「体つくり運動」　学習ノートについて

１　学習のねらい

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への

取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実

生活に役立てることができるようにする。

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 | 体力を高める運動についての理解 |
| ３ | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する① |
| ４ | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する② |
| ５ | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する③ |
| ６ | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する④ |
| ７ | 実生活に生かす運動の計画について（レポート作成） |



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. それぞれのテーマに関心を持ち体力の向上を目指して積極的に取り組んだか。
2. それぞれのテーマを理解し、自分の体力や生活の現状に合った目標を設定し、目標達成のた

めの運動の種類、強度、量で計画を立て実践できたか。

1. それぞれの運動前と運動後に自身の心と体の変化に気づくことができたか。

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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 体力を高める運動についての理解 |
| ねらい | ・体力の構成要素について理解する。  ・体力の構成要素と日常生活とのかかわりについて理解する。  ・運動を計画し実施する際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 | 体力の構成要素を理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 体力を高めることが日常生活に役立つことを理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動を計画し実施していく際に配慮することを理解できましたか。 | 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 | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する① |
| ねらい | ・自分の日常生活における運動実践の状況から課題を把握する。  ・自分に合った運動の種類、強度、量などを計画する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 日常生活における運動実践の状況から課題を把握できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 自分に合った種類、強度、量などを計画することができましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動の前後で心と体の変化を客観的に知ることができましたか。 | 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 | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する② |
| ねらい | ・自分の立てた計画に沿って運動を実践する。  ・実践した結果、計画に無理がないか適切かどうかを振り返る。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 自分の立てた計画に沿って運動を実践できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 計画に無理がないか適切かどうかを振り返ることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動の前後で心と体の変化を客観的に知ることができましたか。 | 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 | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する③ |
| ねらい | ・実践結果の振り返りをもとに計画の見直しをする。  ・見直した計画に沿って実践する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 振り返りをもとに計画の見直しをすることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 見直した計画に沿って実践することができましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動の前後で心と体の変化を客観的に知ることができましたか。 | 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 | 自分の課題に応じた運動を計画し実践する④ |
| ねらい | ・計画的に運動を実践する。  ・実践した結果を振り返る。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 計画的に運動を実践できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 実践した結果を振り返ることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動の前後で心と体の変化を客観的に知ることができましたか。 | 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 | 実生活に生かす運動の計画について |
| ねらい | ・学習した事柄と実践結果をもとに、実生活の中での運動の計画的な実践について自分の考えをまとめる。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 実生活の中での運動の計画的な実践について自分の考えをまとめることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 実生活の中で運動を継続的に計画し実践することの重要性について理解できましたか。 | 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。 |
|  |