

第3学年 体ほぐしの運動

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	体ほぐしの運動の行い方を知るとともに、手軽な運動を行い、心と体の変化に気づいたり、みんなで関わったりすることができるようにする。	自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。	体ほぐしの運動に進んで取り組み、きまりを守り、誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	知識・技能 ①体ほぐしの運動の行い方を言ったり書いたりしている。	思考・判断・表現 ①心地よさを味わえる運動を選んでいる。 ②楽しく運動しながら、心と体の変化に気付いたことや、友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。	主体的に学習に取り組む態度 ①体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③用具や活動する場の安全を確かめている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (活用)
0	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>あいさつ</b>                      学習の流れとめあての確認 (1人1台端末の活用)                 </div>		
	<b>準備運動</b> 【あっち向いてホイ！】 【1人(2人で)でストレッチ】 ※指導者の動きを真似しながら	<b>準備運動</b> 【あっち向いてホイ！】 【1人(2人で)でストレッチ】 【まねっこ走】 【ラインで鬼ごっこ】	<b>準備運動</b> 【あっち向いてホイ！】 【2人でストレッチ】等
	<b>説明</b> ・運動の目的、行い方(安全面等) ・演示(数名の児童を活用して)	<b>確認・説明</b> ・運動の目的、行い方	<b>話し合い</b> チームで行う運動を選ぶ
	<b>体ほぐしの運動</b> 【まねっこ走】 【ラインで鬼ごっこ】	<b>体ほぐしの運動</b> 【みんなでポーン】 【なべなべそこぬけ】	<b>体ほぐしの運動</b> これまでの学習をもとに選んで行う
	<b>整理運動 (1人、2人でストレッチ)</b>		
45	<b>振り返り (1人1台端末の活用)</b>		
知・技	①ワークシート		
思・判・表		②ワークシート	①ワークシート
態度	③観察	②観察	①観察

3 本時案①【導入場面】（1時間目／3時間中）

(1) 本時のねらい

- ・体ほぐしの運動の行い方を知ることができるようにする。
- ・場や用具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

- ・体ほぐしの運動の行い方を言ったり書いたりしている。(知識・技能)
- ・用具や活動する場の安全を確かめている。(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、あいさつ、健康観察 2 本時のめあてや単元の内容の確認	
	めあて 体ほぐしの運動の行い方を知ったり、用具や場の安全に気を確かめながら行ったりしよう 評価 ・体ほぐしの運動の行い方を言ったり書いたりしている。(知識・技能) ・用具や活動する場の安全を確かめている。(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。 ・体育の学習で大切にすることや単元を通しためあて、全3時間の主な内容を模造紙を元に説明する。 ・安全に関する注意事項を説明し、復唱させて、理解を図る。	
なか 25分	3 活動Ⅰ 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。 【あっち向いてホイ！】 ・「♪あっち向いて、あっち向いて、あっち向いて～～ホイ！」のリズムに合わせて指導者と同じ向きに両足ジャンプをさせる。(鏡の動きで) ・前、右、左、後ろ等を何度かさせたら、「ホイ！」で反対の動きをさせる。(例：指導者：右→児童：右、指導者：前→児童：前) 【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、無理をさせず、ペアの状態を常に問いかけさせる。	
まとめ 5分	4 活動Ⅱ 体ほぐしの運動 ○心と体の変化に気を付けながら、体ほぐしの運動を行う。 【まねっこ走】 ・グループのリーダーの動きを真似させる。 ・リーダーは動きのアイデア出し、声かけ、周囲の確認等に留意させる。 ・指導者の合図でリーダーを交代させる。(1人、45～60秒程度) 【ラインでおにごっこ】 ・体育館にあるラインの上を活用し、「ふやし鬼」のルールで行わせる。	おおむね満足(観察) 用具や活動の場の安全確かめている。 十分満足 友達に声をかけながら場の安全を確かめている。 努力を要する児童への手立て 安全に関する留意事項を再度確認させる。
	5 整理運動、健康観察 ○準備運動で学習した動きを1人または2人で行う。 6 振り返り ○本時のめあての振り返りをする。 ・めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想を記入させたりする。 ・グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。 ・全体では何名かの児童に発表させ、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を紹介し、望ましい姿が広がるようにする。	おおむね満足(ワークシート) 体ほぐしの運動の行い方を言ったり書いたりしている。 十分満足 体ほぐしの運動の行い方を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。

(例)「周り見て 間隔とって 声掛け合う」

**体育の授業開きの例**

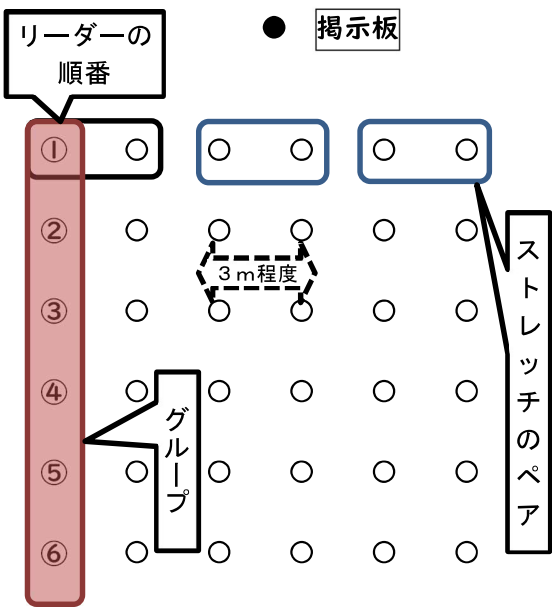
- みんなで運動しながら、わかったり、できるようになったりしよう。
- みんなで運動しながら、考えたり、伝え合ったりしよう。
- みんなで運動しながら、安全に気を付け、協力し、楽しもう。

**「単元を通しためあてと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を楽しみながら、心や体の変化を確かめよう

- ①体ほぐしの運動の行い方を知ったり、用具や場の安全に気を確かめながら行ったりしよう。
- ②決まりを守り、誰とでも仲よく運動しながら、気付いたことや考えたことを友達に伝えよう。
- ③チームのみんなが心地よさを味わえる運動を選び、体ほぐしの運動を楽しもう。

**整列の例（36名の場合）**



**(例) 体ほぐしの運動 ワークシート①**

3年( )組 名まえ( )

★今日のめあて

体ほぐしの運動の行い方を知ったり、用具や場の安全に気を付けて行ったりしよう

★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	◎○△
用具や場の安全に気を付けることができましたか	
体ほぐしの運動の行い方を知ることができましたか	

★行い方で知ることができたり、考えたりしたことを書きましょう。

★今日の学習の感想（気付き）を書きましよう。

**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→ネコのポーズ等

(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

**ラインでおにごっこの例（バスケットボールコート1面で18名の場合）**

★ラインからラインへのジャンプは禁止

- (1段階目) 鬼は3名、タッチをされたり、ラインを出たりしたらコート外に出る。  
1分程度、鬼を交代しながら3～4回繰り返す。
- (2段階目) 鬼は3名で赤帽子、タッチされたら鬼になり、赤帽子にする。1分程度または全員が鬼になったらリセット、スタートの鬼を交代しながら2～3回繰り返す。
- (3段階目) 3グループに分かれ、各グループで移動のポーズを決める。タッチされた人はタッチした人のポーズで移動する。1分程度でリセット、次の移動のポーズを考えさせて2～3回繰り返す。 ※ポーズが重複しないように留意する。

3 本時案②【習得場面】（2時間目／3時間中）

(1) 本時のねらい

- ・楽しく運動しながら、心と体の変化に気付いたことや友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えることができるようにする。
- ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・楽しく運動しながら、心と体の変化に気付いたことや友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。（思考・判断・表現）
- ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。（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 15分	<p>1 集合、あいさつ、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <p>○前時で学習したことを基に運動する。 （あっち向いてホイ、ストレッチ、まねっこ走、ラインで鬼ごっこ等）</p> <p>・2人で行うときは、無理をさせず、ペアの状態を常に問いかけることを再度確認させる。</p>	
なか 25分	<p>3 本時のめあてや評価項目の確認</p> <p>めあて 決まりを守り、誰とでも仲よく運動しながら、気付いたことや考えたことを友達に伝えよう。</p> <p>評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく運動しながら、心と体の変化に気付いたことや友達と関わり合うための運動の行い方について、考えたことや見付けたことを友達に伝えている。（思考・判断・表現）</li> <li>・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</li> </ul>	
	<p>4 活動 新しい体ほぐしの運動、伝え合い</p> <p>○指導者の指示を基にグループで手軽な運動を行い、心地よさを味わう。 体ほぐしの運動を行いながら、心と体の変化等を伝え合う。</p> <p>【なべなべそこぬけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「♪なべなべ そこぬけ そこが ぬけたら かえりましょ」の歌詞と「そーこがぬけたら～」で手をつないだまま体を翻すことを伝える。</li> <li>・体育用太鼓等でゆっくり打ちながら行うとよい。</li> <li>・翻るときに、手を強くひっぱらず、ゆっくりと動くようにさせる。</li> <li>・慣れてきたら3人→4人・・・と人数を増やして取り組ませる。</li> <li>・十分に活動させた後に、グループで輪になり、心と体はどのような状態か、気付いたこと等を出し合わせる。</li> </ul> <p>【みんなでポーン】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ全員で手をつなぎ、一つの輪になったまま、風船を床に落とさないようにはじき続けさせる。その時「○○さーん」と呼ばせる。</li> <li>・1～2分間で相手や風船の大きさや数を変えたりさせる。</li> <li>・なべなべそこぬけと同様に気付き等を出し合わせる。</li> </ul>	<p>おおむね満足（観察） きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。</p> <p>十分満足 友達に声をかけながら、きまりを守ったり、励ましあったりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て グループで声をかけさせる。</p> <p>おおむね満足（観察、ワークシート） ※上記のとおり 十分満足 気付いたことや考えたことを詳しく伝えている。</p>
まとめ 5分	<p>5 整理運動、健康観察</p> <p>6 振り返り</p> <p>○本時のめあての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想を記入させたりする。</li> <li>・グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。</li> <li>・全体では何名かの児童に発表させ、共有できるようにする。</li> </ul>	<p>努力を要する児童への手立て これまでの活動を振り返らせて感じたことを出させる。</p>

(例) 体ほぐしの運動 ワークシート②

3年( )組 名まえ( )

★今日のめあて

決まりを守り、誰とでも仲よく運動しながら、  
気付いたことや考えたことを友達に伝えよう。

★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	◎○△
きまりを守り、誰とでも仲よく励ますことができましたか	
気付いたことや考えたことを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よう。

★今日の学習の感想(気付き)を書きましよう。

3 本時案③【まとめ場面】(3時間目/3時間中)

(1) 本時のねらい

- 心地よさを味わえる運動を選ぶことができるようにする。
- 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- 心地よさを味わえる運動を選んでいる。(思考・判断・表現)
- 体ほぐしの運動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 1 2 分	<p>1 集合、あいさつ、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <p>○前時で学習したことを基に運動する。 (あっち向いてホイ、ストレッチ、まねっこ走、ラインで鬼ごっこ等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2人で行うときは、無理をさせず、ペアの状態を常に問いかけることを再度確認させる。</li> </ul>	
なか 2 5 分	<p>3 本時のめあてや評価項目の確認</p> <p>めあて チームのみんなが心地よさを味わえる運動を選び、体ほぐしの運動を楽しもう。</p> <p>評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 心地よさを味わえる運動を選んでいる。(思考・判断・表現)</li> <li>• 体ほぐしの運動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)</li> </ul> <p>4 活動 グループで体ほぐしの運動</p> <p>○これまで学習した体ほぐしの運動の中から、グループの全員が心地よさを味わうことができる運動を選び、行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• これまで学習した体ほぐしの運動や味わえた心地よさ(心と体の変化等)について確認する。確認後、「グループ全員が味わえる」という視点をもたせて選ばせる。</li> <li>• 運動4分間→振り返り・修正1分間を3～4回程度繰り返す。運動は同じ運動を繰り返してもよいこと、これまで学習した運動にバリエーションを付けてもよいことを伝える。</li> <li>• 途中の振り返りでは、「グループ全員が味わえたか」という視点で行い、次の運動につなげさせる。</li> </ul>	<p>おおむね満足(観察) 心地よさを味わえる運動を選んでいる。 十分満足 心地よさについて詳しく説明しながら選んでいる。 努力を要する児童への手立て これまで感じた心地よさについて再度確認し、選べるようにする。</p> <p>おおむね満足 体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている(観察、ワークシート) 十分満足 運動にバリエーションを付けて取り組もうとしている。</p>
まとめ 8 分	<p>5 整理運動、健康観察</p> <p>6 振り返り</p> <p>○本時のめあての振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• めあてに沿って振り返らせたり、授業の感想を記入させたりする。</li> <li>• グループで振り返りや感想について発表させ、共有できるようにする。</li> <li>• 全体では何名かの児童に発表させ、共有できるようにする。</li> <li>• 心地よさを味わいながら運動に進んで取り組もうとしている児童や全員が味わえるように選んでいるグループなどを称賛する。</li> <li>• 体ほぐしの運動で感じたことや学んだことはどの運動領域でも大切であることを知らせ、次の単元につなげる。</li> </ul>	<p>努力を要する児童への手立て これまでの活動で楽しそうに運動していた様子等を紹介し、前向きに取り組めるようにする。</p>

(例) 体ほぐしの運動 ワークシート③

3年( )組 名まえ( )

★今日のめあて

グループのみんなが心地よさを味わえる運動を選び、体ほぐしの運動を楽しもう。

★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	◎○△
グループのみんなが心地よくできる運動を選ぶことができましたか。	
気付いたことや考えたことを友達に伝えることができましたか	

★選ぶときに気を付けたことを詳しく書きましょう。

★これまでの体ほぐしの運動で気付いたことや学んだことを書きましょう。