

## 小学校第3学年 体育科 単元名「体づくり運動」

### 1 本単元で人権教育を進めるにあたって

本単元は、体ほぐしの運動と多様な動きをつくる運動から構成されている。体ほぐしの運動では、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることをねらいとしている。多様な動きをつくる運動では、いろいろな運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けたり、それらを組み合わせた動きを身に付けたりすることをねらいとしている。

体ほぐし運動では、「みんなでかかわり合う」運動を行い、誰とでも仲よく、協力したり助け合ったりしてさまざまな運動をすると、楽しさが増すことを体験する。多様な動きを作る運動でも、「ペアで行う」運動や「グループで行う」運動を通して、児童相互に運動のコツややり方、楽しみ方を交流し合いながら、運動が苦手な児童も、得意な児童も目標に向かって運動を親しみ、互いに学び合い、高め合っていくことができる。

これらの運動を行う中で、相手の立場になって考えたり、相手を尊重したり、自分の気持ちを表現したりする場面を作りたい。また、「友だちと一緒にしたから楽しかった」「友だちと一緒にしたらできるようになった」「きまりを守ることの大切さが分かった」などを体験する場面を作りたい。自分や相手を大切にすることを育て、互いの存在を認め合う集団を作っていきたい。

### 2 単元の目標

体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができる。また、運動に進んで取り組み、きまりを守って場や用具の安全に気を付けて仲よく運動し、運動の行い方を工夫することができる。

### 3 人権教育を通じて育てたい資質・能力

運動を友だちと関わり合いながら行い、動きを見合い教え合って、友だちの動きの工夫や努力を共感的に受け止めたり尊重したりしようとする。（価値的・態度的側面）

### 4 指導のポイント

#### (1) 人権感覚を育てる上で大切にしたいポイント

- 体ほぐしの運動では、誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして運動をすると楽しさが増すことを体感させるために、ペアやグループ等の活動形態を工夫し、動きの楽しみを広げ、仲間と豊かに交流したりできるようにする。
- 多様な動きをつくる運動では、基本的な動きを総合的に身に付けることができるようにするために、ペアやグループ等、友だちと一緒に運動に取り組むことで、動きを見合ったり教え合ったりするようにする。
- よい動きをしている児童や、できない運動ができるようになるために一生懸命練習している児童をしっかりと認める。
- よい動きのコツを友だちに学ぼうとしている児童や友だちによりよい動きのコツを先で教えたり、励ましたりするなど、積極的に関わっている児童を認める。

### ①自己存在感

達成できたことをすぐにほめたり、動きについての気づきの発表を認めたり、できない運動ができるように努力したりすることで、よりよい動きを体感し、できる・分かる喜びを味わうようにする。

### ②共感的人間関係

学習形態を工夫して運動を行わせ、児童が互いのよい動きやがんばりに気づき、工夫や学び合う姿勢を認め、それらを引き出す言葉かけを大切にする。

### ③自己選択・決定

自己選択ができるように、易しい動きから人数、用具、高さ、方向、組み合わせ方などの条件を整え、場や教具、ルールを選択する機会を与えて、より楽しく工夫して協力しながら運動に取り組みせていく。

## 5 学習の流れ

### (1) 指導計画（8時間取り扱い）

学習活動	人権尊重の視点を踏まえた指導上の留意点等
○体ほぐしの運動 【2時間】 ・用具を用いて（風船でバレー） ・リズムに乗って（リーダーのまねっこ） ・ペアでストレッチ ・集団での運動遊び（おしくらまんじゅう、バランス崩し・じゃんけんおんぶ） ・歩いたり走ったり（かかとつま先、動作を付けて）	○運動することの楽しさや心地よさを大切に し、運動のねらいに合った言葉かけをする。 ○「みんなでいっしょに動くと、もっと楽しくなるね」「体の力を抜くと気持ちがいいね」などの気持ちを引き出す具体的な言葉をかけて気持ちを確かめ合い、互いに共感できるようにする。
○体のバランスをとる運動 【2時間】 ・座る、立つ（背中合わせ、腕組みありなし、手つなぎ）・けんけんずもう ○体を移動する運動 ・歩く、はう、走る ・跳ぶ、はねる ・登る、下りる ○力試しの運動 【2時間】 ・人を押す、引く、運ぶ、支える ○用具を操作する運動 ・ボールや輪（つかむ、回す、運ぶ、投げる、捕る、転がす、くぐる） ・短縄長縄（とぶ）・竹馬（乗る）	○低学年で経験した動きを再度取り上げ、いろいろな基本的な動きが身に付くようにする。 ○児童のよい動き・動きのコツを紹介し互いの動きや意見を受け入れ、全体で共有するようにする。 ○動きのレパートリーを増やすことに加え、低学年より基本的な動きがスムーズにできるなど、動きが高まることを目指し、よい動きを見付けさせる言葉かけをする。 ○互いに友達の動きを見合う場を設定し、「よさに気づき、伝え合う」動きを認め合う活動を入れる。
○基本的な動きを組み合わせる運動 【2時間】（本時1/2） ・体を移動する動きや用具を操作する動きなどを組み合わせる。 ・バランスをとる動き力試しの動きなどを組み合わせる。	○学習した運動を組み合わせ、動きの工夫を引き出す言葉かけをし、動きのポイントを助言しながら、よい動きを称賛する。 ○運動の際は、仲よく運動したり、きまりを守ったり、勝敗を受け入れられるように協力、公正などの態度を育てるようにする。

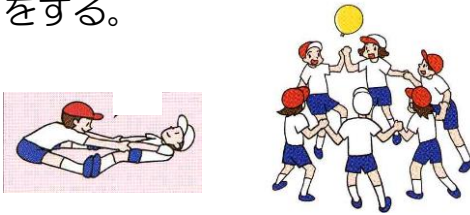

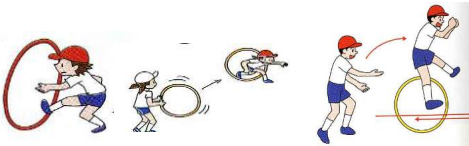
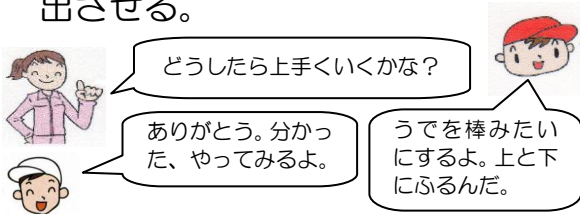
(2) 人権尊重の意識と実践力を養う学習活動例 (7/8時間目)

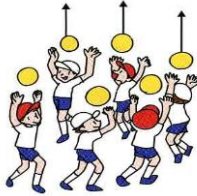
目標

◇きまりを守り、場や用具の安全に気を付けながら、用具を操作する動きを身に付けることができる。

人権教育で育てたい資質・能力

◆友だちのよい動きや自分とは違う工夫した動きを共感的に受け止め、互いの動きをまねて動きを広げようとする。

主な学習活動	○指導上の工夫・留意点 評価◇◆	備考
<p>1 準備運動と体ほぐしの運動をする。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「運動のひみつ」発見に挑戦し、用具を使った動きができるようになろう！</p> </div>	<p>○ストレッチを行うときはリラックスできる音楽を流す。 ○毎時間の体ほぐし運動の中から、実態に応じた運動を取り上げ、体の変化に気付き、友だちとの心のつながりがもてるようにする。</p>	<p>BGM</p>
<p>2 基本的な動きを組み合わせる運動をする。 ○体を移動する動きや用具を操作しながら移動する動き（輪などを使って、転がす、くぐるなど）</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 輪回し (一人で、二人で手をつないで)</li> <li>• 輪を回して移動 (コース走)</li> <li>• 転がってきた輪 (くぐる、ジャンプ)</li> </ul> <p>(詳細は、「主な学習活動の具体例1」参照)</p> 	<p>○きまりや約束、めあてを確認する。 ○動きがスムーズにできている「ひみつ」を見付けさせ、よい動きを引き出させる。</p>  <p>【コツを引き出す教師のかかわり方の例】</p> <p>○よい動きがあれば、全員を集め、自由に気付きを出し合い、よさに気付き学ぼうとする姿勢とともに、できるようになるための工夫や努力などを認め合い、学級の雰囲気をも高める。 ○互いの動きを見て、説明し合うことで、よさを認め合ったり、自分の動きに取り入れたりすることができるようにする。また、人数を多くして挑戦する意欲を高めるなど工夫するようにする。</p>	<p>黒板 ホワイトボード 運動の例示 フラフープ 短縄 Gボール 各種ボール 平均台 コーン 段ボール</p>

	<p>◆友だちのよい動きや自分とは違う工夫した動きを共感的に受け止め、互いの動きをまねて動きを広げようとしている。</p> <p>◇きまりを守り、場や用具の安全に気をつけながら、用具を操作する動きを身に付けることができる。</p>	
<p>3 ローテーション活動を行う。(詳細は、「主な学習活動の具体例2」参照)</p> 	<p>○学習した運動(移動、バランス、力試し、用具)の場を設けてランドをつくる。そして、時間を決めてローテーションで回って楽しませる。</p> <p>○グループの友達同士で互いの立場を考えながら、行う活動、用具、ルール等を選択できるようにする。</p> <p>○友だちが失敗した場面にも、互いに励まし合って活動を進められるようにする。</p>	ポイントボード
<p>4 学習の振り返りをする。</p> <p>○友達のよかったところや気付いたことを発表する。</p>	<p>○よい動きや見つけたコツなどを交流させ、お互いのがんばりや達成感を共有できるようにする。</p>	ポイントボード コミュニティボード

※ポイントボード

子どもたちが発見した運動のコツをまとめたボード

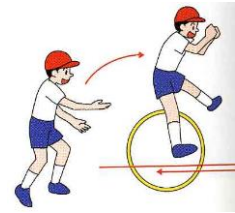
※コミュニティボード

カードに、運動のコツを教えてもらったりできるようになったりしてうれしかったことや友だちのがんばりを書いてボードに貼っていき、お互いの存在を認め合う集団へと高めていくためのボード

# 主な学習活動の具体例

## 1 共感的に認め、互いの動きをまねて動きを広げる例

移動しながら用具を操作する運動例（用具：輪）  
『二人組になり、転がってきた輪を跳びこえてみよう』



試させる



どうしたら上手くいくかなあ。  
まずは二人組でやってみよう。

①2年生でやってみたので輪転がしはできるよ。

②こうやって、まっすぐ転がせばいい。  
Aさん、跳んでみて。

③分かった。向こうで待っておくからね。

④すごい、上手ね。

⑤ほくもやってみたいな。  
交代してほくにもさせて。

**今度は四人組になり、転がってきた輪を跳びこえてみよう！**

①三人で続けて跳ぼうよ。  
後ろに並んでタイミングよく跳ぼうね。

②うん、分かった。

③Cさんまっすぐ転がしてね。

④うん、それじゃあ、転がすよ。

⑤後ろの人が「はい」と言ったらどう？

⑥足に当たってしまう。  
こまったなあ。

⑦いいねえ、それでやってみようよ。

⑧Bさん、がんばってね。

教え合いや学び合いの場面

取りあげる

運動が苦手な子も得意な子もお互いに認め合う場面を設定



やってみて気付いたことを教えて！（集合して行う）



①コツは、タイミングよく跳ぶことです。足に当たって跳べなかったけど、少し跳べるようになってきました。



Bさん



Cさん

②Bさんは、「はいっ」という合図で跳ぶ練習をしたら、もう少しで足に当てずに跳べそうです。タイミングの他に、真っ直ぐ転がすのもコツだと思います。

③Bさんは真っ直ぐ転がすのが上手です。



Aさん

④Bさんが転がす時は、とても跳びやすいです。



Dさん



Aさん

⑤まだ他にもコツがあります。ななめじゃなくて真っ直ぐ上に跳ぶことも大切です。



Bさん

⑥Aさんは、真っ直ぐ上に跳ぶのがとても上手です。

整理する

1つのグループに模範をしてもらい、整理したことを視覚的に分かる場面を設定



よく友だちの上手いところを見ていたね。すばらしい。



でもどうということかなあ。やってみて教えて！（モデリング）

なるほど、「タイミング、真っ直ぐ転がす、真っ直ぐ上に跳ぶだね」（ポイントを整理）すごいねえ。友だちに拍手！

共有化



友だちが気付いたポイントに気をつけて、もう1回やってみよう。



Aさん

①跳んだらはやく戻って並ぼうね。

②転がってくる輪の正面だよ。



Cさん



Dさん

③みんなでいっしょに数を数えようか。

④いいねえ。みんなが教えてくれたから、やり方が分かったよ。ありがとう！



Bさん



Aさん

⑤Bさんは、両足でまっすぐ上に跳ぶといいよ。

⑥Bさん、真っ直ぐ上に跳べてるよ。すごい。



Dさん



Aさん

⑦みんなで教え合っ、できるようになったことが増え、うまくできる秘密が分かってうれし  
いね。

⑧分かって、できて  
楽しかった！



この転がし方もできるよ。跳んでみて。(輪を戻らせる転がし方)



動きのコツを発見して動きがスムーズになったね。拍手。

みんなで教え合っ、声をかけたらできたよ！コツも分かった！もっと他にもできそうだ。(さらにバリエーションが増える)

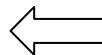
「よりスムーズになった動き」、「教え合いの声かけ」「動きのコツを見付ける様子」「励まし合っている様子」を積極的に認め、称賛することが大切！

## 2 ローテーション活動について

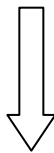
これまで学習してきた活動の場をつくり、グループごとに時間を決めて回っていく活動

例：これまで学習してきた運動を取り出して、毎時間の後半に位置付けて運動経験を増やしていく。運動内容は競争性や偶然性をもたせた内容にしたり、回数や人数などの工夫をしたりしていく。

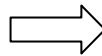
体のバランスをとる運動  
(例：平均台ランド)



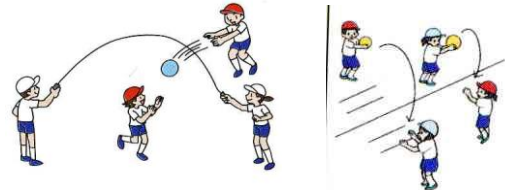
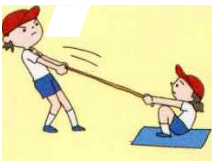
体を移動する運動  
(例：ぼうランド)



力試しの運動  
(例：引っ張りランド)



用具を操作する運動  
(例：ボールランド)



## 6 資料

○学校体育実技資料 第7集「体づくり運動」文部科学省

○小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック【中学年】文部科学省

<参考資料>

### 低学年との違い



#### 体のバランスをとる運動

低学年で例示されてなかった「渡るなどの動きで構成される運動」が示されている。低学年で様々な運動遊びを取り上げる中で、動きをすでに経験している場合もあると考えられるので、実態を把握しながら使用する器具や渡り方などの取り上げ方を工夫する必要がある。

#### 体を移動する運動

低学年で例示されていなかった「登る」「下りる」運動が示されている。低学年では器械器具を使った運動遊びの中で、固定遊具を使った運動遊びを経験してきているが、それに加えて姿勢を変えるなどしながら動きの広がりを図るようにする。

#### 用具を操作する運動

低学年で身に付けたボールや輪、なわ、竹馬などの操作を安定して行えるようにすることがねらいになる。使用する用具の大きさや重さ、長さ、高さなどの条件を変えながら運動することを大切にする。

#### 力試しの運動

この運動も用具を操作する運動同様に、力の入れ具合を調整しながら自分の体をコントロールして人を押したり引いたり、物を引いたり持ち運んだり、人や物、自分の体を支えたりする動きを身に付ける運動である。多様な状況に応じて力の入れ具合を加減することができるようにする。

#### 基本的な動きを組み合わせる運動

中学年で新たに加わる運動で、これまでに経験した基本的な動きを2つ以上組み合わせで行うものである。「～しながら、～する」という2つの動きを同時に行う運動や、「～してから、～する」といった種類の違う動きを連続して行う運動である。動きを意図的に組み合わせることで、やや難しい運動に取り組み、動きの質を高めると同時に意欲を高めることも、基本的な動きを組み合わせる運動のねらいである。

## 2 指導計画について

指導計画の例：体ほぐしの運動と多様な動きをつくる運動（遊び）は、それぞれ単独で位置付ける場合と組み合わせて位置付ける場合が考えられる。今回の指導計画は、組み合わせて位置付けた形で計画している。

### 1・2時間目

#### 体ほぐしの運動

気付き

調整

交流

### 3～8時間目

#### 多様な動きをつくる運動

バランス

力試し

組み合わせる運動

移動

用具