

ウ 「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」の組み合わせによる実践例

(ア) 単元名 仲間といっしょに体力アップ

(イ) 単元の目標

仲間と協力し合ったり、励まし合ったりしながら運動を楽しむことができる。

用具の扱い方に慣れたり、各種の身のこなし方を整えたり、リラックスしたりして体を動かす心地よさを味わうことができる。

自分の体力にあった運動を選んで学習計画を立て、計画にそって力いっぱい運動に取り組み、自己の体力を高めることができる。

(ウ) 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体ほぐしの運動	体力を高める運動	体ほぐしの運動							
1 体ほぐしの運動のねらいや意義を知る。	1 体力を高める運動のねらいや意義、学習の仕方を知る。	1 各種の体ほぐしの運動を行う。 ・クラスのみんで活動的な運動 ・ゆったりと静的な運動 ・気持ちを合わせて活動的な運動							
2 体ほぐしの運動の様々な動きを体験する。 ・クラスのみんで ・グループで ・二人一組で	2 自分の体力を知る。 (体力診断テスト)	2 運動して気付いたことを話し合う。							
3 みんなで運動して楽しかったことを話し合う。	3 各コースの基になる動きに取り組む。 ・パワーアップコース ・ストレッチングコース ・スピードアップコース	体力を高める運動 めあて 自分にあったコースの動きがよくなるように運動する。							
		3 学習計画にそって運動に取り組む。 ・パワーアップコース ・ストレッチングコース ・スピードアップコース							
		めあて 目的にあった動きの高め方を工夫して運動する。							
		3 各コースにおいて、工夫した動きに挑戦する。 4 体力診断テストをする。							

(エ) 1 単位時間の流れ

《ねらい》仲間と気持ちよく体ほぐしの運動をしたり、自分にあったコースの動きを最後まで根気よく運動したりすることができる。

- ・体ほぐしの運動の楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の体の様子に気付いたりすることができる。
- ・学習計画にそって運動に取り組み、自己の体力を高めようとすることができる。