

# 体育科学習指導案

令和5年 10月25日(水) 5校時

5年 11人 6年 7人 計18人

指導者 (T1) 寺田 真也

(T2) 寺脇 啓輔

## 1 単元名 リズムで極めろ！テクニックリレー (A 体つくり運動)

### 2 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

これまで、子供たちは低・中学年において「体ほぐしの運動（遊び）」及び「多様な動きをつくる運動（遊び）」の学習を通して、運動（遊び）の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きを身に付けようとしてるとともに、子供たちが活動を工夫したり、考えたことを友達に伝えたりしながら、様々な運動に楽しく、安全に気を付けて取り組んできた。

そこで、本単元では、これまでに育んできた体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより体力の向上を目指す。さらに、小学校高学年という発達の段階を鑑みて、巧みな動きを高める運動に重点を置いて指導していく。

また、子供一人一人が運動の楽しさを味わいながら、自己の体力に応じた課題をもち、その課題に適した運動を行ったり、子供たちが相互に話し合ったりしながら体の動きを高めるための運動の行い方を身に付けることもねらいとしている。

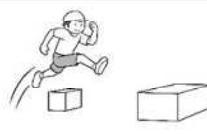
#### (2) 運動の特性について

「体つくり運動」における「体の動きを高める運動」は、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、体の柔らかさや巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動である。

特に、本単元では、子供たちの発達の段階、実態を考慮して、巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導していく。

また、「体の動きを高める運動」を構成する一つである（イ）巧みな動きを高めるための運動では、人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズミカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動である。

#### (3) 巧みな動きを高めるための運動のねらいと運動例

巧みな動きを高めるための運動	
ねらい	人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズミカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高める。
基本の運動例	人や物の動き、場の状況に対応した運動。
	馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。  用具などを等間隔に並べた走路や飛び箱や平均台で作った段差のある走路などをリズミカルに走ったり跳んだりする。  

#### (4) 本単元における研究テーマとの関連

【研究主題】

運動する喜びを実感しながら、生き生きと運動に取り組む子供の育成  
～少人数のよさを生かし、互いに学び合う体つくり運動の学習を通して～

本校は、全校児童48名の小規模校である。少人数学級のため、自分だけではなく、同じ学年の友達の個性や体力をよく理解して体育の学習に取り組んでいる。また、休み時間等には学年の枠を越えて遊ぶ姿も見ることができる。

その反面、授業の中で、多様な動きや考えに触れる、他学年との関わりが複式学級以外では少ないという課題も見られる。

そこで、本校では、運動について自己の課題を見つけさせるとともに、友達の運動に対しても関心をもたせ、お互いの課題解決に向けて思考・判断する場面を設定したり、成果を共有したりすることで、運動する楽しさや達成感を味わい、体育の授業だけではなく日常生活でも体を動かそうとする子供の育成を目指し、上記の研究主題のもと、研究を進めている。

また、本研究主題に迫るために次のような仮説を立てた。

**【仮説】** 子供たちが互いのことをよく知り、多様な動きを共有したり、体の行き方を工夫したりすることことで、運動する喜びを実感し、生き生きと運動に取り組むようになるのではないか。

この仮説を立証するために、本単元では、次の視点から授業を実施することにした。

**【視点1】 運動する喜びを実感させる手立ての工夫**

- ・体つくり運動の単元構成の工夫や一単位時間の工夫
- ・個や集団の実態に応じた手立ての工夫
- ・板書の工夫や振り返りカードの効果的な活用

**【視点2】 互いに学び合う授業の工夫**

- ・効果的なICTの活用
- ・小グループでの話し合い

#### (5) 子供の実態

【意欲面に関する子供の実態】		令和5年6月実施		回答18人
質問	そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえば思わない	そう思わない
1 運動は楽しいですか	10	7	1	0
【理由】 ※2つまで選択可	・動くことが楽しい(10) ・友達とできるから楽しい(14)	・めあてをもって挑戦することが楽しい(2)		
2 体育の授業は楽しいですか	9	9	0	0
【理由】 ※3つまで選択可	・コツが分かるから楽しい(4) ・作戦を考えることが楽しい(4) ・練習を頑張ることが楽しい(1) ・友達と教え合うことが楽しい(4)	・できるようになると楽しい(5) ・ゲームをすることが楽しい(11) ・先生に教えてもらうことが楽しい(0) ・友達と一緒に活動することが楽しい(7)		
3 体つくり運動は楽しいですか	7	11	0	0
【理由】 ※下線付きは消極的な理由	<p><b>【◎：楽しい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人するより、二人以上するとすごく楽しい</li> <li>・運動が楽しい</li> <li>・5・6年でやったホッケーがチームで協力して出来た</li> <li>・みんなで力を合わせて時間を縮めたり、記録を縮めたりしたのが楽しかった</li> </ul> <p><b>【○：どちらかといえば楽しい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなと協力してできる</li> <li>・伸ばしてころころの記録を伸ばしていくことが楽しい</li> <li>・体つくり運動は苦手だけど、やるにつれて、少しずつ楽しくなってくる</li> <li>・みんなで工夫を見つけるのは楽しいけど、大人数でできないし、バレーやバスケなどの楽しさがあまりない</li> <li>・楽しいけど楽しくない時もある</li> <li>・「いやだなあー」って思うことがある</li> <li>・きつい運動もある</li> <li>・あまり運動が得意ではないし、好きではないから</li> </ul>			
4 休みの日に外で運動や遊びをしていますか	15			3
【左：何をしているか】 【右：なぜしないのか】 ※自由記述	ボールを使った遊び、サッカー、おにごっこ、バレーボール、キャッチボール、ソフトボール、なわとび、一輪車、ドッジボール		<ul style="list-style-type: none"> <li>・面倒くさい</li> <li>・出かけていて時間がない</li> <li>・習い事で暇がない</li> </ul>	

【運動能力に関する子供の実態】 体力・運動能力調査「反復横跳び」記録比較			
		男子平均（県平均との差）	女子平均（県平均との差）
5年	R 4. 5	41. 0 (+5. 1)	40. 9 (+6. 2)
	R 4. 11	41. 7 (+5. 8)	43. 4 (+8. 7)
	R 5. 6	48. 7 (+8. 4)	44. 5 (+6. 5)
6年	R 4. 5	43. 4 (+3. 9)	44. 3 (+6. 5)
	R 4. 11	48. 0 (+8. 5)	46. 0 (+8. 2)
	R 5. 6	50. 5 (+7. 2)	49. 7 (+7. 8)

意欲面について「質問1」より、運動に関する興味関心については半数以上の子供が「楽しい（◎）」と答えており、体を動かすことや友達との交流に楽しさを感じている子供が多い。

「質問2」より、体育に関しても半数以上の子供が「楽しい（◎）」と答えている。しかし、楽しさを実感する場面においてはゲームをしている場面や友達と協力している場面に偏りが見られる。そのため、本単元では、楽しさを味わう場面が「活動する」場面だけでなく、友達の活動を「見る」「支える」場面にもあるということに気付かせたい。

「質問3」の結果より、多くの子供たちが体つくり運動の楽しさを味わっていることが分かる。しかし、内容によって楽しさを感じていなかったり、他の領域と比較すると満足感が不十分だったりするということが分かった。このことから、本単元では、子供たちが十分に運動する楽しさを味わいながら、運動に取り組み、満足感が得られるような授業構成を考えていきたい。

「質問4」の結果より、子供たちの多くは休日も外で遊んでいるという結果が見られた。その反面、外遊びが面倒くさいという意見も挙がった。そこで、本単元で多くの運動を紹介し、少しでも動くことが楽しいと感じができるようにしていきたい。

運動能力に関する実態については、令和4・5年度体力・運動能力調査の結果から、反復横跳びに関しては5・6年生ともに全員が県平均を上回っていた。また、令和4年5月と令和5年6月を比較すると県平均がさらに上回り、記録が伸びていることが分かる。

これは、令和4年度に子供たちが体つくり運動を通して運動する楽しさを味わいながら、基本的な体の動かし方を身につけてきた成果だと考えられる。このことから、本単元の活動を通して、さらに、巧みな運動の行い方を知り、多様な動きに触れる機会を設定し、体力の向上を図っていきたい。

### 3 指導に当たって

#### 【単元構成の工夫】

- 「つかむ」過程では、自分たちがこれから行う活動、基本となる動きを確認し、見通しをもたせる。そして、グループ内で様々な運動を取り入れた「テクニックリレー」に取り組ませ、体を動かす楽しさを実感できるように展開していく。活動の中で、自分たちの動きを動画に撮り見合うことで、チームだけでなく個人の課題も見つけるようにする。
- また、単元の最初と最後でチームとしてどれだけタイムが縮まったかを比べることを伝えることで、意欲を高めるようにする。
- 「試す・工夫する」の過程では、「つかむ」過程で行った「テクニックリレー」をより上手に動いたり、楽しんで活動したりするための練習を考えていく。「テクニックリレー」で扱うそれぞれの動きをより巧み（リズムよく）に動くことができるようになるにはどのように障害物を配置すればよいかを話し合い、工夫して練習を行っていく。その中で気付いた工夫が、「つかむ」過程で見付けた個人の課題克服につながることを伝える。その際、一人一台端末で前時の様子を振り返ったり、お互いの動きを見合ったり、教え合ったりすることで、発見したポイントや動きを生かすことができるようになる。
- 「生かす」の過程では、前時で考えた練習を生かして「つかむ」過程で行った「テクニックリレー」

を行う。その際、初めにグループで話し合せ、自分たちが考えた練習をしたり、作戦を立てたりすることで、さらにグループで運動する楽しさや喜びに触れることができるようになる。また、他のグループの練習を見たり、実際にやってみたりすることで、子供たちが友達の良いところを見つけることができる機会を作ることができるようになる。

#### 【学習指導法の工夫】

- 一人一台端末で撮影した前時の様子や友達の動きの動画をもとにグループ内で練習を行なながら、リズムよくできるようにするためにはどのように障害物を配置すればよいかを教え合ったり話し合ったりできるようになる。
- 自分の体をうまく動かすことができない子供に対して、上手な友達の動きを参考にさせたり、友達同士で助言したりできるような発問や声掛けを行うことで子供たちが主体的に活動に参加することができるようになる。
- それぞれのチームの課題を板書に掲示し、コース作りの際にそれらを克服するためにはどのようなコースにすればよいかを話し合うことができるようになる。
- チーム全員で解決策を考えることで、次の時間につなげられるようになる。
- 指導計画に沿った評価の観点、自分やチームの成果と課題、友達の頑張りを言葉で振り返ることで、次時につなげができるようになる。

#### 4 単元の目標

- (1) ねらいに応じて、巧みな動きを高めるための運動をすることができるようになる。

【知識及び運動】

- (2) 体をほぐしたり、体の動きを高めたりするために自己やグループで考えた運動の行い方を他者に伝えることができるようになる。

【思考力、判断力、表現力等】

- (3) 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動したり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようになる。

【学びに向かう力、人間性等】

#### 5 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 体の動きを高める運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>② ねらいに応じて、巧みな動きを高めるための運動をしている。</p>	<p>① 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。</p> <p>② 自己や友達の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>① 運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り、助け合って運動しようとしている。</p> <p>② 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取り組みのよさを認めている。</p>

## 6 指導と評価の計画（全3時間）

時間	1 つかむ・見通す	2（本時） 試す・工夫する	3 生かす
学習の流れ	<p>1 用具や場の準備・整列・あいさつをする。      2 準備運動（Exseed）を行う。</p> <p>3 ふれあいタイムを行う。      (馬とびピョンピョンピョン)      4 単元のめあて、学習の約束を確認する。</p> <p>テクニックリレーで身体をリズム良く動かす力をアップしよう。</p> <p>5 学習の流れを確認する。       <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の見通しをもつ。</li> <li>基本の動き（往復走、リズミカルに走る・跳ぶ）を確認する。</li> <li>学習の約束や安全面の指導を行う。</li> </ul> </p> <p>6 試しの運動を行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>テクニックリレーのルールを確認する。</li> <li>「生かす」過程で比較の基準になる記録を測定する。</li> </ul> </p> <p>7 基本の動き（往復走、リズミカルに走る・跳ぶ）の課題をつかむ。       <ul style="list-style-type: none"> <li>往復走、リズミカルに走る・跳ぶ様子をチームごとに撮影する。</li> <li>往復走、リズミカルに走る・跳ぶの動画を見て個人の課題を見付ける。</li> </ul> </p> <p>8 振り返り・まとめを行う。</p>		
	<p>3 ふれあいタイムを行う。      (基本コースをする)</p> <p>4 めあてを確認する。       <ul style="list-style-type: none"> <li>前時の様子を動画で確認し、課題を振り返る。</li> <li>自分の目指す姿を確認する。</li> </ul> </p> <p>リズムよく進むことができるようにするためにはどんなコースを作ればよいだろうか。</p> <p>5 見通し・約束の確認を行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>1時間の流れと活動内容を確認する。</li> <li>コース作りの視点、ルールを確認する。</li> </ul> </p> <p>6 試しの運動Ⅰを行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>どんなコースにすればリズム良くいけるかを考えワークシートに記入する。（ICT活用）</li> <li>実際にコースを作り、練習してみる。（繰り返し）</li> </ul> </p> <p>7 試しの運動Ⅱを行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>できたコースについて紹介し合い、他のチームのコースを体験する。</li> <li>練習を元に考えたコースについて話し合う。</li> </ul> </p> <p>8 整理運動を行う。</p> <p>9 振り返り・まとめを行う。</p> <p>マーカーを同じ間隔にするとリズムよくなかった。      ハードルを一步ずつの間隔で置くとスムーズにいくことができた。</p>		
	<p>3 ふれあいタイムを行う。      (前時で考えたコース)</p> <p>4 めあてを確認する。</p> <p>練習を生かしてテクニックリレーRTA※に挑戦しよう。</p> <p>※RTA:リアルタイムアタック      (スタートからゴールまでの時間を計測する)</p> <p>5 見通し・約束の確認を行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>1時間の流れと活動内容を確認する。</li> </ul> </p> <p>6 試しの運動を行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>前時の学習をもとにコースを考え直したり、できたコースの進み方について話したりする。</li> <li>チームでテクニックリレーの練習を行う。</li> </ul> </p> <p>7 テクニックリレーRTAを行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>テクニックリレーのタイムを測定する。</li> </ul> </p> <p>8 タイムの比較を行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>チームでタイムを比較し、感想を共有する。</li> </ul> </p> <p>9 馬とびピョンピョンピョンを行う。       <ul style="list-style-type: none"> <li>第1時で行った記録と比較し、感想を共有する。</li> </ul> </p> <p>10 整理運動を行う。</p> <p>11 単元の振り返り・まとめを行う。</p>		
	知 ①（観察）		②（観察・ICT）
	思	②（観察・ICT）	①（観察・カード）
	主 ①（観察）	②（観察・カード）	

## 7 本 時

### (1) 目 標

- 基本の動きを楽しみながら、巧みな動きの行い方を工夫して互いに学び合うことができる。 【思考力、判断力、表現力等】
- 運動に生き生きと取り組み、仲間の考えや取組を認めることができる。 【学びに向かう力、人間性等】

### (2) 展 開 (2/3) ○指導及び留意点等 ◎評価

《視点1》運動する喜びを実感させる手立ての工夫 《視点2》互いに学ぶ合う授業の工夫

過程	主な学習活動	時間	教師の具体的支援
つかむ	<p>1 学習の準備を行う。</p> <p>2 準備運動 (Exseed) を行う。</p> <p>3 ふれあいタイムを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本コースを挑戦する。</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の活動に生き生きと取り組めるように、単元の主教材の動きを行う。 《視点1》</li> <li>○ 楽しい雰囲気で行えるように、かけ声をつなげながら準備運動をするよう声かけを行う。</li> <li>○ T2は苦手な子供の側で補助を行う。 《視点1》</li> </ul>
見通す	<p>4 本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>リズムよく進むことができるようになりますために はどんなコースを作ればよいだろうか。</p> </div> <p>5 見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時の流れと活動内容を確認する。</li> <li>・ グループの課題を確認し、どんなコースにするかを話し合う。</li> <li>・ 歩幅があわなかつた。</li> <li>・ 置く物の間隔が広かつたりせまかつたりした。</li> <li>・ コース作りのきまりを確認する</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>置く物はへらさない。 ハードルやマーカーはくっつけない。 マーカーの横幅はせばめない。 マーカー数やとび箱の段数を増やしても よい。</p> </div>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 共通の課題をもって意欲的に学習に取り組めるよう、前時の動画を見せ、本時のめあてを子供の言葉をもとに作成する。 《視点2》</li> <li>○ 安全に活動できるように板書をもとに安全指導を行う。</li> <li>○ コース作りの目的としてタイムを縮めるためなく「リズムよく、気持ちよくできるようになりますに」ということを伝える。</li> <li>○ 見通しをもって学習が進められるように、本時の流れと活動内容を確認させる。</li> <li>○ 子供たちの学び合いの手立てとして視点を確認する。 《視点2》</li> <li>○ 《視点》置く位置、気持ちのいいリズム</li> <li>○ 楽しい雰囲気で活動できるように音楽を活用する。</li> </ul>
試す・工夫する	<p>6 試しの運動Ⅰを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループでどうすればリズムよく動けるか考え、コースを作る。【ICT活用】</li> <li>・ 作ったコースを試しながら、一つのコースを作り上げる。</li> <li>・ とび箱やハードルの間隔を変えてみよう。</li> <li>・ 1歩ずつで越えることができる間隔にしてみよう。</li> </ul> <p>7 試しの運動Ⅱを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ できたコースについて紹介し合い、他のチームのコースを体験する。</li> <li>・ 体験をもとに自分たちのチームのコースについて確認し、練習をする。</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子供同士の学び合いを深めるために、チームで運動を行い、友達にいつでもアドバイスを聞くことができるようになる。 《視点2》</li> <li>○ 生き生きと運動に取り組めるように、T2は補助に入るようする。 《視点1》</li> <li>○ 子供の動きをより観察し、学びが活性化できるように、T1とT2でグループを分担し見取りを行うようする。</li> <li>○ T2はグループ活動でよかったです発言や工夫についてメモをとり、T1と情報を共有する。</li> <li>◎ 巧みな動きの行い方を工夫することができたか。 【思・判・表】(観察, ICT)</li> <li>○ 活動前に視点をもう一度確認し、どうすればリズムよくできるかを考えさせながら活動に取り組ませる。 《視点2》</li> </ul>
生かす	<p>8 整理運動</p> <p>9 振り返り・まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振り返りカードに振り返りを行う。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〇〇することで、スムーズに進めるようになった。 リズムよくできることで早くなった。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめを行う。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>マーカーを同じ間隔にするとリズムよくなつた。 ハードルを一歩ずつの間隔で置くとスムーズにくことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>次回 テクニックリレーRTAに挑戦しよう。</p> </div>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ リラックスした状態で体ほぐし運動を行う</li> <li>○ 視点を絞って振り返り、自分やチームの成果と課題を自覚し次につなぐことができるようになる。(次時へのつながり)</li> <li>○ 友達のいいところを見つけた人はいないか考えさせることで、振り返る視点を与える。</li> <li>○ 本時で視点をもとにして練習できたことを確認することで次時の学習につなげる。</li> <li>○ 次時への意欲を高めるために、次時の内容を予告する。</li> <li>◎ 仲間の考え方や取組を認めることができたか。 【主】(観察, カード)</li> </ul>

(3) 板書計画  
【単元を通して常設する板書】

リズムを極めろ！テクニックリレー！	
単元のめあて	単元全体 の流れ
基本の動き	学習の約束 安全指導の掲示
基本の動きのねらい 往復走・リズミカルに走る・跳ぶ様子の図	テクニックリレーのルール

1 スタートの合図で先頭の人がマーカー、跳び箱をこえて折り返す。  
2 折り返したらラダーをして戻る。  
3 待っている列の後ろをぐるっと回って先頭とタッチして交代する。  
4 最後の人気が列の後ろまで行ったら全員で「できた」といって座る。

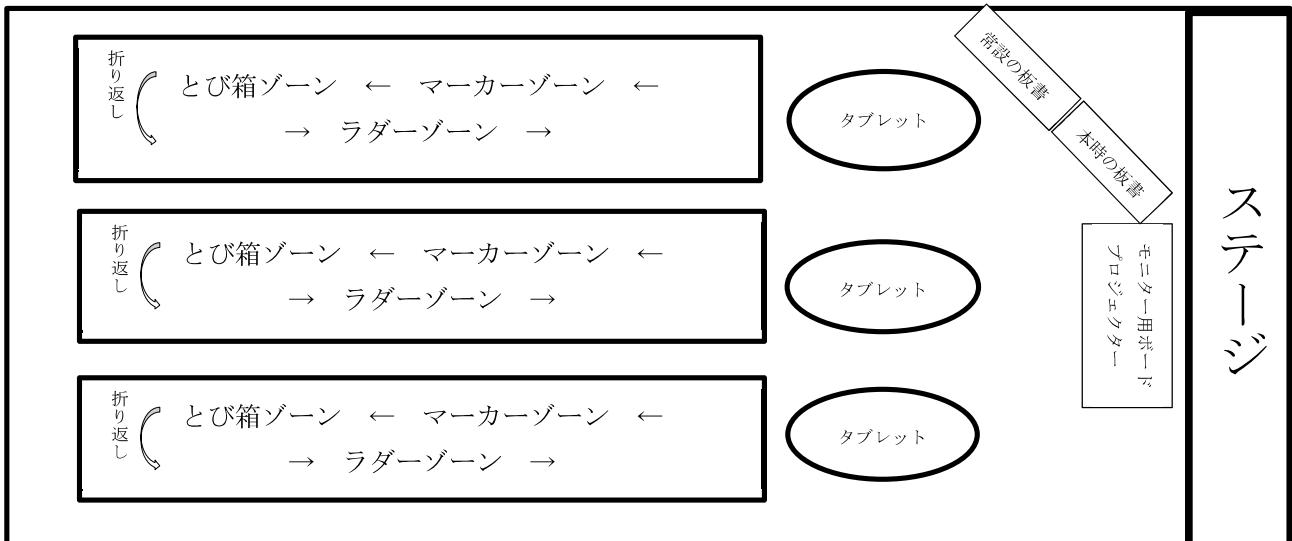
【本時の板書】

今日のめあて	【コース作りのルール】 置く物はへらさない。 ハードルやマーカーはくっつけない。 マーカーの横幅はせばめない。 マーカー数やとび箱の段数を増やしてもよい。 (とび箱は5段まで) とび箱とマットはセットで動かす。		
今日の流れ	子供たちが見つけた課題	コース作りの視点	まとめ
マーカーを同じ間隔にするとリズムよくなった。 ハードルを一步ずつの間隔で置くとリズムよってきた。			

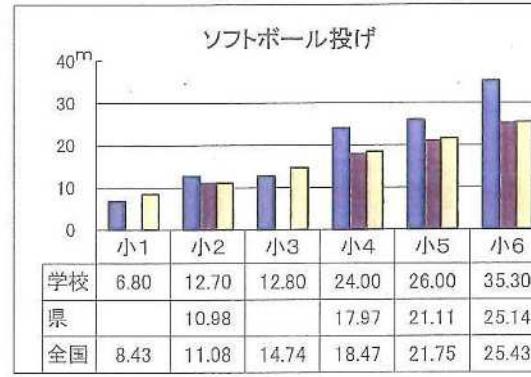
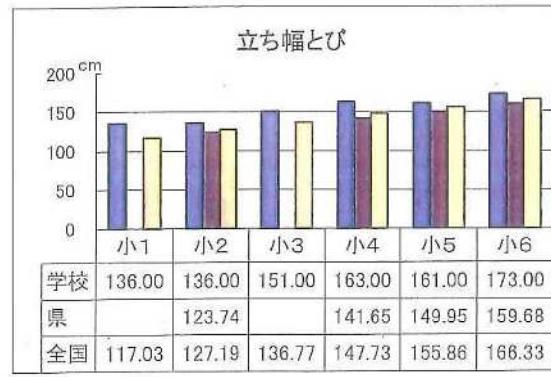
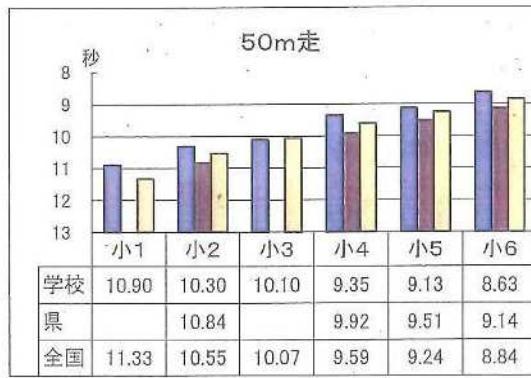
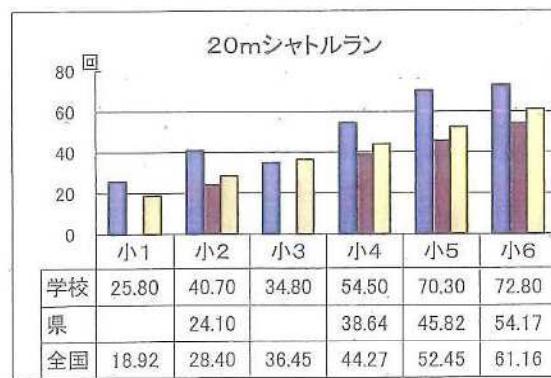
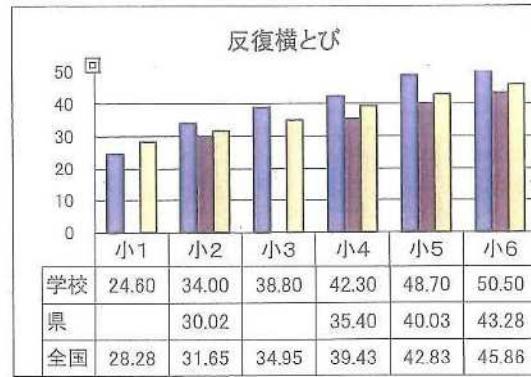
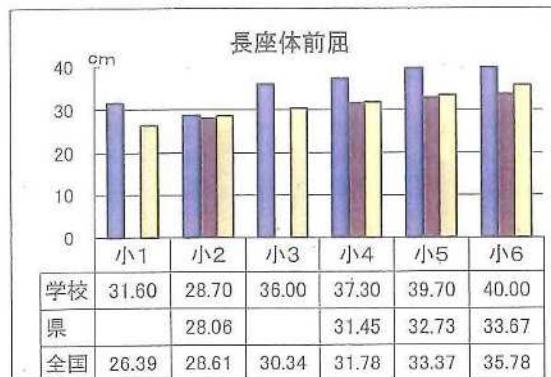
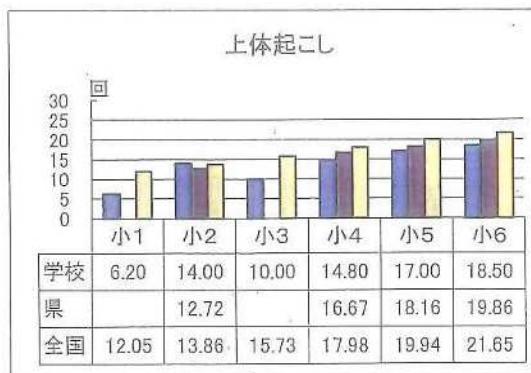
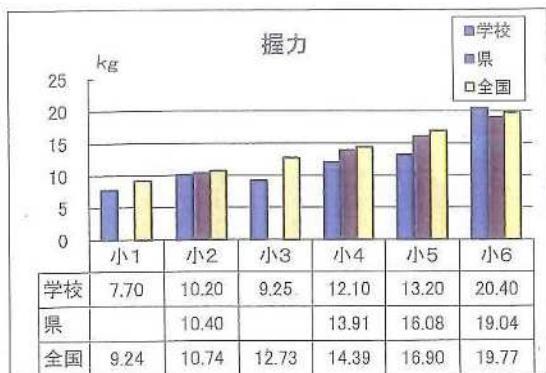
【プロジェクターを用いた板書】

準備運動（Exseed） 前時の動画 子供たちが見つけた課題 できたコースの工夫点などを映す
---

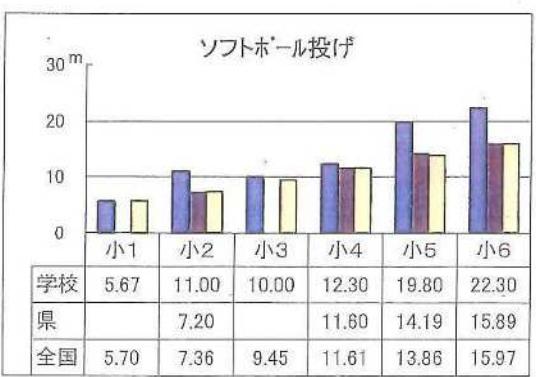
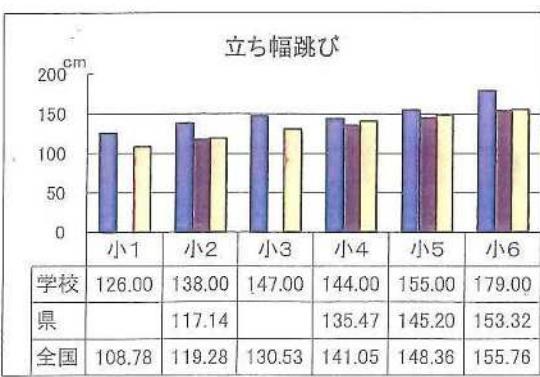
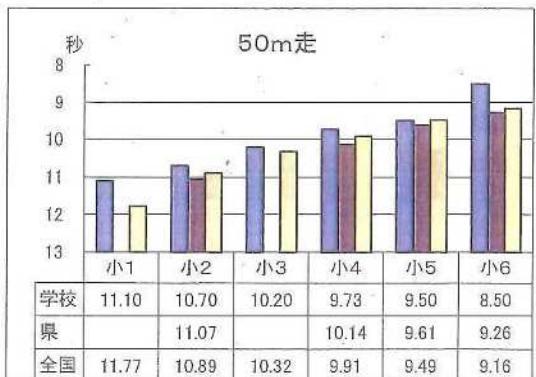
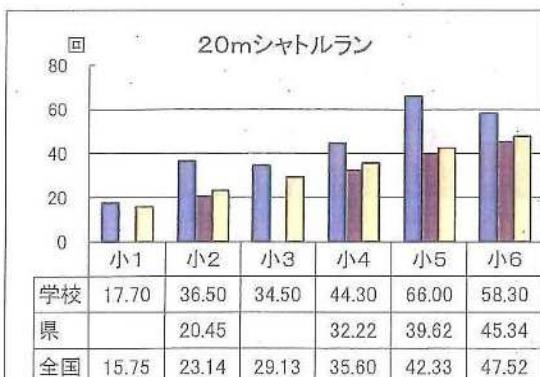
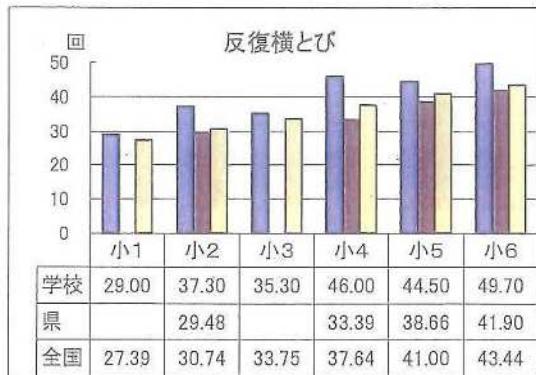
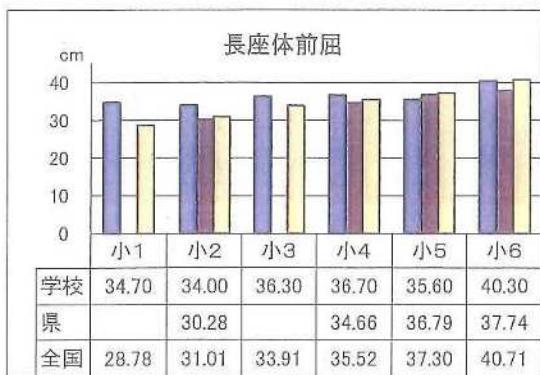
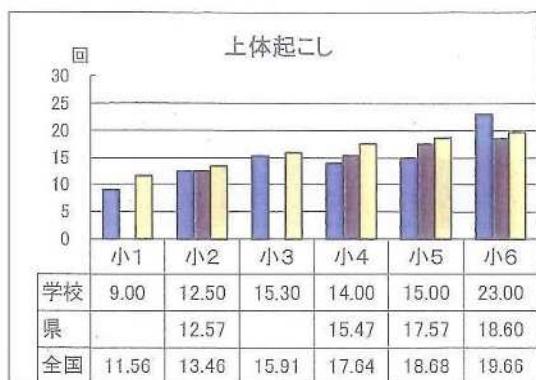
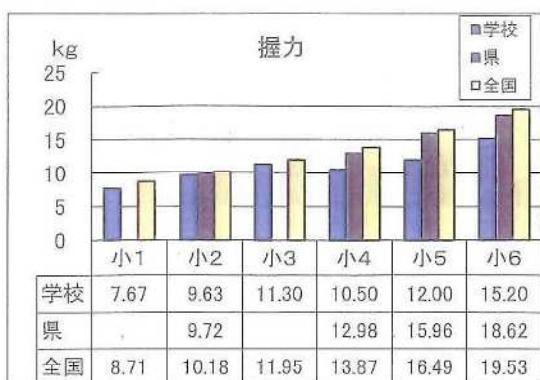
#### (4) 場の設定



## R5蔵之元小学校体力・運動能力調査 県平均及び全国平均との比較(男子)



## R5歳之元小学校体力・運動能力調査県平均及び全国平均との比較(女子)



# **体つくり運動**

## **基本の動き**

## 令和5年度 長島町立蔵之元小学校 体つくり運動 年間指導計画

### 低学年 【運動を楽しみながら動きのレパートリーを増やす、動きを広げる】 多様な動きをつくる運動遊び

学期	1学期					2学期							3学期				
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1・2年	体ほぐしの運動遊び		力試し		体ほぐしの運動遊び		バランス			移動（持久走含む）			体ほぐしの運動遊び		用具操作（縄跳びを含む）		

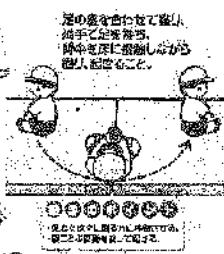
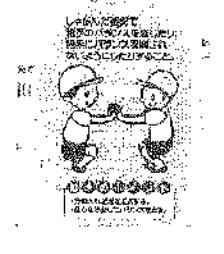
### 中学年 【運動を楽しみながら動きの質を高め、組み合わせの運動にも取り組む】 多様な動きをつくる運動

学期	1学期				2学期							3学期				
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3・4年	体ほぐしの運動		力試し		体ほぐしの運動		バランス			移動（持久走含む）		体ほぐしの運動		用具操作（縄跳びを含む）		
															用具操作+移動	用具操作+バランス

### 高学年 【自己の課題をもち、楽しく運動を行いながら体の動きを高める】 体の動きを高める運動

学期	1学期				2学期							3学期				
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5・6年	体ほぐしの運動		力強さ		体ほぐしの運動		巧みな動き			動きの持続		体ほぐしの運動		柔らかさ		

**低学年**

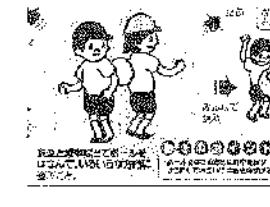
体のバランスをとる運動遊び				
構成される運動	姿勢や方向、人数を変えて回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊び			
身に付ける動き	体のバランスをとる動きを身に付ける。			
基本の動き	回るなどの動き 片足を軸にして回転する。	寝転ぶ、起きるなどの動き 足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち転がって起きる。	座る、立つなどの動き 友達と肩を組んだり背中を合わせたりして立ったり座ったりする。	体のバランスを保つ しゃがんだ姿勢で互いに手を合わせ、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。
				
動きの工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 低い姿勢(腰やお尻を軸にして)で回る。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 友達と一緒に回る。 (人数の工夫)</li> <li>○ 用具を使って回る。 (用具の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体勢(手とひざをつける)を変え る。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 人数を増やして一緒に回る。 (人数の工夫)</li> <li>○ 起き上がりゲームにする。 (ルールの工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いろいろな体勢(片足立ちなど) にする。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 人数を増やして立つ。 (人数の工夫)</li> <li>○ 用具を使って立つ。 (用具の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体勢(片足・目をつぶる)を変え る。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ いろいろな体勢で動きを止める。 (姿勢・タイミングの工夫)</li> <li>○ 友達と動きを合わせる。 (タイミングの工夫)</li> </ul>
教材例	<p>☆ くるくるじゃんけんゲーム →① 2人組を作る。 ② タイミングを合わせて1回転してから、じゃんけんをする。</p>	<p>☆ ゆりかごじゃんけんゲーム →① 2人組を作る。 ② 仰向けになり、両手で膝を抱えて、ゆりかごをした後、立ち上がってじゃんけんをする。</p>	<p>☆ おしゃいエレベーター →① 腕を組み、背中を合わせ、膝を立てて座る。 ② その状態から立ち上がり、立ち上がる速さで競い合う。 (人数を増やしていく。)</p>	<p>☆ バランス崩しゲーム →① 2人組を作る。 ② 立ったり座ったりした状態で、友達のバランスを崩したら勝ち。(いろいろな姿勢で行う。)</p>

◎工夫の視点例・・・姿勢の工夫、用具の工夫、人数の工夫、リズムの工夫、方向の工夫、ルールの工夫

### 体を移動する運動遊び

体を移動する運動遊び			
構成される運動	姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きや一定の速さでのかけ足などの運動遊び		
身に付ける動き	様々な行い方で体を移動する動きを身に付ける。		
基本の動き	<p>這う、歩く、走るなどの動き 大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりする。</p>  <p>大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。 大きな円を右回りや左回りに走ったりすること。 大きな円を右回りや左回りに走ったりすること。 大きな円を右回りや左回りに走ったりすること。</p>	<p>跳ぶ、はねるなどの動き 両足や片足でいろいろな跳び方で跳んだり、空中で向きを変えて足から着地したりする。</p>  <p>リズムに合わせて入る 跳躍や片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。</p>	<p>一定の速さでのかけ足 無理のない速さで2~3分程度続ける。</p> 
動きの工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 方向(横や後ろ)を変えて歩く。 (方向の工夫)</li> <li>○ 体勢(いろいろな動物歩き)を変えて歩く。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 競争にして歩く。 (ルールの工夫)</li> <li>○ 友達に動きを合わせて歩く。(ルールの工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 姿勢(足あげ・足を開く)を変えて跳ねる。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ リズムに合わせて跳ねる。(リズムの工夫)</li> <li>○ 用具(リング)を使って跳ねる。 (用具の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 呼吸のリズムを変えて走る。 (リズムの工夫)</li> <li>○ 腕の振り方を変えて走る。 (姿勢の工夫)</li> </ul>
教材	<p>☆ 人間ミラー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 二人組でまねっこをする。 (動物や乗り物など)</li> <li>・ 列の先頭の子のまねをしながらランニングをする。</li> <li>・ きらきらダンス(星のような動き)をする。</li> </ul>	<p>☆ タイミングジャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一人が座って足を開いたり閉じたりするのをもう一人がジャンプする。(1・2のリズム)</li> </ul> <p>☆ じゃんけんジャンプ</p> <p>☆ ジャンプでおにごっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大小のフープを並べ、円から円へジャンプして逃げ、同じ円に入ったらアウト。</li> </ul>	<p>☆ 藏小駆伝大会</p> <p>☆ ピックアップゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 先攻チームが投げたカードを後攻チームが拾い、ラインまでダッシュし、タイムを競う。</li> </ul> <p>☆ ペットボトルキックバー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 制限時間内で蹴り倒されたペットボトルを立て直す。倒れている数で勝敗をつける。</li> </ul>

◎工夫の視点例---姿勢の工夫、用具の工夫、人数の工夫、リズムの工夫、方向の工夫、ルールの工夫

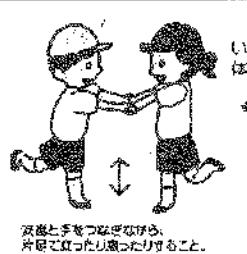
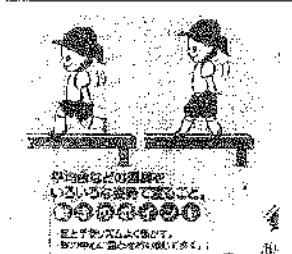
用具を操作する運動遊び						
構成される運動	用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び					
身に付ける動き	用具を操作する動きを身に付ける。					
基本の動き	用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き	用具をくぐる動き	用具を運ぶなどの動き	用具を投げる、捕るなどの動き	用具を跳ぶなどの動き	用具に乗るなどの動き
	大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで持ち上げたり、回したり、降ろしたりする。	長縄での大波・小波をしたり、回っている綱をくぐり抜けたりする。	友達と背中などでボールをばさんで、いろいろな方向に運ぶ。	ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり、捕ったりする。	短縄を握らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをする。	足場の低い様しい竹馬などに乗り、歩く。
						
動きの工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 持ち方を変えてつかむ。回す。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 動かす体の場所を変える。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 人数を変える。 (人数の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録を目指す。 (ルールの工夫)</li> <li>○ 用具(ボール)を持って行う。 (用具の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 姿勢を変えて運ぶ。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 人数を変えて運ぶ。 (人数の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具の大きさを変えて投げる。 (用具の工夫)</li> <li>○ 動きを加えて捕る。 (姿勢の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 姿勢(かけ足)を変える。 (姿勢の工夫)</li> <li>○ 記録を目指す。 (ルールの工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具(Gボール)を変える。 (用具の工夫)</li> <li>○ 友達と一緒に使う。 (人数の工夫)</li> </ul>
教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ フープまわし</li> <li>☆ 輪くぐり</li> <li>☆ ボールころがし           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 股の間を通す。</li> <li>・ 自分の体の周りを通して通す。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 長なわ           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 方向を変えて跳ぶ。(前後左右)</li> <li>・ 外から投げられたボールをキャッチしながら跳ぶ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 押し合い競争           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールを背中で挟み立ったりしゃがんだりする。</li> </ul> </li> <li>☆ ボール運び           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背中に挟んで運ぶ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ スーパーキャッチ           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 円の中心の子が言った番号の人が瞬時に反応して取りに行く。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 二人でなわとび           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1つの縄の中で一緒に跳ぶ。(前回し・後ろ回し)</li> <li>・ 2つの縄で片方の持ち手を変えて跳ぶ。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 缶ぼっくり           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空き缶にひもを通して作り、それに乗って遊ぶ。</li> </ul> </li> </ul>

◎工夫の視点例・・・姿勢の工夫、用具の工夫、人数の工夫、リズムの工夫、方向の工夫、ルールの工夫

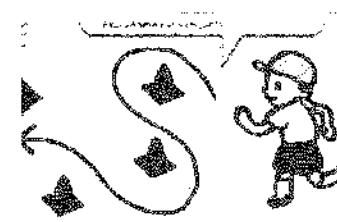
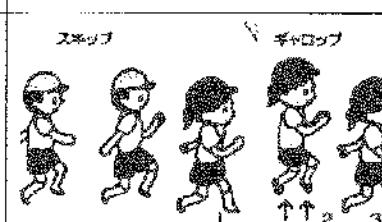
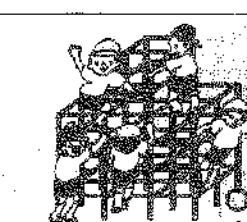
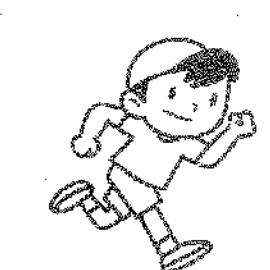
力試しの運動遊び	
構成される運動	人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊び
身に付ける動き	力を出し切ったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付ける
基本の動き	<p>人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き 相撲遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりする。</p> <p>人を運ぶ、支えるなどの動き 友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりする。</p>
動きの工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具(つななど)を使う。 (用具の工夫)</li> <li>○ 人数を変える。 (人数の工夫)</li> <li>○ 動きを変える。 (姿勢の工夫)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 用具(ボール)を使う。 (用具の工夫)</li> <li>○ 競争にする。 (ルールの工夫)</li> <li>○ 動き・体勢を変える。 (姿勢の工夫)</li> </ul>
教材	<p>☆ 大根ぬきゲーム</p> <p>→① 大根チームと農家チームに分かれます。</p> <p>② 大根チームは丸くなっています、足を外向きにして座ります。隣の人と腕を組み、肘と肘を組み合わせます。</p> <p>③ 農家チームは大根チームを引っ張ります、一人ひとりバラバラになります。</p> <p>④ 3分間で何本大根が抜けたか、チームを交代して競い合います。</p> <p>☆ じゃんけんおんぶゲーム</p> <p>→① 2チームに分かれます。</p> <p>② 背の順位に並び、同じくらいの背の友達と2人組を作ります。</p> <p>③ 2人組でおんぶをして、おんぶをされている子がじゃんけんをする。</p> <p>④ おんぶされている人が3人に勝つことができたら、ゴールまでおんぶのまま移動して、座ります。</p> <p>⑤ 制限時間内にゴールに座っている人が多いチームの勝ち。</p>

◎工夫の視点例・・・姿勢の工夫、用具の工夫、人数の工夫、リズムの工夫、方向の工夫、ルールの工夫

**中学年**

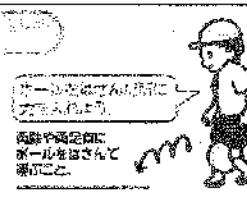
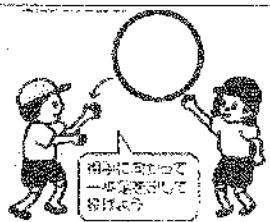
体のバランスをとる運動					
構成される動き	姿勢や方向、人数を変えて回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成させる運動				
身に付ける動き	体のバランスをとる動きを身に付ける。				
基本の動き	回るなどの動き	寝転ぶ、起きるなどの動き	座る、立つなどの動き	渡るなどの動き	体のバランスを保つ
	片足を軸にして、回りながら移動する。  	友達と手をつなぎながら寝転んだり、転がったり、起き上がったりする。  	友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら、片足で立ったり座ったりする。   友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。	平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡る。  	ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、バランスを崩さないようにしたりする。  
動きのコツ	○ 視線を一定にする。 (目のコツ) ○ 回る方向に腕を振る。 (手のコツ) ○ つま先に力を入れる。 (足のコツ)	○かけ声でタイミングをとる。 (タイミングのコツ) ○足の反動を使う。 (足のコツ) ○手は引っ張り合う。 (手のコツ)	○友達と声を掛け合う。 (タイミングのコツ) ○お互いの手を引く力を考える。 (手のコツ)	○足と手をリズムよく動かす。 (タイミングのコツ) ○体の中心に重心を置く。 (姿勢のコツ) ○視線を遠くを見る。 (目のコツ)	○足の裏で踏ん張る。 (足のコツ) ○相手との距離を意識する。 (タイミングのコツ)
教材例	☆ 棒は倒さんぞゲーム →① 棒を片手で持つ。 ② 担任の笛で手を離す。 ③ 手を離した棒が倒れる前に基本の動きを行い、つかむ。	☆ よーく聞こうゲーム →① 友達と手をつないで寝転んで耳をますます。 ② 笛や太鼓の音がしたら、さっと起き上がる。 ③ グループで競い合う。	☆ 笛の合図びよんびよん →① 友達と手をつないだり背中合わせになったりして、片足で立つ。 ② 先生の笛の合図に合わせて立ったり座ったりする。	☆ 忍者修行:入れ替わりの術 →① 平均台の左右に分かれる。 ②両端から1人ずつ進む。 ③ 出会ったら泣かないようにバランスを工夫して場所を入れ替わる。	☆ けんけん相撲 →① けんけんしながら相手のバランスを崩す。 ② 東西に分かれて相撲大会をする。

◎コツの視点例···目、手、足、姿勢、タイミング

体を移動する運動				
構成される動き	姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きや一定の速さでのかけ足などの運動			
身に付ける動き	様々な行い方で体を移動する動きを身に付ける。			
基本の動き	這う、歩く、走るなどの動き ものや用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする。	跳ぶ、はねるなどの動き 速さやリズムの変化をつけたスキップやギャロップをしてはねる。	登る、下りるなどの動き ジャングルジム、肋木、のぼり棒などに登ったり、下りたりする。	一定の速さでのかけ足 無理のない速さで3~4分程度続ける。
				
動きのコツ	○ 曲がる方向をよく見る。 (目のコツ) ○ 腕をしっかり振って走る。 (手のコツ)	○ リズムを声に出して跳ねる。 (タイミングのコツ) ○ 腕をしっかり振る。 (手のコツ)	○ 親指をかけてしっかりと握る。 (手のコツ) ○ 足をかける場所をしっかり見る。 (目・足のコツ)	○ 呼吸のリズムを意識する。 (タイミングのコツ) ○ 腕の振り方を意識する。 (手のコツ)
教材	☆ くねくね道でじゃんけん →① コースの端と端に分かれる。 ② 犬歩き・アザラシなどの歩き方でスタートする。 ③ 出会ってじゃんけん。 ④ 贠けたら次の人がスタート。	☆ スキップ(ギャロップ)ジャンプ ※ 2階から紙や鈴などを吊す。 →① スキップして進み、ジャンプして鈴にタッチする。 ※ タッチできた回数が得点になる。	☆ 2人で登ってハイタッチ →① 一人ずつジャングルジムの反対側から登る。 ② 出会ったところでタッチ。 ③ 元来たところに戻る。 ※ タイムトライアルでもよい。	☆ ジョギングタッチ(3分間) →① 4人組をつくり1人先頭を決め、ジョギングする。 ② 後ろ3人のうち1人が先頭にそつとタッチする。 ③ 先頭は3つ数えて振り向いてタッチした人を当てる。

◎コツの視点例・・・目、手、足、姿勢、タイミング

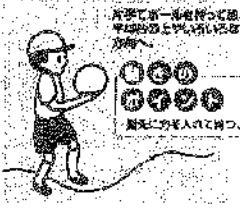
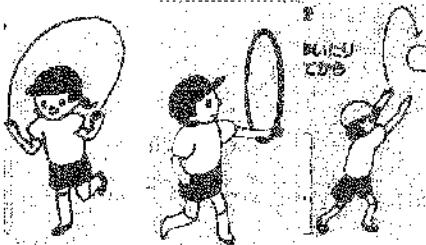
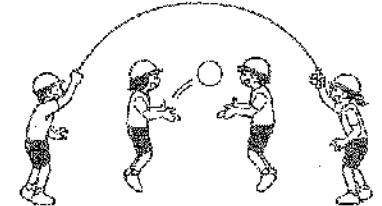
### 用具を操作する運動

構成される運動	用具をつかむ,持つ,降ろす,回す,転がす,くぐる,運ぶ,投げる,捕る,跳ぶ,用具に乗るなどの動きで構成される運動				
身に付ける動き	用具を操作する動きを身に付ける。				
基本の動き	用具をつかむ,持つ,降ろす,回すなどの動き  大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具をつかんで持ち上げたり,回したり,降ろしたりする。	用具を転がす,くぐる,運ぶなどの動き  ボールを両膝や両足首に挟んだり,友達と体で挟んだりして落とさず運ぶ。	用具を投げる,捕るなどの動き  相手に向かってボールや輪を投げたり,投げられたボールや輪を手や足で捕ったりする。	用具を跳ぶなどの動き  短縄での前や後ろの連続片足跳びや交差跳びなどをする。	用具に乗るなどの動き  補助を受けながら竹馬や一輪車などに乗る。
動きのコツ	 ○ 手のひらをしっかりと開き,指先に力を入れる。 (手のコツ) ○ 輪をまっすぐ立てて,押し出す。 (姿勢のコツ)	 ○ 挟んだところに力を入れる。 (姿勢のコツ) ○ 挟む場所を膝や足首にする。 (姿勢のコツ)	 ○ 相手に向かって1歩前に出す。 (姿勢のコツ) ○ 友達と声を掛け合う。 (タイミングのコツ)	 ○ 手首で縄を回す。 (手のコツ) ○ つま先で跳ぶ。 (足のコツ)	 ○ 補助する人と声を揃える。 (タイミングのコツ) ○ 視線はまっすぐ見る。 (目のコツ)
教材	☆ フープの輪転がし(投げ) →① 2チームに分かれ,1人1フープ持ち,数m先にコーンを立てる。(壁際) ② フープを転がし,倒れてコーンに入るよう狙う。	☆ ボール挟みピョンリレー ・ ボールを膝や足首に挟み,跳びながら進む。 ☆ カニ歩きリレー ・ 2人組でボールを背中に挟み,カニ歩きする。	☆ ボール・フープ投げリレー →① 1列をつくり,友達に投げる。姿勢の工夫(後ろ向き頭上・股下から) ② 捕る人は正面で捕る。 ③ 次々リレーする。 ※ タイムトライアル	☆ なわとびリレー →① 跳び技・回数を決める。 ② 列をつくり,先頭から決めた回数だけ跳ぶ。 ③ 次々リレーする。	☆ 助け合い一輪車 ・ 手をつなぎ,声をかけながら一輪車に乗る。

◎コツの視点例・・・目,手,足,姿勢,タイミング

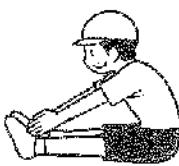
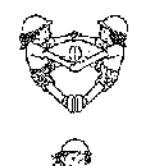
力試しの運動			
構成される運動	人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動		
身に付ける動き	力を出し切ったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付ける。		
基本の動き	<p>人を押す、引く動きや力比べをするなどの動き</p> <p>押し合い相撲で、重心を低くして相手を押したり、相手から押されないように踏ん張ったりする。</p>	<p>人を運ぶ、支えるなどの動き</p> <p>手押し車などにより、両腕で体重をささえながら移動したり、相手の様子を見ながら支えたりする。</p>	<p>ものにぶら下がるなどの動き</p> <p>のぼり棒や筋木をしっかりと握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がったり、ぶら下がりながら友達とじゃんけんをしたりする。</p>
動きのコツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 手や背中に体重が伝わるように足に力をいれる。 (足のコツ)</li> <li>○ お互いの力の入るタイミングを意識する。 (タイミングのコツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 持つ人は膝あたりをしっかりと持つ。 (姿勢のコツ)</li> <li>○ 手のひらをしっかりと開き、床を押す。 (手のコツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 指を開いてしっかりと握る。 (手のコツ)</li> <li>○ 目線は遠くを見る。 (目のコツ)</li> </ul>
教材	<p>☆ 押し合い相撲戦</p> <p>→① ペアで手をつなぎ、押したりひいたりして相撲をする。</p> <p>② 人数を増やしてグループで競い合う。</p>	<p>☆ 手押し車リレー</p> <p>→① ペアで手押し車の体勢をつくる。 (途中で役割交代)</p> <p>② 次々にリレーをする。</p>	<p>☆ 動物足じゃんけん</p> <p>→① いろいろな動物になってのぼり棒や筋木にぶら下がる。</p> <p>② ぶら下がりながら友達と足じゃんけんをする。</p>

◎コツの視点例・・・目、手、足、姿勢、タイミング

基本的な動きを組み合わせる運動			
構成される運動	バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動		
身に付ける動き	基本的な動きの組み合せた動きを身に付ける。		
基本の動き	バランスをとりながら移動するなどの動き 物を持ったり担いだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりする。	用具を操作しながら移動するなどの動き ・ 短縄で跳びながら、歩いたり走ったりする。 ・ フープを回しながら、歩いたり走ったりする。 ・ ボールを投げ上げ、その場で回ったり、移動したりして捕る。	用具を操作しながらバランスをとるなどの動き 回旋する長縄を跳びながら、ボールを捕ったり投げたり、ついたりする。
			
動きのコツ	○ 指先に力を入れる。 (手のコツ) ○ 空いてる手でバランスをとる。 (手のコツ) ○ 歩幅は小さくする。 (足のコツ)	○ リズムを自分でとる。 (タイミングのコツ) ○ フープは手を伸ばして回す。 (手のコツ) ○ ボールから目は離さない。 (目のコツ) ○ 投げた方向に素早く動く。 (タイミングのコツ)	○ 相手を見て声を掛け合う。 (タイミングのコツ) ○ 投げるときは腕を小さく振る。 (手のコツ)
教材	☆ 大事に届けてリレー →① ペアで持ったフェイスタオルの上にボールをのせる。 ② ボールを落とさないようにコースを進み、次のペアへボールをつなぐ。 ③ 手を使わずに次のペアへバスをする。	☆ なわとびリレー →① 短縄を跳びながら、コースを走り、次の友達へバトンタッチをする。 (前跳び、後ろ跳びなど様々な飛び方でチャレンジしてみる。)	☆ タオル相撲 →① 二人でロープ(タオル)をたゆまないように持つ。 ② 先生の合図で引いたり緩めたり、タイミングや状況を見極めて相手のバランスを崩し、足が動いた人が負け。

高学年

## 体の柔らかさを高めるための運動

ねらい	体の柔らかさを高めるための運動					
	徒手での運動			用具などを用いた運動		
基本の運動例	体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高める					
	徒手での運動	用具などを用いた運動				
	体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する。	全員や各部位を張ったり、曲げたりする姿勢を維持する。	友達と前屈をする。	棒の下や輪の中をくぐり抜ける。	長座の姿勢で上体を曲げ、体の片側でボールを転がす。	短距離で軽く折り曲げて両手で持ち、足の下・背中・頭上・腹部を通過させる
						
動きを高める工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 成果を視覚で捉えるために、目標とする場所に印をつける。</li> <li>○ 息を吐きながら脱力できるよう声をかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体の部位に意識付けを行うため、意識する部位に印をつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達同士で柔らかさを確かめ合い、アドバイスを送り合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に合わせて、くぐりぬける輪の大きさを選べるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に合わせて、ボールの大きさを選べるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に合わせて、なわの長さを調整する。</li> <li>○ 繩だけでなく通過させる用具を変える。</li> </ul>
教材例	<p>☆ 一人ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 上半身を広げ腰の高さまで下げる。</li> <li>② 両足を開き両手を床に着く。</li> <li>③ 貝のように手足を開き前屈する。</li> </ul>	<p>☆ 二人ストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→① ペアで背中合わせに立つ。</li> <li>② 上半身をひねり両手を合わせる。(ボールも○)</li> <li>③ 回数や秒数を増やしたり、反対側にひねったりする。</li> </ul>	<p>☆ ブリッジくぐり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→① 数名がブリッジをして並び、トンネルを作る。</li> <li>② 一人がトンネルをくぐり、馬跳びの要領でトンネルをくぐり終わったら最後尾でブリッジをする。</li> </ul>	<p>☆ フープくぐり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→① 複数のフープを高くして持ちコースを作り、一人がトンネルをくぐり、馬跳びの要領でトンネルをくぐり終わったら最後尾でブリッジをする。</li> <li>② チャンジする人はフープに当たらないように輪をくぐって通る。</li> </ul>	<p>☆ 8の字回し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脚を折り立て立ち、ボールを脚の間と外を8の字を描くように転がす。</li> </ul>	<p>☆ みんなでリンボー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→① 高跳びのバーを使い、体を反らしてくぐる。</li> <li>② だんだん高さを低くしていく、チャンジする。</li> <li>③ 音楽をかけたり、ボールを持ったり工夫する。</li> </ul>

巧みな動きを高めるための運動

ねらい

人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズミカルに動いたり、方の入れ方を加減したりする体の動きを高める。

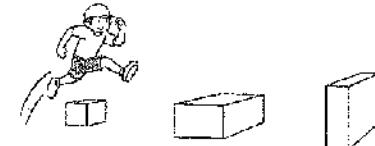
基本の運動例

人や物の動き、場の状況に対応した運動

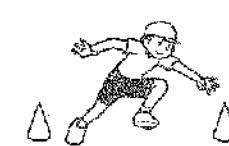
馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。



用具などを等間隔に並べた走路や跳び箱や平均台で作った段差のある走路などを作り、マーカーをタッチしながら、リズミカルに走ったり跳んだりする。

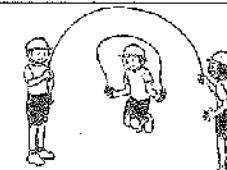


マーカーをタッチしながら、早く往復走をする。



用具などを用いた運動

板縄や長縄を用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、跳びながらボールを操作したりする。



用具をコントロールしながら投げる、抛る、回す、転がすなどの操作をする。



動きを高める工夫例

○ 自分の課題に合わせて、馬の高さを調整する。

○ 自分の課題に合わせて、並べる用具を自分たちで選択し、課題に合わせて取り組めるようにする。

○ 自分の課題に応じて、マーカーの高さを調整できるようにする。

○ 自分の課題に合わせて、跳び方(前・後ろ)、リズムを調整するようにする。

○ 用具の高さ、広さ、距離を調整できるようにする。

教材

☆ 体力アップ！チャレンジかごしまの活用  
(馬跳びピョンピョンピョン)

☆ 障害物往復走×チャンジ  
・ ラダーや高さの異なるハンドルを往復するコースに設置する。

☆ ペットボトル往復走  
・ 水の入ったペットボトルを行きはらい、帰りは起こして走ってくる。

☆ 大縄じゃんけん  
① 大縄を跳びながら中に入った2人でじゃんけんをする。  
② 勝ったら抜けて負けた人は跳び続けて次の人とじゃんけんをする。

☆ 陣地を広げろ  
・ 1mごとに同心円を書いて広がりどこまで棒を倒さずにキャッチできるかを競う。

### 力強い動きを高めるための運動

<b>ねらい</b> 自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高める。	<b>基本の運動例</b> <b>人や物の重さなどを用いた運動</b> いろいろな姿勢での腕立て伏せ腕屈伸をする。 二人組、三人組で片足を持ち上げる、運ぶなどの運動をする。		
<b>動きを高める工夫例</b>	○ 自分の課題に合わせて、てのばをひろげたり、足に高さをつけたりして調整する。	○ 自分たちの課題に合わせて、友達と声を掛け合い、足をもつ高さや手の位置を調整する。	○ 自分の課題に合わせて、登り方（手だけ・手足）や渡り方（一つとばし）、ぶら下がり方（片手で・足で）を工夫する。
<b>教材</b>	☆ 片足手つなぎ →① ペアで手をつなぎ、どれくらい片足立ちを保っていられるか競い合う。 ② 人数を増やしてグループで競い合う。	☆ 手押し車じゃんけん →① 手押し車の腕立ての状態で、相手とじゃんけんをする。 ② 「右手でじゃんけん」「左手でじゃんけん」など条件をつけて楽しむ。	☆ とびつきロープ引き ① 短いロープを真ん中に直ぐ。 ② 合図で両ティードから走ってきて、ロープを引き合う。 ③ 自分達の陣地にロープを引っ張ってくる。

ねらい	<p style="text-align: center;"><b>動きを持続する能力を高めるための運動</b></p> <p>一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高める。</p>		
基本の運動例	<p style="text-align: center;"><b>時間やコースを決めて行う全身運動</b></p> <p>短縄や長縄を用いての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続ける。</p>		<p>無理のない速さで5~6分程度の持久走をする</p> <p>一定のコースに設かれた固定施設、器械・器具などを越えながらかけ足で移動するなどの運動を続ける。</p>
			<p>校庭の遊具・固定施設等を使った サーキットトレーニング</p>
動きを高める工夫例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に合わせて、跳び方を工夫する。(時間の工夫・回数の工夫)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に合わせて、ペースや呼吸法を工夫する。(同じペースで・少し速くなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分たちの課題に合わせて、設置する用具・距離・時間などを工夫する。</li> </ul>
教材	<p>☆ 体力アップ! チャレンジかごしまの活用 (長縄エイトマン・レッツ短縄跳び)</p>	<p>☆ 5分間走・陸上記録会の種目である800m走のタイム測定を行い、定期的に計測する。</p>	<p>☆ 「サーキット」トレーニングの実施。</p>

