

## 単元名 体づくり運動「体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動遊び」

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的特性

○多様な動きをつくる運動遊びは、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行う運動である。

#### (2) 児童から見た特性

○仲間とかかわることや触れ合うことを楽しむことのできる運動である。

### 2 単元の目標

#### (1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動したり、場の安全に気を付けることができる。

#### (2) 思考・判断

○体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫することができる。

#### (3) 運動の技能

○多様な動きをつくる運動遊び力試しの運動遊びをするとともに用具の操作をする動きができる。

### 3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習用具活体動のにお価規る準	①体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組もうとする。 ②用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとする。	①体を動かすと気持ちが良いことに気付き、友達と一緒に運動したり、用具を使って運動したりするなど、楽しく運動できる行い方を選ぼうとしている。	①人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して力試しの運動ができる。 ②用具を持つ、回す、転がす、くぐる、運ぶなど、用具を操作する動きができる。

### 4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
10	①集合・整列・挨拶 ②準備・場づくり ③めあての確認				
20	〈オリエンテーション〉 ○学習の見通しを持つ ○からだほぐしの運動	○力試しの運動遊び ・人を押す、引く動きや力比べをする動きで構成される運動遊び ・人を運ぶ、支える動きで構成される運動遊び			
30		○用具を操作する運動（なわ系） ・用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び ○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び ・短なわで前や後ろの連続両足跳びをする			
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶				
評価	ア①	ア②	イ①	ウ①	ウ②

### 5 指導の工夫

#### (1) 学習過程の工夫

○体づくりの単元を連続14時間ではなく、5時間・4時間・5時間を組み合わせて行うようにする。

#### (2) 場の工夫

○力試しの運動遊びと用具を操作する運動遊びの場をセットする。

#### (3) ルールの工夫

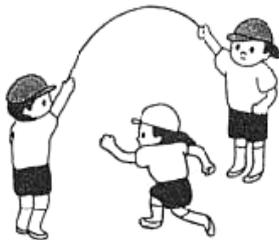
○順番をしっかりと守らせる。

#### (4) 用具の工夫

○いろいろな長さの長なわを用意する。

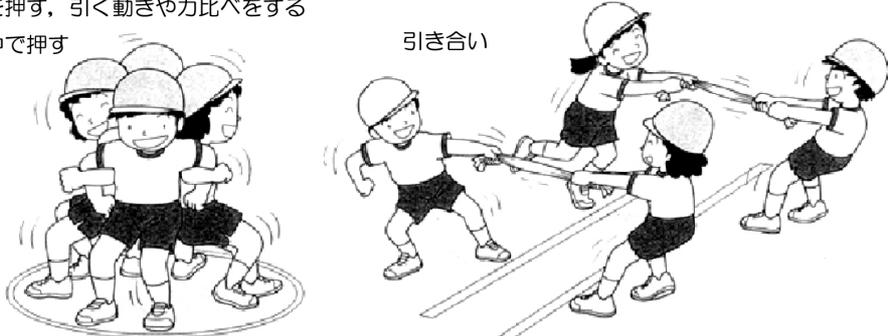
1 年
No.77

- 1 単元名 体ほぐしの運動
- 2 目標 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (1/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	長なわをしっかりと見て、くぐりぬけること		
5分	1 集合、挨拶をする。	○素早く整列させ、元気よく挨拶させる。	
	2 オリエンテーション (体ほぐしの運動・力試しの運動遊び・用具を操作する運動)	○誰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。	
20	3 グループで遊ぶ ○グループ(班)で長なわを使った運動をする。 ・長なわでの大波・小波をする。 ・長なわをくぐりぬける。 ・グループで工夫した跳び方をする。	◇友達と声をかけあったり協力して、楽しく学習しようとする。 ○長なわを回させてみよう。 ○長なわをしっかりと見てくぐりぬけさせる。 ○おもしろい遊び方をしているグループを紹介し、みんなでやってみる。	長なわ
	 		
	友達と仲良く運動しよう		
15	4 短なわを使った遊びを考える。 ○短なわを使って遊ぶ。 ・回して跳ぶ。 ・なわを伸ばして回して跳ぶ。	○おもしろい遊び方をしている児童を紹介し、参考にさせる。	短なわ
	   		
5	5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに、個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

1 年
No.78

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び  
(力試しの運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (2/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<p>押したり, 引っ張ったりしてバランスを崩すこと</p>		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
20	<p>2 人を押す, 引く動きや力比べをする。</p> <p>○すもう遊びで相手を押し出したり引き合い遊びで引き動かしたりする。</p> <p>○押し合いすもう</p> <p>○引き合いすもう</p> <p>●人を押す, 引く動きや力比べをする 背中で押す</p>  <p>・すもう遊びで相手を押ししたり, 引き合い遊びで引き動かしたりする。</p>	<p>◇用具の準備や片付けを, 友達と一緒にしようとする。</p> <p>○2人組・4人組で運動させる。</p> <p>○手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり, 腰を落とさせたりする。</p> <p>○押し合いすもうでは, 重心を低くして相手を押ししたり, 相手から押されないように踏ん張ったりさせる。</p>	タオル
	<p>長なわ遊びをしよう</p>		
15	<p>3 グループで運動する。</p> <p>○グループ(班)で長なわを使った運動をする。</p> <p>・長なわでの大波・小波をする。</p>	<p>○長なわを回させてみる。</p> <p>○大波・小波は, なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ばせる。</p>	長なわ
5	<p>4 本時の学習をまとめる。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード

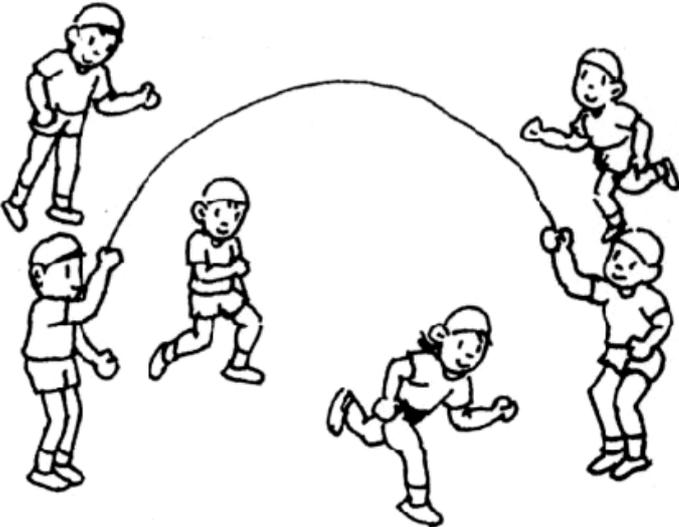
1 年
No.79

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び  
(力試しの運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;">           長なわでタイミングを取りながら跳ぶこと         </div>		
5分	1 集合, 挨拶をする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
15	2 人を押す, 引く動きや力比べをする。 ○すもう遊びで相手を押し出したり引き合い遊びで引き動かしたりする。 ○押し合いすもうをする。 ○引き合いすもうをする。	○2人組で運動させる。 ○手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり, 腰を落とさせたりする。 ○押し合いすもうでは, 重心を低くして相手を押ししたり, 相手から押されないように踏ん張ったりさせる。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;">           膝を曲げ, 腰を低くして押すようにしよう。         </div>		
			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;">           長なわ遊びをしよう         </div>		
20	3 グループで運動する。 ○グループ(班)で長なわを使った運動をする。 ・長なわでの大波・小波をする。	◇体を動かすと, 気持ちが良いことを理解している。  ○大波・小波は, なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ばせる。	長なわ
5	4 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに, 個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分を振り返らせる。	学習カード

1 年
No.80

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び  
(力試しの運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (4/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	相手にバランスを崩されないようにすること		
15	<p>1 集合, 挨拶をする。</p> <p>2 すもう遊びをする。 ○グループでおしくらまんじゅうをする。 ・押し合いすもう ・引き合いすもう</p>	<p>○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。</p> <p>◇押す, 引くなどの力試しの動きを身に付けることができる。</p> <p>○体を温める程度の運動をさせる。</p> <p>○グループの中で対抗戦を行わせる。</p>	
	記録に挑戦しよう		
10	<p>3 グループで長なわくぐり運動をする。 ○回っている長なわをくぐり抜けたりする。 ○何回続けてくぐるだろう。</p>	<p>○グループでくぐる順番を決めさせる。</p> <p>○くぐり抜けは, なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートさせる。</p> <p>○みんなで声をかけ合いながら挑戦させる。</p>	長なわ
			
10	<p>4 短なわをする。 ○短なわで, 前やうしろ跳びをする。</p>	<p>○なわが頭の上に来たら, 跳ぶようにさせる。</p>	短なわ
5	<p>5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○本時の自分を振り返らせる。</p>	学習カード

1 年
No.81

- 1 単元名 多様な動きをつくる運動遊び  
(力試しの運動遊び・用具を操作する運動遊び)
- 2 目標 運動に進んで取り組み, きまりを守り仲良く運動する。
- 3 展開 (5 / 5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	短なわでいろいろな跳び方で続けて跳ぶこと		
	1 集合, 挨拶をする。 2 すもう遊びをする。	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。	
	グループ対抗すもう大会をしよう		
15	○グループ対抗すもう大会をする。	○グループ (5~6人) で試合の順番を決め, 1番目から試合をさせる。 ○グループ対抗戦を行う。	
5	3 グループで長なわくぐり運動をする。 ○回っている長なわをくぐり抜けたりする。 ○30秒で何回くぐるか。	○みんなで声をかけ合いながら挑戦させる。 ○途中でつかえても, そのまま続けさせる。 ◇なわを持つ, 回す, 転がす, くぐるなど, 用具を操作する動きを身に付けることができる。	長なわ
15	4 短なわをする。 ○短なわでいろいろな跳び方をする。	○リズムよく跳べるようにさせる。	短なわ
	前回し跳び	後ろ回し跳び	
			
5	5 本時の学習をまとめる。 ○学習カードに個人の反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○本時の自分の活動を振り返らせる。	学習カード