

第2学年 体ほぐしの運動遊び

1 単元の目標と評価規準

	知識及び運動	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	体ほぐしの運動遊びの行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりして遊ぶことができるようにする。	体ほぐしの運動遊びを工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。	体ほぐしの運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り、誰とでも仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①体ほぐしの運動の行い方について言ったり、実際に動いたりしている。	① 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。 ②体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい遊び方を友達に伝えている。	① 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 場の安全に気を付けている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (活用)
0	集合、挨拶、健康観察		
5	本時のめあてや評価規準の確認		
15	準備運動 【体じゃんけん】 【1人(2人で)でストレッチ】	準備運動 【にんじゃしゅりけん!】 【1人(2人で)でストレッチ】等	準備運動 【にんじゃしゅりけん!】 【2人でストレッチ】等
	説明 ・運動の目的、行い方(安全面等) ・演示(数名の児童を活用して)	確認・説明 ・運動の目的、行い方	確認・説明 ・運動の行い方
20	体ほぐしの運動 【ラインでハイタッチ】 【にんじゃしゅりけん!】	体ほぐしの運動 【ラインでハイタッチ】 【なべなべそこぬけ】 【人工えい星 UFO】	体ほぐしの運動 これまでの学習をもとに 遊びを選んで行う 【にんじゃしゅりけん】 【ラインで ハイタッチ】 【なべなべ そこぬけ】 【人工えい星(UFO)】
40	整理運動 【1人、2人でストレッチ】		
45	振り返り、健康観察、挨拶		
知・技	① ワークシート		
思・判・表		① ワークシート	② ワークシート
態度	② 観察	② 観察	① 観察

3 本時案①【導入場面】（1時間め／3時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体ほぐしの運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- ・場の安全に気を付けることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・体ほぐしの運動遊びの行い方を言ったり、実際に動いたりしている。(知識)
- ・場の安全に気を付けている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認  めあて 体ほぐしの運動遊びの行い方を知り、安全に気を付けてみんなで遊ぼう  評価 ・体ほぐしの運動遊びの行い方を言ったり、実際に動いたりしている。(知識) ・場の安全に気を付けている。(主体的に学習に取り組む態度)	
	○本時のめあてや単元の内容について知る。 ・体育の学習で大切なこと、単元のめあて、主な内容について掲示物等を使って説明する。 ・安全に関する注意事項を説明し、復唱させて理解を図る。  3 準備運動 ○指導者の指示や動きに合わせて手軽な運動を行い、心地よさを味わう。 【体じゃんけん!】 「グー」「チョキ」「パー」を全身で表現 ・「♪さいしょはグー じゃんけん ホイ♪ホイ♪」のリズムに合わせて指導者と同じ動き(引き分け)をさせる。 ・次に「じゃんけんホイ♪ホイ♪」で、指導者に「勝つ」動きをさせる。 (例:指導者:「グー」→児童:「パー」、指導者:「チョキ」→児童:「グー」) 【ストレッチ】 ・息を吐きながら、体の部位を伸ばすようにさせる。 ・2人で行うときは、無理に曲げること等がないように互いの心と体の状態に気を付けさせる。	(例)「周り見て 間をとって 声掛け合う」
なか 25分	4 体ほぐしの運動遊び(行い方を説明する→実際にさせる) ○体ほぐしの運動遊びの行い方を知り、心と体の変化に気を付けながらみんなで体ほぐしの運動遊びを行う。 【にんじゃしゅりけん】 ・リーダーのかけ声に合わせて動きをする。 「足しゅりけん!」⇒ジャンプ 「頭しゅりけん!」⇒しゃがむ ・リーダーは、大きな声と動きでみんなに伝えるようにさせる。 ・リーダーは4、5回で交代させる。(最初は指導者が行う) 【ラインでハイタッチ】 ・体育館にあるライン上を歩き、出会った友達と「やさしくハイタッチ」をする。多くの友達と出会うようにさせる。	おおむね満足(観察) 場の安全に気を付けている。 十分満足 場の安全に気を付けるとともに、友達に気を付けるように促すような声掛けをしている。 努力を要する児童への手立て 安全に関する注意事項について再度説明する。
まとめ 5分	5 整理運動 ・準備運動で学習した動きを1人または2人で取り組ませる。 6 振り返り ○本時のめあての振り返りを行い、次時への意欲をもつ。 ・めあての振り返りや授業の感想を記入させ、グループで共有させる。 ・何名かの児童に発表させ、全体でも共有できるようにする。 ・友達に声をかけながら場の安全を確かめ運動できていた児童等を紹介し、望ましい姿が全体に広がるようにする。	十分満足 行い方について詳しく言ったり、書いたりしている。 努力を要する児童への手立て 行い方の掲示物を指しながらわかったことを選ばせる。

体育の授業開きの約束の例 ※体ほぐしの運動遊びを学年始めに行う場合

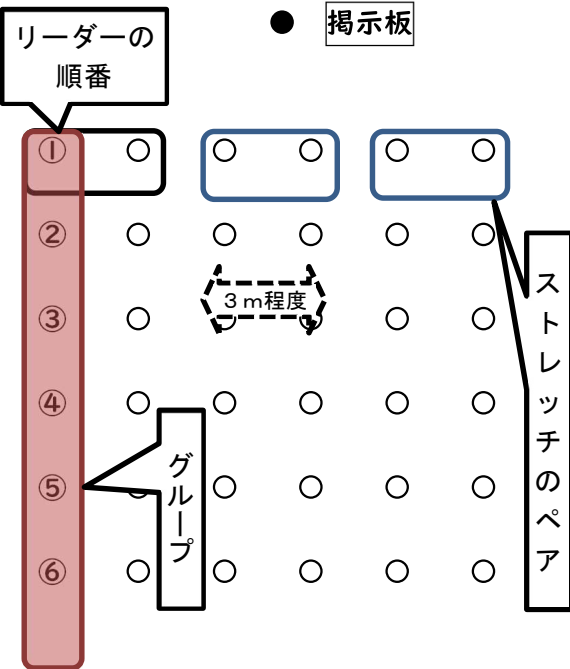
- みんなで運動遊びをしながら、たのしく体を動かそう。
- みんなで運動遊びをしながら、くふうした遊びや気づいたことを友だちに伝えよう。
- みんなで運動遊びをしながら、安全に気をつけて、なかよく運動しよう。

「単元を通したためあてと3時間のめあて」の提示例

単元のめあて：みんなで体ほぐしの運動遊びを楽しみ、心や体の変化を知ろう。

- ① 体ほぐしの運動遊びの行い方を知り、安全に気を付けてみんなで遊ぼう。
- ② 体ほぐしの運動遊びを楽しみながら、気付いたことを友達に伝えたり、順番や決まりを守り、誰とでも仲よくしたりしよう。
- ③ 体ほぐしの運動遊びを選んだり、工夫したりして楽しく体を動かそう。

整列の例（36名の場合）



ストレッチの例

- (1人で)
- 立って大きく背伸び→そのまま左右に倒す
- 仰向けで大きく背伸び
- (2人で)
- 手を引っ張り合って→背中合せて互いに担ぐ
- 交代で押したり、揺らしたり 等

(例) 体ほぐしの運動あそびワークシート①

2年( )組 名まえ( )

★今日のめあて

体ほぐしの運動あそびの行い方を知ったり、場の安全に気をつけたりしよう。

★今日の振り返り

よくできた◎ できた ○ できなかった△

振り返ること	◎○△
場の安全に気をつけることができましたか	
体ほぐしの運動遊びの行い方を知ることができましたか	

★行い方でわかったことをくわしく書きましょう。

★今日の学習の感想（気づき）を書きましょう。

ラインでハイタッチの例（バスケットボールコート1面の広さで18名の場合）

★ラインからラインへのジャンプは禁止

(1回目) ライン上のみを動いて友だちと出会ったらハイタッチ。その後じゃんけんをして負けたら道をゆずる。1分程度、3～4回繰り返す。

(2回目) グループを変えて、もう1回行う。

3 本時案②【習得場面】（2時間め／3時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい運動遊びを友達に伝えることができるようにする。
- ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい運動遊びを友達に伝えている。(思考・判断・表現)
- ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 あいさつ、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 体ほぐしの運動遊びを楽しみながら、気付いたことなどを友達に伝えたり、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしたりしよう	
なか 25分	評価・体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい運動遊びを友達に伝えている。(思考・判断・表現) ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
	・活動の約束を掲示物等で説明する。 ・「運動遊びをしたら心や体はどう変わるかな」と問い、これまでの経験から予想させ、数名に発表させる。「気持ちいい」「体があたたかくなる」「心もあたたかくなる」等の発言が出されたら、本当にそうなるのかを気を付けて運動遊びに取り組ませる。 3 準備運動 【ストレッチ】 ※前時と同様に行う、必要に応じて音楽をかける。 【にんじゃしゅりけん】 ※前回と同様に行う。 ・リーダーは3、4回で交代させる。	
まとめ 10分	4 活動Ⅰ これまでの体ほぐしの運動遊び 【ラインで ハイタッチ】 ・多くの友達とハイタッチしていた児童を紹介し、「前回より多くの友達とハイタッチできるかな」と投げかけ、意欲を高める。 ・心と体の変化を問い、どのような変化があるかをグループ内で伝えさせる。 5 活動Ⅱ 新しい体ほぐしの運動遊び ・指導者は子どもたちの様子を動画で撮影し、振り返り等で活用する。 【なべなべ そこぬけ】 ・「なべ～なべ～そこぬけ♪」の歌を紹介し、一緒に歌わせる。 ・2人で行う。慣れてきたら人数を増やす。(→3～4人→7～8人) ・全員で歌うこと、友達の手を離さないことを適宜指導する。 ・「もっと友達が増えてもできるかな」と投げかけ、可能であれば15～16人で行わせる。 【人工えい星(UFO)】 ・「なべなべそこぬけ」とは違うメンバーで取り組ませる。 ・4～5人で行う。慣れてきたら人数を増やす。(→9～10人) ・友達の手を離さないようにすること、ほかのグループとぶつからないこと、ゆっくり動くこと等を指導する。 ・「大きな大きな『人工えい星』で動くことができるかな」と投げかけ、最後は19～20人で行う。 ・互いの心と体の変化等についてグループ内で伝えさせる。	おおむね満足 <sup>(観察)</sup> 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 十分満足 周りの友達にも促す声掛けをしている。 努力を要する児童への手立て 順番やきまりについて再度説明する。 おおむね満足 <sup>(観察・ワークシート)</sup> 体ほぐしの運動遊びで心と体の変化に気付いたり、工夫したりした楽しい運動遊びを友達に伝えている。 十分満足 楽しい運動遊びをいろいろな方法で詳しく友達に伝えている。
	6 整理運動 ・グループで自分たちに合ったストレッチ系の運動を選び、取り組ませる。 7 振り返り ※1人1台端末を活用し、フォームに入力させてもよい。 ○本時のめあての振り返りを行い、次時への意欲をもつ。 ・めあての振り返りや授業の感想を記入させ、グループで共有させる。 ・何名かの児童に発表させ、全体でも共有できるようにする。 ・楽しかった運動遊びを友達に詳しく伝えている児童、きまりを守ったり、仲よくしたりするように声掛けをしている児童を紹介し、望ましい姿が全体に広がるようにする。指導者が撮影した動画(よかった動き)を見せ紹介する。	努力を要する児童への手立て 自分が行った中で楽しかった運動遊びは何か尋ねる。 楽しんでいたことを予想し、尋ねる。

場の図 (全体)

【なべなべ そこぬけ】

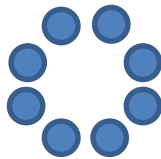
- ・ 2人組の場合



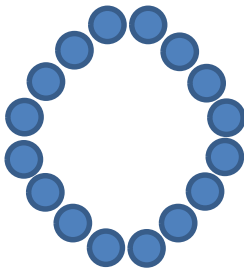
- ・ 3～4人組の場合



- ・ 7～8人組の場合 (体育館 1/4)



- ・ 15～16人組の場合 (体育館 1/2)



※ 体育館の広さを考慮しながら、十分な場所を確保して行う。

活動のルール (掲示物)

1. 準備運動から全員で真剣にしよう。
2. 運動遊びは、順番に、間を空けて行おう。
3. 「ラインでハイタッチ」は、ラインからラインへのジャンプ (ワープ) はしないようにしよう。
4. ぶつからないようにグループとグループの間隔を十分にとろう。
5. 相手を思いやる行動をしよう。強く叩いたり無理に腕を引っ張ったりしないようにしよう。
6. 友だちのよいところ、上手なところを認め、ふわふわ言葉を使おう。
7. 友だちを責めたり、チクチク言葉を使ったりしないようにしよう。

振り返りのワークシートの例

体ほぐしの運動あそびワークシート②

2年 ( ) 組 名まえ ( )

★今日のめあて

体ほぐしの運動遊びを楽しみながら、気付いたことなどを友達に伝えたり、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしたりしよう

★今日のふりかえり

よくできた◎ できた○ できなかった△

ふりかえること	◎○△
みんなと楽しく体を動かすことができましたか。	
順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすることができましたか	
心と体の変化等について友達に伝えることができましたか	

★友達に伝えたことを詳しく書きましょう。

★友達といっしょに運動をしていて、気づいたことを書きましょう。

※ 1人一台端末に入力する場合は、上記のことについて入力フォームを作成しておく

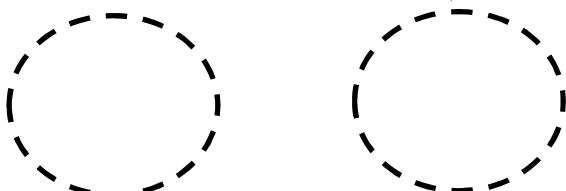
場の図 (全体)

【人工えい星】

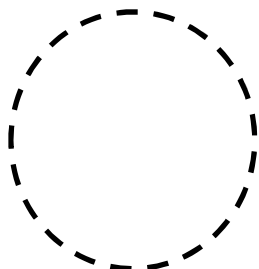
- ・ 4～5人組の場合



- ・ 7～8人組の場合 (体育館 1/4)



- ・ 15～16人組の場合 (体育館 1/2)



3 本時案③【活用場面】（3時間め／3時間中）

(1) 本時のねらい

- ・楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選ぶことができるようにする。
- ・体ほぐしの運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

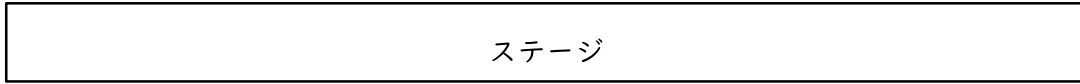
(2) 本時の学習評価

- ・楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。(思考・判断・表現)
- ・体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

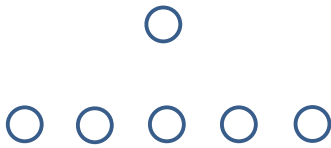
(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 体ほぐしの運動遊びを選んだり工夫したりして、楽しく体を動かそう	
	評価 ・楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。(思考・判断・表現) ・体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)	
なか 25分	3 準備運動 【ストレッチ】 ※前時と同様に行う、必要に応じて音楽をかける。 【にんじゃしゅりけん】 ※前回と同様に行う。 ・慣れてきたら、かけ声と動きをずらしてゲーム性を持たしてやってみる。	
	4 活動Ⅰ 運動遊びを選んだり、工夫したりしてやってみよう① ○自分が行いたい運動遊びを選び、自分たちで進めながら取り組む。 A【にんじゃしゅりけん】 B【ラインで ハイタッチ】 C【なべなべ そこぬけ】 D【人工えい星(UFO)】 ① 始める前に、集まった仲間でルールを確認したり、役割を決めたりさせる。 ② 運動遊び1 ③ 自分が感じたこと、気付いたことを前向きに発表させる。 (自分がうまくできたこと・友達のよかったところ等) ④ みんながより楽しくなるようにルールの工夫や役割の変更などについて話し合わせる。 ⑤ 運動遊び2 ⑥ 発表(③と同じ) 例：あそびは3分ずつ ①～⑥まで約10分 ・活動Ⅱを始める前に、それぞれの運動遊びの楽しかったことやおすすめポイントを全体の前で数名に発表させる。	おおむね満足 (ワークシート・観察) 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選んでいる。 十分満足 楽しくできる体ほぐしの運動遊びを選び、工夫している。 努力を要する児童への手立て 前時までに楽しそうに取り組んでいた運動遊びをすすめる。 おおむね満足 (観察・ワークシート) 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組もうとしている。 十分満足 進んで取り組むとともに、周りの友達にも促している。
まとめ 10分	6 整理運動 ・Ⅱのグループで自分たちに合ったストレッチ系の運動を選び、取り組ませる。 7 振り返り ※1人1台端末を活用し、フォームに入力させてもよい。 ○本時のめあての振り返りを行い、次の単元への意欲をもつ。 ・本時の振り返りや授業の感想を記入させ、グループで共有させる。単元全体についても振り返り、記入させる。 ・何名かの児童に発表させ、全体でも共有できるようにする。 ・より楽しくできるように運動遊びを工夫している児童、進んで取り組み、周りの友達に促している児童を紹介し、望ましい姿が全体に広がるようにする。 ・単元のまとめとして、心と体の変化について詳しく話している児童の姿を紹介するとともに、全員のがんばりを認める。	努力を要する児童への手立て 前時までに進んで取り組んでいた姿をフィードバックし、意欲化を図る。

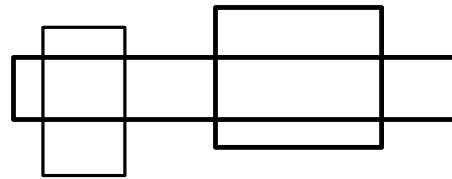
(例) 場の図 (全体)



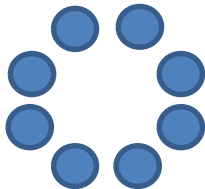
A 【にんじゃしゅりけん】



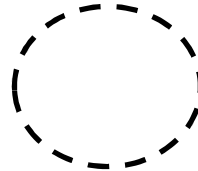
B 【ラインで ハイタッチ】



C 【なべなべ そこぬけ】



D 【人工えい星 (UFO)】



※ 体育館の広さを考慮しながら、十分な場所を確保して行う。

振り返りのワークシートの例

体ほぐしの運動あそびワークシート③

2年 ( ) 組 名まえ ( )

★今日のめあて

体ほぐしの運動遊びを選んだり工夫したりして、楽しく体を動かそう

★今日のふりかえり

よくできた◎ できた○ できなかった△

ふりかえること	◎○△
みんなと楽しく体を動かすことができましたか。	
もっと楽しくするために体ほぐしの運動遊びを選んだり、工夫したりすることができましたか	

★体ほぐしの運動遊びで工夫したことを詳しく書きましょう。

★友達といっしょに運動して、自分の体や心の変化について気付いたことを書きましょう。

※1人一台端末に入力する場合は、上記のことについて入力フォームを作成しておく

(例) 心 と

- ・どきどきした
- ・うれしい気分
- ・すっきりした気分
- ・友だちを「すごい」と思った
- ・「もっとしてみたい」と思った

体 の変化

- ・体があつくなった
- ・あせをかいた
- ・手が赤くなった
- ・息が「ハーハー」となった
- ・心臓がドックドック音がした