

単元名	力試しの運動	配当時間	3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、運動をする場所や器具の安全に気を付けたりしようとする。 (2) 競争や運動の仕方の課題をもち、運動の楽しさを求めて活動を工夫することができる。 (3) 手や体で精いっぱい力を出し切って、押す、引く、運ぶ、支えるなどして、自分の力を試したり、力比べをしたりすることができる。		
単元を構想する上での留意点	力試しの運動は、手や体で精いっぱい力を出し切って、自分の力を試したり、力比べをしたりする運動であるが、力比べの場合、個の違いによる力や体格の差が大きいため、明らかに結果がわかる場合は、消極的になりやすい。そこで本単元では、個の違いを認め合いながら運動の仕方を工夫し合って、だれとでも全力で競い合ったり、自分の目標を設定することで活動欲求を高めたりさせる。		
単元展開例			
準備	ロープ など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
1 力試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。 ○学習のねらいや進め方を知る。 いろいろな力試しをして楽しもう ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○チームを編成し、役割を分担する。 ○いろいろなすもうをする。 ・押しすもう ・引きすもう ・片足すもう ・ロープすもう ・おんぶすもう ・しりすもう ・腕立てすもう など 2 いろいろなすもうをして楽しむ。(めあて1) ○いろいろなすもうをしながら体を慣らす。 ・押しすもう ・引きすもう ・ロープすもう など ○めあてを決める。 ・得意種目を見付ける ・力いっぱい押す ・相手の力を利用する など ○いろいろな種目を楽しみながら、自分の得意な種目を決め、練習する。 ○反省し、まとめをする。 ・めあて ・意欲、態度 など 3 いろいろなすもうのチーム対抗の総当たり戦をして楽しむ。(めあて2) ○いろいろなすもうをしながら体を慣らす。 ・押しすもう ・引きすもう ・ロープすもう など ○めあてを決める。 ・個人 ・チーム ○いろいろなすもうのチーム対抗総当たり戦を行う		・いろいろなすもうをして力試しの運動を行うことを知らせる。 ・1チーム5～10人、男女混合で編成する。 ・自分の得意種目を見付けるため、いろいろなすもうを経験させる。 ・急激な運動をしていないか確認するとともに、各部位の可動性が広がっているか確認する。 ・チーム内で行わせる。 評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。 ・急激な運動をしていないか確認する。 ・出場する順番によって対戦種目を変えて行い、種目は相手チームと相談して決めさせる。	

○単元のまとめをする。

評 総当たり戦を通して、「技能」を評価する。
・チームでの話し合いや自己評価などをさせる。