１年生　「体つくり運動」（体力を高める運動を中心に）　学習ノートについて

１　学習のねらい

体つくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成されています。

今回の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、

目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画が立てられるようになり、実生活に

役立てられるようになりましょう。

２　テーマ一覧

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 体つくり運動（体ほぐし運動＆体力を高める運動）の理解 |
| ２ | 体力を高める運動の理解 |
| ３ | 柔軟性を高める運動 |
| ４ | 持久力を高める運動 |
| ５ | 筋力を高める運動 |
| ６ | 調整力を高める運動 |
| ７ | 体力を高める運動を組み合わせた計画 |



３　学習の進め方と学習ノートの使い方

【学習のはじめに】

1. 学習ノートに学習の期日、開始時刻、天気、今日の体調、体温等を記入し、その日の学習テーマ及びねらい、課題（問）を確認する。

＊体温が37度以上あるときは保護者に知らせ運動を行わないこと。

（２）学習テーマ及びねらいを確認する。➡　本時の学習の見通しをもつ。

【学習活動】

学習プリントの学習課題（問）に沿って調べたり、自分の体調、能力にあった運動の種類、強度、

量（時間、回数、距離など）を考え、計画を立て、実践したりする。

【学習の終わりに】

1. 学習ノートに終了時刻、通算の学習時間（運動時間も含む）を記入する。
2. 「学習の振り返り」に評価を記入し、「今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。」の欄に理解したことや体力を高める工夫などについての新たな発見や気付き、考えたこと、思ったことなどをまとめる。

４　振り返りの観点

1. 体つくり運動の必要性を意識し、主体的に体力を高めようと運動に取り組めたか。
2. 運動の実践内容やその効果等を考え、運動の実施内容や方法を工夫しながら運動することができ

たか。

1. 体ほぐし運動や体力を高める運動の意義やねらいについて、具体例を挙げながら説明できるようになったか。

５　自己評価の基準

|  |  |
| --- | --- |
| １ | そう思わない |
| ２ | どちらかというとそう思わない |
| ３ | どちらかというとそう思う |
| ４ | そう思う |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １年 | 組 | 番 | 氏名 |

　　　　　　　　　　**「体つくり運動」　学習ノート（学習の記録）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第１回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体つくり運動（体ほぐし運動＆体力を高める運動）の理解 |
| ねらい | ・体ほぐし運動のねらいと行い方等について理解する。・体力を高める運動のねらいと行い方等について理解する。・体つくり運動の学習を通して、運動を計画し、実生活で実践できるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体ほぐし運動のねらいがわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 体力を高める運動のねらいがわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 体つくり運動を実生活で実践できるようにしたいと思いましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第２回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体力を高める運動の理解 |
| ねらい | ・体力を高めることで実生活にどのように役立つかを理解する。・体力を高める運動にはどのような種類があるかを理解する。・運動を計画し実施する時にどのようなことに配慮しなければならないかを理解する。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 体力を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第３回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 柔軟性を高める運動 |
| ねらい | ・柔軟性を高める運動には、どのようなものがあるかを理解する。・自身にあった種類、強度、量で、運動を計画することができるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 柔軟性を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 柔軟性を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第４回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 持久力を高める運動 |
| ねらい | ・持久力を高める運動には、どのようなものがあるかを理解する。・自身にあった種類、強度、量で、運動を計画することができるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 持久力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 持久力を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第５回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 筋力を高める運動 |
| ねらい | ・筋力を高める運動には、どのようなものがあるかを理解する。・自身にあった種類、強度、量で、運動を計画することができるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 筋力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 筋力を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第６回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 調整力を高める運動 |
| ねらい | ・調整力を高める運動には、どのようなものがあるかを理解する。・自身にあった種類、強度、量で、運動を計画することができるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 調整力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 調整力を高める運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第７回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体力を高める運動を組み合わせた計画 |
| ねらい | ・体力を高める運動を組み合わせ、継続的に行えるようにする。・自身にあった種類、強度、量で、各種の運動を組み合わせた計画が立てられるようになる。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体力を高める運動を組み合わせることの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | ねらいに応じて運動を組み合わせることができるようになりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | ねらいに応じて運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今回の「体つくり運動」の学習を振り返って、あなたの今後の運動やスポーツへの取り組み方や見方について、今までと変わった点を答えてください。 |
|  |