

単元名	体力を高める運動（リズム体操・トレーニング体操）	配当時間	8時間
単元の目標	<p>(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。</p> <p>(2) 自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を工夫することができる。</p> <p>(3) ねらいを持って体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動をしたり、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動をしたりして、体力を高めることができる。</p>		
単元を構想する上での留意点	<p>体力を高める運動は、児童の体力の向上を直接のねらいにして行われる運動で、基本的には、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動」で構成される。</p> <p>本単元は、動き作りをねらいとするリズム体操と、自分の目的に応じて必要な方法を選択して行うトレーニング体操を行い、体力を高めるためにはどのような運動をどのように行えばよいか、合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できるようにする。</p> <p>リズム体操では、「ダンス」ではなく、「体操」であるということを常に児童に認識させ、身体の機能を高めるという視点から動きを選択、工夫・向上させていくように学習を進める。</p> <p>トレーニング体操では、自分の体力を知り、各種の動きの必要性を理解させ、自分にあった動きを選択させる。</p>		
単元展開例			
準備	カセットCDプレイヤー、軽快な曲、フラフープ、カラーコーン、短なわ、ストップウォッチ、高跳び用支柱・バー、学習カード、学習資料 など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
<p>1 体力を高める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。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>リズム体操やトレーニング体操の動きを工夫して行い、自分の体力を高めよう</p> </div> <p>○学習カードや資料の使い方を知る。</p> <p>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</p> <p>○自分の体力を分析し、体力に応じた運動の必要性について考える。</p> <p>○自分のめあてをつかむ。</p> <p>○グループを編成し、役割を分担する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リズム体操用グループ ・ トレーニング体操用グループ <p>2 リズム体操とトレーニング体操の易しい動きと方法を知り、試しの運動をする。</p> <p>○リズム体操をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろなジャンプ ・ 膝の屈伸 ・ 腕の回旋 ・ 足の前振り 		<p>・ 第1時は、自己の体力分析の活動を主として行うため、教室で行う。</p> <p>・ 生涯スポーツの観点から体操の必要性を理解させる。</p> <p>・ 各種目の正しい行い方、運動の効果、運動量について理解させる。</p> <p>・ 体力テストの結果などを使い、体力を診断し認識させる。</p> <p>・ 自分の体力に応じためあてを決め、学習カードに記入させる</p> <p>・ 1グループ4～7人、男女混合で6グループを編成し、班長と番号を決めさせる。</p> <p>・ 見合うためのペアグループも決める。</p> <p>・ 目的に応じた男女混合グループを編成させる。</p> <p>・ ダンスではなく、身体の機能を高めるための体操であることを確認させる。</p> <p>・ 教師の指導により、基本となる易しい動きを音楽に合わせて全員で動いてみる。</p> <p>・ 動きの要素（弾む、回す、支える、曲げ</p>	

・体の回旋 など

○トレーニング体操をする。

- ・パワーアップコース
- ・スピードアップコース
- ・ストレッチングコース
- ・スタミナアップコース

○反省し、まとめをする。

- ・めあて ・マナー など

3~4 1人1つのリズム体操の動きをつくり，グループ全員で動いて合わせたり，自分にあったトレーニング体操のコースで基本の動きに挑戦し，体力を高めたりする。（ねらい1）

○本時のめあてを確認する。

- ・リズム体操 ・トレーニング体操

○リズム体操をする。

- ・グループごとに1人1つの動きを練習する。
- ・1人1人が考えた動きをグループ全員で動いてみて修正し，組み合わせる。

・ペアグループの体操を見合い互いに高め合う。

○各自のめあてに応じたコースでトレーニング体操をする。

- ・パワーアップコース
- ・スピードアップコース
- ・ストレッチングコース
- ・スタミナアップコース

○反省し、まとめをする。

- ・めあて ・マナー など

5~7 リズム体操のグループごとに動きをつなげ，よりよい動きを高めたり，自分にあったトレーニング体操のコースで工夫した動きに挑戦し，体力を高めたりする。（ねらい2）

○本時のめあてを確認する。

- ・リズム体操 ・トレーニング体操

○リズム体操をする。

- ・グループでつくった一連の体操を，通して1回試す。
- ・グループ練習をする。

・ペアグループの動きを見合い互いに高め合う。

伸ばし，ひねる，2人組）からそれぞれ1つずつ取り上げ，それらを組み合わせた一連の動きを練習させる。

- ・めあて別グループで行わせる。
- ・いろいろなコースを体験させる。
- ・グループで励まし合いながら行わせる。

・2つの体操それぞれのめあてを確認させる。

・各グループの番号を確認させ，それぞれの動きの要素から1つずつつくるようにさせる。

・グループのみんなができそうなものにさせる。

・体操にふさわしい動きになっているか，どんな動きが高まるか確認させる。

・ペアグループのよい動きに気付くことができるように助言する。

・めあて別グループで行わせる。

・運動を正確に行うよう助言，補助する。

・各グループ半分ずつ行わせ，互いに補助や協力ができるようにする。

・グループで励まし合いながら行わせる。

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。

・2つの体操それぞれのめあてを確認させる。

・動きの組み合わせや，隊形などをお互いにチェックさせる。

・1つ1つの動きが，リズムカルに，大きく全身を使ってできるようにさせる。

・一連の動きが，なめらかに調子よく組み合わせられるように練習させる。

・ペアグループは「[動きの高め方カード](#)」を参考に教え合わせる。

<p>○各自のめあてに応じたコースでトレーニング体操に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パワーアップコース ・スピードアップコース ・ストレッチングコース ・スタミナアップコース <p>○反省し、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあて ・マナー など <p>8 リズム体操の発表をしたり， トレーニング体操の成果を確かめたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リズム体操の仕上げの練習をする。 ○グループごとにリズム体操の発表をする。 ○グループごとにトレーニング体操の成果を確かめる。 ○単元のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きをもとに動きを工夫させる。 ・意欲的に取り組んでいる児童や，グループを紹介することにより全体の意欲付けをする。 ・音楽に合わせて最後まで根気強く取り組めるよう，助言や補助をする。 <p>評 自分にあつためあてをもって練習する活動を通して，「思考・判断」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完成した動きを確かめながら取り組めるようにさせる。 ・体力テストの種目や，各コースで行った運動を行わせる。 ・グループでの話し合いや学習カードによる自己評価などをさせる。
---	---