

# 体の動きを高める運動 (第5学年)

体の動きを高める運動は、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をして、体の様々な動きを高める運動です。本単元例は、1時間の中で二つの運動から行い方を選んで取り組む時間と、四つの運動から課題を選んで取り組む時間を設定することで、自己の体力に応じて工夫して運動に取り組む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) 体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。
- (2) 自己の体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 体の動きを高める運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

## 指導と評価の計画 (9時間 (体づくり運動の12時間のうち))

時間	1	2	3	4
ねらい	体ほぐしの運動の学習の見直しをもつ	体ほぐしの運動の行い方を理解し、行い方を工夫して、心と体の関係に気付いたり仲間と関わり合ったりすることを楽しむ		体の動きを高める運動の学習の見直しをもつ
学習活動	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 5 準備運動をする ○準備運動の行い方を理解する。 6 体ほぐしの運動をする ○体ほぐしの運動の行い方を理解する。 ○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 本時のねらいを理解して、目標を立てる 3 場や用具の準備をする 4 心と体の関係に気付く 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。 ○心と体の関係グラフで、自己や仲間の心と体の関係に気付く。 ○体ほぐしの運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の心と体の状態に応じた運動の行い方を選んで、体ほぐしの運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 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理解する。 6 体の動きを高める運動をする ○体の動きを高める運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで体の動きを高める運動をする。
	7 本時を振り返り、次時への見直しをもつ	8 整理運動、場や用具の片付けをする	9 集合、健康	
評価の重点	知識・技能 ① 観察・学習カード	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	② 観察・学習カード ⑥ 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 体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ③ 体の柔らかさを高めるための運動をすることができる。 ④ 巧みな動きを高めるための運動をすることができる。 ⑤ 力強い動きを高めるための運動をすることができる。 ⑥ 動きを持続する能力を高めるための運動をすることができる。	① 自己の体の状態に応じて運動の課題や行い方を選んでいる。 ② 自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選んでいる。 ③ 体をほぐすために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。 ④ 体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。	① 体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとしている。 ② 体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ③ 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ④ 場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ⑤ 仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。 ⑥ 場や用具、周囲の安全に気を配っている。

5	6	7	8	9	10	11	12
体の動きを高めるための運動の行い方を理解し、運動の行い方を工夫して、体の動きを高めることを楽しむ						自己の体力に応じた課題や行い方を工夫して、運動を楽しむ	学習のまとめをする
1 集合、挨拶、健康観察をする		2 本時のねらいを理解して、目標を立てる		3 場や用具の準備をする			
4 準備運動、体ほぐしの運動をする							
5 巧みな動きを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		5 体の柔らかさを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		5 自己の体力に応じた運動をする ○これまでに学習した運動の中から、自己の体力に応じた運動の課題や行い方を選んで運動をする。 6 自己の体力に応じた運動を工夫する ○自己の体力に応じた運動の行い方を工夫する。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		<b>学習のまとめ</b> 5 体の動きを高める運動をする ○自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。 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 力強い動きを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。							
6 動きを持続する能力を高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。							
観察、挨拶をする							
④・⑤ 観察		③・⑥ 観察					
		④ 観察・学習カード				② 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 (4/12時間)

## 本時の目標

- (1) 体の動きを高める運動の行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶことができるようにする。
- (3) 場の危険物を取り除くとともに、安全に気を配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	<b>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</b> <b>2 単元の学習の見直しをもつ</b> ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習の約束を理解する。	● 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。
	<b>学習の約束の例</b> ・用具は正しく使しましょう。 ・安全に気を配りましょう。 ・準備や片付けでは分担した役割を果たしましょう。	・約束を守り、仲間と助け合いましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。
	<b>3 本時のねらいを理解して、目標を立てる</b> 体の動きを高める運動の学習の進め方を理解して、学習の見直しをもつ ○本時のねらいを理解して、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。
15分	<b>4 場や用具の準備をする</b> ○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。 ○グループで協力して、準備をする。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。
	<b>場や用具の準備の仕方の例</b> ・活動をする場所に危険物がないか気を配り、見付いたら取り除きましょう。 ・運動に使う用具がある場所を確認し、グループで分担して取りに行ったり片付けたりしましょう。 ・安全に運動ができるように服装などが整っているか、仲間と互いに気を配りましょう。	
	<b>5 準備運動, 体ほぐしの運動をする</b> ○準備運動, 体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○学級全体やグループで準備運動, 体ほぐしの運動をする。	● 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。
	<b>準備運動の行い方の例</b> 肩, 腕, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。 <b>体ほぐしの運動の行い方の例</b> ・二人組での鬼ごっこ ・ペアストレッチ	◎ 仲間と共に活動することに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 仲間と一緒に運動すると楽しさが増すことを体験できるようにしたり、気持ちも弾んで心の状態が軽やかになることを感じることができるよう言葉がけをしたりするなどの配慮をする。

20分	<b>6 体の動きを高める運動をする</b> ○体の動きを高める運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで体の動きを高める運動をする。	● 体の動きを高める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。
	<b>体の動きを高める運動の行い方の例</b> ○体の柔らかさを高めるための運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ○力強い動きを高めるための運動 ○動きを持続する能力を高めるための運動	・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする。 ・馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。 ・マーカーをタッチしながらの往復走をする。 ・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。 ・短なわを用いての跳躍をする。
		● 安全に気を配っ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 ⑥ 場の危険物を取り除くとともに、安全に気を配っている。 ➔ 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎ 安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 場の危険物や用具の使い方など、安全のために気を配ることを明確にしたり、グループの仲間と安全について声をかけ合ったり確認したりするなどの配慮をする。
5分	<b>7 本時を振り返り, 次時への見直しをもつ</b> 本時の振り返り ・体の動きを高める運動の行い方について、理解したことを書きましよう。 ・単元の学習で身に付けたいことなど、自己の目標を書きましよう。	● 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。
	○振り返りを発表して、仲間に伝える。	◆ 学習評価 ◆ 知識・技能 ② 体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ➔ 体力の必要性や体の動きを高める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) ◎ 体の動きを高める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、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。
	<b>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</b> <b>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	● 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 (5 / 12時間)

## 本時の目標

- (1) 巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動をすることができるようにする。
- (2) 体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができるようにする。
- (3) 約束を守り、仲間と助け合う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 本時のねらいを理解して、目標を立てる 3 場や用具の準備をする 4 準備運動、体ほぐしの運動をする	巧みな動きを高めるための運動と力強い動きを高めるための運動に取り組もう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。 ○グループで協力して、準備をする。 ○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。
	5 巧みな動きを高めるための運動をする ○巧みな動きを高めるための運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで巧みな動きを高めるための運動をする。	○学習カードを配り、立てた目標を記入するように伝える。 ○役割分担や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伝える。 ○学習した運動の中から選んだ体ほぐしの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。
15分	巧みな動きを高めるための運動の行い方の例 ○人や物の動き、場の状況に対応した運動 ○用具などを用いた運動	○巧みな動きを高めるための運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じて運動の行い方を選んで、巧みな動きを高めるための運動をする。
	巧みな動きを高めるための運動の工夫の仕方の例 ○人や物の動き、場の状況に対応した運動 ○用具などを用いた運動	○巧みな動きを高めるため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。 ○考えたことを伝えて、称賛する。

A 体づくり運動 体の動きを高める運動 (第5学年)

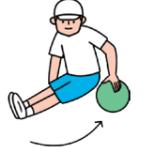
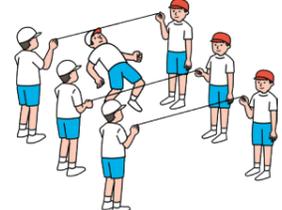
15分	6 力強い動きを高めるための運動をする ○力強い動きを高めるための運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで力強い動きを高めるための運動をする。	○力強い動きを高めるための運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	力強い動きを高める運動の行い方の例 ○人や物の重さなどを用いた運動	○力強い動きを高めるための運動が苦手な児童への配慮の例 → 軽い重さの物から取り組み、力を出しやすい動き方に気付くように、徐々に力強い動きに挑戦するなどの配慮をする。 ○力強い動きを高めるための運動の工夫の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ③約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 → 運動を行う際の約束を守り、互いの運動を観察し合ったり、必要に応じて運動の手助けをしたりするなど仲間と助け合おうとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ○仲間と助け合うことに意欲的でない児童への配慮の例 → 運動を観察するポイントや位置を示し、気付いたことなどを仲間伝える時間や場を設定するなどの配慮をする。
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 ・自己の体力に応じて選んだ運動と、できた回数などの成果を書きましょう。 ・運動の行い方を工夫することについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・安全に気を配ることについて、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、仲間伝える。 ○考えたことを伝えて、称賛する。
	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	○場や用具の片付けなどで分担された役割を果たすことに意欲的でない児童への配慮の例 → 個別に関わり、自己の役割を確認してその行い方を説明したり、グループの仲間や教師と一緒にいたりして役割を果たすようにするなどの配慮をする。 ○適切な整理運動を行うように伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

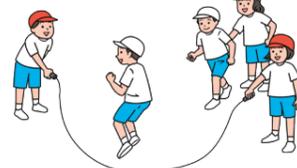
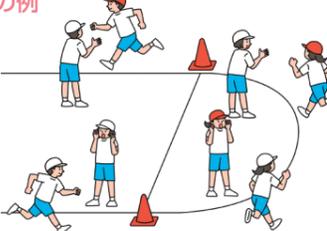
# 本時の目標と展開③ (8/12時間)

## 本時の目標

- (1) 体の柔らかさを高めるための運動、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができるようにする。
- (2) 体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができるようにする。
- (3) 仲間の気付きや考え、取組のよさを認め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
10分	<b>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</b> <b>2 本時のねらいを理解して, 目標を立てる</b>	
	<b>体の柔らかさを高めるための運動と動きを持続する能力を高めるための運動に取り組もう</b> ○本時のねらいを理解して, 自己の目標を立てる。 <b>3 場や用具の準備をする</b> ○グループで協力して, 準備をする。 <b>4 準備運動, 体ほぐしの運動をする</b> ○グループで準備運動をする。 ○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や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伝える。 ●学習した運動の中から選んだ体ほぐしの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。
15分	<b>5 体の柔らかさを高めるための運動をする</b> ○体の柔らかさを高めるための運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで体の柔らかさを高めるための運動をする。	●体の柔らかさを高めるため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。
	<b>体の柔らかさを高めるための運動の行い方の例</b> ○徒手での運動  ・2人組で背中合わせになったり, 交互に引っ張り合って状態を前屈したりする。 ○用具などを用いた運動  ・棒の下や輪の中をくぐり抜ける。  ・長座の姿勢で上体を曲げ, 体の周りでボールを転がす。	
15分	○体の柔らかさを高めるための運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じて運動の行い方を選んで, 体の柔らかさを高めるための運動をする。	●体の柔らかさを高めるため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。 <b>◎体の柔らかさを高めるための運動が苦手な児童への配慮の例</b> ➔ 息を吐きながら体の力を抜き, ゆっくりと体を伸ばしたり曲げたりするように言葉がけをするなどの配慮をする。
	<b>体の柔らかさを高めるための運動の工夫の仕方の例</b> ○徒手での運動  ・息を吐きながら, ゆっくりと前屈したり仲間や背中を押してもらい前屈をしたりする。 ○用具などを用いた運動  ・ゴムひもを張りめぐらせてつくった空間でくぐり抜ける。	●考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
	○体の動きを高めるために自己や仲間が考えたことを伝える。	●考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。

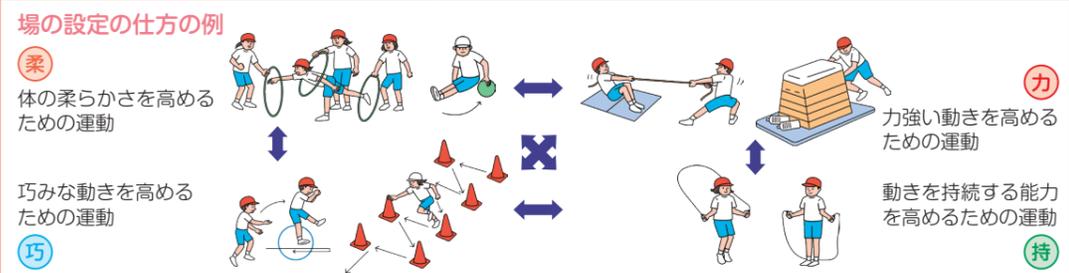
15分	<b>6 動きを持続する能力を高めるための運動をする</b> ○動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで動きを持続する能力を高めるための運動をする。	●動きを持続する能力を高めるための運動の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<b>動きを持続する能力を高めるための運動の行い方の例</b> ○時間やコースを決めて行う全身運動  ・長なわを用いての跳躍  ・無理のない速さでの5~6分程度の持久走	<b>◎動きを持続する能力を高めるための運動が苦手な児童への配慮の例</b> ➔ 自己が運動を続けることができる回数や時間などで行い, 徐々に回数や時間などを増やすようにするなどの配慮をする。 ●動きを持続する能力を高めるため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。 <b>◆学習評価◆ 思考・判断・表現</b> <b>④体の動きを高めるために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えている。</b> ➔ 自己やグループで工夫した運動の行い方を仲間に例示して見せたり言葉で伝えたり, 言葉のかけ方や運動の条件を工夫したことを他のグループに説明したりしている姿を評価する。(観察・学習カード) <b>◎考えたことを伝えることに意欲的でない児童への配慮の例</b> ➔ 個別に関わり, 仲間のよい取組を見付けたり仲間のよい考えに気付いたりしたことを聞き取って, 仲間に伝えることを支援するなどの配慮をする。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
5分	<b>7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ</b> <b>本時の振り返り</b> ・自己の体力に応じて選んだ運動と, できた回数などの成果を書きましょう。 ・運動の行い方を工夫することについて, 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。 <b>◎仲間の考えや取組を認めることに意欲的でない児童への配慮の例</b> ➔ 発表を聞こうとしなかったり, 仲間の取組を否定することを言ったりする児童には, 人はそれぞれ違いがあり, それを認めることが大切であることを伝えるとともに, 自己の体力に応じた課題や行い方を選んでいられるそれぞれの取組のよさを取り上げて, 気付くようにするなどの配慮をする。
	<b>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</b> <b>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。

# 本時の目標と展開④ (12/12時間)

## 本時の目標

- (1) ねらいに応じて、体の動きを高めるための運動をすることができるようにする。
- (2) 自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶことができるようにする。
- (3) 体の動きを高める運動に積極的に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 本時のねらいを理解して, 目標を立てる 自己の体力に応じた課題や行い方を選んで運動に取り組み, 学習のまとめをしよう ○本時のねらいを理解して, 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 準備運動, 体ほぐしの運動をする ○グループで準備運動をする。 ○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ●役割分担や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伝える。 ●学習した運動の中から選んだ体ほぐしの運動を, 実際に動いて示しながら説明する。
	5 体の動きを高める運動をする ○自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選んで, 体の動きを高める運動をする。 場の設定の仕方例  ●体の動きを高める運動に積極的に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 ④体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ➔ ねらいに応じて, 体の柔らかさ, 巧みな動き, 力強い動き, 動きを持続する能力を高める運動に積極的に取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ○体の動きを高めるために自己や仲間が考えたことを伝える。	●考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
25分	6 単元を振り返り, 学習のまとめをする 単元の振り返り ・自己の体力に応じて選んだ運動と, できた回数などの成果を書きましょう。 ・単元の学習の目標で, 達成したことを書きましょう。 ・学習したことで, 今後の学習や生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。 ○振り返りを発表して, 仲間に伝える。	●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るとともに, けががないかなどを確認する。
	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	

# 体の動きを高める運動の取扱い

## 【第5学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2・3	4	5~7	8~10	11	12
ねらい	学習の見通しをもつ	運動の行い方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	運動の行い方を工夫して体の動きを高める運動を楽しむ		自己の体力に応じた運動を選んで楽しむ	学習のまとめをする
学習活動	<b>オリエンテーション</b> ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○体ほぐしの運動 学級全体で運動をする	<b>体ほぐしの運動</b> ○体ほぐしの運動 ・自己や仲間の心と体との関係に気付く ・仲間と豊かに関わり合う ○学習のまとめをする	<b>オリエンテーション</b> ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○体の動きを高める運動 学級全体で運動をする	<b>体の動きを高める運動</b> ○巧みな動きを高めるための運動 ・いろいろな運動をする ・体力に応じて行い方を選ぶ ○力強い動きを高めるための運動 ・いろいろな運動をする ・体力に応じて行い方を選ぶ	<b>体の動きを高める運動</b> ○体の柔らかさを高めるための運動 ・いろいろな運動をする ・体力に応じて行い方を選ぶ ○動きを持続する能力を高めるための運動 ・いろいろな運動をする ・体力に応じて行い方を選ぶ	<b>体の動きを高める運動</b> ○自己の体力に応じた運動をする ・体力に応じて行い方を選ぶ ○自己の体力に応じた運動を工夫する ・自己に適した課題や行い方を工夫する	<b>学習のまとめ</b> ○自己の体力に応じた運動をする ○単元のまとめをする
	<b>知識・技能</b> ① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	④・⑤ 観察	③・⑥ 観察		
評価の重点	<b>思考・判断・表現</b> ①・③ 観察・学習カード		⑥ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	④ 観察・学習カード
	<b>主体的に学習に取り組む態度</b>	① 観察・学習カード	⑥ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	⑤ 観察・学習カード

## 【体の動きを高める運動の単元の取扱い】

- 年間を通して指導すること  
 本手引きでは, 体ほぐしの運動と体の動きを高める運動を合わせた指導と評価の計画を示していますが, 上記の計画を参考に授業を行う際は, 学校の実態などに応じてある程度の時間で数回に分けて年間指導計画の中に位置付けるなどの工夫をしましょう。

## 【体の動きを高める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, 高学年の「体の動きを高める運動」は, 第5学年と第6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5学年は, 行い方が易しく, 自己の課題を踏まえ, 体力の向上をねらいとして体の動きを高めるために取り組みやすい運動ができるよう, 本手引を参考にすることで第5学年に適した運動を選んで取り扱うようにしましょう。
- 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導すること  
 体の動きを高める運動は, 直接的に体力の向上をねらいとして, 体の柔らかさ, 巧みな動き, 力強い動き, 動きを持続する能力を高めるための運動を行います。高学年は児童の発達の段階を踏まえ, 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導するようにしましょう。
- 自己の課題をもち楽しく運動をしながら体の動きを高めること  
 体の動きを高める運動は, 体の動きを高めることによって直接的に体力の向上をねらいとしていますが, 児童が必要感のないまま運動を繰り返す活動にならないように留意して, 自己の課題をもち楽しく運動をしながら体の動きを高めるとともに, 学んだことを生かして授業以外でも取り組むことができるようにしましょう。なお, 楽しく運動に取り組むためには, 音楽に合わせて運動をするなど, 指導の工夫をしましょう。

## 【体の動きを高める運動の評価】

- 各領域と同じく, 技能に関する評価規準を設定すること  
 体の動きを高める運動の指導内容は, 「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」としてしています。これは, 体の動きを高める運動は, 体の様々な動きを高め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。  
 一方で, 評価においては, 各領域と同じく「知識・技能」の評価の観点に技能に関する評価規準を設定して, 体の動きを高める運動で培う様々な体の動きができることを評価しましょう。