

体ほぐしの運動（第6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、心と体との関係に気付いたり、仲間と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、仲間と関わり合って運動をしたりすることで、心と体が関係し合っていることに気付いたり自他の心と体に違いがあることを理解し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理解するとともに、手軽な運動を行い、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ができるようにする。
- (2) 自己の体の状態に応じて、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) 体ほぐしの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（3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通しをもつ	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。		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	
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
	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		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、運動をするを楽しむ		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。		学習のまとめ 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	
観察、挨拶をする							
④・⑤ 観察		③・⑥ 観察					
				② 観察・学習カード		④ 観察・学習カード	
④ 観察・学習カード		③ 観察・学習カード			⑤ 観察・学習カード		② 観察・学習カード

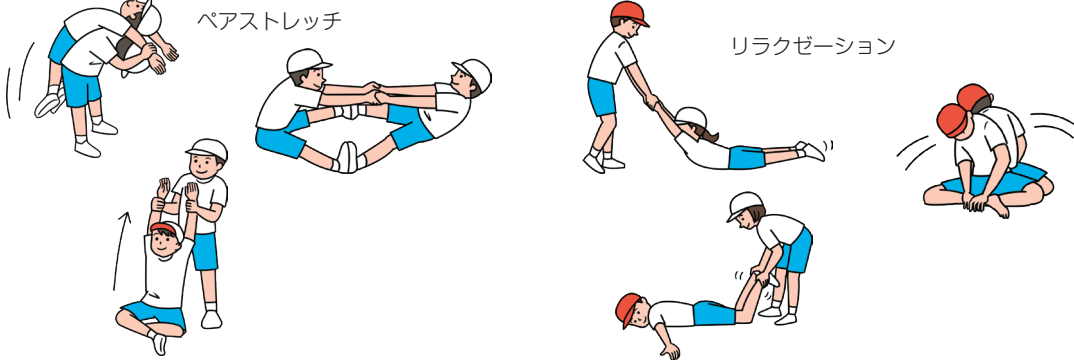
本時の目標と展開①(1／12時間)

本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動の行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の体の状態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) 体ほぐしの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
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。 ○学習の約束を理解する。 学習の約束の例 ・用具は正しく使いましょう。 ・安全に気を配って運動をしましょう。 ・準備や片付けで分担した役割を果たしましょう。	● 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。
	3 本時のねらいを理解して, 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。
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役割分担を理解する。 ○グループで協力して, 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。	● 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。
	5 準備運動をする ○準備運動の行い方を理解する。 ○学級全体やグループで準備運動をする。 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。	● 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。
10分	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。 ○学級全体で体ほぐしの運動をする。 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	● 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。 ● 音楽に合わせて運動をするなど工夫をする。

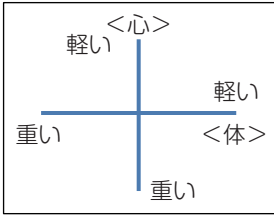
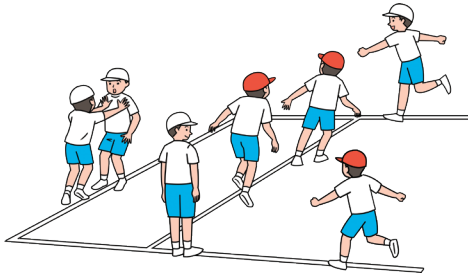
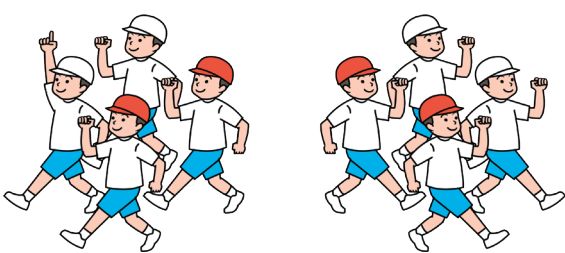
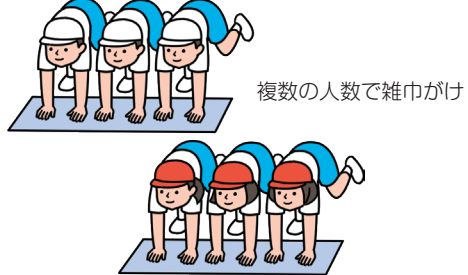
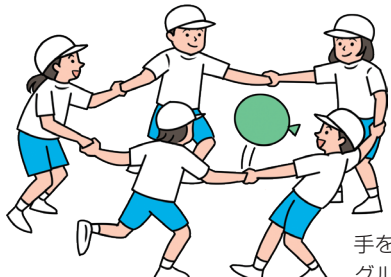
	○自己や仲間の心と体の関係に気付く。 体の動かし方と心の変化には, どのような関係がありますか。 ➡ 運動をすると心が軽くなったり, 体の力を抜くとリラックスできたり, 体の動かし方によって気持ちも異なることなどに気付くようにする。	● 自己や仲間の心と体の関係について気付いたことを聞くとともに, 気付きのよさを取り上げて, 称賛する。
15分	○ペアやグループで体ほぐしの運動をする。	◎心と体の関係に気付くことが苦手な児童への配慮の例 ➡ 二人組で気持ちや体の変化を話し合う場面をつくったり, 運動を通して感じたことを確かめるような言葉がけをしたりするなどの配慮をする。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○ペアになって互いの心や体の状態に気付き合いながら体を揺らす運動  ◎仲間と関わり合いながら運動をすることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 協力や助け合いが必要になる運動を仕組み, 仲間とともに運動することのよさが実感できるような言葉がけをするなどの配慮をする。
	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, 理解したことを書きましょう。 ・体の動かし方と心の変化の関係について, 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できるようになりたいことなど, 自己の目標を書きましょう。	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。
5分	○振り返りを発表して, 仲間伝える。	◆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。 ➡ 心と体の関係に気付いたり, 仲間と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理解す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。
	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。

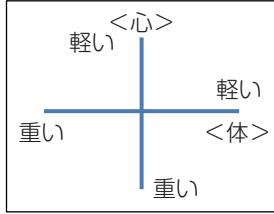
本時の目標と展開② (2／12時間)

本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動の行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の体の状態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) 体ほぐしの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 体ほぐしの運動の行い方を理解し、課題の解決のための活動を工夫して運動をしよう ○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 心と体の関係に気付く ○心と体の関係グラフで、自己や仲間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。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●学習カードに示した心と体の関係グラフの使い方を説明する。 今の自己の心と体の状態を、心と体の関係グラフの中に示しましょう。  ●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 ○体ほぐしの運動の行い方を理解する。 ○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  ラインの上を歩いたり走ったりする。  隊列を崩さずに歩く。 ○伸び伸びとした動作で用具を用いた運動  複数の人数で雑巾がけ  手をつないだまま、グループで風船を落とさないようにする。	●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。

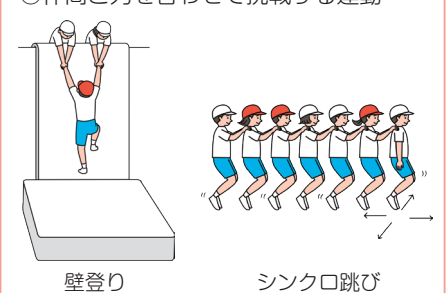
15分	○自己や仲間の心と体の関係に気付く。 ●自己や仲間の心と体の関係について気付いたことを聞くとともに、気付きのよさを取り上げて、称賛する。 体の動かし方と心の変化には、どのような関係がありますか。 ➡ 運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたり、体の動かし方によって気持ちも異なることなどに気付くようにする。  ○体ほぐしの運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の心と体の状態に応じた運動の行い方を選んで、体ほぐしの運動をする。 体ほぐしの運動の行い方の工夫の仕方の例 ○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動  人数を増やして ○伸び伸びとした動作で用具を用いた運動  風船の数を増やして ○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。	●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。 ➡ 心と体の関係に気付くことや仲間との関わり合いが深まることなどの自己の課題を解決するための運動の課題や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) ◎運動の課題や行い方を選ぶことが苦手の児童への配慮の例 ➡ 心と体の関係を確認して自己の課題に気付くようにしたり、仲間が選んだ行い方を一緒に試して自己に適した工夫を見付けるようにしたりするなどの配慮をする。 ●体ほぐしの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 ①体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとしている。 ➡ 体ほぐしの運動で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など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) ●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。  本時の振り返り ・体の動かし方と心の変化の関係について、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、仲間に伝える。 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。 

本時の目標と展開③ (3／12時間)

本時の目標

- (1) 体ほぐしの運動の行い方を理解することができるようにする。
 (2) 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ることができるようにする。
 (3) 体ほぐしの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 本時のねらいを知り、目標を立てる 体ほぐしの運動の工夫した行い方を伝え合い、仲間と関わり合いながら運動をして、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 心と体の関係に気付く ○心と体の関係グラフで、自己や仲間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。 ●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ●心と体の関係グラフ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を行うように伝える。
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理解する。 ○学級全体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。 体ほぐしの運動の行い方の例 ○仲間と力を合わせて挑戦する運動  壁登り シンクロ跳び ○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。 ➡ 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仲間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、仲間に伝えることを支援するなどの配慮をする。 ●心と体の関係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。 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たとともに、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たとともに、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6学年における指導と評価の計画（例）】

時 間		1	2・3	4	5・6	7・8	9～11	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		オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○体ほぐしの運動 学級全体で運動をする	体ほぐしの運動 ○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	オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ○体の動きを高める運動 学級全体で運動をする	体の動きを高める運動 ○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	体の動きを高める運動 ○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	体の動きを高める運動 ○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	学習のまとめ ○自己の体力に応じた運動をする ○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	③・⑤ 観察	④・⑥ 観察		
	思考・判断・表現		①・③ 観察・学習カード				② 観察・学習カード	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	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、高学年の「体ほぐしの運動」は、第5学年と第6学年の両方で指導するように学校の年間指導計画を作成しましょう。
 第6学年は、第5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6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、心と体との関係に気付いたり、仲間と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「激しい感じの題材」』及び『フォークダンス』の指導と評価の計画の中で、主運動である表現やフォーク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。
- 運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること
 体づくり運動に限らず、各運動領域の内容和保健「病気の予防」の内容和を関連付けて指導するようにしましょう。特に、全身を使った運動を日常的に行うことが、現在のみならず大人になってからの病気の予防の方法としても重要であることを理解することと、各運動領域において学習したことを基に日常的に運動に親しむことを関連付けるなど、児童が運動と健康が密接に関連していることに考えをもてるように指導しましょう。

【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、心と体との関係に気付いたり、仲間と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理解し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。