

レスキュー戦隊35レンジャー-力試しの運動遊び-

2年体育科 2月上旬～2月中旬 15Q〈5時間〉

1 単元のねらい

- 「押し動き」「引く動き」を取り入れた運動遊びを通して、自分に合った動きのこつを見いだし、手や背中に体重をかけるように足腰に力を入れたり、腰を落としたりして押ししたり引いたりする動きを身に付けることができる。

2 目指す姿

既存の動きのこつと新たな動きのこつとを関係付けて、自分に合った動きのこつを見いだし、「押し動き」「引く動き」を身に付ける姿。

3 単元の計画

	【学習活動】	【働き掛け】	Q																			
次	<p>○ 4つのレンジャーゾーンでの運動遊びに取り組む。</p> <p>レッドレンジャーゾーン【跳び箱押し】 ・重い跳び箱を押し</p> <p>ブルーレンジャーゾーン【段ボール押し出し】 ・少し重い段ボールを押し出す</p> <p>グリーンレンジャーゾーン【跳び箱引き】 ・跳び箱に友達を入れて、紐で引っ張る</p> <p>イエローレンジャーゾーン【跳び箱引き寄せ】 ・跳び箱1段に友達を乗せて、それに付けた紐をたぐり寄せる</p> <p>・運動遊びを夢中で運動に取り組んでいるため、どうやったらうまく力を出することができるのかなどと意識していない。</p>	<p>◆ 4つの力試しの運動遊びに挑戦させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの学習意欲を高めるために、ヒーロー戦隊の音楽を流しながら、「レスキュー戦隊35レンジャーになり、地球を悪者から守ろう」と投げ掛ける。 ・教師が体型等を考慮して意図的につくったペアやトリオで、4つのレンジャーゾーンに挑戦させる。 ・4つのレンジャーゾーンは、教師が子どもに身に付けさせたい「押し続ける動き」「押し出す動き」「引き続ける動き」「引き寄せる動き」を取り入れた運動遊びをする場である。 	3Q・1時間																			
	<p>○ 4つのレンジャーゾーンで早さや距離などを測定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「もっと素早くできるようになりたい」「もっと長い距離に伸ばしたい」など、もっとうまく力を出せるようになりたいと学習する意欲を高める ・が、具体的にどうすれば動きが上達するのかは分かっていない。 <p>もっとうまく力を入れられるようになりたい。</p>	<p>◆ 「押し続ける動き」「押し出す動き」「引き続ける動き」「引き寄せる動き」をする4つのレンジャーゾーンで、早さや距離などを測定させる。</p> <p>【働き掛け1】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「レンジャーゾーン」で運動を行わせ、「何秒で動かすことできたか」「何メートル動かすことできたか」などの記録を測定させる。 	3Q・1時間																			
	<p>○ 「レンジャーゾーン」で運動しながら、「動きのカルテ」に示された視点で自分の体の動かし方を確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私は、肘を曲げた方がよい気がする。 ・僕は、Aさんと違って、肘を伸ばした方がよいと思う。 ・私は、足を広げるとうまくいきそう。 <p>うまく力を入れるには、肘を曲げ、背中を斜めに傾け、腰を伸ばし、足を広げるとうまくできそうだ。</p> <p>○ 動きのカルテで丸を付けたところやその他に発見した体の動かし方に</p>	<p>◆ 動きのカルテを提示し、動きの上達方法を問う。</p> <p>【働き掛け2】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「したらもっとうまくできるかな」と問い、図1のような「動きのカルテ」を記させる。 <p>図1・動きのカルテ</p> <table border="1"> <tr> <td>【ひじ】</td> <td>のばす</td> <td>まげる</td> <td>そのた()</td> </tr> <tr> <td>【せなか】</td> <td>まっすぐ</td> <td>ななめに</td> <td>そのた()</td> </tr> <tr> <td></td> <td>立てる</td> <td>かたむける</td> <td></td> </tr> <tr> <td>【こし】</td> <td>のばす</td> <td>まげる</td> <td>そのた()</td> </tr> <tr> <td>【あし】</td> <td>とじる</td> <td>ひろげる</td> <td>そのた()</td> </tr> </table> <p>そのほかのこつ</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>	【ひじ】	のばす	まげる	そのた()	【せなか】	まっすぐ	ななめに	そのた()		立てる	かたむける		【こし】	のばす	まげる	そのた()	【あし】	とじる	ひろげる	そのた()
【ひじ】	のばす	まげる	そのた()																			
【せなか】	まっすぐ	ななめに	そのた()																			
	立てる	かたむける																				
【こし】	のばす	まげる	そのた()																			
【あし】	とじる	ひろげる	そのた()																			

二次	<p>ついて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・僕は、肘を曲げた方がうまくいきました。 ・反対で、私は肘を伸ばした方がよかったです。 ・肘は、曲げるのと伸ばすのと、どちらがよいのかな？ <p>○ 自分の見付けた動きのこつと友達の見付けた動きのこつとの共通点と相違点を探す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・押す動きも引く動きも、どちらも背中を斜めに傾けるよ。 ・腰は、どちらも伸ばすと思います。 ・いや、軽く曲げるよ。 ・肘は、伸ばすのと曲げるのでは半分半分だ。どちらかな。試したいな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で見付けたこつにシールを貼ったり、付箋に書かせて貼ったりさせる。 ・自分の体の動かし方に着目させながら、友達の動きに働き掛ける視点を与えておく。 <p>◆ 「押す動き」と「引く動き」の2つのカルテを提示し、2つのカルテの共通点や相違点を基にさせて、自分の課題を問う。 【働き掛け3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「動きのカルテ」を書いて気付いた動きのこつを問う。 ・具体的な体や用具の動かし方、動かし方の程度を問い返す。 ・「押す動き」のカルテと「引く動き」のカルテの共通点や相違点を問う。 ・自分の課題を問う。 	3 Q・1時間
	<p>押す動きでも引く動きでも、共通したこつがありそうだ。僕は、肘を曲げるのがよくないのかな。試してみたい。</p> <p>○ 自分の見付けた動きのこつとは違う友達の見付けた動きのこつを友達から教わったり、掲示してある拡大した「動きのカルテ」からこつを選んだりしながら運動を行い、そのこつを◎○×の3段階で評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・僕は、腰を曲げると力が出ないぞ。×だ。腰は伸ばした方がよい。こつちは◎だ。 ・やはり、背中を真っ直ぐに立ると力が出せないよ。×だ。 ・レッドゾーンの時は、肘を伸ばした方がよいぞ。でも、ブルーゾーンの時は、肘を曲げてから思い切り伸ばすとよさそうだ。 	<p>◆ 自分の課題を解決できそうな友達の見付けた「押す動き」「引く動き」のこつを試させ、そのこつを自己評価させる。 【働き掛け4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にぴったり合うかもしれない動きのこつを見付けようと投げ掛ける。 <p>・自分に合った動きのこつは何かを問う。</p>	3 Q・1時間
	<p>ぴったりだった動きのこつは、姿勢を低くして、体全体に力を入れることだ。</p> <p>○ 4つのレンジャーゾーンで、早さや距離などの記録を測定する。</p> <p>僕は、前よりも記録が伸びて、うれしかったです。友達の見付けたこつを参考にしてやったら、押したり引いたりする動きがうまくできるようになったからです。</p>	<p>◆ 動きを身に付けることができた理由を問う。 【働き掛け5】</p>	3 Q・1時間

4 準備するもの及び留意点

- 跳び箱 ○段ボール箱 ○ロープ ○踏み切り板 ○ラインテープ ○ストップウォッチ
○メジャー

5 内容の関連

