

低学年・くすのき（特別支援）学級分科会資料

1 単元名 体づくりの運動遊び「多様な動きをつくる運動遊び」

2 単元の目標

- 多様な動きをつくる運動遊びでは、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、力試しの動きをすることの楽しさに触れ、そ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ができるようにする。【知識及び運動】
- 多様な動きをつくる運動の遊び方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。【思考力、判断力、表現力等】
- 運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動しようしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

3 研究主題との関連（本単元における主体的・対話的な児童の姿）

（1）主体的な姿

- ・ 易しい運動に取り組む中で、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう姿
- ・ 多様な運動遊びの行い方を知り、様々な動きに進んで取り組む姿
- ・ 友達と関わり合う中で、楽しみながら運動に取り組む姿

（2）対話的な姿

- ・ 遊びの行い方を動作を交えながら友達に伝えている姿
- ・ 友達のよい動きを見付けて真似してみようとしたり、友達の工夫した動きに挑戦しようとしたりする姿

4 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○ 次の運動遊びの行い方を知っていると同時に、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てりしている。 ・ 多様な動きをつくる運動遊びでは、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、力試しの動きをしている。	○ 多様な動きをつくる運動の遊びを工夫するとともに、考えたことを伝えている。	○ 運動遊びに進んで取り組みようとし、きまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしていたり、場の安全に気を付けたりしている。
学習活動に即した評価規準	① 運動遊びの行い方について言ったり書いたりしている。 ② 体のバランスをとる動きができる。 ③ 体を移動する動きができる。 ④ 用具を操作する動きができる。 ⑤ 力試しの動きができる。	① できそうな運動遊びや、友達と一緒にやると楽しい運動遊びを選んだり、運動遊びをする場や用具を変えながら、楽しくできる遊び方を選んだりしている。 ② 友達の動きを見て見付けたよい動きや、行ってみて楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。	① 運動遊びに進んで取り組みようとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④ 場の安全に気を付けている。



授業作りのための **TANO** シート (多様な動きをつくる運動あそび・低学年) 網掛け⇒感染症対策のため今年度未実施

ア 体づくり運動

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。

「体づくりの運動遊び」については、「体ほぐしの運動遊び」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成している。

低学年は「体づくりの運動遊び」とし、その内容も全て「運動遊び」として示している。これは、児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう遊びであることを強調したもので、以下の各領域においても同様の趣旨である。





低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」では、他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動遊びの楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培うことをねらいとしている。

低学年の学習指導では、児童が体ほぐしや動きづくりのために行われる様々な運動遊びに進んで楽しく取り組むことができるようにするとともに、児童が楽しい活動を工夫したり、考えたことを他者に伝えたりすることや、きまりを守り誰とでも仲よく運動遊びをしたり、友達の考えを認めたり、場や周囲の安全に気を付けて活動したりすることができるようにすることが大切である。

(小学校学習指導要領解説 体育編 p.25、26 より一部抜粋)


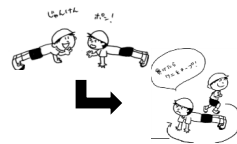
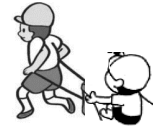
多様な動きをつくる運動遊びの特性	多様な動きをつくる運動遊びにおける楽しさ	楽しさを味わわせるための手だて
<ul style="list-style-type: none"> ○姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる運動遊びである。 ○姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、様々な行い方で体を移動する動きを身に付けることができる運動遊びである。 ○用具をつかむ、持つ、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を通して、用具を操作する動きを身に付けることができる運動遊びである。 ○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、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができる運動遊びである。 	<ul style="list-style-type: none"> ○片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりすることが楽しい。 ○足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きることが楽しい。 ○大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすることが楽しい。 ○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ことが楽しい。 ○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、下ろしたりすることが楽しい。 ○フープを手首や腰を軸にして回したり、倒れないように転がしたりすることが楽しい。 ○様々な動物歩きで友達と一緒に移動することが楽しい。 ○なわを引いたり、緩めたりしながら力の出し入れを調整し、力比べをすることが楽しい。 	<p>【多様な動きをつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○4つの運動遊びをバランスよく扱い、たくさんの動きをできるようにする。 ○工夫して動きを広げられるよう、工夫する視点を示す。 <p>【場の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動の種類ごとにコース分けをし、それぞれの場で安全に運動を楽しめるようにする。 <p>【用具の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボール、フープ、平均台など学習のねらいに合った用具を使って運動できるようにする。 ○運動の種類ごとにコース分けをし、それぞれの場で安全に運動を楽しめるようにする。 <p>【関わり合い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○児童同士がお互いの動きを見合う機会を設定し、よい動きを見付けたりまねしたりできるようにする。 ○ペア、グループなど人数を工夫し、友達と関わり合いながら運動できるようにする。

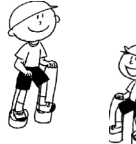

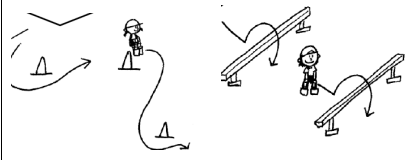

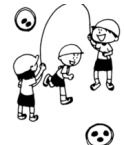

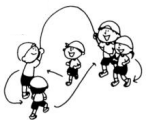
第1学年 指導計画

		1	2	3	4
段階		やってみる→工夫する			
学習活動		1 学習のめあてを確認する			
		2 準備運動をする (パブリカ体操)			
		3 体のバランスをとる運動遊びを行う			
		<ul style="list-style-type: none"> 忍法かかし術！ 片足で止まって10秒数える。 トントジャンプの術！ 太鼓の合図で半回転や1回転する。 	<ul style="list-style-type: none"> くるっとじゃんけん 「くるっとじゃんけん、じゃんけん」の掛け声に合わせて1回転し、「ボン」でじゃんけんをする。 紙皿くるん 「みぎあし」「ひだりあし」「おしり」と裏に書いた紙皿から1枚選び、そこを支点に回る。 		
		4 用具を操作する運動遊び (輪) を行う			
		<ul style="list-style-type: none"> 輪回し 体のいろいろなところで輪を回す。動きを引き出す。工夫の視点→数、人数、道具、姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> 輪転がし 輪が倒れないように転がす。いろいろな転がし方を工夫する。工夫の視点→向き、数、人数、姿勢 		
		5 共有してもう一度取り組む			
		6 片付けをする			
7 整理運動をする					
8 振り返りをする					
評価の観点	知		① 観察・発言	② 観察	
	思				① 観察・学習カード
	態	① 観察			


		5	6	7	8	9	10
段階		やってみる	やってみる→工夫する				選んでやってみる
学習活動		1 学習のめあてを確認する					
		2 準備運動をする (パブリカ体操)					
		3 体を移動する運動遊びを行う					
		<ul style="list-style-type: none"> 忍者手裏剣 教師が手裏剣を投げるポーズをしたら、それを立ったり座ったりしながらよける。 					
		<ul style="list-style-type: none"> 忍法まねまねの術 コーンについてのカードをめくり、書いてある動きをする。先頭の人の動きを真似して移動する。 					
		4 用具を操作する運動遊び (ボール) を行う					
		<ul style="list-style-type: none"> ボール送り遊び 1列になって4人組で前からボールを送る送り方を工夫する。工夫の視点→姿勢、向き、人数 	<ul style="list-style-type: none"> ボール運び遊び 二人組で背中にボールをはさんで運ぶ。工夫の視点→姿勢、向き、人数、用具 	<ul style="list-style-type: none"> ボール投げ遊び ボールを投げたり捕ったりする。工夫の視点→姿勢、向き、人数、用具 	<ul style="list-style-type: none"> ボール送り遊び ボール運び遊び ボール投げ遊び <p>好きな運動遊びを選んでやってみる。</p>		
		5 共有してもう一度取り組む					
6 片付けをする							
7 整理運動をする							
8 振り返りをする							
評価の観点	知	③ 観察			④ 観察・発言		
	思					① 観察・発言	
	態		② 観察	④ 観察			② 観察・発言

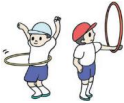


※知・・・「知識・技能」思・・・「思考・判断・表現」態・・・「主体的に学習に取り組む態度」

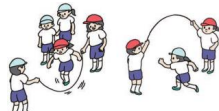
		1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	
段階		やってみる→工夫する						
学習活動		1 学習のめあてを確認する						
		2 準備運動をする (パブリカ体操)						
		3 力試しの運動遊びを行う						
		・引き合い遊び 棒やなわを引き合う。	・わにじゃんけん わにのポーズでじゃんけんをする。勝った人が負けた人の周りを回る。	・ともだちはこび 友達をいろいろな方向に引きずる。				
								
		4 用具を操作する運動遊び (短縄) を行う						
		・短縄 基本の跳び方前回し跳びでリズムよく跳ぶ。	・短縄 基本の跳び方前回し跳びでリズムよく跳ぶ。いろいろな跳び方で跳ぶ。(友達とリズムを合わせて、二人で)	・短縄 基本の跳び方前回し跳びでリズムよく跳ぶ。いろいろな跳び方で跳ぶ。(両足、片足、駆け足、ケンケンなど)				
		5 共有してもう一度取り組む						
		6 片付けをする						
		7 整理運動をする						
8 振り返りをする								
評価の観点	知	① 観察・発言	⑤ 観察・発言	① 観察・発言				
	思				② 観察・発言		① 観察・発言	
	態					② 観察		

		1 7	1 8	1 9	2 0
段階		やってみる→工夫する			
学習活動		1 学習のめあてを確認する			
		2 準備運動をする (パブリカ体操)			
		3 用具を操作する運動遊び (缶ぼっくり) を行う			
		・缶ぼっくりに乗って歩く。	・缶ぼっくりに乗って、いろいろな歩き方をする。	・缶ぼっくりでいろいろなコースを歩く。 ジグザグコース 乗り越えコース	
					
		4 用具を操作する運動遊び (長縄) を行う			
		・歌に合わせて跳ぶ 大波小波 郵便屋さん	・くぐって宝運び・	・二人でくぐりぬけ	・八の字跳び
					
		5 共有してもう一度取り組む			
		6 片付けをする			
7 整理運動をする					
8 振り返りをする					
評価の観点	知			① 観察・発言	
	思				
	態	③ 観察	④ 観察		④ 観察

※知・・・「知識・技能」思・・・「思考・判断・表現」態・・・「主体的に学習に取り組む態度」

		1	2	3	4	5	6	7	8
段階		知る				やってみる→工夫する (にんじゃしゅぎょう ポールのまき)			
	学習活動	<p>1 学習のめあてを確認する</p> <p>2 準備運動をする (パブリカ体操)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;"> <p>3 オリエンテーションを行う</p> <p>単元のめあてを知る。 「にんじゃしゅぎょう～わざをたくさんおぼえよう」</p> <p>4 体ほぐしの運動遊びを行う</p> <p>・にんじゃしゅりけん ・体じゃんけん ・後出しじゃんけん ・世界征服 ・陣地とりじゃんけん</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>3 体ほぐしの運動遊びを行う</p> <p>・にんじゃしゅりけん ・だるまさんがころんだ ・五歩おに ・もうじゅうがり</p>  </div> <div style="width: 22%;"> <p>3 体のバランスをとる運動遊びを行う</p> <p>・くるっと回ってハイ忍者 ・紙皿でドロン</p> <p>・ビルドインバランス (用具の扱いを知る) (いろいろな動きを楽しむ)</p>  </div> <div style="width: 22%;"> <p>3 体のバランスをとったり移動したりする運動遊びを行う ※選択して行う。</p> <p>回る・保つ ・バランス崩し・紙皿でドロン ・くるっとじゃんけん ・くるっと回ってハイ忍者</p> <p>寝転ぶ・起きる ・だるまころがり</p> <p>座る・立つ ・いろはにこんべいとう</p> <p>這う・歩く・走る ・動物に変身</p> <p>跳ぶ・跳ねる ・言うこと○○やること○○ ・あんたがたどこさ</p> <p>4 用具を操作する運動遊びを行う ・ボール</p> <p>投げる・捕る動き (主に5、6時) とりあえずやってみる。 いろいろな投げ方や捕り方をする。 よい姿を共有する。</p> <p>運ぶ・転がす動き (主に7、8時) とりあえずやってみる。 友達と動きを合わせて捕る。 友達とペアになりまっすぐ転がす。 体の様々な部位で挟んで運ぶ。</p>  </div> </div>							
		<p>5 片付けをする</p> <p>6 整理運動をする</p> <p>7 振り返りをする</p>							
評価の観点	知	① 発言	① 発言	② 観察	② 観察		① 発言	② 観察	
	思					① 学習カード・発言			
	態	① 観察	② 観察	① 観察	③ 観察	①④ 観察	② 観察	② 観察	① 観察

		9	10	11	12	13	14	15	
段階		やってみる→工夫する (にんじゃしゅぎょう フープのまき)				やってみる→工夫する (にんじゃしゅぎょう なわのまき)			
	学習活動	<p>1 学習のめあてを確認する</p> <p>2 準備運動をする (パブリカ体操)</p> <p>3 体のバランスをとったり移動したりする運動遊びを行う ※選択して行う</p> <p>回る・保つ ・バランス崩し・紙皿でドロン ・くるっとじゃんけん・だるまころがり ・くるっと回ってハイ忍者</p> <p>寝転ぶ・起きる ・だるまころがり</p> <p>座る・立つ ・いろはにこんべいとう</p> <p>這う・歩く・走る ・動物に変身</p> <p>跳ぶ・跳ねる ・言うこと○○やること○○ ・あんたがたどこさ</p> <p>4 用具を操作する運動遊びを行う ・フープ</p> <p>回す動き (主に9、10時) とりあえずやってみる。 体のいろいろな部位で回す。 よい姿を共有する。</p>  <p>転がす動き (主に9、11時) とりあえずやってみる。 いろいろな方法で転がしてみる。 まっすぐ立てて転がす。 ペアで向かい合って転がす。 よい姿を共有する。</p> 							
		<p>3 力試しの運動遊びを行う</p> <p>押す・引く・カ比べ ・棒引き・縄引き ・すもう遊び ・おしくらまんじゅう ・俵返し・大根ぬき</p> <p>運ぶ・支える ・まほうの反物・わにじゃんけん ・手押し車</p> <p>4 用具を操作する運動遊びを行う ・長なわ ・短なわ</p> <p>長なわ いろいろなとびかたをやってみる。 ・大波小波 (波越えの術) ・ゆうびんやさん (忍びとびの術) ・八の字とび (目くらましの術)</p> <p>片足、両足、回転など、工夫した跳び方を紹介する。</p> <p>短なわ ・連続両足跳び ・二人でまねっこ</p> <p>片足、両足、回転など、工夫した跳び方を紹介する。</p> 							
		<p>5 片付けをする</p> <p>6 整理運動をする</p> <p>7 振り返りをする</p>							
評価の観点	知					① 学習カード			
	思	① 学習カード・発言	① 学習カード・発言	② 学習カード・発言	② 学習カード・発言			① 学習カード・発言	
	態	①④ 観察	① 観察			④ 観察	① 観察	② 観察	

	16	17	18	19	20						
段階	やってみる→工夫する (にんじゃしゅぎょう 高下駄のまき)			楽しくできる遊びを考える。 (にんじゃしゅぎょう 仕上げ)							
学習活動	1 学習のめあてを確認する										
	2 準備運動をする (パプリカ体操)										
	3 用具を操作する運動遊びを行う ・缶ぼっくり ・竹馬		3 多様な動きを作る運動遊びを行う								
	缶ぼっくり・竹馬 乗ってみる。歩いてみる。 競争してみる。 障害物を乗り越えてみる。		・今まで学習した運動の中で、バランス・力試し・移動・用具、それぞれの動きを取り入れ・にんじゃしゅぎょうの場を作る。 <例>								
	4 用具を操作する運動遊びを行う ・長なわ ・短なわ		舞 台								
	友達と一緒に跳んでみる。 		<table border="1"> <tr> <td>《用具》 フープ</td> <td>《バランス・移動》 橋わたり</td> <td>《用具》 ボール</td> </tr> <tr> <td>《移動》 動物に変身</td> <td>《用具》 なわ</td> <td>《力試し》 魔法の反物</td> </tr> </table>			《用具》 フープ	《バランス・移動》 橋わたり	《用具》 ボール	《移動》 動物に変身	《用具》 なわ	《力試し》 魔法の反物
	《用具》 フープ	《バランス・移動》 橋わたり	《用具》 ボール								
《移動》 動物に変身	《用具》 なわ	《力試し》 魔法の反物									
5 片付けをする											
6 整理運動をする											
7 振り返りをする											
評価の観点	知		① 発言	④ 観察							
	思				① 学習カード・発言						
	態	④ 観察	② 観察	③ 観察	③ 観察	④ 観察					

※知・・・知識・技能思・・・思考・判断・表現態・・・主体的に学習に取り組む態度

くすのき（特別支援）学級 指導計画

	1	2	3	4	5	
段階	知る	やってみる⇒工夫したり高めたりする (くすの筋パワーアップ=投げる)		やってみる⇒工夫したり高めたりする (くすの筋パワーアップ=動物歩き)		
学習活動	1 準備運動をする(パブリカ体操)	1 学習のめあてを確認する				
	2 オリエンテーションを行う	2 準備運動をする (パブリカ体操)				
	3 単元のめあてを知る	3 体ほぐしの運動をする (忍者手裏剣)				
	4 グループごとに遊びを試す	4 用具を操作する遊びを行う 「フォームロケットを飛ばそう！」		4 体を移動する運動遊びを行う 「いろいろな動物に変身しよう！」 (動物歩き→クマ、カエル、クモ、アシカ、ケンケン)		
		試す① 目標物がないところでどれだけ飛ばせるか、投げてみる。 試す②～練習～ 高さやスタート位置が違う初級コース、中級コース、上級コースの3コースを設け、より高く、より遠くへ飛ばせるよう個人で何度もやってみる。 見合うタイム フォームロケットを投げる姿を見合い、高く遠くに飛ばせる人のコツを聞く。よい構え方のポイントを見つける。 工夫・高める 友達から得たポイントやコツを使って、工夫して投げる。	試す① 動物歩きを思い出してやってみる。 ポイント、コツをつかむ どんなことがポイントか全体で出し合う。 試す②～練習～ 縦割りグループで、お互いを見ながら動物歩きをする。 工夫・高める 「フープでバスケット」を動物歩きで移動することで、楽しみながら運動する。			
		5 片付けをする				
		6 整理運動をする				
		7 振り返りをする				
	評価の観点	知 ① 観察・発言		④ 観察・発言		③ 観察・発言
						② 観察・発言
	① 観察	④ 観察		② 観察		

※知…「知識・技能」 思…「思考・判断・表現」 態…「主体的に学習に取り組む態度」

	6	7	8	9	10
	やってみる⇒工夫したり高めたりする (くすの筋パワーアップ=投げる) (くすの筋パワーアップ=力試し)		やってみる⇒工夫したり高めたりする (くすの筋パワーアップ=移動) (くすの筋パワーアップ=バランス)		まとめ
学習活動	1 学習のめあてを確認する				
	2 準備運動をする (パブリカ体操)				
	3 体ほぐしの運動をする (忍者手裏剣)				
	4 ①用具を操作する運動遊びを行う		4 ①体を移動する運動遊びを行う		4 今まで行った運動で遊ぼう！
	試す 設定した高さを越えるようにフォームロケットを投げてみる。 工夫・高める 前回のポイントとコツを思い出し、投げる。		試す 教師の準備したマーカープレートでケンパー跳びをやってみる。 工夫・高める マーカープレートの配置をグループで考え、工夫して移動してみる。		工夫する 今までのサーキットに用具や障害を足したりしたサーキット場を作る。試す。 発表する 工夫したサーキット場を発表し合う。
	4 ②力試しの運動遊びを行う		4 ②体のバランスをとる運動遊びを行う		
	試す タイヤを運んでみる。 工夫・高める タイヤの数を増やしていき、どうしたらたくさんタイヤをよりスムーズに運べるか工夫する。		試す 教師の準備したビルドインバランスをやってみる。 工夫・高める ビルドインバランスの配置をグループで考え、工夫して移動してみる。		楽しむ・高める 友達の作ったサーキット場を回って楽しむ。それぞれの運動遊びのポイントとコツを思い出し、よりスムーズに運動できるようにする。
	5 トライアングルサーキットを行う				
	楽しむ 今までの運動を総合して、グループごとにサーキットをする。それぞれの運動遊びのポイントとコツを思い出し、よりスムーズに運動できるようにする。				
	6 片付けをする				
7 整理運動をする					
8 振り返りをする					
知	④⑤ 観察・発言		②③ 観察・発言		
思	② 観察・発言			① 観察・学習カード	
態		③ 観察	② 観察・学習カード		①④ 観察・発言

中学年分科会資料

1 単元名 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」

2 単元の目標

- 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。【知識及び運動】
- 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。【思考力、判断力、表現力等】
- 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。【学びに向かう力、人間性等】

3 研究主題との関連（本単元における主体的・対話的な児童の姿）

（1）主体的な姿

- ・自分のめあてに向かって進んで運動に取り組む姿
- ・自分のめあてに向かって運動する場や、練習の仕方などを選んだり、工夫したりする姿

（2）対話的な姿

- ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方を友達に簡単に教えたり、教師に言葉で伝えたりする姿
- ・運動の行い方について友達の考えを聞き、認める姿

4 単元の評価規準

	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○運動の行い方を知るとともに、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、基本的な動きを組み合わせる運動をしている。	○自己の課題を見付け、その課題を解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したり、考えたことや見付けたことを友達に伝えたりしている。	○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している。
学習活動に即した評価規準	①運動の行い方を知っている。 ②体のバランスをとる動きができる。 ③体を移動する動きができる。 ④用具を操作する動きができる。 ⑤力試しの動きができる。 ⑥組み合わせの動きができる。	①様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ②楽しく運動をしながら、多様な動きを身に付けるための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。	①多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合って運動している。 ③用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ④友達の考えや取り組みを認めようとしている。 ⑤活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。



授業作りのための **TANO** シート (多様な動きをつくる運動・中学年)

網かけ⇒感染症対策のため今年度未実施

ア 体づくり運動系

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。





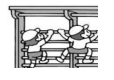


低・中学年においては、発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目的とすることは難しいが、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期に様々な基本的な体の動きを培っておくことが重要である。そのため、「多様な動きをつくる運動」では、体づくり運動以外の各領域において扱いにくい様々な基本的な体の動きを培う運動を示している。

中学年の「多様な動きをつくる運動」では、他の領域において扱われにくい体の様々な動きを取り上げ、その行い方を知るとともに、運動の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培うことをねらいとしている。

中学年の学習指導では、児童が体ほぐしや動きづくりのために行われる様々な運動に進んで楽しく取り組むことができるようにするとともに、児童が楽しい活動を工夫したり、考えたことを他者に伝えたりすることや、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達のを考えを認めたり、場や周囲の安全に気を付けて活動したりすることができるようにすることが大切である。
(小学校学習指導要領解説 体育編 p. 25、26 より一部抜粋)

多様な動きをつくる運動遊びの特性	多様な動きをつくる運動遊びにおける楽しさ	楽しさを味わわせるための手だて
<ul style="list-style-type: none"> ○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れる運動を通して、体のバランスを取る動きを身に付けることができる運動である。 ○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、登る、下りるなどの動きで構成される運動や、一定の速さでかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることができる運動である。 ○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、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる運動である。 ○人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができる運動である。 ○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二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を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる運動である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○片足を軸にして、回りながら移動することが楽しい。 ○両足でジャンプをして1/2回転、3/4回転、1回転やそれ以上の回転をすることが楽しい。 ○物や用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすることが楽しい。 ○両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをすることが楽しい。 ○大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具を片手でつかんで持ち上げたり、回したり、下ろしたりすることが楽しい。 ○ボールをねらったところに真っ直ぐ転がすことが楽しい。 ○押し合いずもうで、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ことが楽しい。 ○重心を低くして相手を引っ張ることが楽しい。 ○物を持ったりかっぴだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすることが楽しい。 	<p>【多様な動きをつくる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○工夫して動きを広げられるよう、視点を示す。 ○運動コーナーを設定し、児童同士がお互いの動きを見合い、よい動きを見付けたりまねしたりできるようにする。 <p>【場の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「やってみたい」と思える易しい場を作る。 ○運動の種類ごとにコース分けをし、それぞれの場で、安全に運動を楽しめるようにする。 <p>【用具の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボール、フープ、平均台など学習のねらいに合った用具を使って運動できるようにする。 <p>【関わり合い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペア、グループなど人数を工夫し、友達とかかわり合いながら運動できるようにする。



段階	1	2	3	4	5	6	
	知る			試す			
学 習 活 動	1 学習のめあてを確認する						
	2 準備運動をする (パプリカ体操)						
	3 オリエンテーションを行う	3 体のバランスをとったり、移動したりする運動を行う					
	<p>・2年生で行った運動遊びを振り返り、運動の行い方を知る</p> <p>体ほぐしの運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんだがたどこさ ・だるまさん <p>多様な動きをつくる運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陣取りジャンケン ・5歩おに <p>4 用具を操作する運動を行う</p> <p>フープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回す、転がす ・投げ上げる 	<p>※選択して行う</p> <p>跳ぶ、はねる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・忍者手裏剣 ・進化ジャンケン ・あんだがたどこさ  <p>歩く、走る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5歩おに ・まねっこ歩き  <p>回る、保つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるとジャンケン ・だるま転がり  <p>工夫の視点→姿勢</p>	<p>※選択して行う</p> <p>跳ぶ・はねる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんだがたどこさ <p>回る、保つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるとジャンケン ・だるま転がり <p>座る、立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みなさんみなさん ・だるまさん <p>工夫の視点→人数、方向</p>	<p>※選択して行う</p> <p>登る、下りる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肋木 ・折り返し  <p>這う、歩く、走る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物歩き→走って戻る ・障害物をくぐる、またぎ越す ・ラインの上を歩く  <p>跳ぶ、はねる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラインジャンプ <p>工夫の視点→人数、リズム、速さ</p>	<p>4 用具を操作する運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール <p>投げ上げる、捕る動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動き ・座って、寝て、立って、バウンド  <p>学びの共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手の平を上に向け、膝や肘を曲げてふわっと捕る。 ・いろいろな投げ上げ方、捕り方の工夫 <p>もう一度取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こつを見付けて運動を行う ・いろいろな工夫に目を向け、自分で動きを工夫したり、友達の動きを真似したりする。 <p>工夫の視点→人数、姿勢</p> 	<p>5 片付けをする</p> <p>6 整理運動をする</p> <p>7 振り返りをする</p>	
	知		②③ 観察 学習カード	① 観察 学習カード	④ 観察 学習カード		③ 観察 学習カード
	思					① 観察 学習カード	
	態	①⑤ 観察 学習カード				① 観察 学習カード	

※知…「知識・技能」 思…「思考・判断・表現」 態…「主体的に学習に取り組む態度」

7	8	9	10	11	12	13	14
試す				工夫する		まとめる	
1 学習のめあてを確認する							
2 準備運動をする (パプリカ体操)							
3 体のバランスをとったり、移動したりする運動を行う	3 力試しの運動を行う			3 基本的な動きを組み合わせる運動を行う		3 工夫した運動を紹介しよう	
<p>※選択して行う</p> <p>回る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぐるっとじゃんけん <p>跳ぶ、はねる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・忍者手裏剣 <p>座る、立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンケン (5回で座る) <p>這う、歩く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あざらし歩き 	<p>※選択して行う</p> <p>支える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わにジャンケン ・あざらし ・からだ時計  <p>運ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひっこし屋さんが運んだ <p>引く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・引き合い遊び <p>*今年度は押す運動は行わない</p>	<p>用具を操作しながら</p> <p>移動する</p> <p>ボール・フープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フープを転がしながらぐるぐる ・ボールを投げ上げて回転、移動して捕る ・タオルでキャッチ  <p>バランスをとりながら移動する</p> <p>平均台・ビルドインバランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケンケンで渡る ・渡る途中で回転するなど ・後ろ向きで <p>工夫の視点→用具</p> 		<p>4つの場を設定し、いろいろな運動の組み合わせを楽しむ。(交替)</p> <p>互いの動きのよさや工夫を見付け、伝え合う。</p> <p>平均台・ビルドインバランス</p>  <p>フープ</p> <p>ボール</p> <p>長なわ</p>			
4 体のバランスをとる運動を行う	4 用具を操作する運動を行う			4 用具を操作する運動を行う			
平均台→ビルドインバランス	渡る動きを試す			学びの共有		もう一度取り組む	
	<p>渡る動きを試す</p> <p>学びの共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな渡り方 			<p>もう一度取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こつを見付けて運動を行う ・いろいろな工夫に目を向け、工夫する <p>工夫の視点→人数、姿勢</p> 			
5 片付けをする							
6 整理運動をする							
7 振り返りをする							
② 観察 学習カード	⑤ 観察 学習カード	④ 観察 学習カード		⑥ 観察 学習カード			
	① 観察 学習カード				① 観察 学習カード		①② 観察 学習カード
③ 観察 学習カード	⑤ 観察 学習カード	② 観察 学習カード		④ 観察 学習カード	③ 観察 学習カード		① 観察 学習カード

段階		1	2	3	4	5	6	7	
		知る 試す→工夫する							
		1 学習のめあてを確認する							
		2 準備運動をする (パブリカ体操)							
学 習 活 動	3 オリエンションを行う	3 体を移動する運動を行う			3 力試しの運動を行う		3 体を移動する運動を行う		
	体ほぐしの運動 ・忍者手裏剣	這う、歩く、走る 跳ぶ、はねる ・ボール集めリレー 工夫の視点→姿勢			押す・引く ・跳び箱押し ・綱引き 工夫の視点→姿勢		登る、下りる ・肋木登り下り 工夫の視点→速さ		
	4 体のバランスをとる運動を行う	4 体のバランスをとる運動を行う			4 用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う				
	座る、立つ渡る ・ビルドインバランス	回る ・回転体じゃんけん 工夫の視点→人数			ぶら下がる ・肋木ぶら下がり 工夫の視点→時間		つかむ、持つ、降ろす 投げる、捕る ・ボール 工夫の視点→人数、タイミング		
		座る・立つ渡る ・ビルドインバランス 工夫の視点→姿勢			用具を操作しながら移動 用具を操作しながらバランス				
		5 片付けをする							
		6 整理運動をする							
		7 振り返りをする							
	評価の観点	知	① 観察 学習カード		②③ 観察 学習カード		⑤ 観察 学習カード	④ 観察 学習カード	
		思		② 観察 学習カード		① 観察 学習カード			
態		③⑤ 観察 学習カード	② 観察 学習カード	① 観察 学習カード	① 観察 学習カード	④ 観察 学習カード	① 観察 学習カード		

※知…「知識・技能」 思…「思考・判断・表現」 態…「主体的に学習に取り組む態度」

段階		8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		試す→工夫する								まとめる	
		1 学習のめあてを確認する									
		2 準備運動をする (パブリカ体操)									
学 習 活 動	3 用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う	3 用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う		3 用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う		3 用具を操作する運動、基本的な動きを組み合わせる運動を行う		3 バランス・移動・用具・力試しの4つの運動の中から、もう一度やってみたい運動・やってみなかつた動き・もっと高めたい動きを選んで取り組む			
	跳ぶ ・短なわ ・長なわ 工夫の視点→姿勢、人数	乗る ・Gボール 工夫の視点→姿勢		つかむ、持つ、降ろす、回す 転がす、くぐる、運ぶ 投げる、捕る ・フープ 工夫の視点→回数		4 用具を操作する運動を行う		4人グループで、互いのやりたい運動に協力して取り組み、互いに動きのこつやポイントについて伝え合う。			
	用具を操作しながら移動 用具を操作しながらバランス	4 用具を操作する運動を行う		投げる 振る ・棒 ・タオル 工夫の視点→距離		ボールランド		平均台ランド → 長なわ短なわランド			
		5 片付けをする									
		6 整理運動をする									
		7 振り返りをする									
	評価の観点			④ 観察 学習カード	④ 観察 学習カード			① 観察 学習カード	⑥ 観察 学習カード		
		① 観察 学習カード	② 観察 学習カード					② 観察 学習カード		① 観察 学習カード	
① 観察 学習カード			① 観察 学習カード	① 観察 学習カード	① 観察 学習カード		① 観察 学習カード	① 観察 学習カード	④ 観察 学習カード	① 観察 学習カード	

高学年分科会資料

1 単元名 体づくり運動「体の動きを高める運動」

2 単元の目標

- 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、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をすることができるようにする。
【知識及び運動】
- 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、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する。【学びに向かう力、人間性等】

3 研究主題との関連（本単元における主体的・対話的な児童の姿）

（1）主体的な姿

- ・自分のめあてに向かって、積極的に運動をし続ける姿
- ・自分のめあてに向かって、動きのポイントを運動に生かしたり、運動の行い方を選んだり、工夫したりする姿

（2）対話的な姿

- ・工夫した運動の行い方を友達に例示して見せたり、教師に言葉で伝えたりする姿
- ・運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認める姿

4 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○次の運動の行い方を理解しているとともに体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりしている。 ・体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、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をしている。	○自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	○運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。
学習活動に即した評価規準	①体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②体の柔らかさ、③巧みな動き、④力強い動き、⑤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。	①自己の体力に応じて体の動きを高めるための運動の課題を選んでいる。 ②体の動きを高めるために適した運動の行い方を工夫したり、選んだりしている。 ③体の動きを高め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ている。	①体の動きを高める運動に積極的に取り組みようとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ③運動を行う場の設定や用具の片付けなど分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の取組を認めようとしている。 ⑤運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。



授業作りのための **TANO** シート (体の動きを高める運動・高学年)

網掛け⇒感染症対策のため今年度未実施

ア 体づくり運動

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。

高学年では、低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」において、生まれ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ものとし、児童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、体の柔らかさ、巧みな動き、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行う。児童が自己の体力の向上を、新体力テストの結果等に見られる回数や記録ではなく、体の基本的な動きを高めることと捉えることができるよう、従前の「体力を高める運動」から、「体の動きを高める運動」とした。

「体の動きを高める運動」では、体の動きを高めるための運動の行い方を理解しながら、運動に取り組むとともに、学んだことを授業以外でも生かすことができるようになることを目指している。なお、小学校高学年では児童の発達の段階を踏まえ、主として体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導することとする。

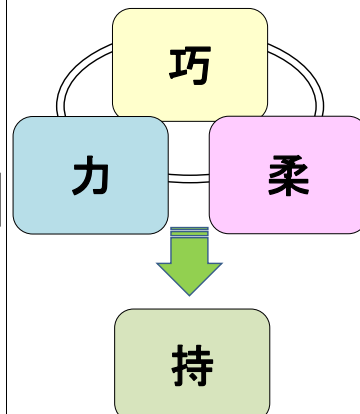
高学年の学習指導では、児童が自己に適した課題をもって積極的に運動に取り組むことができるよう内容や進め方を理解するとともに、各自の課題に応じた運動を行ったり、**児童が相互に話し合ったり**しながら体の動きを高めるための運動の行い方を身に付け、授業以外でも取り組むことができるようにする。また、体の動きの高め方について習得した知識や運動の行い方を工夫したり、それを**仲間に伝えたりする**とともに、約束を守り仲間の考えや取組を認め、自己の役割を果たしながら協力して活動したり、安全に配慮したりすることができるようにすることが求められる。
(小学校学習指導要領解説 体育編 p. 25、26 より一部抜粋)

体の動きを高める運動の特性	体の動きを高める運動における楽しさ	楽しさを味わわせるための手だて
<ul style="list-style-type: none"> ○体の各部位の可動範囲を広げ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。 ○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、リズムカルに動いたり、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。 ○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ことをねらいとして行う運動である。 ○一つの運動または複数の運動を組み合わせて一定の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ことをねらいとして行う運動である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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ことが楽しい。 ○ゴム紐をはりめぐらせてつくった空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けることが楽しい。 ○馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりすることが楽しい。 ○短なわや長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えているいろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりすることが楽しい。 ○いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすることが楽しい。 ○二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をすることが楽しい。 ○短なわ、長なわ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ことが楽しい。 ○無理のない速さで5～6分程度の持久走をすることが楽しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○単元の導入で体の動きを高めるとはどのようなことを理解させるオリエンテーションの時間を取り入れる。 ○体の動きの高まりが感じられるよう、回数や距離などを測ることも場に応じて取り入れる。 ○「できるようになった」「スムーズに動けた」「回数が増えた」など体の動きの高まりを児童が捉えられるようにする。 ○ペア、グループなど人数を工夫し、友達と関わり合いながら運動できるようにする。 ○運動にあった音楽を必要に応じて使用する。 ○友達とリズムを合わせ、工夫して運動する場を設定する。 ○ボール、短なわ、ケンステップなど学習のねらいにあった様々な器具を使って運動できるようにする。 ○どの運動にもやさしい動きから徐々に動きが高まっていくように配慮する。



第5学年 指導計画

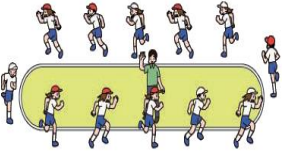



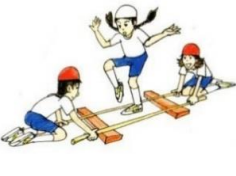





段階	1	2	3	4	5	
	知る		つかむ			
学習活動	1 学習のめあてを確認する					
	2 オリエンテーションを行う	2 準備運動をする (パブリカ体操)				
	3 馬跳びくぐり長縄くぐり抜けを行う	3 巧みな動きを高めるための運動を行う		3 体の柔らかさを高めるための運動を行う		
		シンクロ跳び	ボールキャッチ	ストレッチ 1人→ペア 体前屈 閉脚→開脚	ストレッチ 1人→ペア 輪とゴムひものくぐり抜け	
		あんたがたどこさ 工夫の視点 →人数、方向 2人～4人～8人	工夫の視点 →用具 ボール→棒 →輪	工夫の視点→姿勢 側屈 後屈、 足振り上げ リンボーダンス	工夫の視点 →用具 輪、ゴムひも 2本～4本	
	4 動きを高めることで体力が高まること、動きの汎用性、体力を高める必要性をおさえる	4 力強い動きを高めるための運動を行う		4 巧みな動きを高めるための運動を行う		
		ロープ引き	引いて、押して遊ぶ運動	長縄とボールを組み合わせた運動	輪を使った運動 工夫の視点 →姿勢 跳ぶ、片足入れるくぐり抜ける	
		工夫の視点→姿勢 体育座り→中腰 引かれる→自分が引く 工夫の視点→回数	工夫の視点 →用具 人、ペットボトル タイヤ 工夫の視点 →ゲーム化 チームリレー	工夫の視点 →タイミング 跳びながらドリブル ボールを受ける、渡す		
		5 片付けをする				
		6 整理運動をする				
	7 振り返りをする					
評価の観点	知	① 観察・発言	③・④ 観察 学習カード	②・③ 観察 学習カード		
	思	① 観察				
	態	① 観察	② 観察 学習カード		⑤ 観察 学習カード	

段階	6	7	8	9	10
	つかむ		高める		
学習活動	1 学習のめあてを確認する				
	2 準備運動をする (パブリカ体操)				
	3 体の柔らかさを高めるための運動を行う		3 巧・柔・力の3つのねらいの運動から、自分の課題にあった運動を選んで取り組む		
	ボール転がし	前屈球拾い			
	工夫の視点→用具 ボール 小→中→大 工夫の視点→姿勢 開脚→閉脚	工夫の視点→姿勢 後屈球拾い			
	4 動きを持続する能力を高めるための運動を行う				
	短縄→長縄	ペース走	<p>※3つのねらいの動きを続けることで、持続する能力を高めることになることにも触れる。</p>		
	工夫の視点→姿勢 前、後ろ、交差、二重、8の字、 工夫の視点→速さ ゆっくり長く、速く	2人が同じ場所でタッチできるペースを探す 工夫の視点→速さ ゆっくり 速く			
	5 片付けをする				
	6 整理運動をする				
7 振り返りをする					
評価の観点	②・⑤ 観察 学習カード				
			③ 観察	② 観察	
					④ 観察 学習カード
			④ 観察 学習カード		

※知・・・「知識・技能」 思・・・「思考・判断・表現」 態・・・「主体的に学習に取り組む態度」

第6学年 指導計画

段階	1	2	3	4	5
	知る		つかむ		
学習活動	1 学習のめあてを確認する				
	2 オリエンテーションを行う	2 準備運動をする (パブリカ体操)			
	「体力」や「体力の高まり」について知る	3 体の柔らかさを高めるための運動を行う	3 体の柔らかさを高めるための運動を行う		
	3 準備運動をする (パブリカ体操)	魔法のストレッチ 普段から行っているストレッチの種類を増やして、家庭でも継続して行えるようにする。	ゴムひもくぐり 2本のゴムひもを手を使わずに横向きでくぐったりまたいだりする。		
	4 体の柔らかさを高めるための運動を行う	魔法のストレッチ 自分の体の柔らかさの高まりを実感できるように、記録を取る。	4 巧みな動きを高めるための運動を行う		
	魔法のストレッチ 自分の体の柔らかさの高まりを実感できるように、記録を取る。	4 力強い動きを高めるための運動を行う	4 巧みな動きを高めるための運動を行う		
		人運び フープの中から動かずに仲間を手繰り寄せる。	ボール 様々なボールの取り方を通して、巧みさを高める。その場で捕るもの、移動して捕るものなど場を分けて取り組む。一人で行うものを中心とする。		
	5 巧みな動きを高めるための運動を行う	5 巧みな動きを高めるための運動を行う	長なわ 工夫の視点 →方向、入る、出る場所 リズム、方向、用具 息を合わせてなわを回したり、その中で跳んだりする。運動に加える条件を工夫する。		
	長なわ 	6 片付けをする			
	工夫の視点 →入る、出る場所 リズム、方向	7 整理運動をする			
	8 振り返りをする				
評価の観点	知	① 観察 学習カード	① 観察 学習カード	③④ 観察 学習カード	③ 観察 学習カード
	思			② 観察 学習カード	
	態		① 観察 学習カード		

6	7	8	9	10	11	12
つかむ			高める			
1 学習のめあてを確認する						
2 準備運動をする (パブリカ体操)						
3 動きを持続する能力を高めるための運動を行う		3 体の柔らかさを高めるための運動を行う			3 体の柔らかさを高めるための運動を行う	
ペース走 5～6分程度、自分に合った無理のない速さで走る。		リズムなわ跳び リズムに合わせて、短なわを跳び続ける。			魔法のストレッチ ゴムひもから運動を選択	
					4 自分の課題に応じて「体の動きを高める運動」に取り組む	
ケンステップ走路		バンブーステップ			ケンステップ走路	
様々なコース、リズムでケンステップをリズムカルに跳ぶ。		2本の棒を閉じたり開いたりして、その間をリズムよく跳ぶ。				
4 巧みな動きを高めるための運動を行う		4 巧みな動きを高めるための運動を行う				
ケンステップ走路		バンブーステップ			バンブーステップ	
						
		長なわ			長なわ	
						
		ボール			ボール	
						
		自分の課題に合った運動を選んで取り組む。			自分の課題に合った運動を選んで取り組む。	
5 片付けをする						
6 整理運動をする						
7 振り返りをする						
	⑤ 観察 学習カード	③ 観察 学習カード	① 観察 学習カード	① 観察 学習カード	③ 観察	① 観察 学習カード
① 観察	② 観察	③ 観察 学習カード	⑤ 観察			④ 観察

※知・・・「知識・技能」 思・・・「思考・判断・表現」 態・・・「主体的に学習に取り組む態度」