

## 単元名 体づくり運動(体の動きを高める運動)2

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができる。
- (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

06100301\_001

【準備等】学習カード、カセットCDプレーヤー、短なわ、長なわ、カラーコーン、ストップウォッチ など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 体の動きを高める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> <p>★自分の体力を知り、運動の仕方を工夫して体力を高めよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習カードの使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</li> </ul> <p>○短なわで3分間連続跳びをする。</p> <p>○2～3分の集団走をする。</p> <p>○計測するペアを決める。</p> <p>○試しの5分間走（児童の実態に応じて6分間走）をする</p> <p>○自分のペース（1分ごとの走行距離）や目標距離（5分間の走行距離）を決める。</p> <p>2～3 自分の体力を知り、ペースをつかんで持久走をしたりなわとび運動をしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○短なわや長なわを跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ：一人で、ペアで、ランニングしながら</li> <li>・長なわ：グループで、クラス全員で、8の字跳び</li> </ul> </li> <li>○持久走のフォームや呼吸法を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰の位置を高く、足をあまり高く上げない。</li> <li>・肩に力を入れずにしっかり腕を振る。</li> <li>・呼吸は吸う時よりも、吐く時に強く吐く。</li> <li>・鼻から吸って口から吐く。</li> </ul> </li> <li>○2～3分間の集団走をする。</li> </ul> <p>○ペアで課題を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・1分ごとの走行距離、目標距離など</li> </ul> </p> <p>○5分間走をする。</p> <p>○反省し、次のペースや目標距離を決める。</p> <p>4～5 運動の行い方を工夫して、持久走をしたり、なわとび運動をしたする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○なわを使って行う運動の方法を決めて跳ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>短なわ：一人で、ペアで、ランニングしながら</li> <li>長なわ：グループで、クラス全員で、8の字跳び</li> </ul> </li> <li>○持久走を工夫して行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで走る</li> <li>・コースを工夫する。（固定施設や器械・器具を越えながらのサーキットトレーニング）など</li> </ul> </li> <li>○5分間走をする。</li> <li>○反省し、次のペースや目標距離を決める。</li> </ul> <p>6 記録会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○なわとび大会をする。（活用） <ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ連続跳び（一人で、ペアで）</li> <li>・長なわ連続跳び（グループで、全員で、8の字跳び）</li> </ul> </li> <li>○5分間走をする。</li> <li>○単元のまとめをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない速さや自分のペースで5～6分間の持久走をしたり、なわを跳び続けたりすることで、動きを持続する能力を高めることを知らせる。</li> <li>・失敗しても、3分間跳び続けさせる。</li> <li>・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。</li> <li>・試走の結果から考えさせ、学習カードに記入させる。</li> <li>・3～5分間、失敗しても跳ばせるようにする</li> <li>・ペアで見合いながら気を付けさせる。</li> </ul> <p>【評】 ペアで協力し合って練習する活動を通して、「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>・持久走のフォームや呼吸法を確認させる。</li> </ul> <p>【評】 工夫してなわを跳んだり、持久走を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>・今まで行った中から選んで行わせる。</li> <li>・記録の推移を確かめ、感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。</li> </ul>

## 【 備 考 】

本単元は、体づくり運動（体の動きを高める運動）の「動きを持続する能力を高めるための運動」の中から持久走やなわを使っての継続的な全身運動も取り上げる。体育の授業だけではなく、日常生活での運動につながる生涯スポーツへの足掛かりとしたい。持久走は、健康観察を怠ると重大事故につながる場合があるので、児童の運動に取り組んでいる様子を十分に把握することと、児童に体調が悪いときや異変を感じたときには無理をしないように十分指導しておくことが大切である。