

イ 「体力を高める運動」の実践例（体の柔らかさを高める運動）

(ア) 単元名 リズム体操





(イ) 単元の目標

「音楽に合わせて体を動かすこと」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。

運動を通して「自分の体の柔らかさ」に目を向け、体の調子を整えるとともに、自己の体力を高めることができる。

(ウ) 単元計画

1	2	3	4	5
1 板の目数え ・自分のからだの柔らかさを数値で把握する。				
2 ストレッチ ・正しい行い方を体験する。	1 ストレッチ ・復習する。	1 リズムストレッチ体操 ・全体で行い方を習得する。	1 リズムストレッチ体操 ・子供同士で見合いながら行う。	1 リズムストレッチ体操 ・子供同士で見合いながら行う。
3 リズムストレッチ体操 ・曲に合わせてストレッチを経験する。	2 リズムストレッチ体操 ・全体で行い方を習得する。	2 リズム体操 ・一つ一つの動き方を説明を聞きながら体験する。 ・曲に合わせて最後まで動けるように、数回練習する。	2 リズム体操 ・正しい動きで行うように全体で確認する。 ・グループごとに最後まで動けるように練習する。	2 リズム体操 ・各グループで練習した後、発表会を行って見合う。
	3 リズム体操 ・見本を見ながら一通り動いてみる。			3 板の目数え ・はじめの数値と比較する。

(エ) 1 単位時間の流れ

《ねらい》 音楽に合わせてストレッチをしてからだをのばしたり、柔らかさを意識してリズム体操をしたりして、楽しく動くことができる。

- ・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。
- ・正しいストレッチの行い方を意識しながら、リズムストレッチ体操をすることができる。