

4 単元指導計画及び展開例

【9月】

単元名 体づくり運動（ア・体ほぐしの運動） 全3時間

（1）単元のねらい

知・運 : 体ほぐしの運動遊びでは、手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。

思・判・表 : 体をほぐしたり多様な動きをつくったりする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。

学・人 : 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をしたり、場の安全に気を付けたりすること。

（2）運動の仕方等

体ほぐしの運動遊びでは、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）※まだ

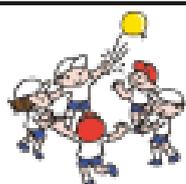
心と体の変化に気付く	<p>○心や体の変化の気付き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすと心も弾み、体の動きが軽快になること。 ・体の力を抜くと気持ちがよいこと。 ・汗をかいた後は、気分もすっきりすること。 ・運動により心や体に変化することに気付くこと。 	<p>○心や体の変化の気付きへの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の前後では、気分が変化すること ・脱力したときの気持ち ・拍動数の変化 ・汗の量 ・体温の変化 ・呼吸の変化 ・皮膚の色の変化
みんなと関わり合う	<p>○友達との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を通して自他の心と体に違いがあることを知ること。 ・誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すこと。 ・友達とともに体を動かすと心のつながりを感じ、体を動かすことへの不安が解消されること。 	<p>○友達との交流の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した後の感想を交流する ・仲よく活動するために声かけや関わり方を工夫すること ・誰とでも活動することで、楽しさがあること。 ・友達と協力するために、温かい声かけが必要であること。

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえないことの例

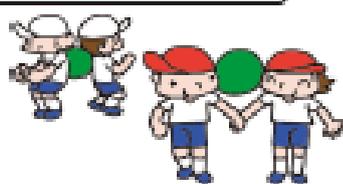
知識及び運動	
つまずきの例	手立て・配慮
○心や体の変化に気付くことが苦手。 ○友達と楽しく運動することが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> • 表情を表す絵や感情を表すカードなどを示し、自己の心や体の変化がイメージができるようにする • 友達とハイタッチや拍手で喜びを共有するなど、共に運動遊びをする楽しい雰囲気を実感することができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	
他者に伝える場面	手立て・配慮
○友達のよい動きを見付けたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えること。	<ul style="list-style-type: none"> • 体を動かすと気持ちが良いことや汗が出ることなどの気付いたことを言葉で表したり、気持ちを表すカードなどを用いたりして友達に伝えること。
学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
○体を動かすことを好まない。 ○友達と関わり合うことに意欲的になれない。	<ul style="list-style-type: none"> • 教室から友達と手をつないで体育館や運動場に移動するなど、授業前から友達と関わりながら自然に運動遊びに加わっていくことができるようにする。 • ペアやグループで調子を合わせて動くことによって、気持ちも弾んでくるのが実感できる運動遊びを準備したり、意欲が感じられる児童のつぶやきや動きを取り上げて共感したりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則

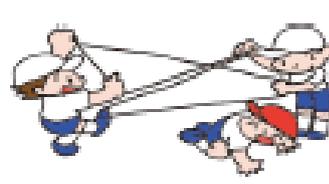
のびのびとした動作で用具などを用いた運動



みんなで風船をつく



ボールをはさんで



いろはにはへと

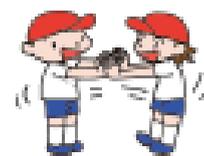
リズムに乗って、心が弾むような動作で運動



タイミングを合わせてジャンプ

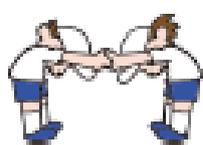


からだ全体でジャンケン

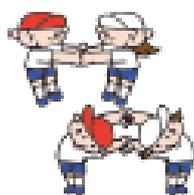


バランスくずし

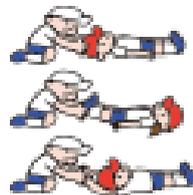
リラックスしながらペアでのストレッチ



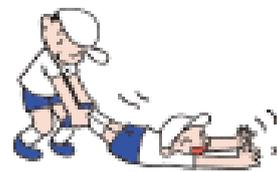
気持ちよくストレッチ



引っ張りっこ



力を抜いて

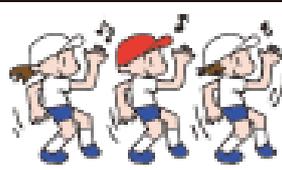


足をぶらぶら

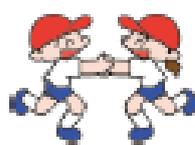
動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



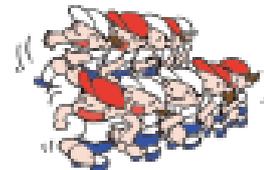
いろいろなコースを



リズムに合わせてウォーキング



スキップしながら

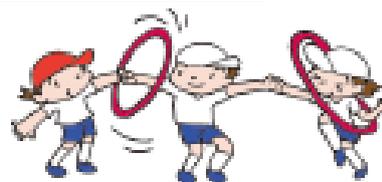


低い姿勢で

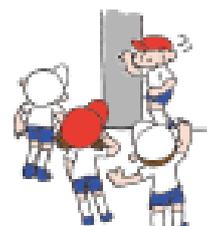
伝承遊びや集団による運動遊び



おしくらまんじゅう



体をうまく使ってフラフープ回し



だるまさんがころんだ

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

いっぱい運動すると体があたたかくなって、汗がたくさん出てきました。

鏡みたいに友達と同じ動きをしたら、楽しかったです。またやりたいです。

もっと楽しくなるようにつながる人数を3人から5人に増やしました。

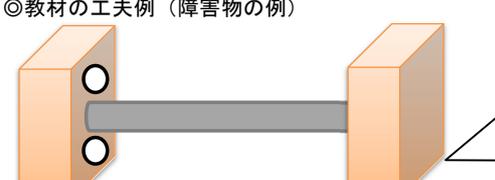
②単元の流れ

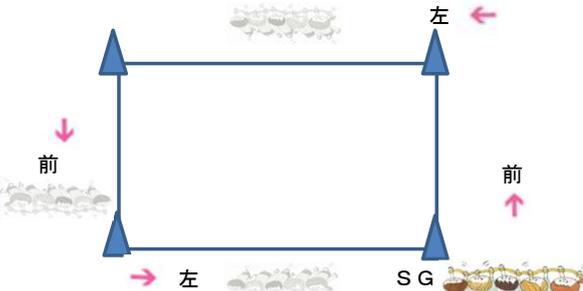
	1	2	3
学習活動	個人での体ほぐしの運動	グループでの体ほぐしの運動	集団での体ほぐしの運動
	運動の行い方を知る。	考えたり、見つけたりしたことを伝える。	場の安全に気をつけること。

③単元計画及び指導と評価の計画 ※まだ

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○体ほぐしの運動遊びの行い方を知る。	知・運①	知・運①
2	○友達の良い動きを、友達に伝えること。	思・判・表③	思・判・表③
3	○危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなど場の安全に気をつけること。	学・人④	学・人④

時間	1 時間目 (全 3 時間)	
重点的指導事項	<ul style="list-style-type: none"> 指導【知識及び運動①】 体ほぐしの運動遊びのやり方を知る。 	【本時:体への気づきを主とした活動】
	<<準備運動>> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす)	
5	【学習課題】 いろいろな体ほぐしの運動を知ろう。	
10	【課題に迫る発問】 どんな遊びがあるか紹介するよ。みんなでやってみよう。 <<ツイストウォーク>> (1人で) ※教師主導で、いろいろな遊びを紹介していくことを知らせ、実際にやり方をしてみせる。 ※遊びの決まりややり方がわからないと楽しさが半減してしまうことを知らせ、子供の状況を確認しながら活動を行う。	指導【知識・技能(運動)①】
15	【行い方の例】 ①足を腰幅くらいに開いて立ち、足を床面から離さないようにして、両足のつま先を同時に左右同じ方向に動かす。 ②次に両足のかかとを同じ方向に動かす。これを連続して横方向に移動する。 ※子供の状況に応じて「反対方向にも進んでみよう」と動きを変える。	 ※重心の上下の上下の動きを使って上体をうまくひねりながらリズムカルに動くのがコツ。 ※初めに、全体で「イチ、二、イチ、二」と一緒に動きを確認しながらやってみて、自由に動く。
20	【発問】 やり方はわかったかな？うまくできている友だちの動きを見てみよう。 ※前半の活動でよい動きをしていた子供を紹介し、再度、行い方を確認するとともに、互いの体の様子の気づきを引き出す。 ※後半は、2人組⇒グループとやり方を変えていくことを知らせる。 ※からだをうまくひねりながら続けて行うことで、体の柔らかさを高めることにつながることを押さえる。	
25	<<ツイストウォーク>> (2人組で並んで) 【行い方の例】 ①2人組で並んで互いが離れないようにツイストウォークで移動する。 ②フロアのライン等を使ってスタートとゴールを決め、往復してゴール。 ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。	 往復してゴール
30	<<ツイストウォーク>> (2人組で向かい合って) 【行い方の例】 ①2人組で向かい合って互いが離れないようにツイストウォークで移動する。 ②フロアのライン等を使ってスタートとゴールを決め、往復してゴール。 ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。	 往復してゴール
35	<<ツイストウォーク>> (チーム対抗で競争して) 【行い方の例】 ①チーム全員で並んで互いが離れないようにツイストウォークで移動する。 ②フロアのライン等を使ってスタートとゴールを決め、往復してゴール。 ※リズムを合わせてうまく移動しているグループの様子を称賛し、全体で紹介するなど、声掛けを行う。	 往復してゴール
40	※時間に余裕があれば、全員で並んだり向かい合ったりしてツイストウォークを行う。	評価【知識・技能(運動)①】
45	<<振り返り>> ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・やり方を守って上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。 <<まとめ>> 【まとめ】 運動の行い方がわかると遊びがもっと楽しくなるね。自分や友達の様子の様子をすることも大切だね。	
	<<整理運動>> ・手首、足首、首のストレッチ <<片付け>> ・ラジカセなど。	日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ 参照
評価事項	評価【知識及び運動①】 体ほぐしの運動遊びのやり方がわかっている。(観察・学習カード)	

時間	2 時間目 (全 3 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達の良い動きを、友達に伝えること。	【本時:体への気づきを主とした活動】
5	<<準備運動>> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) 【学習課題】 体ほぐしの運動で、友達の良い動きを見つけよう。	
10 15	<<かえる両足たたき>> (2人組で交代しながら) ※教師が実際にやって見せながらもともになるやり方を知らせる。 【行い方の例】 ①カエルのようなかっこうで両手両足をつく ②両足を後ろに跳ね上げて両足をたたく ③初めは1回、次2回、3回以上を目指す。 ※2人組で交代しながら、友達の良い動きを見つけることを押さえる。 【いい動きを見つける視点の例】 ・手のひらを開いている。 ・あごを上げて腕を伸ばして支えている。 ・足で床をけておしりを高く上げている。 ・膝を軽く曲げて素早く足を打っている。 ・何度も繰り返して挑戦している。	 ※児童や学級の実態によっては、マットの上で行うなど、安全面に配慮する。 ※無理はせず、しっかりと腕で体を支えるようにする。 ※顔面を下にぶつけないようにあごを上げ、少しずつ足を高く上げる。
20	【課題に迫る発問】 どんな友達のいい動きを見つけたかな？ 【言葉を引き出すための投げかけの例】 ・手のひらが… ・顔の向きは… ・体を支えるときの腕は？ ・背中が？ ・足の打ち方や速さは？ ※前半の活動での気づきを引き出しながら、良い動きの例を押さえる。 ※子供が言葉に詰まるときは、投げかけの例から〇〇さんは、「どこ」が「どのように」なっていたよ、と伝えるよう押さえる。	
25	<<かえる跳びリレー>> (チーム対抗でリレー) ※友達の良い動きをまねして、リレーを行う。 【行い方の例】 ①決められた距離をかえる跳びで往復をし、2チームで競争をする。 ②コースの途中に障害物を置き、必ず往復1回ずつ跳び越える。 ③同じチームと繰り返し競争するが、2回戦以降は、負けたチームが障害物を置く場所と高さを選択できる。 ※児童や学級の実態によっては、マットの上で行う、障害物を置かない、障害物の高さは変えないなど、安全面に配慮する。 ※応援するときは、良い動きに近づくアドバイスを伝えるよう押さえる。	 往復して交代
30 35	◎教材の工夫例 (障害物の例) 	①コピー用紙の箱等を2個用意し、3つ穴をあける。 ②ホームセンターで売っている塩ビ管凍結防止カバーや拡大機の丸芯、新聞を丸めて棒状にしたもの等を穴に入れる。 ③設置するときは、段ボールの中に水を入れた大きめのペットボトルを入れて倒れないようにする。 ※子供の恐怖心を取り除いたり、高さの調節を行うことができたりする用具の工夫です。(障害走などにも活用できます。)
40	<<振り返り>> ・学習カードの記入 ・うまくいった児童の紹介や、友達からもらったアドバイスの言葉を発表させる。 ・相手のことを気遣いながらできたペア、自分や友達の体の状態を気付きながらできた子などを紹介する。 【まとめ】 友達と良い動きや気づきを伝え合うと、互いの体の様子もわかるし、気持ちがいいね。また、運動のできばえをよくなって楽しく活動ができるね。	
45	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<片付け>>	評価【思考力、判断力、表現力等③】 日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ 参照
評価事項	【思考力、判断力、表現力等③】 友達の良い動きを、友達に伝えている。(観察・学習カード)	

時間	3 時間目 (全 3 時間)		
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等④】 危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなど場の安全に気を付ける。	【本時：体への気づきを主とした活動】	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	≪準備運動≫ ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす)		
	【学習課題】 安全に気を付けて、楽しくチーム対抗の競争をしよう。		
	≪もともになる動き(むかでレース)のやり方を知る≫(3人組) ※代表のグループに試しの動きをさせながらやり方を知らせ、全員で試してみる。		◎教材の工夫例 ・はちまきの両端を丸め、食品用のバッククリップで止め、手を入れる。 (ダブルクリップを使用するときは、金属部分に布テープを巻いておく) ・手には手袋や軍手をはめておく。
	【行い方の例】 ①3人が横一列に整列し、手足に「むかでベルト」を装着して四つ這いで待機する。 ②先生の指示で四つ這いのまま移動する。(前⇒右⇒左) ※児童や学級の実態によっては、マットの上で行うなど、安全面に配慮する。 ※速さやリズムを隣の友達の体の様子に合わせることを押さえる。	※左右は横向きに歩く	
	【課題に迫る発問】 安全に競争を行うためには、どんなことに気を付ければよいか？	指導【学びに向かう力、人間性等④】	
	【考える例示】 ・友達の体の様子に合わせて速さやリズムを調節する+。 ・やり方を守る。 ・手のひらをしっかりとつける。 ・「イチ、二、イチ、二」と全員で声を出してリズムを	※試しの動きの感想を子供とやり取りをしながら、例示をもとに確認をする。 ※競争をするときは、活動に集中してしまうことが多いので、友達の体の様子に合わせてたり、応援する人が声を掛けたりして、安全面に十分気をつけることを押さえる。	指導【学びに向かう力、人間性等④】
≪チーム対抗むかでレース≫(5~6人組)	【行い方の例】 ①2チーム対抗で、各チームが横一列に整列し、手足に「むかでベルト」を装着して四つ這いで待機する。 ②スタート⇒前⇒左⇒回転(向きを変える)⇒前⇒左⇒ゴールと四つ這いのまま移動する) ③早くゴールしたチームが勝ち。 ※児童や学級の実態によっては、マットの上で行うなど、安全面に配慮する。 ※速さやリズムを隣の友達の体の様子に合わせることを押さえる。		
評価【学びに向かう力、人間性等④】	ステージ Dチーム Eチーム Aチーム Bチーム	C、Fチームは始めから3チームずつに分かれ、ローテーションで応援。	
≪振り返り≫ ・学習カードの記入 ・うまくいったチームの紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・安全面に気をつけた声掛けや行動をしていた子供や友達の体の様子に合わせようとして活動していた子供を紹介する。	【学習課題】 安全に気を付けたり、友達の体の様子に合わせてたりすると、安全に運動できるよね。		
≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ	評価【学びに向かう力、人間性等④】		
≪片付け≫	日本レクリエーション協会 子供の体力向上ホームページ 参照		
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等④】 危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなど場の安全に気をつけたか。(観察・学習カード)		

4 単元指導計画及び展開例

【9月】

単元名 固定施設を使った運動遊び (B 鉄棒運動) 全5時間

※学校の実態に即して、固定施設を選択すること

(1) 単元のねらい

知・技 : 固定施設を使った運動遊びでは、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

思・判・表 : 器械・器具を用いた簡単な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。

学・人 : 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

(2) 運動の仕方等

固定施設を使った運動遊びでは、ジャングルジムや雲梯、登り棒、肋木、平均台などで、いろいろな登り下りやぶら下がりをしたり、懸垂移行をしたり、渡り歩きや跳び下りをしたり、逆さの姿勢をとったりするなどして遊ぶこと。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

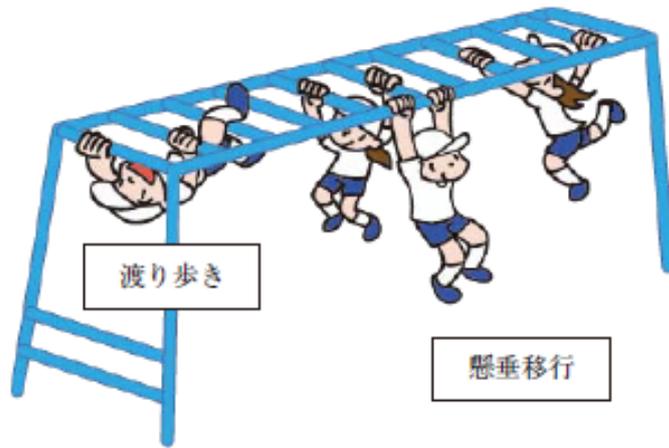
雲梯	○安全について ・ぶら下がっている子にさわらない ・上で立ち上がらない ・下をくぐり抜けない	○良い動きを共有するために ・懸垂移行（リズムよく） （前向き、後ろ向き、横向き） ・渡り歩き ・握り方（順手、逆手）
平均台	○安全について ・平均台の下にマットを敷く ・あわてずにゆっくりと歩く ・平均台を踏み外さないように、しっかりと足元を見る	○良い動きを共有するために ・両手を開いてバランスをとる ・友達の片手を持ったり、腕をつかんだりして支えてもらう。 ・慣れてきたらスピードや向きを変えたり、じゃんけんなどの遊びを取り入れたりする
肋木	○安全について（降り方の指導） ・足を踏み外さないように、足元に注意する。 ・真下で待たない ・跳び下りない	○良い動きを共有するために ・登り下り ・懸垂移行 ・片手や足を肋木から放して姿勢を保持 ・高い所で、足を使ってじゃんけん ・前向きや後ろ向きで降りる ・腕立て移動 （おなかを下にして、両腕で支え、足を一段ずつ上げたり、横に移動したりする）

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

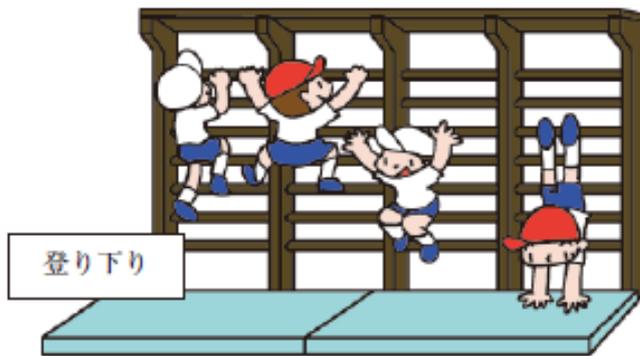
知識及び技能		思考力、判断力、表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○雲梯を使った運動遊びで、体を揺らして移動することが苦手	体を支えて移動できるように補助をしたり、少し斜めを向いた姿勢で片手ずつ動かして移動できるように助言したりして、懸垂の姿勢と体の揺れを使って移動できる動きが身に付くようにする。	○友達のよい動きを伝える例	友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりすること。	○怖くて運動遊びに取り組めない児童	器械・器具の高さを変えたり、痛くないように配慮した場を設定したりして、条件を変えた場を複数設定して選択できるようにする。
○肋木を使った運動遊びで、ぶら下がって移動することが苦手	足を上げてポーズをとったり、足を振ってみたりするなど、ぶら下がってできる運動遊びをしたり、手で支えて移動することが苦手な児童には、高さごとに色分けした場で、同じ色の高さを横に歩いたり、色の違う高さに登ったり移動したりできるようにして、取り組みやすい場にする。			○自信がもてない児童	成功回数が多くなる簡単な運動遊びを取り入れたり、できたことを称賛したりして、肯定的な働きかけができるようにする。
○平均台を使った運動遊びで、バランスを保つことが苦手	床のライン上で姿勢よく体重移動ができるように歩いたり、高さのあるところでは手をつないだりする			○恥ずかしがる児童	二人組で手をつないで跳び下りたり、集団で転がったりできる運動遊びを取り入れたりして、友達と一緒に運動遊びをする楽しさに触れることができるようにする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

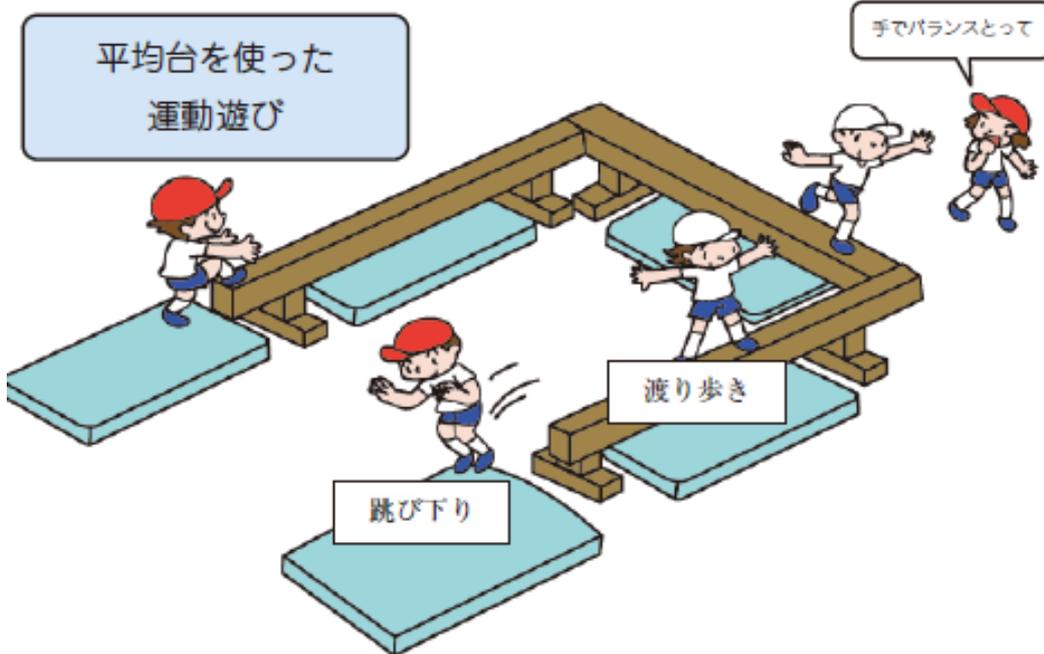
うんてい
雲梯を使った運動遊び



ろくぼく
肋木を使った運動遊び



平均台を使った
運動遊び



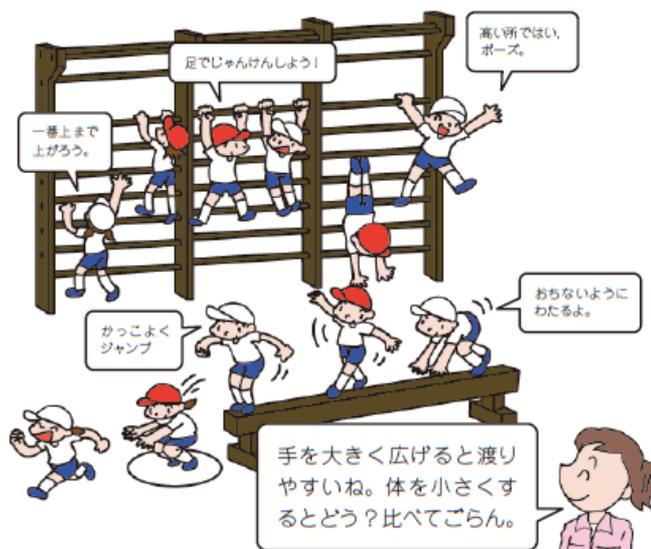
指導の充実のために → 解説 P.14・15・27

楽しく活動できるように運動の場を工夫する

児童がいろいろな登り方や下り方、渡り方などを工夫しやすいように運動の場を複数設け、巡回しながら取り組めるようにすることが有効です。

教師は全体を見渡すことができる位置にいて、助言をしたり、安全に注意させたりしていくことが大切です。

恐怖心から運動を躊躇する児童もいるため、易しい場や集団で取り組む場を設定し、運動遊びを楽しく行えるように場を工夫します。

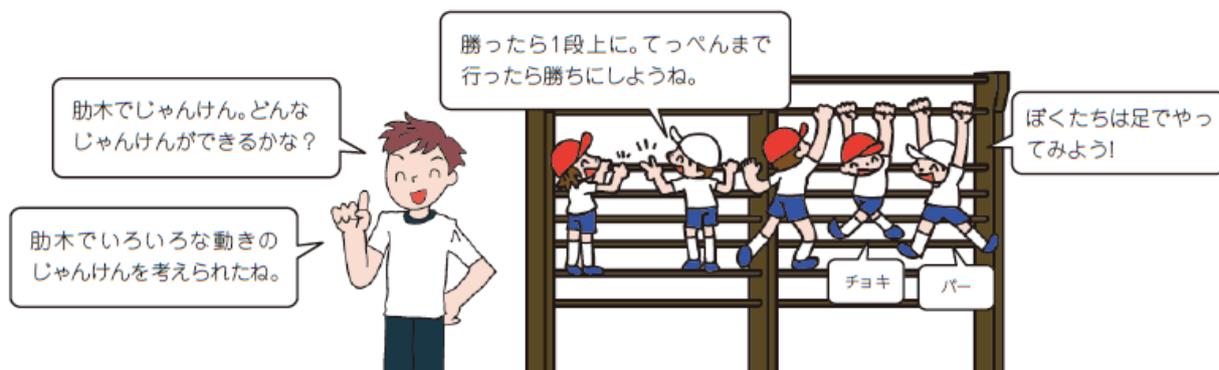


よい動きを共有するために動きのポイントを押さえる

児童が支持やぶらさがり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転などの動きを楽しく行う中で身に付けることができるように、児童の運動遊びの中から、コツとなる動きのポイントを具体的に取り上げ、学級全体で共有するようにします。

指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童は運動遊びを楽しみ、いろいろな動きを工夫していきます。教師は、児童が考えた動きや気づきを生かして、指導のねらいを明確にし、学習を方向付ける具体的な言葉がけを行うようにします。



(6) 単元構想

① 目指す子供の姿

児童のこんな姿を目指します



② 単元の流れ

	1	2	3	4	5
	固定施設との出会い	雲梯	肋木	平均台	3つの場
学習活動		懸垂移行 渡り歩き	登り下り 懸垂移行 腕立て移動	渡り歩き 跳び下り	
	友達の 良い動きを 見つける		友達の 良い動きを 伝える		
	きまりを 守り 仲良くする			場の安全	

③ 単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○固定施設を使った多様な運動遊びの順番やきまりを守る	学・人②	
2	○雲梯で懸垂移行や渡り歩きの動きのコツをつかむ。 ○友達のよい動きを見付けたり、真似したりする。	知・技③ 思・判・表②	知・技③ 思・判・表②
3	○肋木の登り下りや、懸垂移行、腕立て移動などのコツをつかむ。 ○友達の良い動きを見つけ、伝え合う。	知・技⑤ 思・判・表③	知・技⑤ 思・判・表③
4	○平均台の渡り歩きや跳び下りのコツをつかむ。 ○運動遊びの際に、場の安全に気を付ける。	知・技⑥ 学・人④	知・技⑥ 学・人②
5	●多様な運動遊びを紹介しあったり、実践したりしながら、固定施設を使った運動遊びを楽しむ。		学・人④ (技③⑤⑥)

(7) 系統図

支持系
(前方支持回転技)

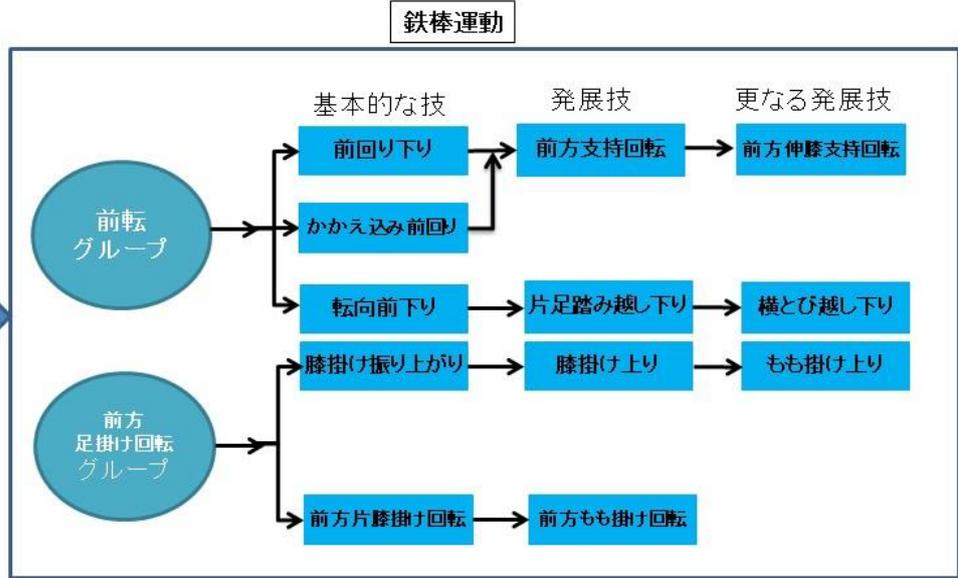
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前回り下り」を習得していれば、前転系の発展技「前方支持回転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「前方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

支持系
(後方支持回転技)

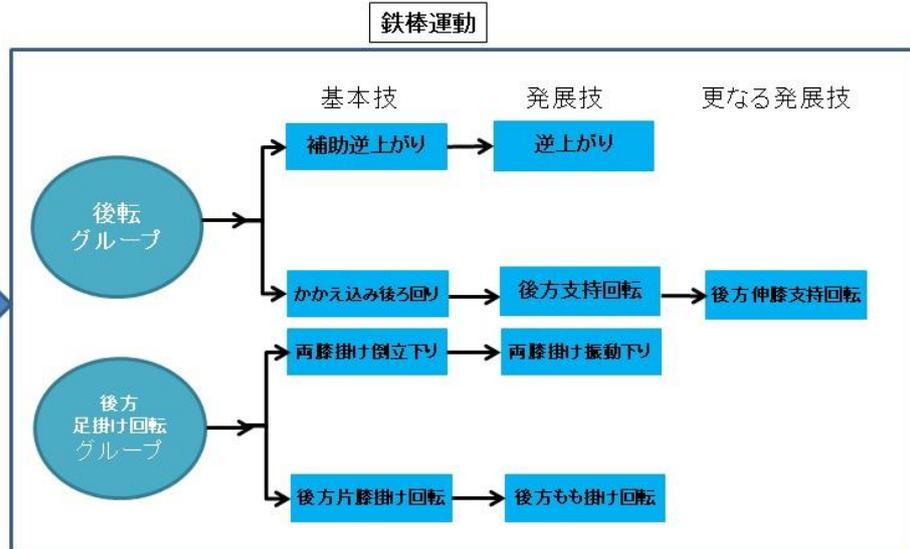
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の技の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「補助逆上がり」を習得していれば、後転系の発展技「逆上がり」から、授業を開始してよいことになります。

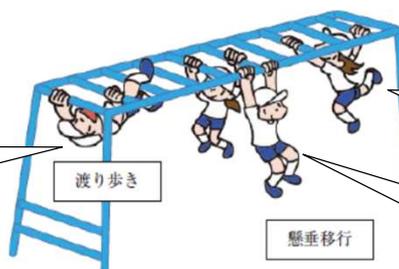
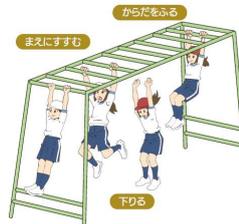
※ 同じ系統である「後転系」もしくは「後方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

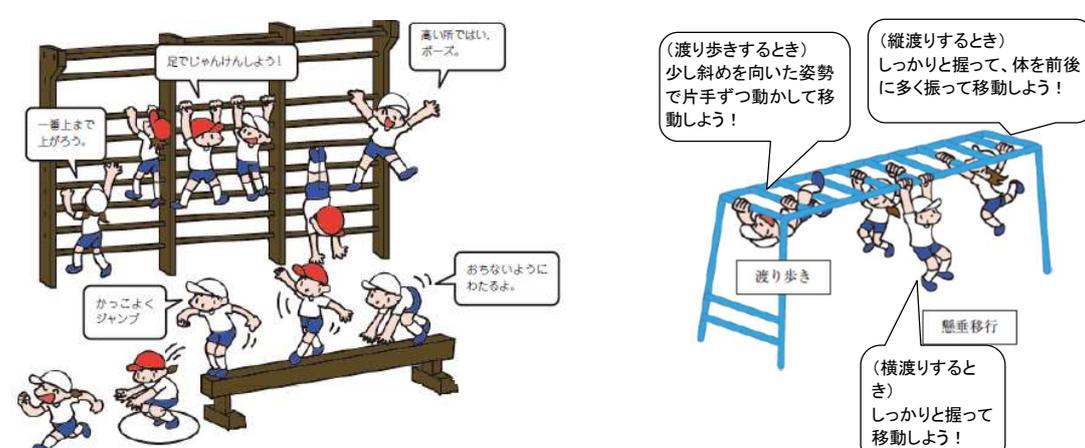
(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 5 時間)
重点的指導事項	<p>指導【学びに向かう力、人間性等②】 固定施設を使った多様な運動遊びの順番やきまりを守る。</p>
5	<p>本時の学習内容を知る。 体育館の固定施設の名称を知る。 固定施設遊び(単元)の学習の進め方を知る。</p>
10	<p>準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等 ※リズム太鼓を使うと意欲アップに効果的 ※声を出し合いながら元気よく行わせる。</p> <p>【学習課題】 わくわくランドで順番やきまりを守り、楽しく遊ぼう。</p>
15	<p>指導【学びに向かう力、人間性等②】 体育館を使うときのきまり ①ステージの上に勝手に上がらない ②教室から並んで体育館まで来る ③体育館に入ったら、体育座りをして先生を待つ 等 平均台を準備・片付けるときのきまり ①1台を3～4人で運ぶ ②「持ちます」「運びます」「おろします」と声を掛け合って運ぶ 等 遊具を使うときのきまり ①前の順番の人が着地した後、お互い向かい合って目を合わせて拳手し、「はい」と合図してからスタートする ②跳び下りるときには、下に人がいないことを確かめるとよい ③肋木を握るときには、親指をかけて確実に握るとよい 等</p> <p>【課題に迫る発問】 きまりのどんなことに気を付けたら、楽しく遊べるかな。</p> 
20	<p>平均台・マットを準備し、2つの固定施設で試みに遊ぶ ①肋木ステージ: ぶら下がる、登る、下りる、跳び下りる等 ②平均台ステージ: 歩く、横歩きをする、後ろ歩きをする、跳び下りる 等</p> 
25	<p>【発問】 きまりを守って、2つのステージを楽しもう。</p>
30	<p>児童の意欲を高める声かけ ①お互い向かい合って目を合わせて拳手し、「はい」と合図しているね ②跳び下りるときに、下に人がいないことをきちんと確かめているね ③肋木を握るときには、親指をかけてきちんと握っているね 等</p>  
35	<p>【発問】 きまりを守って遊ぶと、安心して動きが出てわくわくランドが楽しくなるね。</p>
40	<p>振り返り(学習カード記入、発表) ※どんなきまりを守ったかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。</p> <p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ等) ※ゆっくりと使った部位を、しっかり伸ばしたり曲げたりさせる。 平均台・マットの片付け</p> <p>図: 器械運動指導の手引<文部科学省> まるわかりハンドブック<文部科学省> 感覚づくりの運動の手引 <茨城県教育庁学校教育部保健体育課 ></p>
45	<p>評価事項</p>

時間	2 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能③】 雲梯で懸垂移行や渡り歩きの動きのコツをつかむ。	指導【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けたり、真似したりする。
5	準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等 ※リズム太鼓を使うと意欲アップに効果的 ※声を出し合いながら元気よく行わせる。	
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学習課題】 雲梯ステージでの遊び方のコツを知って、友達の良い動きを真似してみよう。 </div>	
15	指導【知識及び技能③】 雲梯ステージでの動き ①ぶら下がる 棒を握るときは親指をかけてしっかり握る ②ぶら下がって移動する(横渡り) 棒を握るときは親指をかけてしっかり握って移動する ③ぶら下がって移動する(縦渡り) 棒を握るときは親指をかけてしっかり握って、体を前後に大きく振って移動する ④渡り歩き 少し斜めを向いた姿勢で片手ずつ動かして移動する ⑤跳び下りる ひざをくの字に曲げて着地する 等	【雲梯での遊び方のポイントの例】 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 順手で握り、体を前後に大きく振って、移行できるようにする </div>
20	児童の技能を高める声かけ ①親指をかけてしっかり握って移動するね ②体を前後に大きく振って移動しているね ③少し斜めを向いた姿勢で片手ずつ動かしているね ④ひざをくの字に曲げて着地しているね 等	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【ポイントを確認するための発問】 友達のどんな良い動きを真似してみたかな。 </div>
25	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【ポイントを確認するための発問】 友達のどんな良い動きを真似してみたかな。 </div>	
30	雲梯ステージでの動き ①親指をかけてしっかり握って移動する ②体を前後に大きく振って移動する ③少し斜めを向いた姿勢で片手ずつ動かして移動する ④ひざをくの字に曲げて着地する 等	【思考を高めるための発問】 4つの遊び方のコツを使って動いている友達を見付けて真似してみよう。
35	評価【知識及び技能③】 指導【思考力、判断力、表現力等】 児童の思考を高める声かけ ①どんな動きができるか安全に気を付けてやってみよう ②友達のすごいと思う動きを見つけてみよう ③友達のすごいと思う動きを真似してみよう ④どんなコツがあるか友達に聞いてみよう 等	
40	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【まとめ】 4つの遊び方のコツをつかんでいる友達の動きを真似すると、上手にできるね。 </div>	
45	振り返り(学習カード記入、発表) ※友達のどんな動きを真似したかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。	
45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ等) ※ゆっくりと使った部位を、しっかり伸ばしたり曲げたりさせる。	図: まるわかりハンドブック《文部科学省》 感覚つくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》
評価事項	評価【知識及び技能③】 雲梯で懸垂移行や渡り歩きの動きのコツをつかんでいたか。(観	評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けたり、真似したりしていたか。(観察・学

時間	3 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑤】 肋木の登り下りや、懸垂移行、腕立て移動などのコツをつかむ。	指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達の良い動きを見つけ、伝え合う。
活 動 内 容	5	マットの準備 準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等
	10	【学習課題】 肋木での遊び方のコツを知って、友達の良い動きを見付けて伝えよう。 指導【知識及び技能⑤】 肋木ステージでの動き(忍者になってみよう) ①登る 手から動かし、次に足を動かす ②下りる 足から動かし、次に手を動かす ③横に渡る 手から動かし、次に足を動かす ④跳び下りる できそうな高さから、跳び下りて、少しずつ高くする ⑤逆さ姿勢 うでを伸ばして手をつく 等
	15	【肋木の遊び方のポイントの例】 (登るとき)手から動かそう! (下りるとき)足から動かそう! (横に渡るとき)手から動かして、次に足を動かそう! (跳び下りるとき)低いところでひざをくの字にして着地しよう! (逆さ姿勢のとき)しっかりとうでを伸ばそう!
	20	【ポイントを確認するための発問】 友達のどんな良い動きがあったかな。
	25	肋木ステージでの動き ①登るときや横に渡るときは、手から動かし、次に足を動かす ②下りるときは、足から動かし、次に手を動かす ③横に渡るときは、左や右に動く ④跳び下りるときは、低いところでひざをくの字にして着地する ⑤逆さ姿勢のときは、うでを伸ばして手をつく 等
	30	【思考を高めるための発問】5つの遊び方のコツを使って動いている友達を見付けて伝え合ってみよう。
35	指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達の良い動きを見つけ、伝え合う。 声かけ ①登るときや横に渡るときに手から動かしている人を見付けて伝える ②下りるときに手から動かしている人を見付けて伝える ③跳び下りるとき、しっかりとひざをくの字にして着地している人を見付けて伝える ④逆さ姿勢のときうでをしっかり伸ばしている人を見付けて伝える 等	
40	【まとめ】 良い動きをしている友達を見つけて伝えると、遊び方のコツがよくわかるね。	
45	振り返り(学習カード記入、発表) ※友達のどんな動きが良かったかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。 整理運動(手首・足首・首のストレッチ等) ※ゆっくりと使った部位を、しっかり伸ばしたり曲げたりさせる。 マットの片付け	
評価事項	評価【知識及び技能⑤】 肋木の登り下りや、懸垂移行、腕立て移動などのコツをつかんでいたか。(観察・学習カード)	評価【思考力、判断力、表現力等③】 友達の良い動きを見つけ、伝え合っていたか。(観察・学習カード)

時間	4 時間目 (全 5 時間)		
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑥】 平均台の渡り歩きや跳び下りのコツをつかむ。	指導【学びに向かう力、人間性等④】 運動遊びの際に、場の安全に気を付ける。	
活 動 内 容	平均台・マットの準備		
	準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等 ※リズム太鼓を使うと意欲アップに効果的 ※声を出し合いながら元氣よく行わせる。		
	【学習課題】 平均台ステージでの遊び方のコツを知って、安全に気を付けて正しく遊ぼう。		
	10	指導【知識及び技能⑥】 指導【学びに向かう力、人間性等④】 平均台ステージでの動き ①前歩き 前を見て、両手でバランスをとる ②横歩き(渡り歩き) 両手でしっかりとバランスをとる ③後ろ歩き 足元を見ながら足を置く位置を確認する ④跳び下りる ひざをくの字にして着地する 等	【平均台の遊び方のポイントの例】 (前歩きするとき) 前を見て、両手でバランスをとろう！ まっすぐに前方を見て、1歩1歩確実に足を踏み出せるようにさせる できるだけ前方を見て、両手を広げてバランスをとろう！ (横歩きするとき) しっかりと両手を広げてバランスをとろう！ (跳び下りるとき) ひざをくの字にして着地しよう！
	15	平均台を使った運動遊び	
	20		
	25	【ポイントを確認するための発問】 平均台ステージでの遊び方のコツにはどんなものがあったかな。	
	30	平均台での動き ①両手でしっかりとバランスをとる ②足元を見ながら足を置く位置を確認する ③ひざをくの字にして着地する 等	
	35	評価【知識及び技能⑥】	【意欲を高めるための発問】 どんなことに気を付けたら安全にできるかな。
	35	評価【学びに向かう力、人間性等②】	【まとめ】 3つの遊び方のコツを使って、安全に気を付けて遊ぶと、上手にできるね。
40	振り返り(学習カード記入、発表) ※どんなことに気を付けたら安全にできたか、平均台の動きのコツは何かを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。		
45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ等) ※ゆっくりと使った部位を、しっかり伸ばしたり曲げたりさせる。		
45	平均台・マットの片付け	図: まるわかりハンドブック<<文部科学省>>	
評価事項	評価【知識及び技能⑥】 平均台の渡り歩きや跳び下りのコツをつかんでいたか。 (観察・学習カード)	評価【学びに向かう力、人間性等②】 固定施設を使った多様な運動遊びの順番やきまりを守っていたか。 (観察)	

時間	5 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	●多様な運動遊びを紹介しあったり、実践したりしながら、固定施設を使った運動遊びを楽しむ。	
活 動 内 容	平均台の準備	準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等 ※リズム太鼓を使うと意欲アップに効果的 ※声を出し合いながら元氣よく行わせる。
	5	【学習課題】 いろいろなステージでの遊び方を紹介して、できる遊び方を増やそう。
	10	2つの遊具をローテーションしながら遊ぶ(※同じ場にある数の遊具で) ①肋木: 足場を使っていろいろなポーズをする、足でジャンケンする、一番上まで上がる等 ②平均台: 落ちないように渡る、かっこよくジャンプする等
	15 20	<p>※同じ場にあれば、この授業で使用する</p> 
	25	【思考を高めるための発問】紹介してもらった遊び方をやってみよう。
	30	児童の思考を高める声かけ ①棒をつかむときは親指はどうするんだったかな ②登るときは手からかな足からかな ③下りるときは手からかな足からかな ④跳び下りるときは膝はどうするんだったかな ⑤逆さ姿勢のときは腕を曲げるのかな伸ばすのかな ⑥肋木でのポーズは他にないかな ⑦足でジャンケンするとき手はどうするのかな ⑧逆さ姿勢のときは腕を曲げるのかな伸ばすのかな ⑨平均台から落ちないようにするにはどうしたらいいかな 等
	35	評価【学びに向かう力、人間性等④】
	40	【まとめ】 遊び方が増えると、わくわくランドで遊ぶとき楽しいね。
	45	振り返り(学習カード記入、発表) ※どんな遊び方を見つけたかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。 整理運動(手首・足首・首のストレッチ等) ※ゆっくりと使った部位を、しっかり伸ばしたり曲げたりさせる。
	平均台の片付け	図:まるわかりハンドブック<<文部科学省>>
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等④】 運動遊びの際に、場の安全に気を付けていたか。(観察)	

4 単元指導計画及び展開例

【9月】

単元名 鉄棒を使った運動遊び (B 器械運動) 全6時間

(1) 単元のねらい

技・知 : 鉄棒を使った運動遊びでは、その行い方を知るとともに、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をすること。

思・判・表 : 器械・器具を用いた簡単な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。

学・人 : 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

(2) 運動の仕方等

鉄棒を使った運動遊びでは、鉄棒を使って、手や腹、膝で支持したり、ぶら下がったり、揺れたり、跳び上がったり、跳び下りたり、易しい回転をしたりするなどして遊ぶこと。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

つばめ	<ul style="list-style-type: none"> つま先を伸ばし、前を見て静止する。 背中を伸ばして顔を上げる。 肘を伸ばし、腰骨辺りで体を支える。 	足 抜 き 回 り	<ul style="list-style-type: none"> 足を小さくして胸に引き付ける。 片足だけ鉄棒に引っ掛けるところから始める。 登り棒で行うとやりやすい。 競争やリレー形式で遊び方を工夫する。
跳び 上がり ・ 跳び 下り	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒を上から押さえつけるようにして跳び上がる。 肘を伸ばして、胸をはる。 足を振り、体の反動をつかって跳び下りる。 跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押す。 跳んだときは背中を反らす。 姿勢を変えて下りてみる。 	ふ と ん ほ し	<ul style="list-style-type: none"> 力を抜いて、おへその下で鉄棒を挟み込む。 軽く膝を曲げて手を放す。 鉄棒にマットをかける。 下にマットを置く。
回 り 回 り	<ul style="list-style-type: none"> 腹を鉄棒に巻き付けるようにする。 回転の勢いが無くなったら、鉄棒を握って着地する。 着地の足は鉄棒より後ろになるように、肘を曲げ、手首を返して回転する。 	こ う も り	<ul style="list-style-type: none"> 両膝を鉄棒に掛け、ゆっくりと手を離す。 力を抜き逆さになる感覚をつかむ。 足抜き回りから足を掛けると鉄棒に掛けやすい。

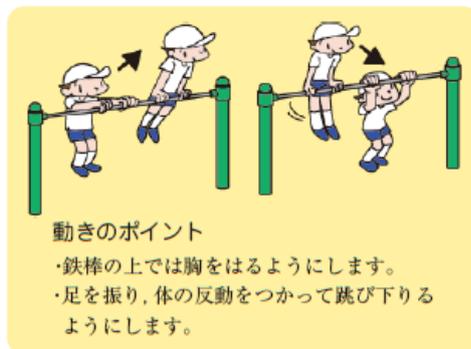
(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○体を揺らすことが苦手	腕や頭を動かして反動をつけたり、補助を受けて体を軽く揺らしたりして、揺れるための体の動かし方が身に付くようにする。	○友達のよい動きを伝える例	友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりする。	○怖くて運動遊びに取り組みにくい児童	器械・器具の高さを変えたり、痛くないように配慮した場を設定したりして、条件を変えた場を複数設定して選択できるようにする。
○鉄棒上で支えたりバランスをとることが苦手	伸ばす部位を助言したり、支持しているときの目線の先を示したりして、バランスをとる動きが身に付くようにする。			○自信がもてない児童	成功回数が多くなる簡単な運動遊びを取り入れたり、できたことを称賛したりして、肯定的な働きかけができるようにする。
○跳び上がることが苦手	台などを設置して、支持や跳び上がりなどを行いやすい場を設定する。			○恥ずかしがる児童	二人組で手をつないで跳び下りたり、集団で転がったりできる運動遊びを取り入れたりして、友達と一緒に運動遊びをする楽しさに触れることができるようにする。
○回転することが苦手	腹を掛けて揺れたり、補助や補助具などを使って回転したりして、体を丸めて勢いよく回転する体の動かし方が身に付くようにする。				

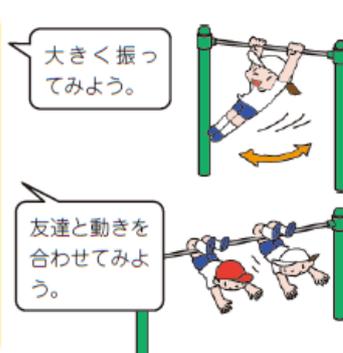
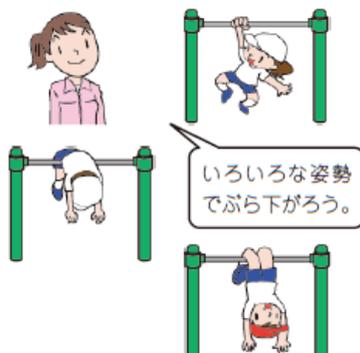
(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動 → 解説 P.28

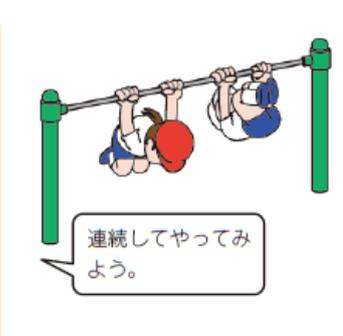
跳び上がりや跳び下り～跳び上って支持したり、支持から跳び下りたりすること。～



ぶら下がり～両手でぶら下がっての振動、片膝をかけたの振動、腹をかけたのぶら下がりなどをする。～



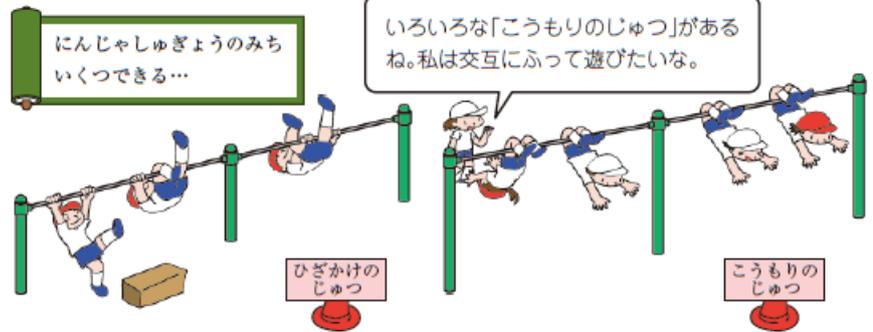
易しい回転～支持の姿勢から前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。～



楽しく活動できるように運動の場を工夫する

児童が運動遊びに没頭したり、新しい動きを見付けたり、より楽しい遊び方を工夫できるように、体の姿勢、振動や回転の方向、行く人数などを視点として動きを工夫できるように言葉がけをしたり、運動の場を複数設けたりします。

場の工夫例
 ・「にんじゃしゅぎょう」「○○ゆうえんち」などのテーマを設け、複数の場を設定する。
 ・踏み板やマット、タオルやベルトなどの用具を補助具として活用し、安心して運動できるようにするなど。

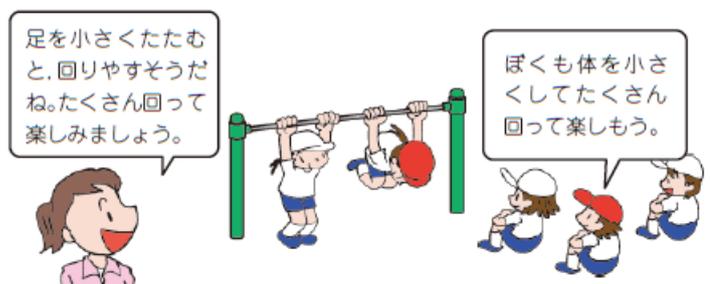


よい動きを共有するために動きのポイントを押さえる

児童が支持やぶら下がり、回転などの動きを楽しく行いながら身に付けることができるように、児童の運動遊びの中から、コツとなる動きのポイント*を具体的に取り上げ、学級全体で共有するようにします。

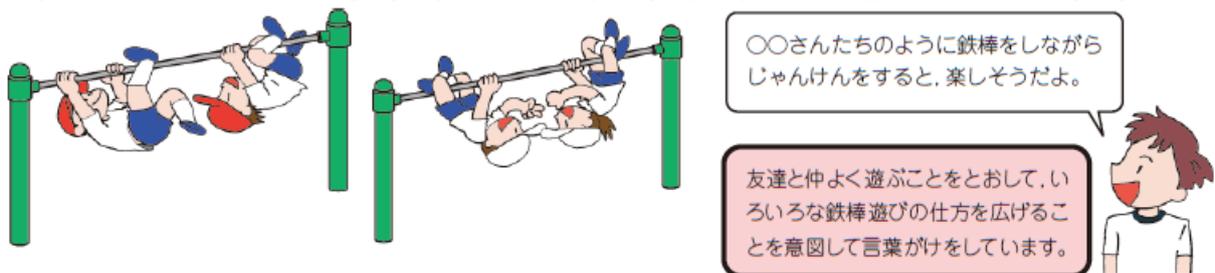
*「動きのポイント」は左のページを参照

動きのポイントがイメージできるような言葉がけの例
 ・体に力を入れよう→胸をはってみよう
 ・体を小さくしよう→足をおへそに引きつけよう
 ・大きくふろう→つま先を遠くまで運んでみよう
 ・体を丸めよう→ボールのように小さくしようなど



指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童が友達と仲よく、支持やぶら下がり、振動などの運動遊びを夢中になってしたり、いろいろな姿勢や方向に回転して工夫して楽しんだりすることができるように、指導のねらいを明確にし、学習を方向付ける具体的な言葉がけを行うようにします。



(6) 単元構想

② 目指す子供の姿

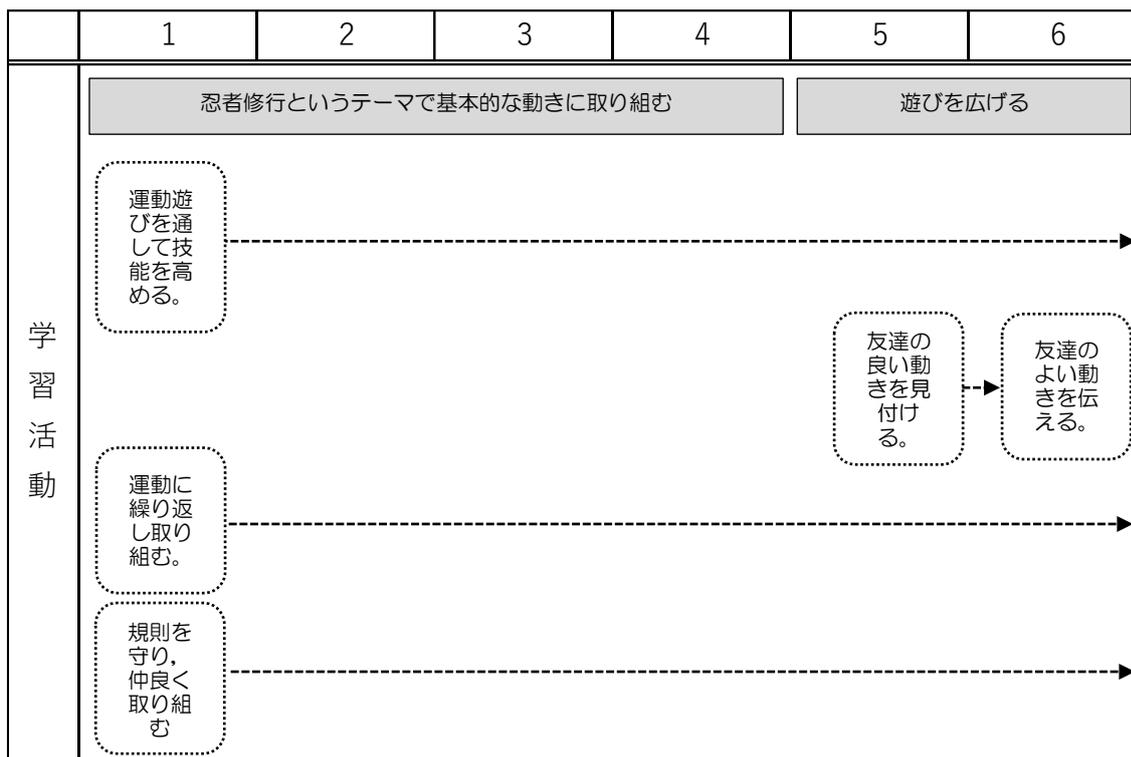
児童のこんな姿を目指します

鉄棒を使って新しい遊びができるようになりました。

友達といっしょにじゃんけん遊びをしたらとても楽しかったです。

反対方向に回り方を変えたら、もっと楽しくなりました。

②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組む。 ○器械・器具を使ったいろいろな運動遊びをする際に、順番や決まりを守り誰とでも仲よくする。	学・人① 学・人②	
2	○体を伸ばし手で支え、バランスをとってとまる。	知・技⑫	学・人①
3	○跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりする。	知・技⑬	学・人②
4	○支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりする。	知・技⑭	知・技⑫
5	○友達のよい動きを見付ける。	思・判・表②	思・判・表② 知・技⑬
6	○友達のよい動きを友達に伝える。	思・判・表③	思・判・表③ 知・技⑭

支持系
(前方支持回転技)

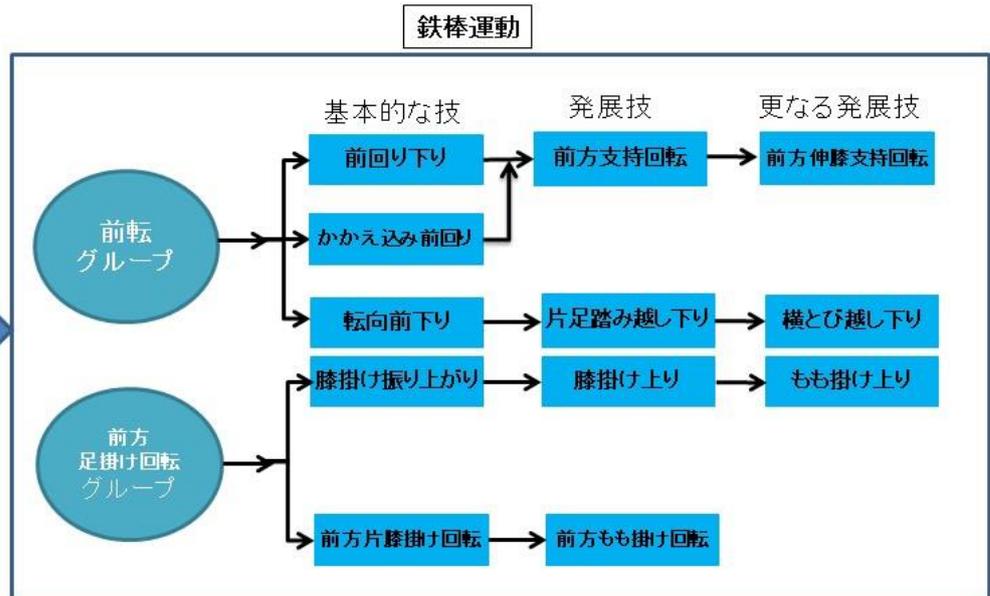
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ぶたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前回り下り」を習得していれば、前転系の発展技「前方支持回転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「前方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」↔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

支持系
(後方支持回転技)

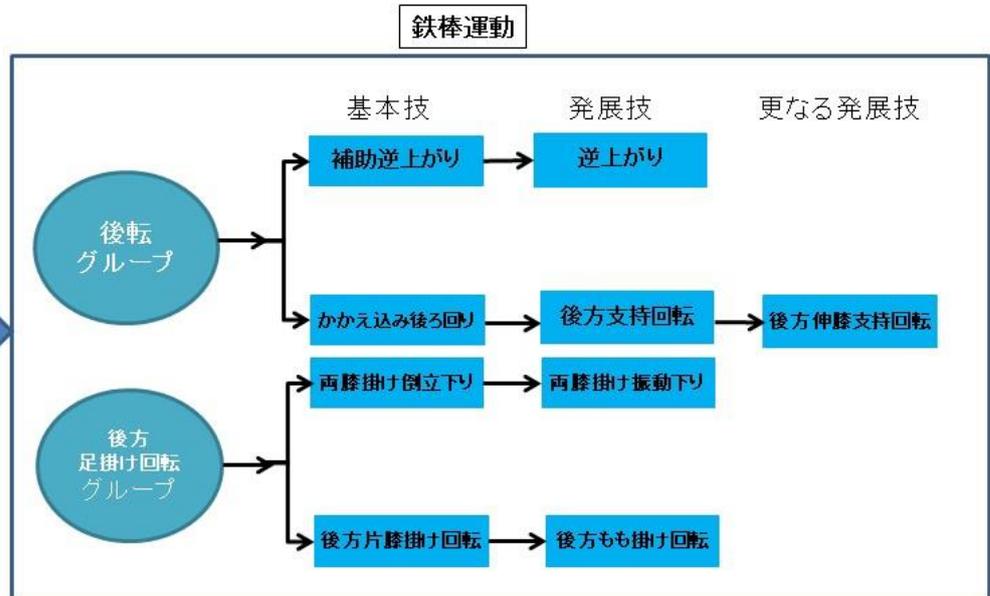
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ぶたの丸焼き
- さる
- こうもり
- ぶら下がり
- 跳び上がり・跳び下り
- 前に回って下りる

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の技の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「補助逆上がり」を習得していれば、後転系の発展技「逆上がり」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「後転系」もしくは「後方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」↔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

※参考 (中学校学習指導要領解説 保健体育編より 中学1年～中学3年で例示された技)

中学1、2年

鉄棒運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支 持 系	前方 支持 回転	前転	前方支持回転 踏み越し下り	前方伸膝支持回転 支持跳び越し下り
		前方足かけ 回転	前方膝かけ回転 膝かけ上がり	前方ももかけ回転 ももかけ上がり → け上がり
	後方 支持 回転	後転	後方支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き 支持回転
		後方足かけ 回転	後方膝かけ回転	後ろ振り跳びひねり下り 棒下振り出し下り 後方ももかけ回転
懸 垂 系	懸垂	懸垂振動 (順手・片逆手)	後ろ振り跳び下り 懸垂振動ひねり 前振り跳び下り	

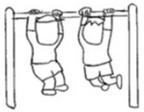
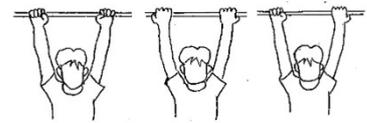
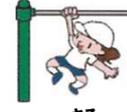
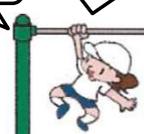


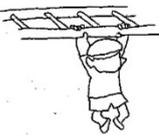
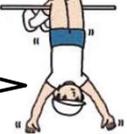
中学3年

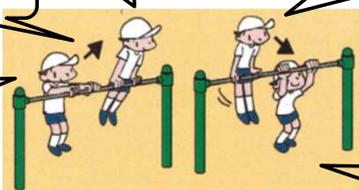
鉄棒運動の主な技の例示

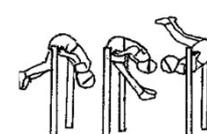
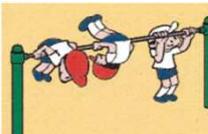
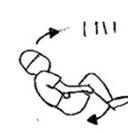
系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支 持 系	前方 支持 回転	前転	前方支持回転 踏み越し下り	前方伸膝支持回転 支持跳び越し下り
		前方足掛け 回転	前方膝掛け回転 膝掛け上がり	前方もも掛け回転 もも掛け上がり → け上がり
	後方 支持 回転	後転	後方支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き 支持回転
		後方足掛け 回転	後方膝掛け回転	後ろ振り跳びひねり下り 棒下振り出し下り 後方もも掛け回転
懸 垂 系	懸垂	懸垂振動 (順手・片逆手)	後ろ振り跳び下り 懸垂振動ひねり 前振り跳び下り	

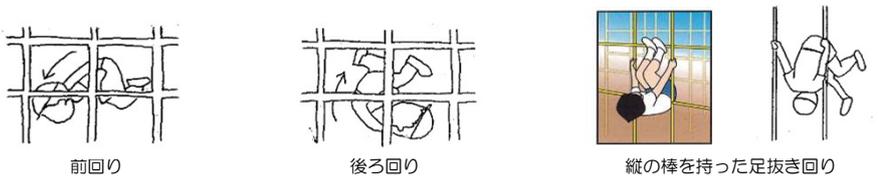
(8)展開例

時間	1 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等①】 鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組む。	指導【学びに向かう力、人間性等②】 器械・器具を使ったいろいろな運動遊びをする際に、順番や決まりを守り誰とでも仲よくする。
5	○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ※声を出し合いながら、元気よく行う。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <div style="text-align: center;"> 忍法「鉄棒の術」を身に付けるため、忍者修行に出かけよう！！ </div> ※単元を通して、「忍者修行」というテーマを設け、児童の意欲化を図る。 <div style="text-align: right;"> 〈鉄棒遊びの例〉  ぶら下がり競争 </div> <div style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【学習課題】 順番や決まりを守って、忍者修行をしよう。 </div>	
10	○オリエンテーション ○学習の進め方 ・全6時間の流れ、準備物の確認、学習カードの書き方、グループ編成など。 <div style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題に迫る発問】1年生の時には、どんな決まりがありましたか？ </div> ○安全指導 ・危険物の確認、試技前の安全確認、試技の順番、鉄棒の握り方(特に親指には注意)など。 指導【学びに向かう力、人間性等②】 ○技の系統性について知る ・これまでに学習した技、これから学習する技の確認。 ○技の紹介と試しの運動 <div style="text-align: center;">  ゆうぐ、てつぼうのにぎりかた </div> <div style="text-align: center;">  順手 逆手 片逆手 </div>	
15	○1年生で学習した技を振り返る。 ・ふとん干し ・つばめ ・足抜きまわり ・ぶたの丸焼き ・さる ・こうもり ・ぶら下がり ・跳び上がり、跳び下り ・前に回って下りる <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> ふとん干し</div> <div style="text-align: center;"> つばめ</div> <div style="text-align: center;"> 足抜きまわり</div> <div style="text-align: center;"> ぶたの丸焼き</div> <div style="text-align: center;"> さる</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> こうもり</div> <div style="text-align: center;"> ぶら下がり</div> <div style="text-align: center;"> 跳び上がり・跳び下り</div> <div style="text-align: center;"> 前に回って下りる</div> </div>	
20	○さる・ぶらさがりに取り組む。 ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 <div style="text-align: center;"> ゆるゆるモンキーの術 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> さる 片手や両手でぶらさがる。  </div> <div style="text-align: center;"> 鉄棒をしっかりと握り、体を揺らす。  </div> <div style="text-align: center;"> ぶら下がり 鉄棒をしっかりと握り、体を揺らす。 大きく揺れて、ジャンプする。より遠くに着地することを目指す。  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 友達と動きを合わせてみる。  </div>	
35	○跳び上がり・跳び下りの動きを使って遊びを広げる ・できる遊びをレベルアップさせて楽しむ。 指導【学びに向かう力、人間性等①】 ○遊びの例 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  さる </div> <div style="text-align: center;"> ジャンプしてぶら下がる 両手→片手  </div> <div style="text-align: center;">  ぶら下がり </div> <div style="text-align: center;"> 大きく揺れる 友達に合わせて揺れる  </div> <div style="text-align: center;">  ぶら下がり競争 </div> </div> <div style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【まとめ】 けがをしないためにも、順番や決まりを守ることが大切だね。これから、忍者修行がんばっていこう。 </div>	
45	○振り返り(学習カード記入、発表) ・どんな約束に気を付けて取り組んだかを発表させる。 ・話形を用意しておく発表がスムーズにできる。 ○整理運動、片付け ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》 </div>	
評価事項		

時間	2 時間目 (全 6 時間)
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑫】 体を伸ばし手で支え、バランスをとってとまる。
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・固定施設を使った運動遊び <p>※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <p>〈雲梯での例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>横わたり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1個とばし</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>前ぶら下がり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>横ぶら下がり</p> </div> </div> <p>※準備運動を兼ねて、毎時間固定施設での運動遊びを取り入れる。本時の動きにつながる運動遊び等を行うことで、鉄棒への苦手意識を取り除いたり、中学年以降の器械運動につながる動きを遊びながら身に付けたりすることをねらう。</p>
10	
15	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">【学習課題】変身の術を身に付けよう。</div>
20	<p>○つばめ・こうもりに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】術を成功させるポイントは何だろう？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">変身の術</p> <p style="text-align: center;">つばめ</p>  <p>ひじを伸ばし、腰骨辺りで体を支える。</p> <p>背中を伸ばして顔を上げる。</p> <p>つま先を伸ばし、前を見て静止する。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">こうもり</p>  <p>両膝を鉄棒に掛け、ゆっくりと手を離す。</p> <p>力を抜き逆さになる感覚をつかむ。</p> <p>足抜き回りで足を掛けると鉄棒に掛けやすい。</p> </div> </div>
25	
30	<p>指導【知識及び技能⑫】</p> <p>○つばめ・こうもりの動きを使って遊びを広げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できる遊びをレベルアップさせて楽しむ。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">つばめ</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">足たたき</p>  <p style="text-align: center;">自転車こぎ</p>  <p style="text-align: center;">どんじゃんけん</p>  <p style="text-align: center;">ツイスト</p>  <p style="text-align: center;">足じゃんけん</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><遊びを広げる視点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズを変える ・繰り返す ・速さを変える ・複数人で一緒に ・リレーなどで競う など <p style="text-align: center;">こうもり</p>  <p style="text-align: center;">友達と合わせて揺れる</p>  <p style="text-align: center;">こうもり下り</p>  </div> </div>
35	
40	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">【まとめ】つばめ変身の術は、背中をピンと伸ばすとカッコいいね。こうもり変身の術では、逆さで揺れて楽しかったね。</div>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな動きができるようになったか、できるようになったコツ(秘密)を発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto; text-align: center;"> 図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》 </div>
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとする。(観察)</p>

時間	3 時間目 (全 6 時間)		
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑬】 跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりする。		
5 10 15	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・固定施設を使った運動遊び <p style="text-align: center;">※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <p>〈ジャングルジムでの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>山のぼり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>うで支援</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>サーカス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ジャングル逆立ち</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">※準備運動を兼ねて、毎時間固定施設での運動遊びを取り入れる。本時の動きにつながる運動遊び等を行うことで、鉄棒への苦手意識を取り除いたり、中学年以降の器械運動につながる動きを遊びながら身に付けたりすることをねらう。</p> <p style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;">【学習課題】 跳び上がり・跳び下りの術を身に付けよう。</p>		
20 25 30	<p>○跳び上がり・跳び下りに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 <p style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;">【課題に迫る発問】術を成功させるコツは何だろう？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 跳び上がり・跳び下りの術 </div> <p style="text-align: center;">跳び上がり・跳び下り</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>鉄棒を上から押さえつけるようにして跳び上がる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ひじを伸ばして、胸をはる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>足を振り、体の反動をつかって跳び下りる。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押す。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>低い鉄棒から挑戦する。</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>姿勢を変えて下りてみる。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>少しずつ遠くに下りてみよう。</p> </div>		
35 40 45	<p>○跳び上がり・跳び下りの動きを使って遊びを広げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できる遊びをレベルアップさせて楽しむ。 <p style="text-align: center;">〈遊びを広げる視点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズを変える ・繰り返す ・速さを変える ・複数人で一緒に ・リレーなどで競う など <p>〈遊びの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>はしり跳び上がり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>体を振って、遠くに跳び下りる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>連続跳び上がり</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ななめ跳び下り</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 評価【学びに向かう力、人間性等②】 </div> <p style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;">【まとめ】 跳び下りの術は、体の揺れを使うと、遠くに着地できるね。</p> <p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな動きができるようになったか、できるようになったコツ(秘密)を発表させる。 ・話形を用意しておくとな発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p> </div>		
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等②】 器械・器具を使ったいろいろな運動遊びをする際に、順番や決まりを守り誰とでも仲よくしようとする。(観察)		

時間	4 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑭】 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりする。	
5 10	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・固定施設を使った運動遊び <p style="text-align: center;">※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <p>〈登り棒での例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div> <p style="text-align: center;">さる① さる② 手のぼり あめんぼ 片手はなし わたりのぼり 逆立ちあめんぼ</p> <p style="text-align: center;">※準備運動を兼ねて、毎時間固定施設での運動遊びを取り入れる。本時の動きにつながる運動遊び等を行うことで、鉄棒への苦手意識を取り除いたり、中学年以降の器械運動につながる動きに遊びながら身に付けたりすることをねらう。</p>	
15	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">【学習課題】 回転の術を身に付けよう。</div>	
20 25 30	<p>○前回り下りに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 【課題に迫る発問】 術を成功させるポイントは何だろう？ </div> <p style="text-align: right;">☆ふとん干しから、前後にゆれよう！ 少しずつゆれを大きくしていこう！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 回転の術 </div> <p>前に回って下りる</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">両手で体を支える。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">体を前に倒す。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">鉄棒より手前に着地。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>☆つぼめで止まろう！ 背筋をのばして！</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: x-small; border: 1px solid black; padding: 2px;">膝サポーターや緩衝材、マットを使うことで、子どもたちの恐怖心を和らげることができます。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; display: inline-block;"> 指導【知識及び技能⑭】 </div>	
35	<p>○前回り下りの動きを使って遊びを広げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できる遊びをレベルアップさせて楽しむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;"> 評価【知識及び技能⑫】 </div> <p>〈遊びを広げる視点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズを変える ・繰り返す ・速さを変える ・複数人で一緒に ・リレーなどで競う など 	
40	<p>〈遊びの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">前回り下り 連続前回り下り前回り下りリレー かかえ込み前回り</p>	
40	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> 【まとめ】 前回り下りは、ふとん干しのゆれを少しずつ大きくしていくといいね。また、そっと着地するとかっこいいね。 </div>	
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな動きができるようになったか、できるようになったコツ(秘密)を発表させる。 ・話形を用意しておく発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 	
45	<p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>	
評価事項	評価【知識及び技能⑫】 体を伸ばし手で支え、バランスをとってとまることができる。(観察・動画)	

時間	5 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付ける。	
5	○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・固定施設を使った運動遊び ※声を出し合いながら、元気よく行う。	
10	〈足抜き回りにつながる固定施設を使った運動遊びの例〉  <p>前回り 後ろ回り 縦の棒を持った足抜き回り</p>	
15	※準備運動を兼ねて、毎時間固定施設での運動遊びを取り入れる。本時の動きにつながる運動遊び等を行うことで、鉄棒への苦手意識を取り除いたり、中学年以降の器械運動につながる動きを遊びながら身に付けたりすることをねらう。	
20	【学習課題】 回転の術をマスターするために友達のよいところを見つけよう。	
25	○足抜き回りに取り組む。 ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・グループ内で、上手に足抜き回りができている友達を見付ける。	
30	指導【思考力、判断力、表現力等②】	【課題に迫る発問】 友達のどんなところを見たらいいかな？
35	回転の術 足抜き回り 	
40	前回り下りの動きを使って遊びを広げる。 ・できる遊びをレベルアップさせて楽しむ。	
45	〈遊びを広げる視点〉 ・ポーズを変える ・繰り返す ・速さを変える ・複数人で一緒に ・リレーなどで競う など	
50	地球回り 	連続足抜き回り (足を着かずに連続して) 足抜き回りリレー
55	評価【知識及び技能⑬】	【まとめ】 友達のいいところを見付けられたかな。友達のいいところをまねすると、自分も上手にできるね。
60	○振り返り(学習カード記入、発表)	
65	評価【思考力、判断力、表現力等②】	・よい動きをしていた友達、どんなところがよかったかを発表させる。 ・話形を用意しておくこと発表がスムーズにできる。
70	○整理運動、片付け ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。	
75	図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けている。(学習カード)	評価【知識及び技能⑬】 跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすることができる。(観察・動画)

時間	6 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達のよい動きを友達に伝える。	
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・固定施設を使った運動遊び <p>※準備運動を兼ねて、毎時間固定施設での運動遊びを取り入れる。本時の動きにつながる運動遊び等を行うことで、鉄棒への苦手意識を取り除いたり、中学年以降の器械運動につながる動きを遊びながら身に付けたりすることをねらう。</p> <p>〈固定施設を使った運動遊びの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <p style="text-align: center;">前ぶら下がり ジャングル逆立ち 手のぼり 足抜き回り</p>	
10	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【学習課題】 いろいろな術をレベルアップさせながら、友達のよいところを見付け、伝えよう。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【課題に迫る発問】 例えば、友達にどんなことを伝えられるかな？</p>	
15 20 活 動 内 容	<p>○これまで学習してきた技を選択して、遊びを広げる。(前半の活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループで場を選択し、活動する。 ・得意な技やまだできない技、楽しく遊べる場など、児童の興味関心をもとに場を選択する。 ・新しい遊びを考えてもよい。 ・友達のよいところを伝える。 ・1年生で学習した技も取り入れる。 <p style="text-align: right;">※2年生で学習した遊びは、第1～5時参照</p> <p>〈1年生で学習した技と遊びの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ぶら下がりの術</div>      </div> <p style="text-align: center;">ふとん干し そのまま前に回って下りる。</p>	
25	<p>○前半の活動を振り返る。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【課題に迫る発問】 友達にどんなことを伝えましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達のよい動きなどを伝えられていた児童に、どんなことを伝えたと発表させる。 ・後半の活動に向けて、友達のよい動きを見付け、伝えるよう促す。 ・擬音語や擬態語でもよいことを伝える。(くると、ピョン、びんなど) 	
30 35 40	<p>○これまで学習してきた技を選択して、遊びを広げる。(後半の活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループで場を選択し、活動する。 ・得意な技やまだできない技、楽しく遊べる場など、児童の興味関心をもとに場を選択する。 ・新しい遊びを考えてもよい。 ・友達のよいところを伝える。 ・1年生で学習した技も取り入れる。 <p style="text-align: right;">※2年生で学習した遊びは、第1～5時参照</p> <p>〈遊びを広げる視点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズを変える ・繰り返す ・速さを変える ・複数人で一緒に ・リレーなどで競う など <p>〈1・2年生で学習してきた技〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">     </div>	
40	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【まとめ】 友達のよいところを伝えると、自分も上手にできるポイントの確認になるね。鉄棒遊び楽しかったね。休み時間も安全に気を付けて友達と遊んでみよう。</p>	
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>どんな遊びができたか、どんなことを友達に伝えたかを発表させる。話形を用意しておくことで発表がスムーズにできる。</p> <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <p style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px;">図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>	
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>友達のよい動きを友達に伝えている。(学習カード・観察)</p>	<p>評価【知識及び技能⑭】</p> <p>支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすることができる。(観察・動画)</p>

4 単元指導計画及び展開例

【10月】

多様な動きをつくる運動遊び：用具を操作する運動遊び（A 体づくりの運動遊び） 全6時間

（1）単元のねらい

- 知・運：多様な動きをつくる運動遊びでは、その行い方を知るとともに、用具を操作する動きをすることができる。
- 思・判・表：多様な動きをつくる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。
- 学・人：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をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。

（2）運動の仕方等

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 操作する動きを身に付けることができるようにする。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

用具を操作する運動遊び	<p>○用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くぐるときは、体を縮めて、くぐるものを良く見る。斜めに入るようにする。 	<p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>【短縄】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つま先で跳ぶ。 ・手首で短なわを回す。 ・リズムよく跳ぶ
	<p>○用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中で挟む場合は、姿勢を正す。（面で挟む） ・挟む高さをそろえる。 ・ペアに力を加えるようにする。 	<p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>【竹馬】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽く前傾の姿勢でのる。 ・右手・右脚、左手・左脚を同時に前に出す。

（4）子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び運動	
つまずきの例	手立て・配慮
<p>○回す、転がすなど用具を操作することが苦手。</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールや フープなど用具の大きさ、柔らかさ、重さを変えて操作しやすくする。 ・新聞紙を丸めた球 や新聞紙で作った棒、スポンジのボールなど、恐怖心を感じにくい用具 を用いたり、紙鉄砲を用いた遊びを取り入れたりする。

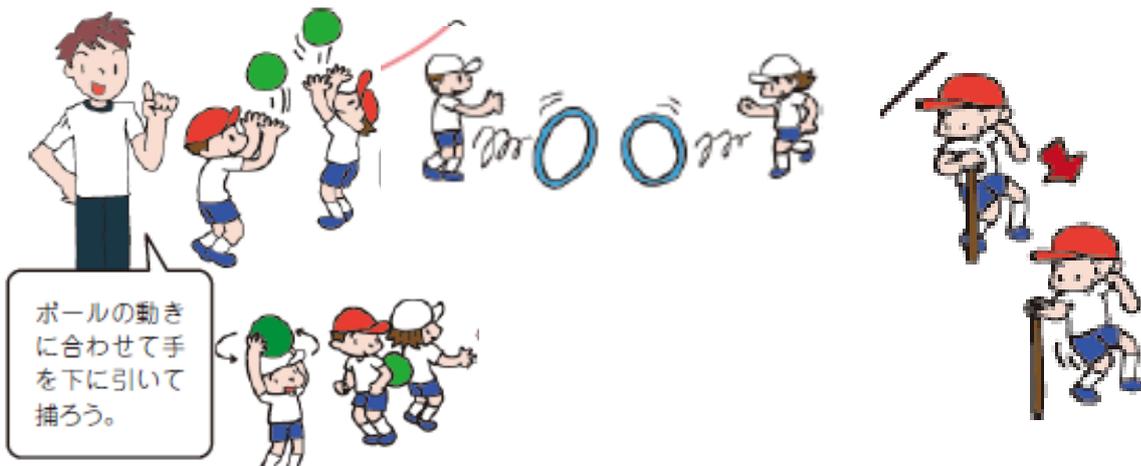
○なわを跳んだり、くぐったりすることが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び越す位置や動き方を示したり、かけ声によってタイミングを合わせることができるようになしたりする。
------------------------	--

思考力、判断力、表現力等	
他者に伝える場面	内容例
○多様な動きをつくる運動遊びで友達の動きを見てよい動きを見つけたり、楽しい運動遊びの行い方を選んだりしたことを友達に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の動きを見て見つけたよい動きや、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る。 ・用具を運ぶ運動遊びで、ボールの大きさや種類を変えたり、様々な運び方を試したりして選んだ行い方を、動作を交えながら友達に伝える。

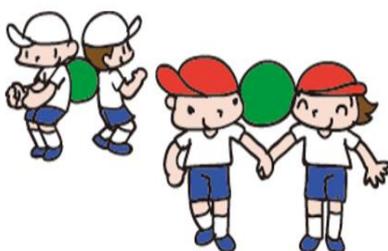
学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
○体を動かすことを好まない。 ○友達と関わり合うことに意欲的になれない。	<ul style="list-style-type: none"> ・教室から友達と手をつないで体育館や運動場に移動するなど、授業前から友達と関わりながら自然に運動遊びに加わっていきことができるようにする。 ・ペアやグループで調子を合わせて動くことによって、気持ちも弾んでくることが実感できる運動遊びを準備したり、意欲が感じられる児童のつぶやきや動きを取り上げて共感したりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

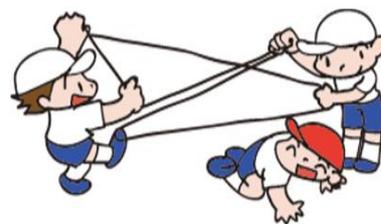
用具を操作する運動遊び



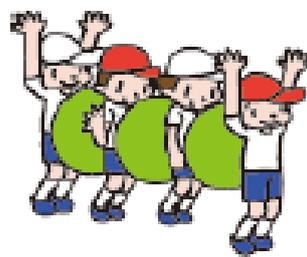
みんなで風船をつく



ボールをはさんで

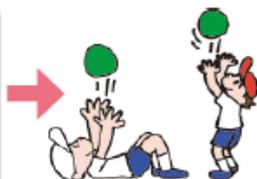


いろはにほへと



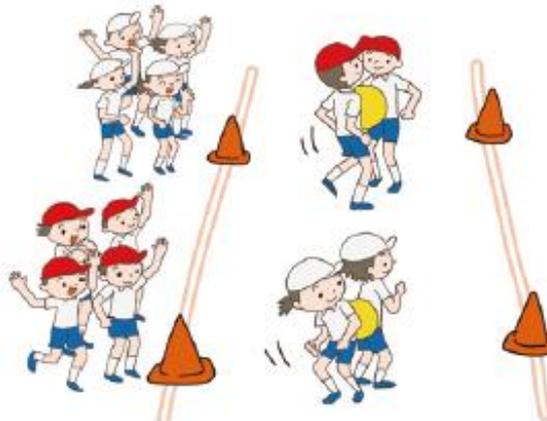
<单元前半>

<单元後半>



欲求が充足できるよう、動きが多様に工夫できる場も

<ボールはさみリレー (用具の操作)>



(6) 単元構想

①目指す子供の姿

最初は、半分しか回れなかったけど、1回転しても転ばなくなりました。



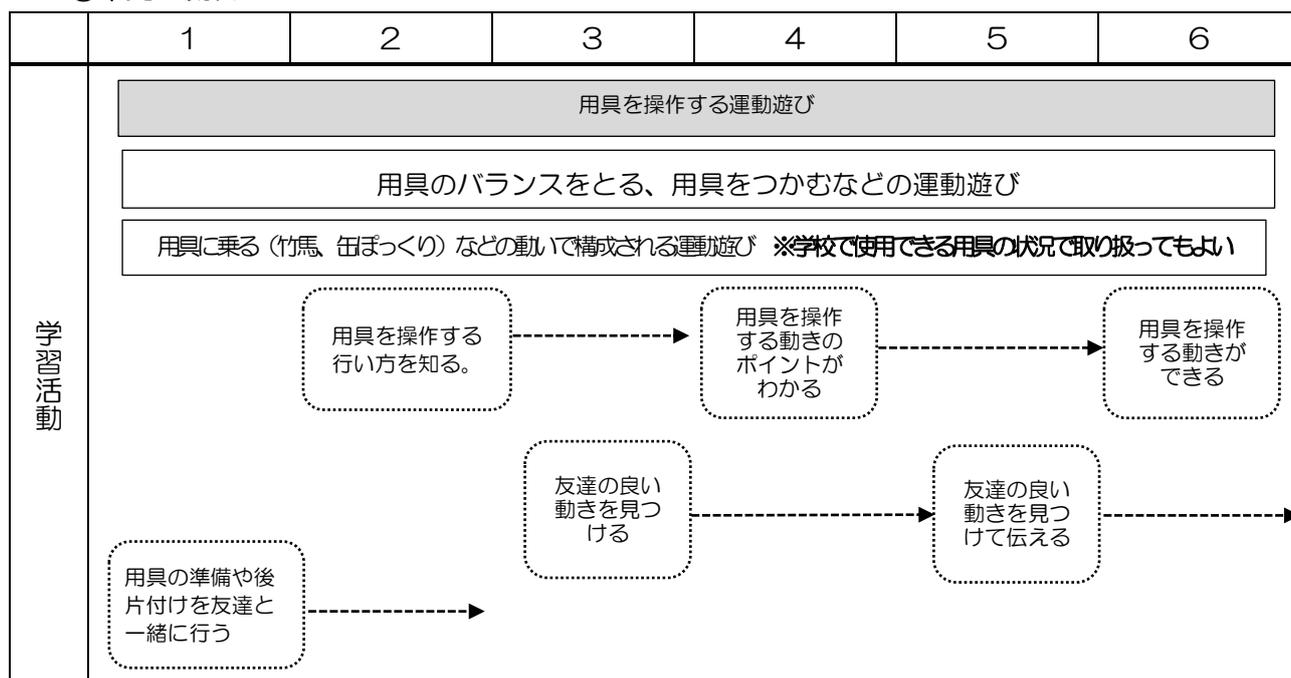
グループのみんなと約束を守って運動することができました。



〇〇くんは、ボールキャッチのとき、手をたたきながら1回転していました。ほくもやってみました。



②単元の流れ

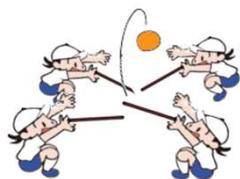


③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○運動遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にする。	学・人③	
2	○用具を操作する運動遊びの行い方を知る。	知・運⑥	知・運⑥ (わかること)
3	○友達の良い動きを見付ける。	思・判・表②	思・判・表②
4	○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。	知・運⑦	学・人③
5	○友達の良い動きを友達に伝える。	思・判・表③	思・判・表③
6	●前時までの運動遊びを行いながら、友達と一緒に様々な用具を操作する動きを身に付ける。		知・運⑦

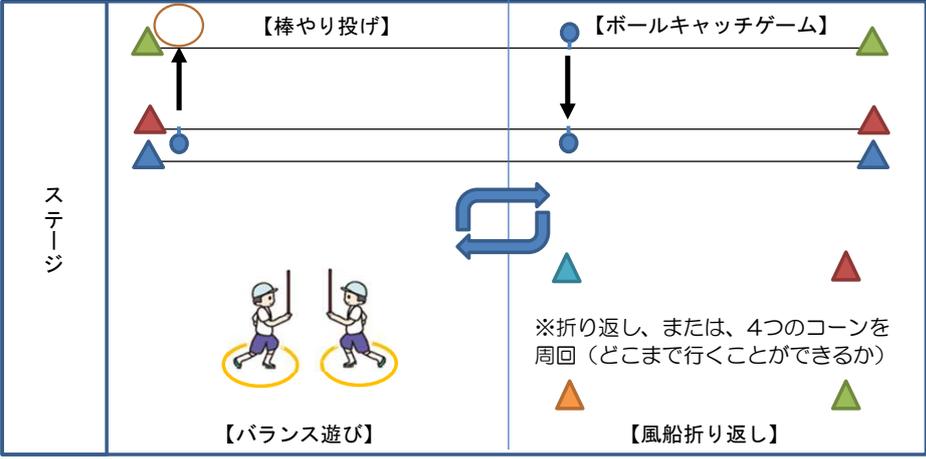
(8)展開例

時間	1 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等③】	
5	<p style="text-align: center;">【発問】新聞紙でペーパースティックを作ろう。</p> <p>◎教材の工夫（市販の体育棒等を使用してもよい）</p> <p>【材料】 ○新聞紙 4ページ分 ○セロテープ</p> <p>【作り方】（可能であれば1学期末、または夏休みに作るようにしても良いでしょう。）</p>	
10	 <p>①新聞紙見開きで4ページ分を広げて半分に折る。 ②同じ向きに丸めて、細長い棒を作る。 ③ビニールテープをぐるぐる巻く。</p>	
15	<p style="text-align: center;">【学習課題】友達と協力し、棒を使って楽しく活動しよう。</p> <p style="text-align: center;">【課題に迫る発問】楽しく運動遊びを行う前に、友達と協力しないといけないことは何かな？</p>	
20	<p>※本時は、楽しくできそうな棒を使った遊びを紹介することを知らせ、態度面の内容について押さえながら、友達と協力して</p> <p>＜バランス遊び①＞（1人） ※グループで、場を準備するように指示し、協力して準備するように再度押さえる。（フープ、棒） ※教師が実際にやって見せながらもとなるやり方を知らせる。（活動中もグループで協力することも押さえる）</p>	<p style="text-align: center;">指導【学びに向かう力、人間性等③】</p>  <p>手のひらの上に棒を立てて、バランスをとってみよう。</p>
25	<p>＜バランス遊び②＞（グループ対抗競争）</p> <p style="text-align: center;">【行い方の例】</p> <p>①グループ内で運動を行う順番を決める。 ②初めの者が、フープの中に棒を持って入る。 ③運動を行うもの以外の者は、周りに座り、1～10まで数を数える。 ④フープから出ないように棒のバランスをとり、数がいくつまで保つことができるか挑戦し、その数を得点とする。 ⑤順番で②～④を行う。2巡目、3巡目と繰り返し行い、すべての合計得点でグループ対抗の順位を決める。</p>	 <p>イチ、ニー、サーン、…</p> <p>一斉に「ヨーイ、ドン」でスタートして、単純な競争にしても</p>
30	<p>※教師が実際にやって見せながらもとなるやり方を知らせる。</p>	
40	<p>＜整理運動＞ ・手首・足首・首のストレッチ ＜振り返り（学習カード記入、発表）＞ ・集計したグループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・行ってみたいと感じたことなどを発表させる。 ・準備を協力して行っていたグループの様子を紹介し、称賛する。</p>	
45	<p style="text-align: center;">【まとめ】使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすると、早く準備ができてたくさん遊ぶことができるし、気持ちもいいね。応援の声も大切だね。</p> <p>＜片付け＞ ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>図：文部科学省まるわかりハンドブック</p> </div>	
評価事項		

時間	2 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び運動⑥】	
5	<<準備運動>> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす) ・グループでの新聞紙の棒を使ったバランス遊びを準備運動に取り入れる。 	
10	【学習課題】棒を使ったいろいろな遊びを知ろう。 【課題に迫る発問】どんな遊びがあるか紹介するよ。みんなでやってみよう。 指導【知識・技能(運動)⑥】	
15	<<風船を使って>> (3~4人で) ※教師主導で、いろいろな遊びを紹介していくことを知らせ、実際にやり方をしてみせる。 ※遊びの決まりややり方がわからないと楽しさが半減してしまうことを知らせ、子供の状況を確認しながら活動を行う。	
20	【行い方の例】 ①棒が左右前後に当たらない程度の間隔を開けて、円形に座る。 ②教師の「ヨーイ、スタート」の声で、座ったままで風船が床に落ちないように、棒を使ってはね上げる。 ③教師の「終了!」の声まで、床に落とさなかったらOK。 ※子供の状況に応じて、時間の長さを変えて繰り返し行う。 ※床に落としても、やり直しOKとし、回数によって順位を決めて表彰	 <p>○○さん、 ナイス! ○○さん、</p>
25	【発問】やり方はわかったかな?うまくできている友だちの動きを見てみよう。 ※前半の活動でよい動きをしていた子供を紹介し、再度、行い方を確認する。 ※後半は、折り返し競争を条件を変えながら行うことを知らせる。 ※グループ内での声の掛け合いややり方の教え合いを行うことで、活動が楽しくなることも押さえる。	
30	<<風船折り返し競争①>> 【行い方の例】 ①3~4人組で、棒を使って風船を落とさないようにしながら、フロアのライン等を使ってスタートとゴールを決め、順位を競う。 ②床に落としても、その場からやり直しOK。 ※「次は…」と、距離を変えたり、片道⇒往復と条件を変えたりして、	 <p>移動してゴール</p>
35	※やり方がわからない子供やチームがいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※棒をうまく操作し、声を掛け合いながら移動しているグループの様子を称賛し、全体に紹介するなど、声掛けを行う。 評価【知識及び運動⑥】	
40	<<風船折り返し競争②>> 【行い方の例】 ①風船折り返し競争①の要領で、フロアのライン等を使ってスタートとゴールを決め、順位を競う。 ②床に落ちしたらスタート位置まで戻って、グループ全員一緒に「がんばろう!」と声をかけてから最初からやり直し。	※やり方がわからない子供やチームがいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※棒をうまく操作し、声を掛け合いながら移動しているグループの様子を称賛し、全体に紹介するなど、声掛けを行う。 ※友達の実績を責めず、みんなが楽しく活動して用具を操作する運動がうまくなるのが大切であることを押さえる。
45	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り(学習カード記入、発表)>> ・順位を確認する。 ・行ってみて楽しいと感じたことなどを発表させる。 ・うまく行うやり方やコツを出し合い、全体で共有する。	
50	【まとめ】運動の行い方がわかると遊びがもっと楽しくなるね。自分や友達の体の様子を知ることも大切だね。 評価【知識及び運動⑥】	
55	<<片付け>> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 図：文部科学省まるわかりハンドブック 学校体育実技指導資料集第7集「体づくり運動」参照	
評価事項	評価【知識及び運動⑥】 用具を操作する運動遊びの行い方がわかる。(学習カード・発言)	

時間	3 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	活 動 内 容	準備運動 ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす) ・グループでの新聞紙の棒を使ったバランス遊びを準備運動に取り入れる。
		【学習課題】新聞紙棒やり投げを上手にできるようになるために、友達の良い動きを見つけてまねをしよう。
		【発問】新聞紙で紙鉄砲を作ろう。
		◎教材の工夫 【材料】○新聞紙または広告紙 (A3古紙など)
		<<紙鉄砲を作って鳴らしてみる>> (2人組で) 【作り方】 (可能であれば1学期末、または夏休みに作るようにしても可)
		【行い方の例】 ①利き手で紙鉄砲の角をつまんで持ち、腕を振り上げる。(腕が当たらないように間隔を開ける) ②利き手と反対の足を前に出し、上から下へ思い切り腕を振る。 ③うまくいくと「パーン」と大きな音が鳴る。
	【課題に迫る発問】友達のいい動きを見付けるには、どんなところを見ていたらいいかな。	
	※友達のいい動きを見付ける視点を知る。	
	【いい動きを見付ける視点の例】 ・利き手と反対の足を前に出している ・手の振り ・手の上げ方 ・動作の大きさ ・腕の振り	
	※紙鉄砲を鳴らすやり方やうまく音を鳴らしていた友達の動きについて子供とやり取りをしながら、教師が動きをやってみせ、視点を押さえる。	
	指導【思考力、判断力、表現力等②】	
	<<新聞棒やり投げゲームを行う>> (算数ブロックで得点を示すなど工夫する)	
	【行い方の例】 ①一方の壁側にパイプイスを逆さにして、背当ての部分が壁と反対側になるように床に置き、背当ての部分にフープを挟み、立てかける。 ②グループ内で交代しながら、やり投げの要領でフープの中に棒が入るように投げる。 ④教師が「終了」の合図をするまでに棒がフープに入った回数合計を全体で競う。 ※投げる場所によって得点を変える場合は、長縄を床に養生テープ等で止めておき、三角コーンの色で場所がわかるようにする。フープに棒が入ったら、色の点数分のブロックをケースに並べるなどして得点がわかるようにする。 (例：赤1個、青2個、黄3個など) ※やり方がわからないグループが見られる場合は、活動を止めて、再度、確認する。 ※順番を待っているときは、友達の棒の投げ方のよい動きを見つけ、声掛けをするよう押さえ、教師もよい動きの子供を称賛しながら全体で紹介する。	
	評価【思考力、判断力、表現力等②】	
	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り(学習カード記入、発表)>> ・ブロックの数を数えてグループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・友達の動きを見て見つけた良い動きを紹介し合い、全体で共有する。	
	評価【思考力、判断力、表現力等②】	
	【まとめ】友達のいい動きを見付けるには、友達の動きをよく見てマネしたいところを探すといいね。	
	<<片付け>> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。	
	図：日本スポーツ協会「アクティブ・チャイルド・プログラム」 学校体育実技指導資料集第7集「体づくり運動」参照	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見つけている。(発言・学習カード)	

時間	5 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 体の動きを高めたりするために、考えたり見付けたりことを他者に伝えること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	活 動 内 容	準備運動 ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす) ・グループでの紙鉄砲を使った遊びを準備運動に取り入れる。(手と足の位置に留意) 
		【学習課題】運動を楽しくするために、自分の考えや発見したことを伝えよう。
		<<チーム対抗ボールキャッチゲーム>> 前半戦 【行い方の例】 ①グループ内全員がローテーションで、ボールをバウンドさせる者とキャッチする者の2人組で行う。 ②単純にキャッチできたら1点、回転したり後ろ向きで捕るなど向きを変えたり、ボールをとるときに「キャッチ」と声を出したりするなどの工夫を加えたら3点とし、グループの総合計得点で競争する。 ※全グループ一斉に行い、グループ内で得点を集計する。 ※複数回できるよう、1ゲームの時間を設定する。
		※バウンドが難しいときは、投げるに変更して、キャッチするラインもなくすなど、学級の実態によってやり方を変更する。 ※学習カードでの得点集計が難しいときは、算数ブロックを活用するなど工夫する。 ※初めにローテーションの順番を決め、順番を守ることや友達のいい動きも見逃さず、やり方を押し付けず、やり方やチームがいないか確認をし、必要場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※よい動きの子供を称賛しながら全体に紹介する。
		【課題に迫る発問】得点を獲得するためにはどうしたらいいかな？グループで作戦を考えよう。
	【考える視点の例】 ・手と足の位置を正しく、腕の振りを大きく ・ボールを高く上げる ・ボールをよく見る ・ボールの方向に素早く移動する ・体の正面でボールを捕る ・回転を素早く ・グループ全員で「キャッチ」の声を出す	
	指導【思考力、判断力、表現力等③】 ※前時に学習したい動きを想起させ、動きを高める視点を押さえる。 ※後半戦は、キャッチする距離を伸ばして成功したら、ボーナス点5点を加えることを知らせる。 ※視点を押さえた後、グループ内で作戦会議を行う。その際、視点をもとに考えること、前半戦で気づいたこと、見付けたコツなど、自分の考えをグループ内で伝えることを指導する。	
	評価【思考力、判断力、表現力等③】	
	【発問】グループの友達にアドバイスの声を掛けながら楽しく活動しよう。	
	<<チーム対抗ボールキャッチゲーム>> 後半戦 ※やり方がわからない子供やチームがいないか確認をし、必要場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※応援だけでなく、動きのアドバイスの声をかけている子供を称賛しながら全体に紹介する。	
	評価【思考力、判断力、表現力等③】	
	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り(学習カード記入、発表)>> ・友達にかけてもらったアドバイスについて「誰に、どんなことを」を押さえながら紹介し合い、全体で称賛するとともに自分が考えたり見付けたりしたことを友達に伝えることの大切さを押さえる。	
	評価【思考力、判断力、表現力等③】	
	【まとめ】友達といろいろな動きを考えたり、教え合ったりすると、運動がうまくできるね。 また、気持ちもうれしくなるね。	
	<<片付け>> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にしよう押さえる。	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等③】 体の動きを高めたりするために、考えたり見付けたりことを他者に伝えている。 (学習カード・発言)	

時間	6 時間目 (全 6 時間)	
学習を深める活動	●前時までの運動遊びを行いながら、友達と一緒に様々な用具を操作する動きを身に付ける。	
5	≪準備運動≫ ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす) ・グループでの紙鉄砲を使った遊びを準備運動に取り入れる。(手と足の位置に留意)	
		
	【学習課題】これまでやった遊びの条件を変えて、グループでアドバイスをし合いながら楽しく行おう。	
10	≪遊び方と場所を確認する≫ 【遊び方の工夫の例(動き、回数、距離を変えるなど)】 ○バランス遊び ・両手に棒をのせて ・グループ全員で一斉に ○風船折り返し ・2人組でリレーして ・最長記録に挑戦 ○棒やり投げ ・距離を伸ばして ・輪を並べて連続で入るように ・ペットボトルを倒す ○ボールキャッチ ・距離、ボールを変えて ・床に手をついて	
	※条件を変える視点を押さえる。(もとの動きを繰り返してもよい) ※「自分の考えや気づきを伝え合うこと」「準備や片付け、場の変更等は協力して行うこと」「友達のいい動きはどんどん取り入れていく」ことなど、学習したことを発揮するよう指導する。 ※これまで学習した遊びのそれぞれのいい動きを再度押さえる。 ※個人差があることから、難しくし過ぎないように、また、苦手な友達は易しい条件に変えることなどを押さえる。	
15	≪場所をローテーションしていろいろな遊びをする≫	
20		
25	※すべての場所で活動できるように、時間を決めて教師の指示でローテーションさせる。 ※友達との間隔や用具の整頓、活動時の交錯しないための合図・確認・声掛けなど、安全面に留意するように指導する。	
30	※これまでの学習における自分やグループの記録更新を目標とさせるなどする。その際、うまくできないこともあることを知らせ、友達の失敗を責めず、励まし合い、うまくできるようアドバイスを伝え合うことが大切なことを押さえる。 ※よい動きの子供や自分の考えを伝えている子供、協力し合っているグループなどを称賛しながら全体に紹介する。 ※なかなかうまくできない子供へは、教師と一緒に活動し、動きを高めるやり方やコツを指導する。 ※活動の場が広がっているので、ローテーションで場所を移動したら、まず、評価を行い、その後、個別に指導を行うなど、評価の時間の設定を計画しておく。	
35	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">評価【知識及び運動⑦】</div>	
40	≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ ≪振り返り(学習カード記入、発表)≫ ・友達の動きを見て見つけた良い動きや言動などを紹介し合い、全体で共有する。 ・本時の活動及び単元を通した感想を出し合う。	
	【まとめ】友達といろいろな動きを考えたり、教え合ったりしながら、運動のこつやポイントを意識して活動すると、動きが上手できるようになるね。	
45	≪片付け≫	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">図:文部科学省まるわかりハンドブック参照</div>	
評価事項	評価【知識及び運動⑦】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ができる。(観察)	

4 単元指導計画及び展開例

【10～11月】

単元名 バウンドキャッチゲーム (E ゲーム) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : ボールゲームでは、その行い方を知るとともに、簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをすることができる。

思・判・表 : 簡単な規則を工夫したり、攻め方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができる。

学・人 : 運動遊びに進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 運動の仕方等

ボールゲームでは、簡単なボール操作と簡単な攻めや守りの動きなどのボールを持たないときの動きによって、攻めと守りが分かれたコートで、相手コートにボールを投げ入れる簡単な規則で行われる易しいゲーム(ネット型ゲームに発展)などをする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識(学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

ボール操作	<p>○ボールを投げ入れるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片手で投げるときは、手とその反対の足を前に出す。 ・両手で投げるときは、片足を前に出す。 ・ボールのスピードを速くしたり、バウンドを高くしたりするときには、強く投げる。 ・ボールのスピードをゆっくりしたり、バウンドを低くしたりするときには、弱く投げる。 	<p>○ボールを受けるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの方向に体(おへそ)を向ける。 ・ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を動かす ・ボールが落下するところをねらってキャッチする。
-------	--	--

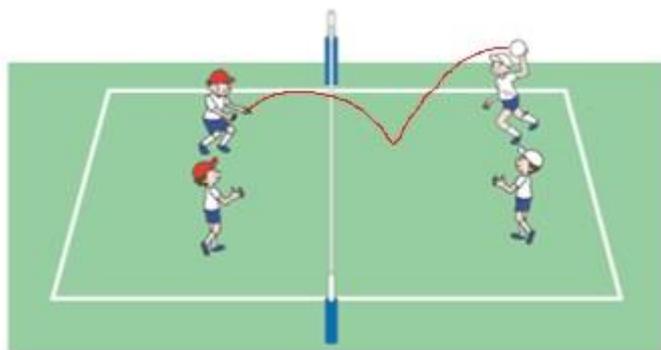


(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○ボールを捕ったり止めたりすることが苦手。</p> <p>○ボールが飛んでくるコースに入ることが苦手。</p> <p>○ボールの勢いに怖さを感じる。</p>	<p>○柔らかいボールを用いたり、空気を少し抜いたボールを用いたりする。</p> <p>○柔らかいボールを用い、1対1でゴールを守る練習をしたりする。</p> <p>○柔らかいボールを用いたり、速さの出にくい軽いボールを用いたりする。</p>	<p>○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。</p>	<p>○易しいボールゲームで、ボールを捕ったり止めたりするときに行った工夫や、動作や言葉で友達に伝える。</p> <p>○易しいボールゲームで、ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ることについて、友達のよい動きを動作や言葉で友達に伝える。</p>	<p>○ボールを捕ることや用具を用いて打つことに対する恐怖心などでボールゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○ゲーム中に何をすればよいのかが分からないなどで、ボールゲーム遊びに意欲的に取り組めない。</p> <p>○場や規則が難しいなどで、ボールゲームや鬼遊びに意欲的に取り組めない。</p> <p>○新しく提示した動きやゲームが分からないなどでボールゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○ゲームに勝てないなどでボールゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○友達とうまく関われないためにボールゲームや鬼遊びに意欲的に取り組めない。</p>	<p>○柔らかいボールを用意したり、大きなボールやゆっくりとした速さになるボールを用意したりする。</p> <p>○行い方や課題を絵図で説明したり、活動内容を掲示したりする。</p> <p>○場の設定や規則を易しくして児童が取り組みやすくする。</p> <p>○動きをゆっくりと示したり、一緒にそのチームに入ってきてゲームをしたりする。</p> <p>○勝敗を受け入れることが大切であることを話したり、場の設定を工夫したりする。</p> <p>○対戦相手を変えたり、チーム編成を工夫したりする。</p>

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

バウンドキャッチゲーム



※バウンドキャッチボールとは、自コートでバウンドさせて投げて相手コートに落とす。守りは、自コートに落ちないようにキャッチして、味方にパスをする。

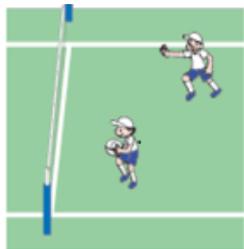
原則、2対2でゲームを行う。

はじめの規則の例

- ボール操作は片手、両手どちらも可とする。
- サーブは原則、自コートでワンバウンドさせてから相手コートに落とすようにする。
- キャッチしたあと、友だちにパスし、その場からワンバウンドさせて相手コートに返すようにする。

〈規則を工夫した例〉

【ラリーが続かないときは】



- コートをせまくする。

【パスがうまくできないときは】



- キャッチした後、友だちに近づいてからパスしてもよいようにする。

【その他】

- バウンド⇒ボール転がし⇒フロアバレーボールへ変更（パラスポーツ）
- コンビニ袋に宅配用衝撃緩衝材（発泡スチロール）を詰めて、口を結んだボールを用意する。
 - 投げ上げて落ちる速度がゆっくりになる。
 - 柔らかく、痛くないので、怖さが激減する。

⇒ボールをはじく動きを作ったボールを投げ上げる動きへ変更したソフトバレーボールに近い形のゲームとする。（技能に関係なく楽しむことができる⇒中学年でネット型ゲームの前段階のゲームとしての位置づけ。

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

ボールが落ちる場所に素早く動いて、パスしたい方向に体を向けると、うまくパスができました。



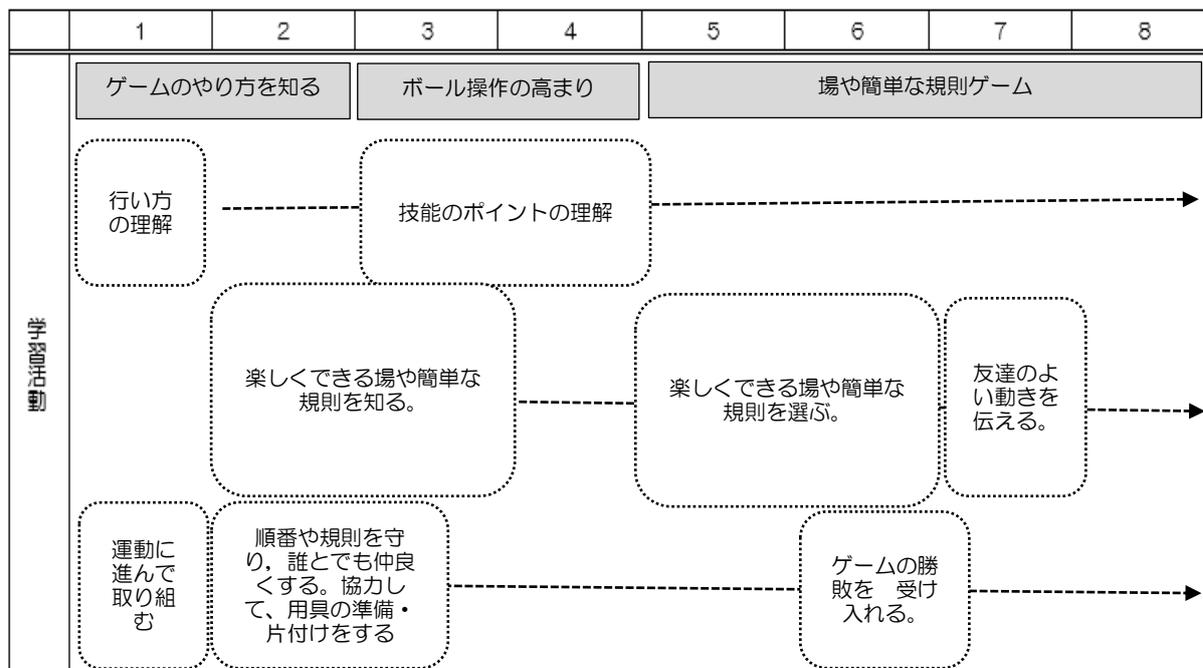
みんなで協力して用具や場の準備ができました。安全かどうかの確認もしっかりできました。



みんなが楽しめる規則を考え、変えてみたら、ラリーが続くようになって、より楽しくなりました。



②単元の流れ



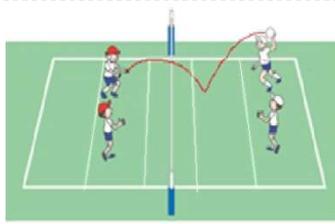
③単元計画及び指導と評価の計画

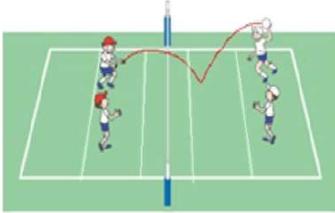
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○バウンドキャッチゲームの行い方を知る。 ○バウンドキャッチゲームに進んで取り組む。	知・技① 学・人①	知・技①
2	○楽しくできる場や簡単な規則を知る ○使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にすること。	思・判・表① 学・人④	思・判・表①
3	○ボールが飛んでくるコースに入る。	知・技②	学・人①
4	○バウンドキャッチゲームをする際に、順番や規則を守り、誰とも仲よくする。	学・人②	
5	○楽しくできる場や簡単な規則を知って選ぶ。	思・判・表①	思・判・表① 学・人②
6	○ゲームの勝敗を受け入れる。	学・人③	学・人④
7	○友達のよい動きを友達につたえること。	思・判・表③	思・判・表③ 学・人③
8	●前時までに学習した技能のポイントを使って、シュートゲームをする。		知・技②

(8)展開例

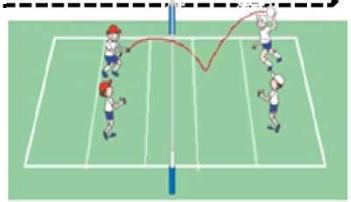
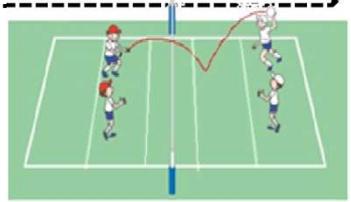
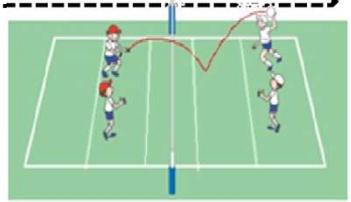
時間	1 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	指導【知識及び技能①】 バウンドキャッチゲームの行い方を知る。	指導【学びに向かう力、人間性等①】 バウンドキャッチゲームに進んで取り組む。	
5	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等</p> <p>・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす)</p> <p>・ボールを使った運動の紹介</p> <p>※主としてグループで活動するが、兄弟チームも決めておく。</p> <p>【学習課題】バウンドキャッチゲームのやり方を知って、進んでゲームを楽しもう。</p> <p>【課題に迫る発問】楽しくゲームを行うために大切なことは何かな?</p>		
10	<p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決まりを守る。 ・負けていても最後まであきらめずに活動する。 ・勝敗に関係なく進んで何度も運動に取り組む。 ・友達を応援する。 ・文句を言わない 	<p>※子供とやりとりをしながら、特に本時は、何度も運動に取り組んで楽しむことを押さえる。</p> <p>※その他の態度面の内容についても触れる。</p> <p>【楽しいボールゲームにするための約束例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進んで運動に取り組む ・友達のいいプレーをほめる(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう) ・相手チームの悪口を言わない。(当たらん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など 	
15	<p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>【課題に迫る発問】どんなやり方のゲームなのか紹介するよ。みんなでやってみよう。</p>	<p>指導【知識及び技能①】</p>	
20	<p>活 動 内 容</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>
20	<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>
25	<p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>
30	<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>
35	<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>
40	<p>40</p> <p>45</p>	<p>40</p> <p>45</p>	<p>40</p> <p>45</p>
45	<p>45</p>	<p>45</p>	<p>45</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能①】</p> <p>バウンドキャッチゲームの行い方がわかる。(観察・学習カード)</p>		

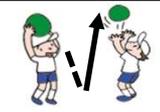
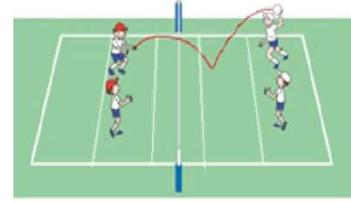
時間	2 時間目 (全 8 時間)							
重点的指導事項	指導【【思考力、判断力、表現力等①】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を知る。	指導【【学びに向かう力、人間性等④】 ゲームで使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にする。						
活 動 内 容	5	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介 <p>※兄弟チームで協力して活動する。</p> <p>【学習課題】 みんなが楽しくバウンドキャッチゲームをできるような規則を知ろう。</p>						
	10	<p>【課題に迫る発問】 楽しくゲームを行う前に、友達と協力しないといけないことは何かな？</p> <p>※本時は、2人対2人でバウンドキャッチラリーゲームをした後、楽しくできそうなバウンドキャッチの決まりを加えることを知らせ、誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を知ることが主としたねらいであることを押さえる。</p> <p>※楽しくゲームを行うためには、友達と協力して準備や後片付けを行うよう指導する。また、その他の態度面の内容についても触れる。</p> <p>＜新たな決まりを加えてバウンドキャッチゲームを行う。＞ (2人対2人)</p> <p>指導【【学びに向かう力、人間性等④】】</p>						
	15	<p>【新たに加える決まりの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の決まりは、前時に行ったもの。 ○バドミントンコート全面を使い、2人対2人で行う。他は、得点係で、審判はセルフジャッジ。 ○場と得点 <ul style="list-style-type: none"> ・1点エリア、2点エリアを設定。加えてチャンスエリアを設定。 ・1点エリア：1点、2点エリア：2点、チャンスエリアでキャッチ：キャッチしたチームに1点。 ○時間 <ul style="list-style-type: none"> ・1ゲームは4～6分(前後半2～3分ずつ)⇒1時間に3～4ゲーム行えるよう展開をマネジメントする。 ・得点が入ったり入れられたりしたらローテーション。 ○バウンド・キャッチについて <ul style="list-style-type: none"> ・サーブは1点エリアから自陣でバウンドさせてから相手コートに入れる。 						
	20	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>2 点 エ リ ア</td> <td>1 点 エ リ ア</td> <td>チ ャ ン ス エ リ ア</td> <td>チ ャ ン ス エ リ ア</td> <td>2 点 エ リ ア</td> <td>1 点 エ リ ア</td> </tr> </table>  <p>※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。</p> <p>※準備に取り組む良い姿や言葉かけを称賛し、全体にも声掛けを行う。</p> <p>※すべての場の準備ができたら教師の合図でゲームを始める。</p> <p>※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。</p> <p>※グループ数によって、場の数を調整する。</p> <p>指導【【思考力、判断力、表現力等①】】</p>	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア
	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア		
	25	<p>【課題に迫る発問】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則ややり方はわかったかな？</p> <p>※子供とやり取りをしながら、前半のゲームの様相から、決まりややり方、係の状況などを確認し、課題が見られるときは、具体的に改善することを指導する。</p>						
	30	<p>＜後半のゲームを行う＞ (2人対2人)</p> <p>※改善点を指導した場合は、改善しようとしている子供の姿を称賛し、全体にも声掛けを行う。</p> <p>※良い動きをしている子供や、振り返った態度面の良い姿を見つけて称賛し、全体にも声掛けを行う。</p> <p>※ボールをうまくバウンドさせることができない子供には、手と反対の足を出して上から投げるなど、ボールの投げ方を教師と一緒に確認する。</p>						
	35	<p>評価【【思考力、判断力、表現力等①】】</p>						
	40	<p>＜整理運動＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ ＜振り返り(学習カード記入、発表)＞ ・グループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・友達のよい姿やよい動きや、用具の準備を友達と一緒にしていた姿などを発表し合う。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。 <p>評価【【思考力、判断力、表現力等①】】</p>						
	45	<p>【まとめ】 バウンドキャッチゲームのやり方がわかると、楽しく遊ぶことができるね。</p> <p>準備や後片付けを友達と協力して一緒に行うことも大切だね。</p> <p>＜片付け＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。 <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>						
評価事項	<p>評価【【思考力、判断力、表現力①】】</p> <p>誰もが楽しくゲームに参加できるような場や規則をわかっている。(発言・観察、学習カード)</p>							

時間	3 時間目 (全 8 時間)									
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 ボールが飛んでくるコースに入る。									
5 10 15 20 25 30 35 40 45	共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等 ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介 ※兄弟チームで協力して活動する。									
	【学習課題】 バウンドキャッチゲームで、ボールをうまくバウンドさせるコツを身につけ、たくさん得点を入れよう。									
	【課題に迫る発問】 ボールをうまくバウンドさせるためには、まずは体の正面でボールを捕ること。そのためにはどうしたらいい?									
	【捕るときのコツの例】 ・ボールが向かっている方にいる友達に声を掛ける。 ・ボールが向かってくるコースに素早く移動する。 ・体の正面で両手で捕る。(脇を締めて胸の前で捕れるとすこいね) ※子供の実態に応じて、友達の良い動きを見つかる中で、投げる手と反対の足を前にした半開きの姿勢が次の動きにつながることも触れる。									
	※得点を入れる楽しさを存分に感じることを学習の中心とし、高学年のように技能の高まりに対する課題解決を直接目指すのではなく、子供の実態に応じていい動きの例とし、チーム内で互いに声を掛け合い、教え合うよう押さえる。									
	指導【知識及び技能②】									
	※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※ボールが飛んでくるコースに素早く入ってボールを捕り、自コートでバウンドさせてしてコートに返してラリーが長く続くよう押さえる。 ※失敗しても互いに励まし合いながら、何度も繰り返しゲームに取り組みよう押さえる。 ※学級の実態によっては、兄弟チームで見合い、教え合う場面も設定する。									
	評価【学びに向かう力、人間性等①】									
	【バウンドキャッチゲームを行う。】 (2人対2人)									
	【行い方の例】 ・基本の決まりは、前時に行ったもの。 ○バドミントンコート全面を使い、2人対2人で行う。他は、得点係で、審判はセルフジャッジ。 ○場と得点 ・1点エリア、2点エリアを設定。加えてチャンスエリアを設定。 ・1点エリア：1点、2点エリア：2点、チャンスエリアでキャッチ：キャッチしたチームに1点。 ○時間 ・1ゲームは4～6分(前後半2～3分ずつ)⇒1時間に3～4ゲーム行えるよう展開をマネジメントする。 ・得点が入ったり入れられたりしたらローテーション。 ○バウンド・キャッチについて ・サーブは1点エリアから自陣でバウンドさせてから相手コートに入れる。 ・キャッチしたら味方にパスをしてもよい。パスを受けたら、自陣でワンバウンドさせて、相手コートに返す。									
※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※すべての場の準備ができたなら教師の合図でゲームを始める。 ※ボール操作のよい動きを称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※グループ数によって、場の数を調整する。										
<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>2点エリア</td> <td>1点エリア</td> <td>チャンスエリア</td> <td>チャンスエリア</td> <td>2点エリア</td> <td>1点エリア</td> </tr> </table> 					2点エリア	1点エリア	チャンスエリア	チャンスエリア	2点エリア	1点エリア
2点エリア	1点エリア	チャンスエリア	チャンスエリア	2点エリア	1点エリア					
【まとめ】 バウンドキャッチゲームで、ボールをうまく返すためには、まずは、ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに素早く動いて、体の正面でボールを捕ることができるようになることが大切だね。										
【片付け】 ・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。										
評価【学びに向かう力、人間性等①】 バウンドキャッチゲームに進んで取り組もうとする。(発言・観察、学習カード)										
評価事項	図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照									

時間	4 時間目 (全 8 時間)												
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等②】 バウンドキャッチゲームをする際に、順番や規則を守り、誰とでも仲よくする。												
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介 <p>※兄弟チームで協力して活動する。</p> <p>【学習課題】 バウンドキャッチゲームで、順番や規則を守って、誰とでも仲良くゲームを楽しもう。</p> <p>【課題に迫る発問】 楽しくゲームを行うために、何度も運動に取り組むことや準備や片付けを友達で行うことの他に、大切なこと何か?</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・順番や決まりを守る。 ・負けていても最後まであきらめずに活動する。 ・勝敗に関係なく進んで何度も運動に取り組む。 ・友達を応援する。 ・文句を言わない <p>※1時間目の学習で触れた態度面について子供とやりとりをしながら、特に本時は、順番や規則を守り、誰とでも仲よくすることを押さえる。 ※また、加えて、みんなが友達のよい動きを見つけて認めたり伝え合ったりし、よい動きをまねをしてうまくいこうとする ことも、誰とでも仲よくすることにつながっていくことを押さえる。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>【発問】 兄弟チームの友達と新しいチームを組み、順番や規則を守って楽しく活動しよう。</p> <p>※教師があらかじめ兄弟チーム間のメンバーの入替を計画しておき、新チームとして編成する。 ※本字のゲームは、兄弟チーム間で行うことを知らせる。その際、チームの仲間が新しくなっても決まりを守って仲良くゲームを行うことを指導し、兄弟チーム間でも教え合いを行うよう押さえる。</p> <p>●学級の実態や子供の状況により、メンバーの入替を行わない方がよいときは、メンバーの入替は行わない</p> <p>※バウンドキャッチラリーを行い、ボールを捕る動きを確かめる(グループで) ※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※ボールが飛んでくるコースに素早く入ってボールを捕り、自コートでバウンドさせてコートに返してラリーが長く続くよう押さえる。 ※失敗しても互いに励まし合いながら、何度も繰り返しゲームに取り組むよう押さえる。 ※兄弟チームで活動しながら声を掛け合うよう押さえる。 ※バウンドキャッチゲームを行う。》(2人対2人)</p> <p>【行い方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の決まりは、前時に行ったもの。 ○バドミントンコート全面を使い、2人対2人で行う。他は、得点係で、審判はセルフジャッジ。 ○場と得点 <ul style="list-style-type: none"> ・1点エリア、2点エリアを設定。加えてチャンスエリアを設定。 ・1点エリア：1点、2点エリア：2点、チャンスエリアでキャッチ：キャッチしたチームに1点。 ○時間 <ul style="list-style-type: none"> ・1ゲームは4～6分(前後半2～3分ずつ)⇒1時間に3～4ゲーム行えるよう展開をマネジメントする。 ・得点が入ったり入れられたりしたらローテーション。 ○バウンド・キャッチについて <ul style="list-style-type: none"> ・サーブは1点エリアから自陣でバウンドさせてから相手コートに入れる。 ・キャッチしたら味方にパスをしてもよい。パスを受けたら、自陣でワンバウンドさせて、相手コートに返す。 												
	<table border="1"> <tr> <td>2 点 エ リ ア</td> <td>1 点 エ リ ア</td> <td>チ ャ ン ス エ リ ア</td> <td>チ ャ ン ス エ リ ア</td> <td>2 点 エ リ ア</td> <td>1 点 エ リ ア</td> </tr> </table>		2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア				<p>※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※すべての場の準備ができたら教師の合図でゲームを始める。 ※チーム内や兄弟チーム間でのよい声かけを行っている姿を称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※グループ数によって、場の数を調整する。</p>	
	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	チ ャ ン ス エ リ ア	2 点 エ リ ア	1 点 エ リ ア							
	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・メンバーを入れ替えて兄弟チームでゲームを行ってよかったことなどを発表し合う。 ・よい動きや声かけが見られた子供を紹介し、称賛する。 <p>※次時から本時の新チームでゲームを継続するか、元のチームに戻すかを計画しておく。</p>												
	<p>【まとめ】 バウンドキャッチゲームで、誰とでも仲良くゲームを行うと楽しく活動ができるね。</p> <p>《片付け》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。 <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>												
評価事項													

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等①】 楽しくバウンドキャッチゲームができる場や簡単な規則を選ぶ。	
活 動 内 容	5	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等</p> <p>・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行き、心もほぐす)</p> <p>・ボールを使った運動の紹介</p> <p>※兄弟チームで協力して活動する。</p> <p>【学習課題】バウンドキャッチゲームで、みんなが楽しく活動ができる場や簡単な規則を選んでゲームを楽しもう。</p>
	10	<p>【課題に迫る発問】ゲームをもっと楽しくする決まりを加えてやってみよう。楽しさが変わるかな?</p> <p>【楽しくできる行い方の工夫例】</p> <p>①ボールの種類を選択。 (ソフトバレーボール、ソフトドッジボールなど) ※ソフトドッジボールにするとボールのスピードが上がるので、ネットを少し上げるなどキャッチが難しくなり過ぎないように配慮をする。</p> <p>②ネットの高さ 上げるor下げる。</p> <p>③得点の変更 エリアの得点を変える、新しく〇点エリアを作る。</p> <p>④その他 ボールを持って動いてはいけない、必ず味方にパスをする</p> <p>※まずは、場や決まりを工夫する楽しさを知ることが大切であることを押さえ、ゲームを進めながら、教師の指示で、工夫例を加えていく。 ※決まりを加えたことでうまくできないことがあっても、繰り返しゲームに取り組むことや友達と仲良く活動することの大切さにも触れる。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p>
	15	<p>《楽しくできる場や決まりのゲームを知る》</p> <p>※1ゲームの時間を短めに設定し、教師の指示で工夫例を加えてやり方を変えていく。その際、チーム同士で教え合いよう押さえる。(学級の実態によって選択して提示)</p> <p>※よい姿やよい動きが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p>
	20	
	25	<p>【課題に迫る発問】相手チームと相談して、場や決まりを選んで決めよう。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>※場や決まりの選択を全て子供に任せるのではなく、子供の技能の状況やチーム間の力等を踏まえて、提示する内容をあらかじめ教師が絞り込んでおいたり、教師が決めるものと子供に選択させるものを明確にしたりして選択させる。その際、本時の全体の場や決まりとするのか、対戦するチーム間での選択にするのか、子供の実態に応じてあらかじめ決めておく。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p>
	30	<p>《選んだ場やきまりでバウンドキャッチゲームを行う。》(2人对2人)</p> <p>※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。</p> <p>※選んだ</p> <p>※すべての場の準備ができたなら教師の合図でゲームを始める。 (展開によっては、本時のゲーム数が減ったり、1ゲームの時間数が短くなったりすることが考えられるので、中途半端なゲーム終了とならないよう留意する。)</p> <p>※チーム内や兄弟チーム間でのよい声かけを行っている姿を称賛し、全体にも声掛けを行う。</p>
	35	<p>※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。</p> <p>※グループ数によって、場の数を調整する。</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p>
	40	<p>《整理運動》</p> <p>・手首・足首・首のストレッチ</p> <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>・グループの得点を発表し、勝敗を確認する。</p> <p>・選んだ場や決まりでゲームを行った感想を発表し合う。</p> <p>・よい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p>
	45	<p>【まとめ】バウンドキャッチゲームで、を楽しくするために、場や決まりを選んで工夫することが大切だね。</p> <p>《片付け》</p> <p>・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。</p> <p>図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>
	評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力①】</p> <p>誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選んでいる。 (発言・観察、学習カード)</p>

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等②】 バウンドキャッチゲームの勝敗を受け入れる。	
5	共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等 ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介 ※兄弟チームで協力して活動する。	 バウンドさせて、捕る バウンドキャッチラリー (チームで)
	【学習課題】 やり方を選んでゲームを行うことをとおして、遊びで勝っても負けても大切なことを考えよう。	
	【課題に迫る発問】 グループ対グループで楽しくゲームを行うにはどんなことが大切かな？	
10	※前時の場や決まりを選んで行ったゲームが楽しかったか感想を紹介し合い。、楽しさが半減していないか確認する。 ※ゲームを楽しく行うには、勝っても負けてもゲームの勝敗を認め、やり方を工夫して再度ゲームを行うことが大切なことを指導する。 ※本時のゲームの場や決まりをグループで選ぶ。(もとになるゲームの場や決まりでわかりやすいゲームにしてもよい) ※楽しそうやってみたいやり方を互いに出し合うことが大切なことを指導する。	指導【思考力、判断力、表現力等②】 
15	※選んだ場やきまりでバウンドキャッチゲームを行う。》(2人对2人) ※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※選んだ ※すべての場の準備ができたなら教師の合図でゲームを始める。 ※いい動きをしている子供や、態度面の良い姿をみつけて称賛し、全体にも声掛けを行う。	評価【学びに向かう力、人間性等②】 
20	※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※楽しさが半減している様子が見られたら、他のやり方に変えさせたり教師が決まりを変更したりする。 ※グループ数によって、場の数を調整する。 【発問】 前半のゲームでの友達のよい姿やいい動きを教えて欲しいな？	評価【学びに向かう力、人間性等②】 
25	※子供とやりとりをしながら、勝敗を認めよりよくゲームを行おうとする友達の姿を紹介し合う。その際、1時間目、4時間目の学習を振り返り、望ましい態度面の姿を再度押さえる。 ※後半のゲームで、紹介し合った友達の姿をドンドンまねしていくよう促す。	【楽しいボールゲームにするための約束例】 ・進んで運動に取り組む ・友達のいいプレーをほめる(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう) ・相手チームの悪口を言わない。(当たらん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など
30	※後半のバウンドキャッチゲームを行う。》(2人对2人) ※いい動きをしている子供や、態度面の良い姿をみつけて称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※楽しさが半減している様子が見られたら、他のやり方に変えさせたり教師が決まりを変更したりする。 ※グループ数によって、場の数を調整する。	
35		
40	《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・グループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・選んだ場や決まりでゲームを行った感想を発表し合う。 ・よい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。	
45	【まとめ】 バウンドキャッチゲームで、勝敗にこだわらず仲良くゲームを行うと、楽しくなるし、いい気持ちになるね。 《片付け》 ・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。	
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームで使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒に行おうとする。(発言・観察、学習カード)	

時間	7 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	<p>指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達のよい動きを友達に伝える。</p>		
5	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等 ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介</p>  <p>※兄弟チームで協力して活動する。</p> <p>【学習課題】ゲームを楽しくするために、自分の考えや発見した友達のよい動きを伝えよう。</p>		
10	<p>【課題に迫る発問】いい動きとは、どんな動きがあったかな？</p> <p>※前時までの学習で見つけた友達のいい動きを確認する。 指導【思考力、判断力、表現力等③】</p>		
15	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>【相手コートにボールを返すときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利き手と反対の足を前に出している ・手の振り ・手の上げ方 ・動作の大きさ ・腕の振り ・相手コートの奥に返す ・チャンスエリアに入れる ・相手がいないところに返す ・ボールが速い ・バウンドが高いor高い ・両手で強く </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>【自コートに来たボールを捕るときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが向かっている方にいる友達に声を掛ける。 ・ボールが向かってくるコースに素早く移動する。 ・体の正面で両手。(脇を締めて胸の前で捕れるとすごいね) <p>※子供の実態に応じて、友達のいい動きを見つける中で、投げる手と反対の足を前にした半開きの姿勢が次の動きにつながることも触れる。</p> </td> </tr> </table>	<p>【相手コートにボールを返すときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利き手と反対の足を前に出している ・手の振り ・手の上げ方 ・動作の大きさ ・腕の振り ・相手コートの奥に返す ・チャンスエリアに入れる ・相手がいないところに返す ・ボールが速い ・バウンドが高いor高い ・両手で強く 	<p>【自コートに来たボールを捕るときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが向かっている方にいる友達に声を掛ける。 ・ボールが向かってくるコースに素早く移動する。 ・体の正面で両手。(脇を締めて胸の前で捕れるとすごいね) <p>※子供の実態に応じて、友達のいい動きを見つける中で、投げる手と反対の足を前にした半開きの姿勢が次の動きにつながることも触れる。</p>
<p>【相手コートにボールを返すときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利き手と反対の足を前に出している ・手の振り ・手の上げ方 ・動作の大きさ ・腕の振り ・相手コートの奥に返す ・チャンスエリアに入れる ・相手がいないところに返す ・ボールが速い ・バウンドが高いor高い ・両手で強く 	<p>【自コートに来たボールを捕るときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが向かっている方にいる友達に声を掛ける。 ・ボールが向かってくるコースに素早く移動する。 ・体の正面で両手。(脇を締めて胸の前で捕れるとすごいね) <p>※子供の実態に応じて、友達のいい動きを見つける中で、投げる手と反対の足を前にした半開きの姿勢が次の動きにつながることも触れる。</p>		
20	<p>※子供とやりとりをしながら、掲示していつでも確認できるようにする。 ※この後のゲームで見つけたら、「〇〇さん、〇〇してすごい！」など、すぐに伝えるよう指導する。 ※技能面だけでなく、態度面についてもよい姿が見られたら(言葉が聞かれたら)あとでみんなに教えて欲しいと、子供に伝えておく。</p>		
25	<p>《選んだ場やきまりでバウンドキャッチゲームを行う。》(2人対2人) ※場の図を示し、グループで係を決めて協力して場の準備を行わせる。 ※選んだ ※すべての場の準備ができたなら教師の合図でゲームを始める。 ※いい動きをしている子供や、態度面の良い姿をみつけて称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※楽しさが半減している様子が見られたら、他のやり方に変えさせたり教師の決まりを変更したりする。 ※グループ数によって、場の数を調整する。</p>  <p>【発問】前半のゲームでの友達のよい姿やいい動きを伝えていた人を教えて欲しいな？</p>		
30	<p>※友達のよい姿やいい動きを伝えていた子供の様子を子供から引き出したり、教師が紹介したりし、後半のゲームで、ドンドンまねをしていくよう促す。</p>		
35	<p>《後半のバウンドキャッチゲームを行う。》(2人対2人) ※いい動きをしている子供や、態度面の良い姿をみつけて称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※友達のよい姿やいい動きを伝えている子供を称賛し、全体にも声掛けを行う。 ※ゲームに出場する者、得点係をグループ内でローテーションで行うように押さえる。 ※楽しさが半減している様子が見られたら、他のやり方に変えさせたり教師の決まりを変更したりする。 ※グループ数によって、場の数を調整する。</p>		
40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・グループの得点を発表し、勝敗を確認する。 ・よい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。 ・友達のよい姿やいい動きを伝えていた子供の様子を紹介し、全体で共有する。</p>		
45	<p>【まとめ】友達によい動きを伝えたり友達から伝えられたりしてえ合ったりしてゲームを行うと、気持ちがいっしょになってゲームももっと楽しくなるね。また、いい動きをまねできて動きも高まるね。</p> <p>《片付け》 ・片付けを、友達と一緒にするよう再度押さえる。</p>		
45	<p>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>		
評価事項	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けている。(発言・観察、学習カード)</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>評価【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームの勝敗を受け入れようとする(観察・発言、学習カード)</p> </td> </tr> </table>	<p>評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けている。(発言・観察、学習カード)</p>	<p>評価【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームの勝敗を受け入れようとする(観察・発言、学習カード)</p>
<p>評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けている。(発言・観察、学習カード)</p>	<p>評価【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームの勝敗を受け入れようとする(観察・発言、学習カード)</p>		

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	○前時まで学習した技能のポイントを使って、バウンドキャッチゲームをする。	
活 動 内 容	5	<p>共通メニュー(用具準備、準備運動、学習課題提示)※ジャックナイフストレッチや股割り相撲等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ボールを使った運動の紹介 <p>※兄弟チームで協力して活動する。</p> <p>【学習課題】これまで学習したことを使って、バウンドキャッチゲーム大会をしよう。</p>
	10	<p>※これまでのゲームの様相や学級の実態から、教師がゲームの決まりを決め、掲示して知らせる。</p> <p>※対戦相手と場のローテーションをあらかじめ決めておき、掲示して知らせる。</p> <p>※良い動きだけでなく、態度面で大切にしたいことを確認する。</p> <p>※対戦相手を変えて、3回行う。(例：前半2分・後半2分×2回で1ゲーム⇒1ゲーム8分×3回)</p> <p>※3回戦の合計得点で順位を決める。(例)</p>
	15	<p>バウンドキャッチゲーム1回戦</p> <p>※いい動きをしている子供や、話し合った態度面の良い姿をみつけて称賛し、全体にも声掛けを行う。</p> <p>※守りがいないところに移動できない子供や例示の動きがうまくできない子供が見られたときは、一緒に動きのポイントを確認したり守りがいないところに教師が声をかけて誘導したりする。</p> <p>※楽しさが半減している様子が見られたら、他のやり方に変えさせたり、教師が決まりを変更したりする。</p>
	20	<p>バウンドキャッチゲーム2回戦</p> <p>【具体的な良い動きの例】</p> <p>【相手コートにボールを返すときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利き手と反対の足を前に出している ・手の振り ・手の上げ方 ・動作の大きさ ・腕の振り ・相手コートの奥に返す ・チャンスエリアに入れる ・相手がいないところに返す ・ボールが速い ・バウンドが高いor高い ・両手で強く
	25	<p>【自コートにきたボールを捕るときの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールが向かっている方にいる友達に声を掛ける。 ・ボールが向かってくるコースに素早く移動する。 ・体の正面で両手。(脇を締めて胸の前で捕れるとすこいね)
30	<p>バウンドキャッチゲーム3回戦</p> <p>【大切にしたい良い態度の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・順番や決まりを守る。 <ul style="list-style-type: none"> ⇒ゲームに入る順番をグループで確認する。 ⇒決まりが分からなくなったら、グループの人に聞く。(困った様子が見られたら教えてあげる) ・誰とでも仲良くする。 <ul style="list-style-type: none"> ⇒グループの関係なく、声を掛け合う。 ⇒ナイス、ドンマイ、やったね、すごいぞ など。 ⇒友達を応援する、文句を言わない。 ・負けていても最後まであきらめずに走る。 	
35	<p style="text-align: right;">評価【知識及び技能②】</p>	
40	<p>○振り返り(発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを発表する。 <p>【まとめ】バウンドキャッチゲームでは、みんなで場や規則を選んだり、よい動きをしたりして楽しめましたね。また、規則を守ることや友だちのいい動きを見つけることもできるようになりましたね。</p>	
45	<p>○整理運動</p> <p>○片付け</p> <p style="text-align: right;">図：文部科学省小学校体育まるわかりハンドブック参照</p>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能②】</p> <p>ボールが飛んでくるコースに入ることができる。(観察)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

【11月】

単元名 マットを使った運動遊び (器械・器具を使つての運動遊び) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : マットを使った運動遊びでは、その行い方を知るとともに、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすることができる。

思・判・表 : 坂道やジグザグなどの複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んだり、動物に変身して腕で支えながら移動したり、逆さまになったりする運動遊びの中から、動物の動きを選んだりすることができる。

学・人 : 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 運動の仕方等

マットを使った運動遊びでは、その行い方を知るとともに、マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶ。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

背支持倒立	<ul style="list-style-type: none"> 腰に両手をあて、首と両肘の3点で体を支える。 	首倒立 (発展)
壁登り逆立ち	<ul style="list-style-type: none"> あごを上げて、前を見る。 足を上げたら、手を壁に近づける。 	
ブリッジ	<ul style="list-style-type: none"> 仰向けに寝転んだ姿勢から両手・両足で体を支えて頭を起こし、体を反らせてブリッジの姿勢になる。 腰が上がらない場合は、腰を下から持ち上げるように補助する。 できるようになったら、前後に歩いたり、片足を上げたりする。 	
かえるの逆立ち	<ul style="list-style-type: none"> マットを見ながら手をつき、肘に膝を乗せる。 肩と腕に重心を乗せ、体を支える。 	
かえるの足打ち	<ul style="list-style-type: none"> マットを見ながら両腕で体を支える。 足裏と足裏をタッチする。 着いた手の少し前を見るようにする。 	

うねり跳び	<ul style="list-style-type: none"> 腰を落とし、着手するところを見る。 前方に体を投げ出し、着手する。 腕で体を支え、膝を胸に引きつけるように曲げて着手する。 	
支持での川跳び	<ul style="list-style-type: none"> マットの外に両足を揃えてしゃがみ立ちになる。 両足で腰を強く跳ね上げて、両手を側方につき、反対側のマットの外に体を運ぶ。 	
腕立て横跳び越し	<ul style="list-style-type: none"> 跳び箱など高さをつけて、川跳びのように跳ぶ。 膝を曲げるとバランスが取りやすい。 	
逆立ち壁上り	<ul style="list-style-type: none"> 肋木を使って壁逆立ちを行う。 段ごとに色テープを貼り、楽しく取り組ませる。 	

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○前や後ろへ転がるのが苦手。</p> <p>○手で体を支えて移動することが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 体を丸めて揺れるゆりかごに取り組み、傾斜のある場で勢いよく転がるように組み、転がるための体の動かし方が身に付くように練習の仕方や場を設定する。 手や足を移動する場所や目線の先にマークを置くなどして、支持で移動できる体の動かし方が身に付くように教具や場を設定する。 	<p>○友達の良い動きを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 友達の良い動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりする。 	<p>○怖くて運動遊びに取り組めない。</p> <p>○自信がもてない。</p> <p>○恥ずかしがる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具の高さを変えたり、痛くないように配慮した場を設定したりして、条件を変えた場を複数設定して選択できるようにする。 成功回数が多くなる簡単な運動遊びを取り入れたり、できたことを称賛したりして、肯定的な働きかけができるようにする。 二人組で手をつないで跳び下りたり、集団で転がったりできる運動遊びを取り入れたりして、友達と一緒に運動遊びをする楽しさに触れることができるようにする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動 → 解説 P.28

ゆりかご



前転がり



後ろ転がり



丸太転がり



背支持倒立



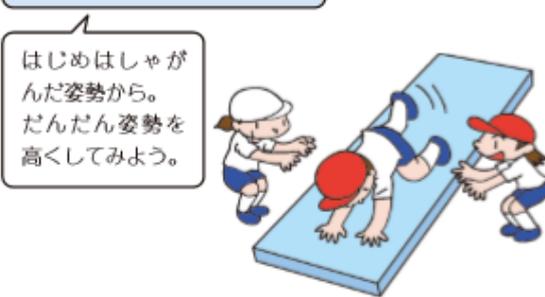
かえるの足打ち



壁登り逆立ち



支持での川跳び

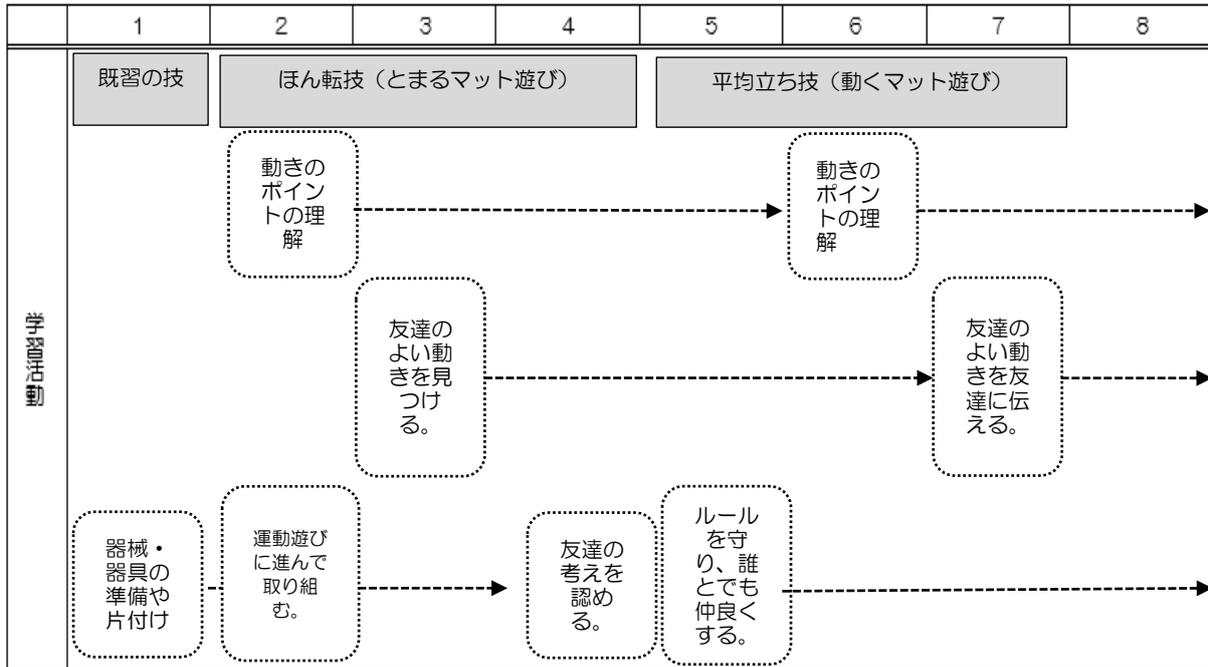


(6) 単元構想

① 目指す子供の姿



②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にする。	学・人③	
2	○基本的な動きのポイントが分かる。（とまるマット遊び） ○マットを使った運動遊びに進んで取り組む。	知・技⑧ 学・人①	
3	○友達のよい動きを見つける。	思・判・表②	学・人① 思・判・表②
4	○互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認める。	学・人④	知・技⑧
5	○マットを使った運動遊びをする際に、順番や決まりを守り、誰とでも仲良くする。	学・人②	学・人③
6	○手や背中で体を支えて色々な姿勢で逆立ちしたり、移動したり体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりする。（動くマット遊び）	知・技⑨	学・人②
7	○友達のよい動きを友達に伝える。	思・判・表③	思・判・表③ 学・人④
8	●技の出来栄を確かめる。（とまるマット遊び・動くマット遊び）		知・技⑨

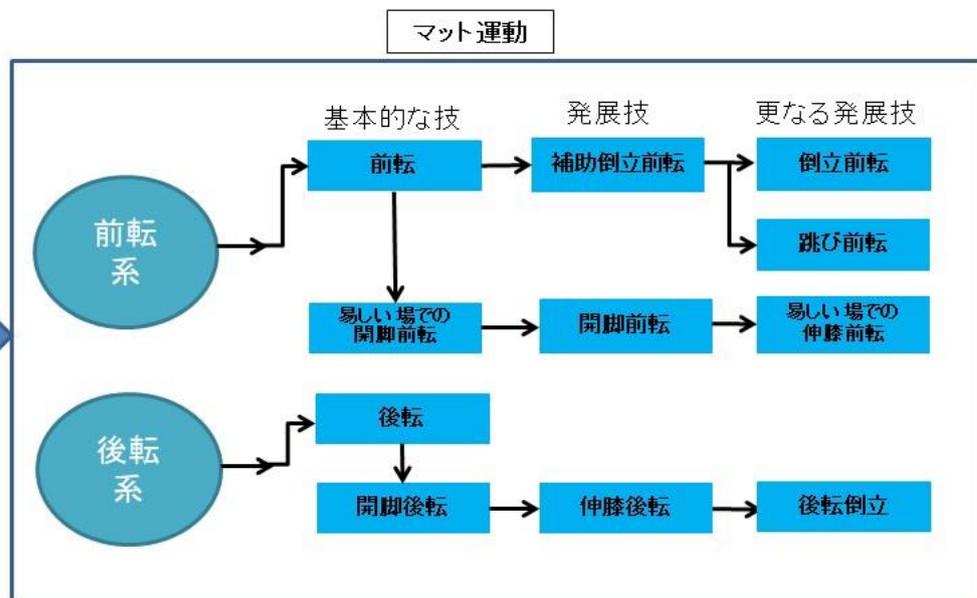
(7) 系統図

回転系
(接点技)

マットを使った運動遊び

- ゆりかご
- 前転がり
- 後ろ転がり
- 背支持倒立(首倒立)
- だるま転がり
- 丸太転がり
- かえるの逆立ち
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 壁上り逆立ち

マット運動の技の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前転」を習得していれば、前転系の発展技「補助倒立前転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「後転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

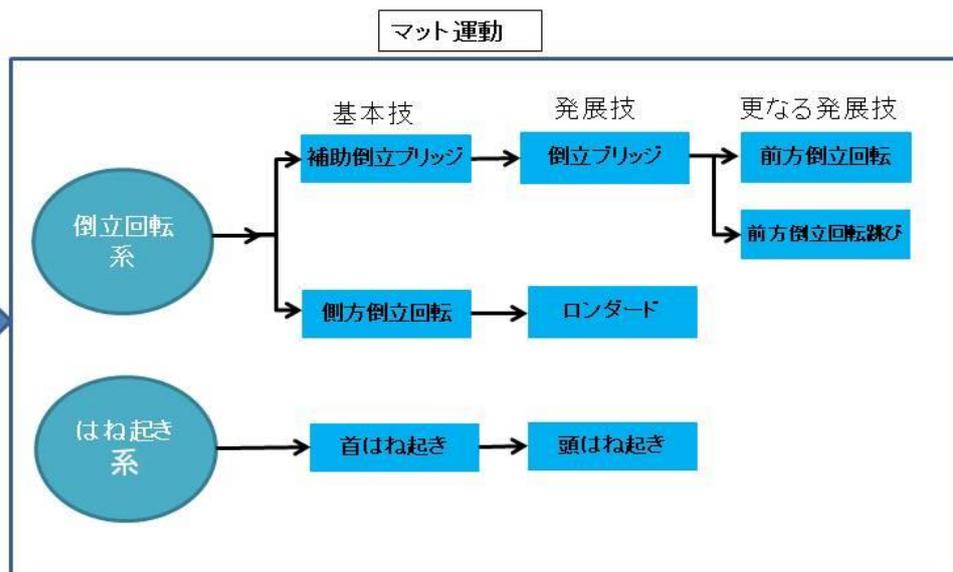
※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

回転系
(ほん点技)

マットを使った運動遊び

- 背支持倒立(首倒立)
- 壁上り逆立ち
- ブリッジ
- かえるの逆立ち
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 支持での川跳び
- 腕立て横跳び越し
- 肋木

マット運動の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「側方倒立回転」を習得していれば、倒立回転系の発展技「ロンダート」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「倒立回転系」もしくは「はね起き系」の基本技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

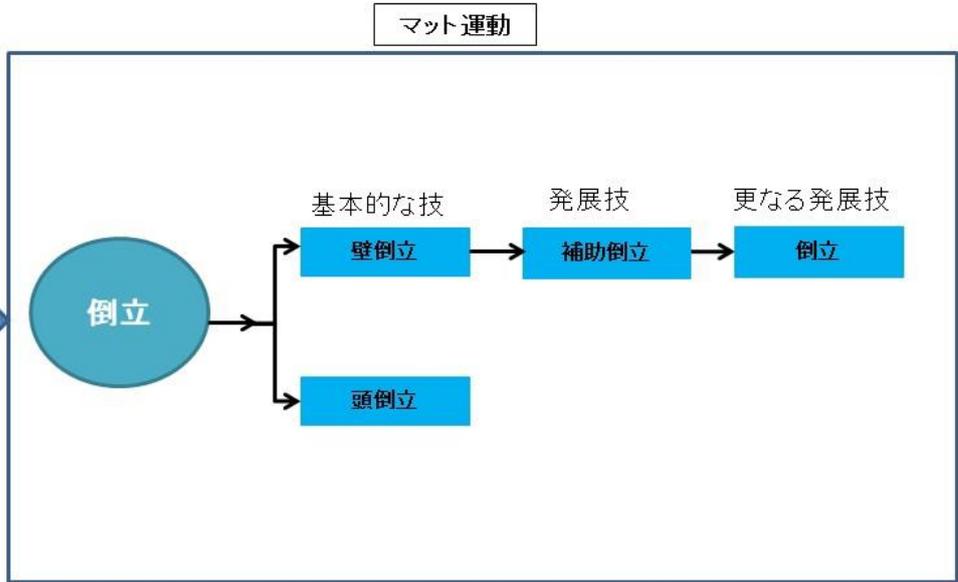
※ 学習の進め方として、「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技の上達を狙います。

巧技系
(平均立ち技)

マットを使った運動遊び

- 背支持倒立 (首倒立)
- 壁上り逆立ち
- ブリッジ
- かえるの逆立ち
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 支持での川跳び
- 腕立て横跳び越し
- 肋木

マット運動の技の系統図3 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



- ※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。
- ※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「壁倒立」を習得していれば、発展技「補助倒立」から、授業を開始してよいことになります。
- ※ 同じ系統である基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。
- ※ 「易しい場」↔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。
- ※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。

時間	1	時間目	(全 8 時間)
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等③】 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にする。		
活動内容	5	準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 軽いジョギング、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る	※声を出し合いながら元気よく行わせる。 【学習課題】準備や片付けをみんなで協力して、マット遊びの行い方を知ろう。
	10	安全な運動の行い方を知る。 学習の約束を知る。 ①マットの上に乗って遊ばない ②マットを運ぶときはマットを頭の上で持たず、腰のあたりで持つ ③マットは横切らない ④マットを運ぶときは一人ではなく友達と協力して運ぶ、等	指導【学びに向かう力、人間性等③】 ※児童が常に意識できるように、掲示すると効果的 【意欲を高める発問】 早く安全に準備するためにはどんなことに気を付けたらいいかな。
	15	マットの場の準備の仕方を確認しながら行う ①マットは4人で「みみ」を持って、前方の安全を確認しながら運ぶ。(1グループを見本にして確認する) ②体育館のラインに沿ってまっすぐ並べる。(どのグループがどこに並べるかマーカーやテープ等で示す。) ③マットの表と裏を知る。 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れる。(子供全員を集合させ、教師が手本を見せる。各グループに戻り、全員で「みみ」を入れる。) 等	背支持倒立 腰を上げて脚をまっすぐに伸ばそう！ 壁支持倒立 腰を上げて脚をまっすぐに伸ばそう！
	20	②壁上り逆立ち(透明)の術 両腕を伸ばし少しずつ足を上げていき、体をまっすぐにする。	壁上り逆立ち 両手をついたら少しずつ足を上げていこう！
	25	③ブリッジの(変身)術 両手・両足で体を支えて体を反る	ブリッジ できるだけ手と足を近づけて反ってみよう！
	30	④かえるの逆立ち(変身)の術 膝を曲げて、曲げた肘に内ももをのせ、できるだけ体が動かないようにする。	かえるの逆立ち 肘・膝を曲げて、内ももで支えよう！
	35	マットの片付けの仕方を確認する 指導【学びに向かう力、人間性等③】 ①マットは4人で「みみ」を持って、前方の安全を確認しながら運ぶ。 ②体育館のマットが置かれている場所に重ねる。 (どのグループから重ねるのか決めておく) 等	マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！ ※一方方向になるように運ばせるとよい 【まとめ】準備や片付けを友達と一緒に行って、術にどんどん取り組むと、上手になるね。
	40	振り返り(学習カード記入、発表) ※どんな術ができたかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。	
	45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。	図: 感覚づくりの運動の手引 <茨城県教育庁学校教育部保健体育課> 器械運動指導の手引 <文部科学省> まるわかりハンドブック <文部科学省>
	評価事項		

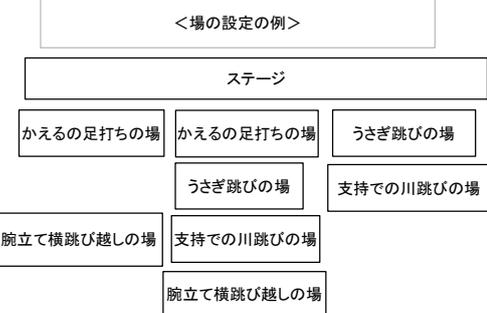
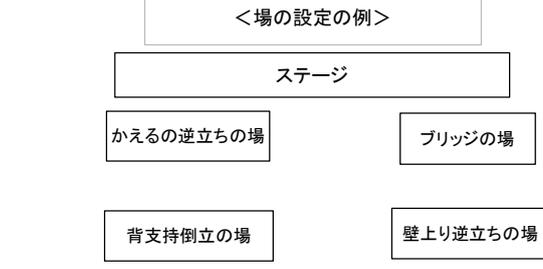
時間	2 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑧】 腕・背・首で支えて逆さになって静止したり、腕で支えて前や横に移動したりする。 指導【学びに向かう力、人間性等①】 マットを使った運動遊びに進んで取り組む。	
活動内容	5	準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) ※声を出し合いながら元氣よく行わせる。 ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る <div style="float: right; text-align: center;">  動物歩き </div>
	10	マットの場の準備の仕方を確認しながら行う ①マットは4人で「みみ」を持って、前方の安全を確認しながら運ぶ。(1グループを見本にして確認する) ②体育館のラインに沿ってまっすぐ並べる。(どのグループがどこに並べるのかマーカーやテープ等で示す。) ③マットの表と裏を知る。 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れる。(子供全員を集合させ、教師が手本を見せた後、全員で「みみ」を入れる。)
	15	指導【知識及び技能⑧】 指導【学びに向かう力、人間性等①】 (支持系の動き) ①背支持倒立(変身)の術 腰を上げて脚をまっすぐに伸ばして、できるだけ体が動かないようにする。 <div style="float: right;"> 背支持倒立 腰を上げて脚をまっすぐに伸ばそう！ </div>
	20	指導【知識及び技能⑧】 指導【学びに向かう力、人間性等①】 ②壁上り逆立ち(透明)の術 手のひらを開いて着手し、目は手と手の間を見て、両腕を伸ばし少しづつ足を上げていき、体をまっすぐにする。 <div style="float: right;"> 壁上り逆立ち 両手をついたら少しづつ足を上げていこう！ </div>
	25	【ポイントを確認するための発問】 とまる術のコツにはどんなものがあったかな。 ①背支持倒立(変身)の術は、脚をまっすぐにして動かないように、脇を締めて、手で腰をしっかり支えて ②壁上り逆立ち(透明)の術は、ひじを伸ばして体をまっすぐに、目は手と手の間を見て、
	30	【意欲を高めるための発問】 2つの動き方のコツを使って、どんどん修業をしてみよう。 ※それぞれの場をローテーションして行う。 1. 背支持倒立→①友達と時間比べをしてみよう【時間修業の場】 ②友達と動きを揃えてやってみよう【シンクロ修業の場】。 2. 壁上り逆立ちの術→①友達と時間比べをしてみよう【時間修業の場】 ②友達と動きを揃えてやってみよう【シンクロ修業の場】。 ※場の例から学級の実態に応じて選択して提示する
	35	児童の意欲を高める声かけの例 ①あわてずにゆっくりといいよ。 ②お互い向かい合って目を合わせて挙手し、「はい」と合図してからスタートしているね。 ③前転がり(後ろ転がり)の術のコツをひとつひとつ確かめながら、修業してみよう。 ④前転がり(後ろ転がり)の術のコツが上手にできている人をまねしてみよう。 ⑤うまくいかなかったら、前転がり(後ろ転がり)の術のコツをたしかめよう。
	40	【まとめ】 2つの動き方のコツを使って、どんどん修業すると、上手にできるね。 振り返り(学習カード記入、発表) ※どんなコツがあったかを発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。
	45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。 指導【学びに向かう力、人間性等③】 マットの片付け <div style="float: right;"> 図：感覚づくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》 </div>
	評価事項	

時間	3 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見つける。	
活 動 内 容	5	<p>マットの準備 準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る</p> <p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！ 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れてあるか確認しよう！</p> <p>動物歩き</p> <p>【学習課題】とまりの術が上手な友達を見つけよう。</p>
	10	<p>指導【思考力、判断力、表現力等②】 技が終わったらお互い向かい合って目を合わせて挙手し、「はい」と合図してからスタートする</p> <p>ブリッジ</p> <p>(支持系の動き) ③ブリッジの術 耳の後ろ辺りに着手して、両手・両足で体を支えて体を反る</p> <p>できるだけ手と足を近づけて反ってみよう！</p> <p>いいよ はい</p>
	15	<p>④かえるの逆立ちの術 膝を曲げて、曲げた肘に内ももをのせ、できるだけ体が動かないようにする。</p> <p>かえるの逆立ち</p> <p>肘・膝を曲げて、内ももで支えよう！</p> <p>＜場の設定の例＞</p> <p>ステージ</p> <p>ブリッジの場</p> <p>かえる逆立ちの場</p>
	20	<p>【思考を高めるための発問】 よいとまりの術の動きはどんな動きだったかな。</p>
	25	<p>指導【思考力、判断力、表現力等②】</p> <p>③ブリッジの(変身)術は、両手をどの辺りに着いたら、力が入りやすいか→耳の後ろ辺り(できるだけ体に近づける) ④かえる逆立ちの術は、脚をどこに乗せて動かないようにしたらいいかな→脚を腕に乗せる</p> <p>【思考を高めるための発問】 とまりの術が上手な友達を見つけて真似してみよう。</p>
	30	<p>ローテーションで行う (ほん転技の動き) 1. ブリッジの術→①友達と動きを揃えてやってみよう【シンクロ修業の場】 ②片足を上げるなどいろいろなポーズをとろう【ポーズ修業の場】 ③友達と時間比べをしよう【時間修業の場】 ④友達が作ったブリッジの下をくぐろう【トンネル修業の場】 2. かえる逆立ちの術→①友達と時間比べをしてみよう【時間修業の場】 ②友達と動きを揃えてやってみよう【シンクロ修業の場】</p>
	35	<p>児童の思考を高める声かけの例 ・ブリッジの術のとき、上手な友達はどこに両手・両足を着いているかな。 ・かえるの逆立ちの術のとき、上手な友達は手のひらや脚をどこに着いているかな？</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等②】</p> <p>【まとめ】とまりの術が上手な友達を見つけて真似すると、上手にできるね。</p>
	40	<p>振り返り(学習カード記入、発表) ※友達のどんな動きを見つけて真似したか発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。</p>
	45	<p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。 マットの片付け</p> <p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！</p> <p>図: 感覚つくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>
	評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見つけている(観察・学習カード)

時間	4 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等④】 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認める。	
5	マットの準備 準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る	動物歩き  【学習課題】 友達のアドバイスを聞いて、とまる術の動きを上手にしよう。 【意欲を高めるための発問】 友達のアドバイスを聞いたら、まずは試してみよう。
10	ひと通り全ての術に取り組む。(ローテーション) 技が終わったらお互い向かい合って目を合わせて拳手し、「はい」と合図してからスタートする (意識させるほん転技の動き) ①背支持倒立(変身)の術のとき、肘でしっかり体を支えて、足をまっすぐにしているか ②壁上り逆立ち(透明)の術のとき、両手を伸ばし、体をまっすぐにしているか ③ブリッジの術(変身)とき、両手、両足で体を支えて、体をしっかり反っているか ④かえる逆立ち(変身)の術のとき、足をしっかり腕に乗せているか	 【意欲を高めるための発問】 友達のアドバイスを聞いたら、まずは試してみよう。
15	練習を行う 得意になった術や遊びを練習させる(一人または複数で自由選択) 指導【学びに向かう力、人間性等④】 ※以下のことができているか、場をまわりながら指導を行う。 ◎友達に進んでアドバイスしているか。友達のアドバイスを受け入れて練習に取り組んでいるか。	＜場の設定の例＞ ステージ かえるの逆立ちの場 かえる・ブリッジ ブリッジの場 背指示倒立の場 背指示・逆立ち 壁上り逆立ちの場 肋木
20	【行う仕方】 ・①～④の順に行う。 ・グループを分けて、ほかのグループを見に行き、時間で交代する。 ・名前順で発表する。	＜場の設定の例＞ ステージ かえるの逆立ちの場 ブリッジの場 背支持倒立の場 壁上り逆立ちの場 肋木
25	評価【知識及び技能⑧】 【まとめ】 友達のアドバイスを取り入れたら、とまる術が上手になったね。	
30	振り返り(学習カード記入、発表) ※得意な術は何か発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。	
35	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。 マットの片付け 評価【知識及び技能⑧】 腕・背・首で支えて逆さになって静止したり、腕で支えて前や横に移動したりすることができる。(観察・学習カード)	図：感覚づくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》
40		
45		
評価事項	評価【知識及び技能⑧】 腕・背・首で支えて逆さになって静止したり、腕で支えて前や横に移動したりすることができる。(観察・学習カード)	

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等②】 器械・器具を使った色々な運動遊びをする際に、順番や決まりを守り、誰とでも仲良くする。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>マットの準備</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る</p> <p>【学習課題】マットでの順番やきまりを守って、みんなで仲良く修行しよう。</p>	<p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！ 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れてあるか確認しよう！</p> <p>動物歩き</p> 
	<p>【課題に迫る発問】 みんなが仲良く修行するための順番やきまりにはどんなものがあるかな。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>マットで転がるときのきまり ①グループで行動し、グループで決まったマットを使う。 ②先頭以外の人は体操座りで待つ。 ③技が終わったら次の人に合図をして、合図があってから次の人が技に入る ④前の人が遅くても待ってあげる 等</p>	
	<p>(平均立ち技の動き) ①かえるの足打ち(変身)の術 腰を上げて素早く足の裏をたたく</p> <p>※手の型等を段ボール等で作成しておくとい</p> <p>かえるの足打ち</p> <p>腰を上げて足の裏をたたこう！</p> <p>手(目)手</p> <p><場の設定の例></p> <p>ステージ</p> <p>かえるの足打ちの場</p> <p>うさぎ跳びの場</p>	
	<p>②うさぎ跳びの術 前に跳んで両手を着く</p> <p>※マットにラインが引いてあると、目安にしやすい</p> <p>うさぎ跳び</p> <p>手を着いたところよりも前に足を着こう！</p> <p><場の設定の例></p> <p>ステージ</p> <p>かえるの足打ちの場</p> <p>うさぎ跳びの場</p>	
	<p>①かえるの足打ち(変身)の術は、腰を上げて素早く足の裏をたたく ②うさぎ跳び(変身)の術は、前に跳んで両手を着く</p>	
	<p>ローテーションで行う (巧技系の動き) 4. かえるの足打ちの術→①友達と回数比べをしよう【回数修業の場】 ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】 5. うさぎ跳びの術→①同じ回数でどれだけ進めるか、友達と距離比べをしよう【距離修業の場】 ※場の例から学級の実態に応じて選択して提示する ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】</p> <p>児童の思考を高める声かけの例 ・かえるの足打ちの術のとき、腰を上げて、足の裏をたたいているね。 ・うさぎ跳びの術のとき、手を突き放して、足を手より前に着くようにして跳んでいるね。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>【まとめ】 マットでの順番やきまりを守って遊ぶと、安全に楽しく修行できるね。</p>	
<p>振り返り(学習カード記入、発表) ※仲良く活動するのにどんなことに気付けたり発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。</p> <p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。 マットの片付け</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>図：感覚つくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》</p>		
評価事項	評価指導【学びに向かう力、人間性等③】 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にしようとする。(観察)	

時間	7 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 友達のよい動きを友達に伝える。	
5	<p>マットの準備 準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る</p> <p>【学習課題】動く術が上手な友達のよい動きややり方を選んでやってみよう。</p>	<p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！ 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れてあるか確認しよう！</p>  <p>動物歩き</p>
	<p>指導【思考力、判断力、表現力等②】</p> <p>一通り全ての術に取り組む。(ローテーション) 技が終わったらお互い向かい合って目を合わせて拳手し、「はい」と合図してからスタートする (よい平均立ち技の動き)</p> <p>①かえるの足打ち(変身)の術は、腰を上げて素早く足の裏をたたいている ②うさぎ跳び(変身)の術は、前に跳んで両手を着いている ③支持での川跳びの術は、両腕で体を支えて膝を胸につけるように跳んでいる ④腕立て横跳び越しの術は、両腕で体を支えて脚を高くして跳んでいる</p>	<p>【思考を高めるための発問】 動く術が上手な友達を見つけて真似してみよう。</p> 
	<p>マットの準備(真真中に場を増やす)</p>	
	<p>※それぞれの場をローテーションして行う。【前半1~2、後半3~4など】</p> <p>1. かえるの足打ちの術→①友達と回数比べをしよう【回数修業の場】 ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】 2. うさぎ跳びの術→①同じ回数でどれだけ進めるか、友達と距離比べをしよう【距離修業の場】 ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】 3. 支持での川跳びの術→①友達と距離比べを行おう【距離比べ修業の場】 ②いろいろな距離の川を連続して跳ぼう【連続ジャンプ修業の場】 4. 腕立て横跳び越しの術→①いろいろな高さのゴムを越えて跳ぼう【高さ修業の場】 ②狙った場所に着地しよう【着地修業の場】</p> <p>※今まで取り組んだ場の例から、児童の取り組みたい遊びを1~2つ選んで提示する</p> <p>※場をまわりながら、うまく活動できていない子どもには、よい動きとはどんな動きか一緒に見ながら説明するなどの支援を行う。アドバイスを積極的に行っている子どもは賞賛する。</p>	<p><場の設定の例></p> <p>ステージ</p> <p>かえるの足打ちの場 かえるの足打ちの場 うさぎ跳びの場</p> <p>うさぎ跳びの場 支持での川跳びの場</p> <p>腕立て横跳び越しの場 支持での川跳びの場</p> <p>腕立て横跳び越しの場</p>
	<p>集合 友達のどんな動きがよかったかを発表する ※どんな術のどういうところがよいと思ったかを発表させ、実技を行わせる。</p> <p>※それぞれの場をローテーションして行う。【前半1~2、後半3~4など】</p> <p>1. かえるの足打ちの術→①友達と回数比べをしよう【回数修業の場】 ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】 2. うさぎ跳びの術→①同じ回数でどれだけ進めるか、友達と距離比べをしよう【距離修業の場】 ②友達と動きを揃えてみよう【シンクロ修業の場】 3. 支持での川跳びの術→①友達と距離比べを行おう【距離比べ修業の場】 ②いろいろな距離の川を連続して跳ぼう【連続ジャンプ修業の場】 4. 腕立て横跳び越しの術→①いろいろな高さのゴムを越えて跳ぼう【高さ修業の場】 ②狙った場所に着地しよう【着地修業の場】</p> <p>※今まで取り組んだ場の例から、児童の取り組みたい遊びを1~2つ選んで提示する</p> <p>※場をまわりながら、うまく活動できていない子どもには、よい動きとはどんな動きか一緒に見ながら説明するなどの支援を行う。アドバイスを積極的に行っている子どもは賞賛する。</p>	<p><場の設定の例></p> <p>ステージ</p> <p>かえるの足打ちの場 かえるの足打ちの場 うさぎ跳びの場</p> <p>うさぎ跳びの場 支持での川跳びの場</p> <p>腕立て横跳び越しの場 支持での川跳びの場</p> <p>腕立て横跳び越しの場</p>
<p>振り返り(学習カード記入、発表) ※友達のどんな動きを見つけて真似したか発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。</p> <p>【まとめ】動く術が上手な友達を見つけて真似すると、上手にできるね。</p>		
<p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり、曲げたりする。 マットの片付け</p> <p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！</p> <p>図: 感覚づくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》</p>		
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等③】 友達のよい動きを友達に伝えている。(観察・学習カード)</p>	<p>評価【学びに向かう力、人間性等④】 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとする。 (観察・学習カード)</p>

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●技の出来栄を確かめる。(動くマット遊び)	
5	<p>マットの準備 準備運動 共通メニュー(首・手首・足首等) 動物歩き、スキップ、ジャンプ等 複数の場を用意し、ローテーションする ※音楽を使用すると意欲アップに効果的 学習のねらいを知る 本時のねらいを知る</p> <p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！ 並べたら、マットの「みみ」をマットの下に入れてあるか確認しよう！</p> <p>【学習課題】 術の動きがどれだけできたか、やってみよう。</p>	 <p>動物歩き</p>
10	<p>一通り全ての術に取り組む。(ローテーション) 技が終わったらお互い向かい合って目を合わせて拳手し、「はい」と合図してからスタートする (よい平均立ち技の動き) ①かえるの足打ち(変身)の術は、腰を上げて素早く足の裏をたたいている ②うさぎ跳び(変身)の術は、前に跳んで両手を着いている ③支持での川跳びの術は、両腕で体を支えて腰を高くして跳んでいる ④腕立て横跳び越しの術は、両腕で体を支えて腰を高く、脚を伸ばして跳んでいる</p>	
15	<p>マットの準備(真ん中に場を増やす)</p>	
20 25	<p>練習を行う 得意になった術や遊びを練習させる(一人または複数で自由選択) ※以下のことができているか、場をまわりながら指導を行う。 ①背支持倒立の術で、腰を手でしっかり支えられるように ②壁上り逆立ちの術で、体を両腕でしっかり支えられるように ③ブリッジの術で、体を両手・両腕でしっかり支えられるように ④かえるの逆立ちの術で、脚を腕でしっかり支えられるように</p>	<p><場の設定の例></p> 
30 35	<p>修行の成果を見せる(発表)</p> <p>【行う仕方の例】 ・①～④の順に行う。 ・グループを分けて、ほかのグループを見に行き、時間で交代する。 ・名前順で発表する。</p> <p>評価【知識及び技能⑨】</p> <p>【まとめ】 術を修行したので、みんな上手にできたね。</p>	<p><場の設定の例></p> 
40 45	<p>振り返り(学習カード記入、発表) ※得意な術は何か発表させる。 ※話型を例示すると、発表がスムーズにできる。</p> <p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※ゆっくりと、使った部位をしっかり伸ばしたり、曲げたりする。 マットの片付け</p> <p>マットは4人で「みみ」を持って運ぼう！ マットは腰のところで持って運ぼう！ マットを運ぶときは、前に注意しよう！</p>	<p>図：感覚づくりの運動の手引 《茨城県教育庁学校教育部保健体育課》 器械運動指導の手引《文部科学省》</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能⑨】 手や背中で体を支えて色々な姿勢で逆立ちしたり、移動したり体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをぐったりできる。(観察・学習カード)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

【12月】

単元名 多様な動きをつくる運動遊び：体のバランスをとる運動遊び・力試しの運動遊び
(A 体づくり運動遊び) 全6時間

(1) 単元のねらい

- 知・運 : 多様な動きをつくる運動遊びでは、そ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、力試しの動きをすることができる。
- 思・判・表 : 多様な動きをつくったりする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。
- 学・人 : 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をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 運動の仕方等

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ようにする。

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ようにする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達段階に合わせた言葉かけを）

バ ラ ン ス	<p>○回るなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右回り、左回りをバランスよく行う。 ・つま先に力を入れる。 ・勢いよく体をひねる。 ・目線を決めて回る。 ・回る方向に腕を振って体をひねる。 <p>○寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重心を徐々に回る方に移動させる。 ・寝ころぶ反動を使って起きる。 ・自分のおへそを見る。 ・手を上にあげて反動をつける。 ・グループで行うときには、手を引き合いながらかけ声をかける。 	<p>○座る、立つなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足がずれないように踏ん張る。 ・ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。 <p>○体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きに応じて、足裏で踏ん張ったり、つま先に体重をかけたりするなど力の入れ加減を工夫し、重心を移動してバランスをとる。
------------------	---	--

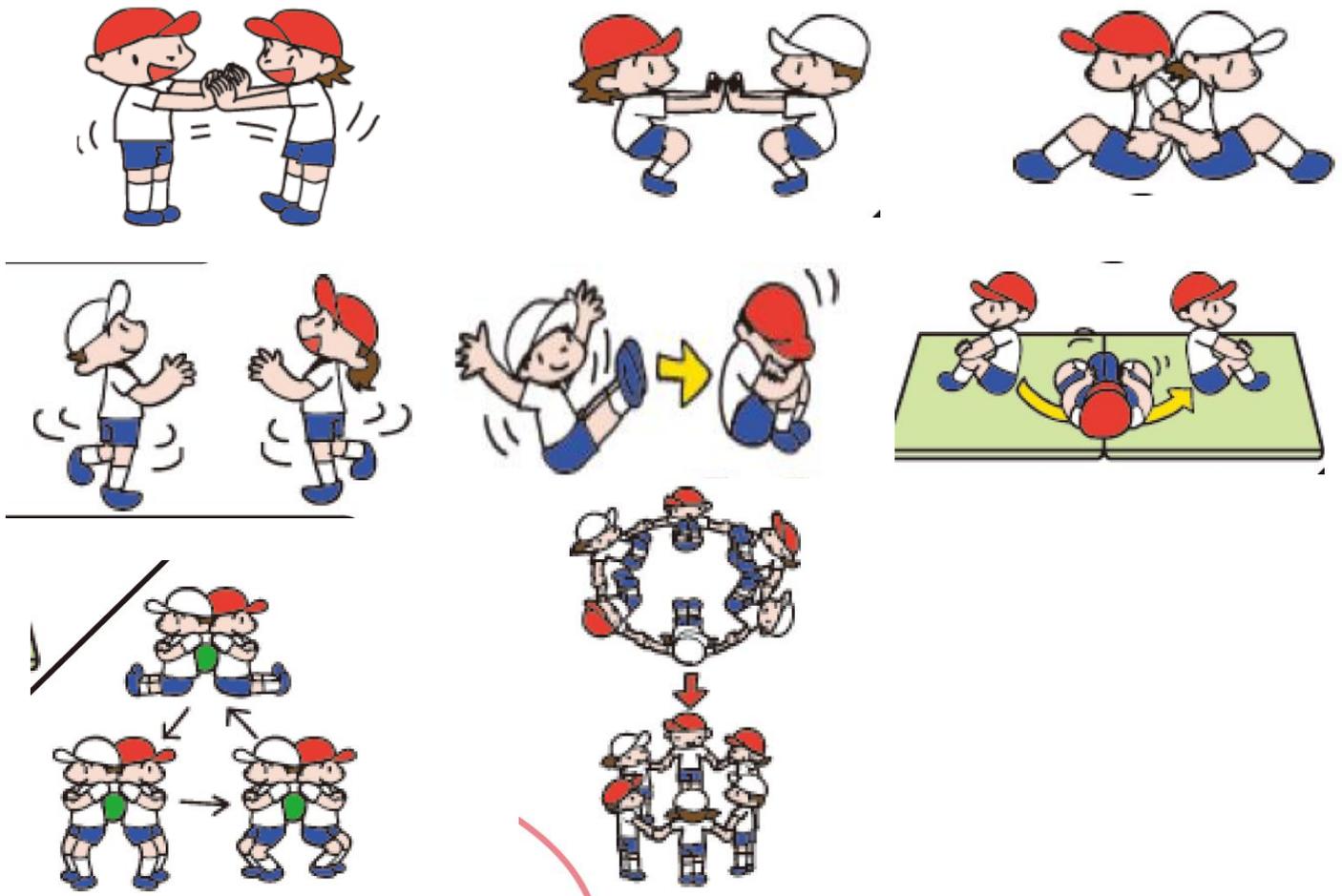
力 試 し	<p>○人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手や背中に体重を伝えるように、脚に力を入れたり、こしを落としたりする。 • 押すときや引くときは、膝をまげて、こしを低くする。 	<p>○人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動遊び。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 引かれる人は肘をのばして額を上げる。おなかに力を入れる。 • 引く人はこしを落とす。
-------------	--	--

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえないことの例

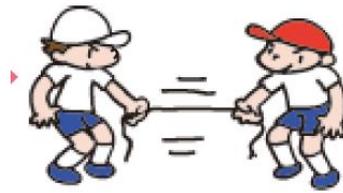
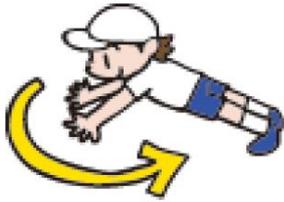
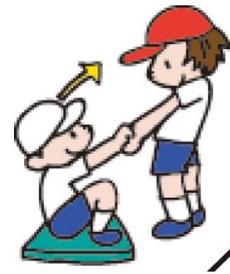
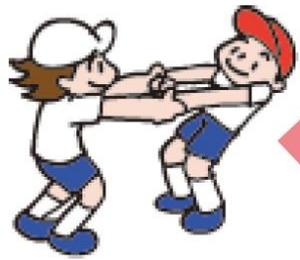
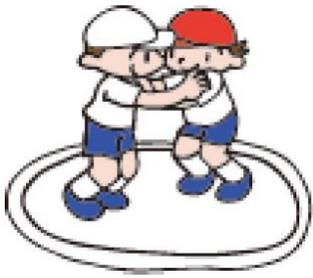
知識及び運動	
つまずきの例	手立て・配慮
○回るなどの動きでバランスをとることが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • できそうなところに目印を置いて回ったり、軸になる足の位置に輪を置いたりするなど、回りやすくする場を設定する。
○足の裏を合わせて座った姿勢のまま転がって起きることが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 補助をうけながら、体の重心をゆっくりと移動する動きを身に付けるようにする。
○二人組になって同時に座る、立つなどの動きが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 補助を受けながら単独での動きを試みる。
○体のバランスを保つ動きが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 個別に行い方を説明したり、友達の行い方を見ながら真似をしたりする。
○すもう遊びや力比べが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 力を入れたり緩めたりする行い方について助言したり、力を加減するタイミングをつかめるように声をかけたりする。
○友達を引きずったり、おんぶをしたりする動きが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 補助を受けながらおこなったり、動く距離を短くしたりする。
○体を支える動きが苦手	<ul style="list-style-type: none"> • 肘を曲げずに手の平で地面や床を押ししたり、目線を地面や床と平行にしたりすることができるよう助言する。
思考力、判断力、表現力等	
他者に伝える場面	内容例
○多様な動きをつくる運動遊びで友達の動きを見てよい動きを見付けたり、楽しい運動遊びの行い方を選んだりしたことを友達に伝える	<ul style="list-style-type: none"> • 友達の動きを見て見付けたよい動きや、おこな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る。 • 用具を運ぶ運動遊びで、ボールの大きさや種類を変えたり、様々な運び方を試したりして選んだ行い方を、動作を交えながら友達に伝える。

学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
○体を動かすことを好まない	<ul style="list-style-type: none"> ・教室から友達と手をつないで体育館や運動場に移動するなど、授業前から友達と関わりながら自然に運動遊びに加わっていくことができるようにする。
○友達と関わり合うことに意欲的になれない	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループで調子を合わせて動くことによって、気持ちも弾んでくるのが実感できる運動遊びを準備したり、意欲が感じられる児童のつぶやきや動きを取り上げて共感したりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫
 体のバランスをとる運動遊び



力試しの運動遊び



単元構想

①目指す子供の姿

最初は、半分しか回れなかったけど、1回転しても転ばなくなりました。



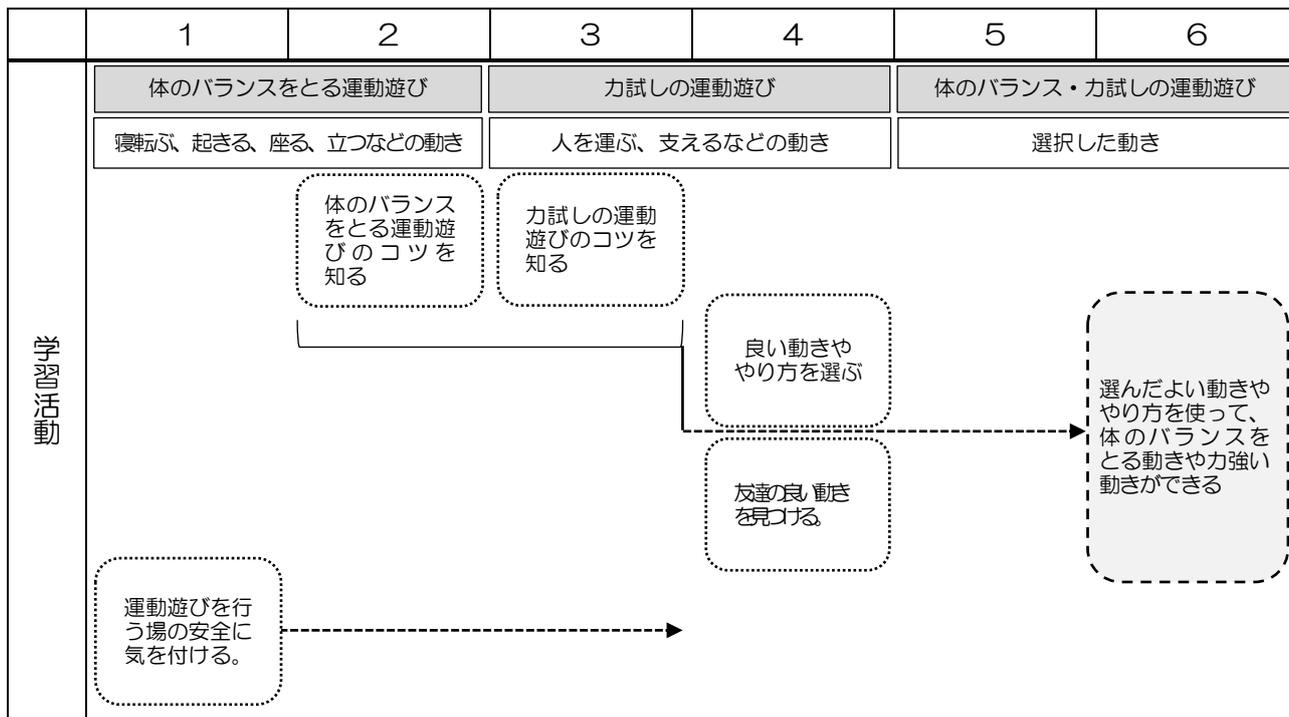
グループのみんなと約束を守って運動することができました。



〇〇くんは、ボールキャッチのとき、手をたたきながら1回転していました。ほくもやってみました。



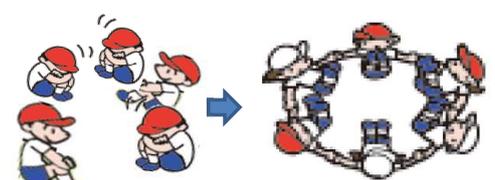
②単元の流れ

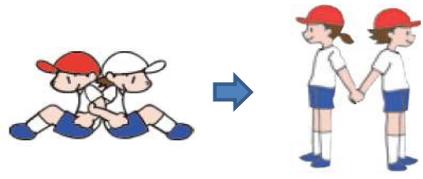
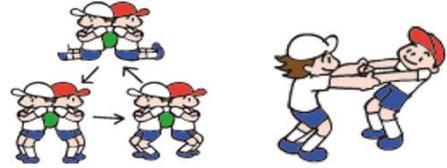


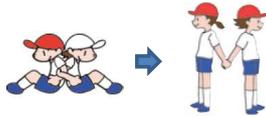
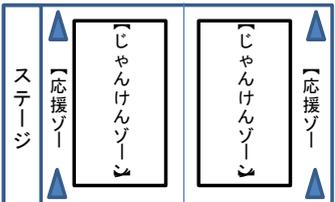
③単元計画及び指導と評価の計画

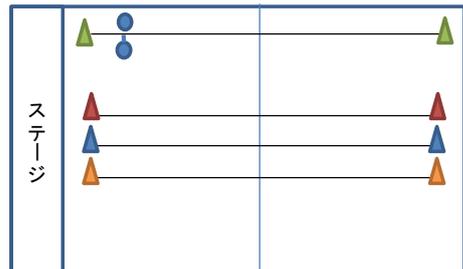
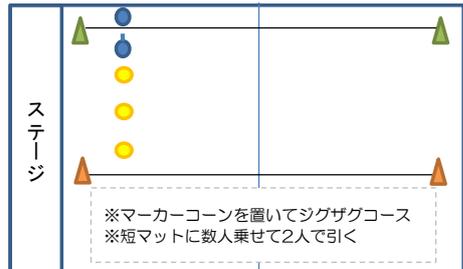
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○危険物が無い、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。	学・人④	
2	○姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。	知・技③	学・人④
3	○人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けること。	知・技⑨	
4	○友達の良い動きを見付けること。	思・判・表②	思・判・表②
5	●選んだよい動きややり方を使って、体のバランスをとる動きや力強い動きができること。		知・技③
6			知・技⑨

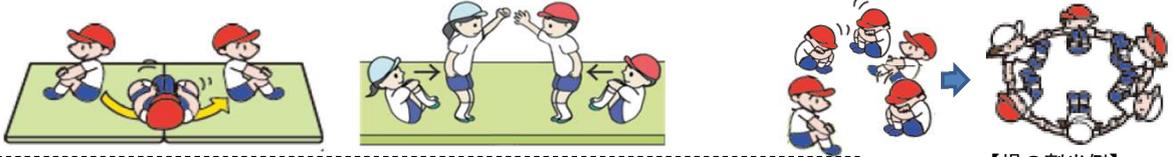
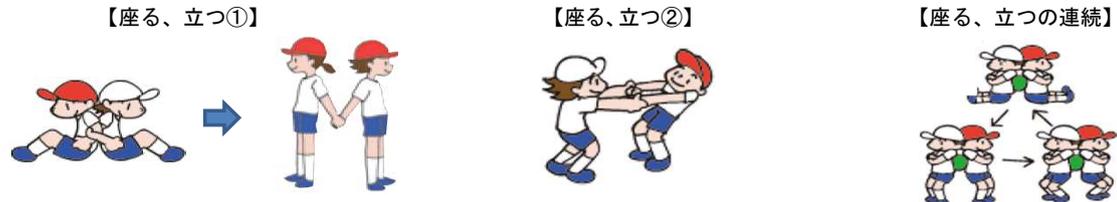
(8) 展開例

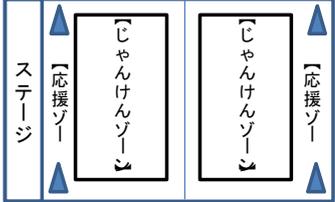
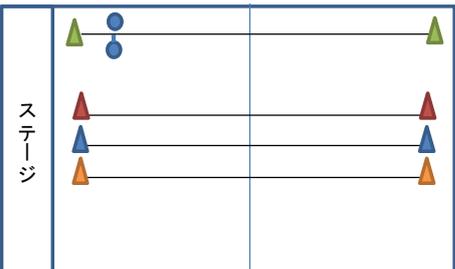
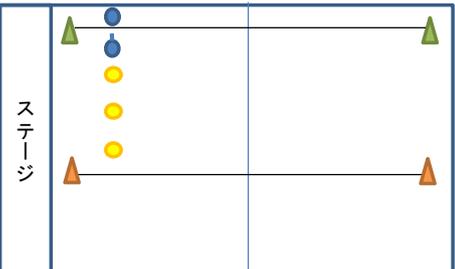
時間	1 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等④】 危険物が無い、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。	
5	<<準備運動>> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・前学年で学習した回る遊び(1人で、ペアでじゃんけんして)も行う。	
【学習課題】安全面に気を付けて、体のバランスをとる運動遊びを楽しく行おう。		
10	【課題に迫る発問】安全面とは？どんなことに気を付ければよいか？ 【考える視点の例】 ・ぶつからないために⇒間隔をあける、手を広げて確かめる ・使う用具の整頓 ・無理な動きをしない、急に動かない	指導【学びに向かう力、人間性等④】 ※楽しく活動するためには、安全面の決まりをしっかりと守り、けがをしないようにすることや、活動の前に周りを確認することなどが大切なことを指導する。
10	【発問】いろいろな寝転んだり起きたりする動きのやり方を紹介するよ。	
15	<<くるりんパッ1>> (1人で) 【行い方の例】 ①マットの上に、足の裏を合わせて座り、両手で足を持つ。 ②背中を床に接触しながら回り、反対向きに起きる。 ※教師が実際にやって見せながらもとなるやり方を知らせる。 ※顔に膝が当たらないよう顔の位置に気を付けさせて行うよう安全面に配慮する。	 体の各部位を付ける順番とタイミングが大切だね。 ※活動の様子を見ながら、1～3のやり方を教師のリードでテンポよく知らせて変えていく。 ※動いたときにぶつからないような間隔を開けるよう指導する。
20	<<くるりんパッ2、ゴロりんじゃんけん3>> (2人組で) 【行い方の例】 ・同じタイミングで行う ・ペアを変えて行う ・相手の動きに合わせて回る、反対向き回る ・右回りのあと、左回りも行う。	
25	【発問】まねしたい友達のいい動きや、安全面に気を付けたことや声かけを紹介してほしいなあ？ ※いい動きが見られた子供、安全面に留意した言動や確認していた子供を紹介し、全体で共有する。 ※膝、肩、首、肩、膝の順につけて回るようコツを触れる。 ※後半は、グループで「くるっと回ってタッチ」ゲームを行うことを知らせ、友達のいい動きを選んでまねすること、安全面に注意して声を掛け合うことなどを押さえる。	
30	<<くるっと回ってタッチゲーム>> (グループで) 【行い方の例】 ①グループで、内側に向かい合って座る。 ②座った状態で「くるりんパッ」と回り、元に戻ってきたら、隣の相手と両手を広げてタッチする。	
35	※同じタイミングで行ったり、向きを全員で合わせたり、「連続〇回回ってタッチ！」としたり、教師が投げかけながらグループで行い方の工夫を行わせる。その際、けが等につながらないか、安全面について必ず確認するよう再度押さえる。	
40	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り(学習カード記入、発表)>> ・選んだ遊びをやった感想や次にやみたい遊びなどについて発表し合う。 ・安全面に気を付けた友達の言動を紹介し合う。 【まとめ】 運動を楽しく行うためには、安全面の決まりをしっかりと守り、けがをしないようにすることや、活動の前に周りを確認したり間隔を開けたりすることなどが大切だね。	
45	<<片付け>> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にやるよう押さえる。	
評価事項	図：文部科学省まるわかりハンドブック	

時間	2 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び運動③】 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。	
5	≪準備運動≫ ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・ペアでゴロりんじゃんけん遊びも行う。  【学習課題】 体のバランスをとる運動遊びの座る、立つ動きがうまくできるようになろう。	
10	【発問】 どんな遊びがあるか紹介するよ。みんなでやってみよう。 ≪座る、立つ≫ (2人で) 【行い方の例】 ①腕を組んで背中を合わせて座る。 ②「せーの」でタイミングを合わせ、腕を放さないように立つ。 ③グループで相手を変えて行う。  ※教師が実際にやって見せながらもとなるやり方を知らせる。 評価【学びに向かう力、人間性等④】	
15	【課題に迫る発問】 バランスをとってうまく立つための秘密は何か？ 【考える視点の例】 ・友達の背中に寄りかかったまま立つ ・かかとをおしりに近付けて、足の裏をしっかりついて ・膝を曲げて ・背中には伸ばして ・声を掛け合って ※子供とやり取りをしながら、コツを押さえる。(技能にこだわりすぎず、ポイントを押さえる) ※いい動きが見られた子供を紹介し、全体で共有する。 ※後半は、話し合ったコツを使って、いろいろな動きに挑戦することを知らせる。 指導【知識及び技能③】	
20 活 動 内 容	【発問】 バランスをとって座ったり立ったりする動きができるようになるろう。 ≪条件を変えて≫ (2人組でペアを変えながら) 【行い方の例】 ①腕を組まずに行う。 ②ボールを背中にはさんで落とさないように。 ③立った姿勢から座る、向かい合って行うなど、逆の動きで。  ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※視点を押さえたよい動きの子供を称賛しながら全体に紹介する。 評価【学びに向かう力、人間性等④】	
30	≪笛の音で集まって≫ (全員で) ①音楽や笛、太鼓の音に合わせてながら、自由に動き回る。 ②笛や太鼓の音の数の人数で集まり、腕を組んで背中合わせで座る。 ③教師の合図で、立つ。 ※①～③の繰り返し。 ※人数を増やし過ぎると立てなくなるので、4～5人くらいを目処にする。 ※「うまく立つことができたなら全員でポーズをとろう」など、教師が声をかけてやり方を変化させていく。	
40	【まとめ】 やり方がわかると、遊びがもっと楽しくなるね。 また、動きのコツがうまくできるようになると、バランスよく立つことができるね。 ≪片付け≫ ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にやるよう押さえる。 図：文部科学省まるわかりハンドブック	
45	評価【学びに向かう力、人間性等④】 危険物が無い、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けようとする。(発言・観察、学習カード)	

時間	3 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び運動⑨】 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、力を出きったり、力を入れたり緩めた	
5	≪準備運動≫ ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・前時に学習した座る⇒立つ動きも行う。  【学習課題】 力試しの運動遊びの行い方を知って、うまくできるようになろう。	
	【課題に迫る発問】 どんな遊びがあるか紹介するよ。みんなで作ってみよう。 指導【知識及び技能⑨】	
10	≪腕立て伏臥の姿勢から手または足を支点として回る≫ (グループ内で2人組を作って) 【行い方の例】 ①時計の針(長針)になりきり、2人組でじゃんけんをして、負けた方が10分ずつ進む。 ②早く1周した者または支えきれずに崩れた者が負け。 ※次は「足を支点としてとして」、「得意な方で支えて」と教師が声を掛け、動きを変化させる。  	
15	≪腕立てじゃんけん≫ (グループ内で2人組を作って) 【行い方の例】 ①腕立て伏臥の姿勢で向かい合ってじゃんけんをする。 ②じゃんけんに負けたら勝った人の周りを1周する。 ③相手を変えて、行う。 ※子供の力に応じて休憩ゾーンを設けるなど工夫する。 	
	【課題に迫る発問】 うまく体を支えるためにはどのようなコツがありそうかな?	
20	【考える視点の例】 ・足に力を入れる ・腰を落とす ・肘を伸ばす ・指は外側に向ける ・背中を伸ばす	※子供とやり取りをしながら、コツを押さえる。(技能にこだわりすぎず、ポイントを押さえる) ※いい動きが見られた子供を紹介し、全体で共有する。 ※後半は、話し合ったコツを使って、グループ対抗で腕立てじゃんけん遊びをすることを知らせる。
	指導【知識及び技能⑨】	
25	【発問】 体を支える動きができるようになるよう。	
30	≪腕立てじゃんけんゲーム≫ (グループ対抗) 【行い方の例】 ①体育館のコートのラインを使う。 ②2チームが入り乱れて、腕立て伏臥の姿勢で向かい合ってじゃんけんをする。 ③3回勝ったらコート外の応援エリアに移動して自チームを応援する。 ④時間内で、コート内に残っている人数が少ないグループまたは全員が抜けたグループが勝ち。 ※子供の力に応じて休憩ゾーンを設けるなど工夫する。 	
35	※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※視点を押さえたよい動きの子供を称賛しながら全体で紹介する。	
40	【まとめ】 やり方がわかると、遊びがもっと楽しくなるね。 また、動きのコツがうまくできると、力強い動きが高まるね。	
45	≪片付け≫ ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にしよう押さえる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> 図：文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット 指導資料集第7集「体づくり運動」改訂版 </div>	
評価事項		

時間	4 時間目 (全 6 時間)
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等②】 友達のよい動きを見付けること。
5	<<準備運動>> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・前時に学習した腕立てじゃんけんも行う。 
10	【学習課題】友達のよい動きを見つけてまねをし、力試しの運動がうまくできるようになる。 【課題に迫る発問】人を運ぶ動きでまねしたい友達のいい動きってどんな動きかな？ 指導【思考力、判断力、表現力等②】 <<もともになる人を運ぶ動きのやり方とよい動きの例を知る>> (グループ内で2人組を作って) 【行い方の例】 ①体育館のラインを使い、スタートとゴールを決める。 ②1人がタオルの上に座りタオルをしっかりつかむ。 ③もう1人はタオルを引っ張り、スタートからゴールまで人を運ぶ。 ※後ろに倒れて頭を打たないよう、手はタオルからはなさないようにする。 【考える視点の例】 ○引かれる人 ・肘を伸ばして、額を上げる ・おなかに力を入れる ○引く人 ・腰を落とす ・腕の力だけでなく、腰を落とし体重を  <div data-bbox="1292 604 1420 784" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 図では手をつないでいるが、安全面を考慮して、長めのタオルやシーツを準備し、引かれる者も引く者も布を持つようにする方が </div>
15	※子供とやり取りをしながら、コツを押さえる。(技能にこだわりすぎず、ポイントを押さえる) 【発問】もとの動きをやってみて、友達のよい動きを見つけ、伝え合おう。 ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※視点を押さえたよい動きの子供その動きを見つけて伝えている子供を称賛しながら全体に紹介する。 <div data-bbox="1021 985 1404 1041" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 評価【思考力、判断力、表現力等②】 </div>
20	<<きまりや場を変えて>> (グループで選んで、決められた時間内にゴールできるか) 【行い方の例】 ①コーンの位置を選んで回ってスタート地点に戻るリレー。 ②障害物を置いて、置く物や場所を選んでリレー。 ※やり方がわからない子供やチームがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※視点を押さえたよい動きの子供その動きを見つけて伝えている子供を称賛しながら全体に紹介する。
25	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="239 1276 702 1590" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【①距離を変える】</p>  </div> <div data-bbox="813 1276 1276 1590" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【②障害物を置く】</p>  <p style="font-size: small;">※マーカーコーンを置いてジグザグコース ※短マットに数人乗せて2人で引く</p> </div> </div>
30	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り(学習カード記入、発表)>> ・動きがうまくできていた友達を紹介し合い、動きややり方を全体で共有する。 <div data-bbox="1021 1702 1404 1758" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 評価【思考力、判断力、表現力等②】 </div>
35	【まとめ】友達のよい動きを見つけてまねをすると、力試しの運動がうまくできるようになるね。 また、それを友達と伝え合うことが大切だし、気分もよくなるね。
40	<<片付け>> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にやるよう押さえる。 <div data-bbox="877 1881 1420 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 図：文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット 指導資料集第7集「体づくり運動」改訂版 </div>
45	評価【思考力、表現力、判断力等②】 友達のよい動きを見付けている。(発言・観察、学習カード)

時間	5 時間目 (全 6 時間)					
重点的指導事項	●選んだよい動きややり方を使って、体のバランスをとる動きや力強い動きができること。					
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・前時に学習した腕立てじゃんけんも行う。  <p>じゃんけんぽん!</p>					
	<p>【学習課題】学習した体のバランスをとる運動遊びを選んで、みんなで楽しく遊ぼう。</p> <p>【発問】回る遊びからもっとやってみたい遊びを選んで遊ぼう。</p> <p>【くるりんパツ】 【ゴロりんじゃんけん】 【くるっと回ってタッチゲーム】</p> 					
	<p>【条件を変えて行う工夫の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じタイミングで行う ・ペアを変えて行う ・相手の動きに合わせて回る ・反対向き回る ・右回りのあと、左回りも行う。 	<p>【場の割当例】</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">ステージ</td> <td>【1人で】</td> <td rowspan="2">【グループで】</td> </tr> <tr> <td>【2人で】</td> </tr> </table> <p>評価【知識及び運動③】</p>	ステージ	【1人で】	【グループで】	【2人で】
	ステージ	【1人で】		【グループで】		
		【2人で】				
<p>※2つの遊びを選ばせ、途中教師の合図で場所を移動して次の遊びをするよう知らせてから始める。 ※条件を変えて、いろいろな動きができるよう押さえる。 ※動きが上手くできるためのコツを押さえ、動きが上手くできない子供を中心に支援を行う。 ※失敗しても、友達と励まし合いながら進んで運動に取り組むよう指導する。 ※活動の始めは、全体をゆっくり見渡し、子供の状況を評価してから、個別の支援を行うようにする。</p> <p>【発問】友達のいいところを紹介するよ。</p>						
<p>※いい動きが見られた子供ややり方を変えて行っていた子供を紹介し、全体で共有する。 ※後半は、自分がやりたい座ったり立ったりする動きを選んで行うこと、友達のいい動きを選んでまねすることを知らせ、やりたい遊び遊びを拳手させ、グループを再編成して活動する。</p> <p>【発問】もっとやってみたい座ったり立ったりする動きを選び、友達のいい動きややり方をまねしながら楽しく遊ぼう。</p> <p>【座る、立つ①】 【座る、立つ②】 【座る、立つの連続】</p> 						
<p>※2つの遊びを選ばせ、途中教師の合図で場所を移動して次の遊びをするよう知らせてから始める。 ※前半の例示、友達の言い動きややり方を取り入れて、いろいろなやり方に挑戦させる。 ※動きが上手くできるためのコツを押さえ、動きが上手くできない子供を中心に支援を行う。 ※失敗しても、友達と励まし合いながら進んで運動に取り組むよう指導する。 ※活動の始めは、全体をゆっくり見渡し、子供の状況を評価してから、個別の支援を行うようにする。</p> <p>評価【知識及び運動③】</p> <p>【場の割当例】</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">ステージ</td> <td>【腕を組まずに】</td> <td rowspan="2">【ボールをはさんで】</td> </tr> <tr> <td>【向かい合って】</td> </tr> </table>	ステージ	【腕を組まずに】	【ボールをはさんで】	【向かい合って】		
ステージ		【腕を組まずに】		【ボールをはさんで】		
	【向かい合って】					
<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ遊びをやった感想や次にやってみたい遊びなどについて発表し合う。 						
<p>【まとめ】友達の背中に寄りかかったまま立つ、かかとおしりに近付けて、足の裏をしっかりとついで、膝を曲げて、背中中は伸ばして、声を掛け合って、などのコツができると動きが高まり、もっと楽しくなるね。</p> <p>《片付け》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にやるよう押さえる。 	<p>図：文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット 指導資料集第7集「体づくり運動」改訂版</p>					
評価事項	<p>評価【知識及び運動③】 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ができる。(観察)</p>					

時間	6 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	●選んだよい動きややり方を使って、体のバランスをとる動きや力強い動きができること。	
活動内容	5	<p>《準備運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級で決めた準備運動を行う。(リズムよい音楽に乗って行い、心もほぐす) ・前時に学習した腕立てじゃんけんも行う。  <p>じゃんけんぽん!</p> <p>【学習課題】学習した力試しの運動遊びを選んで、みんなで楽しく遊ぼう。</p> <p>【発問】条件を変えて腕立てじゃんけんゲームをして遊ぼう。</p>
	10	<p>【もとの行い方の例】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①体育館のコートのラインを使う。 ②2チームが入り乱れて、腕立て伏臥の姿勢で向かい合ってじゃんけんをする。 ③3回勝ったらコート以外の応援エリアに移動して自チームを応援する。 ④時間内で、コート内に残っている人数が少ないグループまたは全員が抜けたグループが勝ち。 
	15	<p>【条件を変えて行う工夫の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応援エリアに移動するじゃんけんの勝ち数を増減する。 ・じゃんけんに負けたら応援ゾーンのコーンのタッチし「復活!」と言ってコートに戻る(コート内に残った人数が多い方が勝ち) ・全チームが一斉に入り乱れてゲームを行う。
	20	<p>※動きが上手くできるためのコツを押さえ、動きが上手くできない子供を中心に支援を行う。</p> <p>※決まりを守り、失敗しても、友達と励まし合いながら進んで運動に取り組むよう指導する、</p> <p>※活動の始めは、全体をゆっくり見渡し、子供の状況を評価してから、個別の支援を行うようにする。</p> <p>評価【知識及び運動⑨】</p> <p>【発問】友達のいいところを紹介するよ。</p> <p>※いい動きが見られた子供ややり方を変えて行っていた子供を紹介し、全体で共有する。</p> <p>※後半は、タオルを引いて人を運ぶ動きで競争を行うこと、友達のいい動きを選んでまねすることを知らせる。</p>
	25	<p>【発問】条件を変えて、人を運ぶゲームをして遊ぼう。</p> <p>【もとの行い方の例】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①コーンの位置を選んで回ってスタート地点に戻るリレー。 ②障害物を置いて、置く物や場所を選んでリレー。 <p>【条件を変えて行う工夫の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・距離を伸ばす ・うずまきコースを作る ・障害物で狭い道を作る ・2人で引くターボ車あり
	30	<p>【①距離を変える】</p>  <p>【②障害物を置く】</p>  <p>※動きが上手くできるためのコツを押さえ、動きが上手くできない子供を中心に支援を行う。</p> <p>※決まりを守り、失敗しても、友達と励まし合いながら進んで運動に取り組むよう指導する、</p> <p>※活動の始めは、全体をゆっくり見渡し、子供の状況を評価してから、個別の支援を行うようにする。</p> <p>評価【知識及び運動⑨】</p>
	35	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ遊びをやった感想や次にやってみたい遊びなどについて発表し合う。
	40	<p>【まとめ】引かれる人は、肘を伸ばして、額を上げる、おなかに力を入れる、引く人は、腰を落とす、腕の力だけでなく、腰を落とし体重を後ろにかけて引く、などのコツができるとう動きが高まり、もっと楽しくなるね。</p>
	45	<p>《片付け》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム的な要素を盛り込んで、楽しみながらかたづけさせる工夫も必要。 ※片付けを、友達と一緒にしよう押さえる。 <p>図：文部科学省</p>
	評価事項	<p>評価【知識及び運動⑨】</p> <p>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ができる。(観察)</p>