

## 単元名 体づくり運動(体ほぐしの運動・体の動きを高める運動)

配当時間 8時間

単元の目標 (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。  
 (2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助したり、一人一人の違いに応じた動きなどを認めたり、話し合いに参加したり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300101\_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 体づくり運動の特性を知り、学習の見通しをもつ。  <b>★</b>体づくり運動の特性を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方を知る。</li> </ul> <p>2～4 体ほぐしの運動をする。  <b>★</b>心と体をほぐしながら、楽しく運動をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○用具を用いた運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・短縄・大縄</li> <li>・バランスボールなど</li> </ul> </li> <li>○心が弾むような運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスウォームアップなど</li> </ul> </li> <li>○ストレッチ運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ペアストレッチなど</li> </ul> </li> <li>○走ったり跳びはねたりする運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・馬跳び</li> <li>・ジョギングなど</li> </ul> </li> <li>○動きを合わせたり、対応したりする運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスくずし</li> <li>・じゃんけんおんぶなど</li> </ul> </li> <li>○集団で挑戦するような運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・円形椅子</li> <li>・組縄跳び</li> </ul> </li> </ul> <p>5 自己の体力や健康の状態を知り、運動の計画を立てる。  <b>★</b>体の動きを高める計画を立てよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の体力や健康状態を知る。</li> <li>○体の動きを高める計画を立て、伝え合う。</li> </ul> <p>6～7 体の動きを高める運動をする。  <b>★</b>計画に従って体力を高める運動をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体の柔らかさを高める運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアストレッチ</li> <li>・ストレッチ体操など</li> </ul> </li> <li>○巧みな動きを高める運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラダートレーニングなど</li> </ul> </li> <li>○力強い動きを高める運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエイトトレーニングなど</li> </ul> </li> <li>○動きを持続する能力を高める運動           <ul style="list-style-type: none"> <li>・エアロビック体操</li> <li>・インターバルトレーニングなど</li> </ul> </li> </ul> <p>8 単元のまとめをする。  <b>★</b>体づくり運動を実生活に取り入れる工夫をしよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」から構成されていることを理解させる。</li> <li>・自己の健康や体力の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> <li>・体の状態のみならず、心の状態も確かめながら、体調の変化などに気を配らせる。</li> <li>・体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していることに気付かせる。</li> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を意識させる。</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動を意識させる。</li> <li>・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を意識させる。</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を意識させる。</li> <li>・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を意識させる。</li> <li>・仲間を尊重し、全員で助け合って課題を達成することを意識させる。</li> <li>・気付いたことを学習カードに記入させる。</li> <li>【評】体ほぐしの運動を通して、「知識（・運動）」「主体的に学習に取り組む態度」「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・身体測定や体力テストの結果を反映させる。</li> <li>・自分に必要な体力が何かを気付かせ、バランスのとれた体力向上に向けての計画を立てさせる。</li> <li>【評】体の動きを高める計画を立てる活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行わせる。</li> <li>・筋肉や関節の体のどの部位を解緊しているのかを意識させる。</li> <li>・可動範囲を徐々に広げたり、負荷の少ない動的な運動から始めたりして行わせる。</li> <li>・ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、易しい動きから難しい動きへと運動を発展させるようにする。</li> <li>・繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりにして、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行うようにさせる。</li> <li>・心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにさせる。</li> <li>【評】体の動きを高める運動を通して、「知識（・運動）」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>【評】単元のまとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> </ul>

【 備 考 】

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体と向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。本単元では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高め方法などを理解するとともに、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

また、体育分野と保健分野の相互の関連を図るため、「ストレスへの対処」など保健分野の指導との関連を図った指導を行うようにする。