

☆ テーマは『見えやすくする』

→ 自己課題が持てる → 自己評価できる

課題意識を持った主体的学習へ

1. ストレッチ（曲を流しながら→10数えるくらいを目安に）

- ① 大の字で寝て息を大きく吐く。
- ② 右足を上げ、左足の膝に乗せる。（腰やおしりを上げないように）→反対の足も
- ③ 座る（足裏を合わせて足先を持ち、手前に引っ張る）→股関節
- ④ 片足を折って後ろに倒す→太もも前側
- ⑤ 片腕を伸ばす→肩

2. ペアでの活動

- ① よろしく握手
- ② 手と手を上下に合わせる → 下の人が上に乗っている手をポーンと跳ね上げる。→ 交代
- ③ 一人が寝て、もう一人が相手の両手首を持って揺らす。→ 両足首を持って揺らす。
- ④ 背を合わせ、一人がもう一人の手首を持って背負う。
- ⑤ 横と横に立ち、内側の足を付け、手をつないで外側に引っ張る。
- ⑥ 一人が長座の姿勢をとり、相手が両手で足の裏を押す。（アキレス腱のストレッチ）
- ⑦ 後ろに回って肩甲骨を押す。
- ⑧ 立った状態から一人が倒れるのをもう一人が支える。（前向きに→後ろ向きに）

信頼感

☆『体ほぐしの活動』は、【気づき】【交流】【調整】を深め、広げる機能がある。

→ 感じたことを聞いたり、教師が引き出したりする。

コメントの追加 [徳永1]: 正式名称で、「体ほぐしの運動」としてください。

3. 体ほぐしの活動

- ① 4～5人のグループを作る。（全20チーム）→ 自己紹介
- ② コーンを10mほど離して向かい合わせで置く。コーンの後ろにチームで並ぶ。

○○○○○ △ Aチーム Bチーム △ ○○○○○

- ③ Aチームの先頭がBチームのところに行き、先頭とじゃんけんをする。
→勝ったら戻って交代する。負けたらそのままじゃんけんを続ける。
→Bチームも勝ったら次の人と交代する。
→Aチームが2周したら終わり。一番早く2周したチームの勝ち。

じゃんけんという偶然性が遊びになる。

- ④ 移動の方法を変えたり（動物歩き・ケンケンなど）、じゃんけんを変えたり（全身・足など）して多様な動きにつなげる。

4. 走・跳の運動

〈動きづくり編〉

- ① スズランテープを3通りの長さに切る。（黄：4m 青：5m 赤：6m）
 - ② 端から一握り分のところに結び目を作り、ズボンに入れる。
 - ③ 20mほどの距離を、テープが床につかないように走る。→同じチームの人が見ているOKなら○サインを出す。
- ◆ 途中でコーンを置き、コーンを回る動きを入れる。（活用）

〈対決編〉

- ① Aチームの人がBチームの人が追いかける。(踏まれたらアウト)
 - ② 追いかける人の2 m先にしっぽの先が来るように逃げる人が立つ。
 - ③ 基準のラインを越えるまでに踏まれなければ逃げる方が勝ち。
- ◆ テープの色ごとに長さが決まっているので、どの色を付けるかによって難易度が変わる。
(2本つなぐパターンも有り)
- ♀

- テープが落ちないように走る。(膝をしっかりと上げて走るとテープが落ちない)
- 単純なかけっこをテープで『見える化』することで走りのポイントが分かりやすい。



5. ゴール型（バスケットボールを簡易化した運動）

〈個人〉 ※表 1 を使って

- ① ドリブルしてからシュートの練習（３分間）
- ② コートをドリブルで往復し、シュートを繰り返す。（１分間）
→シュートしたら１点（○），入ったら＋２点（◎）で記録する。（記録役とアナウンス役をつくる）
- ③ 記録をもとに、シュート回数（動きの速さ）と得点（正確さ）についてポイントを出し合う。

ドリブル：前へ前へ押し出すようにする。

シュート：真っ直ぐに回転させる。四角の角をねらってシュートする。

- ④ 課題を把握して，どんな練習が必要か考える。

〈チーム〉 ※表2を使って

- ① 4分間でゲームを行う。
 - ② ○の中に番号を入れ、パスの順を線で記録する。(カットされたら×を書く)
 - ③ シュートも同じように入ったら◎、入らなかったら○を書く。
 - ④ アナウンス役と記録役をつくる。
 - ⑤ パスがなかなかつながらなかったペアについて原因や対策を話し合ったり、もっとみんなが楽しめる(活躍できる)ゲームにするための作戦を相談したりするための材料とする。
- 自己評価、相互評価がしやすくなる。

アドバイスや
自己評価のポ
イントにな

コメントの追加 [徳永3]: 手前に回転させる。スピンをかけることです

表 1

バスケットボール学習カード

シユート記録表

月____日____
 チーム____

メンバー		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	得点	記録者
	1回目												
	2回目												
	1回目												
	2回目												
	1回目												
	2回目												
	1回目												
	2回目												
チーム合計		1回目					2回目						
		点					点						

シユート○、ゴール（シユート成功）◎ 得点・・・○一つ1点、◎一つ3点

表 2

バス・シュート記録表

月 日
チーム

記録者 ()
アナウンサー ()

バス シュート ゴール (シュート成功) ● バス失敗 ✕