

新5分間運動から
はじめる

小学校体育科教育指導資料

授業づくりガイドブック2

準備運動を学びのはじまりへ



四日市市教育委員会 令和5年度運動能力・体力向上推進委員会
協力：小学校体育科教育研究協議会
中学校保健体育科教育研究協議会

発行日 令和6年3月

◆◆◆ 本 冊 子 の 見 方 と 使 い 方 ◆◆◆

○単元名

○対象学年

○領域・種目

○場の設定例

○主運動の課題

○単元の評価規準

○めざす子どもの姿

※単元を通したこの運動でのめざす子どもの姿です。単元を終えた後に、できていてほしい学びの内容です。

○本時の課題

※子どもが、何をこの時間にやればいいのかかわかるように設定することが大切です。

○行い方

※1 時間の授業の展開を紹介しています。
※子どもの実態、場の状況に合わせて変更します。

○具体的な子どもの姿に対する教師の働きかけ例

※子どもたちが困ると予想される場面や、全体で動きを高めていきたい場面等を挙げました。

【大きく3つの場面を設定しています。】
・本時の課題にもどしたい場面
・個別の課題で困っている子どもがいる場面
・全体で動きを高めたい場面

※その時の具体的な教師の声のかけ方や場や運動の設定の仕方を紹介しています。

第3学年及び第4学年

マット運動

てんぽ

単元名:同じ「転歩」で歩きだそう

目指す子どもの姿

相手の歩くリズムが変わる中でも、回転の速さや大きさを変化させる。

本時の課題

相手の歩くリズムに合わせて回転することができる

行い方

・マットの外からペアと一緒にリズムを合わせながら歩いてくる。
・ペアの子が歩いている流れで、そのまま転がる。
・転がり終わって立ち上がった後、そのまままた歩き出す。
・ペアで転がる人を交代しながら行う。
・何度も試せるようにしていく。
・隣で歩く子は、回転に合わせてしようとするとリズムが崩れるので、一定のリズムで歩くように心がける。
・立ち上がって歩き出せるようになってきたら、ペアの歩くリズムを変えていく。

【C】

○○さんの歩くリズムに合わせて回転できたよ。

□□さんの回転とわたしの歩くリズムが合わなくなってきた。

【A】

【B】

なかなかうまく回転できないな。

教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	全体で動きを高めたい場面【C】
・相手のリズムに合わせて回転できない ・相手のリズムに合わせて回転できない子どもには、新5分間運動のやりかごに戻して、後頭部から腰まで順番にマットにつけていく感覚(順次接触)を養わせる。また、ICT機器の活用により、どこで回転スピードが落ちているかを確認させる。	・回転することができない子どもには、新5分間運動のやりかごに戻して、後頭部から腰まで順番にマットにつけていく感覚(順次接触)を養わせる。また、ICT機器の活用により、自分の身体の動き方を客観的に捉えられるようにさせる。	・めざしたい子どもの姿にあるような子どもをモデルとして取り上げ、相手に合わせて回転をつくり出したり、回転をコントロールしたりする仕方を共有させる。
□□さんの回転とわたしの歩くリズムが合わなくなってきた。 2人で体操棒を持って一緒に回転してみようか。 タブレットで回転しているところを撮影して確認してみよう。	なかなかうまく回転できないな。 新5分運動の「やりかご」をもう一度やってみよう。体のどこからマットについているかな。 頭の後ろあたりから腰まで順番にマットについていく感じだね。	○○さんの歩くリズムに合わせて回転することができたよ。 みんなの前でやってみよう。 隣の子に合わせて回転をコントロールしているね。

○単元づくりのポイント

※運動の特性を理解した上で、単元を通してその運動の特性を味わい、目指す子どもの姿のように学びの過程を構想し、授業イメージを持てるようにすることが大切です。

評価

【知識・技能】
・相手の歩くリズムに合わせるために、歩きながら片足で踏み切って回転したり、身体を後頭部から腰まで順にマットに接地ながら(順次接触)回転したりする。
・相手の歩くリズムに合わせるために、回転の勢いをつけたり、回転の速さや大きさを調整したりする。
【思考・判断・表現】
・自分の能力に適した課題を見付け、相手の歩くリズムに合わせて回転しようと試み続けている。
・回転をつくり出したり、コントロールしたりするための身体の動かし方について、分かったことを友だちに伝えている。
【主体的に学びにむかう態度】
・学習の仕方やきまりを守るとともに、場や器械・器具の安全に気を付けながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って調整しようとしている。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動	※「スッと立つ」と見なす要件- ① 手をつかずに立つ。 ② カンストップの輪に両足を懸えて立つ。 (立つときに両膝を閉めずに立つ) ③ ①の後3秒静止する。	※「止まる」と見なす要件- ① カンストップの輪の中で全身が入っている状態。 ② ①の状態を3秒静止する。	※「止まる」と見なす要件- ① カンストップの輪の中で全身が入っている状態。 ② ①の状態を3秒静止する。	※「止まる」と見なす要件- ① カンストップの輪の中で全身が入っている状態。 ② ①の状態を3秒静止する。	※「止まる」と見なす要件- ① カンストップの輪の中で全身が入っている状態。 ② ①の状態を3秒静止する。
主運動の課題	相手の歩くリズムに合わせて回転できる。(前転) (開脚前転)	ペアが変わっても相手の歩くリズムに合わせて回転できる。(前転) (開脚前転)	相手の歩くリズムに合わせて回転できる。(前転) (開脚前転)	相手の歩くリズムに合わせて回転できる。(前転) (開脚前転)	相手の歩くリズムに合わせて回転できる。(前転) (開脚前転)
めざしたい子どもの姿	身体を順に接地させたり、回転の勢いをつけたりする。	相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを調整させる。	相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを調整させる。	相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを調整させる。	相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを調整させる。

単元づくりのポイント

(1)運動の特性
・マット上で身体の回転をつくり出したり、コントロールしたりするという、「身体を回転させることがおもしろい運動」として捉える。
(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと
・技が「できる一できない」に捉われてしまうと、克服型の運動になってしまうので、回転をコントロールすることを主題として運動に取り組ませる。
・個々の課題に応じて、場や状況を変えて取り組ませる。
(3)この運動での学習内容
・順次接触(指先→手の甲→腕→頭→肩→背中といった部分を順にマットに接地させていく)と伝導(回転中に勢いを生み出す)を生み出しながら、相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを調整させていき、滑らかに身体を回転させていく。
(4)ふりかえり
・回転をつくり出したり、コントロールしたりするために工夫したことをふりかえさせる。

○単元の評価規準

※子どもの実態や内容のまとまりごとの評価規準を踏まえ、観点別学習状況の評価を行うにあたり、学びの姿として具体化したものです。

○主運動とつながる新5分間運動

※体を動かす楽しさを感じることだけでなく、主運動の課題や本時で身に付けさせたい力と関連させた運動を取り上げることが大切です。

○めざしたい子どもの姿

※子どもの姿を見取り、評価、指導していくためには、つけたい力が身に付いた子どもの姿を具体的にイメージしておくことが大切です。

○単元づくりのポイント

※運動の特性を理解した上で、単元を通してその運動の特性を味わい、目指す子どもの姿のように学びの過程を構想し、授業イメージを持てるようにすることが大切です。

目次

◇	【ゲーム 3・4年】	ネット型ゲーム「手ニス」-----	12・13
◇	【ボール運動 5・6年】	ベースボール型ゲーム「ボールとよーい、どん」-----	14・15
◇	【表現運動 3・4年】	リズムダンス「リズムに合わせてダンスバトル！」-----	16・17
◇	【表現運動 5・6年】	リズムダンス「リズムに合わせてダンスカーニバル！」--	18・19
◇	裏表紙	（※5・6年生の表現運動については、学校や地域の実態に応じて、「リズムダンス」を加えて）	

（※５・６年生の表現運動については、学校や地域の実態に応じて、「リズムダンス」を加えて指導することができる。〔小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説体育編より〕

単元名: 同じ「^{てんぽ}転歩」で歩きだそう

目指す
子どもの姿

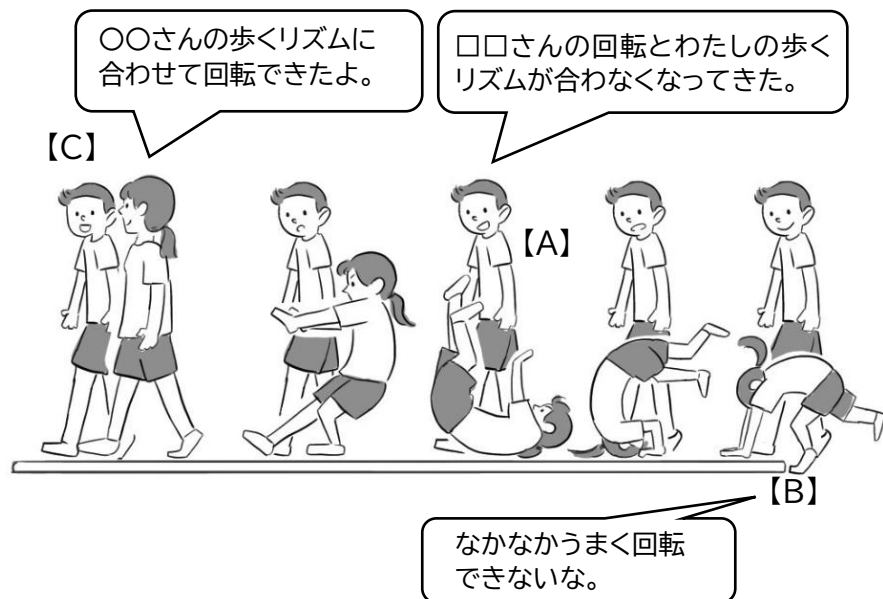
相手の歩くリズムが変わる中でも、回転の速さや大きさを変化させる。

本時の課題

相手の歩くリズムに合わせて回転することができる

行い方

- ・マットの外からペアと一緒にリズムを合わせながら歩いてくる。
- ・ペアの子が歩いている流れで、そのまま転がる。
- ・転がり終わって立ち上がった後、そのまままた歩き出す。
- ・ペアで転がる人を交代しながら行う。
- ・何度も試せるようにしていく。
- ・隣で歩く子は、回転に合わせようとするリズムが崩れるので、一定のリズムで歩くように心がける。
- ・立ち上がって歩き出せるようになってきたら、ペアの歩くリズムを変えていく。



教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	全体で動きを高めたい場面【C】
・相手のリズムに合わせて回転できない子どもには、二人で体操棒を持って同時に回転させリズムを合わせることを意識させる。また、ICT機器の活用により、どこで回転スピードが落ちているかを確認させる。	・回転することができない子どもには、新 5 分間運動のゆりかごに戻して、後頭部から腰まで順番にマットにつけていく感覚(順次接触)を養わせる。また、ICT 機器の活用により、自分の身体の動き方を客観的に捉えさせる。	・めざしたい子どもの姿にあるような子どもをモデルとして取り上げ、相手に合わせて回転をつくり出したり、回転をコントロールしたりする仕方を共有させる。
□□さんの回転とわたしの歩くリズムが合わなくなってきた。 2人で体操棒を持って一緒に回転してみようか。 タブレットで回転しているところを撮影して確認してみよう。	なかなかうまく回転できないな。 新 5 分運動の「ゆりかご」をもう一度やってみよう。体のどこからマットにつけているかな。 頭の後ろあたりから腰まで順番にマットにつけていく感じだね。	○○さんの歩くリズムに合わせて回転することができたよ。 みんなの前でやってみよう。 隣の子に合わせて回転をコントロールしているね。

【知識・技能】

- ・相手の歩くリズムに合わせるために、歩きながら片足で踏み切って回転したり、身体を後頭部から腰まで順にマットに接地ながら（順次接触）回転したりする。
- ・相手の歩くリズムに合わせるために、回転の勢いをつけたり、回転の速さや大きさを調整したりする。

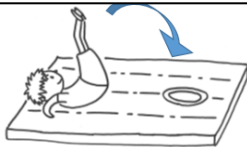
【思考・判断・表現】

- ・自分の能力に適した課題を見付け、相手の歩くリズムに合わせて回転しようと試み続けている。
- ・回転をつくり出したり、コントロールしたりするための身体の動かし方について、分かったことを友だちに伝えている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方やきまりを守るとともに、場や器械・器具の安全に気を付けながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・何度も運動に取り組む、自分の動きを振り返って調整しようとしている。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動	 平面の場 上り坂の場 下り坂の場 ※「スッと立つ」と見なす要件 ① 手をつかずに立つ。 ② ケンステップの中に両足を揃えて立つ。 (立つときに両膝を開かずに立つ) ③ ①の後 3 秒静止する。			場面・絵 ※静止する位置にケンステップを置いたり、テープで幅をつくったりする。 静止位置 ※「止まる」と見なす要件 ① ケンステップの幅の中で全身が入っている状態。 ② ①の状態で 3 秒静止する。 ジグザグコースの例	
主運動の課題	相手の歩くリズムに合わせて回転できる。 (前転) (開脚前転)			ペアが変わっても相手の歩くリズムに合わせて回転できる。 (前転) (開脚前転)	
めざしたい子どもの姿	身体を順に接地させたり、回転の勢いをつけたりする。		相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを変化させる。	相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを変化させ、なめらかに身体を回転させる。	
	回転をつくり出したり、コントロールしたりする。				

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・マット上で身体の回転をつくり出したり、コントロールしたりするという、「身体を回転させることがおもしろい運動」として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・技が「できるーできない」にとらわれてしまうと、克服型の運動になってしまうので、回転をコントロールすることを主題として運動に取り組ませる。
- ・個々の課題に応じて、場や状況を変えて取り組ませる。

(3)この運動での学習内容

- ・順次接触（指先→手の甲→腕→頭→肩→背中といった部分を順にマットに接地させていく）と伝導（回転中に勢いを生み出す）を生み出しながら、相手の歩くリズムに合わせて、回転の速さや大きさを変化させていき、なめらかに身体を回転させていく。

(4)ふりかえり

- ・回転をつくり出したり、コントロールしたりするために工夫したことをふりかえらせる。

スル 単元名:「水流」つと立って、ピタッ！

目指す
子どもの姿

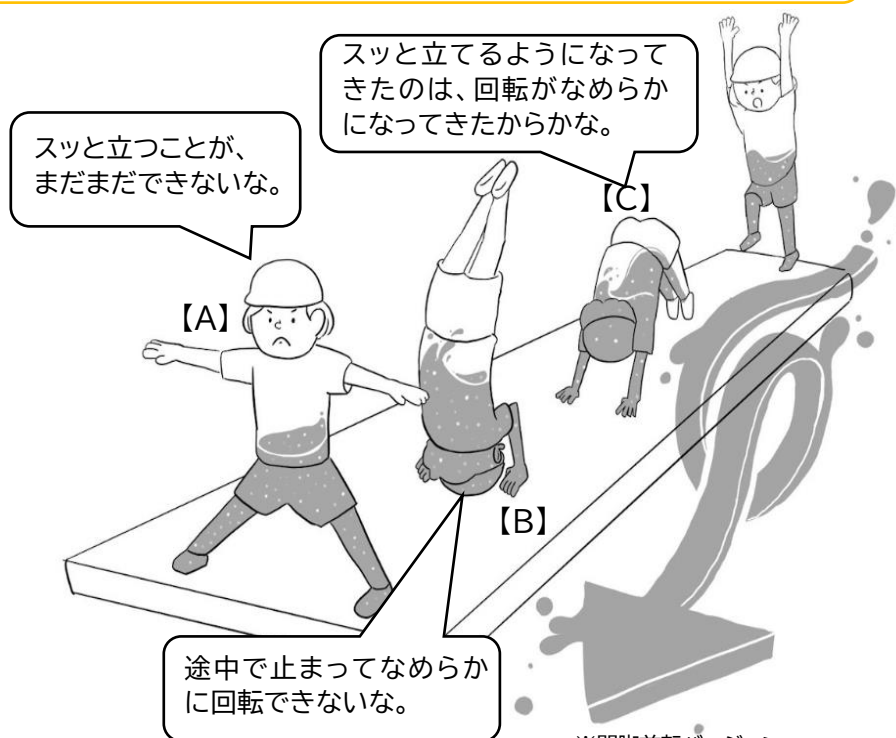
回転の軸や方向を変えながら、
なめらかに回転をつくり出したり、コントロールしたりしている。

本時の課題

水の流れをイメージして回転し、スツと立つことができる

行い方

- ・マットの上にケンステップを置き、その中でスツと立つことにこだわり取り組む。
- ・「スツと立つ」とは、
 - ①手を使わない
 - ②両足をそろえる
 - ③両ひざは開かない
 - ④静止することを指す。
- ・ケンステップの位置を変える。
- ・状況を見て、跳び箱用踏み切り板等を使い、上り坂・下り坂の場をつくる。



※開脚前転バージョン

教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	全体で動きを高めたい場面【C】
・スツと立つことができない子どもには、坂道の場を用意する。また、新 5 分間運動のゆりかごに戻って、大きい回転から小さい回転にすることで、回転の速さを変化させ立つ直前の感覚を養っていく。	・ICT 機器の活用により、自分の身体の動き方を客観的に捉えさせる。また、なめらかに回転している子どもと同じとグループで取り組ませる。	・めざしたい子どもの姿にあるような子どもをモデルとして取り上げ、立つ直前で足を勢いよく開いて回転をつくり出したり、重心の位置(腰の位置)を変化させたりして回転をコントロールしたりする仕方を共有させる。
スツと立つことがまだまだできないな。 こっちの下り坂でやってみよう。 速度が上がってスツと立てる。	途中で止まってなめらかに回転できないな。 タブレットで撮影した動画を見てみよう。 〇〇さんがなめらかに回転できているから、一緒にやってみようか。	スツと立てるようになってきたのは、回転がなめらかになってきたからかな。 周りの子に、□□さんの回転を見せてあげよう。 立つ直前のスピードが速く足を勢いよく開いて立っているね。

【知識・技能】

- ・片足で踏み切ったり、回転終末(立つ直前)で足を折りたたんで開いたりして、回転をつくり出すことができる。
- ・重心位置や回転方向を変化させながら、なめらかに回転をコントロールすることができる。

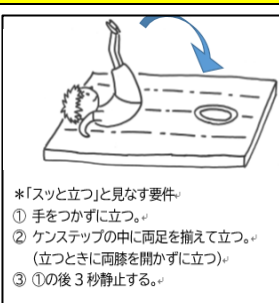
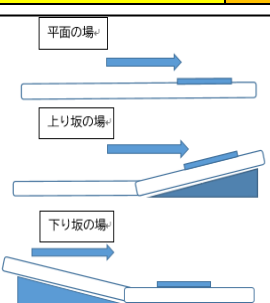
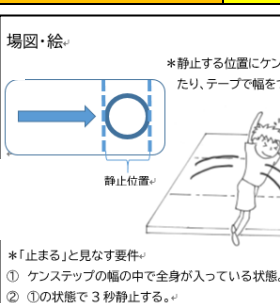
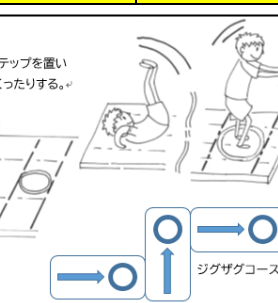
【思考・判断・表現】

- ・自分の課題や能力に応じた場や状況から課題を見付け、試み続けている。
- ・回転をつくり出したり、コントロールしたりするための身体の動かし方について、分かったことを友だちに伝えている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、場や器械・器具の安全に気を付けながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って調整しようとしている。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動					
主運動の課題	スツと立つことができる。(前転)(後転)	水の流れをイメージして回転し、スツと立つことができる。(開脚前転)(伸膝後転)(補助倒立前転)	技を組み合わせる回転し、スツと立つことができる。		
めざしたい子どもの姿	片足で踏み切ったり、回転終末(立つ直前)で足を折りたたんだりして、回転の勢いを生み出している。	身体の重さを利用して、回転をつくり出したり、コントロールしたりしている。	回転の軸や方向を変えながら、滑らかに回転をつくり出したり、コントロールしたりしている。		

回転をつくり出したり、コントロールしたりする。

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・マット上で身体の回転をつくり出したり、コントロールしたりするという、「身体を回転させることがおもしろい運動」として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・技が「できるーできない」にとらわれると、克服型の運動になってしまうので、回転をコントロールすることを主題として運動に取り組ませる。
- ・個々の課題や能力に応じた場や状況を選択させて取り組ませる。

(3)この運動での学習内容

- ・片足で踏み切ったり、回転終末(立つ直前)で足を折りたたんで開いたりして、つくり出した回転の勢いを、重心位置の調整や回転方向の変化を行いながら、コントロールしなめらかな回転をする。

(4)ふりかえり

- ・なめらかな回転をつくり出したりコントロールしたりしてスツと立つために工夫したことをふりかえらせる。

単元名：ヨケトーク！ ～とべるかな？とべないかな？～

目指す
子どもの姿

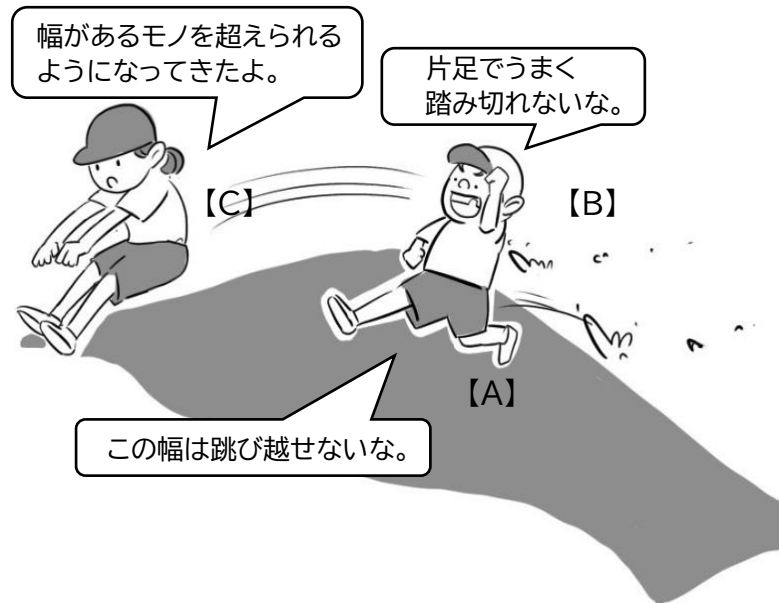
片足で踏み切り、両足で着地することで幅のあるモノを跳び越そうとする。

本時の課題

幅のあるモノを跳び越すことができる

行い方

- ・個々の能力や課題に応じた幅に挑めるように、多様な幅のある場を設定する。
- ・幅のあるモノは、子どもの実態に応じて使い分ける。（ブルーシートを置いたり、マーカーで目印をつけたりする。）
- ☆新聞紙は簡単に用意でき、何枚分跳び越すことができたかがわかりやすい。
- ・主運動の場以外に、新5分間運動の場（新聞跳び越し等）を常設し、いつでも試すことができるようにして



教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	全体で動きを高めたい場面【C】
・幅のあるモノを超えることができない子どもには、新5分間運動の新聞跳び越し等に戻して、幅の広さを狭いところから徐々に広げていくようにさせる。また、幅の広い場を作って、片足踏切で思いっきり跳び越す感覚を味わえる場を経験させる。	・幅のあるモノを跳び越えられる子どもと同じグループにさせ、互いの跳び方を見合ったり、ICT機器を活用したりして自分の身体の動きを客観的に捉えさせる。また、自分で場（幅の広さ）を変えさせて挑戦させる。	・めざす子どもの姿にあるような子どもをモデルとして取り上げ、片足で踏み切っている姿や、両足で着地している姿、助走のスピードなどを共有させる。
この幅は跳び越せないな。 新5分間運動の新聞跳び越しをやってみよう。 少しずつ幅を広げていくといいよ。	片足でうまく踏み切れないな。 タブレットを使って跳び越えている姿を撮ってみよう。 踏み切っている足に注目してみようか。	幅のあるモノを超えられるようになってきたよ。 みんなの前で一度跳び越えてみて。 みんなは、〇〇さんの助走から踏切そして着地を見てみよう。

【知識・技能】

・片足で踏み切り、両足で着地する動作によって、幅のあるモノを跳び越すことができることがわかる。

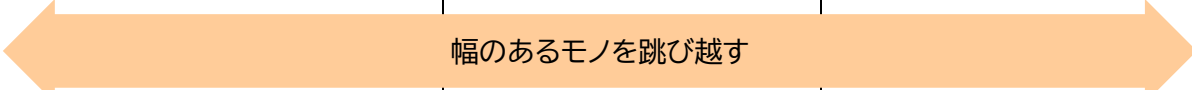
【思考・判断・表現】

- ・短い助走から強く踏み切ることや幅のあるモノを跳び越すための跳び方を考えている。
- ・踏み切り方や跳び越し方のポイントやわかったことを友だちに伝えている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方やきまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って幅あるモノを跳び越えようとしている。

単元計画

	1	2	3	4【本時】	5
5分間運動	【新聞跳び越し】 場面・絵： 低めだから安心して跳び越すことができるね。 ♪ リズムよく跳び越すことができるようになってきたぞ。 ♪ 新聞を横にして行ってもよい。 【川跳び遊び】 縄をまっすぐに置くのではなく、幅の広いところ、狭いところをつくると、子どもたちの習熟に合わせた場が準備できます。 ♪				
主運動の課題	幅のあるモノを跳び越すことができる				
めざしたい子どもの姿	幅のあるモノを跳び越そうとする。	片足で踏み切り、幅のあるモノを跳び越そうとする。	片足で踏み切り、両足で着地することで幅のあるモノを跳び越そうとする。		

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

設定された幅のあるモノを跳び越せるかどうかをおもしろい運動として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

幅のあるモノ(ブルーシートやマット等、高さのないものが望ましい)を跳び越す場をできるだけ多く設定する。
個々の課題に応じて、幅を自由に選択できる場を作る。

(3)この運動での学習内容

幅のあるモノを跳び越すために、短い助走から片足で前方に踏み切り、両足で着地する。

(4)ふりかえり

幅のあるモノを跳び越すためにどのような工夫をしたかふりかえらせる。

単元名：ヨリトーク！～もっと遠くへ～

目指す
子どもの姿

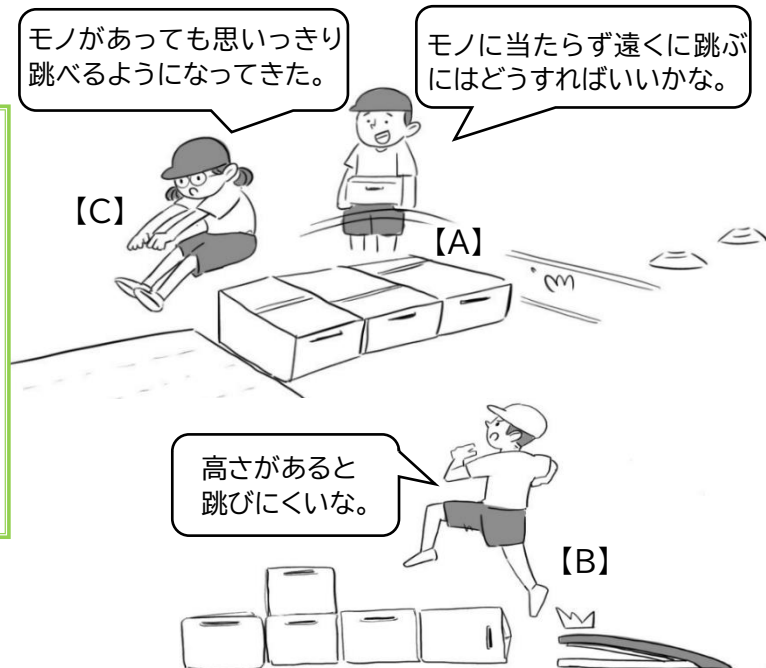
リズムカルな助走から力強く踏み切り、空中動作や着地の際に
モノに当たらないように跳び越そうとする。

本時の課題

モノに当たらずに跳び越すことができる

行い方

- ・個々の能力や課題に応じた幅に挑めるように、多様な幅のある場を設定する。
- ・幅のあるモノは、子どもの実態に応じて使い分ける。
- ・子どもが個々の能力や課題に応じた幅や高さに調整できるようにする。(小さめの段ボール箱など)
- ・主運動の場以外に、新5分間運動の場(新聞跳び越し等)を常設し、いつでも試すことができるようにしておく。



教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	全体で動きを高めたい場面【C】
・設定したモノを跳び越えられない子どもには、新5分間運動の新聞跳び越し等の場などに戻し、力強く踏み切り跳び越えようとする感覚を経験させる。	・モノを置いても遠くに跳ぶことができていない子どもと同じグループにさせ、互いの跳び方を見合ったり、ICT機器を活用したりして自分の身体の動きを客観的に捉えさせる。また、自分で場の幅や高さを変えて挑戦させる。	・めざしたい子どもの姿にあるような子どもをモデルとして取り上げ、リズムカルな助走から力強く踏み切っている姿やモノを跳び越えようとする空中動作や両足でしっかり着地している姿を共有させる。
モノに当たらず遠くに跳ぶにはどうすればいいかな。 新5分間運動の「新聞跳び越し」をやってみよう。 ダンボールも1段ずつ積んでみようか。ダンボールを踏まない気持ちで跳んでみよう。	高さがあると跳びにくいな。 タブレットをつかって跳んでいる姿を撮影してみよう。 踏み切りまでの助走のスピードが遅いかも。もっとスピードを速くしてみよう。	モノがあっても思いっきり跳べるようになってきた。 〇〇さんの跳んでいる姿をみんなに見せてみよう。 力強い踏切で、上の方に跳んでいる姿に注目してみよう。

【知識・技能】

- ・リズムカルな助走から力強く踏み切ることができる。
- ・空中動作や着地の際にモノに当たらないように跳び越すことができる。

【思考・判断・表現】

- ・リズムカルな助走から力強く踏み切ったりより遠くに跳び越したりするために試み続けている。
- ・助走からの踏み切り方や跳び越し方のポイントやわかったことを友だちに伝えている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って繰り返し行いながら進んで運動に取り組んでいる。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動	【新聞跳び越し】 場面・絵 低めだから安心して跳び越すことができるね。 リズムよく跳び越すことができるようになってきたぞ。 新聞を横にして行ってもよい。 【川跳び遊び】 縄をまっすぐに置くのではなく、幅の広いところ、狭いところをつくと、子どもたちの習熟に合わせた場が準備できます。				
主運動の課題	モノに当たらずに跳び越すことができる				
めざしたい子どもの姿	力強く踏み切り、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越そうとする。	リズムカルな助走から力強く踏み切り、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越そうとする。	リズムカルな助走から力強く踏み切り、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越そうとする。	リズムカルな助走から力強く踏み切り、空中動作や着地の際にモノに当たらないように跳び越そうとする。	
リズムカルな助走からの踏み切りによって、モノに当たらないように跳び越す					

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

設定された幅のあるモノを跳び越せるかどうかをおもしろい運動として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

幅のあるモノ(ブルーシートやマット、段ボール箱)を跳び越す場をできるだけ多く設定する。
個々の課題に応じて、幅を自由に選択・操作できる場を作る。

(3)この運動での学習内容

リズムカルな助走から力強く踏み切り、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越す。

(4)ふりかえり

モノに当たらないように跳び越すために、どのような工夫をしたかふりかえらせる。

単元名：手ニス

目指す
子どもの姿

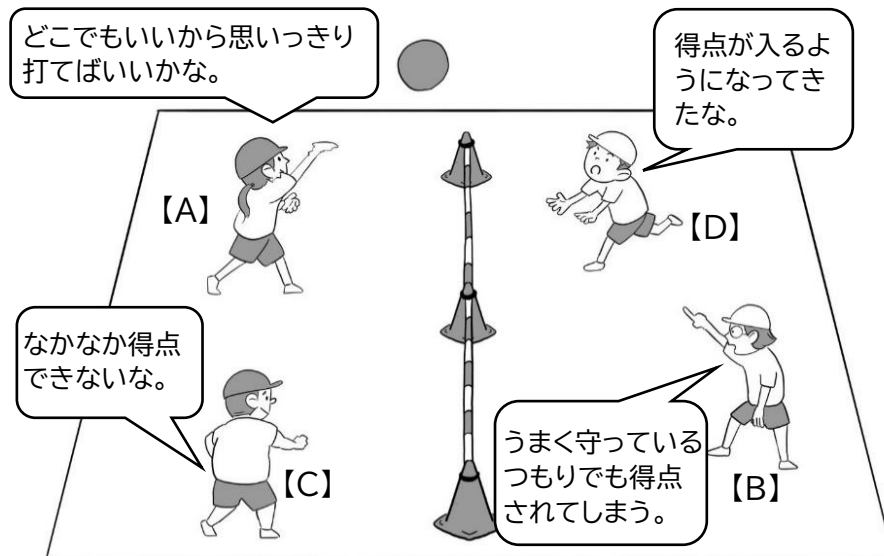
相手や仲間を見ながら、空いているスペースを見つけ、
ボールを落としたり、落とさせなかったりしている。

本時の課題

空いているスペースにボールを落とすことができる

行い方

- ・7点先取 ☆3分程度の時間制にしてもよい。
 - ・攻撃→手でボールを投げる。
 - ・守備→1バウンド以内にキャッチする。
 - ・サーブは下から投げる。
 - ・アタック、ブロックはあり。
 - ・得点をとられた側からサーブを打つ。
- 《反則》
- ・故意にボールを蹴る。



教師の働きかけ例

【人数】2人対2人 【コート】バトミントンコート程度 【ボール】ソフトバレーボール
☆学校や児童の実態に応じて、変更してもかまいません。

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【C】	全体で動きを高めたい場面【D】
・スペースを意識できていない子どもには、新5分間運動にもどし、相手コートにボールを落とすことやスペースを見つけることなどを考えさせる。	・【守備】ゲームの状況(得点された原因等)を伝え、チームでボールが落ちるスペースを作らないようにさせる。ICT機器を活用してゲームの様子を客観的に見て確認させる。	・【攻め】相手チームの空いているスペースを見つけるように声かけをして、どこにボールを落とせばよいか考えさせる。	・空いているスペースにボールを落とすことができたり、スペースを作らないように守っていたりするチームを取り上げて共有させる。
どこでもいいからとりあえず思いっきり打てばいいかな。 新5分間運動で何をねらっていたかな。 スペースをねらっていたから、このゲームもスペースをねらえばいい。	うまく守っているつもりでも得点されちゃう。 タブレットで撮影したゲームの様子を見てみよう。 守備の時みんなの位置がかたよってスペースがたくさんできてしまっていることがわかったよ。	なかなか得点できないな。 攻撃の時、何に気をつけたらいいかな。 相手コートを見て相手の位置を確認してスペースを見つけているな。	得点が入るようになってきたな。 このチームの人たちのゲームを見てみよう。何を意識しているの？ 空いているスペースをねらってボールを落とすようにしているよ。

【知識・技能】

- ・相手のいないスペースを見つけ、相手コートにボールを落とすことができる。(攻撃)
- ・相手がボールを落とすスペースをつくらないために、立ち位置をかえたり、ブロックしたりすることができる。(守備)

【思考・判断・表現】

- ・相手コートにボールを落とすための攻め方を考え、友だちや全体に伝えている。(攻撃)
- ・相手にボールを落とさせないための守り方を考え、友だちや全体に伝えている。(守備)

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・ゲームの中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする中で自分やチームの動きを振り返って何度も取り組もうとしている。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動	【ベーシックゲーム】 場図・絵 *バドミントンコート(半面) *高跳び用スタンド等に紐を張るなどして場を用意。 *ボールは、ビーチボールやソフトバレーボールなどを使用する。 クラスの人数に合わせてグループの人数は調整する。		【ボール落とし「ゲーム」】 場図・絵 *バドミントンコートに高跳び用スタンド等に紐を張るなどして場を用意するとよい。コートの大きさは子どもの実態に合わせて決める。 *紐の高さは2m程度。 *ボールは、ビーチボールやソフトバレーボールなどを使用する。		
主運動の課題	手ニスのルールやゲームの方法を理解することができる。		空いているスペースにボールを落とすことができる。		
めざしたい子どもの姿	コートを意識して、ボールを落としたり、落とさせなかったりしている。		相手を見ながら、空いているスペースを見つけ、ボールを落としたり、落とさせなかったりしている。	相手や仲間を見ながら、空いているスペースを見つけ(つくり出し)、ボールを落としたり、落とさせなかったりしている。	
味方や相手の位置を見ながらボールを「落とすー落とさせない」					

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・「相手コートにボールを落とすー落とさせない攻防」が面白い運動として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・ネットの高さ、ボール等を変えたり、ゲームの人数を変えたりすることで、ゲームの様相を変える。
- 運動の特性に触れやすい状況づくりのための場やルールの簡易化

(3)この運動での学習内容

- ・攻撃側・・・相手のいないスペースを見つけ、ボールを落とす。
- ・守備側・・・相手の動きに合わせて動き、スペースをつくらないようにする。

(4)ふりかえり

- ・「落とすー落とさせない」ために気づいたことや工夫したところをふりかえらせ、次の時間につなげる。
- ・攻撃側・・・「前後左右にゆさぶる」「フェイントをかける」など。
- ・守備側・・・「立ち位置を変える」「ブロックする」など。

単元名：ボールとよーい、どん！

目指す
子どもの姿

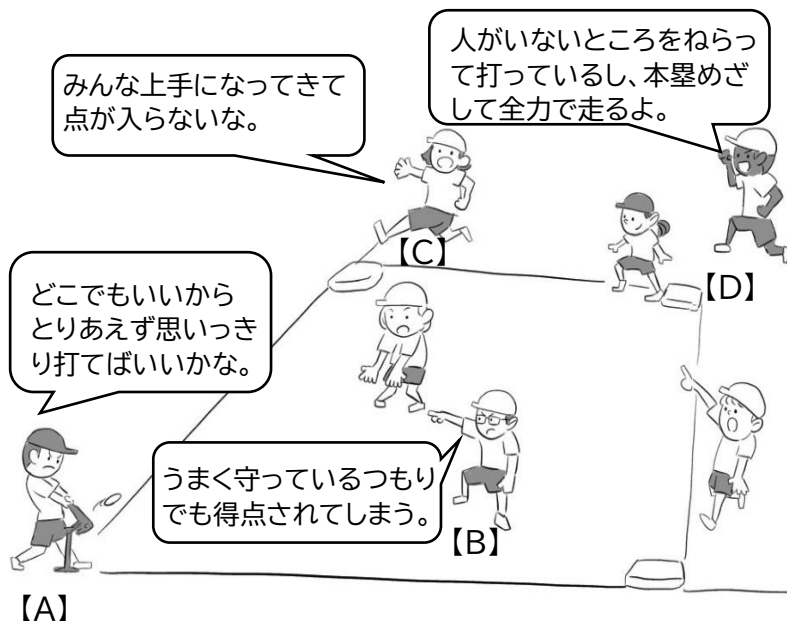
相手や仲間を見ながら空いているスペースを見つけ、
ボールを飛ばしたり、すばやくボールを届けたりしている。

本時の課題

ボールよりも先に本塁にもどってくることができる

行い方

- ・攻撃者は、本塁の輪の中からボールを投げる（打つ・蹴る）。
- ・守備者は、ボールを捕球し、走者より先にボールを塁に届ける。
- ・攻撃者は決められた範囲の中でボールをバウンドさせなければならない。（ホームランを防ぐ）
- ・守備者は、ボールをノーバウンドで捕球するか、バウンドしたボールを走者より先に塁へ届けることでアウトをとる。
- ・本塁以外に塁を増やした場合、塁には一人だけとどまることができる。
- ・走者にボールタッチでアウトにすることはできない。



教師の働きかけ例

【人数】5人対5人 【コート】累間 10m程度(実態に応じて累の数は調整)
【ボール】ソフトフォームボール
【攻守交代】打者が 1 巡する / 守備が 3 つのアウトをとる

本時の課題にもどしたい場面【A】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【B】	個別の課題で困っている子どもがいる場面【C】	全体で動きを高めたい場面【D】
・本塁をとる意識がない子どもには、新 5 分間運動に戻し、守備者のいないスペースを見つけることや本塁にすばやくボールを届けることを意識させる。	・【守備】ゲームの状況(得点された原因など)を伝え、すばやくボールを本塁に戻す意識をさせる。また、捕球力を高める新 5 分間運動に取り組ませる。	・【攻め】守備者のいないスペースが空いているところをねらって打てるように、声をかける。またICT機器を活用してゲームを客観的に見て確認させる。	・本塁をとることにこだわったり、守備の空いているスペースをねらって打ったりしているチームを全体で共有させる。
どこでもいいから思いっきり打てばいいかな。 新5分間運動で何をねらっていたかな。 守備のいない所をねらっていたから、このゲームもそこをねらえばいいね。	うまく守っているつもりでも得点されちゃう。 相手はどこをねらって打っているかな。 守備が少ないところをねらってきているから、スペースを作らないようにしましょう。	みんな上手になってきて点が入らない。 どこをねらって打ってあげればいいかな。 守備のいないところをねらって打つようにしましょう。	このチームはどこをねらって打って、打った後どんなふうに進んでいるかな。 人がいないところをねらって打っているし、本塁めざして全力で走るよ。

【知識・技能】

- ・空いているスペースを見つけボールを打ち、本塁をとることができる。(攻撃)
- ・遠くに飛ばされないところを考えて守り、本塁をとらせないようにできる。(守備)

【思考・判断・表現】

- ・本塁をとるための攻め方を考え、その考えを友だちや全体に伝えている。(攻撃)
- ・本塁をとられないための守り方を考え、その考えを友だちや全体に伝えている。(守備)

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・ゲームの中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする中で自分やチーム動きを振り返って何度も取り組もうとしている。

単元計画

	1	2	3【本時】	4	5
5分間運動	【サイン交差イン】 場図・絵 *軸っかはケンステップを使うとよい。 *フラフープは、滑ることあるので使用しない。 *軸っかをコーンに変えて行ってもよい。		【ベーシックゲーム】 場図・絵 *線はイメージ。 *マーカールの範囲が広いと攻撃が有利、狭いと守備が有利になる。 *ボールはソフトフォームボールなどの扱いやすいボールを使うと良い。		
主運動の課題	ルールや方法を理解できる。		ボールよりも先に本塁にもどってくるができる。		
めざしたい子どもの姿	守備者からより遠いところへボールを飛ばしたり、すばやくボールを届けたりしている。		相手や仲間を見ながら、空いているスペースを見つけ、ボールを飛ばしたり、すばやくボールを届けたりしている。	相手や仲間の力量を考えながら、空いているスペースを見つけ、ボールを飛ばしたり、すばやくボールを届けたりしている。	
相手や仲間の位置を見ながら、ボールを飛ばしたりすばやくボールを届けたりして「本塁をとるーとらせない」					

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・ベースボール型のような攻撃側がボールを打ち、走者とボールのどちらが塁(本塁)にたどり着くのが速いかの攻防を繰り広げる運動では、「本塁をとるーとらせない攻防」が面白い運動として捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・運動の特性に触れやすい状況づくりのためのルール簡易化を図る。
- ・ボールへの恐怖感を和らげるために柔らかくしたり、捕球をしったりしやすい大きさのボールを使用する。

(3)この運動での学習内容

- ・攻撃側:守備者のいないところや走者の進塁しやすいところにボールを飛ばし、ボールより先に本塁に戻る。
- ・守備側:攻撃者がボールを飛ばしてくる場所を予想し、飛んできたボールをすばやく本塁へ届ける。

(4)ふりかえり

- ・「本塁をとるーとらせない」ために気づいたことや工夫したところをふりかえらせ、次の時間につなげる。

単元名:リズムに合わせてダンスバトル！

目指す
子どもの姿音楽のリズムにぴったりと合わせながら、
自分なりの工夫を加えて踊る。

本時の課題

相手より音楽のリズムや曲調に合わせて踊ることができる

行い方

①先生がリードしてその時間の振付を一緒にやってみる。

・子どもの実態に合わせた音楽と振付にする。

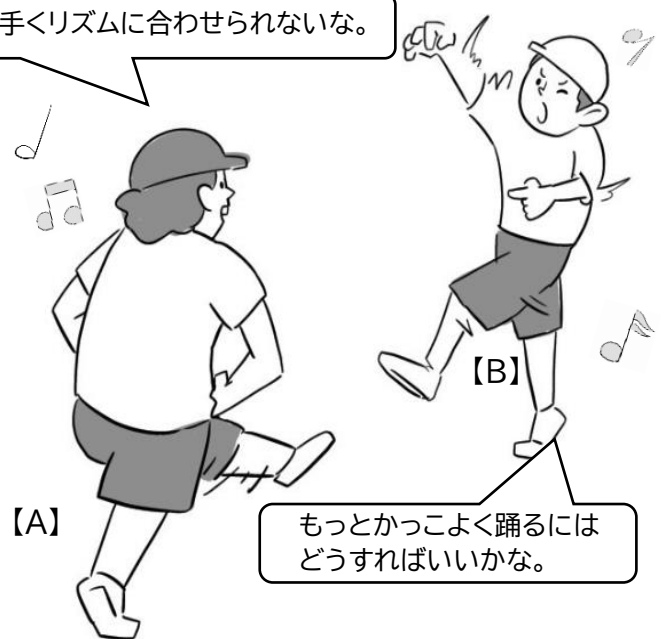
②音楽に合わせて踊る。

・音楽のリズムをしっかりと意識させ、振付と合わせ
ることを抑える。

③ダンスバトルをする。

・2人組で向かい合って踊り、動きやリズムに変化を
つけながら即興的に踊る。

上手くリズムに合わせられないな。



【A】

【B】

もっとかっこよく踊るには
どうすればいいかな。

教師の働きかけ例

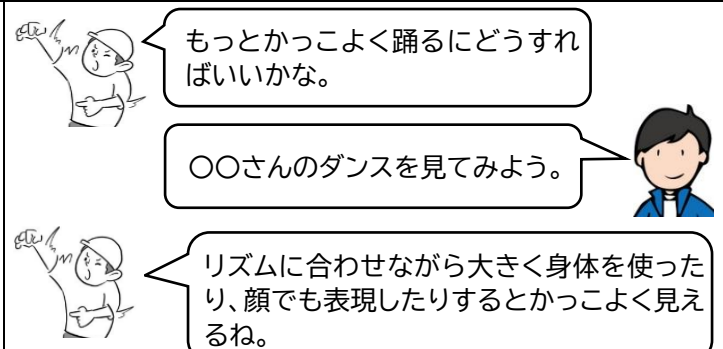
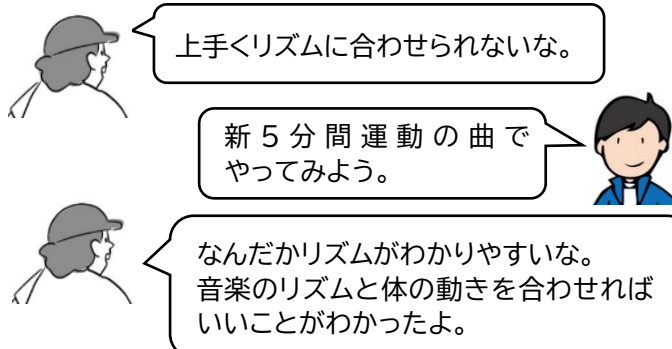
本時の課題にもどしたい場面【A】

・単元のはじめに新5分間運動を活用して、音楽のリズムを
つかむ力と音楽と運動のリズムを合わせる力をつけさせる。・リズムや曲調に合わせられない子どもが多い場合は、
BPM110～130の曲でリズムに合わせて踊る活動を多め
に行い、運動の楽しさに十分に触れられるようにする。

全体で動きを高めたい場面【B】

・リズムにぴったりと合わせながら振り付けに自分なりの工
夫を加えている子どもの姿を取り上げて共有させる。共有したい工夫の例

- ・素早い動き・ストップなどの動きで踊っている。
- ・全身を使って踊っている。・表情豊かに踊っている。
- ・即興的な振付を加えている。
- ・音楽のメロディの特徴をよく捉えている。
- ・音楽の曲想(イメージをよく表現している。) など



【知識・技能】

- ・音楽と一体になるためには、音楽のリズムと動きの終末点をぴったりと合わせるとよいことを理解している。
- ・リズムの特徴を捉え、ぴったりと合わせて踊ることができる。

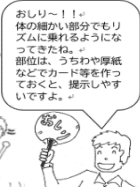
【思考・判断・表現】

- ・友だちとの一緒に踊る中で、自分の振付に工夫を加えようとしている。
- ・友だちの動きを見ながら動きのポイントを知るとともに、友だちのよい動きを自分の動きに取り入れようとしている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・繰り返し踊りながら、自分の踊りを振り返ったり、振付を工夫したりして進んで運動に取り組んでいる。

単元計画

	1	2	3	4【本時】	5
5分間運動	場図・絵- 【フイブダンス】  おしりー！！ 体の細かい部分でもリズムに乗れるようになってきたね。 部位は、うちわや厚紙などでカード等を作っておくと、提示しやすいですよ。  場図・絵- ①. 【パターンペアダンス】  ②.  ③.  ④. 				
主運動の課題	音楽のリズムに合わせて踊ることができる。 (教師がリードして振付を一緒にやってみる。)		相手より音楽の曲調やリズムに合わせて踊ることができる。 ・1 対 1 で向かい合ってダンスバトルを行う。 ・子どもの状況に合わせてチーム対チームとしてもよい。		
	使用曲例 ・ロマンチズム/ Mrs.GREEN APPLE(BPM126) ・GOOD LUCKY/グッキー(BPM138) ・紅蓮華/Lisa(BPM135) ・夜に駆ける/YOASOBI(BPM130) ・キャラクター/緑黄色社会(BPM124) ・Loser/米津玄師(BPM121) ・じょいふる/いきものがかり(BPM159) ・第六感/Reol(BPM134) ・唱/Ado(BPM132)				
めざしたい子どもの姿	音楽のリズムに合わせて、踊ろうとしている。	音楽のリズムにぴったり合わせて踊ることができる。	音楽のリズムにぴったりと合わせながら、曲調にも合わせて踊ることができる。		
	音楽のリズムに合わせて踊る				

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・音楽の曲調や曲想(曲のイメージ)に合わせて踊ることで「音楽と一体になることがおもしろい運動」と捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・単元初期には教師がリードして一緒に振付を覚えるところから始め、音楽のリズムに合わせて踊ることを楽しめるようにする。
- ・使用する音楽は少し速いテンポ(BPM120～160)で気分が高揚する曲を使用するとよい。(使用曲例照)
- ・バトルスタイルにすることでより意欲的に踊ることができるとともに、友だちとの身体的対話が自然に促され、自分の運動を工夫しやすくなる。

(3)この運動での学習内容

- ・音楽リズムと振付の動きをぴったり合わせる。
- ・バトルスタイルによって素早い動きーストップなどの動き、即興的な振付、また表情などを工夫する。

(4)ふりかえり

- ・音楽のリズムにぴったりと合わせ、自分なりの工夫を加えて踊るためにどうしたかをふりかえらせる。

単元名:リズムに合わせてダンスカーニバル！

目指す
子どもの姿音楽のリズムにぴったりと合わせながら
自分なりの工夫を加えて踊る。

本時の課題

誰よりも音楽のリズムや曲調にぴったり合わせて踊ることができる

行い方

- ①先生がリードしてその時間の振付を一緒にやってみる。
- ・子どもの実態に合わせた音楽と振付にする。
- ②音楽に合わせて踊る。
- ・音楽のリズムをしっかり意識させ、振付と合わせることを大切にする。
- ③ダンスカーニバルをする。
- ・友だちが複数人になっても、動きやリズムに変化をつけながら即興的に踊る。

リズムと振付がだんだんずれていく感じがするな。

誰よりも大きく踊ってみよう。
曲の感じに合わせて腕や足を、もっと大きく回してみよう。

教師の働きかけ例

本時の課題にもどしたい場面【A】

- ・単元のはじめに新 5 分間運動を活用して、音楽のリズムをつかむ力と、音楽と運動のリズムを合わせる力をつけさせる。
- ・リズムや曲調に合わせられない子どもが多い場合は、BPM 110～130の曲でリズムに合わせて踊る活動を多めに行い、運動の楽しさに十分に触れられるようにする。

全体で動きを高めたい場面【B】

- ・リズムにぴったりと合わせながら振付に自分なりの工夫を加えている子どもの姿を取り上げて共有させる。

共有したい工夫の例

- ・素早い動きーストップなどの動きで踊っている。
- ・全身を使って踊っている。・表情豊かに踊っている。
- ・即興的な振付を加えている。
- ・音楽のメロディの特徴をよく捉えている。
- ・音楽の曲想(イメージをよく表現している) など。



リズムと振付がだんだんずれていく感じがするな。

曲を変えてやってみようか。
リズムに合わせて踊ることを意識しよう。この曲はリズムがとりやすいな。
繰り返し、この曲でやってみよう。誰よりも大きく踊ってみよう。
曲の感じに合わせて腕や足を、
もっと大きく回してみよう。振付の工夫がすばらしいね。
同じ振付だけど、踊りが変わってきたように見えるよ。
みんなの前で踊ってみて。

【知識・技能】

- ・音楽と一体になるためには、音楽のリズムと動きの終末点をぴったりと合わせるとよいことを理解している。
- ・リズムの特徴を捉え、自分で動きを工夫して踊ることができる。

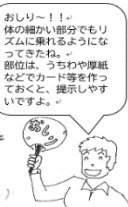
【思考・判断・表現】

- ・友だちと一緒に踊る中で、自分の動きに工夫を加えようとしている。
- ・友だちの動きを見ながら、動きのポイントを知るとともに、友だちのよい動きを自分の動きに取り入れようとしている。

【主体的に学びにむかう態度】

- ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちと進んで学習に取り組んでいる。
- ・繰り返し踊りながら、自分の踊りを振り返ったり、動きを工夫したりして進んで運動に取り組んでいる。

単元計画

	1	2	3	4【本時】	5
5分間運動	場面・絵・【ブイブイダンス】  おしり〜！！ 体の細い部分でもリズムに乗れるようになってきたね。 部位は、うちわや厚紙などでカード等を作っておくと、提示しやすいですよ。  場面・絵・①・【パターンペアダンス】 				
主運動の課題	音楽のリズムに合わせて踊ることができる。		相手より音楽の曲調やリズムに合わせて踊ることができる。 ・1 対 1 で向かい合ってダンスバトルを行う。 ・子どもの状況に合わせてチーム対チームとしてもよい。		
	使用曲例 ・ロマンチズム/ Mrs.GREEN APPLE(BPM126) ・GOOD LUCKY/グッキー(BPM138) ・紅蓮華/Lisa(BPM135) ・夜に駆ける/YOASOBI(BPM130) ・キャラクター/緑黄色社会(BPM124) ・Loser/米津玄師(BPM121) ・じょいふる/いきものがかり(BPM159) ・第六感/Reol(BPM134) ・唱/Ado(BPM132)				
めざしたい子どもの姿	音楽のリズムに合わせて、踊ろうとしている。	音楽のリズムにぴったり合わせて踊ることができる。	音楽のリズムにぴったりと合わせながら、曲調にも合わせて踊ることができる。		
音楽のリズムに合わせて踊る					

単元づくりのポイント

(1)運動の特性

- ・音楽の曲調や曲想(曲のイメージ)に合わせて踊ることで「音楽と一体になることがおもしろい運動」と捉える。

(2)運動の特性を味わわせるために大切にしたいこと

- ・単元初期には教師がリードして一緒に振付を覚えるところから始め、音楽のリズムに合わせて踊ることを楽しめるようにする。
- ・子どもたちが活動の中で、踊る友だちが複数人になっても、動きやリズムに変化をつけながら即興的に踊る姿があれば評価し、価値づけていく。
- ・本単元ではカーニバルスタイルでのリズムダンスとなる。カーニバルスタイルにすることで、一度により多くの友だちと身体的対話が生まれ、動きの変化が多様になる。

(3)この運動での学習内容

- ・音楽と振付のリズムをぴったり合わせながら、集団の中で自分だけの動きにできるように工夫をする。

(4)ふりかえり

- ・音楽のリズムにぴったりと合わせ、自分なりの工夫を加えて踊るためにどうしたかをふりかえらせる。

体育科の授業づくりを通して「運動好き」の子どもたちを育てる～指導資料～

◇◆◇『新5分間運動からはじめる 授業づくりガイドブック2』作成にあたって◇◆◇

令和4年度、四日市市運動能力・体力向上推進委員会が中心となり、単元を見通した学びの過程を構想し、単元全体の授業イメージやめざしたい子どもの姿を明確にするために「新5分間運動からはじめる 授業づくりガイドブック」を作成しました。

この指導資料の活用を通して、単元全体のイメージを持ちめざしたい子どもの姿に関連させた評価の視点や方法を考え授業に取り組んだ先生方も多く、体育科の授業に対する意識改革、授業改善が進みつつあります。

今年度は、さらに体育科の授業に対する意識改革と授業改善を進めるために、「新5分間運動からはじめる 授業づくりガイドブック」に網羅できなかった運動領域を取り上げました。また、子どもたちが「体を動かす楽しさ」を感じられ、学びに対して主体的に取り組むことができる授業づくりを進めていくために、具体的な場面での指導者の見取りの視点や指導方法がわかることに重点をおきました。

これまでの指導資料とあわせて、本資料を活用いただき「運動好き」の子どもたちを育てるための授業改善にご活用願います。

最後になりますが、本リーフレットの作成にあたり、ご協力をいただきました先生方に心から感謝申し上げます。

四日市市教育委員会 指導課



左記の指導資料以外にも、体育科の授業づくりを進めやすい状況をつくり、授業改善につなげていけるように、市内で共通した指導資料として副読本「体育の学習(光文書院)」を配付しています。あわせてご活用ください。

【編者一覧】(敬称略)

鳥居 純樹	四日市市立河原田小学校	校長(委員長)
岡田 圭司	四日市市立内部中学校	校長(副委員長)
松岡 弘高	四日市市立富洲原小学校	教諭
中西 毅徳	四日市市立日永小学校	教諭
横道 大介	四日市市立泊山小学校	教諭
小崎 祐一郎	四日市市立塩浜中学校	教諭
向井 啓祐	四日市市立西陵中学校	教諭
茶屋道 康輔	四日市市立羽津中学校	教諭

(事務局) 四日市市教育委員会 指導課
伊藤 知毅 今井 啓介 三谷 千尋

【執筆協力者一覧】(敬称略) *順不同

◎小学校体育科教育研究協議会
(器械運動領域)

矢戸 幹也 齋藤 耕平
坂 直紀 山本 真由

(陸上運動領域)

大野 直樹 大家 一樹
山中 大輝 山際 大雅

(ボール運動領域)

横道 大介 黒川 拓実
名越 万希也 平野 諒

(表現運動領域)

中島 慶大 水谷 正明
山口 一和 横山 練

(イラスト)

大家 山口 青木 他