


6学年「レッツ チャレンジ」一体づくり運動一

西条市立周布小学校 今井 孝輝

体ほぐしの運動は、自己や仲間の心や体の状態に気付き合いながら、仲間と力を合わせて行う運動です。チャレンジ運動では、チームで作戦を考え、協力して課題を達成することを目的としています。仲間と豊かに関わり合う楽しさや大切さを体験できるよさがあります。

○ 単元計画

時	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
はじめ	<ul style="list-style-type: none">○ 準備運動○ オリエンテーション<ul style="list-style-type: none">・学習の進め方・心と体の関係(保健)	<ul style="list-style-type: none">○ 準備運動○ めあての確認<ul style="list-style-type: none">・3つの約束・本時の課題の把握	<div>単元を貫いたためあてや約束を提示して、活動につながりをもたせます。準備運動で音楽を流すと、気持ちがほぐれます。</div>		
なか	<ul style="list-style-type: none">○ エンジョイ運動<ul style="list-style-type: none">・風船バレー・人間知恵の輪	<ul style="list-style-type: none">○ エンジョイ運動(2種目を選択)<ul style="list-style-type: none">・シュワッチ氷鬼・フラフープ送り・人間いす○ チャレンジ運動(1種目を選択)<ul style="list-style-type: none">・ダイナマイトステップ・平均台並べ替え・ジャイアントウォール			<ul style="list-style-type: none">○ エンジョイ運動<ul style="list-style-type: none">・大根抜き・ラッシュアワー○ チャレンジ運動<ul style="list-style-type: none">・ザ・ロック
おわり	<ul style="list-style-type: none">○ 振り返り○ 片付け	<p>エンジョイ運動・・・だれもが手軽に行え、仲間と交流できる運動</p> <p>チャレンジ運動・・・「集団的達成」を課題とした運動</p>			

○ 運動のポイント

ザ・ロックは身体接触が多いため、特に高学年では、男女で抵抗なく取り組めるかがポイントになります。身体接触の少ないエンジョイ運動から取り組みせ、チームの仲間と楽しく交流できる時間を多く設けてから行います。

体ほぐしの運動

めあての確認

約束を守り、仲間と楽しく運動しよう。

— 3つの約束 —

- ・仲間と協力する。
- ・失敗してもOK!
- ・みんなで喜ぶ。

チーム全員がとび箱に乗るにはどうすればいいだろう？

まとめ

協力

- ・はげましたり、アドバイスをしりして、声をかけ合った。
- ・手やかたを組んで友達を支えたり、支えられたりした。

心

友達

ザ・ロック

跳び箱の上にチーム全員が5秒以上乗ることができたら成功です。

- ・1グループ6人～7人
- ・活動時間 (15～20分間)

おんぶいいね。
「せーの」の合図で
いっせいに乗ろう！

肩を組むと、体が近づいて
バランスがとりやすいよ。

何番のチャレンジカードまでできるかな？チームで協力して挑戦しよう！
他のチームとの競争じゃないよ。



チャレンジカードの例

<p>チャレンジカード① 跳び箱大</p> <p>乗り方自由</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>	<p>チャレンジカード② 跳び箱大</p> <p>ロープをたどって一人ずつ乗る</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>	<p>チャレンジカード③ 跳び箱小</p> <p>乗り方自由</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>	<p>チャレンジカード④ 跳び箱小</p> <p>ロープをたどって一人ずつ乗る</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>	<p>チャレンジカード⑤ ポートボール台</p> <p>乗り方自由</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>	<p>チャレンジカード⑥ ポートボール台</p> <p>ロープをたどって一人ずつ乗る</p> <p>成功したらめくっていいよ。➡</p>
--	---	--	---	---	--

次の人が乗れるスペースをつくろう！

