

単元名	走・跳の運動遊び（かけ足） 用具を操作する運動遊び（なわ・輪・竹馬）		配当時間	8時間
単元の目標	(1) 順番やきまりを守って仲よく運動をしたり、運動をする場所の安全に気を付けたりしようとする。 (2) 競争や運動の仕方を知り、活動を工夫することができる。 (3) 無理のない速さで、2、3分程度のかけ足を行うことができる。 なわ、輪、竹馬などの各種の用具をタイミングよく操作したり、用具の動きに合わせて自分の体をいろいろに動かしたりして、楽しく遊ぶことができる。			
単元を構想する上での留意点	かけ足については、低学年の児童は、続けて長く走った経験が少ないので、はじめは無理をさせずに、徐々に時間や距離を伸ばしていく。 なわ、輪、竹馬の用具を操作する運動については、低学年の児童にとってやや難しい面もあるが、興味をもって取り組める運動でもあるので、いろいろな技に挑戦させたい。 なお、低学年の児童の体力、興味の持続を考慮して、1単位時間にかけ足と用具を操作する運動の2種目を行うようにした。			
単元展開例				
準備	短なわ、長なわ、輪、竹馬、カセットCDプレーヤー、軽快な曲、学習カード など			
学 習 活 動			留 意 事 項 な ど	
1 かけ足、なわ・輪・竹馬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。 かけ足を楽しもう なわ・輪・竹馬を使って楽しもう ○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。 ○グループ走をする。 ○輪を使って遊ぶ。 ・くぐる ・転がす ・投げて捕る など 2 かけ足をしたり、輪を使って遊んだりして楽しむ。 ○体ほぐしの運動をする。 ・リズムダンス ・鬼遊び など ○かけ足をする。 ・2分間の集団走 ・グループ走 ○輪を使って遊ぶ ・回す ・くぐる ・転がす ・投げて捕る ・転がし競争 ・くぐり抜け競争 など ○反省し、まとめをする。 ・楽しかったこと ・がんばったこと など 3～5 かけ足をしたり、なわを使って遊んだりして楽しむ。 ○体ほぐしの運動をする。			・1単位時間の前半は、かけ足、後半は、なわ、輪、竹馬を行うことを知らせる。 ・全員でゆっくりしたペースを保って走る。 ・グループを決め、リーダーの後ろを走るようにさせる。 ・リーダーを順に交代させ、鉄棒の間や木の間などいろいろな場所を走るようにさせる。 ・2分間程度走る。 ・準備運動として、エアロビクスのダンスをしたり、鬼遊びを続けて長く行ったりする。 ・いろいろな遊び方を工夫して楽しませる。 ・2～4人グループで競争して楽しませる。	

○かけ足をする。 ・3分間の集団走 ・ペア走 ○<u>短なわ</u>を使って遊ぶ。 ・8の字回旋　・下回し跳び　・かけ足跳び ・両足跳び　・グーパー跳び　・二人跳び　など ○<u>長なわ</u>を使って遊ぶ。 ・大波小波　・くぐりぬけ　・一人跳び ・人数跳び　・かぶりなわで入る ・むかえなわで入る　など ○反省し、まとめをする。 ・楽しかったこと　・できたこと　など 6～8 かけ足をしたり、竹馬を使って遊んだりして楽しむ。 ○体ほぐしの運動をする。 ○かけ足をする。 ・3分間の集団走 ・個人走 ○竹馬を使って遊ぶ。 ・補助者つきで立つ ・台や手すりを使って立つ ・1歩進む → 歩数を増やしていく ○竹馬に乗って遊ぶ。 ・自由に乗って遊ぶ。 ・台の高さを変える。　など ○反省し、まとめをする。 ・楽しかったこと　・できたこと　など ○第8時は、単元のまとめもする。	・ペアを決め、リーダーの後ろを走るようにする。 ・リーダーを順に変えて行わせる。 ・2分間程度走る。 【<u>評</u>】ペアで協力し合って練習する活動を通して、「関心・意欲・態度」を評価する。 ・自分に合った跳び方で回数に挑戦したり、新しい跳び方を覚えたりして楽しませる。 ・<u>学習カード</u>を使い、跳び方のコツや練習の仕方を示したり、目標を持たせたりする。 ・グループで協力して行わせる。 ・かぶりなわは、なわに入る人に対して上からなわを回す回し方。 ・むかえなわは、なわに入る人に対して、下からなわを回す回し方。 ・3分間程度、自分のペースでトラックを自由に走らせる。 【<u>評</u>】自分にあったペースで走る活動を通して「技能」を評価する。 ・段階を追って練習させる。 ・体をやや前方にもってこさせ、出しやすいまの足から出させる。 ・竹馬に乗っての鬼遊びや竹馬競争などを行ってもよい。 ・感想の発表や自己評価などをさせる。
---	--