

4 単元指導計画及び展開例

【1月】

体の動きを高めるための運動：体の柔らかさを高めるための運動（A 体づくり運動）全6時間

（1）単元のねらい

- 知・運：体の動きを高める運動では、その行い方を知るとともに、ねらいに
 応じて、力強い動きすることができる。
- 思・判・表：自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己
 や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- 学・人：運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考
 えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

（2）運動の仕方等

体の柔らかさを高めるための運動とは、体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを
 高めることをねらいとして行う運動である。

（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）

運動 の ポ イ ン ト	<p>○児童がねらいをもち、自ら課題に取り組めるようにするために、教師は体づくり運動のねらいを明確にするとともに、運動の場や用具の使い方などの工夫の視点（人数、回数、距離、時間、姿勢、用具、方向など）を示し、児童が進んで運動の行い方を工夫することができるようにする。</p> <p>○動きの高まりが実感できるよう、まずは、正しい動きが大切であることを押さえる。また、活動を見合ったり、気付きを伝え合ったりし、自分の動きについて振り返ることができるようにする。さらに動きを工夫し、自分の体力に合った運動を選ぶことができるようにする。</p> <p>○運動が単調にならないように、運動を得点化、数値化、ゲーム化する等の方法が考えられるが、運動のねらいからそれないように留意する。</p>
運 動 例	<p>○徒手での運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持すること。 ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること。 ・向かい合って手をつなぎ、手を離さないで背中合わせになったり、足裏を合わせて座り、交互に引っ張り合って上体を前屈したり、背中を押してもらい前屈をしたりすること。 <p>○用具などを用いた運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムひもを張りめぐらせてつくった空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けること。 ・長座の姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がすこと。 ・短なわを短く折り曲げて両手で持ち、足の下・背中・頭上・腹部を通過させること。

（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
○体の各部位を伸ばしたり曲げたり、その姿勢を維持したりすることが苦手	・息を吐きながら脱力をし、ゆっくりと体を伸展できるような言葉がけをする。
○一定の空間をくぐり抜けたり、前屈して用具を操作したりすること苦手	・空間を広げたり、十分な前屈ができなくても操作しやすい用具を用いたりする。
思考力、判断力、表現力等	
他者に伝える場面	内容例
○心や体の変化に気付いたり、みんなで行って楽しいと感じたりした運動を他者に伝える	・運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したりすること。
○体の動きを高めるためにグループで工夫した運動の行い方を他のグループに紹介する	・グループで工夫した長なわ跳びをしながらボールを投げたり捕ったりする運動の行い方を他のグループの仲間に例示して見せたり、言葉で伝えたりすること。 ・活動後の感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで、グループのみんなが楽しく運動が行えたことを他のグループに説明すること。
学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
○仲間との身体接触を嫌がる児童	・バトンやひもなどの用具を用いて触れ合う運動を工夫する。
○仲間と共に活動することに意欲的に取り組めない	・仲間と一緒に運動をすると楽しさが増すことを体験できるようにしたり、気持ちも弾んで心の状態が軽やかになることを感じることをできるよう言葉がけをしたりする。
○自己の課題を見付けることに意欲的に取り組めない	・仲間の行い方を見て真似をしながら運動を行ったり、仲間に気付きを言ってもらったりし、徐々に自己の課題を見付けていくことができるようにする。 ・自己の課題を仲間に伝え、仲間からの助言を

○ひねる

工夫例

- 道具を使って
・ボール転がし



自分の腕を
自分で回す。
腕を回す時、
肩の力を抜いて、
肘が伸びるまで
ひねる。



上半身
曲げた足をゆっくり押しながら、
ゆっくりと後ろを見るようにする。

工夫例

- 二人で
・人間知恵の輪



つ、手を元どきく
きながら、にも手くる
ででな密さ勢りしり
人いえを隠体たにた
二な考勢をのっ輪っ

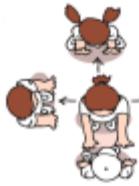
- ・ボールわたし



せ、手を元どきく
合立ち、わ
中、手を元どきく
で、手を元どきく
二、手を元どきく
に、手を元どきく

工夫例

- グループで
・ぐるっとタッチ



足を肩幅に開いて立ち、足をす
さないようにして体をひねり、前
後左右に立っている人の手にタ
ッチする。



(6) 単元構想

①目指す子供の姿

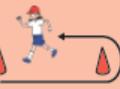
長なわの中で短なわを跳んだり、ボールをついたりすることができるようになりました。



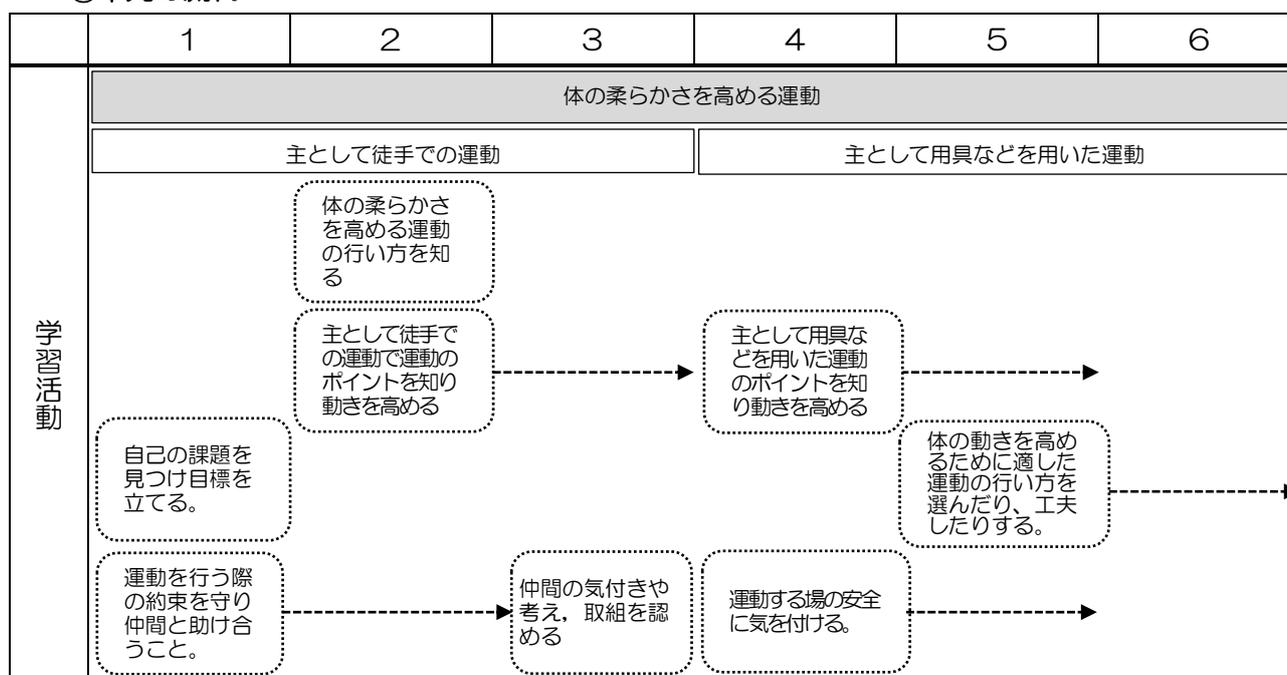
グループのみんなで助け合って活動できました。〇〇さんに動きを見てもらいました。



前回はこのコースを30秒で折り返すのが楽になったので、今日は、5秒短いペースにしてみました。



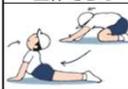
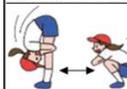
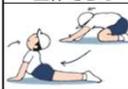
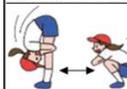
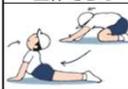
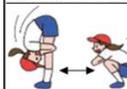
②単元の流れ

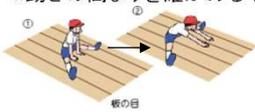


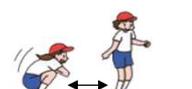
③単元計画及び指導と評価の計画

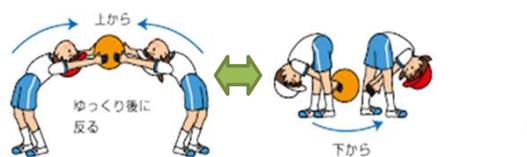
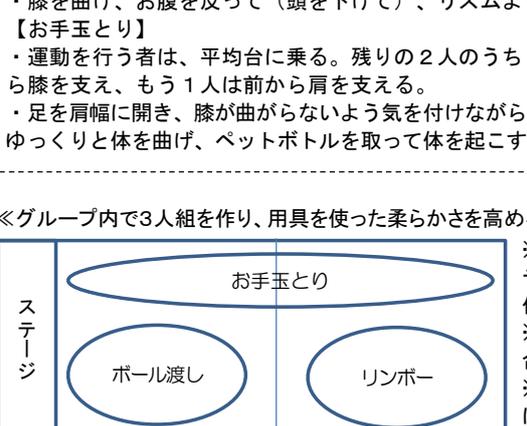
時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○自己の体力の状況を知ったり、体の様々な動きを試したりして、自己の課題を見付けること。 ○運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合うこと。	思・判・表① 学・人②	思・判・表①
2	○体の柔らかさを高める運動の行い方を知ること。 ○主として徒手での運動で、体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めること。	知・技② 知・技③	知・技②
3	○運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めること。	学・人④	知・技③
4	○主として用具などを用いた運動で、体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めること。 ○運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配ること。	知・技③ 学・人⑤	学・人④
5	○体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりする。	思・判・表③	思・判・表③ 学・人②
6	●用具を使用しながら、仲間と協力して体の柔らかさを高めること。		知・技③ 学・人⑤

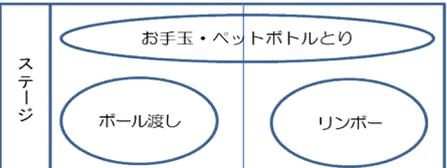
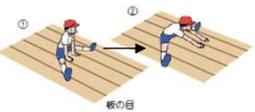
(8)展開例

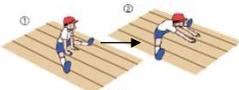
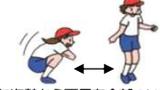
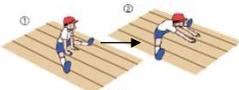
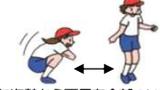
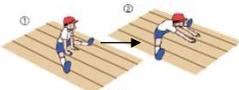
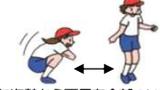
時間	1 時間目 (全 6 時間)																															
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等①】 自己の体力の状況を知ったり、体の様々な動きを試したりして、	指導【学びに向かう力、人間性等②】 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合うこと。																														
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>【学習課題】 仲間と助け合いながら柔らかさを高める運動を試して、自分の課題を見つけよう。</p> <p>《体の柔らかさを高める運動で大切なことを知る》 ※5年生 2学期 力強い動きを高める運動 第1時参照 ※体が硬いと、けがをする原因になるので、しっかりと柔らかくすることが大切で、いろいろな運動の基本となるの事を知らせ、本単元では、徒手での運動と用具を使った運動を学習することを押さえる。 ※体の柔らかさとは、「長座前屈ができる」だけでなく、肩の回旋、体の回旋、体を反ることなど、体の部位が柔らかくスムーズに動くことであり、自分の課題を見つけ、どんな動きを高めるために運動しているのかを明確にし、自己の力に応じて、少しずつ負荷を高めて繰り返し運動することが大切なことを押さえる。 ※小学校の段階では、楽しく動きを高めるいろいろなやり方をわかることが大切であり、ここでわかったことが中学校での学習につながることを押さえる。また、小学校の段階では、特に体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるのに適した段階であること、この学習が終わっても学習したことを生かして運動を継続すること等が大切なことを知らせる。</p>																															
	<p>【課題に迫る発問】 徒手での運動を紹介するよ。自分ができる動きと苦手な動きから課題を見つけよう。 課題を見つけるときに、大切なことは何か？</p>																															
	<p>【運動と課題の例】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>運動例</th> <th>考えられる課題</th> <th>運動例</th> <th>考えられる課題</th> <th>運動例</th> <th>考えられる課題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>前曲げ </td> <td>腰 腿の裏の筋肉</td> <td>上体ぞらし </td> <td>腰、肩 背中やお腹の筋肉</td> <td>膝を曲げる・伸ばす </td> <td>膝 腿の裏、おしりの筋肉</td> </tr> <tr> <td>ブリッジ </td> <td>腰、肩 背中、お腹の筋肉</td> <td>膝の曲げ伸ばし </td> <td>膝</td> <td>2人組① </td> <td>肘、肩、腕、体の横の筋肉</td> </tr> <tr> <td>肩を後ろに伸ばす </td> <td>肩</td> <td>足の振り上げ </td> <td>股 腿の裏、おしりの筋肉</td> <td>2人組② </td> <td>肘、肩、腕、背中の筋肉</td> </tr> <tr> <td>股の関節 </td> <td>足首、股、膝 ふくらはぎの筋肉</td> <td>体を回す </td> <td>肘、腰、肩 背中、お腹の筋肉</td> <td>2人組③ </td> <td>膝、足首 腿の表の筋肉</td> </tr> </tbody> </table>		運動例	考えられる課題	運動例	考えられる課題	運動例	考えられる課題	前曲げ 	腰 腿の裏の筋肉	上体ぞらし 	腰、肩 背中やお腹の筋肉	膝を曲げる・伸ばす 	膝 腿の裏、おしりの筋肉	ブリッジ 	腰、肩 背中、お腹の筋肉	膝の曲げ伸ばし 	膝	2人組① 	肘、肩、腕、体の横の筋肉	肩を後ろに伸ばす 	肩	足の振り上げ 	股 腿の裏、おしりの筋肉	2人組② 	肘、肩、腕、背中の筋肉	股の関節 	足首、股、膝 ふくらはぎの筋肉	体を回す 	肘、腰、肩 背中、お腹の筋肉	2人組③ 	膝、足首 腿の表の筋肉
	運動例	考えられる課題	運動例	考えられる課題	運動例	考えられる課題																										
	前曲げ 	腰 腿の裏の筋肉	上体ぞらし 	腰、肩 背中やお腹の筋肉	膝を曲げる・伸ばす 	膝 腿の裏、おしりの筋肉																										
ブリッジ 	腰、肩 背中、お腹の筋肉	膝の曲げ伸ばし 	膝	2人組① 	肘、肩、腕、体の横の筋肉																											
肩を後ろに伸ばす 	肩	足の振り上げ 	股 腿の裏、おしりの筋肉	2人組② 	肘、肩、腕、背中の筋肉																											
股の関節 	足首、股、膝 ふくらはぎの筋肉	体を回す 	肘、腰、肩 背中、お腹の筋肉	2人組③ 	膝、足首 腿の表の筋肉																											
<p>【課題を考える視点の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きを正確にできない。 ・一定の時間動きを維持したり繰り返したりできない。 ・体のバランスが崩れてしまう。 <p>※左(右)はできるが反対はできない。</p> <p>※課題を見つける際の視点を示し、自分の課題を見つけるよう押さえる。 ※その際、いきなり運動を力いっぱい行わないことや周りの安全を確認することなどの約束事を確認し、ペアやグループで協力して動きの良い点やもう少し努力が必要な点を教え合うことが大切なことを指導する。</p>																																
<p>《グループ内でペアを組んで体の柔らかさを高める運動を試し、よい点と努力が必要な点を見つける》 ※運動を試すときは、16呼吸(8呼吸×2回)のリズムで行うよう押さえる。 ※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。 ※運動を正確に決められたリズムで精いっぱい行うよう指導する。また、楽しく運動を行うための約束例についても適宜声掛けを行う。</p>																																
<p>【楽しく運動を行うための約束例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進んで運動に取り組む ・友達のいい動きや取組をほめる(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) ・悪口を言わない。(それだけしかできないの?、下手など) ・互いに声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・動きが高まるようにペアやグループで協力して活動する。など 																																
<p>【評価【思考力、判断力、表現力等①】】</p>																																
<p>《仲間のいい動きを紹介し合う》 ※グループ内でよい動きが見られた仲間を紹介し、運動を全体の前でやって見せ、称賛する。</p>																																
<p>図:文部科学省 体育まるわかりハンドブック 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動 改訂版 長崎県教育委員会 小学校の体育授業ははじめの第1歩 参照</p>																																
<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>【まとめ】 体の柔らかさを高めるには、まず自分の課題を知って運動に取り組むことが大切だね。 また、運動を行う時は、約束を守り、できればの確認など仲間と協力することが必要だね。</p> <p>※次時は、課題が見られた運動をグループで共有し、それらの運動を13個つないで</p>																																
<p>【評価【思考力、判断力、表現力等①】】</p>																																
評価事項	<p>評価【思考力・判断力・表現力等①】 自己の体力の状況を知ったり、体の様々な動きを試したりして、自己の課題を見つけている。(観察・発言、学習カード)</p>																															

時間	2 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	<p>指導【知識及び運動②】 体の柔らかさを高める運動の行い方を知ること。</p>	<p>指導【知識及び運動③】 主として徒手での運動で、体の各部位の可動範囲を広げる体の動</p>
評価事項	<p>評価【知識及び運動②】 体の柔らかさを高める運動の行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)</p>	
5	<p>【学習課題】 徒手での運動で、体の柔らかさを高める運動の行い方を知り、正確に運動を行って動きを高めよう。</p> <p>《動きの高まりを確かめるやり方を知る》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>① 板の目 運動する前と後で、板の目が増えるか</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>② 立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>③ 背中両手をつなぐことができるか (伸びが見られるか)</p> </div> </div> <p>※運動を行って動きが高まったか確認することが大切であることを知らせ、グループ内で仲間と協力して、運動を行う前の体の様子を調べる。</p>	
10	<p>【課題に迫る発問】 どのようにグループで考えたか紹介するよ。グループで協力してやってみよう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【行い方の例】</p> <p>①前時に試した運動から課題と思われる運動をグループで選んで、ラジオ体操の音楽に合わせて「オリジナル体操」とする。(16呼間(8呼間×2)×13の運動)</p> <p>②重点的にやりたい運動は2回続けて(16呼間×2)設定してもよい。</p> <p>③1番目はラジオ体操の背伸びの運動、最後(13番目)は深呼吸とすることは全グループ同じとする。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【動き・行い方のポイントの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「筋肉が伸びてる」と感じるところ(ちょうどいい感じ)で止める感じで運動を行う。 ・力を抜いて、息を吸って吐く感じで運動を行う。 ・リズムに乗って動きを大きく行う。その際、運動と運動のつながりの部分をスムーズに行うことができるようにする。 </div> </div>	
15	<p>※グループで前時に運動を試したできばえを出し合い、仲間の課題を盛り込みながら設定する運動を決める。その際、運動の順番を記録する(活動時はアナウンス用)カードを準備しておく。</p> <p>※運動を選ぶことが進まないグループには、教師がアドバイスをを行うとともに、運動を行いながら決めていくとよいことを知らせる。</p>	
20	<p>《グループ内で柔らかさを高める徒手での体操を決め、やってみる》</p> <p>※ラジオ体操のCDとCDプレーヤーをグループ数準備することが望ましいが、難しい場合は、CDを繰り返し流しておくなど工夫する。</p> <p>※やり方がわからない子供やグループがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※運動を正確に決められたリズムで精いっぱい行うよう指導する。</p>	
25	<p>1 背伸びの運動 ⇒ 2～12 : 選択した運動 ⇒ 13 深呼吸</p>	
30	<p>《良い動きができていないグループの様子を共有する》</p> <p>※前半の活動で、音楽に合わせて運動ができていないグループを紹介し、全体でよさを共有する。</p> <p>※再度、動き・行い方のポイントを押さえ、後半の活動につなげる。</p>	
35	<p>《音楽に合わせてグループで運動を行う》</p> <p>※運動を正確に決められたリズムで精いっぱい行うよう指導する。</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">評価【知識及び運動②】</div>	
40	<p>図: 文部科学省 体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
45	<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>【まとめ】 体の柔らかさを高めるには、まず自分の課題を知って運動に取り組むことが大切だね。 また、運動を行う時は、約束を守り、できばえの確認など仲間と協力することが必要だね。</p> </div> <p>※次時は、グループで考えたオリジナルの体操を発表することを知らせる。</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">評価【知識及び運動②】</div>	

時間	3 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】 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めること。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	【学習課題】グループで考えた徒手での体操をより正確に行うことができるように、仲間と協力して練習を行おう。	
	※本時は、グループで考えた徒手での運動を2つのグループで発表し合い、最後にどちらか一方の運動を全体で発表することを知らせる。	
	【課題に迫る発問】仲間と協力して練習を行うときに大切なことは何か？	
	<p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動き、行い方のポイントを正確に行う。 ・仲間の気付きや考え、取組のよさを見付けて声を掛け合うこと。(いい考えだ、ナイス！) ・見付けたよさを取り入れて、自分のグループやペアのグループの動きをよりよく改善すること。 	<p>【よさを見付ける視点(動き・行い方のポイントの例)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「筋肉が伸びてる」と感じるところ(ちょうどいい感じ)で止める感じで運動を行う。 ・力を抜いて、息を吸って吐く感じで運動を行う。 ・リズムに乗って動きを大きく行う。その際、運動と運動のつながりの部分をスムーズに行うことができるようにする。
	<p>※子供とやり取りをしながら、よさを認めて、その良さを踏まえながら、動きをよりよくする話し合いをしたり、動きを実際にやって見せたりして、仲間と協力することの大切さを指導する。その際、よさを見付ける視点として、前時に学習した動き・行い方のポイントの例を掲示し、再度、押さえる。</p> <p>※グループで考えた運動を行うときは、個人で体の柔らかさに違いがあることを認め、互いに自分の力に応じて運動を正確に決められたリズムで精いっぱい行うよう指導する。</p>	
	<p>15 <グループ内で柔らかさを高める徒手での体操を練習する></p> <p>※ラジオ体操のCDとCDプレーヤーをグループ数準備することが望ましいが、難しい場合は、CDを繰り返し流しておくなど工夫する。また、ICT機器を活用するなどして、自分たちの行い方を振り返ることができるよう工夫する。</p> <p>※やり方がわからない子供やグループがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※仲間の気付きや考え、取組のよさを認めて声を掛け合っているグループの様子を称賛し、全体に紹介する。</p>	
評価【知識及び運動③】		
活 動 内 容	<p>20 <ペアのグループで発表し合い、全体で発表する体操を練習する></p> <p>※グループで考えた体操をペアのグループと発表し合い、よい点や気づきを伝え合う。その際、「誰の」、「何が」、「どうだったのか」を伝えるとわかりやすいことを押さえる。</p>	
	<p>25 ※ペアのグループで、できばえを話し合い、全体で発表する体操を決め、2つのグループで練習する。その際、互いのグループのよい点を合わせて、一つの体操に修正してもよいことを知らせる。</p> <p>※やり方がわからない子供やグループがないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※仲間の気付きや考え、取組のよさを認めて声を掛け合っているグループの様子を称賛し、全体に紹介する。</p>	
	<p>30 <全体で発表し合う。></p> <p>※ペアのグループが一緒に体操を行い、発表する。</p>	
評価【知識及び運動③】		
<p>35 <動きの伸びを確認する></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>① 運動する前と後で、板の目が増えるか</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 0 20px;">  <p>立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>背中で両手をつなぐことができるか(伸びが見られるか)</p> </div> </div>	<p>※グループ内で仲間と協力して、運動を行った後の体の様子を調べる。</p>	
<p>図：文部科学省 体育まるわかりハンドブック 参照</p>		
<p>40 <振り返り(学習カード記入、発表)></p> <p>※学習カードに、友達のよかったところを記述させる。</p>	評価【知識及び運動③】	
<p>【まとめ】仲間と運動を行うときは、よさを認めて、その良さを踏まえながら、動きをよりよくする話し合いをしたり、動きを実際にやって見せたりして、仲間と協力することが大切だね。</p>		
評価事項	<p>評価【知識及び運動③】</p> <p>主として徒手での運動で、体の各部位の可動範囲を広げる体の動きができる。(観察)</p>	

時間	4 時間目 (全 6 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び運動③】 主として用具などを用いた運動で、体の各部位の可動範囲を広	指導【学びに向かう力、人間性等⑤】 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安
	<p>《準備体操を行う》 ※前時までグループで考えた柔らかさを高めるラジオ体操を行う。 ※互いに自分の力に応じて運動を、正確に、決められたリズムで、精いっぱい行うよう指導する。</p>	
5	<p>【学習課題】主として用具などを用いた運動を知り、ポイントを確認しながら、安全に留意して運動を行おう。</p>	
	<p>【発問】どんな運動があるか紹介するよ。</p>	
10	<p>【ボール渡し】</p> 	<p>【リンボー】</p>  <p>【お手玉とり】</p>  <p>ひざを曲がらずに、ゆっくりとやってみよう。 台の上に寄り、床に置いてあるお手玉を拾う。おのほしさを我慢して待機をためたりしてゲームをしてみよう。</p>
15	<p>【課題に迫る発問】用具を使って運動を行うとき、徒手での運動と比べて注意しなければならないことは何だろう？</p>	
20	<p>【考える例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> 用具の整理整頓をしないと危ない。 ⇒用具を置いたままにしない、場所を決めて置く。 活動中に周りの様子がよく見えないのでぶつかったりする。 ⇒活動前に周りの様子を確認する、活動場所、向き等を守る。 平均台から落ちないようにする。 ⇒声を掛け合いながら、友達の体をしっかりと支える。 	<p>※これから行う運動を実際に数人の子供に行わせながら、子供とやり取りをし、例示をもとに確認をする。</p> <p>※楽しく活動することは大切であるが、楽しさが増すと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たり、活動前に声を掛け合って確認したりして、安全面に十分気をつ</p>
25	<p>【課題に迫る発問】紹介した運動を順に行ってみよう。動きを高めるポイントは何か？</p>	
30	<p>【考える例】</p> <p>【ボール渡し】※運動を行う2人の距離がわかるように板の目を数えておく ○上から：足を肩幅に開き、足の裏が動かないようにゆっくりと後ろに反る ○下から：足を肩幅より広めに開き、膝が曲がらないよう気を付けながら、腕を伸ばしてゆっくりと体を曲げる。</p> <p>【リンボー】</p> <ul style="list-style-type: none"> 膝を曲げ、お腹を反って（頭を下げて）、リズムよく進む。 <p>【お手玉とり】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を行う者は、平均台に乗る。残りの2人のうち1人は、後ろから膝を支え、もう1人は前から肩を支える。 足を肩幅に開き、膝が曲がらないよう気を付けながら、腕を伸ばしてゆっくりと体を曲げ、ペットボトルを取って体を起こす。 	<p>※3人組を作り、活動を行う。（「ボール渡し」は、3人でボールを渡す）</p> <p>※「リンボー」は、旗立台を使ってゴム紐を張るなどすると、高さがわかり目標を決めやすい。</p> <p>※「お手玉とり」は、マットの上に平均台や跳び箱の頭を置いて運動を行うとともに、支える者は、運動を行う者が前に倒れてしまわないように、膝をついて腕を伸ばして支えるなど、役割を自覚して確実に活動するよう指導する。</p> <p>※子供とやり取りをししながら、運動の行い方のポイントを押さえながら、3つの運動を順に一斉に行う。</p> <p>※互いに正確に動きができるように仲間の動きの良さや声掛けの良さを認め、アドバイスをし合いながら活動するよう押さえる。</p>
35	<p>《グループ内で3人組を作り、用具を使った柔らかさを高める運動を行う》</p>	
40	<p>ステージ</p>  <p>【場の設定例】</p>	<p>※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、トリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからない子供やグループがないか確認をし、必要場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているトリオ、安全面に関する声掛けを行っているトリオなどを称賛しながら全体で紹介する。</p>
45	<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》 ※学習カードに、友達のよかったところを記述させる。</p>	
45	<p>【まとめ】体の柔らかさを高めるには、運動のポイントを正確に行うことが大切だね。 また、運動を行う時は、場の様子の確認や用具の整理整頓など、安全面に気を付けることが大切だね。</p>	
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等④】 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めようとしている。(観察・発言、学習カード)</p>	<p>図：文部科学省 体育まるわかりハンドブック 長崎県教育委員会 体力を高める運動例2 小学校の体育授業はじめの第1歩 参照</p>

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】 体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりする。		
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備体操を行う》 ※グループで考えた柔らかさを高めるラジオ体操を行う。 ※互いに自分の力に応じて運動を、正確に、決められたリズムで、精いっぱい行うよう指導する。</p> <p>【学習課題】 体の柔らかさを高める運動の行い方の工夫を知り、自分の力に選んでやってみよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 どのような工夫の仕方があるかな？ 指導【思考力、判断力、表現力等③】</p>		
	<p>【ボール渡し】</p>  <p>【リンボー】</p>  <p>【お手玉・ペットボトルとり】</p> 	<p>・2人(3人)の距離を離す。 ・ボールの種類、手足を変えろ。 ・2つのトリオが合同で、人数を増やす。 ・スタートとゴールを決めて、2つのトリオでリレー方式で競争する。</p> <p>・2つのトリオが合同で人数を増やし、動きや高さをシンクロする。 ・リンボー⇄足抜けを交互に行う。 ※足抜けする高さをリンボーと同じにしたり、足抜けのはじめの足を逆にしたりする。</p> <p>・お手玉の他に、高さが違うペットボトルを用意し、力に応じたペットボトルを選んで動きを行う。 ・柔らかい動きが苦手な者は、平均台等を降りて床の上で運動を行ってもよい。 ・2つのトリオで時間を決めて得点競争をする。</p>	
	<p>《工夫した体の柔らかさを高める運動をローテーションで行う》</p> <p>【目標を決めるときの留意点例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時に学習した動きのポイントを正確に行う。 ・目標をいきなり高くせず、少しずつ回数や時間を高める。 ・目標達成が難しいときは、目標を低く修正し、あきらめずに何度も挑戦する。 		 <p>【場の設定例】</p>
	<p>※使用する用具を分担して準備し、確認をして活動を始める。 ※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、トリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。 ※やり方がわからない子供やチームがいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 ※ポイントを押さえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているトリオを称賛しながら全体で紹介する。 ※やり方を工夫すると、楽しみながら動きを高めることにつながることを知らせる。 ※運動を楽しく行うためにやり方を工夫するが、動きのポイントを正確に行うことが大切であることを指導する。 ※目標を決めて、仲間と協力しながら何度も挑戦することが大切なことを押さえる。 ※グループでの活動では、運動が苦手な子供もいるので、仲間ができないことを責めるのではなく、その仲間も楽しく力を高めることができる目標ややり方に変えるよう促す。</p>		<p>評価【思考力・判断力・表現力等③】</p>
	<p>【発問】 仲間のいい動きを見てみよう。</p> <p>※運動のポイントを踏まえ、正確に運動を行っている子供やスムーズな動きがみられる子供を紹介し、運動のポイントを再度確認する。 ※もとの行い方(第4時の活動)を想起させ、子供の実態によっては行い方を説明する。</p>		<p>【発問】 もとの動きを行って、自分の力強い動きの高まりを確かめてみよう。</p>  <p>運動する前と後で、板の目が増えるか</p>  <p>立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p>  <p>背中両手をつなぐことができるか(伸びが見られるか)</p> <p>※グループ内で仲間と協力して、運動を行った後の体の様子を調べる。</p>
<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》 ※学習カードに、工夫した(選んだ)やり方を記述させる。</p> <p>【まとめ】 体の柔らかさを高めるには、高めるためのいろいろな運動のやり方を知っていることが大切だね。体の柔らかさだけでなく体力を高めるためには、自分に合ったやり方や目標を決めて、運動を続けて行っていくことが大切だね。</p>		<p>評価【思考力・判断力・表現力等③】</p> <p>評価【学びに向かう力・人間性等④】</p> <p>評価【思考力・判断力・表現力等③】</p>	
45	<p>図: 文部科学省・体育まるわかりハンドブック、長崎県教育委員会・体力を高める運動例2・小学校の体育授業はじめの第1歩 参照</p>		
評価事項	<p>評価【思考力・判断力・表現力等③】 体の動きを高めるために適した運動の行い方を選んだり、工夫したりしている。(観察・発言、学習カード)</p>	<p>評価【学びに向かう力・人間性等②】 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合おうとする。(発言・観察)</p>	

時間	6 時間目 (全 6 時間)						
重点的指導事項	●用具を使用しながら、仲間と協力して体の柔らかさを高めること。						
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備体操を行う》</p> <p>※グループで考えた柔らかさを高めるラジオ体操を行う。</p> <p>※互いに自分の力に応じて運動を、正確に、決められたリズムで、精いっぱい行うよう指導する。</p> <p>【学習課題】体の柔らかさを高める運動で、自分の力に合った目標を決めて、動きを高めよう。</p>						
	<p>《工夫した体の柔らかさを高める運動をローテーションで行う》</p> <p>【目標を決めるときの留意点例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時に学習した動きのポイントを正確に行う。 ・目標をいきなり高くせず、少しずつ回数や時間を高める。 ・目標達成が難しいときは、目標を低く修正し、あきらめずに何度も挑戦する。 						
	<p>※使用する用具を分担して準備し、確認をして活動を始める。</p> <p>※3つの活動グループに分かれ、決められた時間で合図をしてローテーションを行うようにする。その際、各活動場所では、トリオで交代しながら記録に挑戦するよう押さえる。</p> <p>※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。</p> <p>※ポイントを押しえた動きの子供や記録に伸びが見られる子供、教え合いを活発に行っているトリオを称賛しながら全体に紹介する。</p> <p>※やり方を工夫すると、楽しみながら動きを高めることにつながることを知らせる。</p> <p>※運動を楽しく行うためにやり方を工夫するが、動きのポイントを正確に行うことが大切であることを指導する。</p> <p>※目標を決めて、仲間と協力しながら何度でも挑戦することが大切なことを押さえる。</p> <p>※グループでの活動では、運動が苦手な子供もいるので、仲間ができないことを責めるのではなく、その仲間も楽しく力を高めることができる目標ややり方に変えるよう促す。</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p>						
	<p>【場の設定例】</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">ステージ</td> <td>お手玉・ペットボトルとり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ボール渡し</td> <td>リンボ</td> </tr> </table>		ステージ	お手玉・ペットボトルとり		ボール渡し	リンボ
	ステージ	お手玉・ペットボトルとり					
		ボール渡し	リンボ				
<p>【発問】仲間のいい動きをまねして、自分の動きを高めよう。</p> <p>※運動のポイントを踏まえ、正確に運動を行っている子供やスムーズな動きがみられる子供を紹介し、運動のポイントを再度確認する。</p> <p>※もとの行い方（第4時の活動）を想起させ、子供の実態によっては行い方を説明する。</p> <p>※友達のよい動きや運動のポイントを自分の動きに取り入れることは自分の動きを高めることにつながることを押さえ、再度ローテーションを指示して活動を再開する。</p> <p>評価【知識及び運動③】</p>							
<p>【発問】もとの動きを行って、自分の力強い動きの高まりを確かめてみよう。</p> <table border="0"> <tr> <td>  <p>① 運動する前と後で、板の目が増えるか</p> </td> <td>  <p>立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p> </td> <td>  <p>背中両手をつなぐことができるか（伸ばか見られるか）</p> </td> </tr> </table> <p>※グループ内で仲間と協力して、運動を行った後の体の様子を調べる。</p>		 <p>① 運動する前と後で、板の目が増えるか</p>	 <p>立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p>	 <p>背中両手をつなぐことができるか（伸ばか見られるか）</p>			
 <p>① 運動する前と後で、板の目が増えるか</p>	 <p>立った姿勢から両足を全部ついてしゃがむことができるか、逆ができるか</p>	 <p>背中両手をつなぐことができるか（伸ばか見られるか）</p>					
<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>※学習カードに、自分の力の伸び、安全面で留意したことを記述させる。</p> <p>【まとめ】体の動きを高める運動に取り組むときは、自分に合ったやり方や目標を決めて、運動を続けて行っていくことが大切だね。また、体力テストの結果などを活用して、自分の課題を伸ばし、バランスのよい体力とすることが大切だね。</p> <p>図・文部科学省：体育まるわかりハンドブック、長崎県教育委員会：体力を高める運動例2・小学校の体育授業はじめの第1歩 参照</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</p>							
評価事項	評価【知識及び運動③】 主として徒手での運動で、体の各部位の可動範囲を広げる体の	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安					

4 単元指導計画及び展開例

【2月～3月】

単元名 ソフトバレーボールを基にした簡易化されたゲーム (E ボール運動) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : ネット型では、その行い方を知るとともに、個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすることができる。

思・判・表 : ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

学・人 : 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

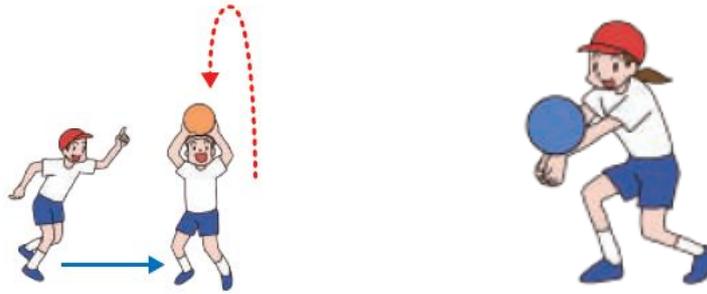
(2) 運動の仕方等

ネット型では、ボール操作とチームの作戦に基づいた位置取りをするなどのボールを持たないときの動きによって、軽くて柔らかいボールを片手、両手もしくは用具を使って操作したり相手が捕りにくいボールを返球したりするチームの連携プレイによる簡易化されたゲームや、自陣から相手コートに向かって相手が捕りにくいボールを返球する手や用具などを使った簡易化されたゲームをする。

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

ボ ー ル 操 作	<p>○ボールを打つとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを見る。 ・片手で打つときは、打つ方と反対の足を前に出す。 ・サーブを打つときは、ボールの真ん中より下を打つ。 ・返球するときは、強く打つ。 ・打ちたい方向に体を向ける。 ・ボールを受けやすいように、高いボールをあげる。 ・低いボールをあげるときは、腕を曲げず、膝を曲げて伸ばす。 ・高いボールを両手であげるときは、おでこの前でボールを押し出す。 ・低いボールを両手であげるときは、おへそより下で肘を伸ばしてボールを押し出す。 	<p>○ボールを受けるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを見る。 ・ボールの方向に体を向ける。 ・両手でボールを受ける。 ・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。 ・高いボールは、おでこの前で受ける。 ・低いボールは、おへそより下でボールを受ける。
-----------------------	--	---

ボールをつなぐために	<ul style="list-style-type: none"> ・役割（ポジション）をサーブの前に決めておく。 ・味方がボールを受けやすいように、高いボールをあげる。 ・〇〇さんなどと相手の名前を呼び合う。 ・相手コートへの返球のときに、「いち」「にー」「さーん」などと数を数えてリズムをつくる。
------------	---



（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>〇片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すことが苦手。</p> <p>〇自陣のコート（中央付近）から相手コートに向けサーブスを打ち入れることが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・飛んできたボールを短時間保持することを認めたり、うまくはじくことができる児童と比較してどこが違うか考えたりする場を設定する。 ・手を使って投げ入れたり、軽い用具や柄の短い用具を用いたり、軽いボールを用いたり、一歩前からサーブスをするのを認めたり、ネットの高さを低くしたりする。 	<p>〇味方が受けやすいようにボールをつなぐことについて考えたことを他者に伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易化されたネット型のゲームで、自己や仲間が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT 機器を用いて記録した動画などを使って、他者に伝える。 	<p>〇味方や相手が投げるボールに恐怖心を抱くためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>〇チームの中で何をすればよいか分からないためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>〇場やルールが難しいためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>〇新しく提示した動きが分からないためにゲームに意欲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・チーム内で分担する役割を確認するなど配慮をする。 ・場の設定やルールをチームで一つずつ確認する。 ・代表の児童やチームが行う見本を観察したり、ゲーム中のポジショ

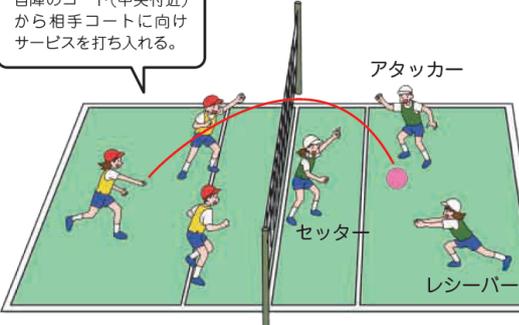
<p>○味方が受けやすいようにボールをつなぐことが苦手。</p>	<p>・飛んできたボールをキャッチしてパスしたりすることができるようにする</p>			<p>的に取り組めない。</p> <p>○技能が高いにもかかわらずゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○ゲームに負け続けるためにゲームや練習に意欲的に取り組めない。</p> <p>○チーム内で仲間とうまく関わることができないためにゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○仲間と仲よく助け合ってゲームに取り組めない。</p>	<p>ンを確認したり、その動きを動画で確認したりする場を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーとしてチームをまとめるようにしたり、仲間に動きのアドバイスをする役割を担うようにしたりする。 ・チームに合った作戦を選び直したり、新たな作戦を試したりすること促す。 ・チーム内の役割を明確にしたり、その役割に取り組むように助言したりする。 ・役割を果たしたこと、最後まで全力でプレイしたこと、味方を励ます言葉がけがあったことなどの取組を、授業のまとめで取り上げて称賛したり、児童が相互に称え合ったりする場面を設定する。
----------------------------------	---	--	--	--	---

(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(抜粋) → 解説 P.74・第8集 P.69～74

ソフトバレーボールを基にした簡易化されたゲーム

自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けてサーブを打ち入れる。



アタッカー

セッター

レシーバー



4人で3人が出場するローテーション例(番号はサーブ順)

ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動する。

コートは13m×6m程度。(バドミントンコートを利用するとよい)
ネットの高さは170～180cm

はじめに提示するルールの例

- ゲームの人数は原則3人とする。
- ボールに触れる回数は、1人1回を原則とする。(実態によっては、2回も認める)
- サーブライン(自陣中央付近のライン)の後ろから、山なりのサーブをする。(下手での投げ入れも認める)
- 得点はミスなどにより3回(実態によっては4回)以内で、相手コートにボールを返せなかった時は相手チームに1点とする。
- 得点したチームのサーブで始める。
- 審判はゲームに出ているみんなで行う(セルフジャッジ)。
- サーブが相手チームから移ってきてから、時計回りにポジションを移る。
- ※4人チームの場合はコート外とのローテーションを行う。ゼッケン番号の順にサーブを行うとわかりやすい。

指導の充実のために → 解説 P.74・第8集 P.69～74

楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場を工夫する

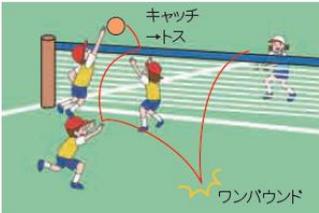
児童がネット型のゲームの特性に応じた楽しさや喜びに触れられるよう、軽量ボールやボール操作についての制限を緩和したボールを使用し、ボールがつながりやすいルールで簡易化されたゲームを児童に提示します。ラリーが続くようになったら、ボールを打ち返すことができるようにルールや場を工夫することが大切です。

＜ルールの工夫例＞



ボールを受けた方がレシーバー
受けなかった方がアタッカー

基本的なポジションは、前方に1人(セッター)後方に2人(レシーバー、アタッカー)とする。相手コートからのボールのレシーブは後方の2人のうちのどちらかにすることで、状況判断しやすくする。



キャッチ
→トス

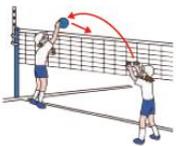
ワンバウンド

「ボールキャッチOK、ワンバウンドOK」というようにルールや用具を易しくすることで、「3段攻撃のおもしろさ」や「アタックのおもしろさ」に触れることができる。

＜用具や場の工夫例＞

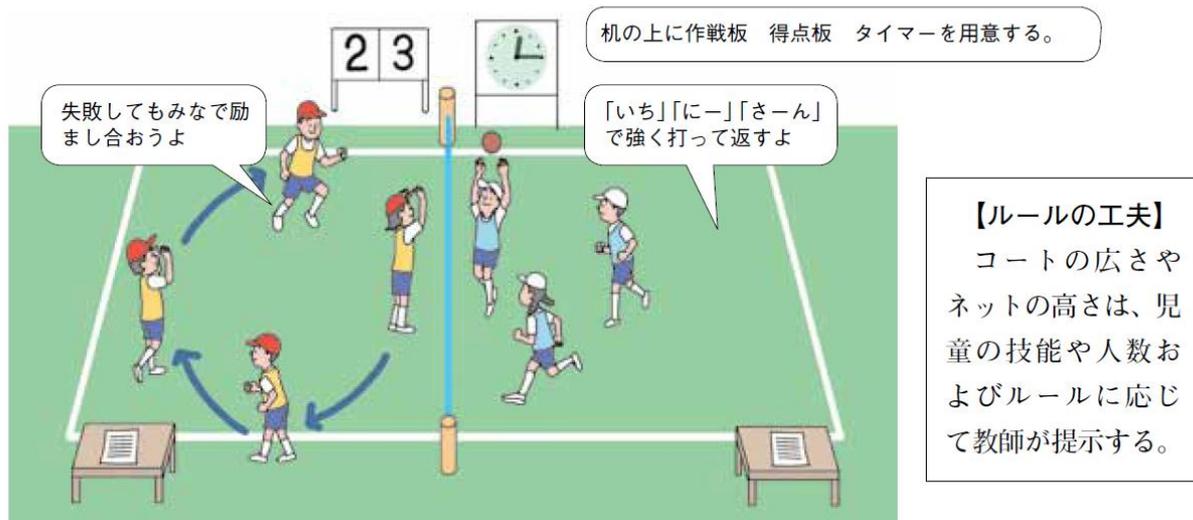


ボールの重さは50～100グラムが適当だが、ルールに応じて変えるとよい。市販のボールには重さがわかる数字が表示してある。



コートの広さやネットの高さは、児童の技能や人数およびルールに応じて教師が指導する。例えば、キャッチを許したバレーボールでは、ネットの高さは少し高めにするなど工夫する。

攻防のイメージ



4人チームで3人がゲームに出るローテーションの例



(6) 単元構想

① 目指す子供の姿

味方が受けやすいようにボールをつなぐことができるようになりました。



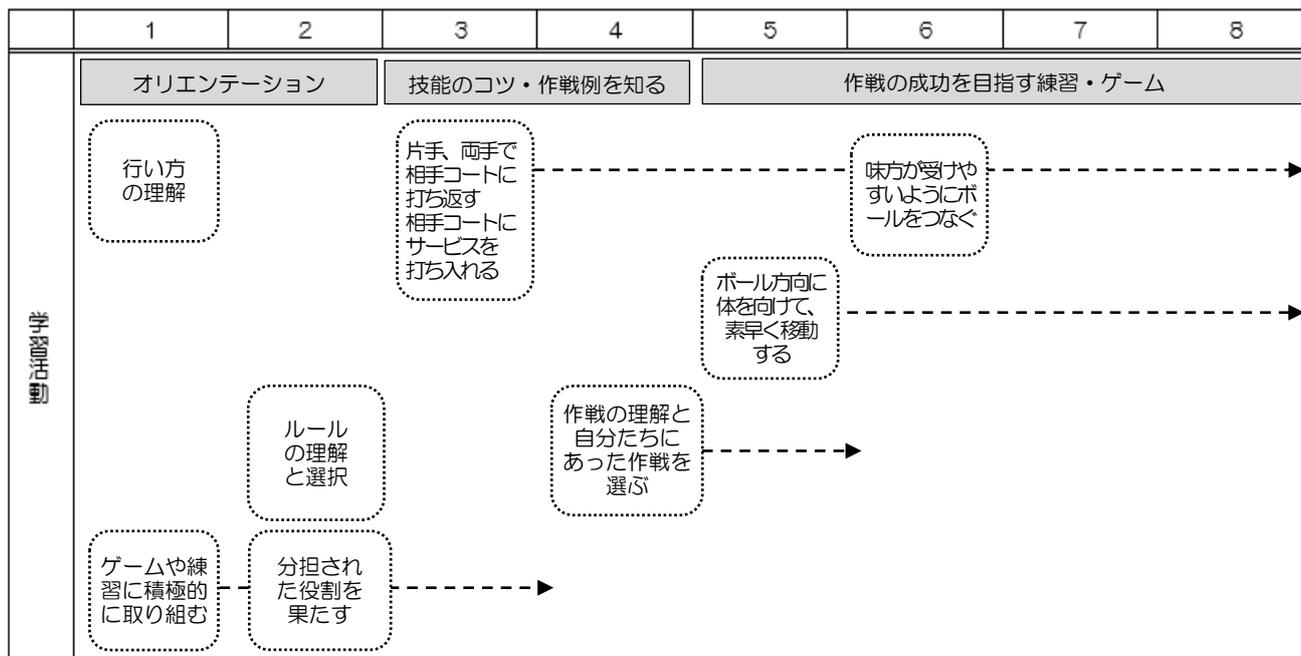
場や用具の安全に気を付けて、ゲームをしました。ネットが近いときは、声をかけました。



資料から選んだ作戦をチームで練習をしたら、得意な作戦になりました。



② 単元の流れ

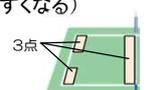
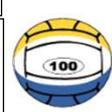


③ 単元計画及び指導と評価の計画

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	○ネット型のボール運動の行い方を知る。 ○ネット型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組む。	知・技⑦ 学・人①	知・技⑦
2	○いくつかのルールを知った上で、誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選ぶ。 ○ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たす。	思・判・表①② 学・人③	思・判・表①② 学・人①
3	○片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返す。 ○自陣のコート（中央付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れる。	知・技⑪ 知・技⑧	学・人③
4	○いくつかの簡単な作戦を知った上で、自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶ。	思・判・表③④	思・判・表③④
5	○ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。 ○味方が受けやすいようにボールをつなぐ。	知・技⑩	知・技⑧
6	●選んだ作戦が成功するよう、これまで学習したことを生かして練習やゲームを行う。		知・技⑨
7			知・技⑩
8	●これまで学習したことを生かして、ソフトバレーボール大会をする。		知・技⑪

(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⑦】 ネット型ボール運動の行い方を知る。	指導【学びに向かう力、人間性等①】 ネット型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組む。
活動内容	<p>【学習課題】ソフトバレーボールを基にしたゲームの行い方を知り、積極的にゲームに取り組もう。</p> <p>【学習課題】ゲームの行い方を説明するよ。</p> <p>【はじめのルール例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゲームの人数は原則3人とする。 ○ボールに触れる回数は、1人1回を原則とする。(実態によっては、2回も認める、ブロックは実態に応じて) ○サーブライン(自陣中央付近のライン)の後ろから、山なりのサーブをする。(下手での投げ入れも認める) ○得点はミスなどにより3回(実態によっては4回)以内で、相手コートにボールを返せなかった時は相手チームに1点とする。 ○得点したチームのサーブで始める。 ○審判はゲームに出ているみんなで行う。(セルフジャッジ) ○サーブが相手チームから移ってきてから、時計回りにポジションを移る。 <p>※4人チームの場合はコート外とのローテーションを行う。ゼッケン番号の順にサーブを行うとわかりやすい。</p>	
	<p>※ボールはかごに入れる、応援・得点係はサイドラインから離れるなど、安全面について留意することを押さえる。</p> <p>※セルフジャッジによる判定に従うよう指導するが、迷ったらじゃんけんまたはやり直しとする。(反則は厳しくとり過ぎないよう約束する)</p> <p>※ボールはかごに入れる、応援・得点係はサイドラインから離れるなど、安全面について留意することを押さえる。</p> <p>※セルフジャッジによる判定に従うよう指導するが、迷ったらじゃんけんまたはやり直しとする。(反則は厳しくとり過ぎないよう約束する)</p> <p>※教師が実際にやって見せながらもどになるやり方を知らせる。動きについてグループを指名して、教師が説明しながらお手本をさせる。</p> <p>※他の行い方を工夫する際は、3人対3人を基本としながら、全員がぼーるを操作できる機会を十分に確保する、コート上に空間が自然と生まれるようにする、などに留意すること。</p>	
	<p>【課題に迫る発問】試しのゲームをやってみよう。楽しくゲームを行うために大切なことは何か？</p> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守り、安全に気をつける。 ・失敗しても最後まであきらめずに活動する。 ・勝敗に関係なく積極的に何度も運動に取り組む。 ・仲間を応援し、文句を言わない。 ・準備や後片付け、係などを分担し、協力して行う。 <p>※子供とやりとりをしながら、本時は特に、勝敗に関係なく積極的に何度も運動に取り組む。ことが必要なことを押さえる。他の事項にも触れる。</p> <p>【楽しい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 ・仲間のいい動きや取組をほめる(ナイス、上手など) ・仲間の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう) ・悪口を言わない。(それだけしかできないの？、下手など) ・互いに声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 	
	<p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>《ゲームを試す》</p> <p>※簡単に体の使う部位をほぐし、短い時間のゲーム設定で試しのゲームを行う。</p> <p>※ゲームの行い方がわかることが大切であり、自チームと相手チームの別なく、ルールやボール操作を教え合うよう指導する。</p> <p>※仲間と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>	
	<p>【用具の工夫例】</p>  <p>※得点板の数が少ないときは、スケッチブックを半分に切り、左右両方に、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。</p> <p>※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>	
評価【知識及び技能⑦】	<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"> ・ゲームの行い方がわかったか、学習カードで○をつける。 ・仲間のよい姿やよい動き、ゲームの楽しさ、難しい点などを発表させる。 ・仲間と声を掛け合っていた子供や失敗しても積極的に活動していた子供を紹介し、称賛する。 <p>【まとめ】ゲームの行い方をわかって、勝敗にかかわらず、仲間と励まし合い積極的にゲームに取り組むと楽しくなるね。</p> <p>《片付け》</p>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能⑦】</p> <p>ネット型のボール運動の行い方がわかる。(観察・発言、学習カード)</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>	

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①②】 いくつかのルールを知った上で、誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選ぶ。	指導【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たす。
5 10 15 20 25 30 35 40 45	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム)	 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> ※円形に並び、30秒間で何回蹴ることができけるかを競う。失敗してもカフントして続ける。(30秒×2回程度) ※毎時間の回数を記録し、自チームの記録の伸びにも挑戦する。 </div>
	【学習課題】 分担された役割を果たすなどチームで協力し、誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選んでゲームをしよう。	
	【課題に迫る発問】 分担された役割を果たすとはどんなことかな？	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを行うコートでの準備や片づけを分担して行う。 ・ゲームに出場しないときに、チームの様子を見てアドバイスを行う。 ・コートの外に出たボールを拾ったり、安全面を考えてかごの中に入れてたりする。 ・得点係を交代で行う。 など </div>	<ul style="list-style-type: none"> ※子供とやりとりをしながら、前時に学習した態度面の内容を振り返り、チームで協力することの大切さを押さえる。その際、チーム内及びチーム同士の声の掛けや教え合いだけでなく、ゲームを行う場の設定や用具の準備や片付けなどで、役割を分担して自分の役割をきちんと行うことも大切であることを指導する。 ※ゲームを行う場の設定や用具の片付けなど運動をするときは安全に行うことが大切であり、特に使用する用具などを片付けたり場の安全を確かめたりするとともに、用具の安全に気を配ることに触れる(指導する内容は掲示する)
	【課題に迫る発問】 チーム全員が活躍できて楽しくなるルールはどれを選んだらいいかな？	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【運動の特性を意図して教師が設定するルールの例】</p> <p>※基本のルールに次のものを加える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自チームのコートにボールがきたら、1回ボールをキャッチしてパスしてよい。(はじめのレシーブ(ラリーへつながる)orアタックしやすくするためのセッターのパス(作戦が成功しやすくなる) ・レシーブ時はバウンドありorなし。 ・アタック時ボールがコートに落ちた場所での加点。 ・ネットの高さ。 <p>※ゲームは時間制で行う。</p> <p>※なかなか得点ができない子供がいるときは、ラッキーマンを設定し、優先的にそのような子供をラッキーマンとするようチームに促す。</p> </div>	  <p>ボールを受けた方がレシーバー 受けなかった方がアタッカー</p> <p>基本的なポジションは、前方に1人(セッター) 後方に2人(レシーバー、アタッカー)とする。相手コートからのボールのレシーブは後方の2人のうちのどちらかにすることで、状況判断しやすくする。</p>  <p>キャッチ パス ワンバウンド</p> <p>「ボールキャッチOK、ワンバウンドOK」というようにルールや用具を易しくすることで、「3段攻撃のおもしろさ」や「アタックのおもしろさ」に触れることができる。</p>	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【子供が選んで変更してよいルールの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ボールの変更。 ※アタック時のコートに落ちた場所での得点、ラッキーマンの得点、ボーナス点の追加。 ※相手コートに返すまでのパス回数、コートの広さ。 </div>	 <p>ボールの重さは50~100グラムが適当だが、ルールに応じて変えるとよい。市販のボールには重さがわかる数字が表示してある。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>コートの広さやネットの高さは、児童の技能や人数およびルールに応じて教師が指導する。 例えば、キャッチを許したバレーボールでは、ネットの高さは少し高めにするなど工夫する。</p> </div>	
【課題に迫る発問】 チーム全員が活躍できて楽しくなるルールはどれを選んだらいいかな？		
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【指導【思考力、判断力、表現力等①②】】</p> <p>※場やルールを工夫することで楽しさが高まることを押さえ、ゲームを進めながら教師の提案によって、工夫例を加えていく。</p> <p>※みんなが楽しくゲームを行うためには、最後までどちらが勝つかわからないゲームとすることが大切であることを押さえる。</p> <p>※選んだルールをうまく使ってチームの作戦にすることが大いにできることに触れる。</p> </div>		
<p>《ゲームをする》</p> <p>※本時は、ルールを変えながら、同じチームと対戦し、4~5分のゲームを3~4回行う。(交代1分程度を加える)</p> <p>※工夫したルールのゲームの行い方がわかることが大切であり、自チームと相手チームの別なく、やり方を教え合うよう指導する。</p> <p>※試しているルールが、「どちらが勝つかわからない」「誰もが楽しくなるやり方になる」ことにつながるか、1回戦が終わったら確認をし、そのような視点でルールを選択することが大切であることを知らせる。</p> <p>※仲間と声を掛け合いながら積極的に運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>		
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> </div>		
<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"> ・次時に自分が選びたいルールに、学習カードで○をつけ、その理由を記述する。 ・いろいろなルールで行ったゲームの感想を出し合い、次時からのゲームのルールを全体で選択して決める。 ・仲間と声を掛け合っていた子供や分担された役割を果たそうとしながら活動していた子供を紹介し、称賛する。 		
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①②】</p> </div>		
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 規則を少し変えるだけで、みんなが活躍しゲームを楽しむことができるね。また、ゲームを行うときは、仲間と役割を分担して、自分の役割をきちんと行って協力することが大切だね。</p> </div>		
<p>《片付け》</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>		
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等①】 ネット型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組もうとする。(観察・発言、学習カード)	評価【思考力、判断力、表現力等①②】 いくつかのルールを知った上で、誰もが楽しくゲームに参加できるようなルールを選んでいる。(観察・発言、学習カード)

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⑧】 自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けてサーブを打ち入れる。	指導【知識及び技能⑩】 片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返す。			
5	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム)				
	【学習課題】 相手コートにサーブでボールを打ち入れたり、相手がとりにくいところに打ち返したりできるようになる。				
	※サーブについてのルールを加える。⇒サーブは2回まで、コートの中央から1回目は打ち入れ、失敗したら2回目は投げ入れ 【課題に迫る発問】 うまくサーブを打ち入れたり、相手コートにボールを打ち返したりするポイントは何だろう？				
	10	【サーブ】 	【両手で上から】 	【両手で下から】 	【片手で上から(打ち込み)】 
	15	①利き手と反対の手で、手のひらを開いてボールを乗せる。 ②利き手(ボールを打つ手)と同じ足を後ろにして、立つ。 ③ボールを落とすと同時に、腕を伸ばしてクーで下から打つ。 ④ボールを打った手は高く上がるように。	①ボールをよく見て、落下地点に入る。 ②両手は、人差し指と親指で大きな三角形をつくる感じで、顔の上で構える。 ③ひし、足首、膝を軽く曲げる。 ④手のひら全体でボールをつかむ感じで、曲がった腕と膝を伸ばす勢いを使って押し返す。(ネットの高さより高くなるように)	①ボールをよく見て、落下地点に入る。 ②両手を組み、足首、膝を軽く曲げる。 ③握った手ではなく、腕で柔らかく受ける。 ④曲がった腕と膝を伸ばす勢いを使い、肩を支点に腕全体を下から上に振り上げて返す。(ネットの高さを考えて力を加減する)	①ボールをよく見て、落下地点に入る。 ②利き手(ボールを打つ手)と反対の腕をボールに向き、利き手と同じ足で後ろに構える。 ③利き手は、肘を曲げ、キャッチボールの要領で肩より高い位置で後ろに引く。 ④肩を支点のひじを大きく伸ばしグーやパーでボールを打つ。
20	※中学校での学習で詳しくパスの仕方を学習するので、その前段階としておよその動きができる程度やり方を押さえ、ボールの落下地点をよく見ること、ネットに引っかからないように高さに注意すること、そのために膝や腕をうまく使って力を加減すること、などを押さえる。(慣れたらボールを返す(打ち込む、落とす)コースや場所も考える) ※本時では、ボールを打ち返すことをねらいとして指導するが、力の加減をうまく行うことで味方へのパスとなることに触れる。				
25	指導【知識及び技能⑧、⑩】 ≪コート割り当てて、対戦相手とラリーゲームで動きを試す≫ ※ゲームを行う場の設定や用具の片付けを分担し、協力して行うよう押さえる。 ※ゲームを行う相手チームと協力して、サーブからラリーゲームをして動きを確かめる。 ※味方が相手コートにボールを返すことができずに自分のコートにボールが上がったら、カバーをして相手コートに返すよう押さえる。 ※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、いい動きがみられる子供とともに称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。				
	評価【学びに向かう力、人間性等③】 ≪友達のよい動きを共有する≫ ※ラリーゲームで見られた良い動きを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。 ※ボールを返す動きに焦点を当て、チームで前半の動きを振り返り、後半の活動へのアドバイスをし合う。				
	≪前時に選んで決めたルールにサーブを加えてゲームをする≫ ※同じチームと対戦し、4～5分のゲームを3～4回行う。(交代1分程度を加える) ※いい動きがみられる子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。				
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)≫ ・動きのコツがわかったものに、学習カードで○をつける。 ・ゲームの感想を出し合い、次時は相手チームからボールが返ってきたときのレシーブはキャッチありのルールを加えることを知らせる。 ・サーブや相手チームにボールを打ち返すいい動きがみられた子供を紹介し、称賛する。				
45	【まとめ】 サーブや相手コートにボールをうまく返すための動きのポイントは、ボールの落下地点をよく見ること、ネットに引っかからないよう高さに注意すること、そのために膝や腕をうまく使って力を加減すること、などが大切だね。				
45	≪片付け≫	評価【学びに向かう力、人間性等③】	【図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照】		
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等③】 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たそうとする。(観察・発言、学習カード)				

時間	4 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③④】 いくつかの簡単な作戦を知った上で、自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶ。	
活動内容	5	<p>【学習課題】いろいろな作戦の例を知って、自分たちのチームができそうな作戦を選んで楽しくゲームを行おう。</p> <p>※1回のキャッチありのルールを加える。⇒相手コートに打ち込むためのパスのみ（セッター）</p> <p>【課題に迫る発問】どんな作戦があるか紹介するよ。チームで試してみよう。 指導【思考力、判断力、表現力等③、④】</p> <p>【主として相手コートに打ち返すこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手コートの奥に返す。相手がいないところをねらう。 ○キャッチをうまく使って打ち込む。 ○キャッチをうまく使って、どちらから打ち込むかわからないようにする。 ○得点が高い場所をねらって打ち込む。 <p>【主としてボールをコートに落とさせないこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手コートにボールを打ち返したら、守る位置を決める。 ○ボールを高く上げてパスをつなげる。 ○相手コートから返ってくるボールをよく見て、〇〇さん！と指示の音を出す。 <p>【主としてルールを生かすこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボーナス点をねらう。 ○ロッキーマンにパスを回して相手コートに返す。 ○無理してレシーブをせず、ワンバウンドを有効に使う。
	10	<p>《ゲームで試す作戦を決める》</p> <p>※※相手チームとゲーム形式でお互いに試す⇒チームでの話し合いの流れで行う。</p> <p>※作戦例は、掲示したり資料で配布したりし、いつでも子供が見ることができるように配慮する。</p> <p>※自分のチームは、背が高い人がいる、レシーブがうまい、パスが良くてつながる、など、自分のチームの特徴をしっかりと確認をし、まずはその特徴を生かした作戦を選ぶことを押さえ、それを含めてチームが得意な作戦を2〜3個ほど選んでおくよう押さえる。</p>
	15	<p>※作戦例は、掲示したり資料で配布したりし、いつでも子供が見ることができるように配慮する。</p> <p>※自分のチームは、背が高い人がいる、レシーブがうまい、パスが良くてつながる、など、自分のチームの特徴をしっかりと確認をし、まずはその特徴を生かした作戦を選ぶことを押さえ、それを含めてチームが得意な作戦を2〜3個ほど選んでおくよう押さえる。</p>
	20	<p>※話し合いのやり方がわからない、作戦例の動き方がわからないチームがないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。作戦例を試すときは、ポジションが一定ではないことから、チーム内で声を掛け合ったり、作戦のハンドサインを決めて相手コートにボールがある間に決まった人が示したりしながら全員が作戦例の動きをできるようになることが大切なことを押さえる。</p> <p>※「レシーブをする人」「ボールを打ち込む人にボールを上げる人（キャッチを使う人）」「ボールを打ち込む人」を確認しながら、ゲーム中に行う作戦を決める（ハンドサインをする、声を掛け合う）などするよう押さえる。</p>
	25	<p>《ゲームで作戦を試す》</p> <p>※簡単に体の使う部位をほぐし、短い時間のゲーム設定でゲームを行う。</p> <p>※作戦例を試すことが大切であり、チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿が見られたら称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>
	30	<p>評価【思考力、判断力、表現力等③、④】</p>
	35	
	40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ 《振り廻り(学習カード記入、発表)》 ・作戦のやり方がわかったものに、学習カードで○をつける。また追設問で、自分がやってみよう作戦と理由を記述する。 ・ゲームの感想を出し合い、次時は作戦を成功させるために大切な動きのコツを知らせる。 ・作戦を行うためにより声掛けをしていた子供やいい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。
	45	<p>【まとめ】作戦が上手くいたためには、自分たちに合った作戦を選び、チームでやり方をわかっていることが大切だね。</p> <p>《片付け》</p> <p>【図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック、学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」参照】</p>
	評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等③④】</p> <p>いくつかの簡単な作戦を知った上で、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んでいる。(観察・発言、学習カード)</p>

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑨】 ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。	指導【知識及び技能⑩】 味方が受けやすいようにボールをつなぐ。
活 動 内 容	5	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦) ⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム) <p>【学習課題】 チームで選んだ作戦を成功させるための動きのポイントを考えよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 作戦を成功させるために、味方でパスをつなぐコツは何だろう？</p>
	10	<p>【考える例】</p> <p>○自分が思った方向にボールを操作できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手コートからボールが返ってくる時にボールをよく見て、ボールの方向に体を向けて、体の正面でボール操作ができるようにする。 ⇒ボールが返ってくる時に、その方向に素早く移動する。 ⇒素早く動くことができるように、膝を曲げてつま先だったり、力を抜いて構えたりしておく。 ⇒「ボールを打ち込む人にボールを上げる人(キャッチを使う人)」はボールの動きに合わせて回転して相手コートを見るようにする。 <p>○味方が受けやすいようにボールをつなぐ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力の加減を調節する、捕りやすいようにパスを高く上げる。 ・ボールを正面で受けて、パスする相手の方向に腕を向ける。 <p>○「ワン、ツー、アタック！」など、チームでリズムを言う。</p>
	15	<p>※第3時に学習した相手コートにボールを打ち返すコツを振り返りながら、子供とやり取りをし、体の向きや力の加減が大切なことを押さえる。その際、これまでの学習でいい動きが見られた子供の動きを紹介し、ポイントを押さえる。</p>
	20	<p>《コート割り当てて、練習する(動きを試す)》</p> <p>※ゲームを行う場の設定や用具の片付けを分担し、協力して行うよう押さえる。</p> <p>※相手コートの端からボールを投げ入れ、作戦の動き+パスのコツの動きを確かめる。</p> <p>※難しいボールのレシーブの時は、味方がとりやすいように高く上げることが大切なことを押さえる。</p> <p>※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、いい動きがみられる子供とともに称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p>
	25	<p>《友達のよい動きを共有する》</p> <p>※練習で見られた良い動きを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。</p> <p>※ボールをパスする動き(ボール操作)に焦点を当て、チームで前半の動きを振り返り、後半の活動へのアドバイスをし合う。</p>
	30	<p>《ゲームをする》</p> <p>※チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿やいい動きが見られたら称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※選んだ作戦がうまくできないチームには、一旦ゲームを止めて、うまくいくように動き方を確認したり、作戦を選び直して試してみたりするように助言する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>
	35	<p>評価【知識及び技能⑧】</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 <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのコツがわかったものに、学習カードで○をつける。 ・チームの作戦がうまくいったのはなぜか、うまくいかないのはなぜか、などを発表し合い、課題に対して全員でアドバイスをする。 ・作戦を行うための声掛けをしていた子供やいい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。 <p>【まとめ】 作戦を成功を目指して味方でパスをつなぐためには、ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動したり、力の加減をしたりして、味方が受けやすいようボールを操作することが大切だね。</p>
	45	<p>《片付け》</p> <p>【図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック、学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」参照】</p>
	評価事項	<p>評価【知識及び技能⑧】</p> <p>自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けてサービスを打ち入れることができる。(観察)</p>

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●選んだ作戦が成功するよう、これまで学習したことを生かして練習やゲームを行う。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・バスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦) <p>⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム)</p>	 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>※円形に並び、30秒間で何回パスをできるかを競う。失敗してもカウントして続ける。(30秒×2回程度)</p> <p>※毎時間の回数を記録し、自チームの記録の伸びにも挑戦する。</p> </div>
	<p>【学習課題】 これまで学習したことを生かしてチームで練習をし、作戦を成功させよう。(1時間目/2時間)</p>	
	<p>【発問】 作戦を成功させるために、チームのいい動きともう少しのところを確認して、チームで練習しよう。</p>	
	<p>【練習の内容例】</p>	
	<p>○ボール操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブの打ち方 ・打ち返すときのポイント。(適したパスのやり方) ・力の加減、方向、高さ。 <p>○ボールを持たないときの動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの方向をよく見て体を向ける。 ・ボールが来る方向に素早く動く。(動くことができる構え) <p>○作戦のやり方の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した作戦のどの作戦を行うのかの合図と動き。 ・リズムをとる口伴奏。 	<p>※前時に話し合った、チームの作戦がうまくいったのはなぜか、うまくいかないのはなぜか、などを確認し、うまくいったところをもっとスムーズにできるようにするのか、課題の解決に向かうのか、を話し合っって練習することを決める。</p> <p>※パスのみの単調な練習になったり、うまく動いたりボールを操作したりすることが苦手な仲間を責めることにつながったりしないよう指導する。</p> <p>※ゲームで勝つことはチームの大きな目標であるが、勝敗に関係なく、チームで選んだ作戦が成功する喜び、運動が苦手な仲間が得点を入れることができるようになる喜びをチームの喜びとすることが大切なことを押さえるとともに、チーム内で協力することの大切さにも触れる</p>
	<p>《コート割り当てて、練習する》</p> <p>※ゲームを行う場の設定や用具の片付けを分担し、協力して行うよう押さえる。</p> <p>※選んだ作戦がうまくできないチームには、うまくいくように動き方を確認したり、作戦を選び直して試してみたりするように助言する。</p>	
	<p>※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、いい動きがみられる子供とともに称賛し、全体で紹介する。</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、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p>	
	<p>《友達のよい動きを共有する》</p> <p>※練習で見られた良い動きや声掛けを全体で紹介し、動きのポイントを再度確認する。</p> <p>※教師が対戦相手を決めておき、対戦表やゲームを行う場を掲示して知らせる。(同じチームと2回戦行う)</p>	
	<p>《前半のゲームをする》</p> <p>※チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿やいい動きが見られたら称賛し、全体で紹介する。</p> <p>※これまでに負けが多いチームを中心に教師が支援を行うとともに、必要に応じて、ルールを変更する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>	
	<p>評価【知識及び技能⑨】</p>	
<p>《前半のゲームの振り返りをする》</p> <p>※課題が見られる作戦より、うまく成功した作戦の動きを変えたりスムーズに行うことができるようにしたりするなど、チームのよい点に目を向けて、後半に向けた話し合いをするよう押さえる。</p> <p>※作戦が成功したチームのいい動きとともに、声掛けや協力の姿も紹介し、全体で「共有する」。</p>		
<p>《後半のゲームをする》</p> <p>※チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿やいい動きが見られたら称賛し、全体で紹介する。</p> <p>※前半に負けていたチームを中心に教師が支援を行うとともに、必要に応じて、ルールを変更する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p>		
<p>評価【知識及び技能⑨】</p>		
<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"> ・勝敗の確認と、チームの作戦がうまくいったのはなぜか、うまくいかないのはなぜか、などを発表し合い、課題に対して全員でアドバイスをする。 ・作戦を行うためによい声掛けをしていた子供やいい動きが見られた子供、技能の伸びが見られた子供などを紹介し、称賛する。 		
<p>【まとめ】 作戦を成功させるためには、チームのよいところやうまくいかないところをはっきりとさせて、チームで協力して練習し、ゲームに取り組むことが大切だね。</p>		
<p>《片付け》</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【知識及び技能⑨】</p> <p>ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動することができる。(観察)</p>	

時間	7 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●選んだ作戦が成功するよう、これまで学習したことを生かして練習やゲームを行う。	
活 動 内 容	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム)) 	 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>※円形に並び、30秒間で何回パスすることができるかを競う。失敗してもカウントして続ける。(30秒×2回程度) ※毎時間の回数を記録し、自チームの記録の伸びにも挑戦する。</p> </div>
	<p>【学習課題】 これまで学習したことを生かしてチームで練習をし、作戦を成功させよう。(2時間目/2時間)</p>	
	<p>【発問】 作戦を成功させるために、チームのいい動きともう少しのところを確認して、チームで練習しよう。</p>	
	<p style="text-align: center;">【練習の内容例】</p> <p>○ボール操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブの打ち方 ・打ち返すときのポイント。(適したパスのやり方) ・力の加減、方向、高さ。 <p>○ボールを持たないときの動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの方向をよく見て体を向ける。 ・ボールが来る方向に素早く動く。(動くことができる構え) <p>○作戦のやり方の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した作戦のどの作戦を行うのかの合図と動き。 ・リズムをとる口伴奏。 	<p>※前時のゲームの結果から、チームの作戦がうまくいったのはなぜか、うまくいかないのはなぜか、などを確認し、うまくいったところをもっとスムーズにできるようにするのか、課題の解決に向かうのか、を話し合っって練習することを決める。</p> <p>※前時と同様に、パスのみの単調な練習になったり、うまく動いたりボールを操作したりすることが苦手な仲間を責めることにつながったりしないよう指導する。</p>
	<p>15</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>※ゲームを行う場の設定や用具の片付けを分担し、協力して行うよう押さえる。 ※選んだ作戦がうまくできないチームには、うまくいくように動き方を確認したり、作戦を選び直して試してみたりするように助言する。 ※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、いい動きがみられる子供とともに称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※友達のよい動きを共有する ※練習で見られた良い動きや声掛けを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。 ※教師が対戦相手を決めておき、対戦表やゲームを行う場を掲示して知らせる。(前時と違うチームと前後半の2回戦行う)</p> <p>※前半のゲームをする ※チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿やいい動きが見られたら称賛し、全体に紹介する。 ※これまでに負けが多いチームを中心に教師が支援を行うとともに、必要に応じて、ルールを変更する。 ※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">評価【知識及び技能⑩】</div> <p>※前半のゲームの振り返りをする ※課題が見られる作戦より、うまく成功した作戦の動きを変えたりスムーズに行うことができるようにしたりするなど、チームのよい点に目を向けて、後半に向けた話し合いをするよう押さえる。 ※作戦が成功したチームのいい動きとともに、声掛けや協力の姿も紹介し、全体で「共有する。」</p> <p>※後半のゲームをする ※チーム内で声の掛け合いや教え合いをするように押さえ、ゲーム中のそのような姿やいい動きが見られたら称賛し、全体に紹介する。 ※前半に負けていたチームを中心に教師が支援を行うとともに、必要に応じて、ルールを変更する。 ※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">評価【知識及び技能⑩】</div> <p>40</p> <p>45</p> <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)※ ・勝敗の確認と、チームの作戦がうまくいったのはなぜか、うまくいかないのはなぜか、などを発表し合い、課題に対して全員でアドバイスをする。 ・作戦を行うためのよい声掛けをしていた子供やいい動きが見られた子供、技能の伸びが見られた子供などを紹介し、称賛する。</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【まとめ】 作戦を成功させるためにチームで協力して練習し、ゲームに取り組むと、チームの動きが良くなっていくね。また、自分や仲間の動きが良くなると、チームの動きのよさにつながるね。</p> </div> <p>※片付け※</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">【図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照】</div>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能⑩】 味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。(観察)</p>	

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●これまで学習したことを生かして、ソフトバレーボール大会をする。	
活 動 内 容	5	<p>○あいさつ ○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・パスゲーム(30秒で何回パスをできるか記録に挑戦 ⇒相手がとりやすいパスを続ける(ラリーゲーム))  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>※円形に並び、30秒間で何回蹴ることが できるかを競う。失敗してもカウントして続 ける。(30秒×2回程度) ※毎時間の回数を記録し、自チームの 記録の伸びにも挑戦する。</p> </div> <p>【学習課題】 これまで学習したことを生かして、ソフトバレーボール大会をしよう。</p>
	10	<p>《大会のルールと対戦表、ゲームを行う場と動きを知らせる》(これまでにやってきた工夫した規則をもとに、教師が設定する) ⇒勝敗の未確定性をより高めることをねらい、全員得点が入ったらボーナス点を加点、ラッキーマンの得点を倍にする、などを設定したい。 ※前半2回戦、後半2回戦で、前後半で相手を変える。(勝ち3点、引き分け2点、負け1点で、4回戦の得点で順位付けをするなど、工夫する) ※これまでのチームの様子を押さえながら、あらかじめ対戦表等を準備しておく。</p>
	15	<p>《チームの作戦を確認する》 ※前時のゲームの結果から、うまくいった作戦に焦点を当てて確認する。</p>
	20	<p>《前半のゲーム》 ※同じチームと2回戦行う。(1ゲーム：6～7分程度) ※課題が見られるチームを確認をし、解決の方法を助言する。 ※よい動きができてきている子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;">評価【知識及び技能①】</div>
	25	<p>《前半のゲームの振り返りを行う》 ※前半のゲームの様子から、チームのよかった点や改善が必要なことを話し合い、次のゲームで取り組むことを決める。 ※前時で学習した例示をもとに「○○さんの○○がいいね。○○のときは、○○さんのようにしたらいいね。」といったように、チームの友達がわかりやすく伝えることが大切なることを押さえる。その際、考えを伝え合うときは、実際にやってみせる、声の掛け方などを役割を決めてやってみる、図で伝える、などの工夫も大切なことに触れる。</p>
	30	<p>《後半のゲーム》 ※同じチームと2回戦行う。(1ゲーム：6～7分程度) ※課題が見られるチームを確認をし、解決の方法を助言する。 ※よい動きができてきている子供への声掛けやチーム内での教え合い等の声掛けを称賛し、全体にも紹介する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;">評価【知識及び技能①】</div>
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)》 ・勝敗を確認する。 ・単元を通しての学習の感想を発表し合い、また、良い動きが見られた子供や伸びが見られた子供、作戦が成功したチームを紹介する。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【まとめ】 学習したことを仲間と協力してチームでできるようにすると、勝敗にかかわらず、大会も楽しくなるね。</p>	
45	<p>《片付け》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto;">【図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照】</div>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能①】 片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すことができる。(観察)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

【1・2月】

単元名 マット運動 (B 器械運動) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : マット運動では、その行い方を理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

学・人 : 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができる。

(2) 運動の仕方等

マット運動では、その行い方を理解するとともに、自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりする。また、選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりする。

(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)

前 転	<ul style="list-style-type: none"> 頭の後ろをマットに付ける。 最後にかかとをすばやく引き寄せしゃがみ立ちになる。 しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸める。 後頭部―背中―尻―足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がる。 	
易 しい 場 で の 開 脚 前 転	<ul style="list-style-type: none"> 傾斜をつくった場で行う。 腰を高くあげながら後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開く。 足を素早く開き、手と踵を同時に着く。 手で押ししながら肩を前に出して起き上がる。 	開 脚 前 転 (発 展)
後 転	<ul style="list-style-type: none"> あごを引いて背中を丸める。 肘をしめて両手で支え、両手で頭を浮かす感じでマットを突き放してしゃがみ立ちになる。 尻―背中―後頭部―足裏の順にマットに接して後方に回転して立ち上がる。 	
開 脚 後 転	<ul style="list-style-type: none"> 後方に回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開く。 足先が頭を越したら足を開き、手の近くに足を着ける。 最後に両手でマットを押し開脚立ちをする。 	伸 膝 後 転 (発 展)

壁倒立	<ul style="list-style-type: none"> 床をしっかりと見る。 腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。 背中を伸ばす。 	補助倒立 (発展)
頭倒立	<ul style="list-style-type: none"> 両手を肩幅くらいに着き、頭と両手で三角形をつくる。 頭頂部を地面に着ける。 腕は90度に曲げて地面に着く。 	
ブリッジ補助倒立	<ul style="list-style-type: none"> 倒立の際は下を見続ける。 ゆっくりと足を倒しながら背中を反らす。 腕をしっかり伸ばす。 倒す時に、肩を手前に引く。 補助する人は背中が反るように横から背中を支えてあげる。 	倒立ブリッジ (発展)
側方倒立回転	<ul style="list-style-type: none"> 逆立ちとすると同じように体は進行方向に向ける。 しっかりマットを見続ける。 上体を倒すとともに足を勢いよく振り上げ、強く蹴る。 勢いが足りない児童には壁倒立の練習で感覚をつかませる。 後から着いた手を力強く押し続ける。 手・手・足・足の順に接地していく。 一直線上に手足を着く。 腰の位置を高くする。 ゴムを使って足の位置が高くなるように意識させる。 マットや跳び箱などを使って場の設定を工夫する。 	ロングダート (発展)
首はね起き	<ul style="list-style-type: none"> 前転を行うように回転し、両肩、背中がマットに着いたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる。 壁登り逆立ちや首倒立などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組む。 ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組む。 逆さまで体を支え手でマットを押し、反動を利用して起き上がる動きの練習に取り組む。 	頭はね起き (発展)
補助倒立前転	<ul style="list-style-type: none"> 膝を曲げないように補助倒立をする。 前方に倒れながら腕を曲げる。 おへそを見るようにして自然と体が倒れる流れを利用して前転に入る。 伸ばした足を曲げて着地する。 前に行く力の流れに沿って立ち上がる。 	跳び倒立前転 (更なる発展)
開脚前転	<ul style="list-style-type: none"> 腰を高くあげながら後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開く。 足を素早く開き、手とかかとを同時に着く。 手で押しながら肩を前に出して起き上がる。 	伸膝前転 易しい場での (更なる発展)

伸膝後転	<ul style="list-style-type: none"> 膝を伸ばしたまま前屈姿勢になり、後方に体重を移動させる。 着手するとともに尻を着き、顎を引く。 一気に両足を後方に引き寄せ、両手で体を強く押して後転する。 	後転倒立 展 (更なる発)
補助倒立	<ul style="list-style-type: none"> 体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着く。 体を真っ直ぐに伸ばして逆さの姿勢になり、補助者の支えで倒立をする。 床をしっかりと見る。 腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。 	倒立 展 (更なる発)
倒立ブリッジ	<ul style="list-style-type: none"> 補助倒立から練習する。 倒立の際は下を見続ける。 ゆっくりと足を倒しながら背中を反らす。 腕をしっかり伸ばす。 倒す時に、肩を手前に引く。 補助する人は背中が反るように横から背中を支えてあげる。 	前方倒立回転 前方倒立回転跳び (発展)
ロンダート	<ul style="list-style-type: none"> 勢いをつけるために両腕を上に入れてホップする。 思いっきり足を振り上げると同時に上半身を折り曲げて両手を地面につきに行く。 空中で両足を揃える。 手で地面を押し上げ体を浮かす。 両足を揃えて後ろ向きになって着地する。 手や足を着く場所が分かるように目印を置く。 	
頭はね起き	<ul style="list-style-type: none"> 両手で支えて頭頂部を着いて、屈伸の姿勢の頭倒立を行いながら、前方に回転し尻が頭を越えたら、腕と腰を伸ばし体を反らしながらはね起きる。 頭倒立や壁倒立などをしたり、首はね起きや頭倒立からブリッジなどに取り組んだりする。 段差を利用して起き上がりやすくして逆さまで体を支え、体を反らし、反動を利用して起き上がる動きが身に付くようにする。 	

(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
○前転が苦手。	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○見付けたポイントを伝える。 ○目印を置くなどして、友達 	<ul style="list-style-type: none"> ・つまずいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝える。 ・友達の手を着く位置や着地する位置、目 	<ul style="list-style-type: none"> ○技への恐怖心がある。 ○技への不安感がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・落ちても痛くないようにマットを敷いたり、回転しやすいように鉄棒に補助具を付けたりして、場を工夫する。 ・必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、低

<p>○易しい場での開脚前転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 足が曲がらないように太ももに力を入れたり、両足を勢いよく振り下ろしてマットに接地したりして、足の伸ばし方や回転の勢いをつける動きが身に付くようにする。 	<p>の技のできばえを伝える。</p>	<p>線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝える。</p>	<p>○技に繰り返し取り組もうとしない。</p>	<p>学年で学習した運動遊びに取り組み場を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 着地位置に目印を置いて自己評価をできるようにしたり、ゲーム化した運動遊びにグループで取り組めるようにしたりする。
<p>○後転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつけたりする動きが身に付くようにする。 			<p>○友達とうまく関わって学習することができない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手や足の位置に目印を置いたり、回数を数えたりする役割ができるようにする。
<p>○開脚後転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 足を伸ばしたゆりかごで体を揺らしたり、かえるの逆立ちなどの体を支えたりする運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、足を伸ばしたり、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつけたりする動きが身に付くようにする。 				
<p>○壁倒立が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肋木や壁を活用した運動遊びに取り組んだり、足を勢 				

	<p>いよく振り上げるためにゴムなどを活用したりして、体を逆さまにして支えたり、足を勢いよく振り上げたりする動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○頭倒立が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •かえるの逆立ちや背支持倒立（首倒立）などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組んだり、肋木、壁を活用した運動遊びに取り組んだりして、体を逆さまにして支える動きが身に付くようにする。 				
<p>○補助倒立ブリッジが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •壁登り逆立ちや背支持倒立（首倒立）などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組んだり、ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組んだりして、体を支えたり、逆さまで体を反らしたりする動きが身に付くようにする。 				
<p>○側方倒立回転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> •壁登り逆立ちや支持での川跳びなどの体を支えたり、逆さまになる運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴムなどを活用したり、補助を受けたりして、腰を伸ばした姿勢で回転できる動きが身に付くように 				

<p>○首はね起きが 苦手。</p>	<p>する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 壁登り逆立ちや背支持倒立（首倒立）などの逆さまで体を支える運動遊びや、ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組みたり、腰を上げた仰向けの姿勢からはねてブリッジをしたり、段差を利用して起き上がりやすくしたりして、逆さまで体を支えて体を反らしたり、手でマットを押ししたり、反動を利用して起き上がる動きが身に付くようにする。 				
<p>○倒立ブリッジが 苦手。</p> <p>○ロンダードが 苦手。</p> <p>○頭はね起きが 苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 壁登り逆立ちや壁倒立、ブリッジなどの逆さまで体を支える運動遊びや、体を反らす運動遊びに取り組みたりして、倒立したり、体を反らす動きが身に付くようにする。 ○手や足を着く場所が分かるように目印を置くなどして練習したり、側方倒立回転で足を勢いよく振り上げたりして、腰を伸ばした姿勢で体をひねる動きが身に付くようにする。 頭倒立や壁倒立などをしたり、首はね起きや頭倒立からブリッジな 	<p>○観察し合っ て見つけたこ つやわかった ことを他者に 伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして、つまづいていた技や演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり、映像を活用して発表したりするなどして、仲間やグループに伝える。 	<p>○痛みへの不安 感や技への恐 怖心をもつ。</p> <p>○技に対する苦 手意識が強 い。</p> <p>○仲間とうまく 関わって学習 を進めること が難しい。</p> <p>○既に基本的な 技を安定して 行える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶつかったり、落ちたりしても痛くないように、器械・器具の横や下などにマットを敷いたり、補助者を付けたりする場を設定する。 必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、取り組む技と類似した動き方をする運動遊びに取り組む時間や場を設定する。 技を観察するポイントや位置を示し、気付いたことなどを仲間に伝える時間や場を設定する。 発展技に挑戦したり、できる技を組み合

	どに組み組んだり、また段差を利用して起き上がりやすくしたりして、逆さまで体を支え、体を反らし反動を利用して起き上がる動きが身に付くようにする。				わせたりして、新たな課題に取り組むことができる時間や場を設定する。
--	---	--	--	--	-----------------------------------

(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.65・66



回転技の例示 ～安定した前転、大きな前転(→倒立前転、跳び前転)、開脚前転～
～安定した後転、開脚後転(→伸膝後転)～ ※(→)は更なる発展技

中学年で例示されている技
前転

へぞを見て、頭の後ろをつけるとまっすぐ回れたね。

大きな前転

動きのポイント

- 両手を遠くに着きながら、両足で強くけり、膝を伸ばします。
- 最後にかかとをすばやく引き寄せます。

更なる発展技：跳び前転

両足で踏み切って、体を空中に投げ出し、腰を大きく開きます。続いて、両手でマットに着手して体を強くとめ、あごを引き、体をまわすことで前転します。着手した後、タイミングよく首、背中、腰、足の順に接地させることがポイント。

中学年で例示されている技
後転

へぞを見て、背中を丸くすると回りやすかったね。最後に手でしっかり押すといいね。

開脚後転

動きのポイント

- しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転します。
- 足先が頭を越したら脚を開き、手の近くに足を着けます。
- 最後に両手でマットを押して開脚立ちをします。

更なる発展技：伸膝後転

立位の姿勢から膝を伸ばしたまま前屈姿勢になって後方に体重を移動させます。すばやく着手するとともに尻を着き、あごをしっかり引いて一気に両足を後方にひき寄せ、両手で体を強く押して後転します。素早く両足を頭の近くにひき寄せることがポイント。

倒立技の例示 ～安定した壁倒立、補助倒立(→倒立)、頭倒立、ブリッジ(→倒立ブリッジ)～
～安定した腕立て横跳び越し、側方倒立回転(→ロンドンアート)～※(→)は更なる発展技

中学年で例示されている技
腕立て横跳び越し

腰の位置を高くするのがポイントだったね。

側方倒立回転

動きのポイント

- 腰を高く保ちながら踏み出した足と同じ側の手を着きます。
- 逆の足を勢よく振り上げます。
- 後から着いた手で突き放し、片足ずつ着地します。

更なる発展技：ロンドンアート

ホップしてから側方倒立回転に移り、倒立姿勢になったところで体を1/40ねり、両手を押し、両足をそろえて後向きになって着地します。体をしっかり伸ばしたままで1/40ねり、両足をそろえてひきよせるところがポイント。

技の組み合わせ方
～バランスやジャンプ～

水平バランスから前転 ジャンプで方向転換 足交差で方向転換

指導の充実のために → 解説P.65

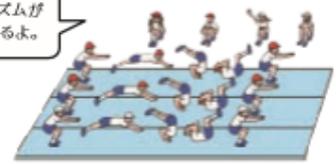
楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行い方や場を工夫する

運動の行い方の工夫

児童が基本的な技を身に付け、運動の楽しさや喜びに触れることができるように、導入の段階で基礎となる動きや感覚を段階的に確認したり習得したりできる易しい運動を取り入れることは有効です。

児童の発達の段階から、一人で行うことに加えて、ペアやグループなど集団で取り組み、できる技を組み合わせ、動きを合わせて演技する活動を取り入れることもできます。

3人のリズムが合っているよ。

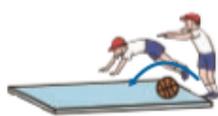


運動の場の工夫

児童が自己の能力に適した技を安定してできるようにしたり、その発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりできるように、自分の力に応じた練習の場や方法を選べるようにします。

また、すべての児童が一通りの技を体験できるように、易しい課題の場や補助具を用意したり、学習カードや掲示物等により技の練習の仕方やポイント、動き方を知る機会を用意したりすることも大切です。

大きな前転のために



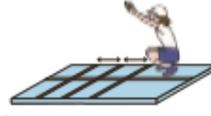
手を着く位置を遠くにして、大きな前転に挑戦してみよう。



自分にあった目標が決められるように、マットの目印を工夫してみよう。



回転しやすいように少し高いところからやってみよう。



まず、一つの技についてタイミングや位置を合わせてみましょう。一つできたら、次の技に挑戦してみましょう。

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

両足で強くけり、膝を伸ばすことができるようになったので大きな前転ができました。



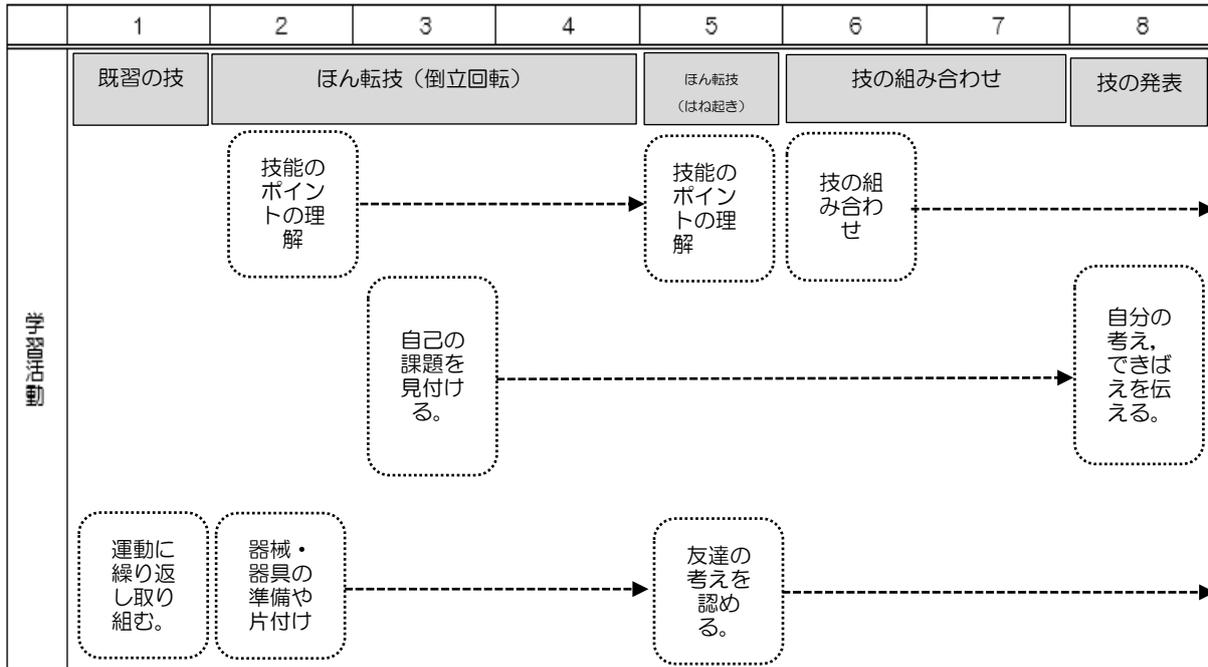
友達が背中をまっすぐに伸ばしたいというので、ゴムひもの位置を高めに張ってあげました。



動きの感じがつかめてきたので、次はもう少し難しい場を選んでやってみます。



②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

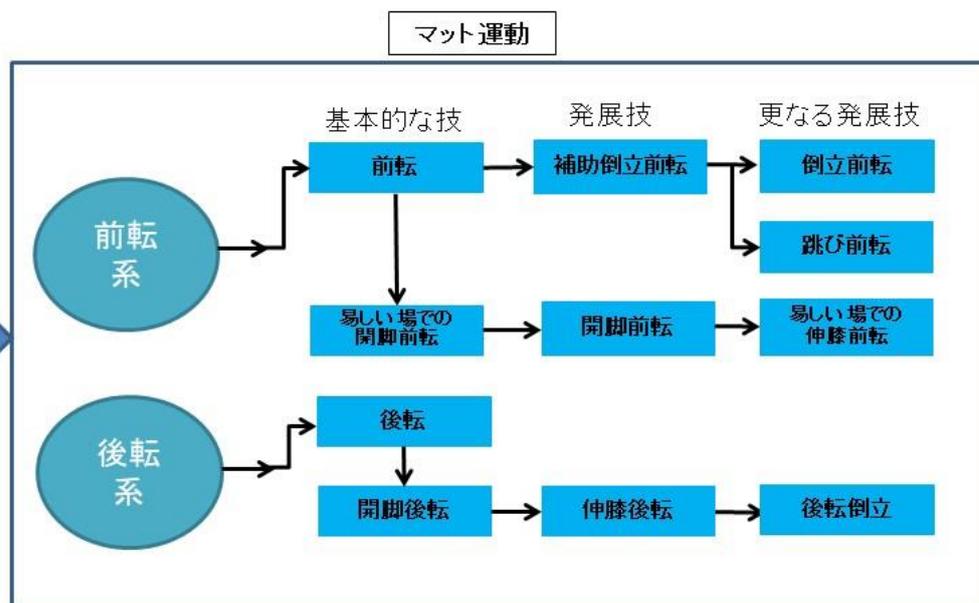
時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○マット運動の基本的な技に進んで取り組む。	学・人①	
2	○自己の能力に適したほん転技（倒立回転）の基本的な技に取り組む。 ○器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にする。	知・技② 学・人③	学・人①
3	○動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付ける。	思・判・表①	思・判・表①
4	●できない技に取り組んだり,できる技をより美しく行ったりすることを意識して取り組む。		知・技②
5	○互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして,技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に,友達の考えを認める。 ○自己の能力に適したほん転技（頭はね起き）の基本的な技をする。	学・人④ 知・技②	学・人③
6	○基本的な技に十分に取り組んだ上で,それらの発展技に取り組んだり技を繰り返したり,組み合わせたりする。	知・技③	知・技②
7	●技の出来映えを友達と確認し合う。		学・人④
8	○課題の解決のために自分が考えたこと,できばえを伝える。	思・判・表③	知・技③ 思・判・表③

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



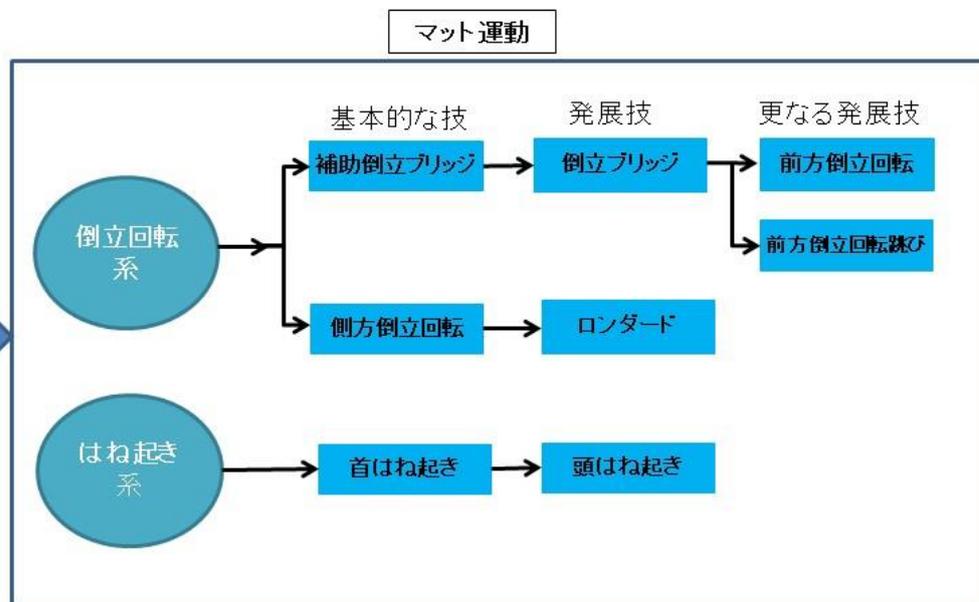
- ※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。
- ※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前転」を習得していれば、前転系の発展技「補助倒立前転」から、授業を開始してよいことになります。
- ※ 同じ系統である「前転系」もしくは「後転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。
- ※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直ししながら学習を進め、技の習得につなげていきます。
- ※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるよ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



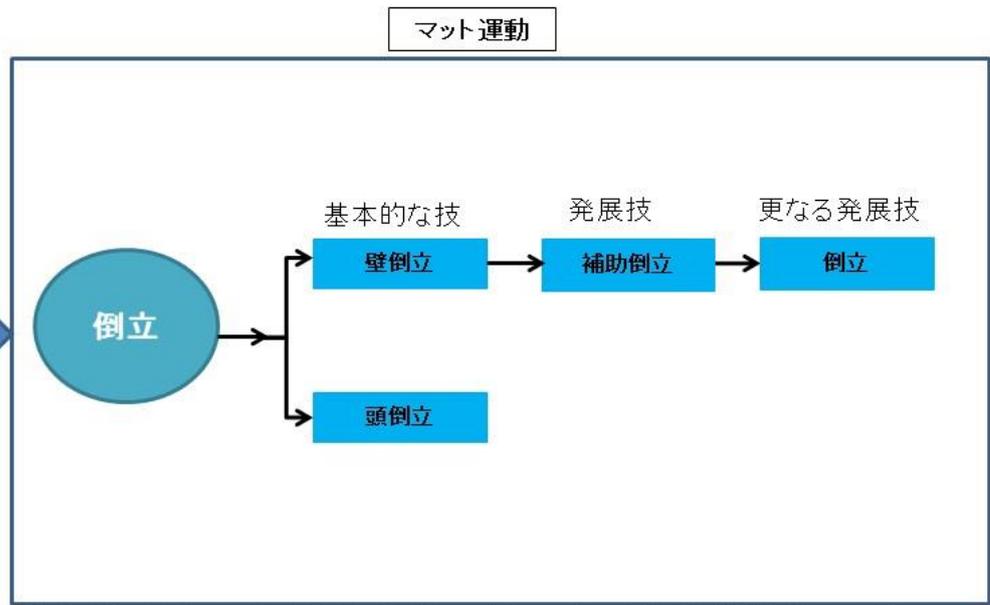
- ※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。
- ※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「側方倒立回転」を習得していれば、倒立回転系の発展技「ロンダート」から、授業を開始してよいことになります。
- ※ 同じ系統である「倒立回転系」もしくは「はね起き系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。
- ※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直ししながら学習を進め、技の習得につなげていきます。
- ※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展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

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

中学3年

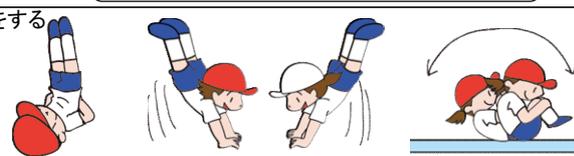
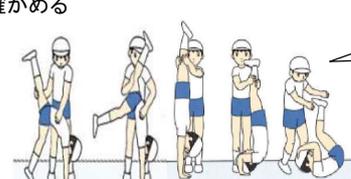
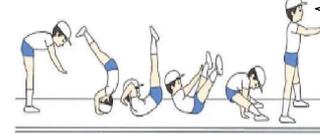
マット運動の主な技の例示

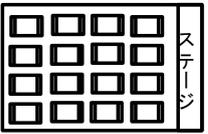
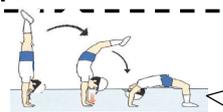
系	技群	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回転系	接転	前転	前転 → 開脚前転 補助倒立前転 →	伸膝前転
		後転	後転 → 開脚後転	伸膝後転 → 後転倒立
	はん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート)	前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
		はねおき	頭はねおき	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち Y字バランス	
	倒立	頭倒立 補助倒立 →	倒立	

マット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
回転系	接転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転	伸膝後転 → 後転倒立
	はん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち、Y字バランス
	倒立	倒立	倒立 →	倒立ひねり

(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)																
重点的指導事項	<p>指導【学びに向かう力、人間性①】</p> <p>マット運動の基本的な技に進んで取り組む。</p>																
5	<p>○集合、整列、挨拶</p> <p>○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)</p> <p>○学習のねらいを知る。</p> <p>※児童が常に意識できるように、掲示すると効果的</p> <p>○本時のねらいを知る</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">【学習課題】 5年生で取り組んだ技をたしかめよう。</p>																
10	<p>安全な運動の行い方を確認する</p> <p>・マットは横切らないこと ・マットがずれたら直すこと ・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は技に入ること</p> <p>・マットを運ぶときは一人ではなく友達と協力して運ぶこと。 ・マットを運ぶときはマッ</p> <p>場の準備をする</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">マットは2~4人で持って運ぼう！</p>																
15	<p>感覚づくりの運動をする</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><場の設定の例></p> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p style="font-size: small;">ステージ</p> </div> </div> <p>背支持倒立 かえるの足打 ゆりかご ※一つのマットをペアで使い、交互に行うとよい。</p>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□														
□	□	□	□														
□	□	□	□														
□	□	□	□														
20	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">【課題に迫る発問】 技のポイントはどんなところだったかな。</p> <p>補助倒立前転の行い方確かめる 補助倒立前転をする</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げないように補助倒立をしよう！ ・前方に倒れながら腕を曲げよう！ ・おへそを見るようにして前転をしよう！ ・伸ばした足を曲げて着地しよう！ ・前に行く力を使って立ち上がろう！ </div> </div> <p>※困難な児童には、既習の前転系の技に取り組ませてもよい。</p>																
25	<p>開脚前転の行い方確かめる 開脚前転をする</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・腰を高くあげながら後頭部について前方へ回転しよう！ ・膝を伸ばして足を左右に大きく開こう！ ・足を素早く開いて、手とかかとを同時に着こう！ </div> </div> <p>※困難な児童には、既習の前転系の技に取り組ませてもよい。</p>																
30	<p>伸膝後転の行い方確かめる 伸膝後転を行う</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばしたまま前屈姿勢になり、後方に体重を移動させよう！ ・手とお尻を同時に着いて顎を引こう！ ・両足をうしろに引き寄せて、両手で体を強く押して後転をしよう！ </div> </div> <p>※困難な児童には、既習の後転系の技に取り組ませてもよい。</p>																
35	<p>自分をもっとやってみたいと思う技を行う。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">指導【学びに向かう力、人間性①】</p>																
40	<p>○学習の振り返り</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">今日の技にはどんなポイントがあったかな。</p> <p>○感想を発表する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。</p> <p>○次時の学習内容を確認する ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。</p>																
45	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">【まとめ】 技のポイントを確かめながらチャレンジすると楽しくできるんだっただね。</p> <p>○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>○片付け マットは2~4人で持って運ぼう！</p> <p>○整列・挨拶</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">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																	

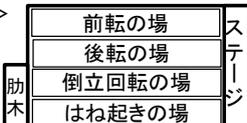
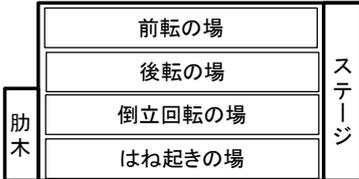
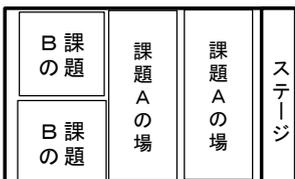
時間	2 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 自己の能力に適したほん転技(倒立回転)の基本的な技に取り組む。	
	指導【学びに向かう力、人間性等③】 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にする。	
5	○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおくと、そのまま利用できる。) マットの耳は下に入れたか確認しよう。 <場の設定の例>	
9	○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る	※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。
13	集合、整列 倒立ブリッジとロンダートの技の行い方を知る 本時の学習課題をたてる	【学習課題】 倒立回転グループの技の行い方を知ろう。
20	【課題に迫る発問】 補助倒立ブリッジと側方倒立回転のポイントはどんなところだったかな。 倒立ブリッジとロンダートも紹介するよ。	倒立ブリッジ 指導【知識及び技能①】 ・補助倒立から練習しよう！ ・逆立ちをしたら下を見続けよう！ ・足を倒しながら背中を反らそう！ ・腕をしっかり伸ばそう！
		 補助倒立ブリッジ ※困難な児童には補助倒立ブリッジに取り組ませてもよい。
30	倒立ブリッジ	・脚を倒しながら背中をそらそう！ ・腕をしっかり伸ばそう！ ・倒すときに肩を手前に引こう！ ・補助する人は、背中が反るように横から背中を支えてあげよう！
35	【課題に迫る発問】 補助倒立ブリッジと側方倒立回転のポイントはどんなところだったかな。 倒立ブリッジとロンダートも紹介するよ。	側方倒立回転 指導【知識及び技能①】 ・両腕を上へ上げてホップしよう！ ・思いっきり足を振り上げると同時に上半身を折り曲げて両手を地面に着こう！ ・空中で両足を揃えよう！ ・手で地面を押し上げよう！ ・両足を揃えてよう！
		 側方倒立回転 ※困難な児童には側方倒立回転に取り組ませてもよい。
40	側方倒立回転	・マットを見続けよう！ ・後から着いた手を強く押そう！ ・手・手・足・足の順に接地しよう！ ・一直線上に手足を着こう！
45	もう一度練習したいと思う技の練習をする (学習カードにどの技を選んだか○をする)	評価【学びに向かう力、人間性等①】
	○学習の振り返り 今日どんな技に取り組んだかな。	
	○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する	※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。
	【まとめ】 行い方がわかるとできるようになりそうだね。できる技が増えると楽しくなるね。	
	○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。	
	○片付け マットは2～4人で持って運ぼう！	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【学びに向かう力、人間性等①】 マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいたか。(観察)	

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①】 動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付ける。								
5	○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおくと、そのまま利用できる。) マットの耳は下に入れたか確認しよう。 <場の設定の例> <table border="1" style="float: right;"> <tr><td>前転の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転の場</td></tr> <tr><td>倒立回転の場</td></tr> <tr><td>はね起きの場</td></tr> </table> ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ	前転の場	ステージ	後転の場	倒立回転の場	はね起きの場			
前転の場	ステージ								
後転の場									
倒立回転の場									
はね起きの場									
9	○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る								
14	これまでに練習した技を行う。 ・前転、開脚前転、補助倒立前転 など ・後転、開脚後転、伸膝後転 など ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 など ・首はね起き ※発展技に取り組みさせてもよい。 ※児童が取り組みたい場で練習する。	<場の設定の例> <table border="1" style="float: right;"> <tr><td>倒立</td><td>前転</td><td>後転</td><td>倒立回転</td><td>技の繰り返し・組み合わせの場</td><td>はね起き</td><td>ステージ</td></tr> </table>	倒立	前転	後転	倒立回転	技の繰り返し・組み合わせの場	はね起き	ステージ
倒立	前転	後転	倒立回転	技の繰り返し・組み合わせの場	はね起き	ステージ			
19	集合、整列 倒立回転グループの技のポイントを確かめる ※絵や言葉でポイントを掲示しておく効果的。 本時の学習課題をたてる 練習方法を説明する								
29	【学習課題】 技のポイントと比べて自分の課題を見付けて練習しよう。								
活動内容	場の準備をする すべての場を経験しながら技のポイントを確認する ICTを活用して、技のポイントを確かめることができると効果的								
29	 <p>線の場 重ねマット 壁登り逆立ちからの倒立ブリッジ 【確認する技のポイント】 ・膝を曲げないように倒立をする</p> <p>【確認する技のポイント】補助倒立からの倒立ブリッジ ・手と足を着く位置が直線でない。 ・足をそろえて着地する。【確認する技のポイント】 -ブリッジの姿勢になる。</p>	<場の設定の例> <table border="1" style="float: right;"> <tr><td>壁登り逆立ち</td><td>補助倒立</td><td>平の場</td><td rowspan="3">ステージ</td></tr> <tr><td>平の場</td><td>重ねマット</td><td>線の場</td></tr> </table>	壁登り逆立ち	補助倒立	平の場	ステージ	平の場	重ねマット	線の場
壁登り逆立ち	補助倒立	平の場	ステージ						
平の場	重ねマット	線の場							
35	【課題に迫る発問】 技のポイントと比べて自分が上手くできないところはどこかな。 うまくできなかった場を選んで練習する。 (学習カードにどの場を選んだか○をする) 指導【思考力、判断力、表現力等①】 【補助倒立ブリッジ・倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場 倒立のとき下を見ることができない→壁倒立からの補助倒立ブリッジの場 【側方倒立回転・ロンダート】 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が十分に上がらない→線の場 脚をそろえて着地できない→重ねマットの場								
40	○学習の振り返り 今日は何の場を選んで練習したかな。 ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。 【まとめ】 自分の課題を見付けて練習すると技が上手くできるようになるね。								
45	○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) 評価【思考力、判断力、表現力等】 ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。 ○片付け ○整列・挨拶 マットは2~4人で持って運ぼう！ 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①】 動きのポイントと合わせて、自分の課題を見つけることができていたか。(学習カード)								

時間	4 時間目 (全 8 時間)							
重点的指導事項	●できない技に取り組んだり、できる技をより美しく行ったりすることを意識して取り組む。							
活動内容	5	<p>○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおく、そのまま利用できる。)</p> <p>マットの耳は下に入れたか確認しよう。 <場の設定の例></p> <p>※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ</p> <table border="1"> <tr><td>前転技の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転技の場</td></tr> <tr><td>倒立回転技の場</td></tr> <tr><td>はね起きの技の場</td></tr> </table>	前転技の場	ステージ	後転技の場	倒立回転技の場	はね起きの技の場	
	前転技の場	ステージ						
	後転技の場							
	倒立回転技の場							
	はね起きの技の場							
9	<p>○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)</p> <p>○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的</p> <p>○本時のねらいを知る</p>							
14	<p>場の準備をする これまでに練習した技を行う。 <場の設定の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、開脚前転、補助倒立前転 など ・後転、開脚後転、伸膝後転 など ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 など ・首はね起き <p>※発展技に取り組ませてもよい。 ※児童が取り組みたい場で練習する。</p> <table border="1"> <tr><td>倒立</td><td>前転</td><td>後転</td><td>倒立回転</td><td>組み合わせた技の場</td><td>はね起き</td><td>ステージ</td></tr> </table>	倒立	前転	後転	倒立回転	組み合わせた技の場	はね起き	ステージ
倒立	前転	後転	倒立回転	組み合わせた技の場	はね起き	ステージ		
19	<p>集合、整列 倒立回転グループの技のポイントを確かめる ※絵や言葉でポイントを掲示しておく効果的。</p> <p>本時の学習課題をたてる 【学習課題】 自分の課題にあった場を選んで練習しよう。</p> <p>練習方法を説明する</p>							
29	<p>場の準備をする うまくできなかった場を選んで、技のポイントを確認する ICTを活用して、技のポイントを確かめることができると効果的</p> <p>壁登り逆立ちからの倒立ブリッジ 【確認する技のポイント】 ・膝を曲げないように倒立を</p> <p>補助倒立からの倒立ブリッジ 【確認する技のポイント】 ・手と足を着く位置が直線 ・足をそろえて着地する。 ・ブリッジの姿勢になる。</p> <p>【課題に迫る発問】 自分の課題を解決するには、どの場を選んだらいいかな。</p> <table border="1"> <tr><td>壁登り逆立ち</td><td>補助倒立</td><td>平の場</td><td rowspan="3">ステージ</td></tr> <tr><td>平の場</td><td>重ねマット</td><td>線の場</td></tr> </table>	壁登り逆立ち	補助倒立	平の場	ステージ	平の場	重ねマット	線の場
壁登り逆立ち	補助倒立	平の場	ステージ					
平の場	重ねマット	線の場						
35	<p>技の課題に合った場で練習する。 (学習カードにどの場を選んだか○をする)</p> <p>評価【知識及び技能②】</p> <p>【補助倒立ブリッジ・倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場 倒立のとき下を見ることができない→壁倒立からの補助倒立ブリッジの場</p> <p>【側方倒立回転・ロンダート】 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が十分に上がらない→線の場 足をそろえて着地できない→重ねマットの場</p>							
40	<p>○学習の振り返り 今日はどんな技のポイントを意識して練習をしたかな。</p> <p>○感想を発表する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。</p> <p>○次時の学習内容を確認する ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。</p> <p>【まとめ】 自分の課題にあった場を選んで練習すると技が上手にできるようになるね。</p>							
45	<p>○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>○片付け マットは2~4人で持って運ぼう!</p> <p>○整列・挨拶</p> <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	<p>評価【知識及び技能②】 ロンダートと倒立ブリッジをすることができていたか。(観察)</p>							

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。	指導【知識及び技能②】 自己の能力に適したほん転技(頭はね起き)の基本的な技をする。					
5	○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおくと、そのまま利用できる。) <場の設定の例> <table border="1" style="float: right;"> <tr><td>前転技の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転技の場</td></tr> <tr><td>倒立回転技の場</td></tr> <tr><td>はね起きの技の場</td></tr> </table> ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ	前転技の場	ステージ	後転技の場	倒立回転技の場	はね起きの技の場	
前転技の場	ステージ						
後転技の場							
倒立回転技の場							
はね起きの技の場							
9	○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る						
14	場の準備をする これまでに練習した技を行う。 ・前転、開脚前転、補助倒立前転 など ・後転、開脚後転、伸膝後転 など ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 など ・首はね起き	※発展技に取り組みせてもよい。 ※児童が取り組みたい場で練習する。					
19	評価【学びに向かう力、人間性③】 集合、整列 はね起きグループの技の行い方を知る。 本時の学習課題をたてる	・両手で支えて頭頂部を着こう！ ・屈伸の姿勢の頭倒立を行いながら、前方に回転しよう！ ・お尻が頭を越えたら、腕と腰を伸ばそう！					
29	練習方法を説明する 場の準備をする すべての場を経験しながら技のポイントを確認する ICTを活用して、技のポイントを確認することができる 指導【学びに向かう力、人間性等④】 ゆっくりと足をあげよう！	※困難な児童には首はね起きや倒立グループの技に取り組みませ 【学習課題】 考えたことや友達のできばえを伝え合いながら、頭はね起きの技に取り組み					
35	指導【知識及び技能②】 自分の課題にあった場で練習する。 (学習カードにどの場を選んだか○をする)	【課題に迫る発問】 どのところが技のポイントかな。友達のできばえをたくさん伝えていこ					
40	○学習の振り返り 今日はどんな技のポイントを意識して練習をしたかな。	※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。					
45	○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する 【まとめ】 考えたことや友達のできばえを伝え合って技に取り組むと楽しく上達できるね。						
45	○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③】 ○片付け ○整列・挨拶	※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。 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【学びに向かう力、人間性③】 友達と協力して、器械・器具の準備や片づけを行うことができていたか。(観察)						

時間	6 時間目 (全 8 時間)							
重点的指導事項	指導【知識及び技能③】 基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりする。							
活動内容	5	○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおく、そのまま利用できる。) <場の設定の例> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>前転の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転の場</td></tr> <tr><td>倒立回転の場</td></tr> <tr><td>はね起きの場</td></tr> </table> ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ	前転の場	ステージ	後転の場	倒立回転の場	はね起きの場	
	前転の場	ステージ						
	後転の場							
	倒立回転の場							
	はね起きの場							
9	○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る							
14	集合、整列 本時の学習課題をたてる <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学習課題】 自分の課題にあった場を選んで技をみがいたり、組み合わせ技・連続技に取り組む </div>							
24	場の準備をする これまで練習してきた基本的な技に取り組む <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 基本的な技 ・前転、開脚前転、補助倒立前転 など ・後転、開脚後転、伸膝後転 など ・補助倒立ブリッジ、倒立ブリッジ、側方倒立回転、ロンダート など ・首はね起き、頭はね起き </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 評価【知識及び技能②】 </div> ※すべての場をローテーションしながら練習する。 ※発展技に取り組ませてもよい。	<場の設定の例> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>前転の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転の場</td></tr> <tr><td>倒立回転の場</td></tr> <tr><td>はね起きの場</td></tr> </table>	前転の場	ステージ	後転の場	倒立回転の場	はね起きの場	
前転の場	ステージ							
後転の場								
倒立回転の場								
はね起きの場								
35	場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題A】 連続技・組み合わせ技の取組(4~5個の技) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> 考えた連続技・繰り返し技がうまく行かなかったら、順番や向きを変えたり、その技のポイントをもう一度確認してみよう！ </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題B】 単技の完成度を高める </div> ※4~5つの技の組み合わせ・繰り返し技に取り組む ※場をまわりながら、技のつなぎ、完成度が低い技、順番の問題などをアドバイスする。	<場の設定の例> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>B 課の題</td><td rowspan="2">課題 A の場</td><td rowspan="2">課題 A の場</td><td rowspan="2">ステージ</td></tr> <tr><td>B 課の題</td></tr> </table>	B 課の題	課題 A の場	課題 A の場	ステージ	B 課の題	
B 課の題	課題 A の場	課題 A の場	ステージ					
B 課の題								
40	○学習の振り返り <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> どんなことに気を付けて、取り組んだかな。どんな向きや順番で組み合わせたかな。 </div> ○感想を発表する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ○次時の学習内容を確認する ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。							
45	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【まとめ】 自分の課題にあった場を選んで練習すると早く上達するね。 </div> ○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。 ○片付け マットは2~4人で持って運ぼう！ ○整列・挨拶	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【知識及び技能②】 頭はね起きをすることができていたか。(観察)							

時間	7 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	●技の出来映えを友達と確認し合う。		
活動内容	5	<p>○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおく、そのまま利用できる。) ＜場の設定の例＞</p> <p style="text-align: center;">※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ</p> 	
	9	<p>○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る</p>	
	14	<p>集合、整列 本時の学習課題をたてる</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【学習課題】 これまで練習してきた技をどう組み合わせたらスムーズにできるか見付けよう。</p>	
	24	<p>場の準備をする これまで練習してきた基本的な技に取り組む</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、開脚前転、補助倒立前転 など ・後転、開脚後転、伸膝後転 など ・補助倒立ブリッジ、倒立ブリッジ、側方倒立回転、ロンダート など ・首はね起き、頭はね起き </div> <p style="text-align: right;">＜場の設定の例＞</p>  <p style="text-align: right;">※すべての場をローテーションしながら練習する。 ※発展技に取り組ませてもよい。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【課題に迫る発問】 どんな向き・順番で組み合わせたらスムーズに行くかな。考えてみよう。</p>	
	35	<p>場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む ※4～5つの技の組み合わせ・繰り返し技に取り組む</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">【課題A】技の繰り返し・組み合わせ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">【課題B】単技の確認・練習</div> <p>考えた連続技・繰り返し技がうまく行かなかったら、順番や向きを変えたり、その技のポイントをもう一度確認してみよう！</p> <p style="text-align: right;">＜場の設定の例＞</p>  <p>※場をまわりながら、技のつなぎ、完成度が低い技、順番の問題などをアドバイスする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価【学びに向かう力、人間性等④】</p>	
40	<p>○学習の振り返り どんなことに気を付けて、連続技や組み合わせ技を考えたかな。</p> <p>○感想を発表する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。</p> <p>○次時の学習内容を確認する ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">【まとめ】これまで練習してきた技を考えて組み合わせると、スムーズに連続技ができるね。</p>		
45	<p>○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>○片付け マットは2～4人で持って運ぼう！</p> <p>○整列・挨拶</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">評価【学びに向かう力、人間性等④】 中間の考えや取り組みを認めようとしていたか。(観察)</p>		

時間	8 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】 課題の解決のために自分が考えたこと、できばえを伝えること。										
活 動 内 容	5	<p>○集合、整列、挨拶 ○場の準備を行う。(※カリキュラム等を工夫して、同時期に他学年もマット運動系列の学習を仕組んでおくと、そのまま利用できる。) ＜場の設定の例＞</p> <table border="1"> <tr><td>前転の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転の場</td></tr> <tr><td>倒立回転の場</td></tr> <tr><td>はね起きの場</td></tr> </table> <p>※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよ</p>	前転の場	ステージ	後転の場	倒立回転の場	はね起きの場				
	前転の場	ステージ									
	後転の場										
	倒立回転の場										
	はね起きの場										
9	<p>○準備運動(含 感覚作りの運動) (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る</p>										
14	<p>集合、整列 本時の学習課題をたてる</p> <p>【学習課題】 連続技・繰り返し技がスムーズにできるために自分が考えたことや友達のできばえを伝えよう。</p>										
24	<p>場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、 ・後転、開脚後転 ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 ・首はね起き </td> <td> <p>発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転、補助倒立前転 ・伸膝後転 ・倒立ブリッジ、ロンダート ・頭はね起き </td> <td> <p>更なる発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転、跳び前転 ・後転倒立 ・前方倒立回転、前方倒立回転跳び </td> </tr> </table> <p>＜場の設定の例＞</p> <table border="1"> <tr> <td>B 課 の題</td> <td>課題 A の場</td> <td>課題 A の場</td> <td rowspan="2">ステージ</td> </tr> <tr> <td>B 課 の題</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>【課題A】技の繰り返し・組み合わせ ← 【課題B】基本的な技の確認・練習</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等③】 連続技・繰り返し技がうまくいかなかったら、順番や向きを変えたり、その技のポイントをもう一度確認してみよう!</p>	<p>基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、 ・後転、開脚後転 ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 ・首はね起き 	<p>発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転、補助倒立前転 ・伸膝後転 ・倒立ブリッジ、ロンダート ・頭はね起き 	<p>更なる発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転、跳び前転 ・後転倒立 ・前方倒立回転、前方倒立回転跳び 	B 課 の題	課題 A の場	課題 A の場	ステージ	B 課 の題		
<p>基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転、 ・後転、開脚後転 ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 ・首はね起き 	<p>発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転、補助倒立前転 ・伸膝後転 ・倒立ブリッジ、ロンダート ・頭はね起き 	<p>更なる発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立前転、跳び前転 ・後転倒立 ・前方倒立回転、前方倒立回転跳び 									
B 課 の題	課題 A の場	課題 A の場	ステージ								
B 課 の題											
35	<p>【課題に迫る発問】 連続技・繰り返し技は、どんなことに気を付けたらスムーズにできるかな。友達の良いところをたくさん見付けて、伝えてあげよう。</p> <p>発表会を行う</p> <p>【発表会の仕方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4～5つの技の連続技・繰り返し技を発表させる。 ・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>評価【知識及び技能③】</p>										
40	<p>○学習の振り返り ○感想を発表する</p> <p>どんな工夫をして連続技や組み合わせ技を行ったかな。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】 ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 ※話型を用意しておく、発表がスムーズにできる。</p> <p>○次時の学習内容を確認する</p> <p>【まとめ】自分が考えたことや友達のできばえを伝えることができるとマット運動がさらに楽しく</p>										
45	<p>○整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>○片付け ○整列・挨拶</p> <p>マットは2～4人で持って運ぼう! マットは、腰のところで持って運ぼう!</p> <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	<p>評価【知識及び技能③】 基本的な技に取り組んだうえで、それらの発展技や更なる発展技に取り組んだり、組み合わせた技や繰り返し技を行うことができていたか。(観察)</p>	<p>評価【思考力、判断力、表現力等③】 観察して気づいたことなどを友達に伝えていたか。 (観察・学習カード)</p>									