

《展開》

	学 習 内 容 ・ 活 動	教 師 の 支 援 と 評 価
は じ め	1 準備運動を兼ねて、前時に行ったストレッチをする。 ・ 肩伸ばし ・ 前屈して膝裏伸ばし ・ 上体を倒して腰ひねり ・ しゃがんでアキレス伸ばし ・ 足裏合わせて座り内もも伸ばし ・ 開脚して前方前屈 ・ 正座して体側伸ばし ・ 背支持伸脚で背骨伸ばし	経験が浅いので、教師の動きがよく見えるように全体の隊形をつくる。 例) 一重円になり教師は中央に立つ 掲示した手順に従って行えばよいことを知らせストレッチする部分を名称として使い、覚えさせるとともに意識できるようにする。 例) 膝の裏、内もも、腰ひねり 自分で十分伸びたと感じたら、ゆっくりやめるよう知らせる。 【評価】正しい行い方でストレッチをしているか。
な か	2 音楽に合わせて行うストレッチ「リズムストレッチ体操」を、示範を見ながら一度行う。 3 リズムストレッチ体操を各自で音楽に合わせて行う。 4 リズム体操の手順カードを見ながら、示範のリズム体操を見る。	16呼間に1種類のストレッチを、掲示した手順に従って行っていくことを知らせ、声をかけながら一度やってみる。 個別に巡視し、16呼間を待たなくても、十分伸びたと感じたらゆっくりやめるよう助言したり、やり方を十分習得していない場合に補助しながら指導したりする。 【評価】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しているか。 はじめに、リズム体操を行う目的(体の柔らかさを高める動きを中心に、楽しくリズムカルに動く)を知らせ、手順カードの見方を説明する。 音楽を流し、手順を簡単に説明しながら、示範をする。
ま と め	5 示範を見ながら、リズム体操を体験する。 6 本時の授業を振り返って感想を発表する。	音楽を流し、手順を簡単に説明しながら、示範をする。 【評価】示範をよく見て、リズム体操をやってみようとしているか。 感想を取り上げ、次時の予告をする。

【資料1】《授業から期待される効果》

リズム体操の効果的活用

昨今の子どもたちは、音楽に合わせて体を動かすことに抵抗が少なくなっている。リズムカルに楽しく動き続けることに進んで取り組む様子もよく目にする。

音楽の利用...子どもたちにとって、比較的身近な音楽を使ってリズム体操を構成することで、容易にリズムカルに動いたり、より意欲的に取り組んだりできる。身近な曲を使用することは、音楽を覚えたり、聞き慣れないリズムを体感したりするよりも、動きそのものに意欲を向けやすくなる。

意欲の維持...子どもたちは一通り手順を覚えると、習得したと思ってしまいがちである。よりよい動きを追求したり、より運動量を多くするために、いくつかの手立てを用意しておく必要がある。たとえば、友達と見合う際の観点の明示や、動きを比較しながら動ける鏡、ビデオ撮影して見ながら確認する場づくりなどが考えられる。自分の動きの課題をつかむことが、意欲を持ち続けることにつながる。すなわち、個々の目標の設定や計画実践・自己評価など「学び方」の内容も十分満たすことになる。

板の目数え

板の目数えを行うことで、子どもたちは、簡単に自分の体の柔らかさを認識していける。簡単に、子どもたち同士で行えるので、「長期にわたって授業の開始などで活用できる」「自分の体の柔らかさの変化を具体的に見ることができ、実態に応じて項目を増やしていくことができる」などの利点がある。