

イ 「体力を高める運動」の実践例（巧みな動きを高めるための運動）

(ア) 単元名 いろいろな道具を使って

(イ) 単元の目標

体力を高めることを目指して、縄跳びや体操棒などの道具を使って運動することに興味を持ち、体を動かすことの心地よさを味わうことができる。

仲間と協力し合ったり、励まし合ったりしながら、運動を楽しむことができる。

自己の体力や体の状態に応じて、体力を高めるための運動の仕方を工夫することができる。

(ウ) 単元計画

1	2	3	4	5	6
<p><めあて ></p> <p>いろいろな運動の仕方を楽しむ。</p>			<p><めあて ></p> <p>運動内容と運動の仕方を自分で工夫して運動を楽しむ。</p>		
<p>1 学習のねらいや内容、学習の進め方について見通しを持つ。</p> <p>2 基になる動きを試し、自分の体力や今の状態を知る。</p> <p>3 リズムに合わせたり、友達と競走したりしながら運動を楽しむ。</p>			<p>1 自分が挑戦する運動について計画を立て、それにしたがって学習に取り組む。</p> <p>2 友達が考えた運動にも挑戦し、運動の仕方のバリエーションを増やす。</p> <p>3 基になった動きとできるようになった動きを比べ、自分の体力の変容を確かめる。</p>		

【資料1】50回跳びりレー（短縄）について

1 チーム5人程度のグループを作る。

チームごとに跳ぶ順番を決める。

スタートの合図で、各チームの1番目に跳ぶ子が縄跳びをする。

そのとき、次に跳ぶ子が跳んでいる子の回数を数える。

跳んでいる子の回数が50になったら、次の子が跳び始める。

以下同様に、最後に跳ぶ子が50回跳び終わったところで勝敗を決める。

跳んでいる子以外は座らせていた方が、状況がわかりやすい。

全員同じ跳び方でもよいが、跳ぶ順番によって跳び方を変えてもよい。