自分の心と体の状態を、顔のマークの中から選びましょう。</li> </ul> |
| 15<br>分 | <p>6 体ほぐしの運動をする<br/>○自己の心と体の変化に気付くことができるような体ほぐしの運動遊びをする。</p> <p><b>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</b></p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動遊び</p>   <p>・グループで手をつないでいろいろな方向に進む。<br/>・二人組で友達の後ろについて走る。</p> <p>○伸び伸びとした動作で操作しやすい用具などを用いた運動遊び</p>   <p>・二人組で伸び伸びとした動作で体をほぐす。<br/>・グループでフープリレーをする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体ほぐし運動遊びの行い方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。</li> </ul>   |

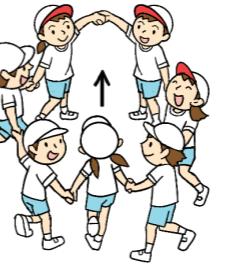
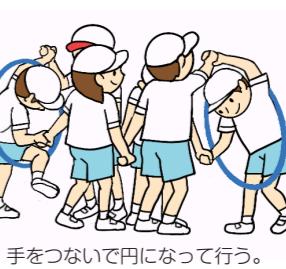
- |                 |   |
|-----------------|---|
| ○自己の心と体の変化に気付く。 | ●心と体の変化について気付いたことを聞くとともに、気付きのよさを取り上げて、称賛する。 |
|-----------------|---|

- ・友達と一緒に運動遊びをしたら、気持ちはどう変わりましたか。
- ・遊んでいるときや遊び終わったとき、体はどうなりましたか。
- ⇒ 汗が出ること、心臓の鼓動が激しくなることなどに気付くようになる。



- |   |   |
|---|---|
| ○体ほぐし運動遊びの工夫の仕方を知る。<br>○楽しくできる遊び方を選んで、体ほぐしの運動遊びをする。 | ●体ほぐし運動遊びの工夫について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 |
|---|---|

### 体ほぐしの運動遊びの行い方の工夫の仕方の例

- |  |  |
|--|--|
| ○人数や方向を工夫して遊ぶ<br><br> <p>・グループで円をつくりいろいろな方向に進む。</p> | ○手のつなぎ方や用具の数を工夫して遊ぶ<br><br> <p>・手をつないで円になつて行う。<br/>・フープの数を増やして挑戦する。</p> |
|--|--|

- 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 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。
- ⇒ できそうな運動遊びや友達と一緒に遊ぶと楽しい運動遊びなどを選んでいる姿を評価する。（観察・学習カード）

- |  |  |
|--|--|
| ○運動遊びを選ぶことが苦手な児童への配慮の例<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 友達が選んだ遊び方と一緒に遊んだり、他のグループが選んでいる遊び方の真似をしたりして、楽しくできる運動遊びを見つけるようにするなどの配慮をする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 見付けたり考えたりしたことを探していることを取り上げて、称賛する。</li> <li>○見付けたり考えたりしたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例<br/><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 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、友達と二人で伝え合う場面を設けたりするなどの配慮をする。</li> </ul> </li> </ul> |
|--|--|

- |  |  |
|--|--|
| 7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ<br>○顔のマークで、自己の心と体の変化に気付く。 |  |
|--|--|



### 本時の振り返り

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動遊びして、心と体の変化について気付いたことを、発表したり書いたらしましょう。</li> <li>・運動遊びを工夫して、見付けたことや考えたことを、発表したり書いたらしましょう。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul> |
|---|--|

# 本時の目標と展開③(4／18時間)

## 本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動遊びの行い方を知ることができるようとする。
- (2) 体ほぐしの運動遊びで、心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えることができるようとする。
- (3) 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組むことができるようとする。

## 本時の展開

| 時 間 | 学習内容・活動   | 指導上の留意点   |
|-----|---|---|
| 10分 | <p>1 集合、挨拶、健康観察をする<br/>2 本時のねらいを知り、めあてを立てる</p> <p>いろいろな体ほぐしの運動遊びをして、みんなで楽しく遊んで、学習のまとめをしよう</p> <p>○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。<br/>3 場や用具の準備をする<br/>○みんなで協力して、準備をする。<br/>4 心と体の状態に気付く<br/>○顔のマークで、自己の心と体の状態に気付く。<br/>5 準備運動をする<br/>○みんなで準備運動をする。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●安全な準備の仕方を確認する。</li> <li>●顔のマークで、心と体の状態を確かめるように伝える。</li> <li>●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。</li> </ul>  |
| 25分 | <p>6 体ほぐしの運動遊びをする<br/>○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。<br/>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。</p> <p>伝承遊びや集団による体ほぐしの運動遊びの行い方の例<br/>○伝承遊びや集団による体ほぐしの運動遊び</p> <p>・子取り鬼</p> <p>・だるまさんが転んだ</p> <p>○楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んで、体ほぐしの運動遊びをする。</p> <p>○顔のマークで、自己の心と体の変化に気付く。</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●体ほぐしの運動遊びの工夫の仕方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。</li> <li>●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。</li> <li>●体ほぐしの運動遊びに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。</li> </ul> <p>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度<br/> <b>①体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。</b><br/>     → 体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合っ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)<br/>     ●心と体の変化について気付いたことを聞くとともに、気付きのよさを取り上げて、称賛する。</p> |
| 10分 | <p>7 単元を振り返り、学習のまとめをする</p> <p>単元の学習の振り返り<br/>     ・単元の学習で楽しかったことや心と体の変化について、気付いたことを、発表したり書いたりしましょう。<br/>     ・学習したことで、今後も取り組んでいきたいとことを、発表したり書いたりしましょう。</p> <p>○振り返りを発表して、友達に伝える。</p> <p>8 整理運動、場や用具の片付けをする</p> <p>9 集合、健康観察、挨拶をする</p>         | <p>●振り返りを学習カードに記入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。</p> <p>●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。</p>   |

# 体ほぐしの運動遊びの取扱い

## 【第2学年における指導と評価の計画(例)】

| 時 間       | 1   | 2～4   | 5  | 6～11   | 12～17   | 18  |
|-----------|---|---|--|--|---|---|
| ね ら い     | 学習の見通しをもつ   | 体ほぐしの運動遊びを工夫して友達と楽しむ  | 学習の見通しをもつ  | 多様な動きをつくる運動遊びを工夫して友達と楽しむ   | 学習のまとめをする   | 学習のまとめをする   |
| 学 習 活 動   | オリエンテーション   | 体ほぐしの運動遊び   | オリエンテーション  | 多様な動きをつくる運動遊び  | 多様な動きをつくる運動遊び   | 学習のまとめ  |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の見通しをもつ<br/>・学習の進め方<br/>・学習のきまり</li> <li>○体ほぐしの運動遊び<br/>・みんなで関わり合う</li> <li>○学習のまとめをする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動遊び<br/>・自己の心と体の変化に気付く<br/>・みんなで関わり合う</li> <li>○多様な動きをつくる運動遊び<br/>・みんなで運動遊びをする</li> <li>○学習のまとめをする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の見通しをもつ<br/>・学習の進め方<br/>・学習のきまり</li> <li>○多様な動きをつくる運動遊び<br/>・みんなで運動遊びをする</li> <li>○体を移動する運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> <li>○用具を使用する運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○力試しの運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> <li>○体を移動する運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> <li>○用具を使用する運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体のバランスをとる運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> <li>○多様な動きをつくる運動遊び<br/>・楽しくできる運動遊びを選ぶ</li> <li>○単元のまとめをする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体のバランスをとる運動遊び<br/>・いろいろな運動遊びをする<br/>・遊び方を工夫する</li> <li>○多様な動きをつくる運動遊び<br/>・楽しくできる運動遊びを選ぶ</li> <li>○単元のまとめをする</li> </ul> |
| 評 価 の 重 点 | 知識・技能<br>① 観察・学習カード   | ② 観察・学習カード<br>③・⑤ 観察  | ④・⑥ 観察   | ② 観察・学習カード<br>④ 観察・学習カード   | ③・⑤ 観察・学習カード<br>④ 観察・学習カード  | ② 観察・学習カード  |

## 【体ほぐしの運動遊びの内容の取扱い】

### ●2学年間にわたって指導すること

小学校学習指導要領に『「A 体つくりの運動遊び」については、2学年間にわたって指導するものとする。』とあるように、低学年の「体ほぐしの運動遊び」は、第1学年と第2学年の両方で指導するように年間指導計画を作成しましょう。

第2学年は、第1学年で取り扱った運動遊びを行うことでこれまでの学習を思い起したり、新たな運動遊びを行ったりするなど、本手引を参考にするなどして第2学年に適した運動遊びを選んで取り扱うようにしましょう。なお、体ほぐしの運動遊びと多様な動きをつくる運動遊びにおいて、取り上げる運動遊びが似通ってくることが考えられますので、各々のねらいを明確にして運動遊びの行い方を意図的に取り扱うようにしましょう。

### ●体ほぐしの運動遊びの趣旨を生かした指導ができること

体ほぐしの運動遊びの「手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること」などの趣旨を生かした指導は、体つくりの運動遊び以外の領域においても行うことができます。本手引では、その一例として、『表現遊び「いきものランド」、リズム遊び』の指導と評価の計画の中で、主運動である表現遊びやリズム遊びに取り組む前に、体ほぐしの運動遊びの趣旨を生かした指導を行う場面を設けました。このことを参考にするなどして、他の領域においても体ほぐしの運動遊びの趣旨を生かした指導が必要な場合は、効果的に取り入れるようにしましょう。

### ●運動と健康が関わっていることについての具体的な考え方をもてるように指導すること

体ほぐしの運動遊びに限らず、各領域の各内容について、体は活発に運動をしたり長く運動をしたりすると汗が出たり心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること、体を使って元気に運動することは体を丈夫にし健康によいことなど、運動と健康が関わっていることについて指導するようにしましょう。特に、体ほぐしの運動遊びは、手軽な運動を行い心と体の変化に気付くことを直接的なねらいとしていることから、この指導をしやすい内容であると捉えて、児童が具体的な考え方をもてるように指導するようにしましょう。

## 【体ほぐしの運動遊びの評価】

### ●技能に関する評価規準は設定しないこと

体ほぐしの運動遊びの指導内容は、「知識及び運動」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」としています。これは、体ほぐしの運動遊びは、心と体との変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることが主なねらいであり、特定の技能を示すものではないことから、各領域と同じ「知識及び技能」ではなく、「知識及び運動」としているものです。

そのため、評価においても、技能に関する評価規準は設定しないこととしています。評価の観点の名称は、各領域と同じ「知識・技能」ですが、そこには、体ほぐしの運動遊びの行い方を知っていることを評価する、知識に関する評価規準のみを設定しましょう。