

投の運動は、横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くに投げる楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、ボールなどを遠くに向かって投げたり大きく弾むように地面に向かって投げたりして競争や記録への挑戦をする活動を設定することで、投げるときの体の使い方を知り、腕を強く振って遠くに投げる動きを身に付けて投の運動を楽し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) 投の運動の行い方を知るとともに、横向きの姿勢から足を踏み出して投げることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕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。
- (3) 投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、勝敗を受け入れたり、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)

時間	1
ねらい	学習の見通しをもつ
学習活動	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>オリエンテーション</b></div> <ol 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 ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 ○チームを確認する。</li> <li>3 本時のねらいを知り、目標を立てる</li> <li>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。</li> <li>5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。</li> <li>6 投の運動をする。 ○投の運動の行い方を知る。 ○いろいろな用具を投げる。</li> </ol> <p>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</p>
評価の重点	知識・技能 ① 観察・学習カード
	思考・判断・表現
	主体的に学習に取り組む態度 ② 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投の運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くへ投げることができる。	①自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①投の運動に進んで取り組もうとしている。 ②場や用具の安全を確かめている。

2	3
動きを身に付けるための活動を工夫して、遠くへ投げることを楽しむ	学習のまとめをする
<ol style="list-style-type: none"> <li>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    3 場や用具の準備をする</li> <li>4 準備運動、主運動につながる運動をする</li> <li>5 投の運動で、自己の記録への挑戦をする ○投げる用具を選んで、投げた距離の計測をする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。</li> <li>6 投の運動で、自己の課題に応じた練習をする ○投の運動の課題の解決の仕方を知る。 ○自己の課題の解決のための活動を選んで、投の運動の練習をする。 ○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。</li> <li>9 集合、健康観察、挨拶をする</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"><b>学習のまとめ</b></div> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 投の運動記録会をする ○用具を選んで、投げる練習をする。 ○投げた距離の計測をする。</li> <li>6 単元を振り返り、学習のまとめをする</li> <li>7 整理運動、場や用具の片付けをする</li> <li>8 集合、健康観察、挨拶をする</li> </ol>
	② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード
① 観察・学習カード	

# 本時の目標と展開①(1/3時間)

## 本時の目標

- (1) 投の運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見つけ、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 場や用具の安全を確か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
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	● 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>学習のきまりの例</b> ・用具は正しく使しましょう。 ・運動前には、場の安全を確かめましょう。 ・ボールを投げる時には、前方に友達がいないかを確認しましょう。	・友達と仲よく励まし合いましょう。 ・友達の考えを認めましょう。
15分	<b>3 本時のねらいを知り, 目標を立てる</b> <b>投の運動の学習の進め方を知り, 学習の見直しをもつ</b> ○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。
	<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。 ○チームで協力して, 準備をする。	● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全を確かめている様子を取り上げて, 称賛する。
15分	<b>5 準備運動, 主運動につながる運動をする</b> ○準備運動, 主運動につながる運動の行い方を知る。 ○学級全体やチームで準備運動, 主運動につながる運動をする。	● 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>準備運動の例</b> 肩, 首, 腕, 腰, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。 <b>主運動につながる運動の例</b> ○投げる運動の動作を確認して投げる ○横向きの姿勢のまま移動してから投げる ○「パタン」の動きの後に2, 3回サイドステップをして投げる。	先生や友達のかけ声に合わせて投げてみましょう。

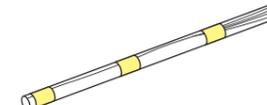
20分	<b>6 投の運動をする</b> ○ソフトボール投げの行い方と計測の仕方を知る。	● ソフトボール投げの行い方と計測の仕方を説明する。
	<b>ソフトボール投げの計測の役割分担の例</b> 	● 投の運動の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
5分	<b>投の運動の行い方の例</b> 	● 安全を確かめている様子を取り上げて, 称賛する。 <b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> ②場や用具の安全を確かめている。 → 運動をする際などに, 場の危険物を取り除くとともに用具の安全を確かめている姿を評価する。(観察・学習カード) <b>◎安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例</b> → 投げる前には周りや投げるほうの安全を確かめるように声をかけたり, チームの友達と一緒に安全を確かめて, 安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。
	<b>7 本時を振り返り, 次時へを見直しをもつ</b> <b>本時の振り返り</b> ・投の運動の行い方について, 知ったことを書きましよう。 ・安全を確かめることについて, 気付いたことや考えたことを書きましよう。 ・ソフトボール投げの記録と, 投の運動をして気付いたことや考えたことを書きましよう。 ・単元の学習で身に付けたいことや目指したい記録など, 自己の目標を書きましよう。	● 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ともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 <b>◆学習評価◆ 知識・技能</b> ①投の運動の行い方について, 言ったり書いたりしている。 → 横向きの姿勢から足を踏み出して, 腕を強く振って遠くへ投げるといった投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) <b>◎投の運動の行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例</b> → 個別に関わり, 投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するなどの配慮をする。
8	<b>整理運動, 場や用具の片付けをする</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。
9	<b>集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	

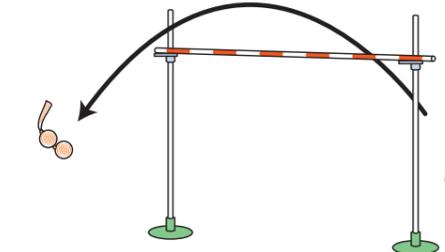
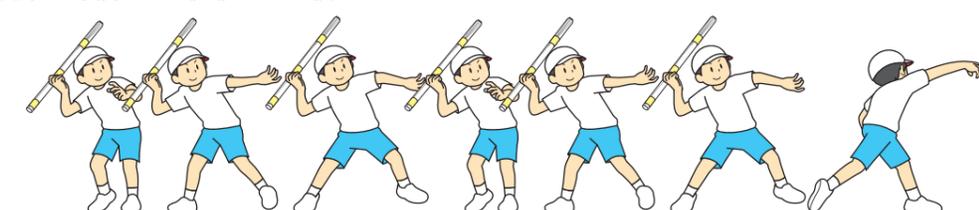
# 本時の目標と展開② (2/3時間)

## 本時の目標

- (1) 横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くへ投げることができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 投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	<b>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</b> <b>2 本時のねらいを知り, 目標を立てる</b>	
	<b>動きを身に付けるための活動を工夫して, 遠くへ投げよう</b> ○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。 <b>3 場や用具の準備をする</b> ○チームで協力して, 準備をする。	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ●友達と一緒に準備をしようとしている様子を取り上げて, 称賛する。 <b>◎場や用具の準備や片付けを友達と一緒にす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, 準備や片付けの仕方を確認したり, グループの友達や教師が誘って一緒に行ったりするなどの配慮をする。
10分	<b>4 準備運動, 主運動につながる運動をする</b> ○学級全体やチームで準備運動, 主運動につながる運動をする。	●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。
	<b>主運動につながる運動の例</b> ○くるくるボールを投げる  ・テニスボール2つをミカンなどのネットに入れ, 端や間を結んで固定した用具。 ・そのうち1つを握る。 ・くるくるボールが回転するように投げる。 ○新聞紙棒を投げる  ・1回分の新聞紙を棒状に丸めた用具。後ろ端は20cm程度の切れ目を入れ, 3か所程度をテープなどで止める。 ・棒の中央を握る。 ・腕を大きく振って, 山なりに投げる	
15分	<b>5 投の運動で, 自己の記録への挑戦をする</b> ○チームで協力して, 計測の準備をする。 ○投げる用具を選んで, 投げた距離の計測をする。(一人2回投げる) ・くるくるボール ・新聞紙棒 ○課題解決のために考えたことを伝える。	●安全な準備の仕方を確認する。 <b>◎投の運動が苦手な児童への配慮の例</b> ➔ 用具が変わっても, 横向きの姿勢から足を踏み出して投げることができるように, 「ひらいて・パタン・とんで・いけ!」のかけ声に合わせて投げるようにするなどの配慮をする。 ➔ 地面に叩きつけるような動きをしている児童には, 投げる際に目線を高い位置にするように伝えるとともに, 用具を手から離すタイミングを早めるように助言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。

15分	<b>6 投の運動で, 自己の課題に応じた練習をする</b> ○投の運動の課題の解決の仕方を知る。	●投の運動の課題の解決の仕方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際の場を示したりしながら説明する。
	<b>投の運動の練習の場や段階などの例</b> ○投げる角度を高くする  ・高さのある目標物を設置してくるくるボールを投げる。 ・ボールがくるくる回転するように投げる。 ○投動作を確認する  ・ICT機器を活用して撮影した動画で, 自己の動きを確認する。 ○横向きの姿勢のまま移動してから投げる  ・新聞紙棒をサイドステップをして投げる。腕を大きく振り, 押し出すようにする。	
5分	○自己の課題の解決のための活動を選んで, 投の運動の練習をする。	●課題に応じた練習の活動を選んでいることを取り上げて, 称賛する。 <b>◆学習評価◆ 思考・判断・表現</b> <b>①自己の課題を見付け, その課題の解決のための活動を選んでいる。</b> ➔ 記録への挑戦をして見付けた自己の課題に応じた活動を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード)
	<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> ・選んだ用具を投げた記録と, 見付けた自己の課題と練習で選んだ活動を書きましょう。 ・友達のよい動きの変化を見付けたり, 考えたりしたことを書きましょう。	●課題解決のために自己や友達が考えたことを伝える。 ●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。 <b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> <b>①投の運動に進んで取り組もうとしている。</b> ➔ 投の運動での記録への挑戦や練習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	○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ともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。
5分	<b>8 整理運動, 場や用具の片付けをする</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。
5分	<b>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	

# 本時の目標と展開③ (3/3時間)

## 本時の目標

- (1) 横向きの姿勢から足を踏み出して、腕を強く振って遠くへ投げることができるようにする。
- (2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 投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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             投の運動記録会で自己の記録への挑戦をして, 学習のまとめをしよう           </div>	
	○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 ○チームで協力して, 準備をする。 4 準備運動, 主運動につながる運動をする ○学級全体やチームで準備運動, 主運動につながる運動をする。	●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。 ●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	5 投の運動記録会をする ○投の運動記録会の行い方を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>投の運動記録会の行い方や約束の例</b>              ・これまでのように, チームで協力して計測をします。自己の最高記録を目指しましょう。              ・これまでの学習で使った用具の中から, 投げたい用具を選んで計測をしましょう。              ・全員が学習の成果を発揮できるように, 元気よく気持ちのよい応援をしましょう。           </div>	●投の運動記録会の行い方を説明する。 ●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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <b>◆学習評価◆ 知識・技能</b>              ②横向きの姿勢から足を踏み出して, 腕を強く振って遠くへ投げることができる。              → 練習や記録会で, 選んだ用具を横向きの姿勢から足を踏み出して遠くへ投げている姿を評価する。(観察・学習カード)           </div>
10分	6 単元を振り返り, 学習のまとめをする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>単元の学習の振り返り</b>              ・投の運動記録会での記録を書きましょう。              ・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, 今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましょう。           </div>	●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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <b>◆学習評価◆ 思考・判断・表現</b>              ②友達のよい動きや変化を見付けたり, 考えたりしたことを友達に伝えている。              → 練習や記録会で, 友達のよい動きや変化を見付けたり, 考えたりし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)           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> <b>◎考えたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例</b>              → 個別に関わり, 友達のよい動きを見付けたり, 友達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。           </div>
	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	●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。

# 2学年間にわたって取り扱う場合

## 【第3学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2	3
ねらい	学習の見通しをもつ	投の運動の動きを身に付けるための活動を工夫して, 遠くへ投げを楽しむ	学習のまとめをする
学習活動	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <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            ・学習のきまり            ○投の運動            計測の仕方を知り, 友達と協力してソフトボール投げの計測をする         </div>	○自己の課題に応じた練習をする ・くるくるボールを投げる 高さのある目標物を設置して, その上を越すようにくるくるボールを投げる ・新聞紙棒を投げる 横向きの姿勢のままサイドステップをして移動してから, 腕を強く振って新聞紙棒を投げる	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <b>学習のまとめ</b>            ○投の運動記録会            ・ソフトボール投げ            ○学習のまとめをする         </div>
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード	② 観察
	思考・判断・表現		① 観察・学習カード
	主体的に学習に取り組む態度	② 観察・学習カード	① 観察・学習カード

## 【低学年「投の運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「横向きの姿勢から足を踏み出して投げる」ために  
 低学年では、「ひらいて・パタン・とんで・いけ!」のかけ声に合わせて, ボールなどの用具を片手で持って, 前方に投げて遊ぶことを楽しみました。中学年では, 横向きの姿勢から足を踏み出して, 腕を強く振って遠くへ投げることができるようにします。そのため中学年の活動では, いろいろな用具を横向きの姿勢から足を踏み出して, 腕を強く振って遠くへ投げを楽しむ活動を楽しみましょう。

(例) くるくるボールを投げる	・手首のスナップを使って投げるとくるくと回って飛ぶくるくるボールを投げる。 ・地面に叩きつけるような投げ方にならないように, 高さのある目標物を設置してその上を越すように投げる。
(例) 新聞紙棒を投げる	・新聞紙を丸めて作成する棒を横向き姿勢で担ぐように持ち, その姿勢のままサイドステップで数歩移動してから腕を強く振って押し出すようにして投げる。

## 【第3学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能  
 中学年では, いろいろな用具を持ち, 投げる方向に対して体を横に向けて構えたところから, 投げる手と反対の足を一歩前に踏み出して, 腕を強く振って投げることができるようにしましょう。
- 思考力, 判断力, 表現力等  
 いろいろな用具を投げる活動をした後, 自己に適した用具を選んで遠くに投げる練習をしたり, ICT機器で投げる動きを撮影して, 自己の課題を見付けたりすることができるようにしましょう。
- 学びに向かう力, 人間性等  
 中学年の単元計画例では, ソフトボール投げで計測をする活動を取り入れましたので, どの場でも安全に計測をすることができるように, 投げるほうに人がいないか, 場に危険物がないかなど, 自己やグループで安全を確かめることができるようにしましょう。また, 児童の遠投能力の向上を図るためには, 体育の授業だけでなく日常生活の中でも投げる運動を楽しむ機会を増やしていくことが大切であることから, 投の運動に進んで取り組もうとする態度を育むことができるようにしましょう。