

仲間との交流を深めよう!



体ほぐしの運動

ポイント!
ここが

体ほぐしの運動とは…

「体ほぐしの運動」は、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動です。



1. 開かれた自由な雰囲気

仲間が直接ふれあい、交流し合える形態で、互いに受容できる雰囲気づくりが大切です。

- 音楽／明るい曲、静かな曲、思わず体が動くロックやサンバなど。
- 活動場所／体育館や運動場、近隣の公園や広場など。

2. 教師の言葉かけ

心や体がほぐれるような、優しい教師の言葉かけが大切です。

- 仲間とのふれあいが深まるように助言する。
- いい動きや明るい表情をほめて、意欲を高める。

3. 活動形態の工夫

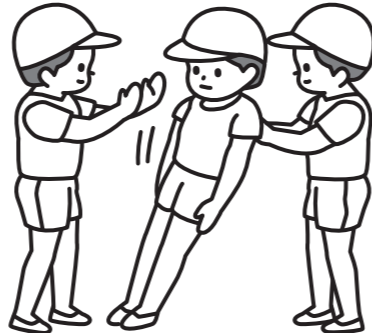
仲間とのかかわりを深めることができる活動の形態を、考えることが大切です。

- ペアで協同したり、補助し合ったりして行う形態。
- 数人のグループで協同したり、交流し合ったりして行う形態。
- 学級全員で輪になったり、入り乱れたりして一体感を味わえる形態。

4. 「体ほぐしの運動」の振り返り

運動の楽しさや心地よさを味わう中で、「体ほぐしの運動」のねらいにそった振り返りをさせることが大切です。

- 体について気付くことができたか?
- 楽しんでいるか?
- 仲間とのかかわりは?



ねらい!

運動することの楽しさや心地よさを感じ、仲間と協力して、力いっぱい運動をする。

1時間(45分)の学習の流れ

	学習活動	教師の支援
はじめ	1. オリエンテーション 「体ほぐしの運動」のねらいについて確認する。 ●仲間と協力し合って、楽しく運動をする ●力いっぱい運動をして、体の動きをよくする ●自分や仲間の体について気付く	●ねらいを押しつけるのではなく、楽しい雰囲気がつくれるようにする。 ●運動の得意、不得意に関係なく、だれもが簡単にでき、夢中になって楽しめるような運動であることを伝え、安心して取り組ませる。
なか	2. やってみよう みんなで活動的な運動 ①円形コミュニケーションをする。 ●みんなで手をつないで走ったり、スキップしたり ●輪の中心に集まったり、広がったり ●隣の人の肩たたき ●隣の人の膝に座ってヒューマンチェアー ②リズムカルに、弾むように運動をする。 ●リズムに乗ってスキップ ●ドンじゃんけん ゆったりと静的な運動 ③ペアでのストレッチングをする。 ●2人組でいろいろな握手 ●背中合わせ ④リラクゼーション。 ●手ぶら足ぶら ●キュウリの塩もみ 気持ちを合わせて活動的な運動 ⑤小グループで楽しめる運動をする。 ●子とろおに ●大根めき ●丸太転がし ●みんなでポン ⑥用具を使った運動。 ●ボールを使った運動 ●輪を使った運動 ●なわを使った運動	●教師もいっしょに運動をする。 ●軽快な音楽を流しながら行う。 ●全員が手を離さないように指示する。 ●リズム太鼓で合図をする。 ●相手の動きを感じながら、無理ないように助言する。 ●ペアを代えながら、行うように伝える。 ●グループで協力し合う運動を取り上げる。
まとめ	3. 振り返る 「体ほぐしの運動」を通して、楽しかったことや仲間とのかかわり、さらに自分や仲間の体の様子について、気付いたことを出し合う。	●またやりたい、というような肯定的な印象が残るように言葉かけをしていく。

5年生 単元の流れ(4時間扱い)

★1時間目	★2～4時間目
オリエンテーション ●「体ほぐしの運動」の意義 ●自分や仲間の体への気づき ①やってみよう ふれあいの多い運動を取り上げる。 ●円形コミュニケーション ●ゲーム的な要素をもった運動 ②振り返る みんなで運動して、楽しかったことを出し合う。	①やってみよう みんなで活動的な運動 ●円形コミュニケーション ●リズムに乗った律動的な運動 ゆったりと静的な運動 ●2人組でストレッチング ●力を抜いてリラクゼーション 気持ちを合わせて活動的な運動 ●風船サッカー、大根めきなどゲーム的な要素をもった運動 ●ボール、輪、なわなどの用具を使った運動 ②振り返る 自分や仲間の体の様子について、感想を出し合う。

