

体育専科教員
から学ぶ

「わかる」「できる」「楽しい」授業づくり

子どもたちが主体的に取り組むための工夫

1. 本時の活動につながるウォーミングアップ

○リズムに合わせた運動 (体づくり運動)

音楽に合わせてリズムカルに跳ぶ。
テンポのよい曲がおすすめ



【ジャンプの例】

- ・両足 (左右・クロス)
- ・片足 (左右・クロス)
- ・回転
- ・手 (頭・肩)

○ミニゲーム(タグラグビー)

短時間で簡単に行えるゲーム。



【タグゲーム例】 (ペア)

- ・タグ取りゲーム
- ・じゃんけんタグ取り

(グループ・全員)

- ・タグ取りしっぽ
- ・タグ取り鬼ごっこ
- ・タグ取り陣地

2. 学習の見通しや振り返りにタブレットを活用

☆学習シート例☆

○いつでも確認

タブレットに
振り返りカード
やお手本動画を
入れることで、
学習の記録や課
題を残すことが
できる。



3. 共有 (学び合い)

○作戦タイムや中間指導

グループで守備や攻め方について話し合う。
活動の中でうまくいったことや困りを共有し、
次にいかす。

○本時の振り返り

まとめの時間に、本時の活動から学んだこと
を全体で共有。
(自分、友だち、グループとしてできたこと
や考えたことや次に挑戦したいこと等)

