

投の運動

投の運動は、横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯投げる楽しさや喜びを味わうことができる運動です。本単元例は、身に付けた動きでボールをカー杯投げ、自己の記録に挑戦したり仲間と競争したりする活動を設定することで、自己の課題の応じた練習に取り組んで記録に挑戦したり、自己の能力に適したルールで競争を楽しんだ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) 投の運動の行い方を理解するとともに、足を踏み出す動きと腕の振りを合わせて遠くに投げるができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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) 投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、勝敗を受け入れたり、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)

時 間		1
ね ら い		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。 ○チームを確認する。 ○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 ○場や用具の準備と片付けの役割分担を理解する。 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理解する。 6 投の運動をする ○投の運動の行い方を理解する。 ○ソフトボール投げの計測をする。
		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
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す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯投げるができる。	①自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。	①投の運動に積極的に取り組もうとしている。 ②場や用具の安全に気を配っている。

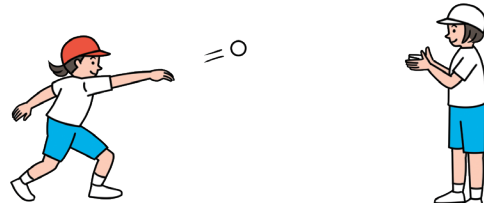
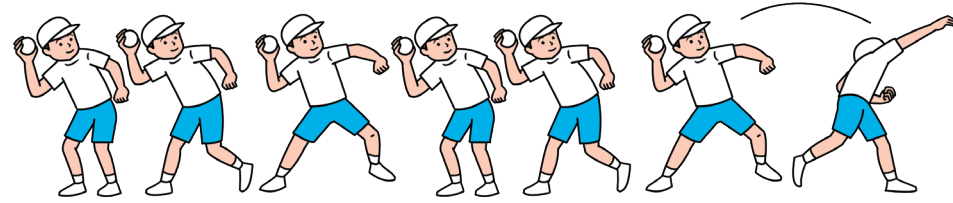
2	3
課題の解決の仕方を工夫して、記録に挑戦することを楽しむ	学習のまとめをする
1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる 3 場や用具の準備をする	
4 準備運動、主運動につながる運動をする	
5 投の運動で、自己の記録への挑戦をする ○ソフトボール投げの計測をする。 ○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	学習のまとめ 5 投の運動記録会をする ○ソフトボール投げの練習をする。 ○ソフトボール投げの計測をする。
6 投の運動で、自己の課題に応じた練習をする ○投の運動の課題の解決の仕方を理解する。 ○自己の課題に応じた場や段階などを選んで、投の運動の練習をする。 ○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	6 単元を振り返り、学習のまとめをする
9 集合、健康観察、挨拶をする	
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	
	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	

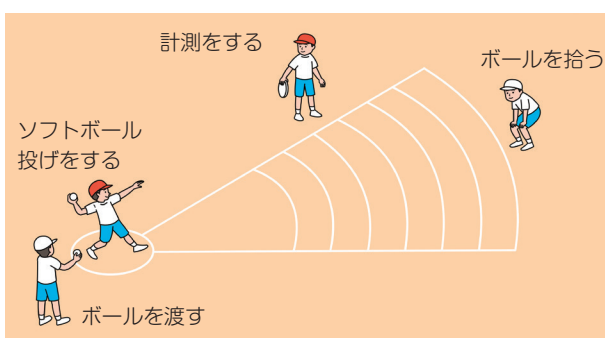
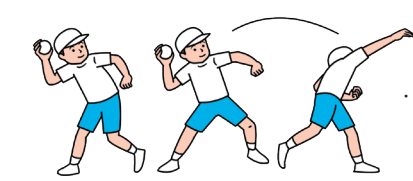
本時の目標と展開①（1／3時間）

本時の目標

- (1) 投の運動の行い方を理解することができるようにする。
(2) 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。
(3) 場や用具の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	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。 ○チームを確認する。 ○学習の約束を理解する。 運動の約束の例 ・用具は正しく使いましょう。 ・運動前には、場の安全を確認しましょう。	● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● 四人から六人を基本としたチームを事前に決めておく。 ・ ボールを投げる時には、前方に仲間がいないかを確認しましょう。 ・ 役割には責任をもって取り組みましょう。 ・ チームの仲間の考えや取組を認めましょう。
	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 投の運動の学習の進め方を理解し、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。
15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。 場や用具の準備と片付けの約束の例 ・ 運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。 ・ 運動に使う用具などは、チームで分担して、決まった場所から安全に気を配って運びましょう。 ・ 安全に運動ができるように、服装などが整っているか、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、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理解する。 ○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。 準備運動の例 ○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。 主運動につながる運動の例 ○キャッチボール  ・ 投げるとき動作を確認し合いながら投げる。 ○ 横向きの姿勢のまま移動してから遠くへカー杯投げる  ・ 横向きの姿勢で肘を高く保ったまま、2、3回サイドステップをしてから思い切り投げる。	● 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。

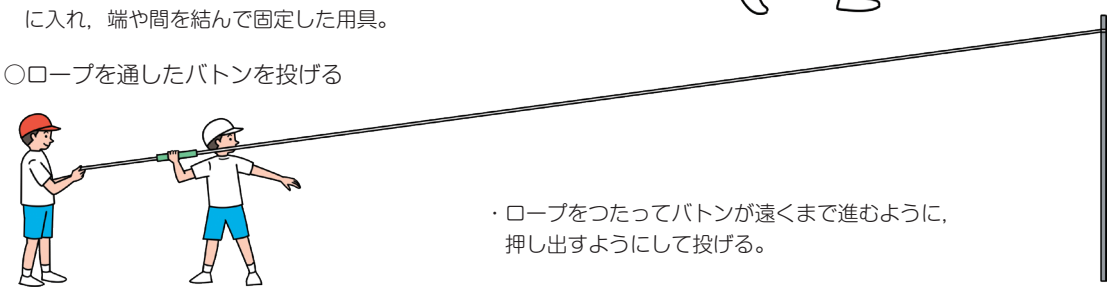
20分	6 投の運動をする ○ソフトボール投げの行い方と計測の役割分担を理解する。 ソフトボール投げの計測の役割分担の例  ○投の運動の行い方を理解する。 投の運動の行い方の例  ● 投の運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。  ○学級全体やチームで、ボールは投げずに投動作の練習をする。 ○ソフトボール投げの練習をする。(一人2回程度投げる) ○ソフトボール投げの計測をする。(一人2回投げる)	● ソフトボール投げの行い方とチームで役割分担した計測の仕方を説明する。 ● 投の運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ● 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 ②場や用具の安全に気を配っている。 ➡ 場や周りの仲間との十分な間隔や、場に危険物がないかなど、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 ➡ 運動や移動をする前には周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にしたり、チームの仲間と安全について声をかけ合って確認したり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 ・ 投の運動の行い方について、理解し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。 ・ 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ょう。 ・ 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。 ◆学習評価◆ 知識・技能 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す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯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) ◎投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、投の運動の行い方のポイントについて対話しながら確認するなどの配慮をする。 ● 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。

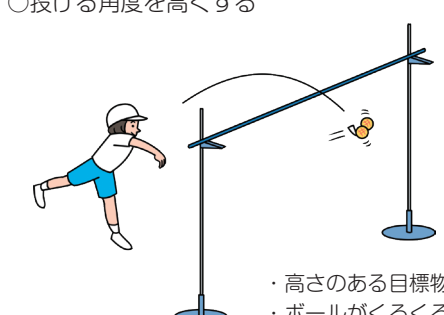
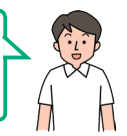
本時の目標と展開② (2／3時間)

本時の目標

- (1) 横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くに力一杯投げることができるようにする。
- (2) 自己やチームの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。
- (3) 投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	
	課題の解決の仕方を工夫して，自己の記録への挑戦をしよう ○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 ○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。 ●分担された役割を果たしている様子を取り上げて，称賛する。 ◎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，分担された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。
15分	4 準備運動，主運動につながる運動をする ○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。
	主運動につながる運動の例 ○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。 ○ロープを通したバトンを投げる  ・ロープをつたってバトンが遠くまで進むように，押し出すようにして投げる。	●くるくるボールが回転するように投げる。
15分	5 投の運動で，自己の記録への挑戦をする ○チームで協力して，計測の準備をする。 ○ソフトボール投げの計測をする。(一人2回投げる)	●役割分担や安全な準備の仕方を確認する。 ◎投の運動が苦手な児童への配慮の例 ➡ 投げる運動の行い方のポイントを示して1つずつ確認したり，目標記録の位置に目印を置いてそこまで届くように投げるイメージをもつようにするなどの配慮をする。 ➡ 横向きの姿勢から足を踏み出して投げるなどの投動作の基本的な動きが苦手な児童には，低学年や中学年に示した「ひらいて・バタン・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。
	○課題解決の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	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理解する。	●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。
	投の運動の練習の場や段階などの例 ○投げる角度を高くする  ○腕を大きい動作で振り切る  ○自己の課題に応じた場や段階などを選んで，投の運動の練習をする。	○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。 ・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。 ・バトンスローのロープに，等間隔に目印になるテープなどを貼り，目標として決めた位置を目指して投げる。 ●課題に応じた練習の場や段階など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自己やチームの能力に適した課題を見付け，課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ➡ 記録への挑戦をして見付けた自己の課題に応じた場や段階を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード) ◎課題に応じた練習の場や段階を選ぶことが苦手な児童への配慮の例 ➡ 個別に関わり，投げ方を確かめたり動作を撮影した動画を一緒に見たりしながら課題を確認して，その課題に応じた練習の場や段階を選ぶようにするなどの配慮をする。 ●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投の運動に積極的に取り組もうとしている。 ➡ 投の運動での記録への挑戦や練習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	本時の振り返り ・ソフトボール投げの記録と，見付けた自己の課題と選んだ練習の場や段階を書きましょう。 ・自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり，考えたりしたことを書きましょう。 
	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（3／3時間）

本時の目標

- (1) 横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯投げることができるようにする。
- (2) 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 投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 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 ○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 ○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 ○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。 ●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。
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理解する。 投の運動記録会の行い方や約束の例 ・これまでのように、チームで役割分担をして計測をします。自己の最高記録を目指しましょう。 ・投げた距離をチームで合計した点数で競争をしましょう。 ・全員が学習の成果を発揮できるように、元氣よく気持ちのよい応援をしましょう。 ○ソフトボール投げの練習をする。（一人2回程度投げる） ○ソフトボール投げの計測をする。（一人2回投げる）	●投の運動記録会の行い方を説明する。  ●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◆ 知識・技能 ②横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯投げることができる。 ➡ 練習や記録会で、横向きの姿勢から足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きを合わせて、遠くにカー杯投げている姿を評価する。（観察・学習カード）
10分	6 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 ・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。 ○振り返りを発表して、仲間に伝える。 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	●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。 ◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ②自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えている。 ➡ 練習や記録会で仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを教師やチームの仲間など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、仲間のよい動きを見付けたり、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。 ●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5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	投の運動の課題の解決の仕方を工夫して、記録に挑戦することを楽しむ	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 ・学習の約束 ○ソフトボール投げ 計測の仕方を理解して、役割分担をしてソフトボール投げの計測をする	○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 ・ロープを通したバトンを投げる ロープに等間隔に目印を付けて、目標として決めた位置を目指して投げる	学習のまとめ ○投の運動記録会 ・ソフトボール投げ ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード		② 観察
	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	

【中学年「投の運動」との円滑な接続を図るための工夫（例）】

- 「足を踏み出す動きと腕の振りを合わせて投げる」ために
中学年では、横向きの姿勢から足を踏み出し、腕を強く振って遠くへ投げることを課題としました。高学年では、これまでに学習した投動作が一連の動きとなり、足を踏み出すときの体重移動と腕を振る動きを合わせることで、遠くに力いっぱい投げることができるようになることを目指します。
そのため高学年の活動では、腕を大きな動作で振り切る動きを、足を踏み出す動きと合わせて行う活動をしましょう。

（例）ロープを通したバトンを投げる
・ロープをつたってバトンが遠くまで進むように、腕を大きな動作で振り切って押し出すように投げる。
・バトンを持った横向き姿勢からサイドステップをして、体重移動に合わせて腕を大きな動作で振るようにする。

【第5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
足を踏み出すときの体重移動と腕を振る動きを合わせることで、遠くに力いっぱい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
ICT 機器で投げる動きを撮影して、自己の課題を見付けることができるようにしましょう。特に、高学年で身に付けることを目指す、足を踏み出す動きと腕を力強く振る動きのタイミングが合っているかを、仲間と話し合いながら見付けるようにしましょう。
- 学びに向かう力、人間性等
投の運動では、ボールなどの用具を遠くまでカー杯投げる活動をするため、運動をする際には、自己やチームで場の安全に気を配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、投の運動に積極的に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。