

単 元 名	体ほぐしの運動	配当時間	4時間
単元の目標	(1) 自己の体に関心をもち、互いに協力して、運動しようとする。 (2) 自己の体力や体の状態に応じて、体ほぐしの行い方を工夫することができる。 (3) 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動を行い、体ほぐしをすることができる。		
単元を構想する上での留意点	体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行われる運動である。 本単元は、ほぐし（やってみよう）とほぐし（もっと楽しくやってみよう）の2つで構成するが、単独単元としては5学年で初めて行われるため、この運動の意義をしっかりとらえさせ、ほぐし を中心に行う。また、小学校段階では、特に仲間との交流が中心になるように行う。		
単元展開例			
準 備	ゴム風船、ボール、輪、長なわ、短なわ、カセットCDプレーヤー、静かな曲 など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
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。 ○学習のねらいや進め方を知る。 ・「体ほぐしの運動」の意義 ・自分や仲間の体への気付き ・保健との関連 楽しさや心地よさを味わうために、いろいろな体ほぐしの運動をやってみよう ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○触れ合いの多い体ほぐしの運動をする。 ・円形コミュニケーション ・風船サッカー、大根抜き、一心同体（二人三脚）などゲーム的な要素をもった運動 ○感想を話し合う。		・ねらいを押し付けるのではなく、楽しい雰囲気がつくれるようにする。 ・運動の得意・不得意に関係なく、だれ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。	
2～3 やってみよう（ほぐし）の活動を行う。 ○クラスみんなで活動的な運動をする。 ・円形コミュニケーション ・リズムにのった律動的な運動 ○ゆったりと静的な運動をする。 ・2人組でストレッチング ・力を抜いてリラクセーション ○気持ちを合わせて活動的な運動をする。 ・風船サッカー、大根抜き、一心同体（二人三脚）などゲーム的な要素をもった運動 ・ボール、輪、なわなど用具を使った運動 ○感想を話し合う。		・教師もいっしょになって運動をする。 ・全員が手を離さないように指示する。 ・グループで協力し合う運動を取り上げる。 ・みんなで運動して楽しかったことを発表させる。	
4 もっと楽しくやってみよう（ほぐし）の活動を行う。 ○テーマにあった運動をそれまでに経験したものの		・全員が手を離さないように指示する。 ・静かな感じのBGMをかける。 ・仲間の動きを感じながら、無理をしないように助言する。 ・ペアを代えながら、行わせる。 ・グループで協力し合う運動を取り上げる。 ・声を掛け合いながら行わせる。 評友達と仲よく楽しむ活動を通して、「関心・意欲・態度」を評価する。 ・自分や仲間の体の様子について感想を発表させる。 ・体ほぐしの運動のねらいを押さえながら、	

中から選ぶ。 ・テーマの例 - グループでやって楽しい運動 - クラスみんなでやって楽しい運動 - 用具を使った運動 - ゆったりとした運動 など ○協力し合いながら，選んだ運動を行う。 ○単元のまとめをする。 ・楽しかった運動 ・仲間とのかかわり ・自分や仲間の体についての気付き など	本時のテーマを伝える。 ・ 2 ～ 3 のテーマを決め，違ったタイプの運動に取り組めるようにする。 ・ 声を掛け合ったり，楽しく運動できているグループやペアを紹介する。 ・ ルールや運動の仕方で，変えたほうが楽しかったり，うまくいったりする場合はどんどん変えさせる。 ・ 感想の発表やグループの話し合いなどをさせる。 ・ またやってみたいという肯定的な印象が残るように言葉かけをしていく。
--	---