

## 第5学年「みんなでボールラリー！」～体づくり運動を通して～

四国中央市立寒川小学校 岡田 進太郎

運動が苦手な子どもたちも楽しく活動できるように場の工夫をしました。スローアンドキャッチラリーはボールを投げたり、捕球したりする技術が必要になります。それを、体づくり運動を通してスモールステップで練習できるようにしました。本単元では、さまざまな運動を行い、児童の意欲付けとして、ITスタジアムでの記録更新を目指します。

### ○ 単元計画

時	第1時	第2～5時	第6時
はじめ	○ 準備運動 ○ 体ほぐし運動 (リズム走・人数集め・ <b>まね走り</b> ・ふえおに・バナナおに・線おに)		
なか	○ 運動ポイントの確認 ・馬跳び ・開脚・閉脚跳び ・ <b>いろいろリレー</b>	○ 運動ポイントの確認 ・馬跳び ・開脚・閉脚跳び ・壁倒立 ・ <b>いろいろリレー</b>	○ 運動ポイントの確認 ・馬跳び ・開脚・閉脚跳び ・壁倒立 ・側方倒立回転 ・ <b>いろいろリレー</b>
なか	ボールを使った運動 1人：拍手キャッチ・ <b>回転キャッチ</b> ・ワンバウンドキャッチ・ドリブル・足通し ペア：両手パス・山なりパス・ワンバウンドパス		
なか	ITスタジアム スローアンドキャッチラリー		
おわり	○ 学習の振り返り ○ 整理運動 ○ 後片付け		

### ○ 運動のポイント



まね走り

友達の動きや動物のまねをしながら走ります。仲間と関わり合う楽しさを味わうことができます。



いろいろリレー

巧みな動きを高めるために取り組みました。ボールやフープを使った動きも取り入れ、用具を操作する技能を高めることができます。



回転キャッチ

ボールを操作する感覚を養うために取り組みました。慣れてきたらボールを投げた後の回転数を増やし、動きの質を高めます。



「投げる」「捕る」といったボールを操作する動きを身に付けるために、様々な投げ方や捕り方に取り組みました。また、コツを教え合う時間を設けることで、学びが更に深まります。仲間と関わり合いながら技能の向上を目指します。

## 第5・6学年「パワーアップ大作戦」～体づくり運動～

西予市立田之筋小学校 清水 篤志

体づくり運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができる運動です。第5時のチャレンジタイムでは、自分に足りない力を身に付ける運動を自ら選択し、各班でアドバイスをし合いながら、体力を高めていきます。「わかる」「できる」「のびる」「のびる」を通して、仲間と共に楽しみながら体力アップを図ることができる教材です。

### ○ 単元計画

時	第1時	第2～4時	第5時	第6～8時	第9時	第10時
はじめ	○オリエンテーション	○ <b>ビートトレーニング</b> (音楽に合わせた準備運動) ・コーディネーショントレーニング ・ビジョントレーニング				
なか	・学習の進め方 ・体力測定	○ ストレッチタイム ・ <b>くるくるストレッチ</b> ○ クレバーアップタイム ・ <b>ロープステップ</b>	○チャレンジタイム	○パワーアップタイム ・ <b>スクーターボード</b> ・ <b>すもう</b> ○スタミナアップタイム ・ <b>縄跳び</b> ・ <b>スポーツスパイダー</b>	○調整タイム ・発表会の準備	○体力アッププログラムの発表会
おわり	○自分の体力の特徴を知る	○ 振り返り ○ 片付け				

### ○ 運動のポイント

**ビートトレーニング**

疲れるけれど、リズムに乗って最後まで頑張ろう。

音楽に合わせて準備運動。バランスよく体力を高める運動を取り入れているので、少しハードですが、みんなと一緒に頑張れます！

**ロープステップ**

予測が難しい動きをするので、縄を踏まずに走るのは、とても難しいけど、とても楽しい。

揺らされているロープの間を細かくステップで縄を踏まないように走ります！

**くるくるストレッチ**

痛い痛い。タイミングを合わせてやってみよう。

左右のバランスを考え、両足共行います。相手の腕に足が当たらないようにします！

**スクーターボード**

目的の力を身につけるために、体を正しく動かそう。

手の着き方を変えるだけで、使う筋肉が変わり、疲れる場所が変わります！