

体づくり運動

アイスブレイク

1 2 3 ゲーム



1 ジャンプ



2 気をつけ



3 ワオ!

はじめに

1 体づくり運動の目標

2 評価について

3 内容について

4 単元計画について

(30分)

～休憩準備運動～ (10分)

5 実技演習(30分)



よろしく
お願いします!

体づくり運動の目標

体づくり運動の目標

- (1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。
- (2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う

評価について

体づくり運動の評価どの
ようにしていますか？



【知識・技能】

評価の 観点	学習指導要領に示される該当箇所
知識	「その行いを知る」の箇所が該当
	<ul style="list-style-type: none">●運動（遊び）の行い方をより詳しく言ったり書いたりしている姿や、実際に正確に行っている姿で見取る●低学年の知識 技能が身につけている児童 ⇒運動の行いや動きのポイントを理解しているものとして見取ることができる それ以外の児童 ⇒話し合いの場面の観察や学習カードの記述等にその気づきや理解が認められる場合、知識に関する理解が得られるものとして捉えることができる●知識は、指導した時間に評価を行う即時評価が基本
技能	「～を身に付けること」の箇所が該当
	<ul style="list-style-type: none">●課題となる動きがよりよく身につけているかどうかで見取る●観察やICT等を用いて評価する●身につくまでに一定の時間が必要であることを考慮し、評価の時期を工夫する

【思考・判断・表現】

評価の 観点	学習指導要領に示される該当箇所
思考・判断	「～を工夫する」の箇所が該当
	●設定された活動をもとに、自分なりに工夫しようとしていることが行動（選ぶ）や言葉（根拠）として表れている姿で見取る
表現	「考えたことを友達に伝えること」の箇所が該当
	●友達のよい動きや自分が工夫した動きを、言葉や動作、身振りなど、多様な表現方法を用いて友達や教師に伝えたり、カードに書いたりする姿で見取る。

※基本的に即時評価

※【評価の工夫】

学習の記録を集めたポートフォリオを活用した評価

児童の発言等の観察評価によって得られた情報を加味⇒評価の妥当性、信頼性等を高める

【主体的に学習に取り組む態度】

評価の観点	学習指導要領に示される該当箇所
主体的に学習に取り組む態度	●「進んで（積極的に）取り組み、順番きまりを守り誰とでも仲より、勝敗を受け入れ、友達の考えを認め、場や器械・器具の安全に気をつける」等、すべてが該当

項目	見取る姿
愛公的態度	課題の解決に向けて、意欲的に取り組もうとしている姿
公正・協力	公平・公正な態度と友達をよりよく支えようとしている姿
責任・参画	グループでの活動等で生じる自分の役割を十分に果たそうとしている姿
共生	自分と課題の解決異なる場合においても、違いを認め、自分事として引き取ろうとしている姿（低学年においては内容に示されていない）
健康・安全	自分の安全だけでなく、友達の安全の確保にも留意し、行動する姿

評価の手段

※基本的には即時評価にて行う！

◎運動の様子

◎発言

◎態度

○ワークシート（振り返り）

○動画撮影

など

内容について

体づくり運動

低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくり運動	
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動

他領域との違い

全領域につながる運動

直接的に体力向上をねらう点(指導者側)

全学年での実施

体づくり運動(遊び)の内容

低学年	中学年	高学年
体のバランス 体を移動 用具を操作 力試し	体のバランス 体を移動 用具を操作 力試し 組み合わせ	◎体の柔らかさ ◎巧みな動き 力強い動き 動きを持続する能力

体づくり運動でどんな運動を？



体づくり運動でどんな運動を？

バランス	移動	力試し	用具を操作

参考に

- ・小学校体育（運動領域）
指導の手引 ～楽しく身に
に付く体育の授業～



- ・小学校中・高学年の体
づくり運動／長野県教育
委員会



指導計画について

「体づくり運動」の指導計画の作成

【指導と評価の計画（9時間（体づくり運動の12時間のうち））】

時間	1	2	3	4
ねらい	体ほくしの運動の学習の見直しをもつ	体ほくしの運動の行い方を理解し、行い方を工夫して、心と体の関係に気付いたり仲間と関わり合ったりすることを楽しむ		体の動きを高める運動の学習の見直しをもつ
学習活動	オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備や片付けの役割分担を理解する。 5 準備運動をする ○準備運動の行い方を理解する。 6 体ほくしの運動をする ○体ほくしの運動の行い方を理解する。 ○学級全体やペア、グループで体ほくしの運動をする。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、目標を立てる 3 場や用具の準備をする 4 心と体の関係に気付く 5 準備運動をする。 6 体ほくしの運動をする ○学級全体やペア、グループで体ほくしの運動をする。 ○心と体の関係グラフで、自己や仲間の心と体の関係に気付く。 ○体ほくしの運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の心と体の状態に応じた運動の行い方を選んで、体ほくしの運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 4 場や用具の準備をする ○場や用具の準備や片付けの役割分担を理解する。 5 準備運動、体ほくしの運動をする ○準備運動、体ほくしの運動の行い方を理解する。 6 体の動きを高める運動をする ○体の動きを高める運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで体の動きを高める運動をする。
	7 本時を振り返り、次時への見直しをもつ	8 整理運動、場や用具の片付けをする	9 集合、健康	
評価の重点	知識・技能	① 観察・学習カード		② 観察・学習カード
	思考・判断・表現		① 観察・学習カード	③ 観察・学習カード
	主体的に学習に取り組む態度		① 観察・学習カード	⑥ 観察・学習カード

5	6	7	8	9	10	11	12
体の動きを高めるための運動の行い方を理解し、運動の行い方を工夫して、体の動きを高めることを楽しむ						自己の体力に応じた課題や行い方を工夫して、運動を楽しむ	学習のまとめをする
1 集合、挨拶、健康観察をする		2 本時のねらいを理解して、目標を立てる		3 場や用具の準備をする			
4 準備運動、体ほくしの運動をする							
5 巧みな動きを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		5 体の柔らかさを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		5 自己の体力に応じた運動をする ○これまでに学習した運動の中から、自己の体力に応じた運動の課題や行い方を選んで運動をする。 6 自己の体力に応じた運動を工夫する ○自己の体力に応じた運動の行い方を工夫する。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。		学習のまとめ 5 体の動きを高める運動をする ○自己の体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や用具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	
6 力強い動きを高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。							
6 動きを持続する能力を高めるための運動をする ○運動の行い方を理解する。 ○ペアやグループで運動をする。 ○運動の工夫の仕方を理解する。 ○自己の体力に応じた運動の行い方を選んで運動をする。 ○運動の行い方の工夫について、自己や仲間が考えたことを伝える。							
観察、挨拶をする							
	④・⑤ 観察			③・⑥ 観察			
			④ 観察・学習カード			② 観察・学習カード	
③ 観察・学習カード	④ 観察・学習カード			⑤ 観察・学習カード			② 観察・学習カード

「体づくり運動」の指導計画の作成

4つの運動遊びを均等に配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動遊び (授業前半)				動きを選び工夫しながら運動する時間		体を移動する運動遊び (授業前半)				動きを選び工夫しながら運動する時間	
用具を操作する運動遊び (授業後半)						力試しの運動遊び (授業後半)					

「用具を操作する運動遊び」を毎時間配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間		体を移動する運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間		力試しの運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間	
用具を操作する運動遊び				用具を操作する運動遊び				用具を操作する運動遊び			

「体づくり運動」の指導計画の作成

「基本的な動きを組み合わせる運動の時間」を十分確保した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体を移動する運動	動きを選び工夫しながら運動する時間		体のバランスをとる運動遊び	動きを選び工夫しながら運動する時間		用具操作をする運動又は体のバランスをとる運動				基本的な動きを組み合わせる時間	
力試しの運動			用具を操作する運動遊び			基本的な動きを組み合わせる運動					

「用具を操作する運動遊び」を毎時間配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動			用具を操作する運動遊び			体を移動する運動			力試しの運動		
動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間		

工夫しながら運動？

4つの運動遊びを均等に配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動遊び (授業前半)				動きを選び工夫しながら運動する時間		体を移動する運動遊び (授業前半)				動きを選び工夫しながら運動する時間	
用具を操作する運動遊び (授業後半)						力試しの運動遊び (授業後半)					

「用具を操作する運動遊び」を毎時間配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間		体を移動する運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間		力試しの運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間	
用具を操作する運動遊び				用具を操作する運動遊び				用具を操作する運動遊び			

「基本的な動きを組み合わせる運動の時間」を十分確保した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体を移動する運動		動きを選び工夫しながら運動する時間		体のバランスをとる運動遊び		動きを選び工夫しながら運動する時間		用具操作をする運動又は体のバランスをとる運動 基本的な動きを組み合わせる運動			
力試しの運動				用具を操作する運動遊び							

「用具を操作する運動遊び」を毎時間配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動			用具を操作する運動遊び			体を移動する運動			力試しの運動		
動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間			動きを選び工夫しながら運動する時間		

動きを選び工夫しながら運動する時間



この後の演習で体を動かしながら思考、試行してみてください！