

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【4月】第1週

単元名 体づくり運動（ア・体ほぐしの運動） 全3時間

（1）単元のねらい

技・知 : 体ほぐしの運動では、その行いを知るとともに、手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができる。

思・判・表 : 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。

学・人 : 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。

（2）運動の仕方等

体ほぐしの運動では、その行い方を知るとともに、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすること。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

心と体の変化に気付く	<p>○心や体の変化の気付き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすと心も弾み、体の動きが軽快になること。 ・体の力を抜くと気持ちがよいこと。 ・汗をかいた後は、気分もすっきりすること。 ・運動により心や体に変化することに気付くこと。 	<p>○心や体の変化の気付きへの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の前後では、気分が変化すること ・脱力したときの気持ち ・拍動数の変化 ・汗の量 ・体温の変化 ・呼吸の変化 ・皮膚の色の変化
みんなと関わり合う	<p>○友達との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を通して自他の心と体に違いがあることを知ること。 ・誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すこと。 ・友達とともに体を動かすと心のつながりを感じ、体を動かすことへの不安が解消されること。 	<p>○友達との交流の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した後の感想を交流する ・仲よく活動するために声かけや関わり方を工夫すること ・誰とでも活動することで、楽しさがあること ・友達と協力するために、温かい声かけが必要であること

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能	
つまずきの例	手立て・配慮
○伸び伸びとした動作で運動することが苦手	・低学年の体ほぐしの運動遊びで行った運動を繰り返し、なじみの深い簡単な運動を行ってみる。
○心や体の変化に気付くことが苦手	・気持ちや体の変化を表す言葉を示したり、問いかけたりし、自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるようにする
○友達と関わり合いながら運動することが苦手	・ペアやグループの組み方を考慮し、安心して活動に取り組めるようにする
思考力・判断力・表現力	
他者に伝える場面	内容例
○運動の楽しさや心地よさを味わい、基本的な動きを身に付けるために考えたり、見付けたりしたことを友達に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方について、友達と考え合う際に、自己の気付きを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりすること。 ・体を動かすと心が軽くなることや体の力を抜くと気持ちが良いこと、運動の仕方によって気持ちが変わることなどの気付きや、行ってみて楽しかったことなどを学習カードに書いたり、発表したりすること。
学びに向かう人間性	
つまずきの例	手立て・配慮
○運動の行い方が分からないために意欲的に取り組めない。	・友達の様子を見ながら、その真似をして体を動かし徐々に運動に加わることができるようにする。
○友達と関わり合うことが苦手 で運動に意欲的に取り組めない	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に取り組む児童とペアやグループを組み、友達の動きに刺激を受けて一緒に様々な運動に挑戦できるようにする。 ・体を動かしたり、みんなで運動をしたりすることのよさを個別に語ったり、易しい運動の行い方や場の設定、BGM など環境の工夫をし、少しでも取り組もうとする行動を称賛したり、励ましたりする。
○運動への興味や関心がもてず意欲的に取り組めない	

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則

解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) → 解説 P.62 第7集 P.126 ~ 140 体ほくしV

のびのびとした動作で用具などを用いた運動



仲間の動きを意識して動く



リズムを合わせて



風船でサッカー

リズムに乗って、心が弾むような動作で運動



ひき離そうとフェイントをかけて跳んだり、転がったりする。

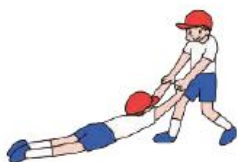


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

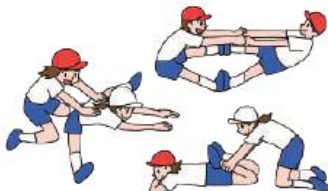


リズムによって、かけ声をかけて

互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチ



気持ちのよいところまで押しやり引っ張ったり



全身の力を抜いて

動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



リーダーのまねをして走る



エンドレス鬼 つかまえたら、逃げる。(つかまったら、追いかける。)

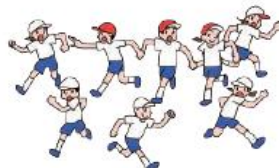


横一列でタイミングを合わせて

伝承遊びや集団による運動



仲間が引き抜かれないように



手つなぎ鬼



島から島へ

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

テーマを基に仲間と一緒にできる運動を選んでしました。友達に合わせて協力したら、タイミングが合うようになりました。



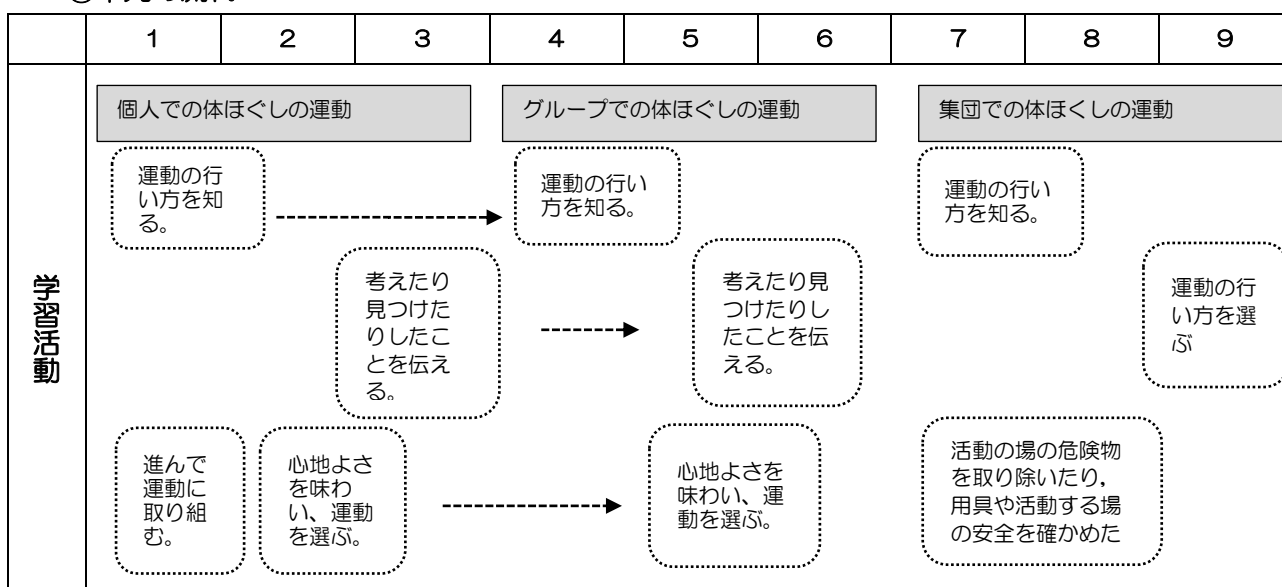
友達とぶつからないように間隔に気をつけながら楽しく運動することができました。



友達と交流することを意識して運動しました。アドバイスをしたり、アドバイスしてもらったりして工夫して運動しました。





②単元の流れ





③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○体ほぐしの運動に進んで取り組む。	知・技① 人間性等①	知識・技能①
2	○運動の楽しさや心地よさを味わったり、様々な基本的な体の動きを身に付けたりするための運動を選ぶ。	人間性等②	人間性等①
3	○体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために、考えたり見つけたりを伝える。	思・判・表③	思・判・表③ 人間性等②

(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 9 時間)
重点的指導事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【知識・技能(運動)①】体ほぐしの運動の行い方を知る。 【学びに向かう力、人間性等①】体ほぐしの運動に進んで取り組む。 【本時：友達との交流を主とした活動】</p> </div>
5	<p>《オリエンテーション》 (体育の約束事の確認や、自己紹介) ・3年生になって初めての体育の授業だと予想されるので、体育の意義や教師の思いなどを語る。 ・笛の合図(1回はその場に止まる、3回で集合など)を確認する。</p> <p>《準備運動》 ・学級で年間通してやれるようなものにするよ。 【学習課題】いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう。</p>
10	<p>《学習カードの記入》 ・今の気持ちを書かせる。 「運動する前は、どんな気持ちかな。」</p> <p>《教師の動きの真似》 ・ミラー体操(教師が手本になる) ・状況に応じて、教師役を児童の中から出してよい。 「先生の動きをまねしてみよう。」</p> <p>《体じゃんけん》 ・まずは、教師と児童でやる。状況に応じて、先ほどと同じように児童に教師役をさせる。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
15	<p>《振り返り》 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・大きく動いていた子や、一生懸命やっていた子、教師役してくれた子を中心に取り上げ、褒める。 「運動したら、どんな気持ちになったかな。」</p>
20	<p>《音楽に合わせて、教師の手本を真似して動く》 ・足の動き(前後左右)、手の動き(上げ下げ、回すなど)を声に出しながらする。 ・周囲の安全に気を配るように指導する。</p>
25	<p>《音楽に合わせて》 ・静かな音楽、賑やかな音楽、テンポの速いものや遅いものなど種類が用意しておく。</p> <p>【課題に迫る発問】友達と一緒に運動をするとどんな気持ちになるかな？</p> <p>※子供とのやり取りから、運動を通して交流する心地よさを押さえ、声を掛け合ったり友達の動きに合わせてたりして、運動を続けることが大切なことを押さえる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: right;"> <p>指導【知識・技能(運動)①】 【学びに向かう力、人間性等①】</p> </div>
30	<p>《2人で音楽に合わせて》 ・ケガに注意させる。 ・動きを合わせたり、それぞれ関連する動きをさせたりと声掛けをする。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
35	<p>・気持ちよくできるように、人の動きを見て、笑わないように指導する。</p> <p>・動きとしては、手を挙げる、足を上げるなど易しいのから行い、手の動きや足の動きに運動させて、体の動きもつけさせるとよい。</p> <p>・状況に応じて、人数を増やすなどの工夫をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: right;"> <p>評価【知識・技能(運動)①】</p> </div>
40	<p>《振り返り》(学習カードの記入) ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・恥ずかしがらずやっていた子や、笑顔が出ていた子などを取り上げる。</p> <p>《まとめ》 【まとめ】できればを気にせず、友達と一緒にいろいろな体ほぐしの運動をすると、気持ちがよくなるね。また人のまねをしたり、音楽に合わせてると、さらに楽しくなるね。</p>
45	<p>《整理運動》 ・手首、足首、首のストレッチなど。年間を通して、やれるものにするよ。</p> <p>《片付け》 ・ラジカセなど。</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》</p> </div>
評価事項	<p>評価【知識・技能(運動)①】 体ほぐしの運動の行い方がわかる。(観察・学習カード)</p>

時間	2 時間目 (全 9 時間)	
重点的 指導 事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【学びに向かう力、人間性等②】 運動を行う際にきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合う。 </div> <div style="text-align: right;">【本時：友達との交流を主とした活動】</div>	
5	<<体育の時間の約束の確認>> ・前時に確認したことを再度、振り返る。(笛の合図や、体育での約束など) <<準備運動>> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【学習課題】ルールや順番を守って、誰とでも仲良く運動しよう。 </div>	
10 15	<<学習カード記入>> ・今の気持ちなどを、記入させる。 <<何人乗れるかな>> ・新聞紙を使って。 ・まず、一人でやる。1人でやるときには、新聞紙を小さくしていく。 ・少しずつ人数を増やしていく。	 何人乗れるかな <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 評価【学びに向かう力、人間性等①】 </div>
20	<<振り返り>> ・うまくいった児童やグループの紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。	
25	<<リーダーのまねっこ>> ・小グループを作り、リーダー役を交代でさせる。そのリーダーの動きをまねる。 リーダー役の児童は、帽子の色を変えさせる。 ・活動が停滞してきたら、うまくいっているグループを前に出し、手本をさせる。 ・途中で音楽をかけ、動きに変化をつける。	 リーダーのまねっこ
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【課題に迫る発問】決まりを守ったり、励ましの声を掛け合ったりするとどんな気持ちになったかな？ </div> ※決まりを守り、励ましの声を掛け合って活動していたグループを紹介し、リーダーになった人とまねをした人の互いの感想を引き出す。 ※決まりをすることで気持ちよく活動ができることを押さえる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 指導【学びに向かう力、人間性等②】 </div>	
35	<<振り返り>> ・学習カードの記入。 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。 <<まとめ>> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【まとめ】決まりを守り、だれとでも仲良く運動をすると、とても楽しいね。 </div>	
40 45	<<整理運動>> ・手首、足首、首のストレッチ <<片付け>> ・ラジカセなど。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 図：体育まるわかりハンドブック<<文部科学省>> </div>	
評価事項	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 評価【学びに向かう力、人間性等①】 体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。(観察・学習カード) </div>	

時間	3 時間目 (全 9 時間)	
重点的指導事項	【思考・判断・表現③】 体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見つけたりしたことを伝える。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備運動》</p> <p>《学習課題の確認と、学習カードの記入》</p> <p>【学習課題】体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見つけたりしたことを伝えよう。</p> <p>《いろいろな体ほぐしの運動を行う》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人で→教師の模範のもと。 ・ミラー体操、体じゃんけんなど。 <p>《グループで、リーダーのまねっこをする。》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、音楽をかける。 <p>ミラーストレッチ 向かい合って立ち、鏡に映っているように、相手と同じ動きをする</p> <p>どこの伸びたり曲がりたりしているかな</p> <p>リーダーのまねっこ</p> <p>友達の動きをまねて、ゆっくり大きく動かそう</p> <p>鏡役 人間役</p>	<p>【本時：体への気づきを主とした活動】</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等②】</p> <p>指導【思考・判断・表現③】</p> <p>みんなで輪になって</p> <p>心が弾むように、リズムに合わせてスキップします。</p> <p>心がつながるように、決して、手を離しませんよ。</p> <p>評価【思考・判断・表現③】</p> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》</p>
評価事項	<p>評価【思考・判断・表現③】</p> <p>体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために考えたり、見つけたりしたことを伝える。(学習カード・発表・観察)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【4月】第2週～第3週

表現 (F 表現運動) 全7時間

(1) 単元のねらい

技・知 : 表現では、その行い方を知るとともに、身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ることができる。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題を見付け、題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方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。

学・人 : 運動に進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 運動の仕方等

表現では、身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

動きの工夫	<p>(例) ポップコーン、ラーメン、ホットケーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> こねられ粘る感じ、伸ばされてゆでられる感じ、ふくらんで跳ねる感じ、多様な感じを全身で緩急、誇張等変化をつけて <p>(例) タコやエビの料理、貝を焼く</p> <ul style="list-style-type: none"> 特徴的な動きを全身で大げさに表す、繰り返しやリズムの変化でユーモラスに <p>(例) よせなべ、カレー、すき焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 中の材料の動きに変化をつけて、どこかにハプニングを入れて <p>(例) クッキング</p> <ul style="list-style-type: none"> 料理する人の動作を大げさに全身の動きで、人の動きと料理の動きを対応させて
-------	---

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能		思考力・判断力・表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○題材の特徴を捉えることが苦手。	<ul style="list-style-type: none"> 題材の多様な場面を絵や文字で描いたカードをめくりながら動く。 	○友達が工夫したよいところを伝える。	<ul style="list-style-type: none"> 表したい感じや様子にふさわしい動きで踊っていたかどうかを見合い、特徴を捉えた動きや変化のある動きなどよかったところを友達に伝える。 	○踊ることに意欲的に取り組めない。	<ul style="list-style-type: none"> 授業の導入で、みんなで円形などになり、顔を見合わせながら軽快なリズムに乗って弾んだり手拍子をしたりして、心と体をほぐす。
○動きの誇張や変化の付け方が苦手。	<ul style="list-style-type: none"> 動きに差を付けて誇張したり、急変する動きで変化を付けたりし 				

<p>○ひと流れの動きにすることが苦手などの配慮をする。</p>	<p>て踊っている友達の動きを見合い、真似をするようにする。</p> <p>・気に入った様子を中心に、動きが急変する場面の例を複数挙げて動いてみる。</p>			<p>○友達と関わりながら踊ることに意欲的に取り組めない。</p>	<p>・友達と組んでできる簡単な動きを示した中から選べるようにする。</p>
----------------------------------	--	--	--	-----------------------------------	--

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている題材と動き(抜粋) → 資料P.54

具体的生活からの題材 【例】私の一日の生活 ～おそうじしましょう～

<主な特徴や感じをとらえたひと流れの動き>

○イメージマップをつくりながら掃除の場面(雑巾の様子)を思いつづま出し合う。



ぞうきんをギュッとしぼるよ。



ぞうきんで床や窓をきれいに拭こう!! キュッキュッ! スーツ、スーツ!



○表したい場面の動きについて同じ動きをしたり、反対の動きをしたりする。(対応・対比する動き)

・ぞうきんと拭く人の役に分かれる。
・みんなで拭く人になっているいろいろなところを拭く。
・拭く場所に応じて、動きを大きくしたり小さくしたりして動きを繰り返す。

空想の世界からの題材 【例】われら〇〇探検隊!!

<「はじめとおわり」を付けた動き>

○その題材から思い浮かぶ様々な「イメージカード」をつくり、カードに応じて即興的に踊る。

丸太の橋はつるつるすべるよ。気をつけて。

狭いな。何が出てくるかわからない。みんな、気を付けるよ。

ヤッター。宝物を見つけたぞ。宝物は私のもの! あらら。宝物が沼に落ちちゃった。



<子どもが描くイメージカード>

はじめ(「探検の出発」)

なか(お気に入りの場面)

おわり(「探検の最後」)

はじめのポーズや場所を考える。

イメージカードの中からお気に入りのカードを選ぶ。「なか」の場面を決めたら、それに「はじめ」と「おわり」をつける。異なる場面や急変する場面等をつなげ、動きを繰り返したり、友達との動きを工夫したりして踊る。

終わりの場所やポーズを決めておくことで、まとまりのある表現になる。

(6) 単元構想

①目指す子供の姿

探険隊になっているいろいろな場所を探検しました。草むらや崖など場面の様子が分かるように歩き方や歩く速さを変えたり、お気に入りの場面でお話を作ったりして踊りました。



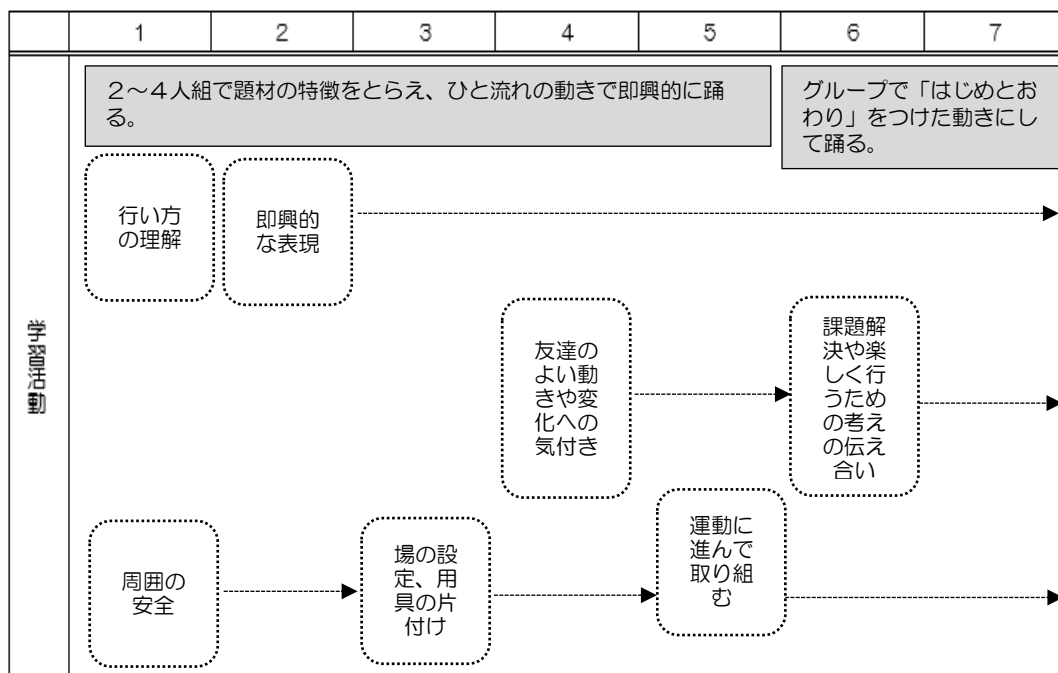
宝を探す場面が楽しかったです。一本橋の場面はスリルがありました。今度は、違うところも探検したいです。



今日は「ジャングル」を選んで探検しました。一本橋では〇〇さんは体のバランスをとりながら歩いていたので、本物の橋を渡っているみたいでした。




②単元の流れ








③単元計画及び指導と評価の計画

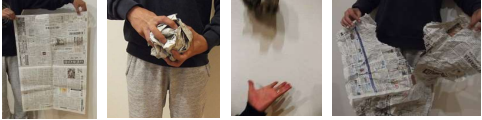
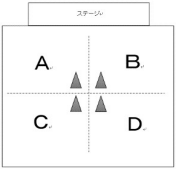
時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○表現の行い方を知る。 ○友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊る。	知・技① 学び・人⑤	知・技①
2	○身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る。	知・技②	
3	○身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る。	知・技②	学び・人⑤
4	○表したい感じをひと流れの動きで踊る運動に進んで取り組む。	学び・人①	
5	○友達のよい動きや変化を見付ける。	思・判・表③	思・判・表③ 知・技②
6	○表現を行う場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にする。 ●発表会を行い、グループごとに踊ったり、みんなでおどったりして楽しむ。	学び・人③	学び・人①
7	○課題の解決や楽しく行うために自分が考えたことを伝える。	思・判・表④	思・判・表④ 学び・人③

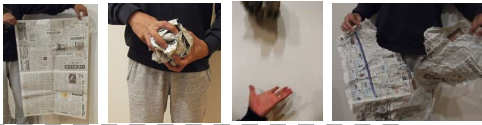
(8)展開例

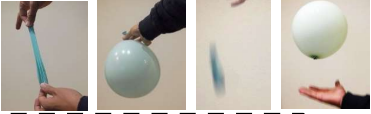
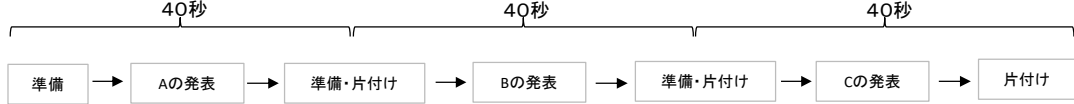
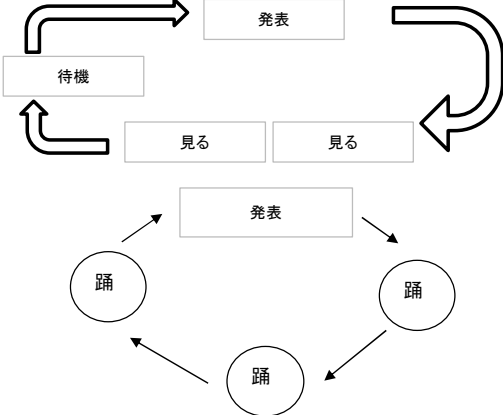
時間	1 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能①】 表現の行い方を知る。	指導【学びに向かう力、人間性等⑤】 友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊ろうとする。
5	<p>準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①動物まねっこ 低学年で学習した動きをしながら、心拍数を上げることを目指す。 ②体じゃんけん…大きな動きで。</p>  <p>グー! チョキ! パー!</p> <p>(毎時間あると便利な物) ・ピンマイク(ワイヤレスマイク)</p>	
10 15 20 活動内容	<p>本単元の学習の流れを知る。 ①オリエンテーション ②料理の表現 ③料理と料理をする人の表現 ④「はじめとおわり」をつけた表現 ⑤グループで表現 ⑥発表会 ⑦グループの表現をつなげる</p> <p>【学習課題】楽しく安全にできる「レッツクッキング！」のやり方を知ろう。 今後扱う料理の写真を示し、本単元に身に付けたい食材の動きをやってみる。(個人で)</p> <p>ポップコーン ラーメン ホットケーキ こねられ粘る感じ、伸ばされ、ゆでられる感じ、プウ〜とふくらみ、跳ねる感じ等、多様な感じを、全</p> <p>ポップコーンがはじけ めんがゆでられる感じ ホットケーキのきじをのぼす感じ</p> <p>タコの料理 エビの料理 貝を焼くと... 特徴的な動きを全身で大きさに表す。繰り返しやリズムの変化で</p> <p>エビが焼かれてだんだん反ったり、曲がったり...</p> <p>よせなべ カレー すきやき 中の材料の動きに変化をつけて。どこかにハプニングを入れて。</p> <p>なべの中でいられるイモやニンジン</p> <p>【課題に迫る発問】楽しく安全に「レッツクッキング！」をするために大切なことはどんなことだろう。</p>	
25	<p>楽しく安全に「レッツクッキング！」の学習をするために大切なことを考える。 【板書例】(模造紙or画用紙) →常時掲示ができる。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等⑤】</p> <p>「運動面」「安全面」の二つの観点に絞って、児童から考えを引き出し、ホワイトボードにまとめる。</p> <p>〈運動〉 大きく動く、全身を動かす、ひと流れの動き...等 〈安全〉 周りを見る、友達にぶつからないようにする...等</p>	
30	<p>指導【知識及び技能①】</p> <p>料理をする人の動きをする。(個人で)</p> <p>フライパンでいためよう 刻んで刻んで大忙し 大きなおなべでぐつぐつ 料理する人の動作を大きさに全身の動きで。人の動きと料理の動きを対応させ</p> <p>野菜を切っている ホットケーキをひっくり返す様子</p>	
35 40	<p>料理をする人と材料に分かれ、「ひと流れの動き」を経験させる。 (例)ホットケーキ ①生地を練る。(とろーり) ②フライパンの上で徐々に膨らむ。(プツプツ、プウ〜) ③ひっくり返す。(クルツ)</p> <p>整理運動(ストレッチを中心に)</p> <p>本時のふり返り(学習カード記入、発表)</p> <p>【まとめ】全身で大きく大きさにひと流れの動きをつかっておどると、楽しく表現運動ができるね。その時、友達とぶつからないよう気をつけるなど安全面にも気を付けることが大切だね。</p>	
45	<p>評価【知識及び技能①】</p> <p>図:まるわかりハンドブック(文部科学省)</p>	
評価事項	<p>評価【知識及び技能①】 表現の行い方を知ることができたか。(学習カード)</p>	

時間	2 時間目 (全 7 時間)							
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る。							
活 動 内 容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①動物まねっこ 低学年で学習した動きをしながら、心拍数を上げることを目指す。 ②体じゃんけん・・・勝ったら、指示を出す。(例)またくぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど						
	10	【学習課題】食材になりきって料理の様子を表すひと流れのおどりをしよう。 以下の料理の写真を提示し、具体的なイメージをつかませた後に、実際に体で表現する。(個人で)※動画があるとイメージしやすい。						
		<table border="1"> <tr> <td>【ポップコーン】 はじける場面</td> <td></td> <td>【ラーメン】 麺がゆでられる場面</td> <td></td> <td>【ホットケーキ】 生地が膨らむ場面</td> <td></td> </tr> </table>	【ポップコーン】 はじける場面		【ラーメン】 麺がゆでられる場面		【ホットケーキ】 生地が膨らむ場面	
	【ポップコーン】 はじける場面		【ラーメン】 麺がゆでられる場面		【ホットケーキ】 生地が膨らむ場面			
	15	以下の料理の写真を提示し、具体的なイメージをつかませた後に、実際に体で表現する。(個人で)※動画があるとイメージしやすい。						
		<table border="1"> <tr> <td>【タコの料理】 タコが焼かれる場面</td> <td></td> <td>【エビの料理】 エビが焼かれる場面</td> <td></td> <td>【貝の料理】 貝が焼かれる場面</td> <td></td> </tr> </table>	【タコの料理】 タコが焼かれる場面		【エビの料理】 エビが焼かれる場面		【貝の料理】 貝が焼かれる場面	
	【タコの料理】 タコが焼かれる場面		【エビの料理】 エビが焼かれる場面		【貝の料理】 貝が焼かれる場面			
	20	【課題に迫る発問】踊るときに、どんなことに気を付けたかな。 食材の状態を表す言葉や、それを表現するための動きについて知る。 (例) ポップコーン…「パン」両手両足を広げて大きくジャンプをする。 ラーメン…「のび〜」正座で伏せた状態からゆっくり手も足も伸ばしてうつ伏せになる。「ゆらゆら」全身を緩急をつけてくねくねさせる。 ホットケーキ…「プウ〜」ゆっくり大きくうで足を広げ、ふくらませる。「クルッ」すばやくひっくり返る。 タコの料理…「キューツ」小さくなりながら、だんだん動きを止める。 エビの料理…「キューツ」体を反ったり、曲げたりしながら、だんだん動きを止める。 貝の料理…「グツグツ」寝た状態で腕や足、指先などをリズムよく動かす。「パカッ」手や足を高く上げる。						
	25	※子どもから出た意見を図に書き込み板書する。 【板書例(エビの料理)】 <table border="1"> <tr> <td>曲げる</td> <td>止める</td> </tr> <tr> <td>キューツ</td> <td>反る</td> </tr> </table>	曲げる	止める	キューツ	反る		
	曲げる	止める						
キューツ	反る							
30	つくれるもの(料理)の変化していく様子を教師がアナウンスして、それに合わせてひと流れの動きにして表現させる。 ※動きを考え込まず、思ったままに自然と体を動かすように促す。難しいときは、友達の動きを見てまねするところから始めてもよいことを知らせる。(動画や写真があるときは活用すると動きのイメージをつかみやすい) ※示す料理カードには、イメージを持ちやすいようにオノマトペを使うようにする。(例 伸びる:ピヨ〜、縮む:キューと、熱い:アチッ)							
35	<table border="1"> <tr> <td>【ポップコーン】 フライパンにザラザラと入れられる。 ポンポンポンとはじける。 ふくらんだポップコーンがお皿にでき</td> <td>【ラーメン】 生地が伸ばされる。 鍋でゆでられる。 湯切りされる。</td> <td>【ホットケーキ】 生地を練る プツプツが発生する ひっくり返される</td> </tr> <tr> <td>【タコの料理】 生きているタコ ゆでられてだんだん縮むタコ ゆで上がったタコ</td> <td>【エビの料理】 生きているエビ 焼かれてだんだん丸くなるエビ 焼き上がったエビ</td> <td>【貝の料理】 生きている貝 焼かれてグツグツなる貝 口が開いた貝</td> </tr> </table>	【ポップコーン】 フライパンにザラザラと入れられる。 ポンポンポンとはじける。 ふくらんだポップコーンがお皿にでき	【ラーメン】 生地が伸ばされる。 鍋でゆでられる。 湯切りされる。	【ホットケーキ】 生地を練る プツプツが発生する ひっくり返される	【タコの料理】 生きているタコ ゆでられてだんだん縮むタコ ゆで上がったタコ	【エビの料理】 生きているエビ 焼かれてだんだん丸くなるエビ 焼き上がったエビ	【貝の料理】 生きている貝 焼かれてグツグツなる貝 口が開いた貝	
【ポップコーン】 フライパンにザラザラと入れられる。 ポンポンポンとはじける。 ふくらんだポップコーンがお皿にでき	【ラーメン】 生地が伸ばされる。 鍋でゆでられる。 湯切りされる。	【ホットケーキ】 生地を練る プツプツが発生する ひっくり返される						
【タコの料理】 生きているタコ ゆでられてだんだん縮むタコ ゆで上がったタコ	【エビの料理】 生きているエビ 焼かれてだんだん丸くなるエビ 焼き上がったエビ	【貝の料理】 生きている貝 焼かれてグツグツなる貝 口が開いた貝						
40	6種類全てやってみる。(1つのテーマに2分程度) ※時間が限られるときは、子供の状況に応じて教師が題材を選択して提示する。 整理運動(ストレッチを中心に)							
45	本時のふり返り(学習カード記入、発表) 【まとめ】料理の様子をイメージして、それを全身で表現すると、料理に合った楽しいおどりができるね。その際、料理の様子を音でイメージすると、動きが変わってくるね。 図:まるわかりハンドブック(文部科学省)							
評価事項								

時間	3 時間目 (全 7 時間)																	
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊る。																	
5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 ①動物まねっこ 低学年で学習した動きをしながら、心拍数を上げることを目指す。 ②体じゃんけん・・・勝ったら、指示を出す。(例)またぐり、犬になって勝った人の周りを3周回る、勝った人のまねなど 【学習課題】料理人になりきって料理の様子を表すおどりをしよう。 ※前時は料理そのものになりきったが、本時は料理をする料理人になりきることを知らせる。(ものまねではないことに留意する)																	
10	以下の料理をする人の動きを表すイラストを提示し、実際に体で表現する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">フライパンでいためる</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">包丁で刻む</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">大きな鍋でグツグツ煮込む</div>  </div>																	
15	【課題に迫る発問】踊るときに、どんなことに気を付けたかな。 指導【知識及び技能②】 料理人の様子を表現するための動きについて知る。 (例) フライパンでいためる・・・腕を大きく水平に回したり、上下に振ったりする。 包丁で刻む・・・腕を縦に細かく振る。 大きな鍋でグツグツ煮込む・・・腕を水平に緩急をつけながら大きく回す。 ホットケーキをひっくり返す・・・両手を組み、上下や左右に振ったり、ひねったりする。 ※子どもたちから出た意見を、写真や図に書き込んでいく。 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="210 728 486 772" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">指導【知識及び技能②】</div> <div data-bbox="1109 750 1204 772" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【板書例】</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">水平に</div>  </div>																	
20	以下の料理の写真を提示し、具体的なイメージをつかませた後に、実際に体で表現する。(個人で) ※急激な様子の変化を表現することがポイントであることを押さえる。 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="210 1108 774 1220" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【よせなべ】 ・具材によって動きを変える ・どこかにハプニングを入れると動きに変化が生まれる </div> <div style="margin-left: 20px;">→</div> <div data-bbox="837 1108 1380 1220" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ハプニングの例 ・具材が膨らんで、ぎゅうぎゅうになっちゃった！ ・火が強すぎてグツグツ！ ・沸騰しすぎて、汁があふれた！ </div>  </div>																	
30	つくれるものの変化していく様子をペアでひと流れの動きにして表現する。(教師は料理人の動きをアナウンスする) ※安全に気を付けて表現するよう声掛けを行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">アナウンス(教師)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">料理人</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">食材</div> </div> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">包丁で具材を切っていこう！</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">包丁で具材を切る！</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">切られて、小さくなっていく！</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お鍋の中で</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お鍋の中で</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お鍋の中でいろいろな具材が</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">器に取り分けよう！</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">器に取り分ける！</td> <td style="font-size: 2em;">⇔</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">器の上に並ぼう！</td> </tr> </table>			包丁で具材を切っていこう！	⇔	包丁で具材を切る！	⇔	切られて、小さくなっていく！	お鍋の中で	⇔	お鍋の中で	⇔	お鍋の中でいろいろな具材が	器に取り分けよう！	⇔	器に取り分ける！	⇔	器の上に並ぼう！
包丁で具材を切っていこう！	⇔	包丁で具材を切る！	⇔	切られて、小さくなっていく！														
お鍋の中で	⇔	お鍋の中で	⇔	お鍋の中でいろいろな具材が														
器に取り分けよう！	⇔	器に取り分ける！	⇔	器の上に並ぼう！														
35	など、料理をする人と食材になる人の動きが対応するようにする。 ※活動時は、前時に学習したように周りの安全に気をつけるよう確認する。 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">評価【学びに向かう力、人間性等⑤】</div>																	
40	整理運動(ストレッチを中心に)																	
45	本時のふり返り(学習カード記入、発表) 【まとめ】料理をする人の動きに合わせて料理の様子を表現すると、もっと楽しく踊ることができるね。 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">図:まるわかりハンドブック(文部科学省)</div>																	
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】 友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊ろうとしていたか。(観察)																	

時間	4 時間目 (全 7 時間)																
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等①】 表したい感じをひと流れの動きで踊る運動に進んで取り組む。																
活動内容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 新聞紙になろう・・・教師が動かす新聞紙を見ながら、同じ動きを表現する。(例)ひらひらー、ぐしゃぐしゃ、ポーン、ビリビリなど 															
	10	【学習課題】「はじめとおわり」をつけて、ひと流れの動きで進んで表現しよう。 第6時の「レッツクッキング発表会」に向けて、これからグループで活動することを説明する。 ・どの料理のどの場面を表現したいかを決める。 ※表したい料理別にグループを作るのもよい。 ・その場面の「はじめとおわり」を決める。 ※表現の時間の目安は30秒 ・体育館にある道具は、安全に気をつけて使ってもよい。 ・グループの表現をタブレットで撮影し、出来を確認しながら進める。 <table border="1" data-bbox="1094 555 1433 645"> <tr> <td>ポップコーン</td> <td>ラーメン</td> <td>ホットケーキ</td> </tr> </table> など、これまで扱った料理の写真を掲示する。	ポップコーン	ラーメン	ホットケーキ												
	ポップコーン	ラーメン	ホットケーキ														
	15	教師のリードで、「はじめとおわり」のつけ方を全体で確認する。 <table border="1" data-bbox="229 712 1407 913"> <tr> <td>②はじめを考える。 具材がどんどん切られていく。</td> <td>←</td> <td>①表現したい場面を決める。 焼きそばと具材がすばやくいためられる。</td> <td>→</td> <td>③おわりを考える。 お皿に盛って出来上がり。</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">④どんな具材がいる？ ⑤料理をする人の動きは？ ⑥何か道具を</td> </tr> </table>	②はじめを考える。 具材がどんどん切られていく。	←	①表現したい場面を決める。 焼きそばと具材がすばやくいためられる。	→	③おわりを考える。 お皿に盛って出来上がり。	↓					④どんな具材がいる？ ⑤料理をする人の動きは？ ⑥何か道具を				
	②はじめを考える。 具材がどんどん切られていく。	←	①表現したい場面を決める。 焼きそばと具材がすばやくいためられる。	→	③おわりを考える。 お皿に盛って出来上がり。												
	↓																
	④どんな具材がいる？ ⑤料理をする人の動きは？ ⑥何か道具を																
	20	グループでの活動を始める。 ※グループの数に合わせて、体育館を区切り、グループの場を決めると活動がしやすい。 															
	25	【課題に迫る発問】グループでの表現で大切なことは何か？ 指導【学びに向かう力、人間性等①】 【板書例】(模造紙or画用紙) 【考える例示】 ※1人1人のアイデアや動きが集まってグループの踊りとなる。 ・なりきること、動きを続けること ※長い話し合いより、まずやってみる。 ・やってみることで動きのイメージが大きくなる。 ※約束事をしっかり守る。 〈運動〉 大きく動く、全身を動かす、ひと流れの動き...等 〈安全〉 周りを見る、友達にぶつからないようにする...等 〈進んで〉 なりきる、学習を活かす、アイデアを出す、 ※子供たちから出た意見を、1時間目に作成した模造紙等に書き加える。 ※技能面だけでなく、態度面について問いかけて考えを引き出していく。 ※学級経営における重点事項もしっかりと押さえる。															
	30	学んだことを意識しながら、再度グループでの話し、練習に取り組む。 ※これを意識して活動している子を褒めたり、全体で紹介したりしながら進める。															
35	 ざられる場面 → いためる場面 → 盛り付けの場面																
40	整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表)																
45	【まとめ】 今まで学習したことをいかしてなりきって踊ったり、友達と学び合ったりしながら、進んで活動し、表現すると踊りが盛り上がって楽しいね！																
評価事項																	

時間	5 時間目 (全 7 時間)													
重点的指導事項	指導【思考力・判断力・表現力等③】 友達のよい動きや変化を見付ける。													
活動内容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 新聞紙になろう・・・教師が動かす新聞紙を見ながら、同じ動きを表現する。(例)ひらひら一、ぐしゃぐしゃ、ポーン、ビリビリなど 												
	10	【学習課題】グループの友達のよさを見つけよう！ 本時の流れを確認する。(前半：自分のグループ内で友達の動きのよさを、後半：ペアグループ同士で友達の動きのよさを見付ける) 【課題に迫る発問】友達のどんなよさを見つければいいのか？ 指導【思考力・判断力・表現力等③】 「友達の動きのよさ」を見つける視点を確認する。(動きの良さ、声かけの良さ、取り組む態度の良さなどから動きの良さへ絞っていく) ①全身を使った大げさな動き(誇張) ②変化をつけてメリハリのある動き ③動きや気持ちをスムーズに連続させた途切れない動き ④なりきった動き ※下を見たり友達を見たり、視線が定まっていないのはなりきった動きとは言えない。												
	15	前半：自分のグループ内で友達の動きのよさを見付ける。 ①前回の練習の続き ②時々タブレットで撮影し、互いのよさを見つけ、伝え合う。 【板書例】 <table border="1" data-bbox="228 831 751 1043"> <tr> <td>①大げさ</td> <td>②メリハリ</td> </tr> <tr> <td>③スムーズ</td> <td>④なりきり</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="786 831 1409 1043"> <thead> <tr> <th>【見つける方法】</th> <th>【伝える方法】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一緒に踊って</td> <td>いい動きをまねしてオノマトペ等を使って</td> </tr> <tr> <td>班を2つに分けて見合って</td> <td>て</td> </tr> <tr> <td>動画を撮影して</td> <td>撮影した動画を見せて</td> </tr> </tbody> </table>	①大げさ	②メリハリ	③スムーズ	④なりきり	【見つける方法】	【伝える方法】	一緒に踊って	いい動きをまねしてオノマトペ等を使って	班を2つに分けて見合って	て	動画を撮影して	撮影した動画を見せて
	①大げさ	②メリハリ												
	③スムーズ	④なりきり												
【見つける方法】	【伝える方法】													
一緒に踊って	いい動きをまねしてオノマトペ等を使って													
班を2つに分けて見合って	て													
動画を撮影して	撮影した動画を見せて													
20	【課題に迫る発問】友達のいい動きをみんなの財産にしよう！ 前半の活動から、「〇〇さんが、〇〇の動きを〇〇なふうにしていて、分かりやすかったです」等の発表をさせる。 出されたよさを①～④に分けながらホワイトボードに残していく。 ①全身を使った大げさな動き(誇張) ②変化をつけてメリハリのある動き ③動きや気持ちをスムーズに連続させた途切れない動き ④なりきった動き													
30	後半：ペアグループ同士で友達の動きのよさを見付ける ①はじめのグループが表現を行う。 ②タブレットで撮影した動画を見合いながら、動きのよさを伝える。 ③次のグループが表現を行う。 ④タブレットで撮影した動画を見合いながら、動きのよさを伝える。 ⑤それぞれのグループで、もう一度よりよい動きになるように練習する。 ⑥はじめのグループが表現を行う。 ⑦タブレットで撮影した動画を見合いながら、動きのよさを伝える。 ⑧次のグループが表現を行う。 ⑨タブレットで撮影した動画を見合いながら、動きのよさを伝える。													
40	整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表)													
45	【まとめ】互いの動きのよさを見つけて伝え合い、動きを取り入れることでグループの動きがもっとよくなるね！ 評価【知識及び技能②】													
評価事項	評価【知識及び技能②】 身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ることができたか。(観察)	評価【思考力・判断力・表現力等③】 友達のよい動きや変化を見付けることができたか。												

時間	6 時間目 (全 7 時間)														
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等③】 表現を行う場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にする。														
活 動 内 容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 風船になろう・・・教師が膨らませたり、動かしたりする風船を見ながら、同じ動きを表現する。(例)ピヨーン、プウ～、ピューン、ポ～ン													
															
	10	【学習課題】 友達と協力して場を作ったり、準備や片付けをしたりして、「はじめとおわり」をつけたひと流れの動きの踊りを発表しよう。 発表会の流れを確認する。 ・発表の順番(例:発表30秒、準備片付け10秒を目安にグループ数くり返す)※BGMをつける。 ※子供の実態やグループ数などで、時間を調整する。													
															
	15	【課題に迫る発問】 限られた時間で、たくさん踊るにはどうすればいいかな？ ・すばやく移動する。 ・協力して準備や片付けをする。(役割分担) ・安全に気をつけて場をつくる。等 ※各グループで出された意見をもとに、発表の時間を確保するために必要なことを話し合わせる。													
		指導【学びに向かう力、人間性等③】	【板書例】 準備や片付け・・・短 発表……………長 ・すばやく移動 ・役割分担・協力 ・安全な場づくり												
	20	準備や片付けを含めた発表の練習をする。 ※ステージ昇降用の階段や平均台などを使って観覧席を作るなどの工夫も効果的。(その場合、発表はフロアで行う) ※場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている、効率的な工夫をしているなどのグループを都度紹介し、動きを全体で共													
		【学習カード例】 <table border="1" data-bbox="817 1070 1370 1211"> <thead> <tr> <th>準備物</th> <th colspan="2">ガスコンロ</th> <th>フライ返し</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>準備</td> <td>Aさん</td> <td>Bさん</td> <td>Cさん</td> </tr> <tr> <td>片付け</td> <td>Dさん</td> <td>Eさん</td> <td>Fさん</td> </tr> </tbody> </table>		準備物	ガスコンロ		フライ返し	準備	Aさん	Bさん	Cさん	片付け	Dさん	Eさん	Fさん
	準備物	ガスコンロ		フライ返し											
	準備	Aさん	Bさん	Cさん											
片付け	Dさん	Eさん	Fさん												
25	学習課題を意識して発表会を行う。														
30	評価【学びに向かう力、人間性等①】 発表会の流れに沿って、みんなで踊って楽しむ。 ※順番に各グループが前で踊り、みんなでそれをまねして踊る。 ※場所をローテーションしながら楽しむ。														
35															
40	整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表)														
45	【まとめ】 踊りのできばえだけでなく、友達と協力して場を作ったり準備や片付けをしたりすると、発表も楽しくなるし、踊る時間も長くとることができるね。														
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等①】 表したい感じをひと流れの動きで踊る運動に進んで取り組むことができたか。(観察)														

時間	※運動会や学習発表会での発表につなげる時間 7 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力・判断力・表現力等④】 課題の解決や楽しく行うために自分が考えたことを伝える。	
活動内容	5	準備運動 ※音楽に合わせて、楽しく体と心をほぐす。 風船になろう・・・教師が膨らませたり、動かしたりする風船を見ながら、同じ動きを表現する。 (例)ピヨーン、プウ～、ピューン、ポ～ 【学習課題】「はじめとおわり」をつけて、「レッツクッキング！」を完成させよう！ 本時の学習の流れを確認する。 ○各班の発表をつなげて、学級1つの発表をつくる。(下の図は、A・B・C・Dの4グループに分けた場合の例) はじめ → Aグループ → Bグループ → Cグループ → Dグループ → おわり
	10	【課題に迫る発問】「はじめとおわり」をどうやって決めると、より楽しい「レッツクッキング！」になるかな？ 「レッツクッキング！」にどんな「はじめ」の場面を付け加えるとより楽しくなるかを考える。 指導【思考力・判断力・表現力等④】 ①学習カードを使って、個人で考える。(考えられる子供は動きまで) ②グループ内で意見を出し合い、やってみる。 ③グループごとに意見を出し合う。 ④実際に踊ってみて「レッツクッキング！」の「はじめ」を完成させる。 ※子供の考えをテンポよく引き出しながら、よい作品にするためには、グループ内はもちろんのこと、グループを超えて自分が考えたことを伝え合うことが大切なことを押さえる。 ※話し合いに終始しないように、やってみながら話し合うように押さえる。
	15	
	20	「レッツクッキング！」にどんな「おわり」の場面を付け加えるとより楽しくなるかを考える。 ①学習カードを使って、個人で考える。(考えられる子は動きまで) ②グループ内で意見を出し合い、やってみる。 ③グループごとに意見を出し合う。 ④実際に踊ってみて「レッツクッキング！」の「おわり」を完成させる。 ※はじめの場面の話し合いで、自分の考えを伝えるよかった姿を紹介しながら、子供の考えをどんどん引き出していく。また、話し合いに終始しないように、やってみながら話し合うように押さえる。
	25	評価【思考力・判断力・表現力等④】
30	本時でみんなでつくった「はじめとおわり」を入れて、「レッツクッキング！」の発表を通して踊る。 ①みんなでつくった「はじめ」 ②前回の発表会で行った各グループの発表 ③みんなでつくった「おわり」 ※踊りながら出た気付きや提案があれば、全体で確認し、変更しながらはじめやおわりを完成させていく。 ※タブレットで固定撮影し、学級の作品をみんなで見るができるようにする。	
35	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>タブレット</p> <p>発表前待機場所 → 発表スペース → 発表後待機場所</p> </div>	
40	評価【学びに向かう力、人間性等③】	
45	整理運動(ストレッチを中心に) 本時のふり返り(学習カード記入、発表) 【まとめ みんなが楽しく、いい動きがたくさん踊りとするためには、みんなの意見を伝え合い、認め合い、	
評価事項	評価【思考力・判断力・表現力等④】 課題の解決や楽しく行うために自分が考えたことを伝えることができたか。(観察、学習カード)	評価【学びに向かう力、人間性等③】 表現を行う場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にすることができたか。(観察)

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【5月】第4週～第6週

単元名 (領域名) 小型ハードル 全8時間

(1) 単元のねらい

技・知 : 小型ハードル走では、その行い方を知るとともに、小型ハードルを調子よく走り越えることができる。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身につけるための活動や競争の仕方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。

学・人 : 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、勝敗を受け入れたり、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。

(2) 運動の仕方等

小型ハードル走では、その行い方を知るとともに、小型ハードルを自己に合ったリズムで走り越える。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

いろいろなリズム	<ul style="list-style-type: none"> ハードル間の距離をいろいろ試してみる ハードルの高さによってかける声掛けが違う。「トン・ト・トーン」
一定のリズム	<ul style="list-style-type: none"> 3歩から7歩でよい
共通	<ul style="list-style-type: none"> 片足でふみきり片足で着地 踏切はどちらの足でもよい まっすぐ走る 着地でスピードを落とさない 上ではなく前に飛ぶ 止まって越える スタートからスピードに乗って越える。 踏切は遠くから 段ボールで道具を用意する

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能		思考力・判断力・表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○一定のリズムで小型ハードルを走り越えることが苦手。	・インターバルの異なる複数のレーンを設定し選べるようにしたり、いろいろな材質の小型ハードル（ゴムを張った小型ハードルや段ボールを用いたハードル等）を使用したりする。	○課題の改善に向けた練習や本時のまとめ	・運動のポイントや友達の動きのよさなどを学習カードなどに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりする。	○競走（争）に対して意欲的に取り組めない。 ○課題が易しすぎたり難しすぎたりして、うまく走ったり跳んだりできずに達成感を味わうことができない。 ○友達同士でうまく関わり合うことができない。	・いろいろな走り方・跳び方で活動する場を設定したり、勝敗のルールを工夫したりする。 ・一つの場だけでなく、速さ、距離を変えるなど、易しい課題や複数の課題を設定する。 ・互いに見合い、教え合いをする学習の仕組みや、振り返りの場面などで、友達同士で学習の成果を認め合うようにする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.48

いろいろなリズムでの小型ハードル越え

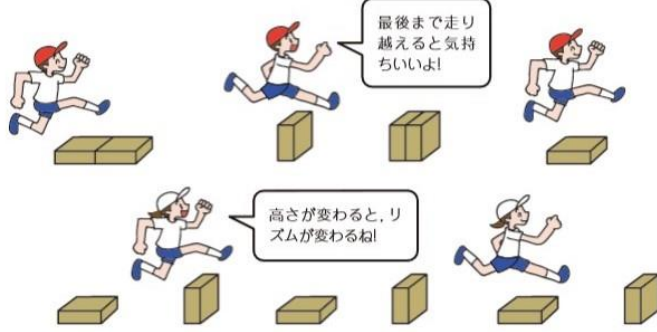
○いろいろなインターバルの小型ハードルをいろいろなリズムで



いろいろなリズムで楽しく走ると運動感覚を養うこともできます。



いろいろな高さの小型ハードルをいろいろなリズムで

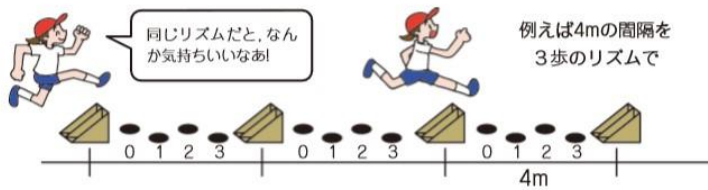


小型ハードルとしては、このような用具などが使えます。

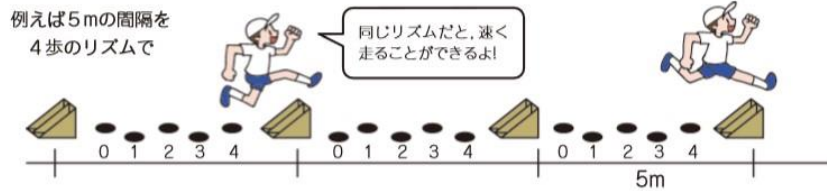
段ボール箱、ゴム、シート、ミニハードル、段ボールを2つに切って、ペットボトル、コーン

40~50m程度の小型ハードル走

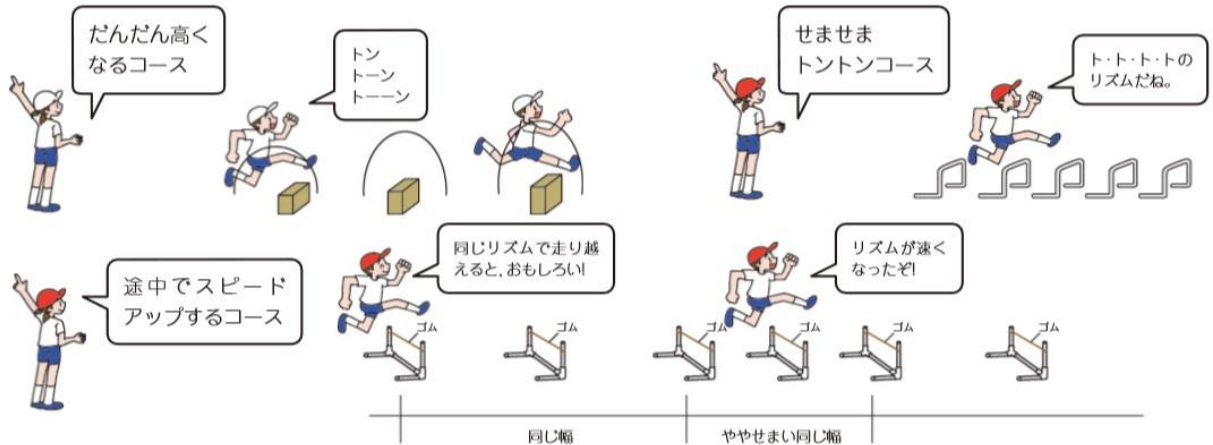
○一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで



ハードル間を3~5歩で走り越え、同じリズムで走る楽しさや心地よさを味わえるようにします。



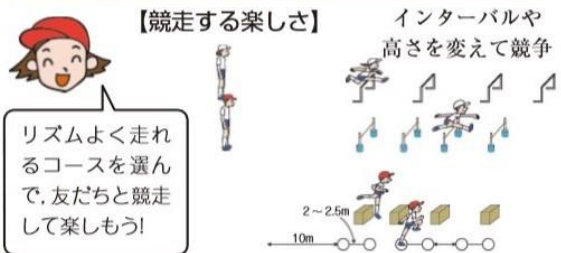
楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する



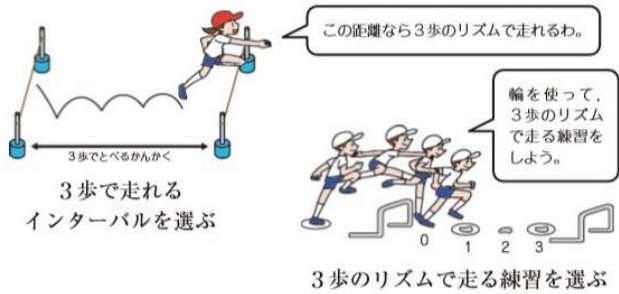
楽しさが増すように活動の仕方を工夫する

【できるようになる楽しさ】

コースや規則を選んで競走したり、練習の仕方や練習の場を選んだりして運動し、楽しさを深めていきます。

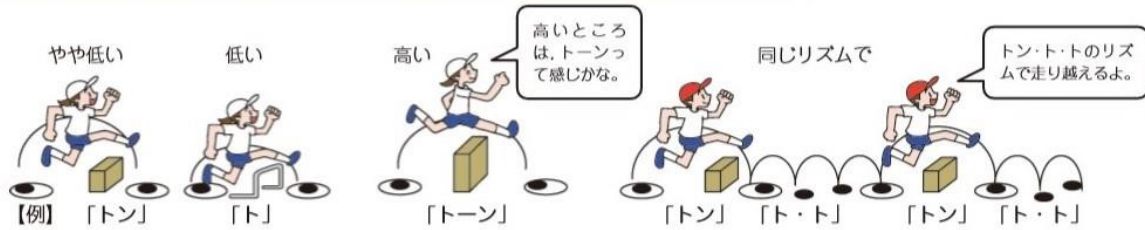


3歩のリズムで速く最後まで走りたい!



自己の課題がもてるように動きのポイントを押さえる

インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたコースを走り越えながら調子よく走れるリズムを見付けることができるようにします。



(6) 単元構想

①目指す子供の姿

自分に合ったコースで、ミニハードルを3歩のリズムで走り越えることができました。



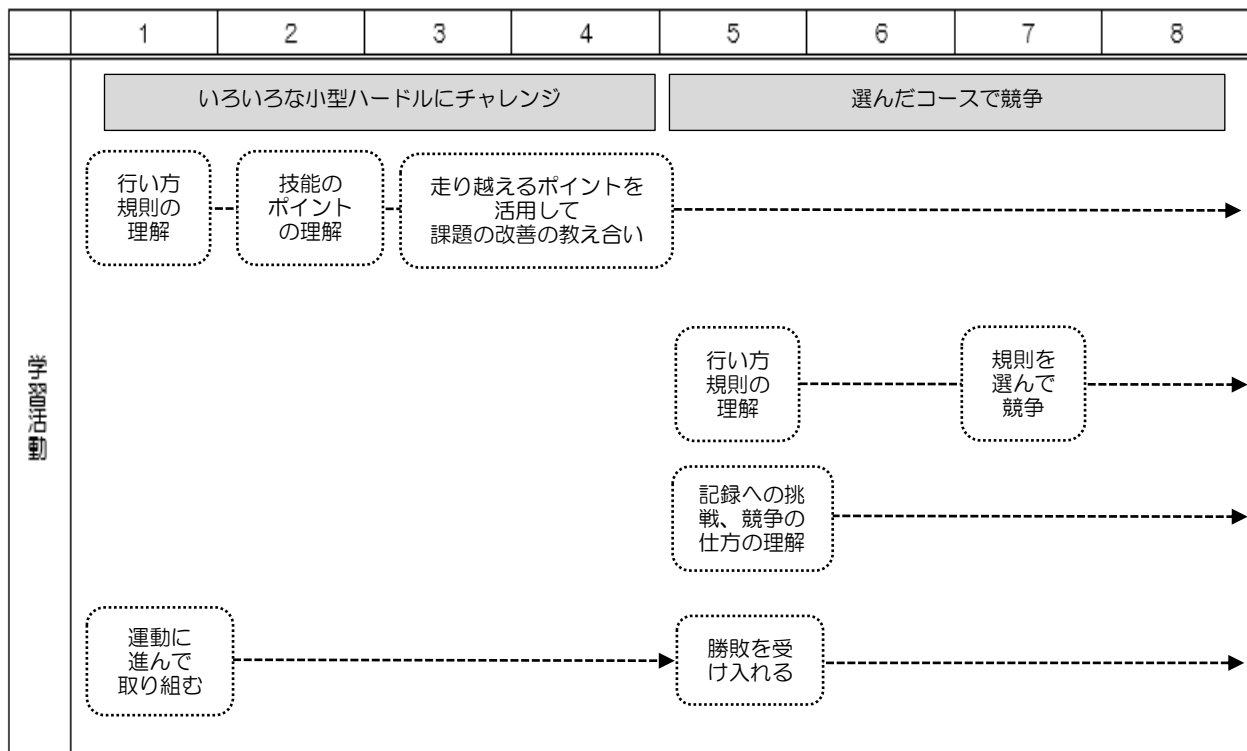
競走するコースを作るときは、危なくないか確認しながら用具を並べることができました。



同じリズムで走ることができるように、コースを選んで練習しました。



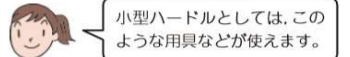
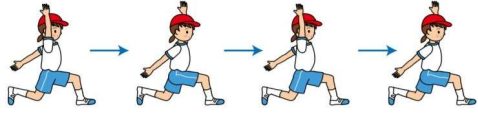
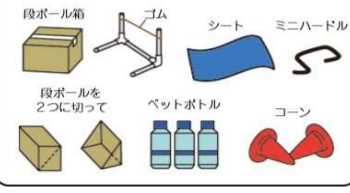
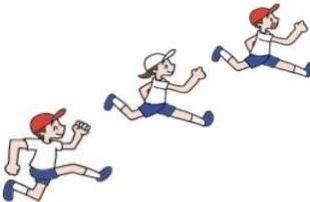
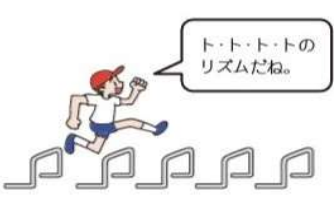

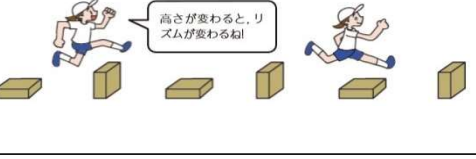
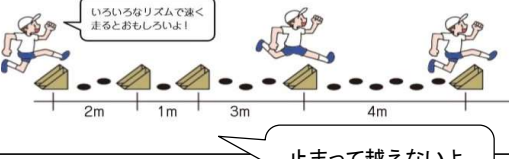
②単元の流れ


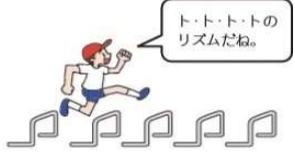

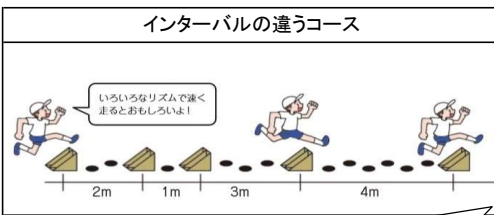
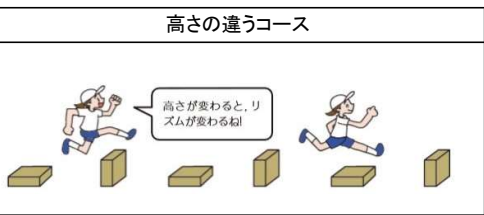


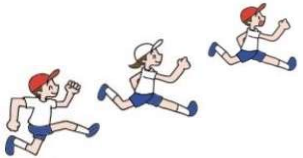
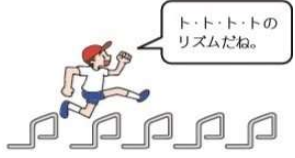

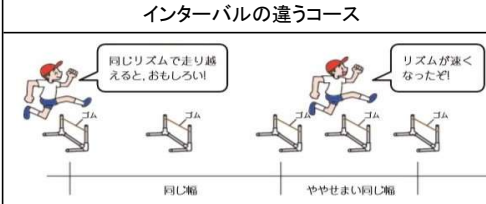
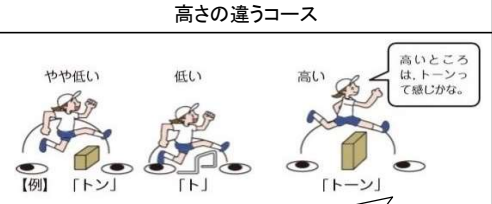
③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○小型ハードル走の行い方を知る。 ○小型ハードル走に進んで取り組む。	知・技⑥ 人間性等①	知・技⑥
2	○インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。	知・技⑦	人間性等①
3	●場の安全の確認や教え合いなどを活発に行い、課題を決めて練習方法を工夫し、課題の解決に取り組む。		知・技⑦
4	○一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越える。	知・技⑧	
5	○競争の規則や記録への挑戦の仕方を知る。 ○競争の勝敗を受け入れる。	思・判・表③ 人間性等④	思・判・表③
6	●コースや規則を変えて、記録に挑戦する。		知・技⑧
7	○競争の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶ。	思・判・表④	思・判・表④
8	●チームでコースや規則を選んで、競争に挑戦する。		人間性等④


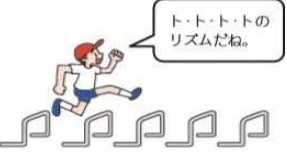


(8)展開例


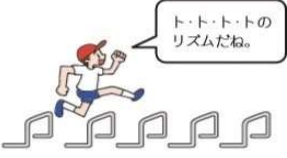


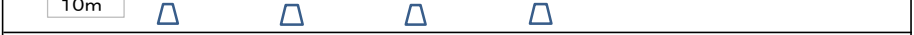


時間	1 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	【知識・技能⑥】 小型ハードル走の行い方を知る。	【学びに向かう力、人間性等①】 小型ハードル走に進んで取り組む。	 <p>小型ハードルとしては、このような用具などが使えます。</p>
5	<p>1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)</p> <p>2 学習の行い方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の進め方 ・ 安全に関する指導 ・ 準備や片付けの確認 		 <p>段ボール箱 ゴム シート ミニハードル 段ボールを2つに切って ペットボトル コーン</p>
	【学習課題】 いろいろな小型ハードル走の行い方を知ろう。		
10	<p>3 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)</p> <p>※「リズムよく」とは、自分が走りやすいリズムであり、できるだけ踏切り足が同じになるようなリズムであることを押さえる。</p>		【指導】【知識・技能⑥】
15	<p>スキップリレー</p> <p>できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。</p> 	<p>1歩ハードル走</p> <p>1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。</p> <p>ト・ト・ト・トのリズムだね。</p> 	<p>リズム走</p> <p>3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。</p> <p>輪を使って、3歩のリズムで走る練習をしよう。</p> 
20	<p>【課題に迫る発問】 いろいろな小型ハードル走のコースにチャレンジするとき、うまくいかない</p> <p>【考える例示】</p> <p>※友達との関わり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 課題や解決の方法を友達と教え合う。 ・ 励まし合うこと、力に応じたやり方を選んで相談したりすること。 <p>※自分に「関わること」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 何度も繰り返し挑戦すること、安全に気をつけること など。 <p>※楽しく運動に取り組むことの大切さを押さえ、態度面に重きを置いた例示をもとに考えさせる。</p> <p>※本時は、初めて小型ハードル走に取り組むことから、失敗したりうまくいかなかったりしても、繰り返し何度も挑戦してみることが大切なことを押さえる。</p>		【学びに向かう人間性等①】
30	<p>4 いろいろな小型ハードルを走り越える。(インターバルの違うコース・高さの違うコース)</p> <p>※ いろいろなリズムを体感できるコースを作り、コースに応じたリズムで走り越える楽しさを実感させる。</p>		
35	<p>インターバルの違うコース</p> <p>高さが変わると、リズムが変わるね!</p> 	<p>高さの違うコース</p> <p>いろいろなリズムで速く走るとおもしろいよ!</p>  <p>2m 1m 3m 4m</p>	<p>止まって越えないように走ろう。</p>
40	<p>5 整理運動・片付け</p> <p>※ 片付けのルールを確認するために全員で取り組ませる。</p>		
45	<p>6 振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>【まとめ】 失敗したりうまくいかなかったりしても、繰り返し何度も挑戦してみることが大切だね。</p>		<p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
評価事項	<p>評価【知識・技能⑥】 小型ハードル走の行い方を理解することができた。(観察・学習カード)</p>		

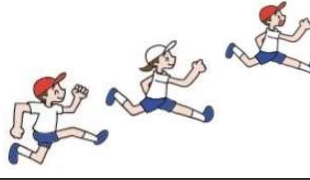
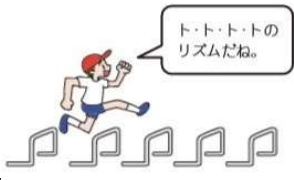

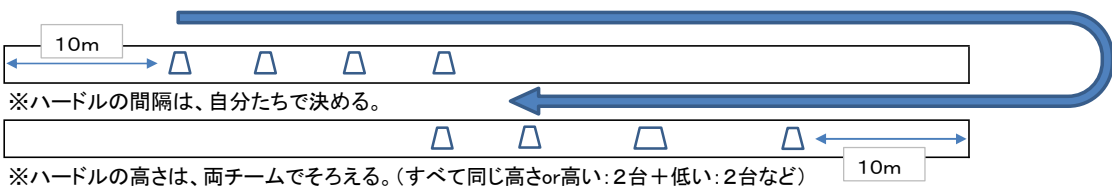
時間	2 時間目 (全 8 時間)		
重点的 指導 事項	【知識・技能⑦】 インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。		
5 10 15 20 25 30 35 40 45	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)		
	2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)		
	スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走
	できるだけ歩数を少なく、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。
			
【学習課題】 小型ハードル走を調子よく走り越えるにはどうしたらいいだろう。	【課題に迫る発問】 「調子よく走り越える」ってどんな姿になればよいのかな？		
※小型ハードルがあっても、走るスピードが遅くならない。 ※タッタッタ「トン」-タッタッタ「トン」、タ「ト」-タ「ト」-タ「ト」といった感じで最後まで走る。「タ」は走る、「トン」は越える ※ハードルの前でとまらない。	※子供とのやり取りを通して、「リズムよく走り越える」イメージを持たせる。 ※リズムのイメージがわかるように、オノマトペを使って共有する。 ※前時に学習した、「初めて小型ハードル走に取り組むことから、失敗したりうまくいかなかったりしても、繰り返し何度も挑戦してみる事が大切なこと」を再度確認する。		
いろいろな走り方を試してみよう！	指導【知識・技能⑦】		
3 いろいろな小型ハードル(インターバルの違うコース・高さの違うコース)を走り越え、「リズムよく走り越える」イメージを確かめさせる。			
インターバルの違うコース	高さの違うコース		
			
スタートからスピードに乗って越えよう			
※「走る人」、「次走者」、「リズムの様子をアドバイスする人」と役割を決めて活動させ、できばえを必ず知らせるようにする。 ※走りにくいときは、小型ハードル間の距離や高さを変えてよいことを知らせる。 ※うまくできない子供やできばえを伝えることができない子供が見られるときは、教師と一緒に活動してできばえを伝える。	評価【学びに向かう力、人間性等】		
4 整理運動・片付け ※前時の学習を生かし、分担して効率的にできるよう声掛けをする。 ※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)			
5 振り返り(学習カード記入、発表) ※できばえを聞き取りながら、「リズムよく走り越える」ために試してみたことを出し合い、全体で共有する。 ※次時は、「リズムよく走り越える」ためのポイントをみんなでみつけることを知らせておく。			
【まとめ】 「リズムよく走り越える」イメージをしっかりと持って走ることが大切だね。	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照		
評価【学びに向かう力、人間性等①】 運動に進んで取り組むことができた。(観察・学習カード)			

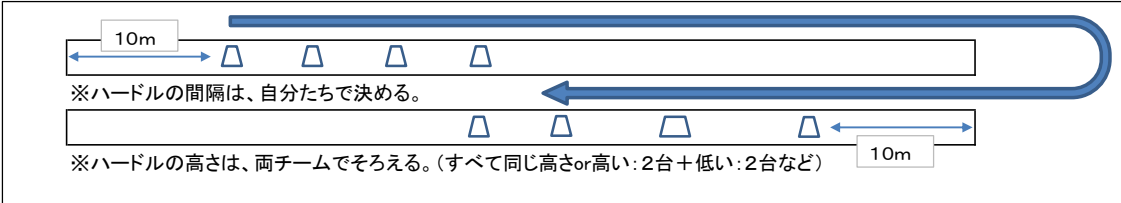
時間	3 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	●場の安全の確認や教え合いなどを活発に行い、課題を決めて練習方法を工夫し、課題の解決に取り組む。		
5 10 15 20 25 30 35 40 45	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる) 2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)		
	スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走
	できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。
			
	【学習課題】 小型ハードル走のポイントを使って調子よく走ることができるようになろう。 【課題に迫る発問】 調子よく走り越えるためのポイントってどんなことが考えられるかな？		
【考える例示】	※前時の学習で試して考えたことを引き出しながら、ポイントを共有する。 ※ペアやグループで、この後の活動で、できばえを教え合うことを押さえる。 ※同じ足で踏み切ることがポイントであるが、中学年の段階では、踏切り足が変わってもリズムよく走り越えることができれば可。		
※踏み切るときのはは？ ・同じ足がいいのか、違うほうがいいのか。 ※踏み切る場所は？ ・遠い方がいいのか、近くがいいのか。 ※リズムの声掛けは？			
3 考えたポイントがうまくできているか確かめる。(インターバルの違うコース・高さの違うコース)			
インターバルの違うコース	高さの違うコース		
			
同じ足で踏み切ろう	足と反対の手を前	友達のリズムを真似てみよう	スタートからスピードに乗って越え
※「走る人」、「次走者」、「リズムの様子をアドバイスする人」と役割を決めて活動させ、できばえを必ず知らせるようにする。 ※走りにくいときは、小型ハードル間の距離や高さを変えてよいことを知らせる。 ※うまくできない子供やできばえを伝えることができない子供が見られるときは、教師と一緒に活動してできばえを伝える。 ※途中で、一旦活動を止めて全員を集め、リズムよく走り越えている子供の様子を知らせ、自分との違いを考えさせ、再度ポイントを押さえる。			
	評価【知識・技能⑦】		
4 整理運動・片付け ※分担して効率的にできるよう声掛けをする。 ※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)			
5 振り返り(学習カード記入、発表)			
【まとめ】 小型ハードル走を調子よく走り越えるためには、次のポイントが大切だね。 ① 片足で踏み切り片足で着地 ② ハードルの間を走るリズムを大切に ③ ハードルの高さによってリズムを変える(踏切りが離れる)			
	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照		
評価事項	評価【知識・技能⑦】 インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができた。(観察・学習カード)		

時間	4 時間目 (全 8 時間)										
重点的指導事項	【知識・技能⑧】 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越える。										
5	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる) 2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)										
10	<table border="1"> <thead> <tr> <th>スキップリレー</th> <th>1歩ハードル走</th> <th>リズム走</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。</td> <td>1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。</td> <td>3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走	できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。				
スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走									
できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。									
15	【学習課題】 同じ間隔の小型ハードルを同じリズムで走り越えよう。 【課題に迫る発問】 同じ間隔の小型ハードルを同じリズムで越えるためのポイントってどんなことが考えら										
20	<p>【考える例示(前時のポイントを確認しながら)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※片足で踏み切り片足で着地。 ※ハードルの間を走るリズムを大切に。 ・同じリズムで走ることができるコースを選ぶ。 ※ハードルの高さによってリズムを変える。(踏切りが離れる) ※踏切りの位置は？⇒遠くから ※踏み切った後は？⇒上ではなく前に ⇒着地して踏切り足を大きく前へ 	<ul style="list-style-type: none"> ※前時の学習で共有したポイントをもとに、教師が動きをやって見せながら加えるポイントを確認する。 ※ペアやグループで、この後の活動で、できばえを教え合うことを押さえる。 ※同じ足で踏み切ることがポイントであるが、中学年の段階では、踏切り足が変わってもリズムよく走り越えることができれば可。 ※途中で、一旦活動を止めて全員を集め、リズムよく走り越えている子供の様子を知らせ、自分との違いを考えさせ、再度ポイントを押さえる。 									
25	<p>3 一定の間隔に並べられた小型ハードルを走り越える。</p>	<p>指導【知識・技能⑧】</p> <p>3. 5m 4. 4m 5. 3m</p>									
30	<p>※ それぞれの間隔につき、高さの異なるコースを準備しておく。(段ボールコース・ミニハードルコースなど)</p> <p>※ 小型ハードルは、低く素早く跳び越える。(ピョンではなく、ピューン、)</p>	<p>上ではなく前に跳ぼう</p> <p>例えば5mの間隔を4歩のリズムで</p> <p>同じリズムだと、速く走ることができるよ！</p>									
35	<p>※ハードル間を3～7歩で走り越え、同じリズムで走る楽しさや心地よさを実感させる。</p> <p>※次の時間のためにタイムを記録しておく。(「よーいスタート⇒1、2、3、…、7、ゴール(8)」と録音したCDを繰り返し流す方法もある)</p> <p>・タイムを図る方法、決められた時間(例:8秒間)でどこまで走ることができるか、など、記録の図り方を子供実態に応じて工夫する。</p>										
40	5 整理運動・片付け ※分担して効率的にできるよう声掛けをする。										
45	<p>※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)</p> <p>6 振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>【まとめ】 一定の間隔に並べられた小型ハードルを走り越えるためには、次のポイントが大切だね。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 同じリズムで走ることができるコースを選ぶ ② 踏切りの位置は遠くから ③ 踏み切った後は上ではなく前に跳ぶ感じで、着地したら踏切り足を大きく前へ出す 										
評価事項	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照										

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	【思考力・判断力・表現力③】 競争の規則や記録への挑戦の仕方を知る。	【学びに向かう力、人間性等④】 競争の勝敗を受け入れる。
5	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)	
	2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)	
10	スキップリレー できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩ハードル走 1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。
		
15	リズム走 3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	
	【学習課題】 小型ハードル走の競争の仕方やルール、自分の記録への挑戦の仕方を知ろう。	
20	【目標記録の決め方】 ① 初めの記録-1秒を次の目標記録とする。 ② ①の目標記録を達成したらその記録から-1秒して次の記録とする。 ※ 目標記録は、その日の学習中は同じとする。 ※ 決められた時間(例:8秒間)でどこまで走ることができるか、として行う場合は、ゴールから3～5mおきにマーカーコーンや三角コーンを置いたり、白線を引いたりして距離がわかるようにしておく。	※ストップウォッチやタイマーを使う、「よーいスタート⇒1、2、3、…、7、ゴール(8)」と録音したCDを繰り返し流すなど、記録が分かるようにする。 ※チーム内で時計係、記録係、観察係を決めるなど、グループ内で役割を分担して行う。 ※1巡したら次の走順やコースの変更をチームで話し合い、確認する。
	3 チームに分かれて記録に挑戦する。	
25	A 10m	3. 5m
	B	4m
30	C	4. 5m
	D	5m
35	※前時に記録したタイムをもとに、走力が同じになるようチームを分けておく。また、各チームで声かけを行い、教え合いに取り組みさせる。	
	4 チーム対抗戦の仕方を知る。【学習課題】 競争をするときに守るべきことは何か？ 指導【学びに向かう人間性等④】	
40	競争の仕方【リレー】 1人目の走者がゴールしたら向かい合った次の走者がスタートし、2対2のリレーを行う。奇数チームは、2回走る人を選び、人数を調整する。 ※第7時の競争に向けて、初めの記録(タイム)を計測し、記録しておく。	※これまで学習した内容を確認しながら、チーム内で活動の時間を確保するために、係の仕事や交代を素早く行うことや、あきらめずに最後まで走り抜けること、何度も挑戦することなどを押さえる。 ※みんなで協力しながら、それぞれの力を発揮して楽しく活動することが大切であり、勝敗を認めることが大切であることを押さえる。 ※競争の回数は減るが、初めて競争を行うので、得点の集計の仕方等を確認しながら活動させる。
	競争の仕方【リレー】  ※ハードルの間隔は、自分たちで決める。 ※チームの合計タイムを記録しておく。(第7時で使う)	
45	5 整理運動・片付け ※分担して効率的にできる声掛けをする。 ※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)	
	6 振り返り(学習カード記入、発表) 【まとめ】 楽しく活動をするためには、競争の規則や記録への挑戦の仕方をわかっていることが大切だね。 また、競争するときは、互いに勝敗を認め合い、励まし合いながら活動することが大切だね。 評価【思考力・判断力・表現力③】 図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照	
評価事項	評価【思考力・判断力・表現力③】 競争の規則や記録への挑戦の仕方を知ることができた。(学習カード)	

時間	6 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	●コースや規則を変えて、記録に挑戦する。		
5 10 15 20 25 30 35 40 45	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)		
	2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)		
	スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走
	できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。
			
【学習課題】 コースややり方を変えて、自分の記録に挑戦しよう。			
【課題に迫る発問】 コースややり方の変え方はどんな方法があるかな？			
【考える例示】			
※小型ハードルの高さ。 ・高さをそろえる、高さをかえる(上げる、下げる)	※例示をもとにしながら、子供の考えを引き出していく。 ※力に応じてやり方を変えてよいことを押さえ、そのやり方での記録を認めるよう押さえる。		
※小型ハードルの個数。 ・基本の個数、増やす、減らす	※記録を伸ばすだけにとらわれず、難しそうなのでも挑戦して楽しむことが大切なことを押さえる。		
※1台目の小型ハードルを置く位置。 ・基本の場所、短くする、延ばす	※スタート位置やゴール位置、ハードル間の調整がしやすいように、一定の間隔でコースロープに目印のロープを貼ったり、マーカーコーンを置いたり、水を入れたペットボトルを置いたりするなどの工夫をする。		
※スタート位置やゴール位置を下げる。(上げる)			
※スタートの姿勢を変える。 など			
3 チームに分かれてやり方を選び、記録に挑戦する。			
A		3. 5m	
B		4m	
C		4. 5m	
D		5m	
※グループで各自の挑戦の仕方を確認し、役割を分担して場の転換を行うようにさせる。 ※挑戦の仕方を決められない子供は、教師が声をかけ、簡単なやり方から挑戦するようにさせる。 ※ストップウォッチやタイマーを使う、「よいスタート⇒1、2、3、…、7、ゴール(8)」と録音したCDを繰り返し流すなど、記録が分かるようにする。			
※途中で、一旦活動を止めて、良い工夫が見られるグループの様子を知らせる。 ※子供の様子を把握し、その都度、技能のポイントを指導する。			
評価【知識・技能⑧】			
4 整理運動・片付け ※分担して効率的にできるよう声掛けをする。			
※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)			
6 振り返り(学習カード記入、発表)			
【まとめ】 コースや規則を変えて、記録に挑戦すると、小型ハードル走の楽しさが変わるね。			
図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照			
評価事項	評価【知識・技能⑧】 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができた。(観察・学習カード)		

時間	7 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	【思考力・判断力・表現力④】 競争の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶ。		
5	1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)		
	2 共通メニュー(スキップリレー・1歩ハードル走・リズム走)		
10	スキップリレー	1歩ハードル走	リズム走
	できるだけ歩数を少なくし、スキップしながら走る。	1歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。	3～7歩のリズムでハードルを続けて跳び越える。
			
15	【学習課題】いろいろなやり方で競争をしよう。		
20	学習した競争の仕方【リレー】 1人目の走者がゴールしたら向かい合った次の走者がスタートし、全員リレーを行う。奇数チームは、2回走る人を選び、人数を調整する。	新しいやり方①【リレー】 小型ハードルを置く位置をグループで考える。(1台目の位置は固定)	※第5時に経験した競争のやり方を基本として、新しいやり方を教師が提示し、競争する。 ※やり方の提示⇒やってみるの繰り返しで3回戦行う。 ※勝ったチームは2点、負けたチームは1点、チームのタイムを計測し、第5時の記録を上回ったら3点加
			
25	新しいやり方②【リレー】 1回戦の勝敗によって、小型ハードルを置く位置を変える。(同じ相手と競争)	※両チームとも1台目の位置は固定、台数は4台、ハードルの間隔は、自分たちで決める。 ※ハードルの高さは、両チームでそろえる。 ※1回戦で負けたチームは、4台目の位置も折り返し前に固定。 ※勝ったチームは2点、負けたチームは1点、チームのタイムを計測し、第5時の記録を上回ったら3点加算。	
30	新しいやり方③【リレー】 2回戦の勝敗によって、小型ハードルを置く位置、高さを変える。(同じ相手と競争)	※両チームとも1台目の位置は固定、台数は4台、ハードルの間隔は、自分たちで決める。 ※ハードルの高さは、2回戦で負けたチームが低いハードルの台数を増やす。 ※勝ったチームは2点、負けたチームは1点、チームのタイムを計測し、第5時の記録を上回ったら3点加算。	
35			
40	4 整理運動・片付け ※分担して効率的にできるよう声掛けをする。 ※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)		
45	6 振り返り(学習カード記入、発表)		
	【課題に迫る発問】勝っても負けても楽しく競争ができそうなやり方は、どれだった？ 【まとめ】規則を選んで競争すると、どちらが勝つかわからない小型ハードル走リレーになるね。		
	評価【思考力・判断力・表現力④】	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照	
評価事項	評価【思考力・判断力・表現力④】 競争の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶことができた。(学習カード)		

時間	8 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●チームでコースや規則を選んで、競争に挑戦する。	
活動内容	<p>1 準備運動(股関節を広げたり伸ばしたりする運動を取り入れる)</p> <p>【学習課題】 対戦するチームと規則を選んで、小型ハードル走りレー大会をしよう。</p> <p>基本のコース</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>【前時の学習も含めた規則の例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※小型ハードルを置く位置をグループで考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・1台目の位置は固定、4台目の位置は固定 ※小型ハードルの高さをグループで考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・高さをそろえる、低いハードルの台数を変える ※ハードルの台数をチームごとに変える。 ※折り返し位置を変える。 ※スタートの姿勢を変える。 ※得点のつけ方を変える。 など <p>※基本の得点のつけ方は、勝ったチームは2点、負けたチームは1点、チームのタイムを計測し、第5時の記録を上回ったら3点加算。 ※3~4回戦行う。子供の実態に応じて、対戦相手を変えるor同じにする、2回同じ相手と対戦して、次の2回を違うチームと対戦するなど、対戦の仕方を決めておく。 ※場の転換は、役割を決めて分担して行うように押さえる。 ※規則の変更は、負けが多いチームを優先に考えるよう押さえる。 ※みんなが楽しく競争ができるように、勝敗を認め、文句を言ったり、負けた要因をめぐって友達を責めたりしないよう指導する。 ※すべての得点の合計で、全体の勝敗を決めるなどの工夫も考えられる。</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>1回戦の場へ移動⇒対戦相手と規則を決定⇒場づくり⇒1回戦⇒得点集計</p> <p>25</p> <p>2回戦の場へ移動⇒対戦相手と規則を決定⇒場づくり⇒作戦タイム⇒2回戦⇒得点集計</p> <p>30</p> <p>3回戦の場へ移動⇒対戦相手と規則を決定⇒場づくり⇒作戦タイム⇒3回戦⇒得点集計</p> <p>(※4回戦を行う場合も同様)</p> <p>35</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等④】</p>	
	4 整理運動・片付け	<p>※分担して効率的にできるよう声掛けをする。</p> <p>※安全面に留意する。(小型ハードルを高く持ち上げない、小型ハードルを抱えて走らない)</p> <p>40</p>
	6 振り返り(学習カード記入、発表)	<p>【まとめ】 規則を選んで競争すると、どちらが勝つかわからない小型ハードル走りレーになるね。 勝敗を認め、文句を言ったり、負けた要因をめぐって友達を責めたりしないことが楽しい競争につながるね。】</p> <p>45</p> <p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
	評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等④】</p> <p>競争の勝敗を受け入れることができた。(態度・学習カード)</p>

4 単元指導計画及び展開例

【5～6月】

単元名 タグラグビーまたはフラッグフットボール (E ゴール型ゲーム) 全8時間

(1) 単元のねらい

- 知・技 : ゴール型ゲームでは、その行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができる。
- 思・判・表 : 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- 学・人 : 運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、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。

(2) 運動の仕方等

ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、コート内で攻守入り交じって、空いている場所に素早く動く易しいゲーム及び陣地を取り合って得点ゾーンに走り込むなどの易しいゲームをする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識(学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

パス	<p>○投げるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手でボールの下を持って投げる。 ・投げる方向に体を向ける。 ・タグを取られたところからリスタートするときは、空いている味方にパスを出す。 	<p>○受けるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手で挟むように受ける ・ボールの正面に入る。
移動の仕方	<p>○ボールを持っているとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを持ったら、前に走る。 ・ボールを持ったら、体を前に向けて走る。 ・守りがいないところをめざして走る。 	<p>○ボールを持っていないとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを持っている人より前に行かない。 ・ボールを持っている人を追いかけながら走る。 ・タグを取られたところからリスタートするときは、広く空いているスペースを見つけて走る。



- ・両手でボールの下を持って投げる。
- ・投げる方向に体を向ける。



- ・ボールを持ったら、前に走る。



- ・守りがいないところをめざして走る。

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○パスを出すことが苦手。</p> <p>○ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することが苦手。</p>	<p>○ボールを保持する条件を易しくするとともに、ボールを保持した際に周囲の状況が確認できるように言葉がけを工夫する。</p> <p>○守る者の位置を見るように言葉がけを工夫する。</p>	<p>○課題のために考えたことを、友達に伝える。</p>	<p>○易しいゴール型ゲームで、友達の動きのよさを、動作や言葉、絵図などを使って、友達に伝える。</p>	<p>○ボールが固くて恐怖心を抱いたり、小さくて操作しにくかったりするために、ゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○学習の仕方が分からないために、ゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○場や規則が難しいと感じ、ゲームに意欲的に取り組めない。</p> <p>○新しく提示した動きが分からないために、ゲームや練習に意欲的に取り組めない。</p> <p>○審判の判定に納得しなかったり、ゲームに勝てなかったりすることで、ゲームに意欲的に取り組めない。</p>	<p>○柔らかいボールを用意したり、大きなボールやゆっくりとした速さになる軽めのボールを用意したりする</p> <p>○学習への取組の手順を掲示物で確認できるようにする。</p> <p>○文字やイラスト等を用いて掲示しながら説明したり、より易しい規則に変更したりする。</p> <p>○よい動きの友達やチームを観察したり、掲示物などの具体物を用いて説明したりする。</p> <p>○判定に従うことやフェアなプレイの大切さについて、継続して伝えていく。</p>

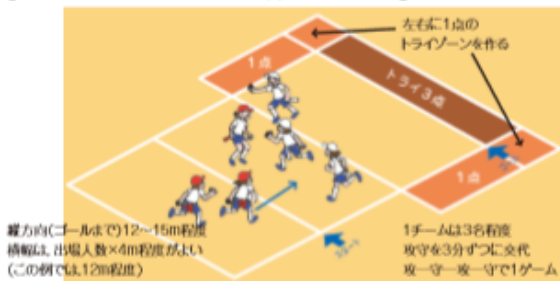
				○ゲームに参加している実感がなく、楽しさを味わえない。	○チームの人数を少なくして、役割を明確にしたり触球回数を増やせるようにしたりする。
--	--	--	--	-----------------------------	---

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋)

陣地を取り合うゴール型ゲーム

【タグラグビーを基にした易しいゲーム】



はじめの規則の例
 ○タグを取ったら1点(守備の時も点が入る)。
 ○攻撃のとき、タグを取られたら3歩のうち1歩方にパスをする。

【フラッグフットボールを基にした易しいゲーム】



はじめの規則の例
 ○1回の攻撃ごとにプレイヤーは交代する。
 ○攻撃側はフリーゾーンから、守備側はゴールラインからスタートし、フラッグを取られずに、ゴールラインを越えたら得点。

易しいゲームとなるように規則や運動の場を工夫する

ボールを前に運んでの競い合いが楽しく行えるよう、プレーヤーの人数を少なくしたり、コートやフィールドの広さを調整したりすることによって、空いている場所を見つけて走り込んだり、攻撃の仕方を工夫したりできるようにしていくことが大切です。

<運動の規則や場、用具を工夫した例>

【なかなか前に進めないときは】



タグラグビーを基にした易しいゲームでは、その中にいるときはタグを取られない「セーフティーゾーン」を設定することで、なかなか前に進めない状況を易しい条件にすることができる。

【得点が簡単に入ってしまうときは】



フラッグフットボールを基にした易しいゲームでは、中央のゴールラインをなくし、ゴールまでを遠くしたり、守備側の人数を増やしたりする規則の工夫をするとよい。

【ボールやタグがないときは】



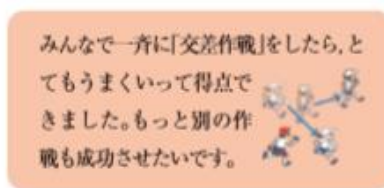
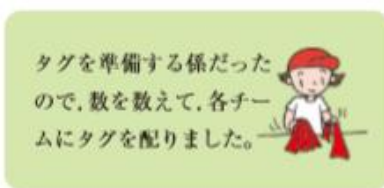
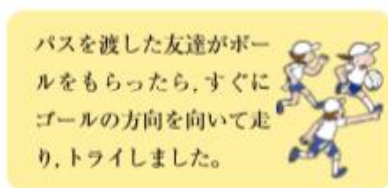
市販の洗濯ネットに新聞紙を詰めたものや、柔らかい球体のボールでもよい。



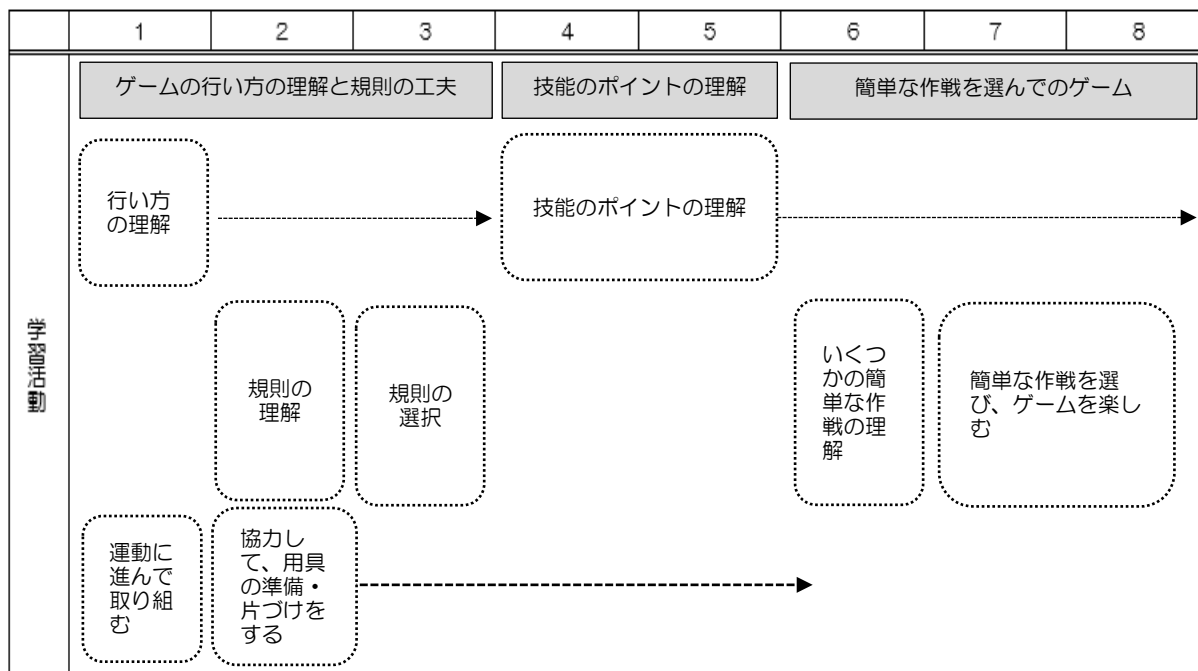
タオルやはちまきで代用できる。

(6) 単元構想

①目指す子供の姿



②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○ゴール型ゲームの行い方を知る。 ○易しいゴール型ゲームに進んで取り組む。	知・技① 学・人①	知・技①
2	○誰もが楽しくゲームに参加できる規則を知る。 ○ゲームの規則を守り、誰とでも仲よくする。	思・判・表① 学・人②	思・判・表① 学・人①
3	○誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選ぶ。	思・判・表②	思・判・表②
4	○ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動する。	知・技④	学・人②
5	●前時の動きのポイントを深める。		
6	○ゴール型ゲームの型に応じた簡単な作戦を知る	思・判・表③	思・判・表③
7	○ゴール型ゲームの型に応じた簡単な作戦を選ぶ。	思・判・表④	思・判・表④
8	●前時まで学習した技能のポイントを使って、ゲームを行う。		知・技④

(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)
	<p>指導【知識及び技能①】 ゴール型ゲームの行い方を知ること。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】 易しいゴール型ゲームに進んで取り組むこと。</p>
	<p>整理・挨拶 ①本時の学習内容を知る。 ②タグラグビーの学習内容、学習の進め方について知る。</p> <p>【学習課題】 タグラグビーのゲームの進め方や規則を知ろう。</p> <p>○マナーおよび注意点 ・全員がボールにふれ、楽しめるゲームを目指す。 ・言葉かけに留意をさせ、失敗を気にしないようにプレーさせる。 ・お互いのよさを見つけ、称賛し合えるようにさせる。 ・困ったことは話し合って解決できるようにさせていく。</p> <p>準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体カテストの課題に対応)</p> <p>ボールを扱い、慣れる運動を行う。 ①真横パス(手渡し→距離を離す。(2人組→3人組→…)) ②上から下からの手渡しパスをする。(2人組→3人組→…) ③タグを使っての鬼ごっこをする。 ※タグをとったら大きな声で「タグ」というよう決まりを作る。 ・女の子は男の子のタグをとります。 ・赤のタグの子が鬼です。 ・黄色のタグの子は逃げましょう。 いろいろなバリエーションで行う。</p> <p>ゲームの行い方を知り、試しのゲームを行う。 ※攻めを3人、守りを2人決め、ゲームの様相を再現しながら、ゲームの進め方や反則、ゲームのスタート、コートの外にボールが出た時や得点が入ったときのゲームの再開の仕方、得点ゾーンと得点、タグの受け渡し、出場の交代の仕方など、教師が動きを止めながら説明を行う。 ※自分より後ろまたは横にしかパスができないことを押さえるとともに、ボールを持った前に行きタグをとられそうになったパスをすること、ボールを持たない人はボールを持った人の斜め後ろを走ってついていくことなど、パスが続くような動きのポイントにも触れる。</p> <p>【基本のルール例】 ※攻め3人対守り2人で対戦。(出場順をチーム内であらかじめ決めておく) ※攻め3分→守り3分→攻め3分→守り3分で攻守交代しながら1セット。 ※攻めは、時間内に何度でも攻めることができる。 ※ゴールに走りこんだら3点、横のチャンスゾーンは1点。 ※ゲームスタート(得点後も)時は、攻めは①から、守りは②まで。守りコパスカットされたら、①か②の近い方のラインからリスタート。(守りは攻めが①の時は②、攻めが②の時は③(守りは攻めから4m～5m離れることとなるので、目安となる線を引いたり、マーカー・コーンや三角コーンを置いたりしておく)) ※守りがタグをとったら1点、パスカットしたら1点という規則も追加可。 ※コートの外にボールが出たら、攻めがサイドからボールを入れてリスタート。(守りはボールが出た場所により②または③) ※攻めがボールを前にパスしたり、前に落としたりしたらリスタート。 ※ボールの空気を抜いたものはけがの危険性があるので使わない。</p> <p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p> <p>片付け・整理運動 ①全員で協力して片付けを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピンス・タグを整理する。タイマーを片づける。など) ②整理運動を行う。特に運動で使用した部位に関してはストレッチ等を行う。</p> <p>【まとめ】 約束に気をつけて行くとタグラグビーをみんなで楽しむことができるね。</p> <p>まとめ ①本時の学習について振り返る。 ・学習カードに記入して、発表し合う。(ゲームの行い方がわかったか。) ②次時の予定を確認する。</p> <p>【図：文科省学校体育実技指導資料指導資料第8集「ゲーム・ボール運動」</p>
5	<p>指導【知識及び技能①】</p> 
10	<p>※易しいゲームとは、ゲームの発達の段階を踏まえて、基本的なボール操作で行え、プレイヤーの人数(プレイヤーの人数を少なくしたり、攻める側のプレイヤーの人数が守る側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりすること)、コートの広さ(奥行きや横幅など)、ネットの高さ、塁間の距離、プレイ上の緩和や制限(攻める側のプレイ空間、触球方法の緩和や守る側のプレイ空間、身体接触の回避、触球方法の制限など)、ボールその他の運動用具や設備などを修正し、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。</p>
15	<p>コートは幅が、人数×4mがめやす</p>  <p>【ボールやタグがないときは】 市販の洗濯ネットに新聞紙を詰 タオルやちまきで代用できる。めたものや、柔らかい球体のボールでもよい。</p>
20	<p>【評価】知識及び技能①</p>
25	<p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p>
30	<p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p>
35	<p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p>
40	<p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p>
45	<p>【課題に迫る発問】 みんながタグラグビーを楽しく行うためには、どうすればいいかな？</p> <p>○楽しいタグラグビーにするための約束をつくる。 ・友達のいいプレーをほめる。(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろうなど) ・相手チームに悪口を言わない。(入らん、下手など) ・味方同士で声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能①】(観察、学習カード) ゴール型ゲームの行い方をわかっている。</p>



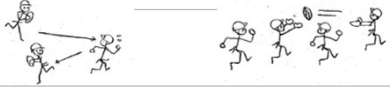



時間	2 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力表現力等①】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を知ること。	指導【学びに向かう力、人間性等②】 ゲームの規則を守り、誰とでも仲よくすること。
活動内容	整理・挨拶 ①本時の学習内容を知る。【学習課題】 みんなが楽しくタグラグビーをできる規則を知ろう。 ②チーム別に整理をする。	
	準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体力テストの課題に対応に対応) ④おっかけランニング ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。 ・20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。 ⑤円陣パス ・チームで円に並び、隣にパスをする。 ・2周したら逆方向にするなどの工夫を入れていく。	
	【課題に迫る発問】 チーム全員が活躍できて楽しくなるための規則はどんなものがあるかな？	
	【本時でやってみる規則の工夫例】 ※コート の工夫 ①セーフティゾーンを設ける。 ※得点 の工夫 ②ゴールに走りこんだ時とチャンスゾーンに走りこんだ時の得点を変える。 ③守りがタグをとったら1点、パスカットしたら1点。 ※用具 の工夫 ◎その他の工夫例 ・ラッキーマン設定(タグの本数を減らす、トライしたら点数2倍) ・スタート時の守りの位置を下げる。(一つ一つのゾーンを広くする) ・攻撃の時、タグを取られて歩いていい歩数を5歩に増やす。(止まる)	※みんなが楽しくゲームを行うためには、最後までどちらが勝つかわからないゲームとすることが大切であることを押さえる。 ※選んだ規則をうまく使って作戦にすることが大いにできることに触れる。 ※本時は、教師の提案によって、基本の規則をもとにいろいろな規則のゲームをやってみる学習であることを知らせ、1回戦:攻め3分⇒守り3分、2回戦:攻め3分⇒守り3分、3回戦:攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分と進めていく。その際、ゲーム参加が偏らないように(攻めばかり、守りばかりにならないように)チームで出場する順番を決めさせておく。
	1回戦:コート工夫①を設定しゲームを行う。 2回戦得点工夫②③を設定しゲームを行う。	指導【思考力、判断力表現力等①】 評価【学びに向かう力、人間性等①】
【課題に迫る発問】 規則を工夫したゲームを行うとき大切なことは何かな？ ※設定した規則でゲームをやってみた感想を子供から引き出しながら、規則を工夫してゲームを行うねらいを再度押さえる。 ※みんなが楽しくゲームを行うには、規則を守り、誰とでも仲よくすること、勝敗を認めゲーム後は勝敗にかかわらず相手チームとも一緒に活動できたこと喜びを感じることを大切なことを共有する。	指導【学びに向かう力、人間性等②】	
3回戦:用具工夫④を設定しゲームを行う。		
片付け・整理運動 ①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピブス・タグを整理する。タイマーを片づけるなど) ②整理運動を行う。特に運動で使用した部位に関してはストレッチ等を行う。		
【まとめ】 規則を少し変えるだけで、みんなが活躍しゲームを楽しむことができるね。また、規則を守り、勝敗を認め、だれとでも仲良くすることが大切だね。		
まとめ ①本時の学習について振り返る。 ・学習カードに記入して、発表し合う。(規則が理解できたか。) ②次時の予定を確認する。		
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】(観察、発言、学習カード) 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則をわかっている。	評価【学びに向かう力、人間性等①】(観察) 易しいゴール型ゲームに進んで取り組んでいる。

時間	3 時間目 (全 8 時間)			
重点的指導事項	指導【思考力、判断力表現力等②】 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選ぶこと。			
活動内容	5	<p>整列・挨拶</p> <p>①本時の学習内容を知る。【学習課題】 みんなが楽しくタグラグビーをできる規則を選んでゲームをしよう</p> <p>②チーム別に整列をする。</p> <p>準備運動</p> <p>①音楽に合わせて、全身の運動を行う。</p> <p>②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。</p> <p>③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体力テストの課題に対応に対応)</p> <p>④おっかけランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。 ・20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。 <p>⑤円陣パス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームで円に並び、隣にパスをする。 ・2周したら逆方向にするなどの工夫を入れていく。 		
	10	【課題に迫る発問】 チーム全員が活躍できて楽しくなる規則はどれを選んだらいいかな？		
	15	<table border="1"> <tr> <td> <p>【運動の特性を意図して教師が設定する規則】</p> <p>※基本のルールに次のものを加える。</p> <p>守りがタグをとったら1点、パスカットしたら1点。</p> <p>※なかなか得点ができない子供がいるときは、ラッキーマンを設定し、優先的にそのような子供をラッキーマンとするようチームに促す。</p> </td> <td> <p>【子供が選んで変更してよい規則の例】</p> <p>※セーフティゾーンの有無。</p> <p>※タグの本数変更。</p> <p>※ゴールに走りこんだ時とチャンスゾーンに走りこんだ時の得点変更。</p> <p>※ボールの変更。</p> </td> </tr> </table> <p>※学習を深めるために、教師が決定する規則を知らせ、それは変更しないことを押さえる。</p> <p>※前時の学習から、ゲームが楽しくなると感じた規則について全体で話し合い、前半のゲームの規則を決定し、掲示しておく。(全チームここで決めた規則で前半のゲームを行う。</p>	<p>【運動の特性を意図して教師が設定する規則】</p> <p>※基本のルールに次のものを加える。</p> <p>守りがタグをとったら1点、パスカットしたら1点。</p> <p>※なかなか得点ができない子供がいるときは、ラッキーマンを設定し、優先的にそのような子供をラッキーマンとするようチームに促す。</p>	<p>【子供が選んで変更してよい規則の例】</p> <p>※セーフティゾーンの有無。</p> <p>※タグの本数変更。</p> <p>※ゴールに走りこんだ時とチャンスゾーンに走りこんだ時の得点変更。</p> <p>※ボールの変更。</p>
	<p>【運動の特性を意図して教師が設定する規則】</p> <p>※基本のルールに次のものを加える。</p> <p>守りがタグをとったら1点、パスカットしたら1点。</p> <p>※なかなか得点ができない子供がいるときは、ラッキーマンを設定し、優先的にそのような子供をラッキーマンとするようチームに促す。</p>	<p>【子供が選んで変更してよい規則の例】</p> <p>※セーフティゾーンの有無。</p> <p>※タグの本数変更。</p> <p>※ゴールに走りこんだ時とチャンスゾーンに走りこんだ時の得点変更。</p> <p>※ボールの変更。</p>		
	20	前半のゲーム: 攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。		
	25	【課題に迫る発問】 前半の規則を見直してみよう。		
	30	<p>※前半の得点の入り方や得点差、個人の技能への対応、楽しさの度合いなどを振り返りことを全体で押さえる。</p> <p>※見直しの必要がないか対戦相手チーム同士で話し合いをし、規則を変更したり新たに選んだりして後半のゲームの規則を設定する。その際、得点差が大きく負けているチームの考えを優先して規則を選ぶことを押さえる。</p>		
	35	後半のゲーム: 攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。(前半と同じチームと対戦)		
	40	<p>片付け・整理運動</p> <p>①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピブス・タグを整理する。タイマーを片づけるなど)</p> <p>②整理運動を行う。特に運動で使用した部位に関してはストレッチ等を行う。</p>		
	45	<p>【まとめ】 対戦するチームと規則を選んでゲームをすると楽しくなるね。</p> <p>まとめ</p> <p>①本時の学習について振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入して、発表し合う。(規則を選ぶことができたか。) <p>②次時の予定を確認する。</p>		
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等②】(観察、発言、学習カード)</p> <p>誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選んでいる。</p>			

評価【思考力、判断力、表現力等②】

時間	4 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	指導【知識及び技能④】 ボール保持者と自分の間に守者がいない空間に移動する。
活 動 内 容	5 整列・挨拶 ①本時の学習内容を知る。【学習課題】 ボールを奪われないような位置でパスをもらおう。 ②チーム別に整列をする。
	5 準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体カテストの課題に対応に対応) ④おっかけランニング ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。 ・20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。
	10 【課題に迫る発問】 ボールをもっている味方と自分を一本の見えない糸でつないでみよう。 その間に守りがいたらどうなるだろう？
	15  ※子供に役割を決めて、コート内に立たせて状況を設定する。 ※間に守りがいる味方まで、長縄を貼って、パスができない(通らない)ことを確認する。 【発問】パスをもらうときは、どの位置がいいかな？ ※パスをつなぐためには、子供の考えを引き出しながら、なわを動かし、ボール保持者と自分の間に守者がいない空間に移動することがポイントであることを押さえる。 ※パスをもらうときは、ボールを持った見方が自分の位置が分かるように声を出すなどして合図をすることも大切なことを押さえる。 ※ボールを持った人は、得点ゾーンをめがけて前へ走り、守りが近づいてきたら自分との間に守りがいないところにいる味方にパスをすることを押さえる。
	20 前半のゲーム：攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。
	25 前半のゲームの振り返り ※前半のゲームで見られた良い動きを全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。
	30 後半のゲーム：攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。
	35 評価【学びに向かう力、人間性等②】
	40 片付け・整理運動 ①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピブス・タグを整理する。タイマーを片づける。床にモップをかける。など) 【まとめ】 ボールを持っていないときは、ボールを持っている味方と自分との間に敵がいなくていい。
	45 まとめ ①本時の学習について振り返る。 ・学習カードに記入して、発表し合う。(技能のポイントがわかったか) ②次時の予定を確認する。 【図：文部省学校体育実技指導資料指導資料第8集「ゲーム・ボール運動」 参
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等②】 ゲームの規則を守り、誰とでも仲よくしようとしている。(観察、発言、学習カード)

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	●ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動してパスをもらう動きを深める。	
活 動 内 容	<p>整列・挨拶</p> <p>①本時の学習内容を知る。【学習課題】 ボールを奪われないような位置でパスをもらおう。</p> <p>②チーム別に整列をする。</p> <p>準備運動</p> <p>①音楽に合わせて、全身の運動を行う。</p> <p>②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。</p> <p>③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体力テストの課題に対応に対応)</p> <p>④おっかけランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。 ・20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。 <p>【発問】ボールを持たないときは、どんなところに動いてパスをもらうことが大切だったかな？</p> <p>※前時の学習を想起させ、ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することがポイントであることを押さえる。</p> <p>※パスをもらうときは、ボールを持った見方が自分の位置が分かるように声を出すなどして合図をすることを押さえる。</p> <p>※ボールを持った人は、得点ゾーンをめがけて前へ走り、守りが近づいてきたら自分との間に守りがいないところにいる味方にパスをすることを押さえる。</p> <p>前半のゲーム：攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。</p>	
	15	
	20	
	25	
	30	
	35	
	40	
	45	
	評価事項	

時間	6 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 ゲームの型に応じた簡単な作戦を知ること。		
5 10 15 20 25 30 35 40 45	整列・挨拶 ①本時の学習内容を知る。【学習課題】タグラグビーの簡単な作戦例を知ろう。 ②チーム別に整列をする。		
	準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りや押し相撲など(体力テストの課題に対応に対応) ④おっかけランニング ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。⇒20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。		
	【課題に迫る発問】 どんな作戦か動き方をやってみよう。	指導【思考力、判断力、表現力等③】	
	<p><作戦の例> ○クロス作戦 ①Aが ボールをもって走り、Bは途中まで合わせて走る。 ②AがBによってきたら、それに合わせてAの後ろに回り込 ③Aは手渡しぐらいの感覚でパスを出す。 ④パスをもらったBは走りぬげる。</p> 	※それぞれの作戦を紹介し、実際にやりながら動きを紹介する。 (学級の実態に応じて選択して紹介する) ※作戦例や動き方をいつでも見直すことができるように、 可能であれば図入りの資料を配布する。 (参考HP (公財)日本ラグビーフットボール協会HP https://www.tagrugby-japan.jp/) ※もともになる作戦例であるので、チームで組み合わせたり、 改善したりして、やりやすくしてよいことを知らせる。 ※チームで動き方を確認しながら、自分のチームの得意 な作戦の一つはできるように促す。	
	<p><作戦の例> ○ひとつとばしだましパス作戦 ①Aが ボールをもって走り、相手チームを引きつける ②AがBによってきたら、Bの頭よりやや高めにパスを ③Bはパスをとるふりをする。</p> 	↓ チームで作戦例を選んで練習をする	
	<p><作戦の例> ○だまし作戦 ①Aが ボールをもって走り、相手の距離が近くなったら方向を変える。 ②相手が合わせてきたら、さらに反対側に方向を変えて走る。 ※Aが振り切れなかった場合は、Bがパスを受けられるようにしておく。</p> 	※チームでできそうな作戦を選ばせる。 ※まずやってみる⇒チームでできばえと改善点を話し合う ⇒再度やってみる、と繰り返し、動き方を確認するように	
<p><作戦の例> ○チェンジ作戦 ①Aがボールをもって走り、Bに寄っていくように ②相手が寄ってきたところでAはBにパスをする。 ③Bはパスを受け取ったら前に行くふりをしてCにパスをする。 ④CはAが進路を変えてできたスペースにAの後ろから回り込んで準備しておく。</p> 	<p><作戦の例> ○ダブルクロス作戦 ①Aが ボールをもって走り、相手チームを引きつける。BとCは並走する。 ②Aは止まるふりをしてしながらBまたはCへパスをする。 ③Aは最初にパスを出そうとした味方とは違う方(CまたはB)へパスをする。</p> 		
<p><作戦の例> ○斜めパス作戦 ①Aがボールをもってサイドに向かって走る。 ②B、C、DはAの動きに合わせて、サイドから斜めの隊形を作る。 ③Bはパスをもらい前進するが、できない時はCへパスをする。</p> 			
ゲーム形式で作戦がうまくいくか確かめる ※自チーム内で、交代で攻めと守りをし、ゲーム形式で作戦がうまくいくか確かめる。 ※チーム内の励まし合い、教え合いが大切なことを押さえる。 ※うまく動きができないチームには、教師と一緒にやってみせる。			
片付け・整理運動 ①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピブス・タグを整理する。タイマーを片づける。床にモップをかける。など) ②整理運動を行う。特に運動で使用した部位に関してはストレッチ等を行う。			
まとめ ①本時の学習について振り返る。 ・学習カードに記入して、発表し合う。(作戦が理解できたか。) ②次時の予定を確認する。		評価【思考力、判断力、表現力等③】	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等③】(観察、発言、学習ノート) ゲームの型に応じた簡単な作戦をわかっている。		

時間	7 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等④】 ゲームの型に応じた簡単な作戦を選ぶこと。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	整理・挨拶 ①本時の学習内容を知る。【学習課題】うまくできそうな作戦を選んでゲームをしよう。 ②チーム別に整理をする。	
	準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体カテストの課題に対応に対応) ④おっかけランニング ・チームの一人がボールを持って、方向を変えたり、速度を変えたりしながら走る。 ・他の人は、ボールを持った人の斜め後ろからついてくる。⇒20秒経ったら次の人にパスをして、それを繰り返す。	
	【課題に迫る発問】自分のチームで、できそうな作戦例はどれかな？	
	【前時の学習で紹介した作戦例(学級の実態に応じて提示)】 ※クロス作戦 ※ひとつとばしだましパス作戦 ※だまし作戦 ※チェンジ作戦 ※ダブルクロス作戦 ※斜めパス作戦	※作戦を成功させるためには、みんな動き方をわかっておくことが大切なことを押さえ、作戦を使う場面は、スタート時(セットプレー)とパスをつなぎながら進んでいるときがあることを押さえる。
	前時と同様に、チーム内でゲーム形式で作戦の動きを確かめる。 ※自チーム内で、交代で攻めと守りをし、ゲーム形式で作戦がうまくいくか確かめる。 ※チーム内の励まし合い、教え合いが大切なことを押さえる。(みんなができそうな簡単なものからチームで選ぶように) ※うまく動きができないチームには、教師と一緒にやってみせる。	指導【思考力、判断力、表現力等④】
	前半のゲーム:攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。 ※うまく動きができないチームには、ゲームを止めて、教師と一緒にやってみせる。	
前半のゲームの振り返り ※前半のゲームで見られた良い動きだけでなく、チームとして励まし合い教え合って活動していたグループも全体に紹介し、動きのポイントを再度確認する。 ※、チームで前半の動きを振り返り、後半の活動へのアドバイスをし合う。		
後半のゲーム:攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。 ※うまく動きができないチームには、ゲームを止めて、教師と一緒にやってみせる。		
片付け・整理運動 ①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ビブス・タグを整理する。タイマーを片づける。床にモップをかける。など) ②整理運動を行う。特に運動で使用した部位に関してはストレッチ等を行う。		
【まとめ】得点を入れるためには、チーム内で協力し、チームでできそうな作戦を選んでゲームをするとい		
まとめ ①本時の学習について振り返る。 ・学習カードに記入して、発表し合う。(作戦選ぶことができたか。) ②次時の予定を確認する。	評価【思考力、判断力、表現力等④】	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等④】(観察、発言、学習ノート) ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んでいる。	

時間	8 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	●これまでに学習した技能のポイント、作戦例を使って、ゲームを行う。
活 動 内 容	<p>5</p> <p>整列・挨拶 ①本時の学習内容を知る。【学習課題】 タグラグビー大会をしよう。 ②チーム別に整列をする。</p> <p>準備運動 ①音楽に合わせて、全身の運動を行う。 ②児童の実態に合わせて、体の部位の可動を高める運動を行う。 ③ジャックナイフストレッチ、股割りで押し相撲など(体カテストの課題に対応に対応)</p>
	<p>10</p> <p>大会の規則の確認をする。(第3時を参照。学級の実態に応じた規則を設定・掲示して確認する) ※相手を変えて、3回戦を行う。(勝ち3点、引き分け2点、負け1点で、3回戦の得点で順位付けをするなど、工夫する) ※これまでのチームの様子を押さえながら、あらかじめ対戦表を準備しておく。 ※審判、得点係など、係の分担を決めさせておく。</p> <p>1回戦: 攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。</p>
	<p>15</p> <p style="text-align: right;">評価【知識及び技能④】</p>
	<p>20</p> <p>2回戦: 攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。</p>
	<p>25</p>
	<p>30</p> <p>3回戦: 攻め3分⇒守り3分⇒攻め3分⇒守り3分で攻守交代しながら1セット。</p>
	<p>35</p>
	<p>40</p> <p>片付け・整理運動 ①全員で協力して片づけを行う。(ボールを片づける。得点板を片づける。ピブス・タグを整理する。タイマーを片づける。床にモップをかける。など) ②整理運動を行う。特に運動で使った部位に関してはストレッチ等を行う。</p> <p>【まとめ】学習したことをチームでできるようにすると、勝敗にかかわらず、大会も楽しくなるね。</p>
	<p>45</p> <p>まとめ ①本時の学習について振り返る。 ②単元全体について振り返る。</p>
	評価事項

4 単元指導計画及び展開例

【6月】

単元名 浮いて進む運動 (D 水泳運動) 全10時間

(1) 単元のねらい

知・技 : 浮いて進む運動では、その行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎをすることができる。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付ける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。

学・人 : 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、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすること。

(2) 運動の仕方等

浮いて進む運動では、プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達段階に合わせた言葉かけを)

け伸び	<p>○け伸びの姿勢づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> • ロケットの先をイメージして手を組む。 • 腕が耳の後ろにつくようにする。 • 姿勢をつくったら大きく息を吸う。 	<p>○水中の姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1度水中にもぐり、両足をそろえ、力強くプールの壁を蹴る。 • あごをひき、目線は自分のへそを見る。 • あごをひいて、腕で頭を挟む。 • 体を一直線に伸ばし、姿勢を保つ。
初歩的な泳ぎ	<p>○初歩的なクロール</p> <ul style="list-style-type: none"> • ばた足は、太ももから大きく足を上下に動かす。 • バタ足の時にひざを曲げない。 • 足首を曲げずに、伸ばしてばた足をする。 • 足の親指を内側に向け、足の甲で水をけり上げる感じでける。 • 【腕の動き】①両手をそろえる②手のひらが太ももにふれるまでかく③かいた手は天井をさわるつもりで大きく腕を回す④両手をそろえる を繰り返す。 • 腕と足の動きを合わせるときは、①け伸び②スピードが落ちたらばた足③ストローク開始を意識させる。 • 息つきをする時は、腕と耳を離さない。 • 息つきの時は、「パッ」と息を吐く。 • 息つきの時は、顔をななめ後ろを見るようにし、顔を前に上げない。 	<p>○初歩的な平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> • かえる足はかかとをおしりに引き付ける。 • つま先を外側に向け足の裏で水をける。 • 蹴った後はしっかりと伸びる。 • 【腕の動き】①両手をまっすぐに伸ばす②逆ハートの形をかきながら水をかいて手のひらを合わせる③両手を伸ばし、け伸びをする。 • 腕と足の動きを合わせるときは、①伏し浮き②手で水をかく③足を引きよせる④キックして伸びるを意識させる。 • 息つきの時は、「パッ」と息を吐く。 • 陸上で動きのイメージができる言葉とともにタイミングを確認する。 「伸びて、イーチ・ニイー・サーン(手で水をかいたり、足を動かしたりして)、プハ!(息をまとめて吐く)、伸びて」

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○け伸びで体を一直線に伸ばすことが苦手。</p> <p>○け伸びでプールの底や壁を強く蹴ることが苦手。</p> <p>○初歩的な泳ぎで、手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 補助具や友達の手につかまわり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言する。体を伸ばした状態になったところを友達に引っ張ってもらおう。 水の中に体を十分に沈め、膝を曲げて体を小さく縮めてから底や壁を蹴るように助言する。 陸上での動きのイメージができる言葉「伸びて、イーチ・ニイー・サーン（手で水をかいたり、足を動かしたりして）プハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」とともにタイミングを確認する場を設定したり、友達にゆっくりと引っ張ってもらいながら息継ぎのタイミングを声かけして 	<p>○課題の解決のために考えたことを友達に伝える場面。</p>	<ul style="list-style-type: none"> け伸びや初歩的な泳ぎについて見付けた友達のよい動きや課題の解決のためのポイントを言葉や動作で伝える。 	<p>○水に対する恐怖心や違和感を抱く。</p> <p>○友達と練習することが苦手。</p> <p>○すでにクロールや平泳ぎができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 低学年での水遊びを単元や授業の初めに取り入れたたり、ゲーム的な要素のある運動をしたりする。 自己の能力に適した距離や時間等の明確な目標をもって挑戦する場を設定し、その成果を友達と見合ったり、友達と課題を一緒に解決する活動を取り入れたりする。 け伸びの距離をより伸ばすことを助言したり、いろいろなもぐり方をする場面で腹や背中をプールの底に付けたたり逆立ちや連続回転をしたりすることを助言したりするなど、挑戦する課題を提示する。

	もらったりする、				
--	----------	--	--	--	--

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.50

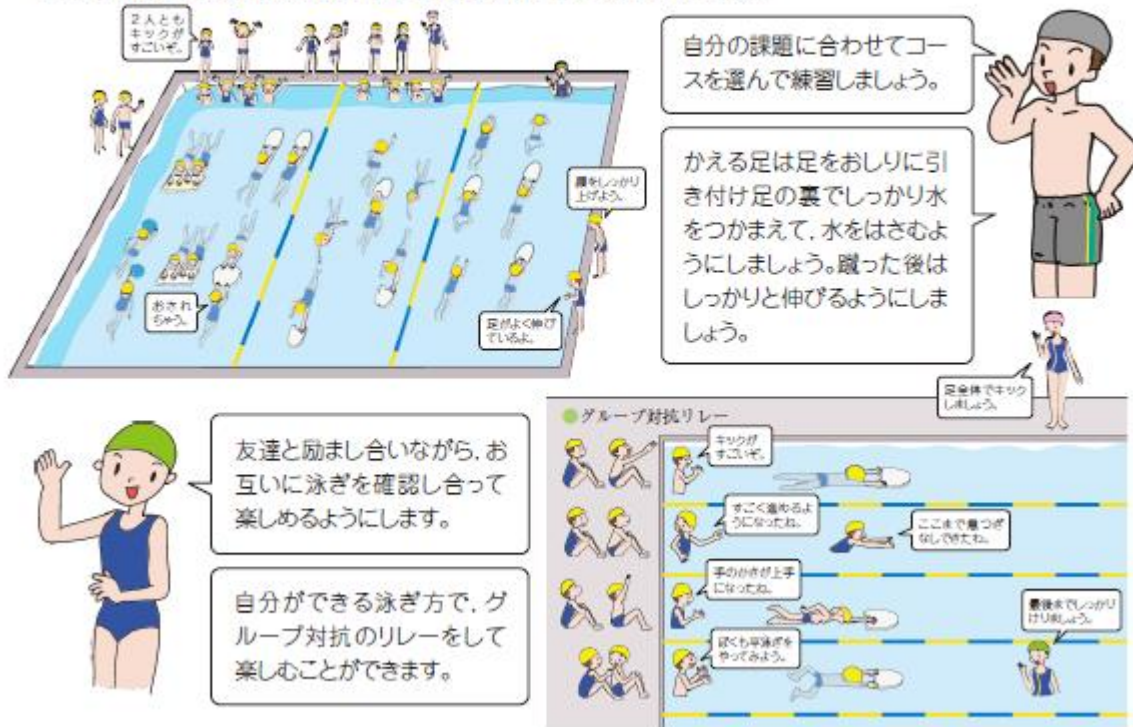


条件を変えて工夫してみよう



楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

児童が泳ぐ運動を楽しむための場を工夫したり、ビード板などの用具を使ったりして、動きが身に付きやすいように工夫することが大切です。また、自分の課題に合わせて場を選ぶことができるようにします。



2人ともキックがすごいぞ。

足をしっかり上げよう。

おきれらなう。

足がよく伸びているよ。

自分の課題に合わせてコースを選んで練習しましょう。

かえる足は足をおしりに引き付け足の裏でしっかり水をつかまえて、水をはさむようにしましょう。蹴った後はしっかりと伸びるようにしましょう。

足全体でキックしましょう。

友達と励まし合いながら、お互いに泳ぎを確認し合って楽しめるようにします。

自分ができる泳ぎ方で、グループ対抗のリレーを楽しむことができます。

●グループ対抗リレー

キックがすごいぞ。

すごく速くなったね。

手のひらが上手になったね。

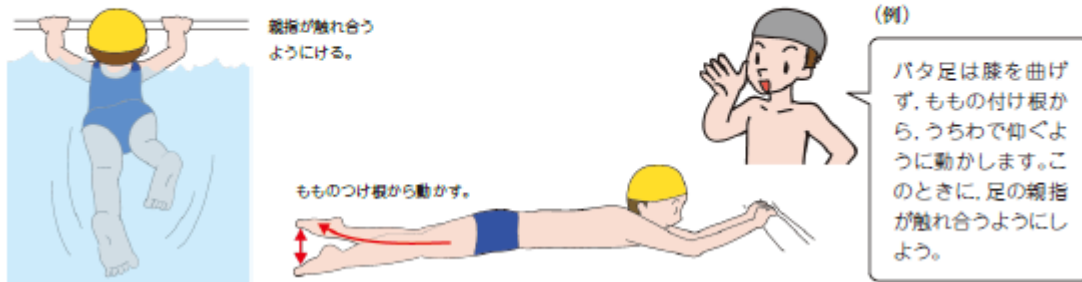
早くも早泳ぎをやってみよう。

ここで肩つぎが効いたね。

最後までしっかり引き戻そう。

動きのポイントがイメージできるように言葉がけを工夫する

「泳ぐ」運動では、高学年のクロールや平泳ぎの基礎となる、バタ足やかえる足、呼吸法を学習します。児童がどのように体を動かせばいいか、動きのポイントが具体的に分かりやすくイメージできる言葉がけを工夫することが大切です。



親指が触れ合うようにける。

もものつけ根から動かす。

(例)


バタ足は膝を曲げず、ももの付け根から、うちわで仰ぐように動かします。このときに、足の親指が触れ合うようにしましょう。

(6) 単元構想


①目指す子供の姿

児童のこんな姿を目指します


バタ足のときにしっかりとももの付け根から大きくキックすることができました。



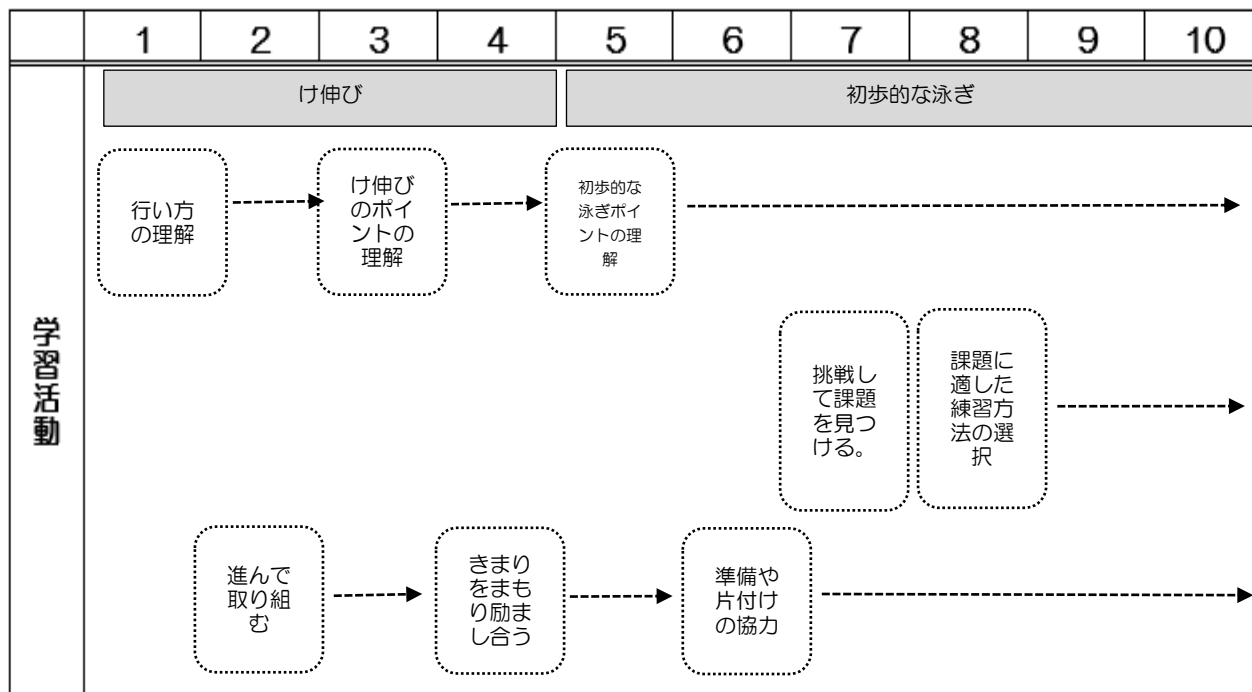
友達に面かぶりクロールで、何メートル泳げたか見てもらいました。自分の最高記録なのでやる気が出ました。



平泳ぎのキックがうまくできるように〇〇のコースを選んで取り組みました。













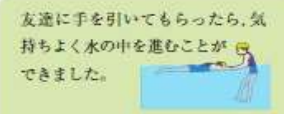

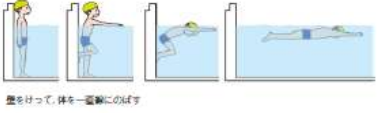
②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○浮いて進む運動の行い方を知る。	知・技①	知・技①
2	○水泳運動に進んで取り組む。	学・人①	
3	○プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びのポイントがわかる。	知・技②	知・技②
4	○水泳のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合う。	学・人②	学・人①
5	○浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎのポイントがわかる。	知・技②	知・技②
6	○用具の準備や片付けを、友達と一緒にする。	学・人③	学・人②
7	○自己できめた距離や回数に挑戦して、自己の課題を見付ける。	思・判・表①	思・判・表①
8	○自己の課題に適した練習の仕方を選ぶ。	思・判・表②	思・判・表②
9	●自己の課題の解決に向けて練習する。		学・人③
10	●け伸びや初歩的な泳ぎの記録の伸びを確かめる。		知・技②

時間	1 時間目 (全 10 時間)					
重点的指導事項	指導【知識及び技能①】 浮いて進む運動の行い方を知る。					
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 バディ確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>バディシステム → 水泳手引P.76</p> <p>2人組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認し合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p>  </div>				
10	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから) ・水慣れ ・顔つけ ・水中じゃんけん等					
15	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学習課題】 「浮いて進む」浮き方をやってみよう。</p> <p>・3年生で取り組んだいろいろな浮き方をする。「浮いて進む」に適した浮き方について考える。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>くらげ浮き</p>  <p>力を抜いておしりを浮かせる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>だるま浮き</p>  <p>手でひざを逸らせて浮く</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>背浮き</p>  <p>力を抜いてお腹をつき出す 横しにすると浮きやすいよ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>伏し浮き</p>  <p>おごを引くといいよ</p> </div> </div> <p>・「だるま浮きは、進みにくそう。」 ・「体がまっすぐになった方がいい。」 ・「伏し浮きが進みそう。」</p>					
20	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【課題に迫る発問】 伏し浮きのように、体をまっすぐ(一直線)にするには、どんなことに気をつけるといいだ!</p> </div> <p>・頭を全部水につけて、上に出ないようにするといい。 ・手は、しっかり伸ばした方がいい。 ・足もしっかり伸ばした方がいい。</p> <p>・目線は、おへそを見るといい。 ・手は、耳の後ろで伸ばすといい。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>指導【知識及び技能①】</p> </div>					
25	<p>2人組で、体の一直線のポイントを確認しながら練習する。</p>  <p>ビート板を使って</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【伏し浮きの仕方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大きく息を吸う。 ○あごを引いて、おへそを見るようにして、頭を耳まで沈める。 ○床から足をはなす。 ○全身の力をぬいて、手足を伸ばす。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>プール(例)</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black;">↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">↑↑↑↑↑↑↑↑</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black;">↑↑↑↑↑↑↑↑</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【体をまっすぐに(一直線)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○両手は耳の後ろでしっかり伸ばす。○頭を沈め、目線はおへそを見るように ○足をしっかり伸ばす </div>	↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓	↑↑↑↑↑↑↑↑	↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓	↑↑↑↑↑↑↑↑
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓						
↑↑↑↑↑↑↑↑						
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓						
↑↑↑↑↑↑↑↑						
40	整理運動 シャワー 片付け(ビート板) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 ①手は耳の後ろでしっかり伸ばす ②頭をしずめ、目線はおへそ ③足をしっかり伸ばすと、</p> </div>					
45	振り返り(伏し浮き(体を一直線)のポイントについてわかったことを学習カードに記入する。) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>評価【知識及び技能①】</p> </div> <div style="float: right; margin-top: 10px;"> <p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p> </div>					
評価事項	評価【知識及び技能①】 浮いて進む運動の行い方をわかっている。(観察・動画)					

時間	2 時間目 (全 10 時間)					
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等①】 水泳運動に進んで取り組む。					
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	<p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 <p>パディシステム → 水泳手引P.76</p> <p>2人組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認め合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p> 				
10	<p>入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水慣れ ・いろいろな浮き方 ・変身浮きなど(だるま浮き→大の字浮き→伏し浮きなど) 					
15	<p>【学習課題】伏し浮きから、「浮いて進む泳ぎ」へ上達しよう。</p> <p>(パディをつくり、2人組で協力、助言し合う。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時に取り組んだ伏し浮き(体を一直線にする浮き方)を振り返る。 ・友達の伏し浮きの様子を見て、アドバイスを送る。 	<p>【伏し浮きの仕方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大きく息を吸う。 ○あごを引いて、おへそを見るようにして、頭を耳まで沈める。 ○床から足を離す。 ○全身の力をぬいて、手足を伸ばす。 				
20	<p>【課題に迫る発問】伏し浮きで前に進むには、どのようにするとよいだろう。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で協力し、声をかけ合いながら取り組んでいく。 <p>○友達から手を軽く引っ張ってもらって進む。</p> <p>○体の力を抜いて、伏し浮きの状態で前に進む。</p> <p>○友達から足を軽く押しもらい、勢いをつける。</p> <p>○体の力を抜いて、伏し浮きの状態で前に進む。</p> <p>○壁を付けて、伏し浮きの姿勢で進む。</p> 	<p>プール(例)</p> <table border="1"> <tr><td>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</td></tr> <tr><td>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</td></tr> <tr><td>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</td></tr> <tr><td>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</td></tr> </table> <p>ヘルパー ビート板</p> <p>ばた足</p> 	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓						
↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑						
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓						
↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑						
25	<p>※なかなかうまくできなくても、パディと協力しながら繰り返し進んで活動することが大切なことを押さえる。</p> <p>・壁を少しけり、その勢いで伏し浮きの姿勢で進む。 もう一方の児童はアドバイスをする。 ・児童の実態を見て、ばた足も取り入れる。</p> 					
30						
35	<p>【まとめ】「浮いて進む泳ぎ」へ上達するには、なかなかうまくできなくても、パディと協力しながら繰り返し</p> <p>整理運動 シャワー 片付け(ビート板など)</p>					
40	振り返り					
45		図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照				
評価事項						



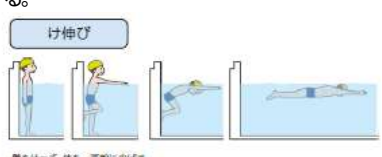
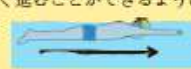



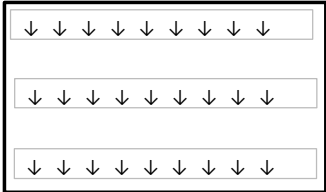
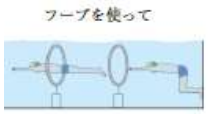



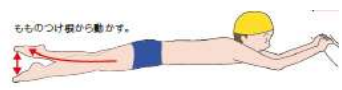








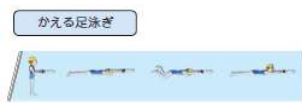
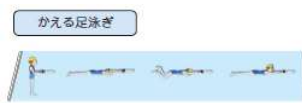



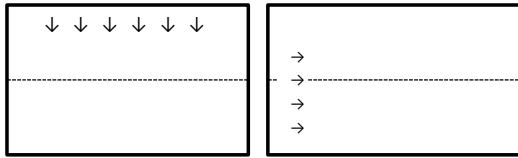


時間	3 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能②】 プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びのポイントがわかる。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	<p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。
		<p>パディシステム → 水泳学習P.76</p> <p>2人組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p> 
	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)	<p>伏し浮き</p> <p>あごを引くといいよ</p> 
	【学習課題】 プールの底や壁をけて進む「け伸び」の仕方を知ろう。	<p>※け伸びの仕方について、子供とやり取りをしながら、ポイントを確認する。 ※子供はプールサイドから確認するようにし、教師がお手本を示しながら説明する。</p> <p>〈 け伸びの仕方 〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①両腕を耳の後ろにつけて伸ばす。 手のひらと甲を合わせる。 ②大きく息を吸う。 ③水中に深くもぐる。 ④力強くプールの底や壁をける。 <p>※底に体をぶつけないように注意する。 ⑤体を真っ直ぐにして進む。</p> <p>※け伸びの仕方の順番に沿って交代しながらけ伸びを行う。(2人組)</p> 
	【課題に迫る発問】 け伸びでは、伏し浮きとどんなところが同じで、どんなところが違うだろう。	<p>【伏し浮きと同じところ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ②で、大きく息を吸う。 ④で、両腕は耳の後ろで、頭をしっかりとさむ。 あごを引き、目線はおへそを見るようにする。 <p>体の力をぬいて、体を一直線にして浮く。</p> <p>【伏し浮きと違うところ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ③で、水中に深く潜る。 ④で力強くプールの底や壁をける。
上達を目指し、2人組でアドバイスをしながら練習に励む。	<p>これまで練習してきた伏し浮きと同じ動き、新たに加わったけ伸びの動きを体感し、け伸びの仕方を実感する。</p> <p>力を抜いて体を一直線にしたなら、まっすぐ進むことができるようになります。</p> 	
【まとめ】 け伸びが上達するためには、やり方のポイントをわかって練習することが大切だね。		
整理運動 シャワー 片付け		
振り返り(け伸びのポイントについてわかったことを学習カードに記入する。)		
評価【知識・技能②】		
評価事項	評価【知識・技能②】 プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びのポイントをわかっている。(学習カード)	


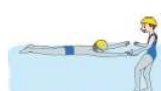


図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照


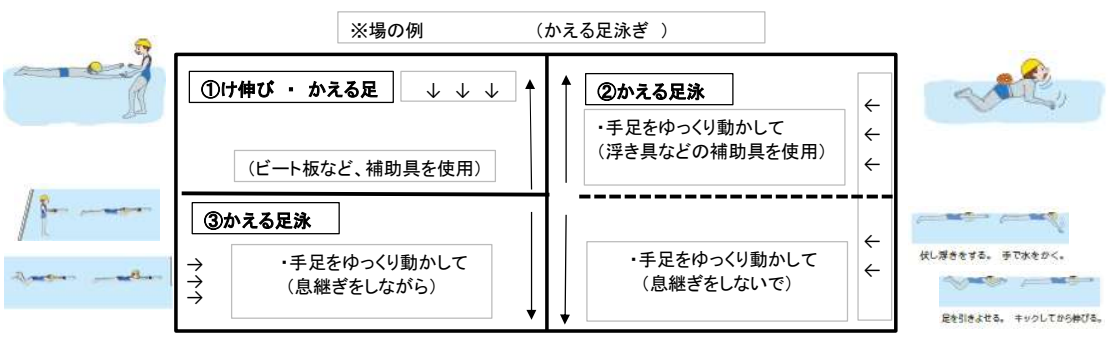
時間	4 時間目 (全 10 時間)							
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等②】 水泳のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合う。							
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	< 水泳学習の約束 > ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。						
		パディシステム → 水泳手引P.76 2人組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認め合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。 						
10	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから) ・水慣れ ・伏し浮きの練習 	伏し浮き あごを引くといいよ						
15	【学習課題】 け伸びの仕方のポイントを生かして、け伸びを上達させよう。 ・前時までの学習を振り返り、け伸びの練習をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> < け伸びの仕方 > ①両腕を耳の後ろにつけて伸ばす。 手のひらと甲を合わせる。 ②大きく息を吸う。 ③水中に深くもぐる。 ④力強くプールの底や壁をける。 ※底に体をぶつけないように注意する。 </div> 	評価【学びに向かう力、人間性等①】						
20	【課題に迫る発問】 け伸びでより長い距離を進むために大切なことは何だろう。 ※技能のポイントはもちろんであるが、やり方の決まりを守って、パディと仲良く活動することが大切なことを押さえ、次の活動でしっかりと教え合うよう押さえる。	指導【学びに向かう力、人間性等②】						
25	(1)け伸びで進んだ距離を友達と競う。(順番を守ってスタートする) < より長い距離を泳ぐために大切な動き > ● ③で、水中に深くもぐる。 浅いと波立って抵抗を受ける。 ● ④で、プールの底や壁を強く蹴る。 蹴った後、両腕で頭を挟み、頭を上げない。 あごを引き、目線はおへそを見るようにする。 ● ⑤で体を一直線に保ち、水の抵抗を受けずに進む。	プール(例) 						
30	(2)プールサイドまで、け伸び何回で行けるか、 ・回数を競う。(友達の回数を数えたり、励ましたりする。) (3) ・フープぐり ・人間股ぐり(複数) ・壁をけてけ伸び練習など 	プール(例) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>↓ ↓ ↓</td> <td>↓ ↓ ↓</td> <td>↓ ↓ ↓</td> </tr> <tr> <td>フープぐり</td> <td>人間股ぐり</td> <td>壁をけてけ伸び</td> </tr> </table>	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	フープぐり	人間股ぐり	壁をけてけ伸び
↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓						
フープぐり	人間股ぐり	壁をけてけ伸び						
35	【まとめ】 練習するときは、やり方の決まりを守り、友達と仲良く活動することが大切だね。							
40	整理運動 シャワー 片付け							
45	振り返り	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照						
評価事項	【学びに向かう力、人間性等①】 水泳運動に進んで取り組んでいるか。(観察・動画)							





時間	5 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【知識及び技能②】 浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎのポイントがわかる。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	<p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。
	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)	<p>パディシステム</p> <p>2人組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認め合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p> 
	バディ確認	<p>【学習課題】 ばた足泳ぎとは、どのような泳ぎ方をするのか知ろう。</p> <p>・ばた足泳ぎの泳ぎ方について、図や手本を示して説明する。</p> 
	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)	<p>【課題に迫る発問】 ばた足泳ぎで進むためには、泳ぎ方のどんなところに気をつけるといいだろ</p> <p>指導【知識及び技能②】</p> <p>【足の動かし方】</p> <p>①プールサイドに座ってばた足の練習をする。②プールに入り、プールサイドの壁をつかんで浮いて、ばた足をする。 ③ばた足で泳ぐ。(頭をついたり、息継ぎをしたり)</p> <p>○水面に顔をつけ、両手を伸ばし足をゆっくり動かして進む。(ばた足のみ。息継ぎをしない。)</p>  <p>・浮くことに苦手意識がある児童には、浮き具を腰に付ける。・膝を曲げすぎないように、太ももから動か</p> 
	【手の動かし方・息継ぎ】	<p>「イーチ・ニー・サーン・ブハ！」の声に合わせて、陸上や水中を歩いたりして、大きく腕をかいいたり息継ぎの練習をしたりする。</p> <p>【ばた足泳ぎ】</p> <p>○水面に顔をつけ、手や足をゆっくり動かして進む。(息継ぎをしない。)</p> <p>○頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手足をバランスよく動かして進む。(息継ぎをしながら)</p>  <p>呼吸の練習の仕方(「ウーン・パッ」の練習)</p> <p>「ウーン・パッ」のリズムになれる。 水中で泳ぎながら「ウーン・パッ」</p> <p>面かぶりクロール</p> <p>ばた足泳ぎ</p>
	【まとめ】	<p>【まとめ】 け伸びを生かし、①ばた足の膝を曲げすぎない ②手足の動きと息継ぎのタイミングを合わせることで、ばた足</p> <p>整理運動 シャワー 片付け</p> <p>振り返り(ばた足泳ぎについてわかったことを学習カードに記入する。)</p> <p>評価【知識・技能②】</p> <p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>
評価事項	評価【知識②】 浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎのポイントを理解しているか。(学習カード)	

時間	6 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【学びに向かう力、人間性等③】 用具の準備や片付けを友達と一緒にする。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	パディシステム 2人1組で学習を進める方法 ・安全を確認し合う ・進歩の様子を確認し合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。 
10	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから) ・水慣れ ・ばた足泳ぎなど 	【学習課題】 かえる足泳ぎとは、どのような泳ぎ方をするのだろう。
15	【課題に迫る発問】 かえる足泳ぎで進むためには、泳ぎ方のどんなところに気をつけるといいだろう。	【課題に迫る発問】 かえる足泳ぎで進むためには、泳ぎ方のどんなところに気をつけるといいだろう。
20	・かえる足泳ぎの泳ぎ方について、図や手本を示して説明する。 【足の動かし方】 ・陸上でかえる足の練習をする。(①ひざと足首を曲げる。おしりの方にかかとを引きつける。②かかとから押し出すように足を伸ばす。③水を挟むようにして、足を閉じる。) ・プールサイドにつかまり、体を浮かせてかえる足を練習する。(片手はへりにかけ、もう一方の手を水中で壁にあてる。顔は前を向く。) 【手の使い方】 ・手の使い方を陸上で練習する 手の動きに合わせる。友達にきかせてもらう。 	かえる足泳ぎ  プールの中での足けり  プールの外で  足のうらで水をおすようにする。 【面かぶりの平泳ぎ】  伏し泳ぎをする。手で水をかく。足を引く。キックしてから伸びる。
25	【手足の動き】 ・③→④脇をしめながら顔を上げて息継ぎをするタイミングをつかませる。・顔を上げると同時に、膝と足首を曲げる動きへ。 ・プール内で泳ぐ練習をする。(2人組) 【かえる足泳ぎ】 ○浮くことに苦手意識がある児童には、浮き具を腰に付ける。 	・イーチ・ニー・サンの声に合わせて、陸上で大きく腕をかく練習を かえる足泳ぎ 
30	伏し泳ぎ ⇒ 手で水をかき始める ⇒ 脇をしめながら顔を上げて息継ぎ ⇒ 水に顔を入れる。 ⇒ 伸びる 膝と足首を曲げ、かかとを引きつける ⇒ かかとから押し出すように水をける。	評価【学びに向かう力、人間性等②】
35	【課題に迫る発問】 練習の時に用具を使う場合、気をつけなければならないことは何？ ※練習でビート板や浮きヘルパー、などを使うことがある(特に苦手な子供がいるとき)が、周りの人もそのことを考えて、声掛けをしながら、一緒に用具の準備や後片付けを行うことが大切であることを押さえる。	指導【学びに向かう力、人間性等③】
40	【まとめ】 ①かえる足で水をける ②手と足の動きと呼吸のタイミングを合わせることで、かえる足泳ぎで進むことができるね。用具を使うときは、友達と一緒に準備や後片付けをすることが大切だね。 整理運動 シャワー 片付け	
45	振り返り(かえる足泳ぎについてわかったことを学習カードに記入する。)	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等②】 水泳のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っているか。(観察・動画)	

時間	7 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等①】 自分で決めた距離や回数に挑戦して、自己の課題を見つける。	
5	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>パディ確認</p>	<p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 <p>パディシステム → 水泳学習P.76</p> <p>2人1組で学習を進める方法 安全を確かめ合う 進歩の様子を確かめ合う 助け合い励まし合う などの効果が期待できる。</p> 
10	<p>入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水慣れ ・ばた足練習 ・かえる足練習 	<p>ばた足  実ももをつけて、距離をのびすようにける。</p> <p>プール中での足けり  足のうらで水をおすようにする。</p>
15	<p>【学習課題】 自分で決めた距離の達成をめざして泳ぎ、け伸びやばた足泳ぎ、かえる足泳ぎの課題を見つけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習から、達成を目指して取り組みそうな自己の距離を事前に考えておく。(け伸び、ばたし泳ぎ、かえる足泳ぎ) ・自分で決めた距離を目指して、順にけ伸びをする。距離を測る。(5、6人ずつ) ・2人組で一方の人から行い、もう一方の人は後にアドバイスできるように見る。 	<p>場の例 (け伸び) (ばた足泳ぎ・かえる足泳ぎ)</p> 
20	<p>初歩的な泳ぎ(ばた足泳ぎ)を行い、距離を測る。(5、6人ずつ)</p> <p>ばた足泳ぎ </p> <p>初歩的な泳ぎ(かえる足泳ぎ)を行い、距離を測る。(5、6人ずつ)</p> <p>かえる足泳ぎ </p>	
25	【課題に迫る発問】 自分で決めた距離を達成するためには、泳ぎ方のどんどこに気をつけるとよいだろう？	
30	<p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>〈け伸び〉 〈ばた足泳ぎ〉 〈かえる足泳ぎ〉</p> <p>●足が沈んですぐに立ってしまった。 ●ばた足はできたけど、あまり前に進まなかった。 ●かえる足をしたけど、あまり前に進まなかった。</p> <p>⇓ ⇓ ⇓</p> <p>○両腕は耳の後ろでしっかり伸ばし、頭をしっかり水につけよう。 ○膝を曲げすぎず、もものつけ根から動かしてみよう。 ○つけた後にすぐに手をかかないで、け伸びの姿勢になろう。</p> <p>・自分の泳ぎの振り返りとともに、友達からのアドバイスを聞き、今後の活動に取り入れることを確認する。 ・距離を達成した児童においても、より距離を伸ばすために自分に必要なことを考えるよう伝える。</p>	
35	【まとめ】 それぞれの泳ぎ方について、頭をしっかり水につけること、手と足の動かし方、呼吸のタイミングなどを自分の	
40	<p>整理運動 シャワー 片付け</p> <p>振り返り(自己の課題について学習カードに記入する。)</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p>	
45	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】 自分で決めた距離や回数に挑戦して、自己の課題を見つけているか。(学習カード)	

時間	8 時間目 (全 10 時間)					
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等②】 自己の課題に適した練習の仕方を選ぶ。					
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。	(パディ確認:授業後半で) パディシステム 2人組で学習を進める方法 ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確認合う ・助け合い励まし合う などの効果が期待できる。				
10	入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから) ・水慣れ ・ばた足練習 ・かえる足練習	 ばた足 太ももをつかって、 足背をのびすように ける。				
10	【学習課題】 自分の課題に合った場を選んで練習しよう。(ばた足泳ぎ)					
15	・これまでの学習から、自己の課題について振り返る。(ばた足泳ぎ:け伸び・ばた足、手足の動き、息継ぎ) ・下図のような練習の場を説明し、自己の課題に合った場を選ぶことを確認する。					
15	【課題に迫る発問】 自己の課題を達成するためには、どの場でどんなことに気をつけて練習するとよいか					
20	①け伸び・ばた足に課題のある児童	②ばた足泳ぎ(主に手や足の動きに課題のある児童)				
20	③ばた足泳ぎ(主に息継ぎが課題の児童)					
20	<input type="checkbox"/> 両腕は伸ばして耳の後ろ <input type="checkbox"/> 頭を入れて <input type="checkbox"/> 視線はおへそ <input type="checkbox"/> 体の力をぬいて	<input type="checkbox"/> ばた足では、ひざを曲げすぎない。 <input type="checkbox"/> 手は太ももにくるまで、ゆっくり大きくかく。 <input type="checkbox"/> かき終わったら、両手をそろえる。 <input type="checkbox"/> 反対の手でかく。				
20		<input type="checkbox"/> 前を見て頭が上がると、足が沈んでしまう。 <input type="checkbox"/> 顔は横を見て、耳を肩につけるようにする。				
20	指導【思考力、判断力、表現力等②】					
25	・選んだ場でパディを組む。 ・それぞれの場で練習し、児童の様子を見ながら場の変更を行っていく。 ・既にクロールや平泳ぎができる児童にも、け伸びの距離をより伸ばすことを助言するなど、挑戦する課題を提示する。					
25	※場の例 (ばた足泳ぎ)					
25		<table border="1"> <tr> <td> <input type="checkbox"/> ①け伸び・ばた足 (必要に応じて補助具を使用) </td> <td> <input type="checkbox"/> ②ばた足泳ぎ ばた足のみ・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用) </td> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/> ③ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎあり (必要に応じて補助具を使用) </td> <td> <input type="checkbox"/> ④ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用) </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ①け伸び・ばた足 (必要に応じて補助具を使用)	<input type="checkbox"/> ②ばた足泳ぎ ばた足のみ・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用)	<input type="checkbox"/> ③ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎあり (必要に応じて補助具を使用)	<input type="checkbox"/> ④ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用)
<input type="checkbox"/> ①け伸び・ばた足 (必要に応じて補助具を使用)	<input type="checkbox"/> ②ばた足泳ぎ ばた足のみ・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用)					
<input type="checkbox"/> ③ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎあり (必要に応じて補助具を使用)	<input type="checkbox"/> ④ばた足泳ぎ 手足を使って・息継ぎなし (必要に応じて補助具を使用)					
30						
35	【まとめ】 頭をしっかりと水につける、手と足の動き、呼吸のタイミングなどを意識して、自分の課題に合った					
40	整理運動 シャワー 片付け					
40	振り返り(どの場を選んだか学習カードに○をつける。)					
45	評価【思考力、判断力、表現力等②】					
45	図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照					
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等②】 自己の課題に適した練習の仕方を選んでいるか。(学習カード)					

時間	9 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	●自己の課題の解決に向けて練習する。	
5	<p>準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。</p> <p>〈 水泳学習の約束 〉 ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。</p> <p>(パディ確認:授業後半で)</p> <p>パディシステム 2人1組で学習を進める方法 安全を確かめ合う 進歩の様子を確かめ合う 助け合い励まし合う などの効果が期待できる。</p> 	
10	<p>入水(足から腰、お腹、頭へと少しずつ上の方へ水をかけてから) ・水慣れ ・ばた足練習 ・かえる足練習</p> <p>ばた足 水もつかって、足裏をのびすようにける。</p> <p>プールの中での足けり 足のうらで水をおすようにする。</p> <p>【学習課題】 自分の課題に合った場を選んで練習しよう。(かえる足泳ぎ)</p> <p>・これまでの学習から、自己の課題について振り返る。(かえる足泳ぎ:手足の動き、息継ぎ、け伸び) ・下図のような練習の場を説明し、自己の課題に合った場を選ぶことを確認する。</p>	
15	<p>【課題に迫る発問】 自分の課題を達成するためには、どの場でどんなことに気を付けて練習するとよいだ</p>	
20	<p>①け伸び・かえる足に課題がある児童 ○ひざと足首を曲げる。 ○おしりの方にかかとを引きつける。 ○かかとから押し出すよう足を伸ばす。 ○水を挟むようにして、足を閉じる。</p> <p>②かえる足泳ぎ(手や足の動きに課題がある児童) ○手は逆ハートの形にかく。</p> <p>③かえる足泳ぎ(主に息継ぎに課題がある児童) ○け伸び→手をかき始める→足を曲げる・脇を締めながら顔を上げて息継ぎ→水に顔をつける・水をける→け伸び</p> <p>・選んだ場でパディを組む。 ・それぞれの場で練習し、児童の様子を見ながら場の変更を行っていく。 ・既にクロールや平泳ぎができる児童にも、け伸びの距離をより伸ばすことを助言するなど、挑戦する課題を提示する。</p>	
25	<p>※場の例 (かえる足泳ぎ)</p>  <p>①け伸び・かえる足 (ビート板など、補助具を使用)</p> <p>②かえる足泳 ・手足をゆっくり動かして (浮き具などの補助具を使用)</p> <p>③かえる足泳 ・手足をゆっくり動かして (息継ぎをしながら)</p> <p>・手足をゆっくり動かして (息継ぎをしないで)</p> <p>伏し厚きをする。手で水をかく。 足を引よせる。キックしてから伸びる。</p>	
35	<p>【まとめ】手と足の動きや呼吸のタイミングなど、自分の課題を意識してかえる足泳ぎの練習に取り組んでいくといいね。</p>	
40	<p>整理運動 シャワー 片付け</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等③】</p>	
45	<p>振り返り(どの場を選んだか学習カードに○をつける。)</p> <p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p>	
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等③】 用具の準備や片付けを友達と一緒にしているか。(観察・動画)</p>	

時間	10 時間目 (全 10 時間)	
重点的指導事項	(学習を深める活動) け伸びや初歩的な泳ぎの記録の伸びを確かめる。	
5	準備運動 シャワー 顔・胸・背中・腰・足を洗う。 10秒程度洗うようにする。 パディ確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈 水泳学習の約束 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドを走らない。 ・悪ふざけや危険な行動をしない。 ・プールに飛び込まない。 ・先生の話をよく聞く。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>パディシステム → 泳ぎ学習(P.76)</p> <p>2人組で学習を進める方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめ合う ・進歩の様子を確かめ合う ・助け合い励まし合う <p>などの効果が期待できる。</p>  </div>
10	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学習課題】 け伸びやばた足泳ぎ、かえる足泳ぎで、自分で決めた距離の達成を目指して泳ごう。</p> </div> <p>・これまでの学習から、達成を目指して取り組みそうな自己の距離を事前に設定する。(け伸び、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎ)</p> <p>・入水し、け伸び、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎの順に練習をする。(一斉)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>(場の例)</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> </div>	
15	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>【課題に迫る発問】 け伸びやばた足泳ぎ、かえる足泳ぎのポイントを生かして、自分で決めた距離の達成を目指して</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>評価【知識・技能②】</p> </div> <p>・け伸びの距離を測る。(5, 6人ずつ)</p> <div style="margin-top: 10px;">  </div>	
20	<p>・ばた足泳ぎの距離を測る。(5, 6人ずつ)(~25mまで)</p> <div style="margin-top: 10px;">  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>(場の例)</p> <p>→</p> <p>→</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> </div>
25	<p>・かえる足泳ぎの距離を測る。(5, 6人ずつ)(~25mまで)</p> <div style="margin-top: 10px;">  </div>	
30		<p>○順番を待っている児童や泳ぎ終わった児童は、プールサイドから応援する。</p>
35	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】 け伸び、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎ、それぞれの泳ぎ方のポイントを生かして泳ぐことで、</p> </div>	
40	整理運動 シャワー 片付け	
45	振り返り	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>図:文部科学省「まるわかりハンドブック」参照</p> </div>
評価事項	評価【知識及び技能②】 け伸びや浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎができるか。(観察・動画)	