

単元名	体づくり運動(多様な動きをつくる運動)体を移動する運動・かけ足	配当時間	5時間
単元の目標	(1) 多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、それらを組み合わせることができる。 (2) 自己の課題を見付け、その解決のための活動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。 (3) 運動に進んで取り組み、決まりを守り進んで誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする。		

標準的な展開例

03100303_001

【準備等】学習カード、カラーコーン、ストップウォッチ

学 習 活 動	留 意 事 項 など
1 かけ足のねらいと内容を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○学習のねらいや進め方を知る。 ★自分にあったペースで3分間走をしよう。 ○学習カードの使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○2分間の集団走をする。 ○計測するペアを決める。 ○試しの3分間走をする。 ○自分のペース（1分ごとの走行距離）や目標距離（3分間の走行距離）を決め、学習カードに記入する。 2～4 自分に合ったペースをつかみ、かけ足をする。 ○体ほぐしの運動をする。 ・鬼遊び、ジグザグ走、おんぶして歩く、背中ずもうなど ○フォームや呼吸法を確認する。 ・足をあまり高く上げない ・肩に力を入れずに腕を振る ・鼻から吸って口から吐く ・4歩1呼吸 ○2分間の集団走をする。 ○ペアでめあてを確認する。 ・1分ごとの走行距離、目標距離など ○3分間走をする。 ○反省し、次のペースや目標距離を決める。 5 かけ足記録会をする。 ○体ほぐしの運動をする。 ○3分間の集団走をする。 ○3分間走の記録会を行う。 ○単元のまとめをする。	・無理のない一定の速さでかけ足を知らせる。 学年、学級の実態に応じて4分間走を行ってもよい。 ・トラックに10mごとにカラーコーンを立てペアの児童に1分ごとの走行距離を記録させる。 ・試走の結果から考えさせる。 ・準備運動として、鬼遊びを続けて長く行ったり、力試しの運動などをさせたりする。 ・ペアで見合いながら気を付けさせる。 声を掛け合い励まし合うよう助言する。 【評】 ペアで協力し合って練習する活動を通して、「知識・技能」を評価する。 【評】 自分にあったペースで走る活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。 ・ペアでの話合いや学習カードによる自己評価などをさせる。 ・ペアで走り方を確認させる。 ・自分の目標記録を決めてそれを目指して行わせる。 ・走るペースが合っているか、ペアが声を掛け自分のペースで走ることができるようにさせる。 ・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。

【備 考】

体づくり運動の中の、多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとして行う運動である。本単元では体を移動する運動として一定の速さでのかけ足を中心に構成した。また、力試しの運動として人を押したり引いたりする力比べや、人を運んだり支えたりする運動も行う。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

・一定の速さで続けて走ることが苦手な児童には、リズムよくしっかりと息を吐きながら、続けることができる速さで行うことを個別に助言するなどの配慮をする。