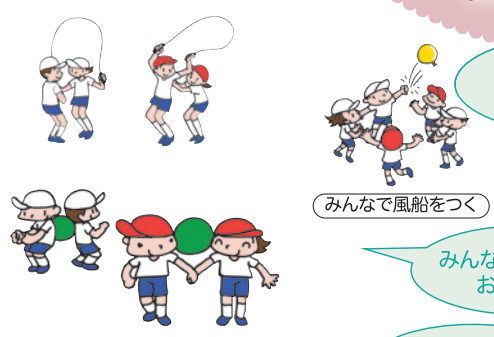


【行い方の例】

## 体ほぐしの運動を 楽しもう

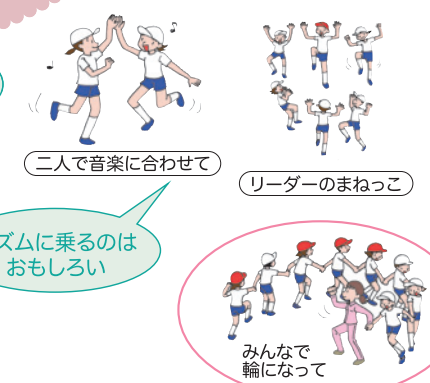
用具を用いて



みんなで風船をつく

ボールをはさんで

リズムに乗って



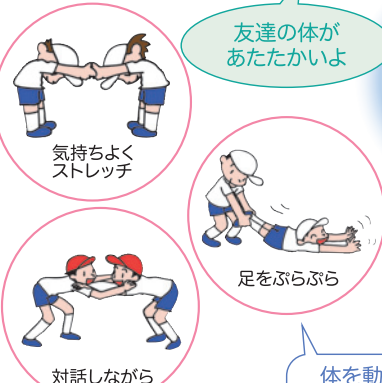
二人で音楽に合わせて

リーダーのまねっこ

気付き

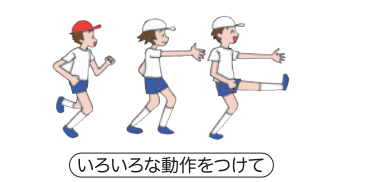
心と体の変化に  
気付く

ペアでストレッチ



対話しながら

歩いたり走ったり



いろいろな動作をつけて


調整

体の調子を  
整える

交流


みんなで  
かかわり合う

歩いたり走ったり



リズムに合わせてウォーキング

集団での運動遊び



なべなべそこぬけ

バランスくずし

スキップしながら

じゃんけんおんぶ

楽しく運動したときの気持ちを  
言葉で引き出すことが求められます。

※ 教師の言葉 児童の言葉

- ・交差跳び片足跳びなどに挑戦すること
- ・軽快に跳ぶこと  
をねらって運動をします。  
体ほぐしの運動として行う場合は、
- ・仲良く協力して運動すると楽しさが増すこと
- ・運動を通して身のこなしや体の調子を整えると心の状態も軽やかになることを感じるようにすること

などが、ねらいとなります。従って、上手に軽快に跳ぶことではなく、「みんなで跳ぶともっと楽しくなるね」「なわ跳びで、リズムよく跳ぶと体も軽くなるし、心も軽くなるね、などの言葉を引き出したり、教師から語りかけたりすることが考えられます。

## (2) 小学校第5学年から中学校第2学年 ～体ほぐしの運動の行い方を知ろう～

心と体の関係に気付いたり、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で、体ほぐしの運動の行い方を学ぶ時期です。

### 【運動のねらいと行い方】

「気付き」、「調整」、「交流」のねらいは、小学校第5学年及び第6学年、中学校第1学年及び第2学年学年において、以下のように示されています。

- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、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すること。〈小学校「要領」第5学年及び第6学年〉
- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動をすること。〈中学校「要領」第1学年及び第2学年〉

なお、「気付き」、「調整」、「交流」のそれぞれについて、学習指導要領解説に、次のように示されています。

#### 【気付き】

(小学校第5学年及び第6学年)

「心と体の関係に気付く」とは、運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くことである。

(中学校第1学年及び第2学年)

「心と体の関係に気付き」とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、さらに他者の心と体ともかかわり合っていることに気付くことである。

#### 【調整】

(小学校第5学年及び第6学年)

「体の調子を整える」とは、運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整える

とともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減したりすることである。

(中学校第1学年及び第2学年)

「体の調子を整え」とは、運動を通して、体の状態や身のこなしを整えるとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整えることである。

【交流】

(小学校第5学年及び第6学年)

「仲間と交流する」とは、運動を通して仲間と豊かにかかわる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができることである。

(中学校第1学年及び第2学年)

「仲間と交流する」とは、運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流することである。

〈小学校「解説」P62〉〈中学校「解説」P29、30〉

### 【指導のポイント】

指導の場面では、ただ運動して楽しむだけでなく、ねらいに応じた行い方を理解できるようにし、中学校第3学年以降の「組み合わせたり構成したりする」学習につなげることが必要です。

そのためには、運動を通して感じたことを引き出し、学習内容を導くことが求められます。あるいは、ねらいに応じた行い方を選ぶことも考えられます。それぞれの発達の段階で、気付かせたいことを導きやすい運動の内容を工夫する必要があり、それを引き出す問いかけも工夫することが求められます。

行い方の例として、次のことが示されています。

(小学校第5学年及び第6学年)

- ・ のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- ・ リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行うこと。
- ・ 互いの体に気付き合いながら、ペアでのストレッチングを行うこと。
- ・ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。
- ・ 伝承遊びや集団による運動遊びを行うこと。

(中学校第1学年及び第2学年)

- ・ のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ・ ペアでストレッチングをしたり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。
- ・ 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。

〈小学校「解説」P62〉〈中学校「解説」P30〉