

第1学年	単元名	からだほぐし
指導時間	4時間	児童書掲載ページ P2、P3

〈指導にあたって〉

体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。技能の向上を目指すのではなく、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、仲間と交流したり自分の心や体の変化に気付いたりすることを大切にする。児童の「やってみたい。」を大切にして授業づくりを行った。

〈学習指導過程〉

○第1時「友だちと協力しながら体を動かす楽しさや気持ちよさを感じよう。」

①学習のねらいと学び方を確認する。

②二人であそぼうにチャレンジする。

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだで じゃんけん」

※太鼓の鳴っている間は移動、鳴り終わったら近くの人とペアになって行う。



③四人であそぼうにチャレンジする。

- ・「かたたたき」 ・「からだのぼし」 ・「からだでじゃんけん」

④ふり返りを行う。

- ・友だちと体を動かして感じたこと。・体を動かす前と後での体への気づきについて。

○第2時

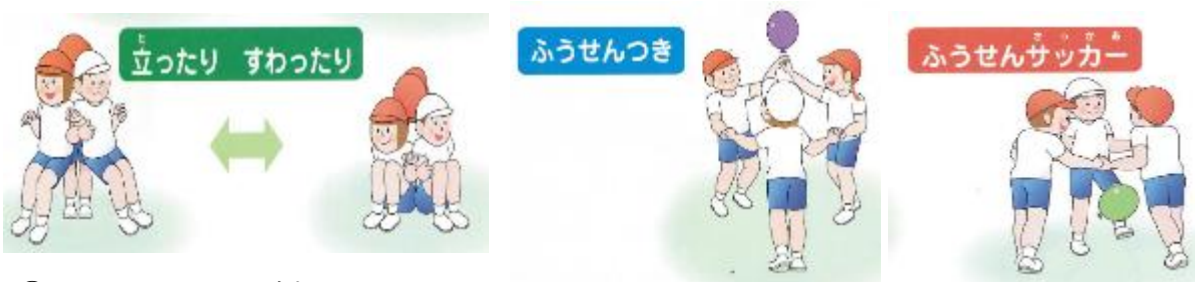
「ふうせんをつかって、友だちと協力しながら体を動かそう。」

① 二人であそぼうにチャレンジする。

※第1時の内容に加えて、「立ったり すわったり」 も行うようにする。

② 三人であそぼうにチャレンジする。

- 「立ったり すわったり」 「ふうせんつき」 「ふうせんサッカー」



③ 六人でチャレンジする。

- 「立ったり すわったり」「ふうせんつき」「ふうせんサッカー」

④ ふり返りを行う。

○第3時「新聞紙をつかって、友だちと協力しながら体を動かそう。」

① 二人であそぼうにチャレンジする。

② 新聞紙を使った運動にチャレンジする。

【二人】 新聞紙の上に立ってじゃんけんをする。負けると新聞紙を1回折る。

【四人】 ・新聞紙運び ・ボール運び ・新聞紙のり

しんぶんしはこび

かみが やぶれない  
ように はしろう。



ボールはこび

みんなで 力を  
あわせて はこぼう。



しんぶんしのり

なんん  
のれるかな。



③ 振り返りをする。

○第4時「クラスのみんなどで協力しながら体を動かそう。」

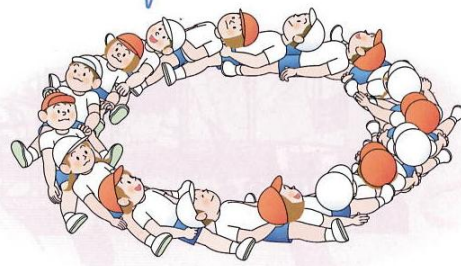
① 「みんなでわになって」にチャレンジする。

わに なって

ともだちの せなか  
を さすろう。



ともだちって あったかいな。



② 4グループにわかれ、輪になって棒キャッチにチャレンジする。

・円になって立ち、棒を立てた状態にする。合図に合わせて時計回りに動き、隣の人の棒をキャッチする。全員の棒が倒れなければ成功とする。

③ 全員で輪になって棒キャッチにチャレンジする。

④ 振り返りを行う。

〈活用して良かった点及び反省点〉

○少ない人数や易しい運動から始めることで、どの児童も楽しみながら運動に取り組むことができていた。人数が増えることで難易度が上がり、意欲的に学習に取り組むことができていた。

○二人から全員で行える運動までイラストつきで載っているため、児童と教科書のイラストを見ながら運動のイメージをつかむことができた。

△フラフープや棒などを使った動きの例も載っているとさらに活動が広がると感じた。

△振り返りの欄が「からだほぐし」にもあったほうがよい。

# 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

高松市立太田南小学校 加藤真人

第2学年	単元名	体ほぐしのうんどう
指導時間	4時間	児童書掲載ページ p2~3

## 【指導にあたって】

「体ほぐしの運動」では、誰もが今ある力で楽しみ、手軽に取り組み運動を通して、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなで関わって運動することがねらいとされている。他の領域のように技能の向上や勝敗を競い合うものとは異なり、子どもの心と体を解放し、様々な運動を楽しく体験する中で、自分や友だちの心や体について学習していくことができる。運動を通して爽快感や達成感を味わったり、友だちと楽しくふれ合ったりすることは、体の健康とともに心の健康にも良好な影響を及ぼすため、低学年からこのような経験を積み重ねていくことはとても大切である。

自分の体の状態などを客観的にとらえにくい低学年での指導では、特に友だちとの関わりに重点を置いて指導をした。友だちと楽しく運動をする経験を重ねる中で、少しずつ自分や友だちの体の状態などに気付けるような声掛けをしていくようにした。そのためにも、やわらかい雰囲気です授業に取り組めるように工夫をし、音楽を流して気持ちをリラックスさせたり、運動する人数を変えて刺激を変化させたりして、児童の運動意欲が継続するような工夫を行った。なかまと交流しながら肯定的な人間関係を築いていくことができるため、学級経営にも大いに役立った。

## 【活動内容】

### 〈第1次〉オリエンテーション

「わたしたちの体育」を使って、体ほぐしの運動のねらいや学習の進め方を確認した。特に、「勝ち負けにこだわる運動ではない」「記録を高めるために努力する」運動ではないことを丁寧に伝え、「友だちと楽しく運動したらよい」ことが大切であるということを通理解した。その後、簡単な体ほぐしの運動に取り組んだ。第1時であるため、道具を使わずに、体1つで行える簡単な運動である、「鬼ごっこ」系の遊びに取り組んだ。児童らは、とても楽しそうに活動していた。

### 〈第2次〉道具を使ってペアで体ほぐしの運動を行う

始めに、2人組で取り組める道具を使った体ほぐしの運動を行った。児童らにとって馴染みのあるボールを使った体ほぐしの運動として、以下のような活動を行った。



技能差がない運動に親しみ、低学年の時から体を動かすことが好きになるような活動を選択した。

ボールを投げる活動になると、低学年でも技能差が表れ、得手不得手の児童がでてくる。そのため誰でも取り組めるボール渡しやボール転がしの活動であれば、誰もが楽しく運動に取り組めると考えた。また、ペアを変えたり、渡し方を自分たちで考えさせたりすることで、ボールの扱いが得意な児童でも飽きずに活動できるようにした。教師が積極的に肯定的な声掛けをすることで、児童も真似をして友達により言葉掛けをしていた。

続いて新聞紙を使った活動に取り組んだ。新聞紙で作った道具のよさは、体に当たっても痛くないため、誰もが安心して活動に参加できることである。ボールと同じように活動した後、自分たちで運動を考える時間を確保した。児童らはそれぞれ意欲的に試行錯誤しながら、新しい運動のしかたを生み出していった。授業の最後に、教師から「もっと楽しくなる方法はないかな。」と問いかけることで、児童から「次はもっと大人数で運動したい。」という気持ちを引き出して授業を終えた。



〈第3次〉人数を増やして体ほぐしの運動を行う



前時の最後に、児童から「人数を増やして活動したい。」という意欲を引き出していたため、スムーズな導入ができた。風船を使った運動では、児童の予想外の動きをする風船に、楽しみながら息が切れるまで運動していたため、運動後に体の調子の変化について質問した際、「体がポカポカした。」「胸がドキドキする。」といった気付きもつ児童も多かった。フラフープを使った運動では、クラス全員で輪くぐりをして、達成感をもって単元が終わるようにした。

【活用してよかった点及び反省点】

- 低学年の実態に合った活動が記載されており、どの児童も運動を楽しんでいた。
- 一緒に運動する人数を変えていくという展開が児童にとって分かりやすく、めあてを最後まで意識して運動していた。
- 運動が楽しいという児童が増えたが、運動の日常化につなげるためには継続して体ほぐしの運動を行うなどの継続性が必要である。

第3学年	単元名	体ほぐしの運動
指導計画	3時間	児童書掲載ページ：P4～P5

〈指導にあたって〉

3年生は運動が好きで、どんな運動にも意欲的に取り組んだり、友だちと関わりながら楽しく運動したりしている。しかし、友だちと協力したり息を合わせたりする動きは苦手で、動きや体が止まってしまうことも多い。また、できない動きや難しい動きにはとても消極的になり、体が硬まって、動けなくなる場面も見られる。そこでやり方が分かりやすく手軽にできる「体ほぐしの運動」を行い、友だちとともに体を動かす楽しさや体を動かす心地よさに気づけるように取り組んだ。

〈学習指導過程〉

○単元構成の工夫

体や心が硬くならないように、どの時間も温かな雰囲気で行えるようにした。また、どの子とでも楽しく運動が行えるように、毎時間ペアやグループのメンバーを変更しながら行った。さらに、大人数で運動をする楽しさや達成感を味わえるように第1次はペアで、第2次はグループ、第3次はクラス全体へと人数を変更して運動に取り組んだ。心と体の変化に気づけるようにワークシートを毎時間準備した。友だちのよさやがんばりを見つけられるように、友だちのことで自分のことが書けるワークシートにした。

○第1時（ペアで）

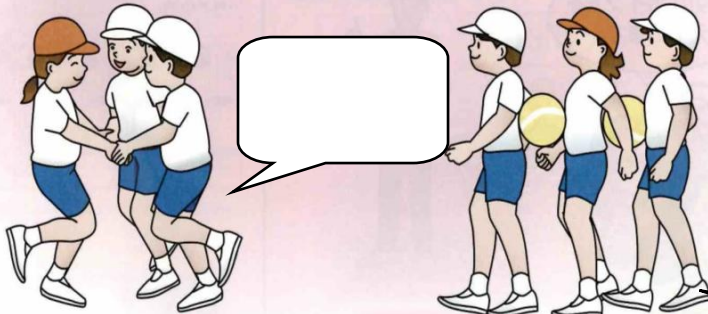
はじめに、体ほぐし運動の目的について確認した。体ほぐし運動はできるようになることが目的ではなく、友だちとのかかわりあいを大切にしながらみんなが楽しめるようにすること、男女やあまりかかわったことがない友達と一緒に運動することなどを説明し、競争が目的にならないようにした。

第1時では、体と心をほぐすために様々なストレッチを行った。ここで行ったストレッチを毎時間の準備運動として取り入れた。

ストレッチを行った後は、ペアで手を握って立ったり、しゃがんだりする運動やボールをはきんで歩く運動を行い、友だちと息をあわせることや力の加減を調節することの大切さに気づけるようにした。

○第2時（グループで）

ストレッチングの後，第1時で行った手を握って立ったり，しゃがんだりする運動やボールをはさんで歩く運動を3人以上で行い，人数が増えることの難しさを体感できるようにした。新しい運動として，新聞紙の上に乗ったり，移動したりする運動も取り入れた。ボールを早く運ぼうと雑になるグループがあったので，落とさずにいくことに着目させた。



・かた足で立ったり，しゃがんだりする。

・ボールをはさんで歩く。

○第3時（グループから全体へ）

ストレッチングを行った後，前とは違うグループでベルトコンベヤーや子取りおに遊びを行い，心と体をほぐした。その後，手をつないだ状態で風船をついたり，運んだりする運動をグループで行い，慣れてきたらクラス全体でチャレンジしてみた。



ベルトコンベヤー

子取りおに遊び

タイミングを合わせて回ろう。

もっとこっちによつてよ。

・列のさいごの人にタッチする。

・手をつないで，風船をつく。

・風船を足でつく。

〈活用してよかった点〉

- 運動の仕方が分かりやすいので，動きや体が硬くならず，運動が苦手だと感じている児童も取り組みやすかった。
- 運動の最中には，優しい声かけやアドバイスをする姿が見られた。
- ペアやグループを変えたり，人数を増やしたりしたので，たくさんの友達と楽しく関わられた。
- ▲ 人数が増えていくと，話し合いが難しく，決まった児童の発言やアドバイスが多かった。
- ▲ この单元だけでなく，継続して体ほぐしの運動に取り組む必要を感じた。
- ▲ 「わたしたちの体育」に掲載されている運動だけでなく，児童の実態に沿って運動を選択していく必要があると感じた。



## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第4学年	単元名	体づくり運動	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	P4,5 P70~75 他

**【指導にあたって】**

中学年の体づくり運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、低学年で学習した様々な基本的な体の動きに加えてさらに多様な動きを身につけたり、動きを高めたりする運動であり、「体ほぐし運動」と「多様な動きをつくる運動」で構成されている。「体ほぐし運動」は手軽な運動を通して体を動かすことの楽しさや心地よさを味わい、自分や友だちの体や心の状態に気付いたり体の調子を整えたりしながら友だちと楽しく交流することをねらいとする。「多様な動きをつくる運動」は「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」「基本的な運動を組み合わせる運動」から構成され、それぞれの運動の行い方を知るとともに、それらを組み合わせる運動することが求められる。

本単元では、「体ほぐし運動」を準備運動として取り入れる。児童はボールやなわ、運動棒、フープなどの用具を正しく使って運動することで、それぞれの道具の持つ利便性を知り、手軽に楽しく運動できることを気付くことができる。また、人数を変えて運動することで自分と友だちとの心と体の違いを感じ取るとともにより楽しく運動に接することができる。授業の中心活動には「多様な動きをする運動」を取り入れる。「跳ぶ」「走る」「投げる」などの基本的な体の動きを組み合わせた運動を個人、ペア、男女混合のグループなどバリエーションを広げて活動に取り組むことで友だちとの心のつながりを感じる活動となるであろう。

第1・2時

活動1

- 児童が体ほぐし運動や多様な動きをつくる運動に軽快に楽しく取り組むためには、動き方を知ることが大切と考える。フープ、運動棒、新聞などの用具を使って基本となる動きを実際にやってみて、自分の得意な動きと苦手な動きを体感し、自分が学びたい課題を見つける。

運動棒を使って



少人数で棒キャッチ



多人数で棒キャッチ



ペアで棒引き

フープを使って



跳んだり投げたり



体を使って回す



くぐる

新聞を使って



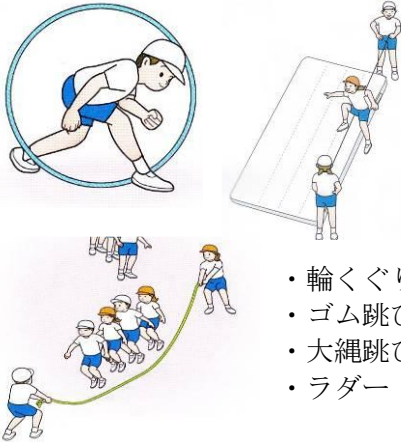
新聞に乗って

走って落とさない



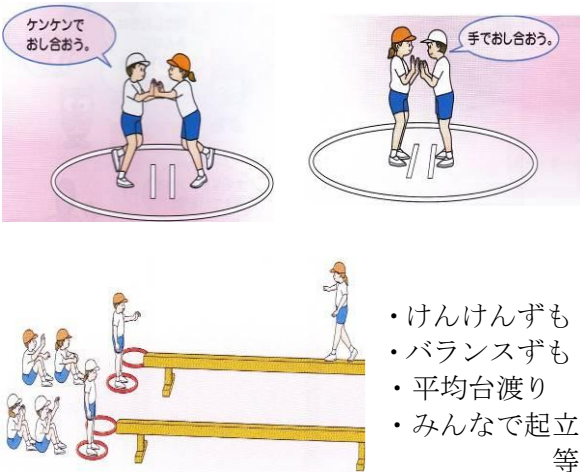
- 第1・2時で気付いた課題を解決するために同じまたは似ている課題をもつ児童とグループになり協力して課題解決を図らせる。グループで活動する動きには、その動きが不得意な児童でも楽しく課題解決を図れるように、難易度が簡単なものからスモールステップで進める。その際、ゲーム性を盛り込み、得点化することで目標を数値化した運動に取り組ませる。授業の週末では振り返りを記入し発表させることで本時の成果と次時への課題を明確にさせた。ここでは第4時にしたものである。

【跳ぶ・はねる・くぐるコース】



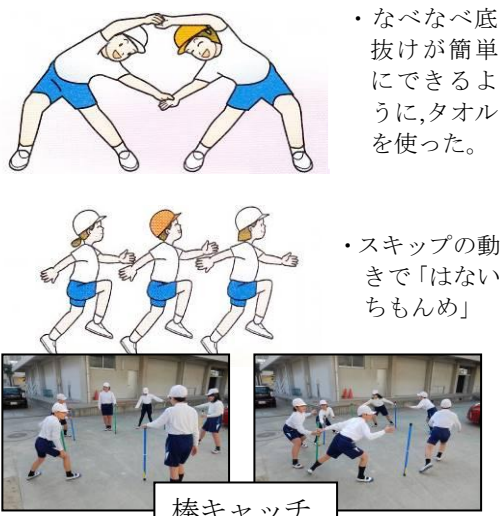
- ・ 輪くぐり
- ・ ゴム跳び
- ・ 大縄跳び
- ・ ラダー 等

【バランスコース】



- ・ けんけんずもう
- ・ バランスずもう
- ・ 平均台渡り
- ・ みんなで起立 等

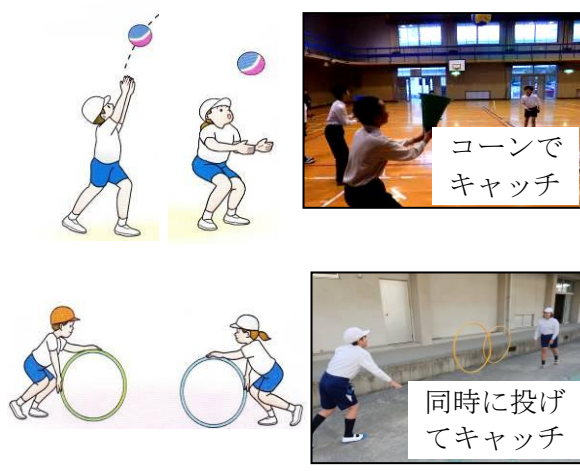
【回る・走るコース】



- ・ なべなべ底 抜けが簡単にできるように、タオルを使った。
- ・ スキップの動きで「はないちもんめ」

棒キャッチ

【投げる・とるコース】



- ・ コーンでキャッチ
- ・ 同時に投げ てキャッチ

<活用してよかった点>

- 絵で表されており、ポイントなども書かれているので児童にとって分かりやすく、たくさんのアイデアが詰まっているので多様な動きの参考になる。また、発展的な動きも結び付けて指導ができる。

<これからの指導について>

- 動画の補足資料があればさらに子どもがイメージしやすくなると思う。



「わたしたちの体育」を利用した学習事例

土庄町立土庄小学校 穴吹 哲郎

第5学年	単元名	体ほぐしの運動	
指導計画	3時間	児童書掲載ページ	P 4～P 5

【指導にあたって】

体ほぐしの運動について、学習指導要領には、「自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することをねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動を通して運動好きになることを目指している」とある。つまり、新しい技ができるようになったり、動きを身に付けたりするといった運動技能の向上を目的としていないことが分かる。他の運動領域とは違った側面をもっている。

そこで、本単元では、「わたしたちの体育」に掲載されている動きや遊びを行い、誰もが楽しめる手軽なものを自分たちで変化させて楽しむことをねらいの中心とした。そうすることで、手軽な動きや遊びでも、動きや人数を変えることで、難易度や楽しさが変わってくることに気付き、仲間と交流することの楽しさを味わうことができようと考えた。

【学習活動】

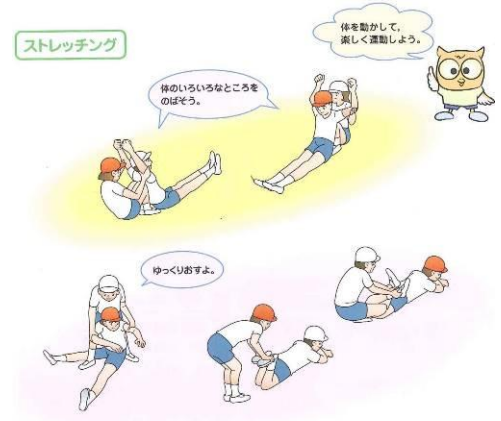
〈第1時：オリエンテーションを行う。〉

- ・体ほぐしの運動のねらいを理解する。
- ・「ストレッチング」や「人だおし」、「あんたがたどこさ」を行う。

ストレッチング

マラソン大会に向けて、授業の導入で持久走を行っている。第1時でも行い、その後、体育館のフロアに仰向けで寝転がるように指示した。「床が冷たくて気持ちいい」や「目をつぶったら寝そう」等、児童から発言が次々に出てきた。この発言を全体に広げることで、体への負荷が大きい持久走を行うと、自分の体が熱くなることに気付き、床との温度差による心地よさを味わうことができた。

その後、ペアで「わたしたちの体育」を見ながらストレッチングを行うように指示した。「痛い？」や「もっと強く押して」といったやり取りが自然に生まれた。さらに教師が友だちの体の様子について聞くことで、「自分よりも体が柔らかい」や「少しあったかい」等、自分と友だちの体の違いや友だちの体の変化にまで気が付くことにつながった。



人だおし

後ろに倒れることの恐怖心が強く、最初は上手



くできていないグループもあったが、支える側と倒れる

側の信頼関係ができてくると上手にできるグループが増えてきた。「後ろに倒れるから、ドキドキして楽しい」や「互いに信頼し合うから友情が深まる」という感想もあり、スリルや友だちとの関係づくりを楽しんでいた。

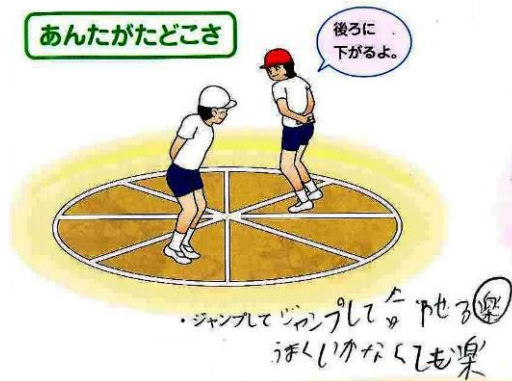
〈第2時：「あんたがたどこさ」を主活動とし、動きの変化を考える。〉

- ・第1時で行った動きや遊びを行う。
- ・「あんたがたどこさ」の動きを自分たちで考え、行う。

### あんたがたどこさ

「わたしたちの体育」を見ながら行った。その後自分たちで動きをアレンジし、「向かい合ってジャンプし、『さ』の時に前に出る。」や「『さ』の時に前に出るが、『さ』以外では左右にジャンプする。」等様々な動きが紹介された。友だちと同じタイミングでジャンプするシンクロの動きに楽しさを感じていた。さらに、「上手くできなくて失敗しても楽しい」といった意見も出た。

### あんたがたどこさ



〈第3時：グループで「あんたがたどこさ」を行い、人数を増やした動きや遊びを楽しむ。〉

- ・グループで「あんたがたどこさ」の動きを考え、行う。
- ・グループで「人間知恵の輪」を行う。

### あんたがたどこさ

7～8人と人数を増やした「あんたがたどこさ」の動きを考えた。人数が増えて難易度も高くなるが、多くの友だちと動きがシンクロする心地よさを味わうことができた。同じ遊びでも人数が増えると遊び方や楽しみが変わることに気が付く児童もいた。



グループで1列になり、ジャンプして前に進む。「さ」の時だけ後ろにジャンプして下がる。という動きを考えて行った。

### 人間知恵の輪

激しい動きではないが、みんなで声を掛け合い、元にもどれた時の達成感を味わうことができた。友だちと絡まり合い、ほどくためにくぐったり、またいだりすることに楽しさを感じている児童が多かった。

### 人間知恵の輪



### 【活用してよかった点】

- 「わたしたちの体育」に多くの動きや遊びがあり、実態や学習内容に合わせて行うものを選択することで教材研究にかかる時間を短縮することができた。
- イラストで動きや遊びが分かりやすく示されているため、児童もイラストを見て動き方や遊び方を理解することができ、児童への説明が楽であった。
- 道具も使わないシンプルな動きや遊びが多く、休み時間に教室で行う児童の姿も多くあった。学級のお楽しみ会でも行い、苦手な児童でも運動することの楽しさを十分に味わうことができたのではないかと考える。

「わたしたちの体育」を活用した学習事例

東かがわ市立引田小学校 橋本 高明

第6学年	単元名	体ほぐし運動	
指導計画	2時間	児童書掲載ページ	p4~5

〈指導にあたって〉

「体ほぐしの運動」では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにすることがねらいとされている。マット運動や跳び箱、ネット型ゲームなど個の技能を高める運動が多かったので、いろいろな友達と一緒に活動し、コミュニケーションの輪を広げるための活動を中心に行うことにした。また、各時間にメインの活動（1時間目「二人三脚」2時間目「縄跳び」）を設定し、ペアからグループ活動ができるものにした。「二人三脚」と「縄跳び」はわたしたちの体育の活動例に記載されていないが、具体例が少ないので道具面から比較的取り組みやすいものを実践した。

☆導入（体の調子を整える）と終末（心と体の関係に気付く）は同じ流れにして取り組んでいる。

**導入（体の調子を整える）**

○鬼ごっこをする。

増え鬼（タッチされると鬼になりだんだん増えていく）

線鬼（体育館の床にある線の上だけ移動できる）

氷鬼（タッチされると足を開いて止まり、タッチされていない人が股をくぐると復活する）

○平均台で並びかえをする。

ルール

- ・メンバーはランダムに平均台の上に並ぶ
- ・誕生日順や出席番号順など指定された順番に並び変わる
- ・並び変わる際、だれか一人でも平均台から落ちたらやり直し

**終末（心と体の関係に気付く）**

○ペアになって体操をする。

- ・足首を持ってぶらぶら
- ・腕を持ってぶらぶら
- ・背中から足まで軽くチョップ
- ・ストレッチ（ペアになって）



**メイン活動（仲間と交流する）**

第1時

○二人三脚をする。

「人つなぎ片足跳び」を体験する。

共に足を動かさず発展としてペアを作って二人三脚を行

- ・ペアを作り、二人三脚の練習をする。

「せーの」というかけ声や「イチ、ニ、イチ、ニ」「ハイ、ハイ」とタイミングをとる声を出していた。



- ・慣れてきたところで男女に分かれて競争しゲーム性を高める。
- ・人数を増やしてやってみる。

「人数を増やしてやってみよう」と声をかけると、少しずつ増やしていったり、はじめからたくさんの人数でやったりしていた。多くの人数ですることができると達成感を感じていた。



## 第2時

### ○縄跳び

ペアになって縄跳びをする

- ・一人が縄を持ち、もう一人は向かい合うように立ちタイミングを合わせて跳ぶ
- ・一人が縄を持ち、もう一人は外向きに立ちタイミングを合わせて跳ぶ

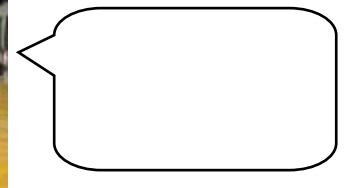
途中で縄の持ち手を変えたり、ペアを代えたりして取り組んだ。自然と「せーの」と言ってタイミングを合わせたり、「1、2、3…」というように数を数えてタイミングを取ったりしている児童が多く見られた。



- ・ペアそれぞれが縄を持ち、内側だけ友達と縄を持ちかえて跳ぶ。

初めは二人で「せーの」と言ってタイミングを合わせて跳んでいた。慣れてくると人数を増やしたり、いろいろな技で跳んだりしていた。

二重跳びでも  
できるかな。



## 活用してよかった点と改善点

○他の運動とは違い、運動を苦手とする児童も友達と関わりながら運動できていた。

○声を出してタイミングが合う心地よさを感じている児童が多かった。

●「わたしたちの体育」に記載されている運動の種類が少ないので、他の活動例があると運動領域が広がり、運動の日常化につながると思う。

## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

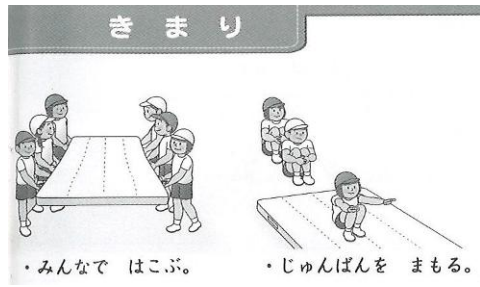
第1学年	単元名	マット遊び	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	38～41

**【指導にあたって】**

本単元は、器械・器具を使つての運動遊びであり、いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことのできる運動である。1年生にとって、器械・器具を使つての運動遊びは初めての運動である。そこで、自分でめあてを決めて、取り組みたい動きに挑戦したり、友達の動きをまねたり、新しい動きや場に挑戦するなどの工夫をしながら、動きの種類を増やしていくことが大切である。

第1時	オリエンテーション	38
-----	-----------	----

- 学習のねらいや進め方を知る。
- 安全に学習するためにきまりを理解する。
- やってみよう（いろいろなあるきかた）をする。

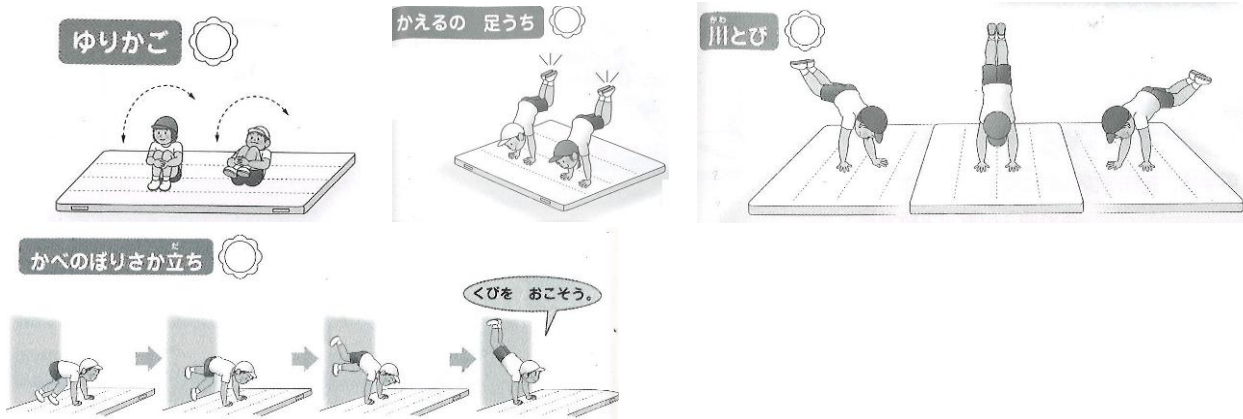


第2～3時	活動1	38、39
-------	-----	-------

- マットあそびにつながる準備運動  
(いろいろなあるきかたでだるまさんがころんだなど)



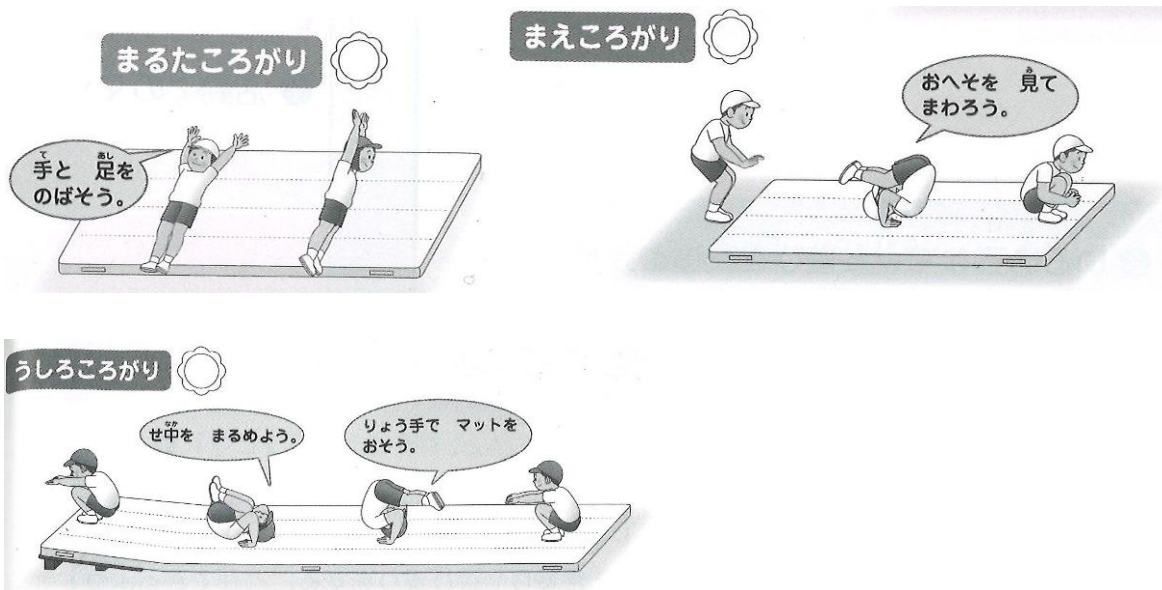
- 腕や体で自分を支持して移動する感覚を作る。



- タブレットで子どもの動きを撮影し、上手にできているところからコツを見つける。
- 見つけたコツを全体で共有し、子ども同士でできているところや直すところを見付け、アドバイスをする。

○2年生の手本の前ころがりやうしろころがりの動画を見せ、児童に憧れやイメージをもたせる。

○いろいろな回り方をやってみる。



○タブレットで子どもの動きを撮影し、上手にできているところからコツを見つける。

○見つけたコツを全体で共有し、子ども同士でできているところや直すところを見付け、アドバイスをする。



○まえころがりやうしろころがりうまくできない子にはゆりかごの勢いを使うように助言する。

○振り返りでは、特に意識したコツや友達からの助言を書かせる。

<活用してよかった点>

○2年生の手本の動画を見せることで「できるようになりたい」という憧れをもち、意欲的に活動することができた。

○タブレットを活用したことで、自分の動きを客観的に見たり、友達の課題に合った助言や補助をしたり、児童同士で学び合う姿が見られた。



第2学年	単元名	マット遊び
指導時間	7時間	児童書掲載ページP38～P41

【指導にあたって】

本単元では、ねらい「友だちとなかよくマット遊びをしよう。」を設定し、マット遊びを通して、前転がりや後ろ転がり、首とうりつなどの技を「やってみたい」という児童の願いや友だちと一緒に丸太転がりやシンクロする二人組の前転がりを「楽しみたい」という児童の思いを大切にしながら、単元構成を行う。実技の指導に際して、「わたしたちの体育」に掲載されている技をモデルとして活用し、そこにコーディネーションの考え方を取り入れて、児童の転がる感覚や手や背中で支持をする感覚を体験し、身に付けさせることを目的とした。

【活動内容】

○ 第1時 オリエンテーション

- ・児童全員でマットを準備しながら、活動の場をつくっていくことにより、マットの運び方や接地の仕方を学んだ。
- ・児童書の「やってみよう」を体験し、マット運動に対する意欲につなげた。また、コーディネーションの視点から基礎的な運動を加えた。
- ・児童書のモデルを見せ、教師が師範を見せることにより、児童にこれからの活動に対する見通しをもたせるとともに、それらの技をやってみようという意欲を高めた。



○ 第2時～第4時

- ・「やってみよう」を行う。
- ・活動①のモデル図を参考に、活動を行う。

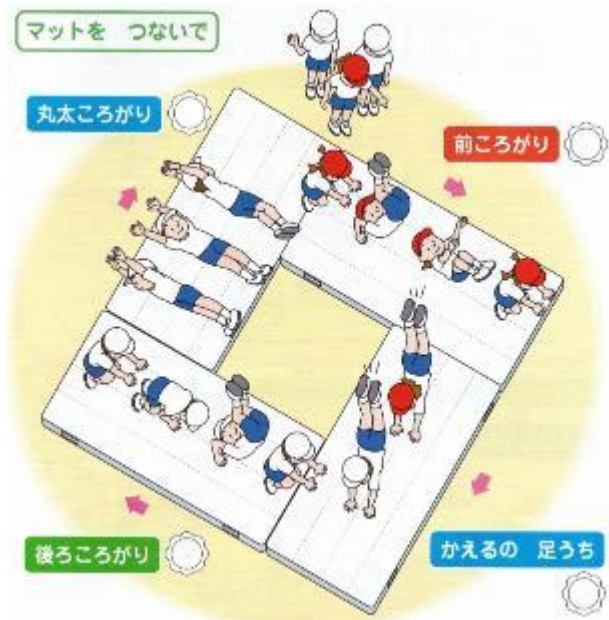
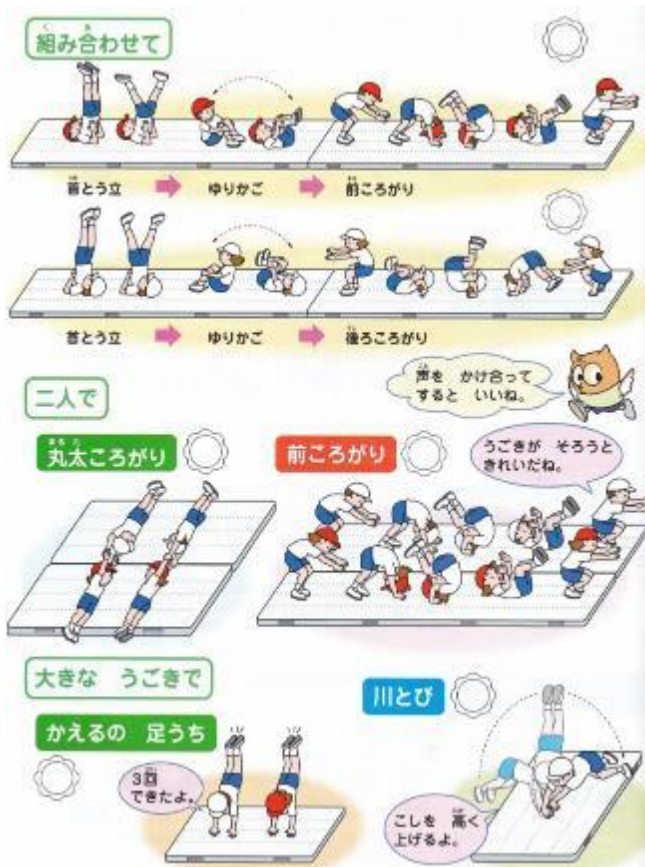


- ・友だちとペアまたはグループでマット遊びに取り組む。よかった動きや「すごい」と思った動きをした友だちに、「いいねカード」を渡す。
- ・本時のまとめをする。自分が一緒に取り組んだ友だちのいいところを紹介する。



○ 第5時～第7時

- ・活動②のモデル図を参考に、マット遊びを行う。



- ・友だちとペアまたはグループでマット遊びに取り組む。新しい動きや、組み合わせ技を見せられた友だちに、「いいねカード」を渡す。
- ・友だちと動きをシンクロさせてマット遊びを行う。
- ・工夫した場でマット遊びを行う。
- ・本時のまとめをする。

【活用してよかった点】

- モデル図を参考にすることにより、体の使い方を順序よく教えることができた。
- ペアやグループごとの活動の際、児童書のモデル図を参考にして自発的に活動の工夫をしている児童が多かった。
- 学習のまとめに児童書の一覧を使用すると、観点が分かりやすく児童自身が自己評価を容易に行うことができた。



第3学年	単元名	鉄ぼう運動
指導時間	6時間	児童書掲載ページ P6～P9

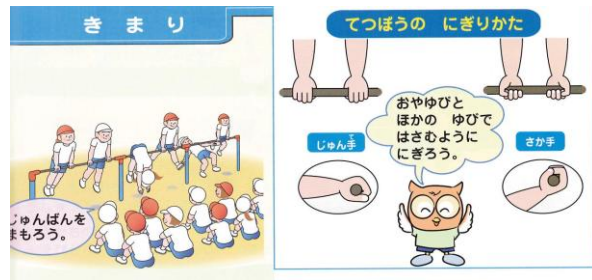
〈指導にあたって〉

鉄棒運動は、学年が進むにつれ体の変化などから、自分の思うように体を動かせなかったり、痛みや恐怖心が増えたりして、意欲が低くなりがちな運動である。そこで、低・中学年の間に鉄棒遊びに慣れ親しむことで、鉄棒運動に必要な感覚を養うことが大切になる。「わたしたちの体育」を活用し、様々な鉄棒運動に取り組んだ。

〈学習指導過程〉

○第1時「オリエンテーション」

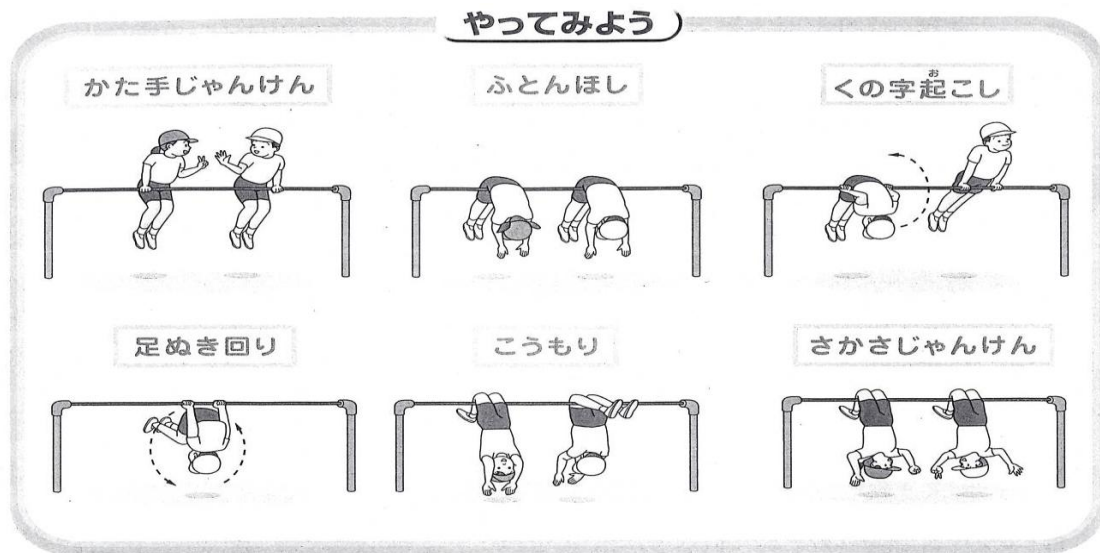
- ①学習のねらいと学び方を確認する。
- ②きまりを確認する。
  - ・鉄棒のにぎり方、順番を待つ場所など
  - ・通ってはいけない場所、場の選び方など
  - 安全に関すること



(わたしたちの体育 1年 P7を活用)

③やってみようように挑戦する。

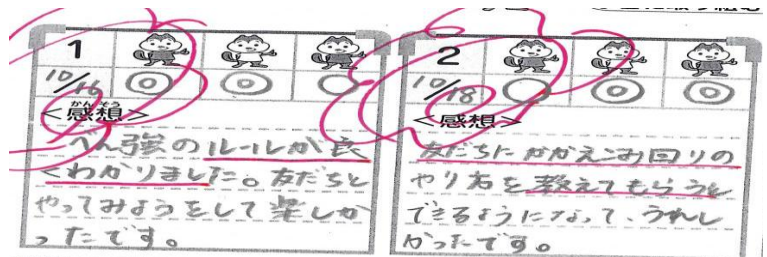
- 「かた手じゃんけん」「ふとんほし」「くの字起こし」「足抜き回り」「こうもり」「さかさじゃんけん」



個人で練習した後に、「かた手じゃんけん」をリレー形式で行った。リレー形式にすることで、友達との関わりが生まれていた。イラストがあることで、動きのイメージがしやすくなっていた。

④学習の振り返りについて確認する。

- ・動きのことで気が付いたこと
- ・本時の学習で上手かったこと
- ・友だちの動きの良かったこと
- ・一番楽しかったこととその理由

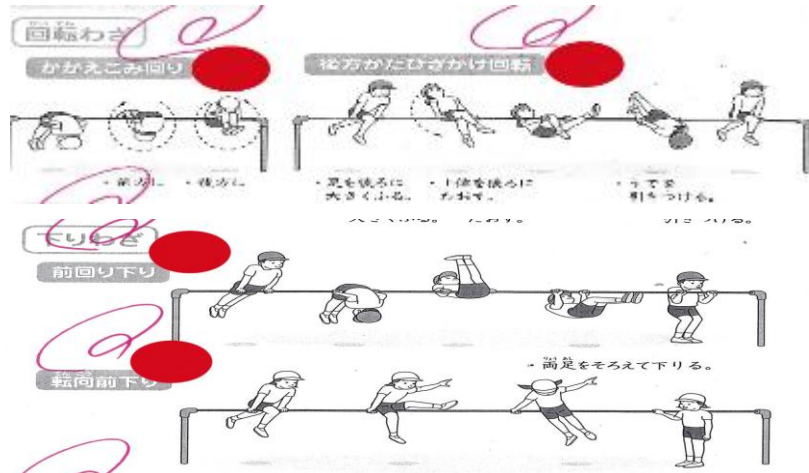
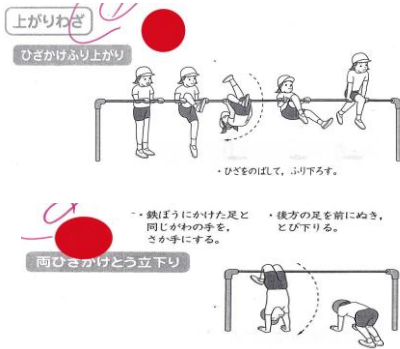


○第2・3時「活動①に挑戦しよう。」

- ① やってみようをペアで行う。
- ② 活動①の「ひざかけふり上がり」「かかえこみ回り」「後方かたひざかけ回転」「前回り下り」「転向前下り」「両ひざかけとう立下り」の技に取り組む。

☆2人1組で行い、できた技にシールを貼っていった。お互いに見合うことで、自然と声を掛け合う姿が見られた。

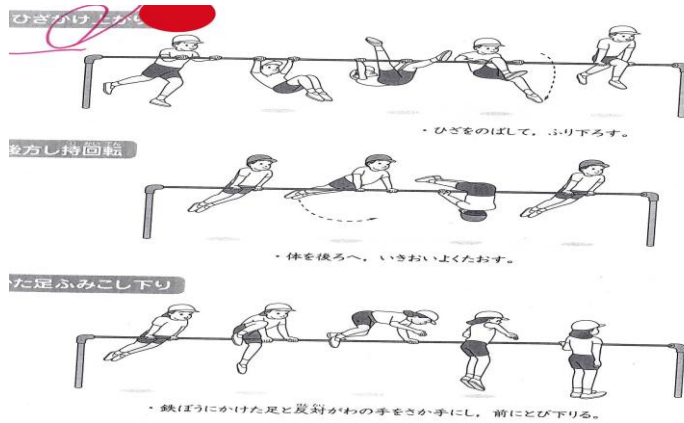
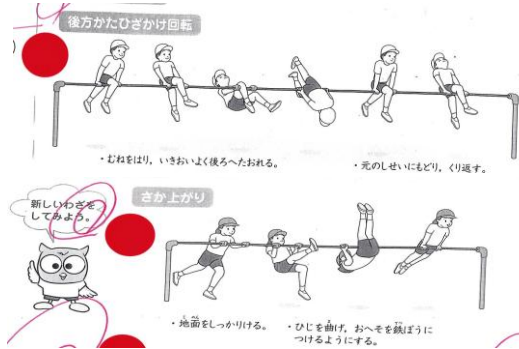
③ 振り返りを行う。



○第4・5時「活動②に挑戦しよう」

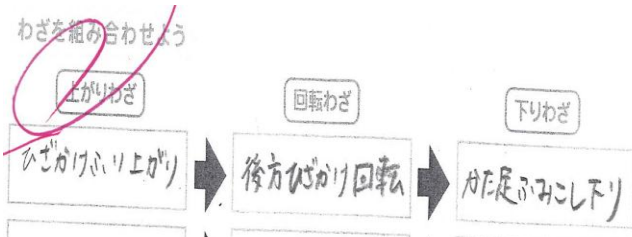
- ① やってみようをペアで行う。
- ② 活動②の「後方かたひざかけ回転」「さか上がり」「ひざかけ上がり」「後方し持回転」「かた足ふみこし下り」の技に取り組む。

③ 振り返りをする。



○第6時「自分だけの組み合わせ技を考えよう」

- ① やってみようをペアで行う。
- ② 組み合わせ技をペアで考えて練習する。
- ③ グループで組み合わせ技を発表する。
- ④ 振り返りを行う。



〈活用して良かった点及び反省点〉

○単元を通して、「やってみよう」の動きにチャレンジすることで鉄棒に慣れ親しんだり、握力を付けたりすることができた。図を使って説明することができ、子どもたちも技のイメージをもちやすくなっていた。

○お互いに見合う活動を取り入れたことで、自然とお互いに声を掛け合うことができていた。

○第6時には、組み合わせ技をペアで考えて楽しんだり、できるまで挑戦したりする姿が見られ、どの子どもも意欲的に取り組むことができていた。



# 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

高松市立屋島東小学校 加藤真人

第4学年	単元名	跳び箱
指導時間	7時間	児童書掲載ページ p64～69

## 【指導にあたって】

器械運動では日常生活で身に付けられない運動能力を身に付け、更に日常では味わえない感覚を楽しんだり達成感を味わったりする教材である。その中でも跳び箱運動はより高く、より大きく跳び箱を跳び越したり、回転したりし、いろいろな技ができるようになることが楽しい運動である。運動の特性として、踏み切りから着地までを一連の動きとして、即時に行わなければならないので、自分の体の状態をつかみにくいといった難しさがある。そのため、児童がお互いに見合ったり、ICT機器を使ったりして跳躍時の体の状態を伝えることが大切になる。運動習慣の二極化が表れ始める学年において、仲間と交流しながら跳び箱が苦手な児童も楽しく運動に取り組めるような授業をしていくとともに、児童の動きを見える化することにより、跳び箱のこつを意識しながら運動に親しめるようにしたい。

## 【活動内容】

### 〈第1次〉オリエンテーション

まず始めに、跳び箱の正しい使い方についてクラス全体で確認した。友達と楽しく運動するためにも、怪我をしない・させない安全な使い方を共有した。小学校の事故件数の中では、組体操よりも跳び箱の方が事故多いため、時間をしっかりとって説明することにした。同時に、あまり関わったことのない友達や跳び箱を得意としていない友達にも進んで声を掛けて一緒に運動すること、できなくても諦めずに何回も繰り返して挑戦することも周知した。



わたしたちの体育を見ながら、安全に跳び箱運動をするためのきまりを考えた。

そして、復習として3段の跳び箱で開脚跳びを行った。しかし、3段を跳ぶことができない児童が12名いたため、開脚跳びを練習する時間と、台上前転と抱え込み跳びにチャレンジする時間に分けて単元を組んでいくようにした。

### 〈第2次〉開脚跳び

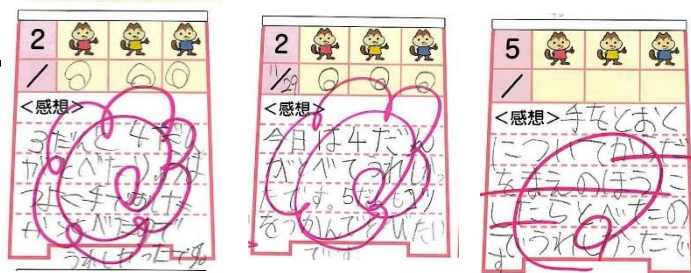
第2次の開脚跳びの指導では、様々な練習をしていく中で、開脚跳びのこつを見つけ、全体で共有していった。「わたしたちの体育」

#### 開きやくとびの練習



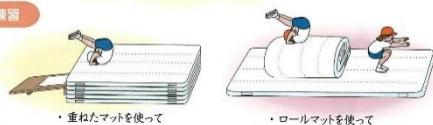
に載っていない内容でも、児童らが見つけたコツをどんどん増やしていった。その際、ビデオカメラで撮影した動画をスローで再生したり、止めながら見たりすることによって、たくさんのコツを見つけることができた。また、着地地点に厚みのあるマットを敷くことで、高い段になっても児童は怖がらずにより勢いをつけて助走と踏切をすることができていた。結果的に、3段を跳ぶことができなかつた12名中11名の児童が4段までの跳び箱で開脚跳びをすることができ、次の技へ挑戦することができた。

初めて跳び箱を跳ぶことができた児童もあり、大きな自信になっていた。



### 〈第3次〉台上前転・抱え込み跳び

#### 台上前転の練習

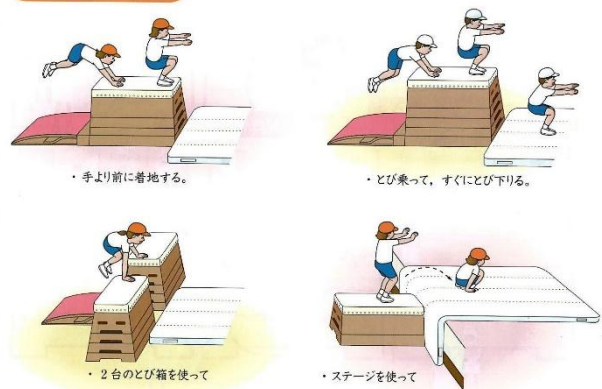


開脚跳びで自信をもつことができた児童たちは、意欲的に台上前転や抱え込みの練習に取り組んでいた。台上前転では、「わたしたちの体育」に記載されている簡易化された跳び箱を使って台の上で

回る練習をしたり、ステージの下に高跳び用のマットを敷き、ステージの上で回ってマットの上に降りる着地の練習をしたりした。慣れてきた児童から跳び箱での練習を行った。跳び箱の上部が堅く、頭をつけて回りたいがらない児童もいたので、跳び箱にマットを重ねて柔らかくし、安心して頭をつけられるようにした。

抱え込み跳びでは、まず動きを着手するまでと着手してからの2つに分けて練習をした。慣れてきた児童から、2台の跳び箱を使って抱え込み跳びの練習を行った。その2台の跳び箱を低学年用の一回り小さい跳び箱にすることで、抱え込み跳びの恐怖感を和らげ、挑戦してみようという気持ちにさせることができた。

#### かかえこみとびの練習



### 【活用してよかった点及び反省点】

- 練習の場の工夫がたくさんあるので、児童がスモールステップで運動の習得ができ、楽しんで取り組んでいた。
- 台上前転と抱え込み跳びでは、動きを前半部分と後半部分の二つに分けて練習することにより、跳び方のコツに注目しやすかった。
- 運動に夢中になると、着地地点に友達がいるのに助走を始める児童もいて危険だったため、怪我をしないように、常に周囲を確認しておく必要がある。



第5学年	単元名	跳び箱運動	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	p 42 ~ p 47

<指導にあたって>

本単元では、マット運動を基本として前転をして、大きな前転へと発展させたのちに、跳び箱運動に入り、台上前転、大きな台上前転と発展させて単元を構成した。大半の児童が抵抗なく前転や大きな前転を行うことができたので跳び箱運動に移行しやすかった。前転は、前学年での既習事項であるので、ポイントの振り返りを大切にして、練習をした。

跳び箱運動に入ったのちは、わたしたちの体育の局面図を大きく拡大したイメージ図を掲示したり、動画を見たりしながらポイントを確認して、自分なりのコツを付箋に書き、イメージ図に貼り付けていった。児童が動きのコツを見つけ自らの課題をつかむために、局面の区切り練習にも取り組ませた。同じ課題を持つ児童同士でグループを組み、お互いの技を見合ったり教えあったりしながら、確認していった。学習終盤では、そのグループ同士で交流をさせて、自分たちにできないところをアドバイスし合うことで新しい発見があった。

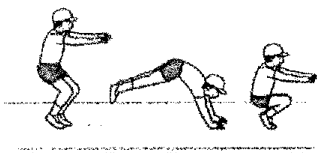
<学習指導過程>

○ 1時間目～2時間目

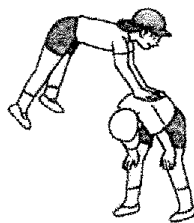
マット運動を核に、跳び箱運動につながる動きを厳選して練習を行った。さらに、前学年で行った、前転や大きな前転を行い、それぞれのポイントを言葉で確認して練習をした。

【基本の動きで使用した、わたしたちの体育の図】

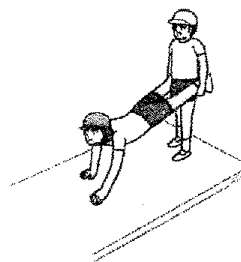
かえるとび



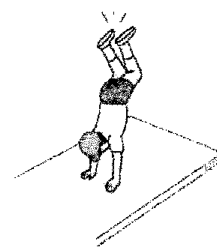
馬とび



手おし車



かえるの足打ち



かえるの逆立ち



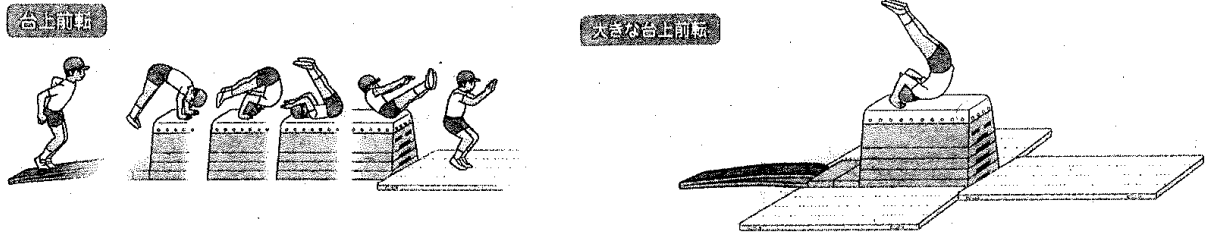
○

につ

いても知った。ここで、台上前転の局面を分けたイメージ図を提示し、一つずつポイントを確認していった。

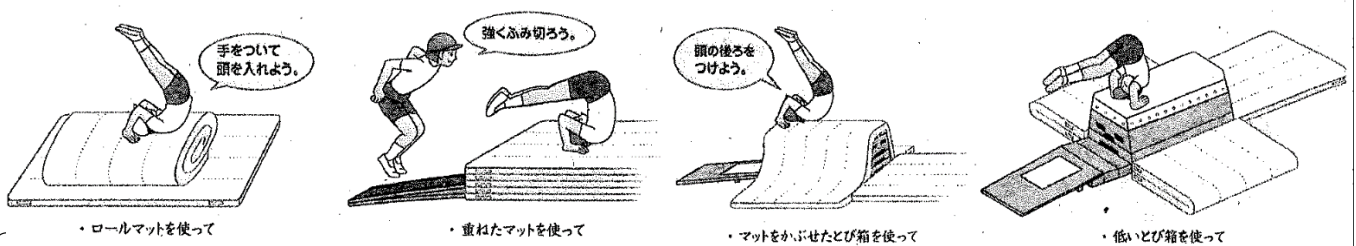
そうする中で、「前転とよく似ている。」などといった声が聞こえるようになった。何度も練習していく中で、自分の課題に気づき、お互いに声をかけたり、話し合ったりするような場面が見られるようになった。時々、イメージ図を見に行く児童もいた。

【使用した局面に分けているイメージ図（切り分けて掲示した）】



て質問したり、教え合ったりすることでグループでの交流が自然に生まれた。練習の場も様々なバリエーションを設定したので、技に対して自分の課題意識をもって丁寧に練習することができた。

【課題別練習の場面で使用したものの例】



今まで練習してきた技について、一人ずつ発表会を行った。技の前には、自分の課題になったところや見てほしい局面について発表してから披露した。技の出来不出来ではなく、意識して努力しているところを全員が見て、着地が決まったり、技が終了したりするたびに拍手が起こり、全員が自分の課題に挑戦することができた。

<活用してよかった点・改善点>

○「やってみよう」は、どの単元でも必要とする基本的で取り組みやすい活動が書かれてあるので、児童は楽しく意欲的に取り組むことができるものとなっている。指導する際、参考にしやすい。

○図が局面ごとに描かれているので、掲示や図として見せるときに大変便利である。CDも付いたことでさらに、使用範囲の自由度が増してよくなった。

●発展的な技「首はねとび」「頭はねとび」などに取り組ませる時間が少なくなったが、ポイントについての言葉がやや物足りなさを感じる。発展的に扱うものではあるが、気を付ける際のコツについての言葉がもう少しあると使いやすくなる。

## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第6学年	単元名	跳び箱運動	
指導計画	7時間	児童書掲載ページ	P46～53

### 【指導にあたって】

本単元では、今まで培ってきた運動感覚を統合して跳び箱の技につなげたいと考えた。単元を通して導入の時間に「体ほぐしの運動」「マット運動」を行い、腕支持能力や高さ感覚、バランス感覚などと養った。第2, 3時では全体交流をした後、それぞれの練習に入るが、個人差が大きく出ることが予想されるので個々のレベルに合わせて練習する場所を設けた。また、第4～6時ではグループで技を決め、全員ができるようになるためにポイントを探ってから挑戦したり、アドバイスしあったりできるようにした。ポイントを探る際には、得意な児童の動きをよく観察することと合わせて教科書のイラストをよく観察させた。分かったことを教科書にすぐ書き込むことによって、次時の活動に意識をつなげた。第7時では、グループ跳びを披露する時間を設けた。

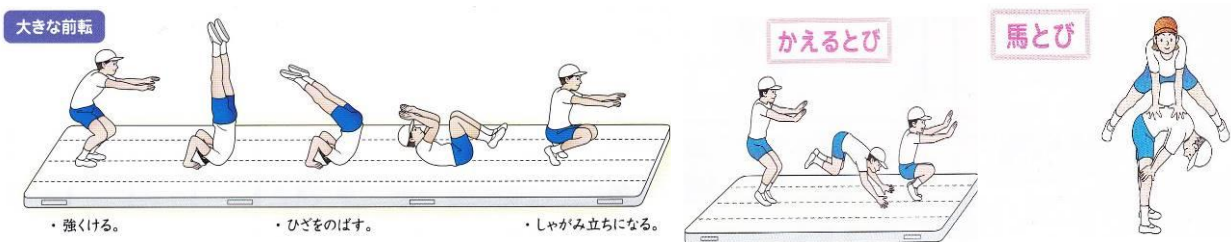
学習の振り返りは、教科書の「学習のあしあと」を使った。その際に、これまで学習してきた技と新しく出会った技を比較し、分かったことやポイントなどを整理できるように指導した。

この活動を通して、個人の技術を高めるだけでなく、運動が得意な児童と苦手な児童が教え合ったり励まし合ったりしながら課題解決に向けて高め合える活動にしたいと考えた。

### <活用内容>

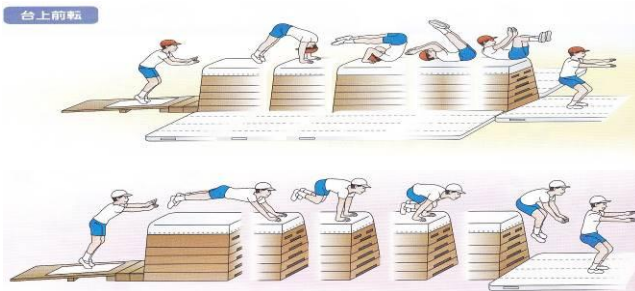
#### 【第1時】オリエンテーション

第1時では、「やってみよう(P46)」と合わせて、「体ほぐしの運動(P4, 5)」や「マット運動(P6, 7)」を活動に取り入れ、楽しい雰囲気ではじめると共に跳び箱運動で基本となる体の動かし方の感覚を養う。マットを使う際には、跳び箱の幅が分かるようにテープを張り、それを目印に手をつくように指導した。



#### 【第2, 3時】台上前転, 抱え込み跳びに挑戦しよう!

第1時で全員が体験した大きな前転と台上前転をイラストで比較した後、教師による模範演技で比較し、腕の使い方や体全体の動かし方に共通点があることを確認した。抱え込みとびと蛙跳びも同様に行った。また、恐怖を感じさせないように跳び箱を1段にして練習を開始し、高さに慣れたら次に進めるように練習場所を工夫した。



#### 大きな前転との共通点

- ・強く踏み切る    ・お尻を高く上げる
- ・頭の後ろをつける    ・体を丸める    等

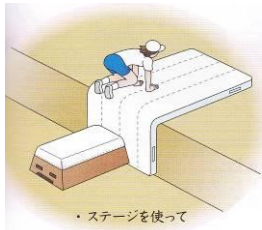
#### かえるとびとの共通点

- ・強く踏み切る    ・視線は前を見る
- ・膝を腕まで引き付けている    等

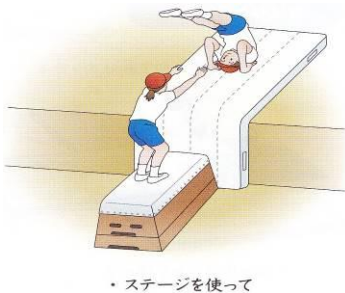
【第4～6時】グループで観察し、アドバイスし合おう！

ここでは、跳び箱が得意な児童と苦手な意識を持っている児童を混ぜたグループを作り、お互いの動きを観察しながら、前時で習った上手に跳ぶためのポイントを伝え合ったり、改善点を探したりしたい。授業の途中でグループ間交流の時間を設け、違う視点で話し合いができるようにし、良い気づきに対しては全体に伝えられるよう教師が支援した。また、それぞれのポイントで練習ができるように教科書にある練習場所の工夫を第5時より取り入れた。

抱え込み跳び

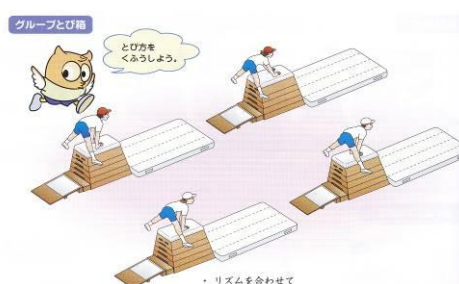


台上前転



【第7時】グループ跳びをしよう！

第7時では音楽に合わせて、グループ跳びを行う。グループ跳びでは3回跳ぶチャンスがあり、リズムがそろっていれば、すべて同じ技で跳ぶ児童がいてもよいものとした。



<活用してよかった点>

- グループでアドバイスを言い合うことで友だちの課題に気づき、自分の演技にもよい所を取り入れられることができた。課題解決の際に教科書のイラストがきっかけとなって話し合いが進む場面が何度もあった。
- 様々な運動領域について書かれているので関連させやすい。
- アイディアが豊富で、子どもたちはいろいろな動きに挑戦することができた。また動きのポイントが書かれているので指導しやすい。

# 「わたしたちの体育」を利用した学習事例

さぬき市立長尾小学校 那須 悠一

第1学年	単元名	とびっこにんじゃになろう
指導計画	6時間	児童書掲載ページ P34～37

## <指導にあたって>

子どもたちは、水溜まりを飛び越えて楽しんだり、上方にある目標物を目指してジャンプしたりするなど、幼児期に跳んだり、跳ねたりする動きを遊びの中で自然と経験してきている。そして、「たくさん跳んで楽しみたい」「いろいろな友達とたくさん競争したい」という欲求をもっている。

そこでここでは、跳の動きに繋がる遊びを経験する中で、いろいろな跳び方を発見したり、みんなで楽しめる場を工夫したりして、とびっこ遊びを楽しむことができるようにする。さらに、みんなでつくった楽しい場で友達とゲームを行うことで、友達と競争して跳ぶ楽しさを味わうことができるようにする。

## <学習指導過程>

### 【第1時】



#### ○足うちとび

にんじゃポーズをとりながら「1回打てた。」「2回打てた。」と楽しく跳んでいた。2回打てた児童がみんなの前でやって見せると、「ほんまや。〇〇ちゃん2回打てた。」と友達の動きをよく見ている児童もいた。

#### ○向き変えとび

にんじゃポーズで笛の合図に合わせて、右回転8回、左回転8回をリズムよく行った。

#### ○回転とび

にんじゃポーズをしたままでは、元の向きにもどることができなかった。「スケート選手みたいに腕を使うといいよ。」と助言すると、腕を使って右、左、右、左と笛の合図に合わせてリズムよくジャンプできていた。

#### ○USAとび

学級ではやっている歌に合わせて、楽しく片足でジャンプをする。体がふらついて倒れそうになる児童もいたが、慣れてくるとリズムよくジャンプすることができていた。

### 【第2時～第4時】



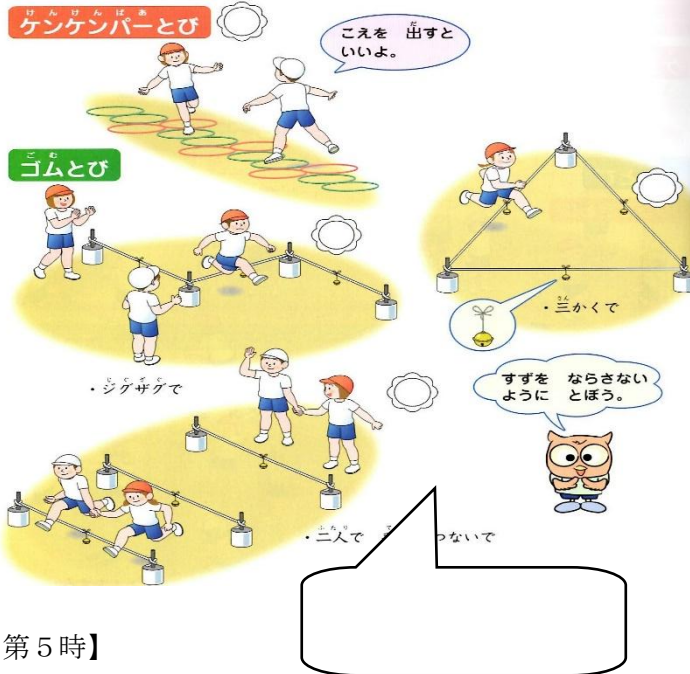
#### ○川とび

ビニールシートを細長く折り、川に見立てて跳ぶ。助走を付けて、跳び越えるのを楽しんでいた。片足踏切して両足着地は、よく意識していないと難しそうだった。「前の友達ができているか見て、どうだったか後で聞いてみよう。」と助言することで、意識できる児童が増えた。

#### ○ケンパー跳び

けんけんぱとび

ゴムとび



一方通行で、コースを作って跳んだ。ケンステップの間隔を広げて調整すると難易度を変えることができ、意欲的に取り組むことができた。児童と相談しながらコースを作ることで楽しく取り組んでいた。

○ゴムとび

高さをだんだん高くなるのを楽しんで跳んでいた。ゴムに触れると鈴が鳴るので、鳴らさないようにがんばって跳んでいた。「鈴が鳴ると敵に気付かれるよ。」と声をかけるとゴムをうまく跳び越えようがんばっていた。

【第5時】

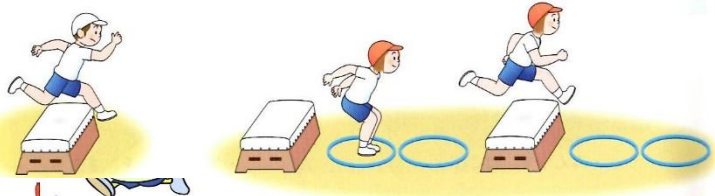
○ダンボールごえ

「いろいろな跳び方で跳んでごらん。」と声をかけると、川とびの体験から、片足踏切片足跳び、片足踏切両足着地、両足踏切両足着地をしている児童がいたので、全体に紹介した。「やってない跳び方があった人?」「じゃあ、挑戦してみよう。」と声をかけ、もう一度やってみた。友達の跳び方にも挑戦していた。ダンボールの置き方や跳ぶ幅や高さを調整するとより意欲的に取り組んでいた。

ダンボールを用いると恐怖心が軽減される。

とびこし

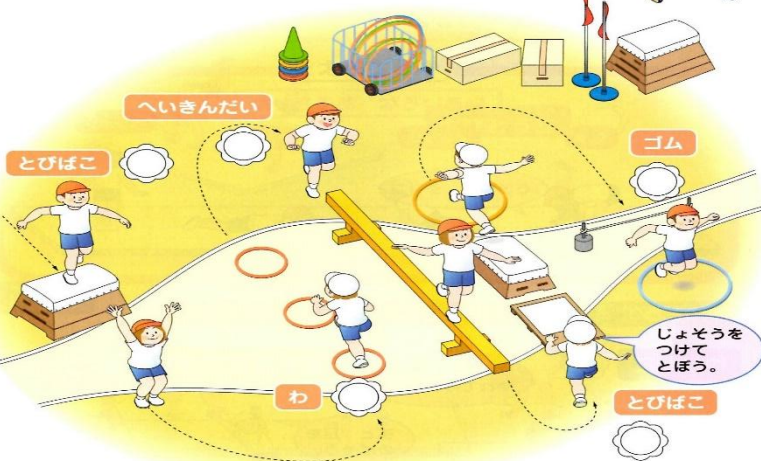
しまとび



【第6時】

○卒業試験

川とびのコースの中に今までに用いたケンステップやゴム、ダンボールを組み合わせたコースを設定したりして取り組ませた。失敗しても何度も繰り返し取り組み、ほとんど全員の児童がクリアすることができた。



- ・児童書に記されている場の設定を参考にして、児童の実態に合わせた活動を行うことができた。
- ・様々な教具を用いることで、児童は、意欲的に活動に取り組んでいた。
- ・教師用の指導書には、指導のポイントや発問の仕方について詳しく書いており、発問の焦点化をすることができた。
- ・児童書を見ることが少なかったため、苦手な子は、まずイラストを見てポイントを理解させればよかった。

## 「わたしたちの体育」を活用した学習事例

第2学年	単元名	とびっこあそび	
指導計画	6時間	児童書掲載ページ	P34~37

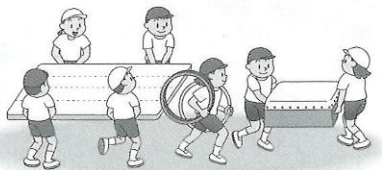
**【指導にあたって】**

走・跳の運動遊びでは、高い場所や幅の広い場所で遊びながら、リズムよく走ったり、片足や両足で踏み切って上方や前方にリズムよく跳んだりする楽しさを味わっていく。自分が行った楽しい遊び方を伝えることで、自分の動きを振り返ったり、どのように走ったり跳んだりすれば、楽しく遊べるのかを見直したりすることができ、再度自己に適した遊びの場を選んだり見いだしたりしていくのである。そこで、様々な場づくりを行い、友だちのかっこいい跳び方を見つけたり、自分のかっこいい跳び方を追求したりすることで、跳ぶときの体の使い方を楽しく自然に身に付けることをめざす。その中で運動に進んで取り組み、きまりを守りながらよく運動をしたり、場の安全に気を付けたりする態度を育成する。

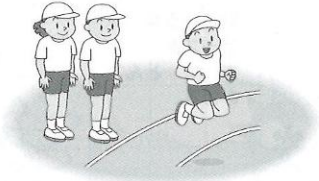
第1時	オリエンテーション	34, 35
-----	-----------	--------

- 学習のねらいや進め方を知る。
- 安全に学習するためにきまりを理解する。
- やってみよう（ゴムとび）をする。

き ま り




・みんなで はこぶ。



・じゅん<sup>ぽん</sup>番を まもる。


やってみよう

りょう足とび




・りょう足で  
ちやく<sup>は</sup>地する。

ゴムとび




・かた足で  
ちやく<sup>は</sup>地する。

かた足とび



・りょう足で  
ちやく<sup>は</sup>地する。



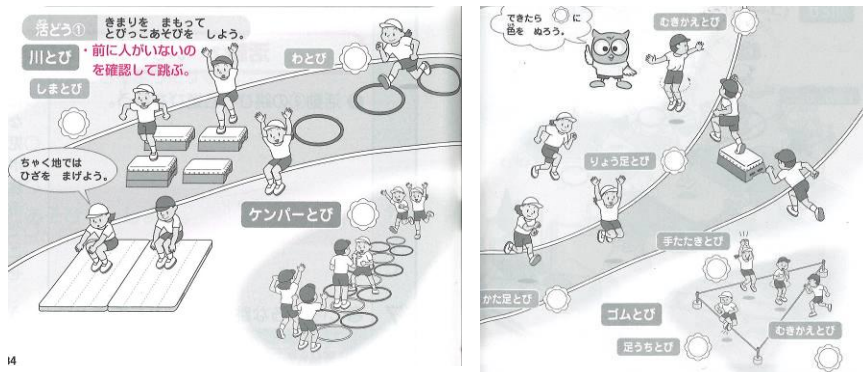
・かた足で  
ちやく<sup>は</sup>地する。

- これからの学習の進め方や学習の振り返りの仕方を知る。

○とびっこ遊びにつながる準備運動

(両足跳びやかた足跳びでだるまさんがころんだなど)

○活動1のいろいろな跳び方の遊びを行う。

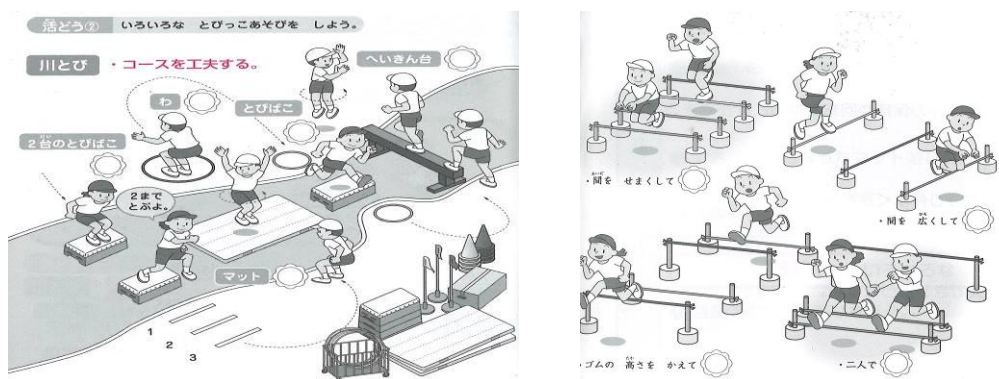


○繰り返し挑戦し、それぞれの跳び方のコツを見付ける。

○できた跳び方は難易度を上げて挑戦させる。

○3年生が考えたコースを紹介する。

○いろいろな跳び方を混ぜたコースを考える。



○考えたコース全体場で共有する。

○他のグループのコースを遊ぶ際には楽しかったところを見付け、伝え合う。

○他のグループで遊んで楽しかったことや友達の意見を基に改善していく。

<活用してよかった点>

○掲載されている運動が難しい動きではなかったため、普段運動が苦手な児童でもコツを見つけるときに意見が言えたり、友だちに声をかけたりできた。

○3年生に協力してもらいコースを考えてもらったことで、児童が憧れをもち、自分でコースをつくる際、意欲的に活動することができた。



第3学年	単元名	はばとび
指導時間	6時間	児童書掲載ページP12～P17

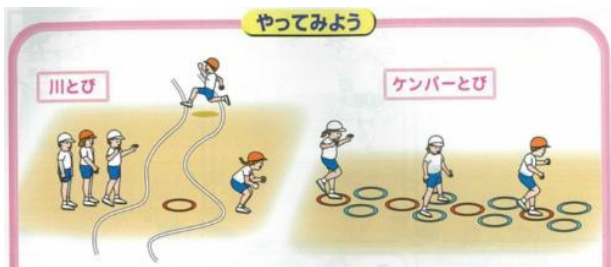
【指導にあたって】

本単元では、ねらい「練習やきょうそうの仕方をくふうして、短い助走からふみ切ってとぼう。」を設定し、幅跳びを通して「遠くへ跳んでみたい」「気持ちよく跳んでみたい」という児童の願いや友だちと一緒に幅跳びの記録会を「楽しみたい」という児童の思いを大切にしながら、単元構成を行う。実技の指導に際して、「わたしたちの体育」に掲載されている技をモデルとして活用し、リズムに乗った心地よい助走からの踏切や踏み切ってからふわっと浮く感覚を体験し、友だちと楽しみながら幅跳びに必要な体の使い方を身に付けさせることを目的とした。

【活動内容】

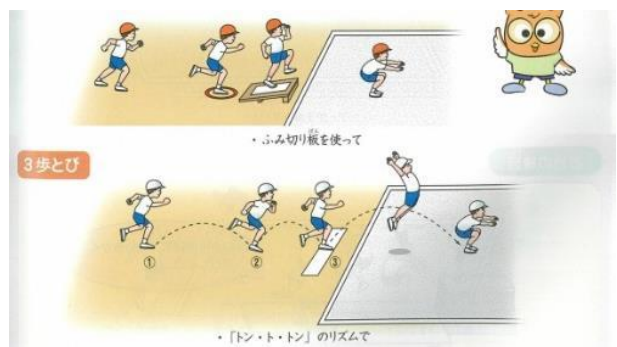
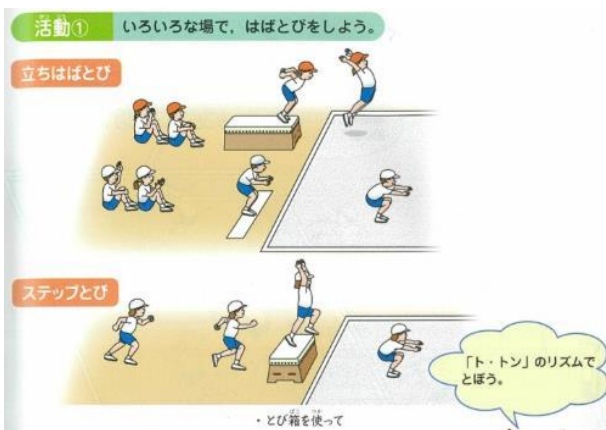
○ 第1時 オリエンテーション

- ・児童全員で川とびやケンパーとびの場を準備したり、砂場をほぐしてはばとびの活動の場をつくらせたりすることにより、はばとびを行う場の準備の仕方を学んだ。
- ・児童書の「やってみよう」を体験し、はばとびに対する意欲につなげるとともに、はばとびに必要なエレメンタリーな動きを身に付ける一助とした。

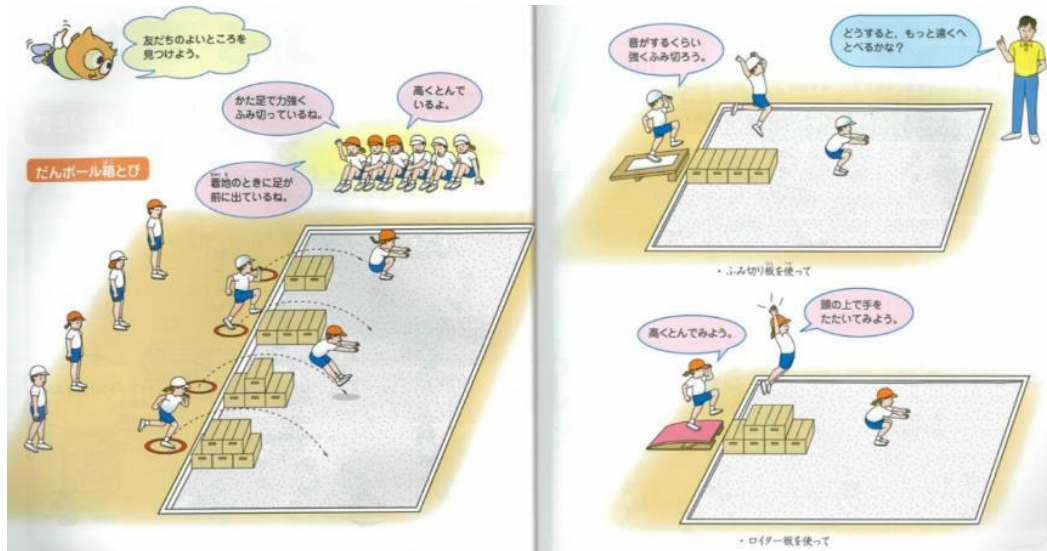


○ 第2時、第3時

- ・「やってみよう」を行う。
- ・活動①のモデル図を参考に、はばとびを行う。



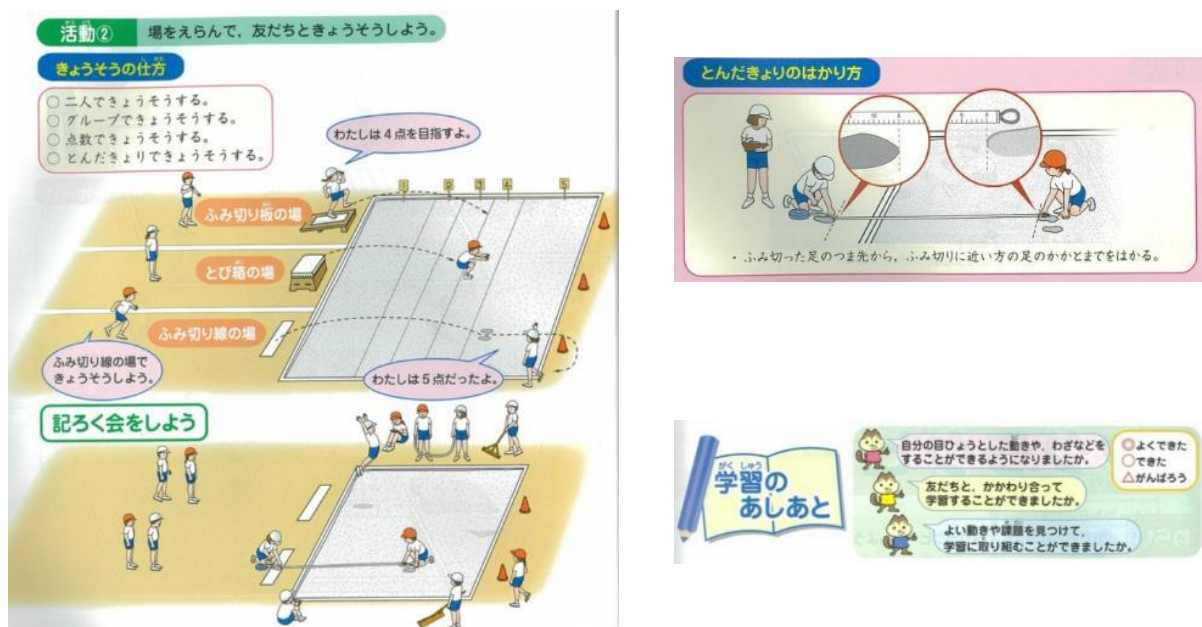
- ・友だちとペアまたはグループではばとびに取り組む。よかった動きや「すごい」と思った動きをワークシートに記録する。



・本時のまとめをする。自分が一緒に取り組んだ友だちのいいところを紹介する。

○ 第4時～第6時

・活動②のモデル図を参考に競争の場づくりをして、はばとびを行う。



- ・グループではばとびの競争に取り組む。いろいろな場で記録会を行えるように、時間を決めてローテーションを行う。
- ・記録会のルールや得点、記録の取り方をグループごとに工夫する。
- ・第6時では、クラス全体でルールを統一して記録会を行う。
- ・本時のまとめをする。

【活用してよかった点】

- モデル図を参考にすることにより、さまざまなバリエーションで練習を行うことができた。
- リズムよく助走することや高く跳ぶことを身に付けるための練習方法がよく分かった。
- 競争の仕方を工夫することにより、苦手な児童も積極的にはばとびに取り組むことができた。

