

体ほぐしの運動（第4学年）

体ほぐしの運動は、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、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です。本単元例は、心と体の状態を確認してから運動をしたり、運動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をしたりすることで、運動により心と体が変化することに気付いたり自他の心と体に違い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) 体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、手軽な運動を行い、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ができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その解決のための活動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。
- (3) 体ほぐしの運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、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（体づくり運動の 16 時間のうち））

時 間		1	2	3	4	5	6	
ね ら い		体ほぐしの運動の 学習の見通しをもつ	体ほぐしの運動の行い方を知 り、行い方を工夫して、心と体 の変化に気付いたりみんなで関 わり合ったりすることを楽しむ		多様な動きをつくる運動の 学習の見通しをもつ			
学 習 活 動		オリエンテーション 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。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、目 標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備や片付 けの仕方を知る。 5 準備運動をする ○準備運動の行い方を知 る。 6 体ほぐしの運動をする ○体ほぐしの運動の行い 方を知る。 ○学級全体やペア、グ ループで体ほぐしの運 動をする。	1 集合、挨拶、健康観察 をする 2 本時のねらい知り、目 標を立てる 3 場や用具の準備をする 4 心と体の状態に気付く 5 準備運動をする 6 体ほぐしの運動をする ○学級全体やペア、グ ループで体ほぐしの運 動をする。 ○心のももりで、自己や 友達の心と体の変化に 気付く。 ○体ほぐしの運動の工夫 の仕方を知る。 ○自己の課題の解決のた めの運動の行い方を選 んだり、友達と一緒に 工夫したりする。 ○課題解決のために考え たことを伝える。		オリエンテーション 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。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知 り、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備や片付 けの仕方を知る。 5 準備運動、体ほぐし の運動をする ○準備運動、体ほぐしの 運動の行い方を知る。 6 多様な動きをつくる 運動をする ○多様な動きをつくる運 動の行い方を知る。 ○ペアやグループで多様 な動きをつくる運動を する。	1 集合、挨拶、健 4 準備運動、体ほ 5 力試しの運動を する ○運動の行い方を 知る。 ○ペアやグループで 運動をする。 ○運動の工夫の仕 方を知る。 ○運動の行い方を 選んだり友達と工 夫したりする。 ○課題解決のために 考えたことを伝える。 6 体を移動する運 動をする ○運動の行い方を知 る。 ○ペアやグループで 運動をする。 ○運動の工夫の仕方 を知る。 ○運動の行い方を選 んだり友達と工夫 したりする。 ○課題解決のために 考えたことを伝える。		
		7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ		8 整理運動、場や用具の片付けをする		9 集合、健康観察、		
評 価 の 重 点	知識・技能	① 学習カード			② 観察・学習カード	④・⑥ 観察		
	思考・判断・表現		① 観察・ 学習カード	③ 観察・ 学習カード				
	主体的に学習に 取り組む態度		① 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体ほぐしの運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②多様な動きをつくる運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ③体のバランスをとる動きをすることができる。 ④体を移動する動きをすることができる。 ⑤用具を操作する動きをすることができる。 ⑥力試しの動きをすることができる。 ⑦基本的な動きを組み合わせる動きをすることができる。	①体ほぐしの運動の自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ②多様な動きをつくる運動の自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ③楽しく運動をしながら心と体の変化に気付いたことや、友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。 ④多様な動きを身に付けるための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。	①体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ②多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。 ③きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 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。 ⑤友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ⑥活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。

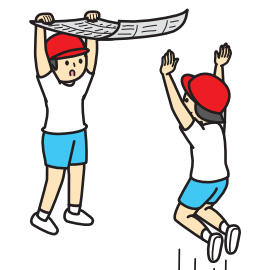
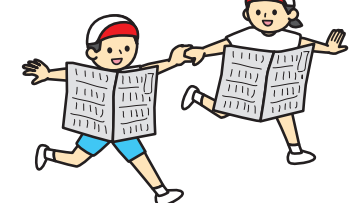
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
多様な動きをつくる運動の行い方を知り、行い方を工夫したり、それらの運動を組み合わせたりすることを楽しむ						課題の解決のための活動を工夫して基本的な動きを組み合わせる運動をすることを楽しむ			学習のまとめをする		
健康観察をする 2 本時のねらい知り、目標を立てる 3 場や用具の準備をする											
ぐしの運動をする											
5 力試しの運動と体を移動する運動を組み合わせた運動をする ○運動の行い方を知る。 ○ペアやグループで運動をする。		5 体のバランスをとる運動をする ○運動の行い方を知る。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を知る。 ○運動の行い方を選んだり友達と工夫したりする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。		5 体のバランスをとる運動と用具を操作する運動を組み合わせた運動をする ○運動の行い方を知る。 ○ペアやグループで運動をする。		5 基本的な動きを組み合わせる運動をする ○基本的な動きを組み合わせる運動の行い方を知る。 ○ペアやグループで基本的な動きを組み合わせる運動をする。		学習のまとめ 5 組合せを工夫した運動を紹介し合う ○運動の行い方を選んだり友達と工夫したりする。 ○選んだ運動や工夫した行い方を紹介したり、他のグループが選んだ運動や工夫した行い方を試したりする。 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 力試しの運動と体を移動する運動の組合せ方を工夫する ○運動の工夫の仕方を知る。 ○運動の行い方を選んだり友達と工夫したりする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。		6 体のバランスをとる運動と用具を操作する運動の組合せ方を工夫する ○運動の工夫の仕方を知る。 ○運動の行い方を選んだり友達と工夫したりする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。		6 基本的な運動を組み合わせる運動を工夫する ○基本的な運動を組み合わせる運動の工夫の仕方を知る ○運動の行い方を選んだり友達と工夫したりして、基本的な運動を組み合わせる運動をする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。							
挨拶をする											
		③・⑤ 観察						⑦ 観察			
						② 観察・学習カード	④ 観察・学習カード				
⑥ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード			④ 観察・学習カード	⑤ 観察・学習カード				② 観察・学習カード		

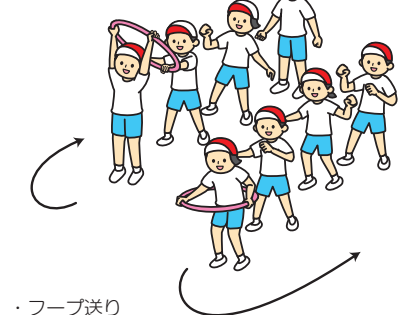
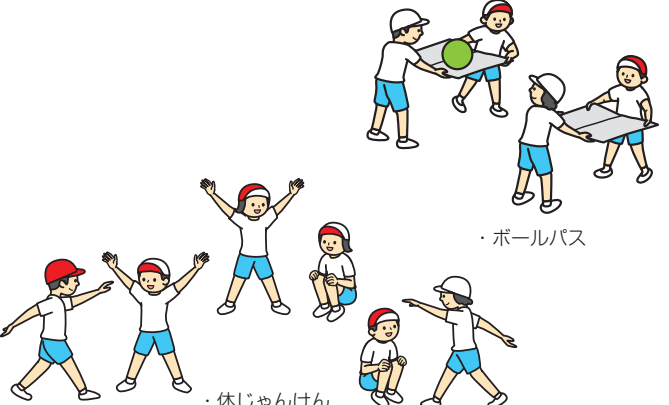
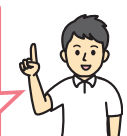
本時の目標と展開①（1／16時間）

本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりすることができるようにする。
- (3) 体ほぐしの運動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。 ・安全を確かめて運動をしましょう。 ・友達との間隔をとって運動をしましょう。	● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● 学習をするグループを事前に決めておく。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いましょう。 ・グループの友達の考えを認めましょう。
	3 本時のねらいを知り、目標を立てる 体ほぐしの運動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、自己の目標を立てる。	● 学習カードを配り、使い方を説明する。
10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。 場や用具の準備の仕方の例 ・活動をする場所に危険物がないか気を配り、見付けたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具は、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。 ・安全に運動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。 ● 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。
	5 準備運動をする ○準備運動の行い方を知る。 ○学級全体やグループで準備運動をする。	● 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。
	準備運動の行い方の例 肩、腕、手首、腿、膝、ふくらはぎ、足首などをほぐす運動を行う。	
10分	6 体ほぐしの運動をする ○体ほぐし運動の行い方を知る。 ○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動  ・新聞紙になって  ・新聞紙を落とさないように動く。	● 体ほぐしの運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。

	○自己や友達の心と体の変化に気付く。 ● 自己や友達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。 ・楽しく運動をすると、どんな気持ちになりますか。 ・力いっぱい動くと、体はどうなりましたか。 ➡ 体を動かすと心も弾み体の動きが軽快になること、体の力を抜くと気持ちがよいこと、汗をかけた後は気分もすっきりすることなどに気付くようにする。	
15分	○体ほぐしの運動の行い方を理解する。 ○学級全体で体ほぐしの運動をする。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○伝承遊びや集団による運動  ・フープ送り  ・ボールパス ・体じゃんけん	◎心と体の変化に気付くことが苦手な児童への配慮の例 ➡ 気持ちや体の変化を表す言葉を示したり、問いかけたりし、自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるようにするなどの配慮をする。 ● 体ほぐしの運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ● 楽しく運動ができるような曲をかける。
	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 ・体ほぐしの運動の行い方について、知ったことを書きましょう。 ・運動をして、心と体の変化について気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことや楽しみたいことなど、自己の目標を書きましょう。	
5分	○振り返りを発表して、友達に伝える。 ● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに、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体ほぐしの運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ➡ 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） ◎体ほぐしの運動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、体ほぐしの運動の行い方のポイントについて対話をしながら確認をするなどの配慮をする。	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ● 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。
	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	

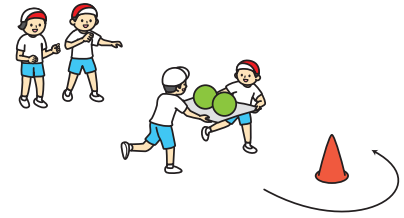
本時の目標と展開②(2/16時間)

本時の目標

- 体ほぐしの運動の行い方を知ることができるようにする。
- 自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりすることができるようにする。
- 体ほぐしの運動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、目標を立てる 課題の解決のための活動を工夫して、体ほぐしの運動をしよう ○本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○グループで協力して、準備をする。 4 心と体の状態に気付く ○心のめもりで、自己や友達の心と体の状態に気付く。 	●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。 ●学習カードに示した心のめもりの使い方を説明する。 今の自己の心と体の状態を、心のめもりの中から選びましょう。 
	5 準備運動をする ○グループで準備運動をする。 	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
15分	6 体ほぐしの運動をする ○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○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  ・列をくすさず歩いたり走ったりする。 ・ボール運びリレー ○伝承遊びや集団による運動 ・こおり鬼	●体ほぐしの運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。

15分	○自己や友達の心と体の変化に気付く。 ・友達と関わり合って運動をしたら、気持ちはどう変わりましたか。 ・運動をしているときや運動を終えたとき、体はどうなりましたか。 ➡ 体を動かすと心も弾み体の動きが軽快になること、体の力を抜くと気持ちがよいこと、汗をかけた後は気分もすっきりすることなどに気付くようにする。 	●自己や友達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。
	○体ほぐしの運動の工夫の仕方を知る。 ○自己の課題の解決のための運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 体ほぐしの運動の行い方の工夫の仕方の例 ○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  ・ボールの数を増やして ○伝承遊びや集団による運動  ・手をつないで ○課題解決のために考えたことを伝える。	●体ほぐしの運動の工夫の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●工夫した運動の行い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体ほぐしの運動の自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ➡ 心と体の変化に気付くことや、みんなで関わり合うことなどの自己の課題を解決するための運動の行い方を選んだり工夫したりしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎運動の行い方を選んだり工夫したりすることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 友達が選んだ行い方を一緒に試したり、人数や用具を変えながらいろいろな行い方に挑戦したりして、自己に適した行い方を見付けるようにするなどの配慮をする。 ●体ほぐしの運動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。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ➡ 体ほぐしの運動で心と体の変化に気付いたり、友達と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) ●考え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 ○心のめもりで、自己や友達の心と体の変化に気付く。  本時の振り返り ・運動をして、心と体の変化について気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・見付けた自己の課題と、その課題の解決のために運動を工夫したことを書きましょう。 ・運動を工夫して、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ○振り返りを発表して、友達に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときにも、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伝えるときにも、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（3／16時間）

本時の目標

(1) 体ほぐしの運動の行い方を知ることができるようにする。

(2) 楽しく運動をしながら心と体の変化に気付いたことや、友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えることができるようにする。

(3) 体ほぐしの運動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、目標を立てる 友達と関わり合いながら体ほぐしの運動をして、学習のまとめをしよう ○本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○グループで協力して、準備をする。 4 心と体の状態に気付く ○心のめもりで、自己や友達の心と体の状態に気付く。 5 準備運動をする ○グループで準備運動をする。	●学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●心のめもりの使い方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動の行い方を確認する。
25分	6 体ほぐしの運動をする ○ペアやグループで行いたい運動を選んで、体ほぐしの運動をする。 ○体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○学級全体で体ほぐしの運動をする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○リズムに乗って、心が弾むような動作で行う運動  ○心のめもりで、自己や友達の心と体の状態に気付く	●体ほぐしの運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ③楽しく運動をしながら心と体の変化に気付いたことや、友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。 ➡ 自己の課題を解決するための運動の行い方を、選んだり工夫したりして気付いたことや考え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、行い方を選んだり工夫したりして気付いたことや考えたことを聞き取って、友達に伝えることを支援するなどの配慮をする。 ●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。
10分	7 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 ・単元の学習の目標で、達成したことを書きましょう。 ・学習したことて、今後も取り組んでいきたいことを、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。 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	●振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに、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伝えとともに、けががないかなどを確認する。

体ほぐしの運動の取扱い

【第4学年における指導と評価の計画（例）】

時 間		1	2・3	4	5～8	9～12	13～15	16
ね ら い		学習の見通しをもつ	活動を工夫して体ほぐしの運動を楽しむ	学習の見通しをもつ	多様な動きをつくる運動を楽しむ		活動を工夫して基本的な動きを組み合わせる運動を楽しむ	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 ○体ほぐしの運動 みんなで運動をする	体ほぐしの運動 ○体ほぐしの運動 ・自己や友達の心と体の変化に気付く ・みんなで豊かに関わり合う ○学習のまとめをする	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 ○多様な動きをつくる運動 みんなで運動をする	多様な動きをつくる運動 ○力試しの運動 ・いろいろな運動をする ・運動の行い方を工夫する ○体を移動する運動 ・いろいろな運動をする ・運動の行い方を工夫する	多様な動きをつくる運動 ○体のバランスをとる運動 ・いろいろな運動をする ・運動の行い方を工夫する ○用具を操作する運動 ・いろいろな運動をする ・運動の行い方を工夫する	多様な動きをつくる運動 ○基本的な動きを組み合わせた運動 ・いろいろな運動をする ・自己に適した運動を選ぶ ○運動の組合せ方を工夫する 自己に適した運動を選ぶ	学習のまとめ ○多様な動きをつくる運動 選んだ運動の行い方を発表する ○単元のまとめをする
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	④・⑥ 観察	③・⑤ 観察	⑦ 観察	
	思考・判断・表現		①・③ 観察・学習カード				②・④ 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度		① 観察・学習カード		③・⑥ 観察・学習カード	④・⑤ 観察・学習カード		② 観察・学習カード

【体ほぐしの運動の内容の取扱い】

●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 体づくりの運動』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、中学年の「体ほぐしの運動」は、第3学年と第4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4学年は、第3学年で取り扱った運動を行うことでこれまでの学習を思い起こしたり、新たな運動を行ったりするなど、本手引を参考にするなどして第4学年に適した運動を選んで取り扱うようにしましょう。

●体ほぐしの運動の趣旨を生かした指導ができること

体ほぐしの運動の「手軽な運動を行い、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、体づくり運動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「ジャングル探検」』及び『リズムダンス』の指導と評価の計画の中で、主運動である表現やリズムダンスに取り組む前に、体ほぐしの運動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。

【体ほぐしの運動の評価】

●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。