

【学習カードの例】

体ほぐしの運動 ふりかえりカード

3年 組 名前 (_____)

○今の、あなたのきもちにあてはまる♡をぬりましょう。

	とても おもう	すこし おもう	あまり おもわない	まったく おもわない
1 きもちがいい	♡	♡	♡	♡
2 体がかかるい、元気がいっぱい	♡	♡	♡	♡
3 みんなと運動してうれしい	♡	♡	♡	♡
4 もっと動きたい	♡	♡	♡	♡
5 体がきつい、つかれている				
6 いらいらしている				
7 おもしろくない				

○今日の学習で楽しかったこと、気付いたこと

体ほぐしの運動 ふりかえりカード

4年 組 名前 (_____)

○学習をふりかえてみましょう。(◎・○・△)

	月 日	月 日	月 日
いろいろな運動を楽しく、すすんできました。			
きまりをまもり、友だちときょう力することができた。			
気持ちのよいあせをかくことができた。			
安全に気をつけて運動することができた。			

○自分の気持ちをふりかえてみましょう。(あてはまる♡をぬりましょう。)

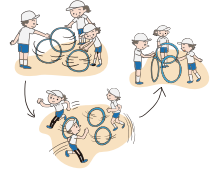
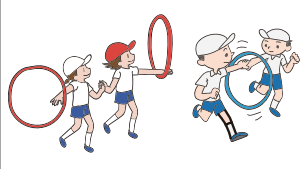
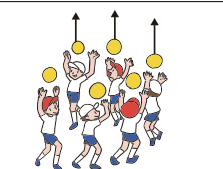
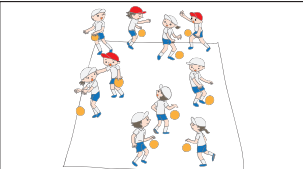
	月 日		月 日		月 日	
	運動する前	運動する前	運動する前	運動する前	運動する前	運動する前
気持ちがよい	♡	♡	♡	♡	♡	♡
	♡	♡	♡	♡	♡	♡
気持ちがよくない	♡	♡	♡	♡	♡	♡
	♡	♡	♡	♡	♡	♡

楽しかったことや、気がついたことを書きましよう。

心の変化を段階的に捉えられるようにする。

体の調子や心の変化に気付いているかを見取る。

いろいろな動きを組み合わせた動きにチャレンジしよう!

 <p>こんなところに気をつけるといいよ!</p>	 <p>こんなところに気をつけるといいよ!</p>
 <p>こんなところに気をつけるといいよ!</p>	 <p>こんなところに気をつけるといいよ!</p>

どのようなことに気を付ければよいのか、動きのこつを見付けているかを見取る。

どのようなことに気を付ければよいのか、友達のよいところや見付けて自分の動きに取り入れているかを見取る。

○こんなところがよかったよ!
こんなところをまねしたいな!

小学校第5学年及び第6学年「体づくり運動」

実践事例
3

～運動の行い方を知ろう 取り組んでみよう～

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

- ・体ほぐしの運動では、これまでに行ってきた運動や新しい運動を行うことで、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができるようにする。
- ・体力を高める運動は、自己の体の動きを高める運動であることや自己の体の動きを高めるための行い方を知り、運動の行い方を工夫して体力を高めることができるようにする。

授業づくりの考え方

- ・体ほぐしの運動では、ねらいに応じた運動を選んだり心や体の変化に気付いたりできるよう工夫する。さらに、児童が運動の行い方を工夫できるように、運動例の学習資料などを提示する。
- ・体力を高める運動では、体力の必要性や体力の高め方が分かり、自己の体力に合っためあてをもちながら学習が進められるようにする。また、自己の体力の高まりを実感できるよう、めあてに合った動きを工夫できるようにする。

2 単元の目標

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。
(運動)
 - ・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。
 - ・体力を高める運動では、ねらいに応じて、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ための運動をすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、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する。
(態度)
- (3) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。
(思考・判断)

3 単元の評価規準 () は6学年

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分の体力を高めたりすることができるよう、体づくり運動に進んで取り組もうとしている ・約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、用具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動のねらいを知るとともに、ねらいに応じた運動の行い方を選んでいる。 (・ねらいに応じた運動を工夫している。) ・体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分の体力に合った運動の行い方を選んでいる。 (・自分の体力にあった運動を工夫している。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ための運動のねらいに合った動きができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ①体づくり運動に進んで取り組もうとする。 ②用具の使い方や運動の行い方のきまりを守って運動しようとしている。 ③友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ④場や用具の安全に気を配り、互いに協力して運動しようとする。 ⑤友達に言葉をかけたり、運動の補助をしたりして、協力して運動しようとする。 	<ol style="list-style-type: none"> ①運動すると心が軽くなることや、体の力を抜くとリラックスできることなど、心と体は関係し合っていることに気付いている。 ②体ほぐしの運動の3つのねらいに合った運動を選んでいる。 (⑤体ほぐしの運動のねらいに合わせて、人数や用具、方法などを変えている。) ③どのような運動を行うと体力が高まるのかわかっている。 ④自分の体力から課題を知り、自分に合った運動を選んでいる。 (⑥自分の課題を達成するために、動きのポイントを運動に生かしたり、運動の行い方を変えている。) 	<ol style="list-style-type: none"> ①易しい基本的な動き(基になる動き)に取り組み、運動の仕方や工夫の仕方に基づいて正しく運動することができる。 ②体力を高めるために自己の課題に合った運動を行うことができる。 ③動きのポイントを生かして工夫した運動の仕方に基づいて行うことができる。

※なお、「体ほぐしの運動」は、技能の習得・向上を直接のねらいとするものではないことから、運動の技能の観点から削除している。
※ここでいう「単元」とは、2年間を見通したもので、何時間かのまとまりとして取り扱う単元とは異なるものである。