

体ほぐしの運動遊び (第1学年)

単元の評価規準

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

- 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、みんなで関わり合ったりして遊ぶことができるようにする。
- 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にする。
- 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にする。

指導と評価の計画〔4時間(体づくりの運動遊びの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直しをもつ | | 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直しをもつ | | | |
| 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 単元の学習の見直しをもつ ○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、めあてを立てる 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 体ほぐしの運動遊びをする ○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。 ○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。 | | オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいと学習内容を確認する 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 体ほぐしの運動遊びをする ○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。 ○体ほぐしの運動遊びの工夫の仕方を知る。 ○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。 | | オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○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、めあてを立てる 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、体ほぐしの運動遊びをする ○準備運動、体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。 6 多様な動きをつくる運動遊びをする ○多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで多様な動きをつくる運動遊びをする。 | | 1 集合、挨拶、 4 準備運動、 5 体のバランス ○体のバランス ○みんなで体の ○体のバランス ○楽しくできる 動きをする ○友達のよい動き える。 | |
| 評価の重点 | ① 観察・学習カード | | | | ② 観察・学習カード | | | |
| | | ① 観察・学習カード | ③ 観察・学習カード | | | | | |
| | | | | ① 観察・学習カード | | ⑤ 観察・学習カード | | |

| 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、言ったり実際に動いたりしている。 ②多様な動きをつくる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。 ③体のバランスをとる動きをして遊ぶことができる。 ④体を移動する動きをして遊ぶことができる。 ⑤用具を操作する動きをして遊ぶことができる。 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。 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。 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。 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。 | ①体ほぐしの運動遊び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遊びに進んで取り組もうとしている。 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。 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場の安全に気を付けている。 |

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--|------------|--------|----|----|---|----|------------|--------|----|--|
| 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 | | | | | | | | | | 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、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 | | | | | | | | | | |
| をとる運動遊びをする をとる運動遊びの行い方を知る。 バランスをとる運動遊びをする。 をとる運動遊びの工夫の仕方を知る。 遊び方を選んで、体のバランスをとる動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。 | | | | | 5 力試しの運動遊びをする ○力試しの運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで力試しの運動遊びをする。 ○力試しの運動遊びの工夫の仕方を知る。 ○楽しくできる遊び方を選んで、力試しの運動遊びをする。 ○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。 | | | | | 学習のまとめ 5 多様な動きをつくる運動遊びをする ○楽しくできる多様な動きをつくる運動遊びを選んで遊ぶ。 ○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。 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 |
| 運動遊びをする 運動遊びの行い方を知る。 移動する運動遊びをする。 運動遊びの工夫の仕方を知る。 遊び方を選んで、体を移動する運動遊びを見付けたり、考えたりしたことを伝える。 | | | | | | | | | | |
| 6 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。 ○用具を操作する運動遊びの工夫の仕方を知る。 ○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。 | | | | | | | | | | |
| 挨拶をする | | | | | | | | | | |
| | | ③・④ 観察 | | | | | | ⑤・⑥ 観察 | | |
| | ② 観察・学習カード | | | | | | ④ 観察・学習カード | | | |
| ③ 観察・学習カード | | | | | ④ 観察・学習カード | | | | | ② 観察・学習カード |

本時の目標と展開① (1/18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分 | <p>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</p> <p>2 単元の学習の見通しをもつ</p> <p>○単元の目標と学習の進め方を知る。</p> <p>○学習をするグループを確認する。</p> <p>○学習のきまりを知る。</p> <p>学習のきまりの例</p> <p>・用具は正しく使いましょう。</p> <p>・安全に気を付けて遊びましょう。</p> <p>・友達との間隔をとって遊びましょう。</p> | <p>● 掲示物を活用するなどしながら, 分かりやすく説明する。</p> <p>● 学習をするグループを事前に決めておく。</p> <p>・ 誰とでも仲よく遊びましょう。</p> <p>・ 準備や片付けは, 友達と一緒にしましょう。</p> |
| | <p>3 本時のねらいを知り, めあてを立てる</p> <p>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</p> <p>○本時のねらいを知り, 自己のめあてを立てる。</p> | <p>● 学習カードを配り, 使い方を説明する。</p> |
| 10分 | <p>4 場や用具の準備をする</p> <p>○場や用具の準備と片付けの仕方を知る。</p> <p>○みんなで協力して, 準備をする。</p> <p>場や用具の準備の仕方の例</p> <p>・活動をする場に危険物がなにか気を付けて, 見付けたら先生に知らせましょう。</p> <p>・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。</p> <p>・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, 友達と確かめ合ひましょう。</p> | <p>● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。</p> <p>● 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。</p> |
| | <p>5 準備運動をする</p> <p>○準備運動の行い方を知る。</p> <p>○みんなで準備運動をする。</p> <p>準備運動の行い方の例</p> <p>肩, 腕, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。</p> | <p>● 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。</p> |
| 10分 | <p>6 体ほぐしの運動遊びをする</p> <p>○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。</p> <p>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。</p> <p>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</p> <p>○伝承遊びや集団による運動遊び</p> <p>・じゃんけん</p> <p>教師とみんなでじゃんけんをする。</p> <p>太鼓の音に合わせてスキップで移動をして, 出会った相手とじゃんけんをする。</p> <p>じゃんけんの結果が嬉しかった人は, 両手を上げて軽やかに5回ジャンプをする。結果が悔しかった人は, 床を強く踏み付けるように5回ジャンプをする。</p> <p>出会った相手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。</p> | <p>● 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。</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>○自己の心と体の変化に気付く。</p> <p>● 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。</p> <p>・ 楽しく運動遊びをすると, どんな気持ちになりますか。</p> <p>・ 力いっぱい動くと, 体はどうなりましたか。</p> <p>➡ 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する。</p> |  |
| | <p>○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。</p> <p>○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。</p> <p>◎体動かすことに意欲でない児童への配慮の例</p> <p>➡ 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するなどの配慮をする。</p> | <p>● 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。</p> |
| 15分 | <p>体ほぐしの運動遊びの行い方の例</p> <p>○リズムに乗って, 心が弾むような動作で行う運動遊び</p> <p>・ みんなで列になってリズムに乗って体を動かしながら移動する。</p> <p></p> <p>その場でジャンプしたり, スキップで移動したり, 友達と手拍子をしたりする。</p> | <p>● 友達と楽しく運動遊びをすることが苦手な児童への配慮の例</p> <p>➡ 友達とハイタッチや拍手で喜びを共有するなど, 共に運動遊びをする楽しい雰囲気を実感することができるようにするなどの配慮をする。</p> |
| | <p>7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ</p> <p>本時の振り返り</p> <p>・ 体ほぐしの運動遊びの行い方について知ったことを, 発表したり書いたりしましょう。</p> <p>・ 運動遊びをして, 心と体の変化について気付いたことを, 発表したり書いたりしましょう。</p> <p>・ 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。</p> |  |
| | <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p> <p>● 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。</p> <p>◆学習評価◆ 知識・技能</p> <p>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。</p> <p>➡ 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, 実際に動いたり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)</p> | <p>● 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。</p> |
| 5分 | <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>● 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かけたりするなどの配慮をする。</p> <p>● 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。</p> |

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 |
|-----|--|--|
| 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 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 ○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 心と体の状態を確認する ○顔のマークで, 自己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顔のマークの使い方を説明する。 今の自己の心と体の状態を, 顔のマークの中から選びましょう。  |
| | 5 準備運動をする ○みんなで準備運動をする。 | ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように, 実際に動いて示しながら伝える。 |
| 15分 | 6 体ほぐしの運動をする ○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。 体ほぐしの運動遊びの行い方の例 ○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遊び   <p>グループで1列になり, 先頭の友達の歩き方の真似をして進む。途中で先頭を交代する。みんなで手をつないで歩く。</p> <p>体育館のラインなど線の上を歩いて移動する。進むほうから友達が来たときは, 片手でハイタッチをしてすれ違う。</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>グループで落とさないように風船をはじく。</p> <p>二人で手を使わずに風船やボールを運ぶ。急いで運ばずに, 落さないように運ぶようにする。</p> | ●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。 |
| | 7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ ○顔のマークで, 自己の心と体の変化に気付く。  | ●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。 |

| | | |
|-----|---|---|
| 15分 | ○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。 ・友達と関わり合って運動遊びをしたら, 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する。 ○体ほぐし運動遊びの工夫の仕方を知る。 ○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。 |  |
| | 体ほぐしの運動遊びの行い方の工夫の仕方の例 ○場などを工夫して遊ぶ  <p>・曲がった線やジグザグの線, 跳んで渡る途切れた線など, 楽しく歩ける線を増やす。 ・線の上を進みながら, 何人とハイタッチをできるか数える。</p> ○体の使い方などを工夫して遊ぶ  <p>・足だけで, 頭だけでなど, 風船をつくときの体の使い方を選ぶ。 ・手をつないで輪になり, 手を離さないようにして行う。</p>  <p>・風船やボールを運ぶときの体の使い方を選ぶ。 ・横や後ろなど進む方向を変えて行う。</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一緒に行う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) |
| 5分 | ○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。 ○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 | ●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。 |

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にする。
- (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 |
|-----|---|--|
| 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 | |
| | 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 | |
| | 3 場や用具の準備をする ○みんなで協力して, 準備をする。 | ●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。 |
| | 4 心と体の状態に気付く ○顔のマークで, 自己の心と体の状態に気付く。 | ●安全な準備の仕方を確認する。 |
| | 5 準備運動をする ○みんなで準備運動をする。 | ●顔のマークで, 心と体の状態を確かめるように伝える。 |
| 25分 | 6 体ほぐしの運動遊びをする ○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで体ほぐしの運動遊びをする。 | ●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。 |
| | <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</p> <p>○おしくらまんじゅう ○太鼓の音の数の人数が集まる</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>●楽しくできる遊び方を選んで取り上げて, 称賛する。 ●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。</p> <p>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ①体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。</p> <p>➔ 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)</p> <p>●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 | 7 単元を振り返り, 学習のまとめをする | |
| | <p>単元の学習の振り返り</p> <p>・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よう。 ・学習したことで, 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よう。</p>  <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</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> | |
| | 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 | ●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。 |

体ほぐしの運動遊びの取扱い

【第1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 | |
| 学習活動 | <p>オリエンテーション</p> <p>○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり</p> <p>○体ほぐしの運動遊び みんなで運動遊びをする</p> | <p>体ほぐしの運動遊び</p> <p>○体ほぐしの運動遊び ・自己の心と体の変化に気付く ・みんなで関わり合う</p> <p>○学習のまとめをする</p> | <p>オリエンテーション</p> <p>○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり</p> <p>○多様な動きをつくる運動遊び みんなで運動遊びをする</p> | <p>多様な動きをつくる運動遊び</p> <p>○体のバランスをとる運動遊び ・いろいろな運動遊びをする ・遊び方を工夫する</p> <p>○体を移動する運動遊び ・いろいろな運動遊びをする ・遊び方を工夫する</p> | <p>多様な動きをつくる運動遊び</p> <p>○力試しの運動遊び ・いろいろな運動遊びをする ・遊び方を工夫する</p> <p>○用具を操作する運動遊び ・いろいろな運動遊びをする ・遊び方を工夫する</p> | <p>学習のまとめ</p> <p>○多様な動きをつくる運動遊び 楽しくできる運動遊びを選ぶ</p> <p>○単元のまとめをする</p> | |
| | 知識・技能 | ① 観察・学習カード | | ② 観察・学習カード | ③・④ 観察 | ⑤・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 | | ③・⑤ 観察・学習カード | 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 体づくりの運動遊び」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1学年は, 行い方が易しく, 自己の心と体の変化に気付いたりみんなで関わり合ったりしやすい体ほぐしの運動遊びができるよう, 本手引を参考にすることで第1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の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, 体づ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ことで, 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が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は, 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が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。