

体づくり運動系

「多様な動きをつくる運動」



単元名：「仲間と一緒に動いてつなごう 友情の輪」（多様な動きをつくる運動） 第4学年

1. 単元目標

<p>(1) 知識及び運動 運動の行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりすること。 多様な動きをつくる運動では、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きをし、それらを組み合わせることができるようにする。</p> <p>(2) 思考力、判断力、表現力等 自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 学びに向かう力、人間性等 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p>

◎単元の評価規準に盛り込むべき事項（内容のまとめりごとの評価規準）

(1) 知識・運動	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
多様な動きをつくる運動の行い方を知っていると、体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きなどの基本的な動きやそれらを組み合わせた動きを身に付けている。	自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えている。	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けている。

◎単元の評価規準（※これまで「学習活動に即した評価規準」として作成していたもの）

(1) 知識・運動	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
①運動の行い方について言ったり、実際に動いてみたりしている。 ②体のバランスをとる動きや体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きを身に付け、それらを組み合わせることができる。	①課題を見付け、解決するための動きを考えたり、楽しくできる運動を選んだりしている。 ②友達が考えた動きをやってみたり、新しい動きを考えたりして工夫している。 ③友達の良い動きを見付けたら、自分で考えたりしたことを友達に伝えたり書き出したりしている。	①自分にできそうな動きをつくるなど、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたりしようとしている。 ③場や用具の安全に気を付けることができる。

◎2学年を見通した単元計画

多様な動きをつくる運動（3年生）

1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間
準備運動 オリエンテーション めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○背中を合わせて立つ ○風船パレー ★体のバランスをとる運動 ○ライン綱渡り ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ライン綱渡りリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○わくわく輪くぐり ★体を移動する運動 ○進化ジャンケン ○折り返し動物リレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ぐるぐるリレー 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○揃ってジャンプ ★力試しの運動 ○くずしっこ ○袋でスキーリレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○解凍電ごっこ 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 縄跳びと色々な用具を組み合わせた動き 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 縄跳びと組み合わせたオリジナルの動きを考える 振り返り	準備運動 めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○オリジナルの動きを発表 縄跳びと組み合わせたオリジナルの動きにチャレンジする 振り返り
【めあて】 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう！	【めあて】 「体を移動する運動」を楽しもう！	【めあて】 「力試しの運動」を楽しもう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 縄跳びを使った色々な動きをして楽しもう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 みんなが楽しめるオリジナルの動きを考えよう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 オリジナルの動きをためしてみよう！

多様な動きをつくる運動 (4年生)

1時間	2時間	3時間	4～6時間	7時間	8時間
<p>準備運動 オリエンテーション めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○背中を合わせて立つ ○風船バレー ★体のバランスをとる運動 ○ライン綱渡り ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ライン綱渡りリレー 振り返り</p>	<p>準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○わくわく輪くぐり ★体を移動する運動 ○進化ジャンケン ○折り返し動物リレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ぐるぐるリレー 振り返り</p>	<p>準備運動 めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○縮ってジャンプ ★力試しの運動 ○くずしっこ ○袋でスキーリレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○解凍鬼ごっこ 振り返り</p>	<p>準備運動 (体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・グループ技 振り返り</p>	<p>準備運動 (体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技を考える 振り返り</p>	<p>準備運動 (体ほぐしの運動) めあて・活動の確認 ★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技の発表 ・みんなでチャレンジ 振り返り</p>
<p>【めあて】 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう！</p>	<p>【めあて】 「体を移動する運動」を楽しもう！</p>	<p>【めあて】 「力試しの運動」を楽しもう！</p>	<p>【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 いろなとび方をして楽しもう！</p>	<p>【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 みんなが楽しめるオリジナル技を考えよう！</p>	<p>【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 みんなが考えたオリジナル技をためてみよう！</p>

◎指導と評価の計画 (4学年)

時	1	2	3	4～6	7	8	
学習内容	単元の学習内容を知り、見通しをもって学習に取り組む。	「体を移動する運動」に楽しく取り組む。	「力試しの運動」に楽しく取り組む。	①「組み合わせた運動」に挑戦する。 ②いろいろな跳び方に挑戦する。	①「組み合わせた運動」に挑戦する。 ②オリジナルの跳び方を考える。	①「組み合わせた運動」に挑戦する。 ②オリジナルの跳び方に挑戦する。	
めあて	【めあて】 学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう！	【めあて】 「体を移動する運動」を楽しもう！	【めあて】 「力試しの運動」を楽しもう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 いろなとび方をして楽しもう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 みんなが楽しめるオリジナル技を考えよう！	【めあて①】 「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！ 【めあて②】 みんなが考えたオリジナル技をためてみよう！	
0	オリエンテーション めあて・活動の確認 ★体ほぐしの運動 ○背中を合わせて立つ ○風船バレー ★体のバランスをとる運動 ○ライン綱渡り ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ライン綱渡りリレー	めあて・活動の確認					
		★体ほぐしの運動 ○わくわく輪くぐり ★体を移動する運動 ○進化ジャンケン ○折り返し動物リレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○ぐるぐるリレー	★体ほぐしの運動 ○縮ってジャンプ ★力試しの運動 ○くずしっこ ○袋でスキーリレー ★基本的な動きを組み合わせる運動 ○解凍鬼ごっこ	★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★用具を操作する運動 ○縄跳び (1人技・2人技) ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・グループ技	★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技を考える	★多様な動き ○バランス ○移動 ○力試し ○用具を操作 ★基本的な動きを組み合わせる運動 ・オリジナル技の発表 ・みんなでチャレンジ	
45		振り返り→片付け					
知			① 観察	② 観察			
思				① 観察・カード	② 観察・カード	③ 観察・カード	
態	① 観察	② 観察	③ 観察		観察③		

◎指導計画
第1時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動を行う。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて：学習の流れを確認し、体づくり運動を楽しもう！			
なか 32分	3. 多様な動きをつくる運動についてのリエンションを行う。 4. 体ほぐしの運動をする。 ・背中を合わせて立つ ・風船バレー 5. 体のバランスをとる運動をする。 ・ライン綱渡り	○学習の流れを確認する。 準備運動→めあての確認→体ほぐしの運動→やさしい運動→基本的な動きを組み合わせる運動→振り返り ○「楽しくする視点」を提示し、について確認する。	★学習の流れをおさえる。 ★実際に運動をさせた後、気づいたこと、感じたこと思ったことを発表させ、全体で共通確認する。
<p>【体づくり運動を楽しむ視点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数・・・人を増やす。 ○姿勢・・・姿勢を変える。(四つん這い、ケンケン、など) ○回数(時間)・・・回数や時間を設定する(回転する回数、繰り返す回数) ○用具・・・用具を使用する。(風船や新聞紙など) ○個数・・・用具の数を増やす。 ○方向・・・方向を変える。(ボールを投げる方向を変えるなど) ○距離・・・距離をのばす。(移動距離やボールを投げる距離を伸ばす) 			
	6. 基本的な動きを組み合わせる運動をする。 ・ライン綱渡りリレー	○新聞紙を手のひらの上にたてながらラインを渡することで、バランスをとる運動と用具を操作する運動を組み合わせる運動を体験する。	★視点を加えることで楽しさが増すことを感じさせ、大切さを実感させる。
おわり 7分	7. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体に紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価：【主体的①】自分にできそうな動きをつくるなど、体づくり運動に進んで取り組もうとしている。

第2時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動を行う。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて：「体を移動する運動」を楽しもう！			
なか① 6分	3. 「体ほぐしの運動」をする。 ・わくわく輪くぐり	【わくわく輪くぐり】 ・5～8名でグループを作る。 ・スタートの子が片方の腕にフープを通します、 手をつないで円になる。手を離さないように気をつけながらフープを次の人に渡していく。 ・フープがグループを一周したら終了。 ※フープの大きさを変えたり、時間制限を加えると難易度を変える。	★フラフープを渡すときにどうすれば上手くいかを考えさせ、お互いに声をかけ合うなど相手のことを意識することを共通確認する。
なか② 26分	4. 「体を移動する運動」をする。 ・進化ジャンケン ・折り返し動物リレー 5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」をする。 ・ぐるぐるリレー	【進化ジャンケン】 ・コートの中に全員がバラバラに散らばります。 ・2人でジャンケンをして勝ったらたまご（お尻歩き）、赤ちゃん（ハイハイ）、子ども（膝歩き）、大人（大股歩き）、老人（くねくね歩き）、天使（ぐるぐる回りながら歩く）の順で進化していきます。 ・天使になったら、クリアゾーンに移動します。 【折り返し動物リレー】 ・5～6名でグループを作る。 ・知っている動物からグループの人数と同数の動物を選び特徴が現われた走り方を自由に試させる。（クマ・クモ・カエル・アザラシ・犬・うさぎ等） ・動き方を全体で共通確認し、グループごとにどの動物で走るか担当を決める。 ・担当する動物の走り方で折り返しリレーをする。（2回目目は、走る動物をローテーション） 【ぐるぐるリレー】 ・5～6名でグループを作る。 ・バトンの代わりにフラフープを用意する。 ・片手でフラフープを回しながら進み、配置されたコーンを折り返してスタート地点に戻る。 ・次の人にフラフープを渡し、リレーをつないでいく。 ・全員が速くゴールしたチームの勝ちとなる。 ※フラフープをきちんと回すことも勝敗のポイントとなることを事前に確認しておくことよい。	★実際に運動をさせた後、気づいたこと、感じたこと、思ったことを発表させ、全体で共通確認する。 ★フラフープを手で回す操作はすぐにできないため、少し練習の時間をとり、運動になれさせる時間をとる。 ★リレー（競争）による勝敗よりも、「正しい動き」をすることが大切であることをおさえる。 ★視点を加えることで楽しさが増すことを感じさせ、大切さを実感させる。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。
重点評価：【主体的②】きまりを守り、誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたりしようとしている。			

第3時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 2. めあての確認	○準備運動をする目的を確認し、準備運動をする。 ○めあてを確認する。	★音楽に合わせて準備運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
めあて：「力試しの運動」を楽しもう！			
なか① 6分	3. 「体ほぐしの運動」をする。 ・揃ってジャンプ	***** 【揃ってジャンプ】 ・クラスを等分に分けてグループを作る。 ・一列になって、前の人の肩につかまる。 ・「前・後」「右・左」の声に合わせてグループ全員でその方向にジャンプする。 ・慣れてきたら「前・後・右・左」を組み合わせたり、声とは逆の方向にジャンプするなど変化を加える。 *****	★お互いに声をかけ合うなど相手のことを意識することを共通確認する。
なか② 26分	4. 「力試しの運動」をする。 ・くずしっこ ・袋でスキー 5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考える。 ・袋でスキーをもとにグループで考える。 6. 考えた運動を全体で共有する。	【くずしっこ】 ・ベアを作り、お互いに向かい合ってタオルを持って立つ。 ・合図で引いたり緩めたりして力の入れ方を加減し、相手のバランスを崩す。 ・バランスを崩し、足が離れたら負け。 ※3人同時に勝負もある。 【袋でスキー】 ・ベアを作り、一人がビニール袋の上に乗る。一人が上に乗っている子を引っ張る。 ・引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとる。 ・スタートから折り返し地点まで進んだら、乗る人を変えてスタートまで戻ったらゴールとなる。※リレー形式で行うと盛り上がる。 ○キーワードや視点をもとに、グループで「基本的な動きを組み合わせる運動」を考える。 ○グループで考えた動きをいくつか紹介し、紹介された運動を実際に試す。	★引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとる。安全に気を付けることを伝える。 ★キーワードや視点をもとに、どうすれば楽しく運動できるかを考えさせる。 ★「正しい動き」をすることが大切であることをおさえる。 ★良かった点などを発表させ、自由な発想で工夫したり、アイデアを出し合ったりすることを認め合う雰囲気を作る。
おわり 7分	7. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価：【知識・運動①】運動の行い方について言ったり、実際に動いてみたりしている。

第4～6時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①：「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！		
	3. 「多様な動きをつくる運動」を行う。 ・バランス ・移動 ・力試し ・用具を操作	・バランス（ラインを使った運動） ・バランス（二人三脚） ・移動（進化ジャンケン） ・力試し（くずしっこや袋でスキー） ・用具を操作する運動（フラフープを使った運動）	★児童の自由な発想から「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。 ★他のグループの運動を全体で確認することで、自分達のグループの動き作りの参考にする。
なか② 26分	めあて②：いろなとび方をして楽しもう！		
	4. 「用具を操作する運動」を行う。 ○縄跳び ・1人技・2人技にチャレンジ	○楽に長く跳ぶ方法を考えよう。 足をあげすぎない 音をたてずに跳ぶ ○2人技を成功させるための方法を考える。	★上手に跳んでいるペアやグループを見本として、上手く跳ぶための「コツ」を全体で共有する。
	【うまく跳ぶためのコツ】 ○リズム ○タイミング（声かけ） ○距離 ○相手の動きを見る		
	5. 「基本的な動きを組み合わせる運動」を行う。 ・グループ技にチャレンジ（電車跳び・新幹線・ムーブ）	○「電車跳び・新幹線・ムーブ」を成功させるための方法を考える。	★他のグループの動きを全体で確認することで、自分達のグループの動きの参考にさせる。
	【授業の進め方】 1人技→2人技→グループ技 ※最初は簡単な技からスタートし、うまく跳ぶためのコツを共有しながら実態に合わせて、技の難度を上げていく。		
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価：【知識・運動②】 体のバランスをとる動きや体を移動する動き、用具を操作する動き、力試しの動きを身に付け、それらを組み合わせることができる。
【思考・判断・表現①】 課題を見付け、解決するための動きを考えたり、楽しくできる運動を選んだりしている。

第7時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①：「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！		
	3. 「多様な動きをつくる運動」をする。 ・バランス ・移動 ・力試し ・用具を操作する運動	・バランス（ラインを使った運動） ・バランス（ケンケンでの動き） ・移動（二人三脚） ・力試し（くずしっこや袋でスキー） ・用具を操作する運動（フラフープを使った運動）	★児童の自由な発想か「基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。
	【体づくり運動を楽しくする視点】 ○人数 ○姿勢 ○回数(時間) ○用具 ○個数 ○方向 ○距離		
なか② 26分	めあて②：みんなが楽しめるオリジナル技を考えよう！		
	4. 「基本的な動きを組み合わせる運動」を考える。 ○縄跳びを使ったオリジナル技を考える。	○これまで学習してきたことを活かして、グループのオリジナル技を考えたり、考えた技を試したりする。 ○考えたオリジナル技がうまくできない場合はグループ内で話し合い、成功するための方法を考え、改善していく。	★グループみんなが楽しめるような技を考えることが大切であることをおさえる。 ★「うまく跳ぶためのコツ」を確認し、ただ跳ぶのではなくコツを意識して取り組ませる。
	【うまく跳ぶためのコツ】 ○リズム ○タイミング(声かけ) ○距離 ○相手の動きを見る		
	5. 他のグループ運動を取り入れながら、運動を考える。	○他のグループの技を参考に、自分達のグループのオリジナル技を考える。	★他のグループの技や動きを全体で確認することで、自分達のグループの技や動きの参考にするように促す。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

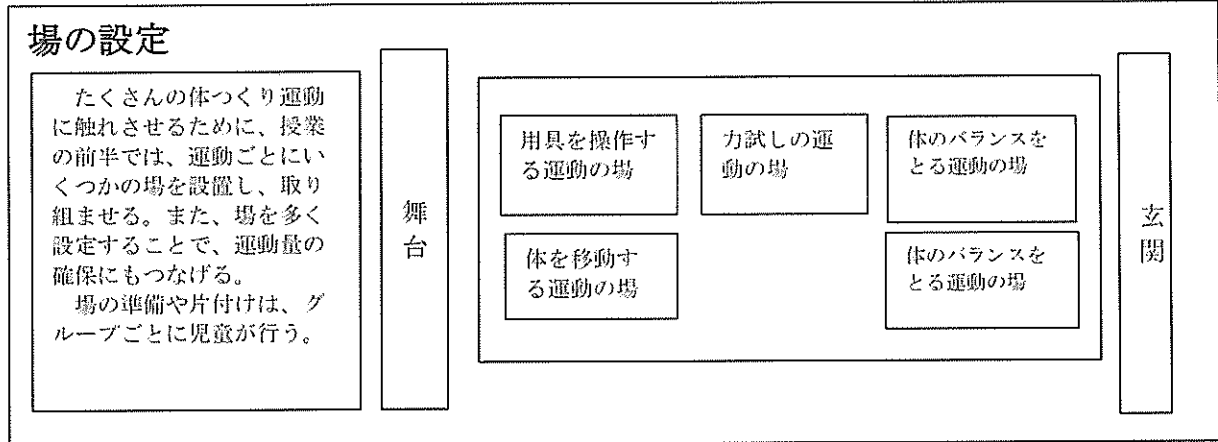
重点評価：【思考・判断・表現②】友達が考えた動きをやってみたり、新しい動きを考えたりして工夫している。

第8時

	学習活動	具体的内容	★留意点
はじめ 6分	1. 準備運動 ○体ほぐしの運動 2. 学習活動の確認	○体ほぐしの運動を行う。 ○学習の進め方と1時間の流れを知る。	★音楽に合わせて体ほぐしの運動をすることで、授業に向かうための心と体の準備をする。
なか① 6分	めあて①：「多様な動きをつくる運動」を楽しもう！		
	3. 「多様な動きをつくる運動」をする。 ・バランス ・移動 ・力試し ・用具を操作する運動	・バランス（ラインを使った運動） ・バランス（ケンケンでの動き） ・移動（二人三脚） ・力試し（くずしっこや袋でスキー） ・用具を操作する運動（フラフープを使った運動）	★児童の自由な発想から基本的な動きを組み合わせる運動」をグループで考えるよう、声かけをする。
	【体づくり運動を楽しくする視点】 ○人数 ○姿勢 ○回数(時間) ○用具 ○個数 ○方向 ○距離		
なか② 26分	めあて②：みんなが考えたオリジナル技をためしてみよう！		
	4. オリジナル技の発表会をする。 ○創作グループ跳び 5. いろんな技をためす。	○これまで学習してきたことを活かして考えた、グループのオリジナル技を発表する。 ○他のグループの考えたオリジナル技をアドバイスを受けながら、自分達にもできるか、チャレンジする。	★他のグループの動きの良かった点を見付け発表させる。その際、「うまく跳ぶためのコツ」を踏まえることで、初めて挑戦するグループも成功しやすいように促す。 ★他のグループ技にチャレンジすることで更なる運動の広がりをも促す。
おわり 7分	6. 振り返り	○児童の振り返り ・できるようになったこと ・わかったこと ・次がんばりたいことを発表 ○教師のアドバイス	★わかったことやできるようになったこと、次取り組みたいことなどを発表させる。 ★動きのコツや楽しい運動の仕方などの振り返りがあれば、全体で紹介する。 ★友達へのアドバイスをしたり、褒める・認める行動をした児童を取り上げる。

重点評価：【思考・判断・表現③】友達の良い動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えたり書き出したりしている。

◎場の設定



◎体づくり運動の紹介

体ほぐしの運動

体ほぐしの運動

【わくわく輪くぐり】

- ・5～8名でグループを作ります。
 - ・スタートの子が片方の腕にフープを通します、手をつないで円になります。手を離さないように気をつけながらフープを次の人に渡していきます。
 - ・フープがグループを一周したらおしまいとなります。
- ※フープの大きさを変えたり、時間制限を加えると難易度が違って盛り上がります。

体ほぐしの運動

【揃ってジャンプ】

- ・クラスを等分に分けてグループを作ります。
- ・一列になって、前の人の肩につかまります。
- ・「前・後」「右・左」の声に合わせてグループ全員でその方向にジャンプします。
- ・慣れてきたら「前・後・右・左」を組み合わせたり、声とは逆の方向にジャンプしたりするなど変化与えると盛り上がります。

体ほぐしの運動

【次はどっち？】

- ・ペアを作ります。ペアごとにフープ（新聞紙で作製）を4つずつ配ります。
 - ・ペアごとに指令役を決めます。指令役は無理のない範囲で4つのフープを好きな場所に置きます。※簡単に届く場所から徐々に遠くに広げていくと難度が上がります、更に楽しめます。
 - ・指令役は始めに右手をどのフープに置くか指令を出します。
 - ・指令を出された手は、右手を指定されたフープの中に置きます。
 - ・左手、右足、左足も同じように指令を出します。
- ※無理のない範囲で体をつけても良いこととします。
- ・右手・左手・右足、左足と指令を出し終えたら、交代します。※おでこや喉などと体の部位を変えたり、指令を増やしたりしても楽しめます。

体のバランスをとる運動

体のバランスをとる運動

【ケンケンでの動き】

○ケンケン電車

- ・コートの中に全員がバラバラに散らばります。
- ・音楽に合わせてケンケンをしながらか、動き回ります。相手を見つけてジャンケンをして、負けた人は勝った人の肩に手を置き、後ろに並びます。
- ・ジャンケンを続けていき、長い電車を作った人の勝ち。

○ケンケン相撲

- ・ペアを作り、フラフープの中に入ります。
- ・お互い片足を上げて、腕を胸の前で組みます。合図とともに体をぶつけ合います。
- ・フラフープの外に出たり、上げている足が地面に着いたら負けです。
- ・他の相手を見つけて、勝負をしていきます。

体のバランスをとる運動

【ライン綱渡り&リレー】

- ・5～6名でグループを作ります。
- ・グループでライン（新聞紙を細く折ったものを並べたもの）に乗ります。
- ・教師の合図で、右側の方は左側に、左側の方は右側にラインの上を移動します。
- ・足を踏み出さないように気をつけさせます。
- ・名前順（50音順）や誕生日順に並べさせたり、制限時間（1分程度）を設けると更に盛り上がります。また、ボールを投げてキャッチしながら渡ったり、グループごとに競争させるのも楽しいです。

体のバランスをとる運動

【せーの！】

- ・ペアを作ったら向かい合って、体育座りをし、両手で手をつなぎます。
- ・「せーの！」の声に合わせて、お互いに手を引っ張り合いながら立ちます。
- ・同時に立てるようになったら人数を3人4人と増やしていきチャレンジします。

体を移動する運動

体を移動する運動

【折り返し動物リレー】

- ・5～6名でグループを作ります。
- ・知っている動物からグループの人数と同数の動物を選び特徴が現われた走り方を自由に試させます。（クマ・クモ・カエル・アザラシ・犬・うさぎ等）
- ・動き方を全体で共通確認し、グループごとにどの動物で走るか担当を決めます。
- ・担当する動物の走り方で折り返しリレーをします。※グループごとに走る順番を決めさせると盛り上がります。
- ・2回目は、走る動物をローテーションします。※動物の数だけローテーションすると、全員が全ての動物を体験できます。

体を移動する運動

【進化ジャンケン】

- ・コートの中に全員がバラバラに散らばります。
- ・2人でジャンケンをして勝ったらたまご（お尻歩き）、赤ちゃん（ハイハイ）、子ども（膝歩き）、大人（大股歩き）、老人（くねくね歩き）、天使（ぐるぐる回りながら歩く）の順で進化していきます。
- ・天使になったら、クリアゾーンに移動します。

力試しの運動

力試しの運動

【袋でスキー】

- ・ペアを作ります。
- ・一人がビニール袋の上に乗り、もう一人が上に乗っている子を引っ張ります。引っ張り方や乗る姿勢などを自分たちで考える時間をとります。
- ・スタートから折り返し地点まで進んだら、乗る人を変えてスタートまで戻ったらゴールです。※リレー形式で行うと盛り上がります。

力試しの運動

【手押し車じゃんけん】

- ・ペアを作り、開始ポイントに並びます。開始ポイントはマーカーやケンステップなどでOKです、活動エリアは開始ポイントで囲まれた範囲内とします。
- ・腕立てする役と足を支える役を決め、手押し車の準備をします。
- ・開始の合図で移動し、対戦相手を見つけたらじゃんけんをします。
- ・じゃんけんに勝ったペアは、開始ポイントまで戻り、手押し車の役割を交代します。（戻るときは走って。）
- ・じゃんけんに負けたペアは開始ポイントまで戻り、再び相手を探してじゃんけんをします。（戻るときは走って。）
- ・じゃんけんに勝ったら1点とし、制限時間内（5分程度）でより多く得点したペアの勝ちです。

力試しの運動

【くずしっこ】

- ・ペアを作り、お互いに向かい合ってタオル（本校で百均の滑り止めシートや太鼓のバチを使用）を持ち立ちます。※タオルの枚数を1本や2本にすると難易度を変えることができます。
- ・合図で引いたり緩めたりして力の入れ方を加減しながら、相手のバランスを崩します。
- ・バランスを崩し、足が離れたら負けになります。※3人同時に勝負もあります。

基本的な動きを組み合わせる運動

基本的な動きを組み合わせる運動

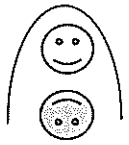
単元前半で、体づくり運動を楽しくする視点を示し、視点をもとにしていくつかの組み合わせた運動を行う。単元後半は、児童の考えをもとにして、自由な発想で運動を考えさせる。ただし、基本的な動きの習得が目的であるので、「正しい動きをする」ことをおさえて指導する。

用具を操作する運動 (縄跳び)

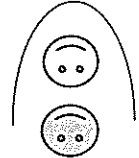
★2人組たて並び

A: 回し手: 後ろ

①向かい合って

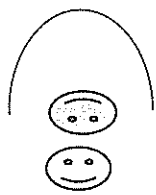


②同じ方向

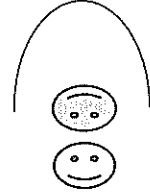


B: 回し手: 前

①背中合わせ

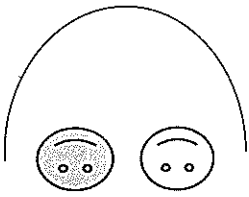


②同じ方向

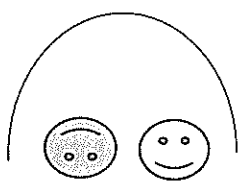


★2人組横並び

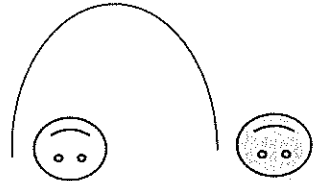
①同時跳び前



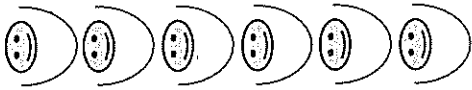
②同時跳び後ろ



③交互跳び



★電車跳び



前後の距離は、縄跳びの半分。縄が当たらないように、同時に跳ぶ。

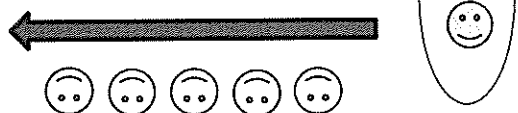
★新幹線



先頭の人が、かけ足跳びをしながら後ろに移動。列に入って跳び続ける。それをくり返す。

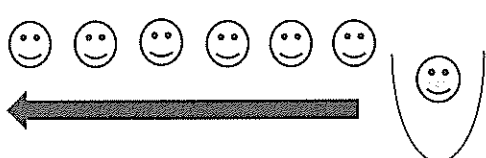
★ムーブ

A: 回し手: 前 (向かい合って)



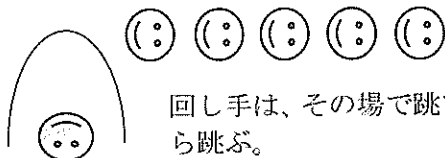
向かい合う形をとり、回し手は、跳び手の前を跳びながら横へ移動していく。

B: 回し手: 前 (平行移動)



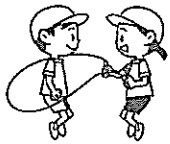
まわし手は、とび手の前をとびながら横へ移動していく。(回し手は後ろ回し跳びで移動する。)

C: 跳び手が移動



回し手は、その場で跳び、跳び手が順に動きながら跳ぶ。

	跳び手
	回し手



多様な動きをつくる運動 学習カード

4年 組 番 名前

1. 学習のようす

No	日づけ	できるようになった！〇〇のコツがわかった！〇〇をがんばりたい！
1	/	
2	/	
3	/	
4	/	
5	/	
6	/	
7	/	
8	/	

2. 今日の学習をふりかえってみよう。(◎→よくできた ○→できた △→もう一歩)

	1	2	3	4	5	6	7
①運動の仕方やコツを知ることができた。							
②今までできなかった運動ができるようになった。							
③楽しくできる運動を選んだり、課題について考えたりすることができた。							
④めあてに向かって、運動を工夫することができた。							
⑤運動の仕方やコツを考え、友達に伝えることができた。							
⑥自分から進んで運動に取り組むことができた。							
⑦ルールを守り、友達と協力し仲良く活動することができた。							
⑧安全に気をつけて、用具の準備や片づけをすることができた。							

3. 学習をおえての感想 (学んだこと、分かったこと、楽しかったこと、むずかしかったこと)

