

単元名 体づくり運動(体ほぐしの運動)

配当時間 4時間

- 単元の目標 (1) 体ほぐしの運動では、その行い方を知るとともに手軽な運動を行い、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、きまりを守り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

04100101_001

【準備等】 ボール、輪、長なわ、短なわ、BGM（軽快な曲、静かな曲）、CDプレイヤー

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 体ほぐしの運動のねらいと内容を確認し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや進め方を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の目的 <p>★仲間と楽しく運動をしながら、自分の体の状態に気付き体を動かす楽しさや心地よさを味わおう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○マナーや安全な運動の仕方について確認する。 <p>○体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・大根抜き、体でじゃんけん、人間知恵の輪、人間いすなど触れ合いの多いものを行う。 </p> <p>○感想を話し合う。</p> <p>2 体ほぐしの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クラスみんなで活動的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗った律動的な運動、手をつないでダンスなど ○ゆったりと静的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・2人組、3人組でストレッチング ・力を抜いてリラクゼーション ○気持ちを合わせて活動的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・大根抜き、人間知恵の輪など ・ボール、輪、なわなどの用具を使った運動 ○感想を話し合う。 <p>3～4 体ほぐしの運動を選んで行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今まで行ってきた体ほぐしの運動をグループで選んで行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分や仲間の体や心の状態に合わせて ・行い方を工夫したい運動など ○協力し合いながら、選んだ運動を行う。 <p>○単元のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかった運動、仲間とのかかわり、気付き </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気がつくれるようにする。 <p>・運動の得意、不得意に関係なく、誰でも楽しめる運動であることを伝え、安心して取り組めるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ対抗やチーム対抗などにしてゲーム要素を盛り込むとよいが、勝ち負けにこだわり過ぎないように注意する。 ・グループやチームはいろいろと入れ替えながら行う。 ・楽しかった気持ちを共有する。 <p>・軽快な感じのBGMをかける。</p> <p>・静かな感じのBGMをかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の動きを感じながら、無理をしないように助言する。 ・グループで協力して行う運動を取り上げる。 <p>・声を掛け合いながら行うよう助言する。</p> <p>【評】 仲間と活動的な運動に取り組む活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <p>・今まで行った運動の中から選んだり、ルールややり方を変えたりして行うことで、みんなで協力し、もっと楽しくできるようにすることを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しくできていたり、優しく声を掛け合っていたりするグループやペアを紹介する。 <p>【評】 選んだ運動を行う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想の発表やグループでの振り返りを行う。 ・楽しい気持ちを高め、共有できるように声かけをする。

【 備 考 】

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりすることができることをねらいとして行われる運動である。中学年では、楽しく体を動かしたり力を抜いたりすることで、心も弾んだり気持ちがよいと体感したりすることをねらいとする。また、仲間と関わり合いながら行える運動を通して、誰とでも協力したり、助け合ったりして様々な運動をすることで楽しさが増す体験をさせる。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

- ・伸び伸びとした動作で運動することが苦手な児童には、低学年の体ほぐしの運動遊びで行った運動を繰り返し、なじみの深い簡単な運動を行ってみるなどの配慮をする。
- ・心や体の変化に気付くことが苦手な児童には、気持ちや体の変化を表す言葉を示したり、問いかけたりし、自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるようにするなどの配慮をする。
- ・友達と関わり合いながら運動することが苦手な児童には、ペアやグループの組み方を考慮し、安心して活動に取り組めるようにするなどの配慮をする。