

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

準備運動を学びのはじまりへ



四日市市教育委員会 令和4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5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

○単元を通した主課題

○運動の特性
○運動の特性を味わえるようにするために大切にしたい状況づくり(場やルール等)
○単元を通したこの運動での学習内容 等

○主運動とつながる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。

○主運動の課題

“今”もっている力で挑戦できる課題
※簡単にできてしまう課題ではなく、「おもしろそうだ」「やってみよう」「もっと挑戦したい」と思えるような課題です。

自分一人では解決できない課題
※仲間と協働することで乗り越えられる課題、仲間とかわる必然性のある課題です。
※ただし、無謀な課題を与えるということではありません。挑戦したり、思考したりするための足場がけがあることが大切です。

第3学年及び第4学年

単元名：大きく揺れることができるかな

鉄棒運動

1 授業の基本的な構想
授業づくりのポイント

- (1)運動の特性「身体をスイングさせること」
鉄棒に上がることや下りることを含めた運動の中で、鉄棒を使って友だちに身体を揺らされたり、自分の身体を大きく揺らしたり、回転させたりという「身体をスイング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
身体を揺らされる運動から自分で身体を揺らす運動、そして回転する運動につなげ、鉄棒周りの空間を大きく使えるようにしていく。
友だちと揺れるタイミングを合わせたり補助器具を使ったりして、スイングをコントロールしやすい状況を作る。
- (3)この運動での学習内容
・身体を大きく揺らしたり、回転させたりするために力を入れたり抜いたりするタイミングをつかむ。

単元計画

	1	2	3	4	5
5分間運動	運動名:空中ブランコ 課題:神まで飛んでこれるかな ※大きく揺れることがおもしろい運動です。	運動名:神まで飛んでこれるかな 課題:神まで飛んでこれるかな ※大きく揺れることがおもしろい運動です。	運動名:神まで飛んでこれるかな 課題:神まで飛んでこれるかな ※大きく揺れることがおもしろい運動です。	運動名:神まで飛んでこれるかな 課題:神まで飛んでこれるかな ※大きく揺れることがおもしろい運動です。	運動名:神まで飛んでこれるかな 課題:神まで飛んでこれるかな ※大きく揺れることがおもしろい運動です。
主運動の課題	大きく揺れることができるかな (ふとんぼし) (だるま振り)	新聞紙にタッチできるように大きく揺れることができるかな (つばめ振り) (片ひざかけ振り) (ひざかけ振り上がり)	回転をして元の位置に戻って来ることができるかな (前回り下り) (かかえ込み前回り)※だるま回り (片ひざかけ後ろ回り) (片ひざかけ前回り)		
目指したい子どもの姿	身体を力を入れて揺れている。	力を入れたり抜いたりしながら身体を大きく揺らし続けている。	力を入れたり抜いたりするタイミングを見つけて、身体を回転させている。		
評価の重点と方法	知技 (観察) (学習カード)	知技 (観察) (学習カード)	知技 (観察) (学習カード)	知技 (観察) (学習カード)	知技 (観察) (学習カード)
	思考表	思考表	思考表	思考表	思考表
	主学態	主学態	主学態	主学態	主学態

	1	2	3	4	5
評価規準	【知技】 ・身体を大きく揺らしたり回転させたりするには、力を入れたり抜いたりすることが大切であることを理解している。 ・力を入れたり抜いたりすることによって大きく揺れたり回転をしたりすることができる。 【思考表】 ・スイングを大きくするために、自分に合った身体の曲げ伸ばしや力を入れるタイミングをつかみ、それを他の揺れ方でも試している。 ・スイングが大きくな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。 【主学態】 ・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、友だちとすす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。				

※ 知技…「知識・技能」、思考表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題 大きく揺れることができるかな

だるま振り

力を入れたり抜いたりするタイミングをつかんだら、身体を揺らし続けることができたよ。

つばめ振り

新聞紙をタッチするために、大きく身体を揺らしてみよう。

行い方

- ・新聞紙を足でタッチできるようにする。
- ・マットを地面に置いたり、ウレタンカバーを鉄棒に巻いたりすることで体への負担を軽減する。
- ・新聞紙を持つ子どもや運動を見る子どもは、足などが当たらないように、鉄棒の横から持たせたり、見せたりする。
- ・怖さを感じる場合や、身体が鉄棒と離れてしまう場合は、タオルやタイヤチューブなどの補助具を使用してもよい。

1 タオルやタイヤチューブなどを腰に回して鉄棒にかける
2 鉄棒にしっかり巻き付けて握る。
※手を滑らないように要注意。

教師の働きかけ例

- ・自分で回転したり、大きく揺れたりすることが苦手な児童は、揺らされることから始めるようにさせる。
- ・目指したい子どもの姿にあるような子を取り上げて、力の入れ抜きや身体の曲げ伸ばしによる回転の勢いのつけ方を共有させる。【個別・全体】
- ・ICT 機器の活用によって、自分の身体の動き方を客観的に見させる。【個別・全体】

授業展開例

- ・新聞紙の位置を変える。
- ・ペアでスイングするタイミングを合わせる。
- ・両膝掛け懸垂や抱え込み回りなど回転の軸を変える。

発展

○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。

○ルールや行い方
※子どもの実態、場の状況に合わせて変更します。

○指導者の働きかけ例
【個別】…個別への指導
【全体】…全体への指導
【チーム/グループ】…チーム/グループへの指導

○授業展開例
※単元の後半で、指導する内容に合わせて場を変化させるものについて、その展開例を紹介しています。

○目指したい子どもの姿
※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。

○評価の重点と方法
※指導する内容、目指したい子どもの姿を明確にしたうえで、「いつ」「どのように」評価するのかを決めます。
※本冊子では、1時間の授業につき、1観点として設定しています。

◆◆◆ 目 次 ◆◆◆

◇ 表 紙	
◇ 本冊子の見方と使い方・目次	2・3
◇ 【器械運動 3・4年】鉄棒運動「大きく揺れることができるかな」	4・5
◇ 【器械運動 5・6年】鉄棒運動「回転することができるかな」	6・7
◇ 【走・跳の運動 3・4年】高跳び「モノに当たらずに跳び越せるかな」	8・9
◇ 【陸上運動 5・6年】走り高跳び「モノに当たらずに跳び越せるかな」	10・11

◇ 【ゲーム 3・4年】ゴール型ゲーム「タグラグビー(攻守分離)」	12・13
◇ 【ボール運動 5・6年】ゴール型「タグラグビー(攻守混合)」	14・15
◇ 【表現運動 3・4年】リズムダンス「音楽が変わっても音楽と一体になって踊れるかな」	16・17
◇ 【表現運動 5・6年】リズムダンス「動きが変わっても音楽と一体になって踊れるかな」	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：大きく揺れることができるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「身体をスイングさせること」

鉄棒に上がることや下りることを含めた運動の中で、鉄棒を使って友だちに身体を揺らされたり、自分の身体を大きく揺らしたり、回転させたりという「身体をスイング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

身体を揺らされる運動から自分で身体を揺らす運動、そして回転する運動につなげ、鉄棒周りの空間を大きく使えるようにしていく。

友だちと揺れるタイミングを合わせたり補助器具を使ったりして、スイングをコントロールしやすい状況を作る。

(3)この運動での学習内容

身体を大きく揺らしたり、回転させたりするために力を入れたり抜いたりするタイミングをつかむ。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間 運動		運動名：空中ブランコ 	課 題：棒まで戻ってこれるかな 	運動名：くりんトントン！くりんトントン！ 	課 題：2 往復しても元の位置に戻ってこれるかな 	
		※必要に応じてストレッチ等を行い、事故やけがを防止しましょう。				
主運動の 課題		大きく揺れることができるかな (ふとんほし振り) (ふとんほし) (だるま振り)	新聞紙にタッチできるように大きく揺れることができるかな (つばめ振り) (片ひざかけ振り) (ひざかけ振り上がり)		回転をして元の位置に戻って来ることができるかな (前回り下り) (かかえ込み前回り)※だるま回り (片ひざかけ後ろ回り) (片ひざかけ前回り)	
目指したい 子どもの姿		身体のを抜いて揺れている。	力を入れたり抜いたりしながら身体を大きく揺らし続けている。		力を入れたり抜いたりするタイミングを見つけて、身体を回転させている。	
評価の 重点と 方法	知技	(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード	
	思判表		観察		(観察)	観察
	主学態	学習カード		(学習カード)		(学習カード)

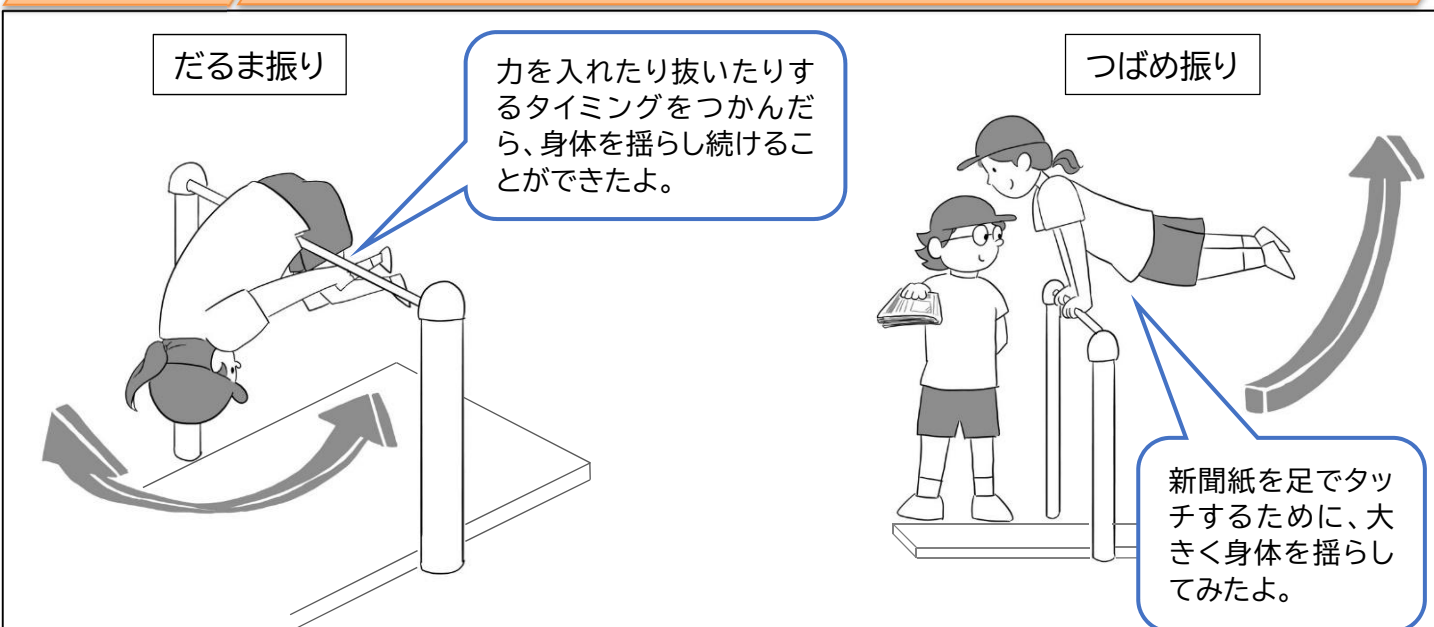
	1	2	3	4	5
評価 規 準	【知技】 ・身体を大きく揺らしたり回転させたりするには、力を入れたり抜いたりすることが大切であることを理解している。 ・力を入れたり抜いたりすることによって大きく揺れたり回転をしたりすることができる。 【思判表】 ・スイングを大きくするために、自分に合った身体の曲げ伸ばしや力を入れるタイミングをつかみ、それを他の揺れ方でも試している。 ・スイングが大きくなるための身体の動かし方について分かったことを友だちに伝えている。 【主学態】 ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って調整しようとしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

大きく揺れることができるかな



行い方

・マットを地面に置いたり、ウレタンカバーを鉄棒に巻いたりすることで体への負担を軽減する。



・新聞紙を持つ子どもや運動を見る子どもは、足などが当たらないように、鉄棒の横から持たせたり、見させたりする。

・怖さを感じる場合や、身体が鉄棒と離れてしまう場合は、タオルやタイヤチューブなどの補助具を使用してもよい。

- 1 タオルやタイヤチューブなどを腰に回して鉄棒にかける
 - 2 鉄棒にしっかり巻き付けて握る。
- ※手を滑らせないように要注意。

・新聞紙の位置を変える。

教師の働きかけ例

・自分で回転したり、大きく揺れたりすることが苦手な児童は、揺らされることから始めるようにさせる。

【個別】

・目指したい子どもの姿にあるような子を取り上げて、力の入れ抜きや身体の曲げ伸ばしによる回転の勢いのつけ方を共有させる。【個別・全体】

・ICT 機器の活用によって、自分の身体の動き方を客観的に見させる。【個別・全体】

授業展開例

・ペアでスイングするタイミングを合わせる。

・両膝掛け懸垂や抱え込み回りなど回転の軸を変える。

発展

単元名：大きく揺れることができるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「身体をスイングさせること」

鉄棒に上がることや下りることを含めた運動の中で、鉄棒を使って友だちに身体を揺らされたり、自分の身体を大きく揺らしたり、回転させたりという「身体をスイング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

身体を揺らされる運動から自分で身体を揺らす運動、そして回転する運動につなげ、鉄棒周りの空間を大きく使えるようにしていく。

友だちと揺れるタイミングを合わせたり補助器具を使ったりして、スイングをコントロールしやすい状況を作る。

(3)この運動での学習内容

身体を大きく揺らしたり、回転させたりするために力を入れたり抜いたりするタイミングをつかむ。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間 運動		運動名：空中ブランコ 	課 題：棒まで戻ってこれるかな 	運動名：くりんトントン！くりんトントン！ 	課 題：2 往復しても元の位置に戻ってこれるかな 	
		※必要に応じてストレッチ等を行い、事故やけがを防止しましょう。				
主運動の 課題		大きく揺れることができるかな (ふとんほし振り) (ふとんほし) (だるま振り)	新聞紙にタッチできるように大きく揺れることができるかな (つばめ振り) (片ひざかけ振り) (ひざかけ振り上がり)		回転をして元の位置に戻って来ることができるかな (前回り下り) (かかえ込み前回り)※だるま回り (片ひざかけ後ろ回り) (片ひざかけ前回り)	
目指したい 子どもの姿		身体のを抜いて揺れている。	力を入れたり抜いたりしながら身体を大きく揺らし続けている。		力を入れたり抜いたりするタイミングを見つけて、身体を回転させている。	
		身体をスイングしながら力を入れたり抜いたりするタイミングをつかむ				
評価の 重点と 方法	知技	(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード	
	思判表		観察		(観察)	観察
	主学態	学習カード		(学習カード)		(学習カード)

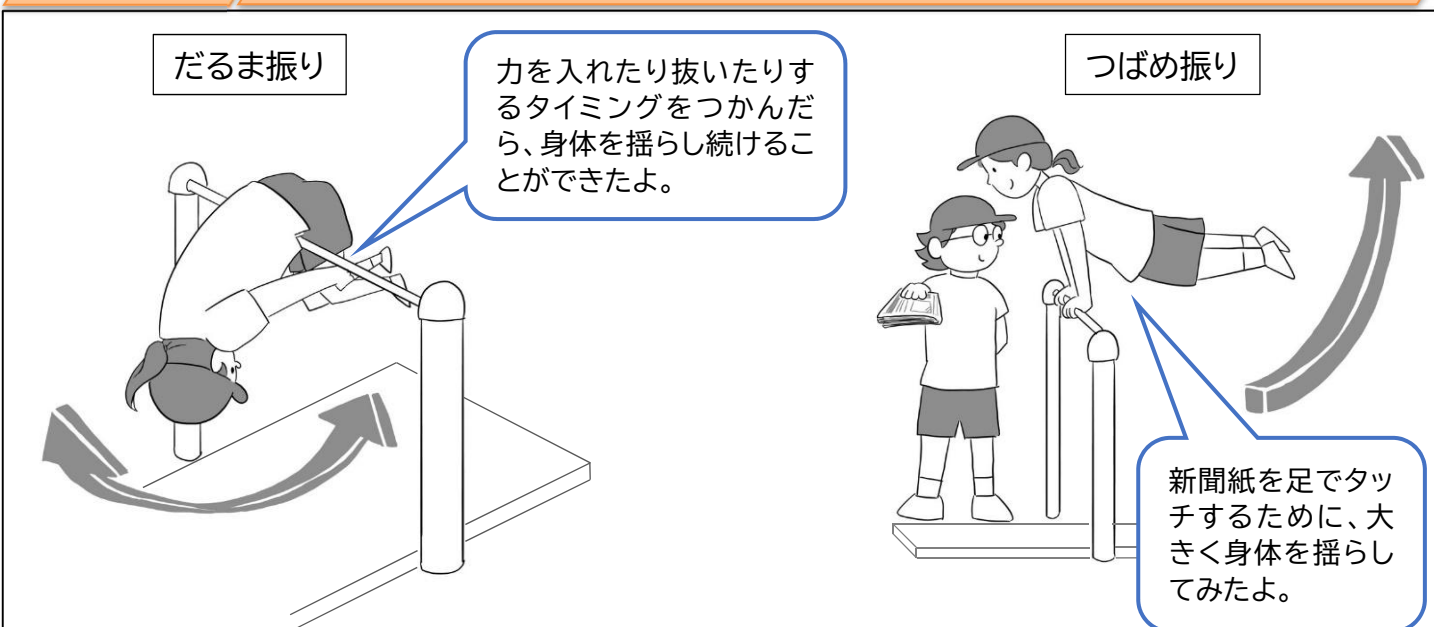
	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・身体を大きく揺らしたり回転させたりするには、力を入れたり抜いたりすることが大切であることを理解している。 ・力を入れたり抜いたりすることによって大きく揺れたり回転をしたりすることができる。 【思判表】 ・スイングを大きくするために、自分に合った身体の曲げ伸ばしや力を入れるタイミングをつかみ、それを他の揺れ方でも試している。 ・スイングが大きくなるための身体の動かし方について分かったことを友だちに伝えている。 【主学態】 ・学習の仕方、きまりを守るとともに、安全面に気を配りながら、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・何度も運動に取り組み、自分の動きを振り返って調整しようとしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

大きく揺れることができるかな



行い方

・マットを地面に置いたり、ウレタンカバーを鉄棒に巻いたりすることで体への負担を軽減する。



・新聞紙を持つ子どもや運動を見る子どもは、足などが当たらないように、鉄棒の横から持たせたり、見させたりする。

・怖さを感じる場合や、身体が鉄棒と離れてしまう場合は、タオルやタイヤチューブなどの補助具を使用してもよい。

- 1 タオルやタイヤチューブなどを腰に回して鉄棒にかける
 - 2 鉄棒にしっかり巻き付けて握る。
- ※手を滑らせないように要注意。

・新聞紙の位置を変える。

教師の働きかけ例

・自分で回転したり、大きく揺れたりすることが苦手な児童は、揺らされることから始めるようにさせる。

【個別】

・目指したい子どもの姿にあるような子を取り上げて、力の入れ抜きや身体の曲げ伸ばしによる回転の勢いのつけ方を共有させる。【個別・全体】

・ICT 機器の活用によって、自分の身体の動き方を客観的に見させる。【個別・全体】

授業展開例

・ペアでスイングするタイミングを合わせる。

・両膝掛け懸垂や抱え込み回りなど回転の軸を変える。

発展

単元名：回転することができるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「身体をスイングさせること」

鉄棒に上がることや下りることを含めた運動の中で、鉄棒を使って友だちに身体を揺らされたり、自分の身体を大きく揺らしたり、回転させたりという「身体をスイング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

身体を揺らされる運動から自分で身体を揺らす運動、そして回転する運動につなげ、鉄棒周りの空間を大きく使えるようにしていく。

友だちと揺れるタイミングを合わせたり補助器具を使ったりして、スイングをコントロールしやすい状況を作る。

(3)この運動での学習内容

自分の身体を大きく揺らしたり、回転させたりするために、力を入れたり抜いたりするタイミングをはかり、身体の曲げ伸ばしによって勢いをつける。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:空中ブランコ 課題:棒まで戻ってこれるかな		運動名:くりんトンツ！くりんトンツ！ 課題:2 往復しても元の位置に戻ってこれるかな		
		※必要に応じてストレッチ等を行い、事故やけがを防止しましょう。				
主運動の課題		新聞紙を足でタッチできるかな (ひざかけ振り上がり) (逆上がり) (後方支持回転)			元の位置に戻って来られるかな (前方支持回転)	
目指したい子どもの姿		身体をスイングしながら力を入れたり抜いたりするタイミングをつかみ、 身体を曲げ伸ばしによって回転の勢いをつける				
評価の重点と方法	知技	(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード	
	思判表		観察		(観察)	観察
	主学態	学習カード		(学習カード)		(学習カード)

	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・身体を回転させるためには、力を入れたり抜いたりすることや、身体の曲げ伸ばしをすることが大切であることを理解している。 ・力を入れたり抜いたりすることや、身体の曲げ伸ばしをすることによって回転することができる。 【思判表】 ・スイングを大きくするために、自分に合った身体の曲げ伸ばしや力を入れるタイミングをつかみ、それを他の回転の仕方でも試している。 ・スイングが大きくな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。 【主学態】 ・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、友だちとすす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。				

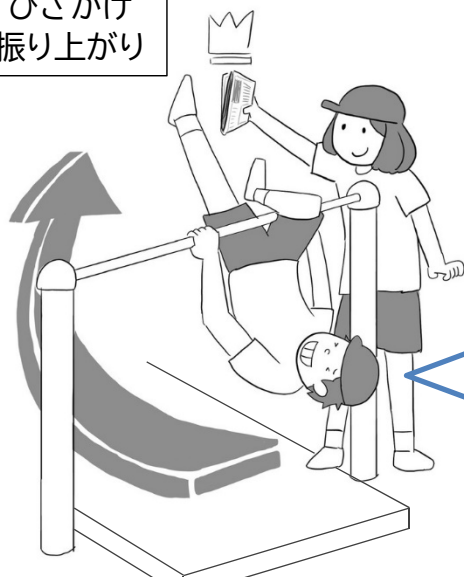
※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

新聞紙を足でタッチできるかな

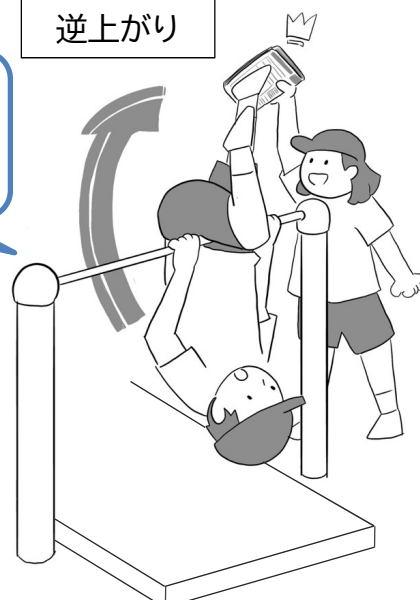
ひざかけ 振り上がり



身体の曲げ伸ばしのタイ
ミングをつかんだら、回
転できたよ。

新聞紙を足でタッチするた
めに、身体を大きく揺らし
ていたら、いつの間にか上
がれたよ。

逆上がり



行い方

・マットを地面に置いたり、ウレタンカバーを鉄棒に巻いたりすることで体への負担を軽減する。



・新聞紙を持つ子どもや運動を見る子どもは、足などが当たらないように、鉄棒の横から持たせたり、見させたりする。

・怖さを感じる場合や、身体が鉄棒と離れてしまう場合は、タオルやタイヤチューブなどの補助具を使用してもよい。

- 1 タオルやタイヤチューブなどを腰に回して鉄棒にかける
- 2 鉄棒にしっかり巻き付けて握る。
※手を滑らせないように要注意。

・新聞紙の位置を変える。

教師の働きかけ例

・自分で回転したり、大きく揺れたりすることが苦手な児童は、揺らされることから始めるようにさせる。

【個別】

・目指したい子どもの姿にあるような子を取り上げて、力の入れ抜きや身体の曲げ伸ばしによる回転の勢いのつけ方を共有させる。【個別・全体】

・ICT 機器の活用によって、自分の身体の動き方を客観的に見えるようにさせる。【個別・全体】

授業展開例

・ペアで回転するタイミングを合わせる。

・他の回転の仕方でもやってみる。(こうもり振り下りなど)

・連続で回転する。

発展

単元名：モノに当たらずに跳び越せるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1) 運動の特性 「『高さのあるモノ』を跳び越すこと」

設定された『高さのあるモノ』を跳び越せるかどうか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

高さのあるモノ(バーやゴム紐等、奥行き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、高さを自由に選択できる場を作る。

(3) この運動での学習内容

バネのように身体を引き上げ、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越す。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:新聞跳び越し 課題:どんな向きでも跳び越せるかな 		運動名:8の字跳びチャレンジ 課題:何回連続で跳び越せるかな 		
		モノに当たらずに跳び越すことができるかな。				
目指したい子どもの姿		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。	バネのように身体を引き上げて、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。	強い踏み切りからバネのように身体を引き上げて、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。		
		バネのように身体を引き上げて、モノに当たらないように跳び越す				
評価の重点と方法	知技	観察		観察		
	思判表			観察 学習カード		観察 学習カード
	主学態	観察 学習カード		(観察)		(観察)

	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・バネのように身体を引き上げて、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越すとよいことを理解している。 ・踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、バネのように身体を引き上げて跳ぶことができる。 ・跳び越し方を考えて、モノに当たらないように跳び越すことができる。 【思判表】 ・力強い踏み切り方やモノに当たらない跳び越し方を考えている。 ・友達の動きを見て、踏み切り方や跳び越し方のポイントや課題を伝え合っている。 【主学態】 ・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、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさなどを伝え合ったりする中で、友達の考えを認めようとしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

モノに当たらずに跳び越すことができるかな



行い方

- ・個に応じた高さに挑めるように、簡単に高さを変えられる場を設定する。
- ・高さのあるモノは、子どもの実態に応じて使い分ける。

※ゴム紐は引っかかっても痛くないため、安心して取り組める。

※バーは落ちやすいため、当たらないよう意識が高まる。

- ・友達の運動を見る際は、支柱が倒れてこない位置で待機するようにし、運動後の友達に声をかけるようにする。「例：今、右足が当たっていたよ。」
- ・主運動の場以外に、新5分間運動の場(新聞跳び越し・8の字跳びチャレンジ等)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

- ・苦手な子どもには、個別に声をかけたり、5分間運動の場に誘導したりする。【個別】
- ・グループの組み方を変える。(例：同じぐらいの高さで困っている子で組む。)【グループ】
- ・友達の運動を見ている子どもに声をかける。(例：どこで踏み切っているのかな。踏み切る1歩前の足がしっかりと地面を踏めているかな。等)【個別】
- ・目指したい子どもの姿にあるような子どもを取り上げて共有させる。【全体】

授業展開例

- ・高さを高くする。
- ・歩数を少なくする。

発展

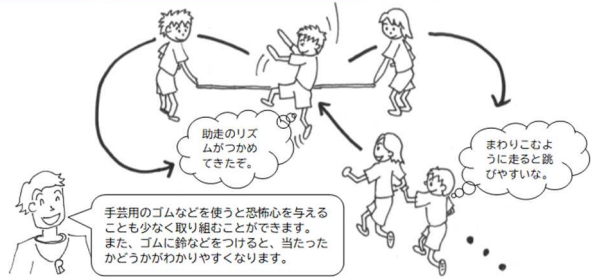
単元名：モノに当たらずに跳び越せるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

- (1) 運動の特性 「『高さのあるモノ』を跳び越すこと」
設定された『高さのあるモノ』を跳び越せるかどうか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
高さのあるモノ(バーやゴム紐等、奥行き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、高さを自由に選択できる場を作る。
- (3) この運動での学習内容
リズムカルな助走から踏み切ってバネのように身体を引き上げ、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越す。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:新聞跳び越し 課 題:どんな向きでも跳び越せるかな 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。 		運動名:8の字跳びチャレンジ 課 題:何回連続で跳び越せるかな 		
主運動の課題		モノに当たらずに跳び越すことができるかな				
目指したい子どもの姿		強い踏み切りからバネのように身体を引き上げて、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強く踏み切ってバネのように身体を引き上げて、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の踏み切りで、バネのように身体を引き上げて、モノに当たらないように跳び越す				
評価の重点と方法	知技	観察		観察		
	思判表			観察 学習カード	観察 学習カード	
	主学態	観察 学習カード		(観察)	(観察)	

	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・リズムカルな助走から力強く踏み切り、バネのように身体を引き上げて、空中動作の際にモノに当たらないように跳び越すとよいことを理解している。 ・リズムカルな助走から強く踏み切り、バネのように身体を引き上げることができる。 ・跳び越し方を考えて、モノに当たらないように跳び越すことができる。 【思判表】 ・リズムカルな助走からの力強い踏み切り方やモノに当たらない跳び越し方を考えている。 ・友達の動きを見て、助走からの踏み切り方や跳び越し方のポイントや課題を伝え合っている。 【主学態】 ・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、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさなどを伝え合ったりする中で、友達の考えを認めようとしている。				

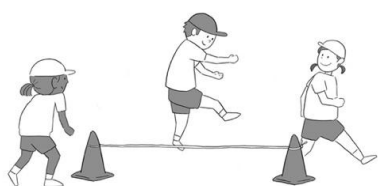
※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

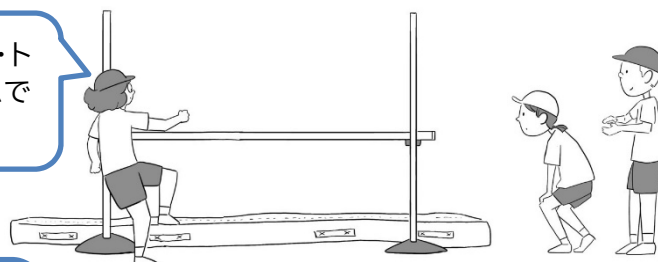
モノに当たらずに跳び越すことができるかな

8の字跳び

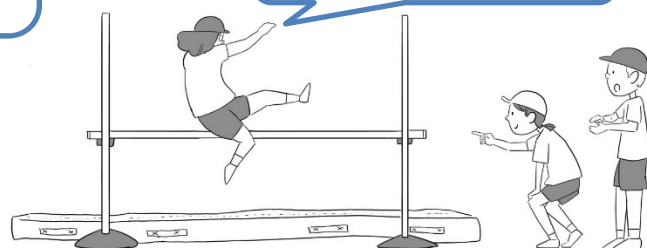


次は5歩の助走、「トン・トン・トン・トン」のリズムで跳んでみるよ！

わたしは、5歩の助走よりも7歩「トーン・トーン・トーン・トーン」のリズムの方が跳びやすいな！



バネのように跳ぶ感覚がわかってきたよ。



行い方

- ・個に応じた高さに挑めるように、簡単に高さを変えられる場を設定する。
- ・高さのあるモノは、子どもの実態に応じて使い分ける。
- ※ゴム紐は引っかかっても痛くないため、安心して取り組める。
- ※バーは落ちやすいため、当たらないよう意識が高まる。
- ・友達の運動を見る際は、支柱が倒れてこない位置で待機するようにし、運動後の友達に声をかけるようにする。「例：今、右足が当たっていたよ。」
- ・主運動の場以外に、新5分間運動の場（新聞跳び越し・8の字跳びチャレンジ等）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

- ・苦手な子どもには、個別に声をかけたり、5分間運動の場に誘導したりする。【個別】
- ・グループの組み方を変える。（例：同じぐらいの高さで困っている子で組む。）【グループ】
- ・友達の運動を見ている子どもに声をかける。（例：どんなリズムで助走をしているかな。どこで踏み切っているのかな。等）【個別】
- ・目指したい子どもの姿にあるような子どもを取り上げて共有させる。【全体】

授業展開例

- ・高さを高くする。
- ・助走の距離を制限する（短くー長くする）

発展

単元名: タグラグビー(攻守分離)

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「ゴールまでボールを運ばせない」

サッカーやタグラグビーなど中盤での陣地の取り合いが活発に行われる運動では、コート中盤において「ゴールまでボールを運ばせない攻防」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。

ソフトフォームボール等を使用したり、片手でわしづかみ出来ない程度に空気を抜いたりして、ボールに対する恐怖心を減らしたり、ボールを扱いやすくする。

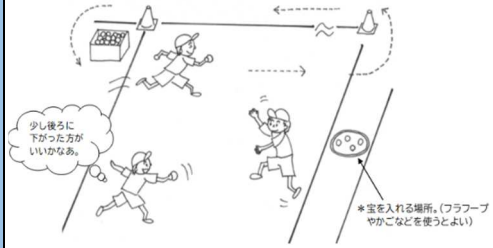
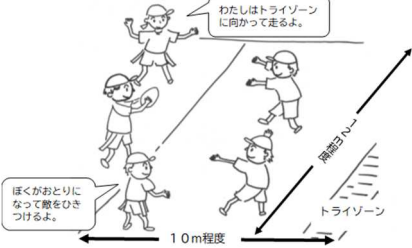
攻守分離型にすることで、考えることや動きが明確になるようにする。

接触による怪我等を防ぐため、市販のタグの代わりにタオル等を用いる。

(3)この運動での学習内容

- ・攻撃側・・・ボールを前に運ぶために有効なスペースを見つけて守備者をかわし、ゴールまでボールを運ぶ。
- ・守備側・・・「ボールを持っている子」と「その他の攻撃者やゴール」との間に体を入れるなど、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し、得点を防ぐ。

単元計画

		1	2	3	4	5		
5分間運動		運動名: タグを使った宝運び 課 題: 相手にタッチされずに宝を運べるかな 		運動名: ベーシックゲーム(タグラグビー) 課 題: 相手にタグを取られずにトライできるかな 			*ボールはソフトフォームボール(やわらかいボール)などを使用。(ラグビーボールでもOK) *攻撃者は左右にタグを2本つける。(ビブス等をズボンにはさんでもOK)	
		タグラグビーのルールやゲームの方法が理解できるかな		相手よりたくさん点を取れるかな				
目指したい子どもの姿		ゴールを意識して、ゴールまでボールを運んだり、運ば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、パスを出しながらボールを運んだり、運ば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、パスを出しながらボールを運んだり、運ばせなかったりしている。		
		相手や仲間を見ながら、スペースを見つけて、「ゴールまでボールを運ばせない」						
評価の重点と方法	知技	(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード	(観察) (学習カード)			
	思判表			(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード		
	主学態	観察 学習カード	(観察) (学習カード)					

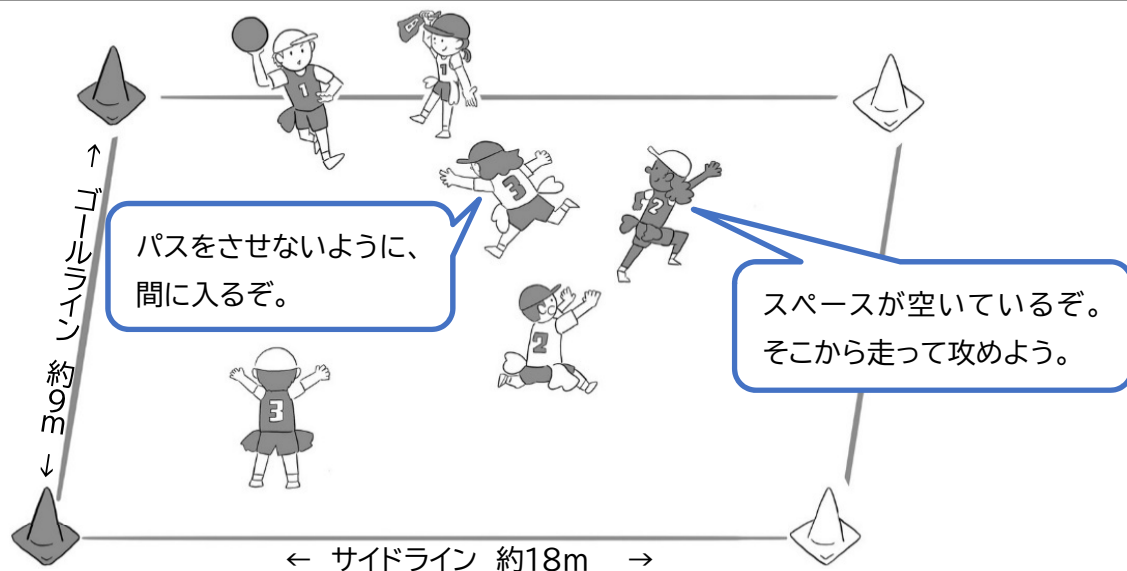
	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・ボールを運ぶ(運ばせない)ためには、スペースを見つけて走りこんだり、パスをつないだりする(させない)とよいことを理解している。 ・相手をよく見て相手のいないスペースを見つけ、前へ運ぶことができる。(攻撃) ・相手が進むスペースをつくらないために、相手をマークしボールを運ばせないようにすることができる。(守備) 【思判表】 ・攻め方や守り方を考え、実践したり味方に伝えたりしている。 ・スペースを見つけて動いたり(なくしたり)、スペースを作ったり(作らせなかったり)している。または、スペースを意識して攻める(守る)ために考えたことを学習カードに書いている。 【主学態】 ・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、友だちとすす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チームや個々のよさを認めようとしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

相手よりたくさん点をとれるかな



行い方

- 【人数】 3人対3人
- 【コート大きさ】 縦18m 横9m程度(体育館ならバレーボールコート)
- 【ボール】 ソフトフォームボール
- 【タグ】 タオル等(両腰につける)
- 【時間】 2分間×2回 (2分間は、攻撃側は攻撃のみ、守備側は守備のみ。その後、攻守交替して同様に行う。)
- 【ルール】
 - ・前にパスをしてもよい。ボールを持って動くこともできる。
※攻撃が圧倒的に有利な場合は前へのパスをなしにしてもよい
 - ・タグは2本つける。
 - ・2本つけた状態でないと、プレーに参加できない。取られたらパスをする。
 - ・タグを取ったら「タグ」と叫ぶ。(タグを上げる→相手に渡す→プレーに参加)
 - ・攻撃側がボールを持って、相手のゴールラインをこえたときに1点。

《反則行為》

- ・相手に接触する ・故意にボールを蹴る。
- ※仲間と協力してゲームを楽しむために規則を工夫させ、公正な態度、勝敗をめぐる態度や行動について考えさせることも重要です。

教師の働きかけ例

- ・守備側には、ゲームの状況(得点された原因など)を伝えるなどして、課題に必然性が生まれるような技術を身に付けさせる。【チーム・個別】
- ・目指したい子どもの姿が現れているチームの動きを見させる。【全体】
- ・非プレイヤーの子どもたちが課題に気付くような声かけや問いかけをする。【個別】
- ・5分間運動にもどし、ゴールまで運ぶことやスペースを見つけることなどを意識させる。【全体】

授業展開例

- ・対戦相手やチームのメンバーを変える。
- ・人数を増やす。(4対4、攻4対守3)

発展

単元名: タグラグビー(攻守混合)

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「ゴールまでボールを運ばせない」

サッカーやタグラグビーなど中盤での陣地の取り合いが活発に行われる運動では、コート中盤において「ゴールまでボールを運ばせない攻防」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。

ソフトフォームボール等を使用したり、片手でわしづかみ出来ない程度に空気を抜いたりして、ボールに対する恐怖心を減したり、ボールを扱いやすいようにしたりする。

市販のタグの代わりにタオル等を用いて扱いやすくすることで、接触による怪我等を防ぎ、安全に活動できるようにした。

(3)この運動での学習内容

- ・攻撃側・・・ボールを前に運ぶために有効なスペースを見つけたり、作り出したりして、守備者をかわし、ゴールまでボールを運ぶ。
- ・守備側・・・「ボールを持っている子」と「その他の攻撃者やゴール」との間に体を入れるなど、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し、得点を防ぐ。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:ベーシックゲーム(タグラグビー) 課 題:相手にタグを取られずにトライできるかな *ボールはソフトフォームボール(やわらかいボール)などを使用。(ラグビーボールでも OK) *攻撃者は左右にタグを2本つける。(ビブス等をズボンにはさんでも OK)				
主運動の課題		タグラグビーのルールやゲームの方法が理解できるかな	相手よりたくさん点を取れるかな			
目指したい子どもの姿		ゴールを意識して、ゴールまでボールを運んだり、運ば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、パスを出しながらボールを運んだり、運ばせなかったりしている。	相手や仲間の力量を考えながら、スペースをつくり出したり、パスを出したりして、ボールを運んだり、運ばせなかったりしている。		
		相手や仲間を見ながら、スペースを見つけたり、つくり出したりして、「ゴールまでボールを運ばせない」				
評価の重点と方法	知技	(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード	(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)
	思判表			(観察) (学習カード)	観察 学習カード	観察 学習カード
	主学態	観察 学習カード	(観察) (学習カード)			

	1	2	3	4	5
評価 基準	【知技】 ・ボールを運ぶ(運ばせない)ためには、スペースを見つけてパスをつないだり(させない)、スペースを作り出したりする(させない)とよいことを理解している。 ・スペースに走りこんだり、フリーの味方にパスをしたりしながら、前へ運ぶことができる。(攻撃) ・相手が進むスペースをつくらないために、相手をマークしボールを運ばせないようにすることができる。(守備) 【思判表】 ・相手や味方に応じて、攻め方や守り方を考え、実践したり味方に伝えたりしている。 ・スペースを見つけて動いたり(なくしたり)、スペースを作ったり(作らせなかったり)している。また、スペースを意識して攻める(守る)ために考えたことを学習カードに書いている。 【主学態】 ・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、友だちとすす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チームや個々のよさを認めようとしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題 相手よりたくさん点をとれるかな

行い方

【人数】4人対4人

【コート大きさ】縦20m 横15m程度

【ボール】ソフトフォームボール(ラグビーボールでも可)

【タグ】タオル等(両腰につける)

【時間】1ゲーム3分

【ルール】

- ・パスは真横か後ろのみにできる。
 - ・タグは2本つける。
 - ・2本つけた状態でないと、プレーに参加できない。取られたらパスをする。
 - ・タグを取ったら「タグ」と叫ぶ。(タグを上げる→相手に渡す→プレーに参加)
 - ・攻撃側がボールを持って、相手のゴールラインをこえたときに1点。
- 【攻守交代について】
- ・タグを3回取る / 得点が決まる / サイドラインからボールが出る

・攻守交代時

⇒攻撃側は真ん中から始める。

⇒守備側は、相手チームから3m離れる。

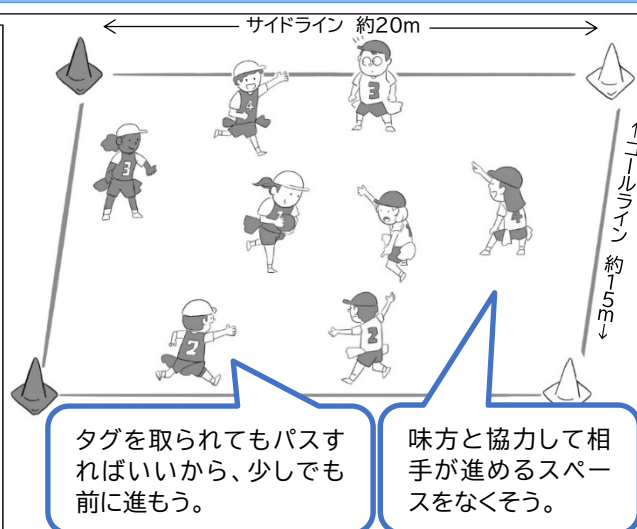
※ルールの理解が難しい場合は、はじめは攻守分離で行う。

《反則行為》

- ・相手に接触する ・故意にボールを蹴る。
 - ・パスを前に投げる ・パスカット ・(ボールを地面に落とす)
- ※実態に応じて変更する

反則があった場合

- ・相手ボールのパスで、その場から再開する。
- ・守備側は、5m以上(ライン・コーンを目安にして)離れる。



教師の働きかけ例

- ・守備側には、ゲームの状況(得点された原因など)を伝えるなどして、課題に必然性が見られるような技術を身に付けさせる。【チーム・個別】
- ・目指したい子どもの姿が現れているチームの動きを見させる。【全体】
- ・非プレイヤーの子どもたちが課題に気付くような声かけや問いかけをする。【個別】
- ・5分間運動にもどし、ゴールまで運ぶことやスペースを見つけることなどを意識させる。【全体】

授業展開例

- ・対戦相手やチームのメンバーを変える。
- ・人数を増やす。(5対5)
- ・ボールをラグビーボールに変える。

発展

単元名：音楽が変わっても音楽と一体になって踊れるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「音楽と一体となること」

リズムダンスでは音楽の曲調や曲想(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

最初から「自由にどうぞ」という形ではなく、動き始めは教師がリードして、その時間に取り上げたい動きを一緒にやってみる。

まずは、動きを変えず、ゆっくりなテンポ(～100 拍/分)・ほどよいテンポ(110～130 拍/分)・速いテンポ(140～拍/分)と音楽を変えることで子どもたちがリズムの特徴を捉えて踊ることを体感できるようにする。

活動の中で、子どもたちの中に、教師が提示した動きをヒントにして、自分で動きを工夫したり、自由に再構成したりして活用している姿があれば評価し、価値づけていく。

様々な友だちと踊れるようにすることで、苦手な子も取り組みやすくする。

ICT機器等も活用しながら、動きのイメージを膨らませたり、動きを確認したりできるようにする。

(3)この運動での学習内容

・テンポの違う音楽に動きの終末点をぴったりと合わせること

リズムダンスでは音楽のテンポ(BPM:1 分間当たりの拍数)に「伸び切った瞬間」や「ステップの足が地面についた瞬間」など動きの終末点をぴったりと合わせることで一体感を感じることができる。

単元計画

		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:フイフイダンス 課題:部位をリズムに乗せて踊れるかな 		運動名:パターンペアダンス 課題:ペアでリズムに乗りきれかな 		
主運動の課題		音楽にのって踊ることができるかな ※第1時は、教師がリードして、取り上げたい動きを一緒にやってみる。 ほどよいテンポ(110～130 拍/分)の音楽を使用 ダンスホール/Mrs.GREEN APPLE(BPM110) キャラクター/緑黄色野菜(BPM124) 異世界混合大舞踏会/星野源(BPM130) など		音楽が変わっても(テンポが変わっても)のって踊ることができるかな ゆっくりなテンポ(～100拍/分)、速いテンポ(140～拍/分)の音楽を使用 喜劇/星野源(BPM88) 勇気 100%/光GENJI(BPM140) Flowerwall/米津玄師(BPM90) 金曜日のおはよう/HoneyWorks(BPM150) ハルカ/YOASOBI(BPM100) 怪物/YOASOBI(BPM170) など		
目指したい子どもの姿		音楽のリズムを意識して、踊ろうとしている。		音楽(ほどよいテンポ)のリズムにのって踊ろうとしている。		テンポが変わっても、音楽のリズムにのって踊ろうとしている。
		音楽のリズムにのって踊る				
評価の重点と方法	知技		観察 学習カード		(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)
	思判表			観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード
	主学態	観察 学習カード	(観察) (学習カード)			

	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・音楽と一体になるためには、音楽のテンポに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。 【思判表】 ・先生や友だちの運動を見ながら、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ている。 ・友達のよい動き、動きのポイントについて分かったことを友達に伝えている。 【主学態】 ・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、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・自分の踊りを振り返り、いろいろなリズムの音楽にのって踊る行い方について言ったり、書いたりしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題

音楽にぴったりと合わせて踊れるかな



行い方

・先生の真似をして踊る。

【参考】

「小学校低学年/中学年体育～14/16リズムダンス:文部科学省」
(文部科学省/mextchannel)
「コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料」
(YouTube スポーツ庁動画チャンネル)

【動きの例】

- ・リズム取り(ダウン⇒アップ)
- ・アイソレーション(肩⇒腰⇒胸⇒首)
- ・下肢の運動(ジャンプ⇒ウォーキング⇒サイドステップ⇒キック⇒ボックスステップ)
- ・上肢の運動(手拍子⇒指さし⇒パンチ⇒トウエル)
- ・音楽に合わせて踊る。
※音楽のテンポ(BPM)はインターネットで検索可能。
※子どもの実態に合わせて選曲する。
- ・様々な友だちと踊れるようにするために踊る隊形を変化させる。
※横並び・ピラミッド・ペア・グループ・円形など

教師の働きかけ例

- ・目指したい子どもの姿にあるような子どもを取り上げて共有させる。【全体】
- ・苦手意識がある子が多い場合などは、新5分間運動などを活用し、リズムカルに弾む活動を授業の導入時に多めに行い、運動の楽しさに十分に触れられるようにする。【個別】
- ・単元のはじめに新5分間運動などを活用して、思いつきり体を動かす感覚を押さえることで、大きく極限まで動ける体にさせる。【個別・全体】

授業展開例

- ・隊形を変える(ペアやグループを変えてもよい)
- ・音楽のテンポをゆっくりにする
(～110拍/分)。
- ・音楽のテンポをはやくする
(140～拍/分)。

発展

単元名：動きが変わっても音楽と一体になって踊れるかな

1 授業の基本的な構想

授業づくりのポイント

(1)運動の特性「音楽と一体となること」

リズムダンスでは音楽の曲調や曲想(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

- ・最初から「自由にどうぞ」という形ではなく、動き始めは教師がリードして、その時間に取り上げたい動きを一緒にやってみる。
- ・「ひねり」「ターン」「ジャンプ」「体の部位を意識して動かすアイソレーション」等、徐々に動きを変化させていくことにより、子どもたちがリズムの特徴を捉えて踊ることを体感できるようにする。
- ・活動の中で、子どもたちの中に、教師が提示した動きをヒントにして、自分で動きを工夫したり、自由に再構成したりして活用している姿があれば評価し、価値づけていく。
- ・様々な友だちと踊れるようにすることで、苦手な子も取り組みやすくする。
- ・ICT機器等も活用しながら、動きのイメージを膨らませたり、動きを確認したりできるようにする。

(3)この運動での学習内容

- ・多様な動きの終末点を音楽にぴったりと合わせること

リズムダンスでは音楽のテンポ(BPM:1分間当たりの拍数)に「伸び切った瞬間」や「ステップの足が地面についた瞬間」など動きの終末点をぴったりと合わせることで一体感を感じることができる。

単元計画

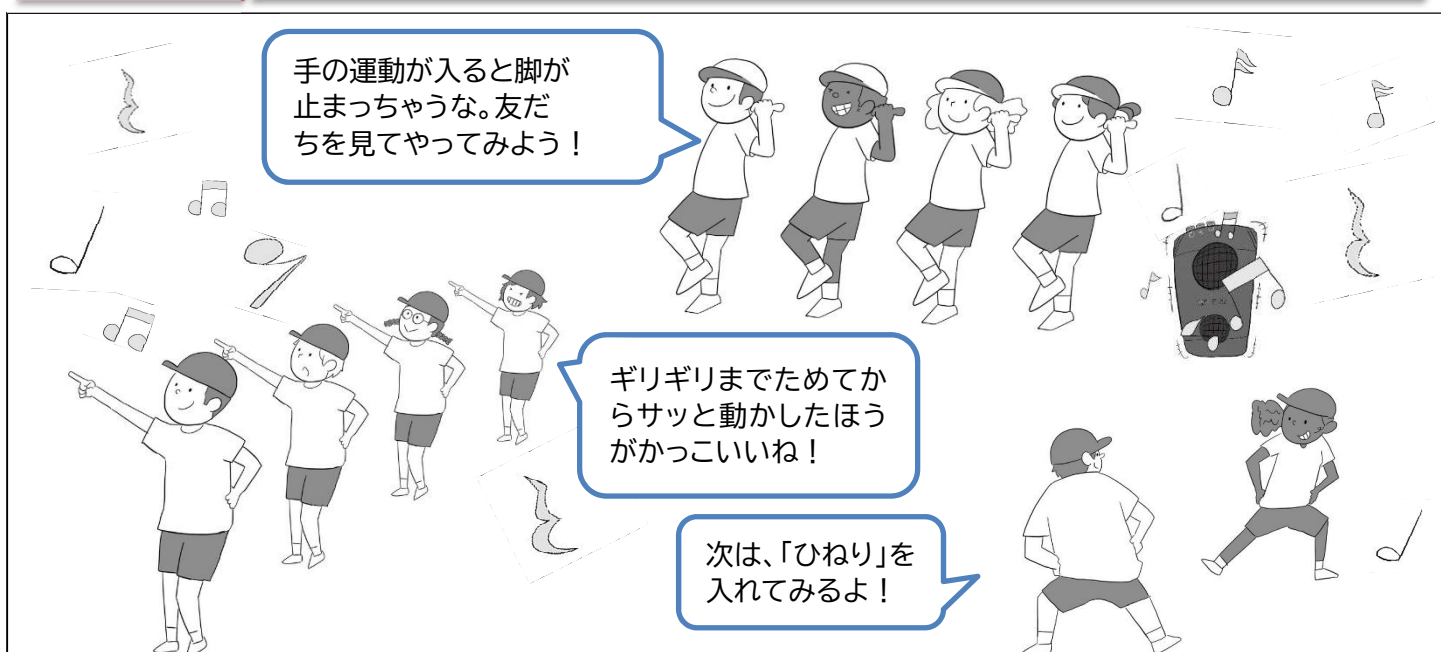
		1	2	3	4	5
5分間運動		運動名:フイブダンス 課 題:部位をリズムに乗せて踊れるかな		運動名:パターンペアダンス 課 題:ペアでリズムに乗りされるかな		
主運動の課題		音楽にのって踊ることができるかな ※第1時は、教師がリードして、取り上げたい動きを一緒にやってみる。		動きが変わっても音楽にのって踊ることができるかな		
		使用音楽例 SUN/星野源(BPM108) ダンスホール/Mrs.GREEN APPLE(BPM110) 春を告げる/yama(BPM120) LOSER/米津玄師(BPM121) Rising Sun/EXILE(BPM127) エジソン/水曜日のカンパネラ(BPM130)				
目指したい子どもの姿		音楽のリズムを意識して、踊ろうとしている。	動きが変化しても、音楽のリズムにのって踊ろうとしている。	自分で動きを工夫したり、自由に動きを再構成したりしながら、音楽のリズムにのって、踊ろうとしている。		
		創出された多様な動きで音楽のリズムにのって踊る				
評価の重点と方法	知技		観察 学習カード		(観察) (学習カード)	(観察) (学習カード)
	思判表			観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード
	主学態	観察 学習カード	(観察) (学習カード)			

	1	2	3	4	5
評価 規準	【知技】 ・音楽と一体になるためには、音楽のテンポに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たり、自由に動きを再構成したりして踊ることができる。 【思判表】 ・先生や友だちの運動を見ながら、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ている。 ・友達のよい動き、動きのポイントについて分かったことを友達に伝えている。 【主学態】 ・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、友だちとすすんで学習に取り組んでいる。 ・自分の踊りを振り返り、いろいろなリズムの音楽にのって踊る行い方について言ったり、書いたりしている。				

※ 知技…「知識・技能」、思判表…「思考・判断・表現」、主学態…「主体的に学習に取り組む態度」

2 授業の展開例と働きかけ

主課題 動きが変わっても音楽にのって踊れるかな



行い方

・先生の真似をして踊る。

【参考】

「小学校低学年/中学年体育～14/16リズムダンス:文部科学省」
(文部科学省/mextchannel)

「コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料」
(YouTube スポーツ庁動画チャンネル)

【動きの例】

- ・リズム取り(ダウン⇒アップ)
- ・アイソレーション(肩⇒腰⇒胸⇒首)
- ・下肢の運動(ジャンプ⇒ウォーキング⇒サイドステップ⇒キック⇒ボックスステップ)
- ・上肢の運動(手拍子⇒指さし⇒パンチ⇒トウエル)

・音楽に合わせて踊る。

※音楽のテンポ(BPM)はインターネットで検索可能。

※子どもの実態に合わせて選曲する。

・様々な友だちと踊れるようにするために踊る隊形を変化させる。

※横並び・ピラミッド・ペア・グループ・円形など

教師の働きかけ例

・目指したい子どもの姿にあるような子どもを取り上げて共有する。【全体】

・苦手意識がある子が多い場合などは、新5分間運動などを活用し、リズムカルに弾む活動を授業の導入時に多めに行い、運動の楽しさに十分に触れられるようにする。【個別】

・単元のはじめに新5分間運動などを活用して、思いつきり体を動かす感覚を押さえることで、大きく極限まで動ける体にさせる。【個別・全体】

授業展開例

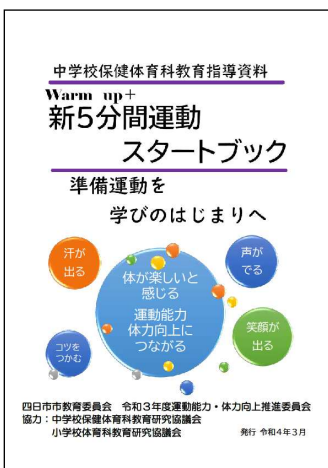
・隊形を変える(ペアやグループを変えてもよい)

・動きを変化させる際の指導の手がかり

ひねり ジャンプ 回転 高低	止まる 固まる 早く/倍速 ゆっくり	向きをかえる 移動する 場所をかえる	相手に合わせて 相手と反対の動きで 相手とくっつく 相手と離れる
-------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

発展

よりよい実践のために～指導資料～



左記の指導資料以外にも、市内の教員同士が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。

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

令和2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、主運動と5分間運動のつながりという視点から従前の5分間運動を見直し、小学校体育科教育指導資料として「新5分間運動スタートブック」を作成しました。また、令和3年度には、同委員会が中心となり、中学校保健体育科指導資料として「Warm up+ 新5分間運動スタートブック」を作成しました。

これらの指導資料の活用を通して、準備運動（5分間運動）を学びのはじまりとして意識していただけたようになった先生方も多いのではないのでしょうか。

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は、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目指したい子どもの姿を明確にすることが大切です。

そこで、本ガイドブック作成にあたっては、単元全体の授業イメージをもてるようにすること、目指したい子どもの姿を明確にもてるようにすること、目指したい子どもの姿に関連させた評価の視点や方法をもてるようにすること等に重点をおきました。

これまでの指導資料とあわせて、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

【編者一覧】（敬称略）

後藤 大介	四日市市立大池中学校	校長（委員長）
松野 高彦	四日市市立常磐小学校	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
田中 直子 鈴木孝俊 大熊 雅教

【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）	
大野直樹	齋藤耕平
黒川拓実	坂 直紀
（陸上運動領域）	
加藤祐一	足立幸太郎
山中大輝	
（ボール運動領域）	
横道大介	川上裕斗
平野 諒	名越万希也
（表現運動領域）	
中島慶大	三谷千尋
大家一樹	山口一和
（イラスト）	
大家 山口 青木 他	