

## 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、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりすることができる。
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。
- (3) 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、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しようとする。

## 標準的な展開例

05100101\_001

【準備等】 ゴム風船、ボール、輪、長なわ、短なわ、カセットCDプレーヤー、BGM

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理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習のねらいや進め方を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「体ほぐしの運動」の意義</li> <li>・ 保健との関連</li> </ul> </li> </ul> <p>★ 仲間と楽しく運動しながら、自分や仲間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"> <li>○ マナーや安全な運動の仕方について知る。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 触れ合いの多い体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 円形コミュニケーション</li> <li>・ 風船サッカー、大根抜き、人間知恵の輪、体じゃんけんなどゲーム的な要素をもった運動</li> </ul> </li> <li>○ 感想を話し合う。</li> </ul> <p>2～4 体ほぐしの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ クラスみんなで活動的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 円形コミュニケーション</li> <li>・ リズムにのった律動的な運動</li> </ul> </li> <li>○ ゆったりと静的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2人組でストレッチング</li> <li>・ 力を抜いてリラクゼーション</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 気持ちを合わせて活動的な運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 風船サッカー、大根抜き、人間知恵の輪、地藏運びなどゲーム的な要素をもった運動</li> <li>・ ボール、輪、なわなど用具を使った運動</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感想を話し合う。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 単元のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しかった運動</li> <li>・ 仲間との関わり</li> <li>・ 自分や仲間の体についての気付き</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽などを使って楽しい雰囲気がつくれるようにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 「心と体の関係に気付く」、「仲間と関わり合う」ことを大切にさせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ みんなで運動して楽しかったことや体についての気付きを発表させる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全員が手を離さないように指示する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 静かな感じのBGMをかける。</li> <li>・ 仲間の動きを感じながら、無理をしないように助言する。</li> <li>・ ペアを替えながら、行わせる。</li> </ul> <p>【評】 体を動かす楽しさや心地よさを分かって友達と仲よく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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループで協力し合う運動を取り上げる。</li> <li>・ 声を掛け合いながら行わせる。</li> </ul> <p>【評】 体ほぐしのねらいを考え、自分の体の状態に合わせて運動を選んだり工夫したりする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分や仲間の体の様子について感想を発表させる。</li> <li>・ 感想の発表やグループの話し合いなどをさせる</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ またやってみいたいという肯定的な印象が残るように言葉掛けをしていく。</li> </ul>

## 【 備 考 】

本単元は、低学年や中学年の体ほぐしの運動を踏まえ、高学年の発達段階に合った学習内容の工夫が必要である。高学年では、手軽な運動や律動的な運動を通して、心と体が関係し合っていることに気付いたり、運動を通して仲間と豊かに関わる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことや、心の状態を軽くし、ストレスを軽減することを経験させたりする。そのため、仲間と関わりながら行える運動を取り上げる。また、家庭でも学習したことを活用できるようにする。

＜運動が苦手な児童への配慮の例＞

- ・ 心や体の変化に気付くことが苦手な児童には、二人組で気持ちや体の変化を話し合う場面をつくったり、運動を通して感じたことを確かめるような言葉掛けをしたりするなどの配慮をする。
- ・ 仲間と関わり合いながら運動することが苦手な児童には、協力や助け合いが必要になる運動を仕組み、仲間と共に運動をすることのよさが実感できるよう言葉掛けをするなどの配慮をする。