

**運動(遊び)のプログラム、
コンテンツ**

「体づくり運動」の授業で
活用するプログラム

「体づくり運動」
の授業資料を見る
ことができます

「体づくり運動」の授業で活用するプログラムの使い方

- ① 「体づくり運動」の授業で活用するプログラムをクリックします。
- ② 四つの領域の中から、学級の体力の課題に応じた領域を選びます。
- ③ 単元計画、学習指導案、単元で取り組む運動をクリックして内容を確認します。

運動(遊び)のプログラム、コンテンツ

体育科の授業

「体づくり運動」の授業で活用するプログラム ①

各運動領域のコンテンツ

「健やかタイム」

「健やかタイム」で取り組む運動(遊び)のプログラム、コンテンツの表紙

「体づくり運動」の授業で活用するプログラムの表紙

「体づくり運動」の中の「体の動きを高めるための運動」の4領域の授業に活用できます。

単元名 体の柔らかさを高めるための運動
「オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動 ②

単元名 巧みな動きを高めるための運動
「TRYアスロンで、学級の巧みな動きを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

単元名 力強い動きを高めるための運動
「いろいろポーターで、学級の力強い動きを高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

単元名 動き持続する能力を高めるための運動
「コミュニケーション・ランニングで、学級の動きを持続する能力を高めよう」

単元計画 学習指導案 単元で取り組む運動

第5学年 オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう

| 時間 | 1 | 2 |
|-----|---|--|
| 導入 | 1. オリジナルストレッチ これまでに習ったストレッチや運動の振り返りをする | 1. 準備運動を行う ★ストレッチを準備する |
| 展開 | 2. 学習課題を確認する 学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう | 2. 学習課題を確認する 準備運動から始める動きを取り上げる ★オリジナルストレッチをつくる |
| | 3. 「体づくり運動」の授業で活用するプログラム 学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう | 3. 基本のストレッチに取り組む 準備運動から始める動きを取り上げる ★オリジナルストレッチをつくる |
| | 4. 準備運動を確認する 学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう | 4. 学級のオリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう |
| まとめ | 5. オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう | 6. 学級のオリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう |

単元計画

第5学年「体の柔らかさを高めるための運動」学習指導案

○本時 第 1時 / 5時間
○本時の学習課題 「学級の体力の課題を分析して、体力を高める方法を考えよう」
○本時の目標
・新体力テストの結果から学級の体力の課題を理解し、体力向上に向けた意欲をもったり、方法を考えたりすることができる
○準備物
新体力テスト分析シート(拡大した学級分析シート)、ワークシート、体力要素フラッシュカード
○本時の展開

| 学習内容 | 教師の指導・支援 | 評価形態・方法(★) |
|--|---|------------|
| 導入 1. オリジナルストレッチ ・これまでの新体力テストの記録や、自己の運動の取り組み方を振り返る | ○準備運動の学習で運動について学習したことを振り返り、運動のよさや大切さをイメージできるようにする | |
| 展開 2. 学習課題を確認する | ○本時で学級の体力の課題を分析して、本時からの体力を高める運動に取り組むことを確認する | |
| 3. 体力とは何かを考える | ○新体力テストのいくつかの項目が何 | |

学習指導案

体の柔らかさを高めるための運動

単元名「オリジナルストレッチを考えて、学級の体の柔らかさを高めよう」

運動名 ・ボール送りリレー
・ストレッチオリジナルストレッチづくり

予備運動【ボール送り】

主運動【ストレッチオリジナルストレッチづくり】

単元で取り組む運動