

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード①

【本時の目標】

からだ 体づくり運動の意義を理解し、健康・安全に気をつけながら運動を楽しもう。

◎ 今日のEP = Enjoy Point

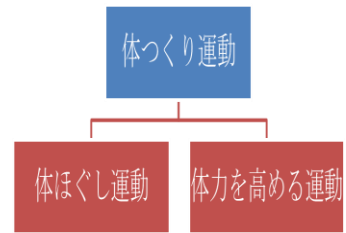
- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認
- ⑤体ほぐし運動
- ⑥振り返り

◎ 体づくり運動の意義とは？

- ・ 体を動かす()や()を味わう。
- ・ 進んで運動に取り組む()を高める。
- ・ 体の()、()な動き、()強い動き、運動を()能力を高める。



◎ 自分の体と心の様子を確かめよう！

総合点

判定



◎ 感想（何を学び得たのか、これからの目標）

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード②

【本時の目標】

仲間と協力して、体の柔らかさを高めるための運動を行おう。

◎ 今日のEP = Enjoy Point

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認
- ⑤体の柔らかさを高めるための運動
- ⑥振り返り

◎ 体の柔らかさを高めるための運動とは？

体の各部位を前もって()したり、意識的に()したりすることによって、体の各部位の()範囲を広げることをねらいとして行われる運動である。

◎ 【事例集】 体の柔らかさを高めるための運動 ①～⑩の実践

◎ 本時の振り返り

1. 自分の健康の状態を考えながら運動を楽しむことができた。

(できた ・ まあまあ ・ できなかった)

2. ペアや仲間の健康状態を考えながら運動を楽しむことができた。

(できた ・ まあまあ ・ できなかった)

3. 場の安全に気をつけて運動を楽しむことができた。

(できた ・ まあまあ ・ できなかった)

◎ 感想(何を学び得たのか、次の目標)

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード③

【本時の目標】

安全上の留意点を守り、巧みな動きを高めるための運動を行おう。

◎ 今日のEP = Enjoy Point

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認
- ⑤巧みな動きを高めるための運動
- ⑥振り返り

◎ 安全上の留意点の確認

- 1 自分の健康状態を考えてしっかり運動に取り組む。
- 2 用具を使う際には、その使い方をしっかり守る。
- 3 運動を行う際に、周りの状況を確認して運動を行う。
- 4 仲間が補助を必要として、助けが必要なときはしっかりサポートする。
- 5 もし、仲間が怪我をしたときは、すぐに先生に報告する。

◎ 巧みな動きを高めるための運動とは？

自分自身で、あるいは人や物の動きに対応して()よく動くこと、()をとって動くこと、()に動くこと、力を()して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

◎ 【事例集】 巧みな動きを高めるための運動 ①～②の実践

◎ 本時の振り返り

- 1 自分の健康状態を考えてしっかり運動に取り組むことができたか？
(できた ・ まあまあ ・ できなかった)
- 2 用具を使う際には、その使い方をしっかり守ることができたか？
(できた ・ まあまあ ・ できなかった)
- 3 運動を行う際に、周りの状況を確認して運動を行うことができたか？
(できた ・ まあまあ ・ できなかった)

◎ 感想(何を学んだのかと、次の目標)

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード④

【本時の目標】

仲間と協力して、積極的に力強い動きを高めるための運動を行おう

◎ 今日のEP = Enjoy Point

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認
- ⑤力強い動きを高めるための運動
- ⑥振り返り

◎ 力強い動きを高めるための運動とは？

自己の()、人や物などの()を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動である。

◎ 事例集】 力強い動きを高めるための運動 ①～⑬の実践

◎ 本時の振り返り

- 1 友達の補助をする際、方法を守ってできた。(できた ・ まあまあ ・ できなかった)
- 2 友達が困っていたら助けることができた。(できた ・ まあまあ ・ できなかった)
- 3 友達の意見を聞きながらできるようにがんばった。(できた ・ まあまあ ・ できなかった)

◎ 感想 (何を学んだのかと、次の目標)

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード⑤

【本時の目標】

運動計画の立て方について理解しよう！

◎ 今日のEP = Enjoy Point

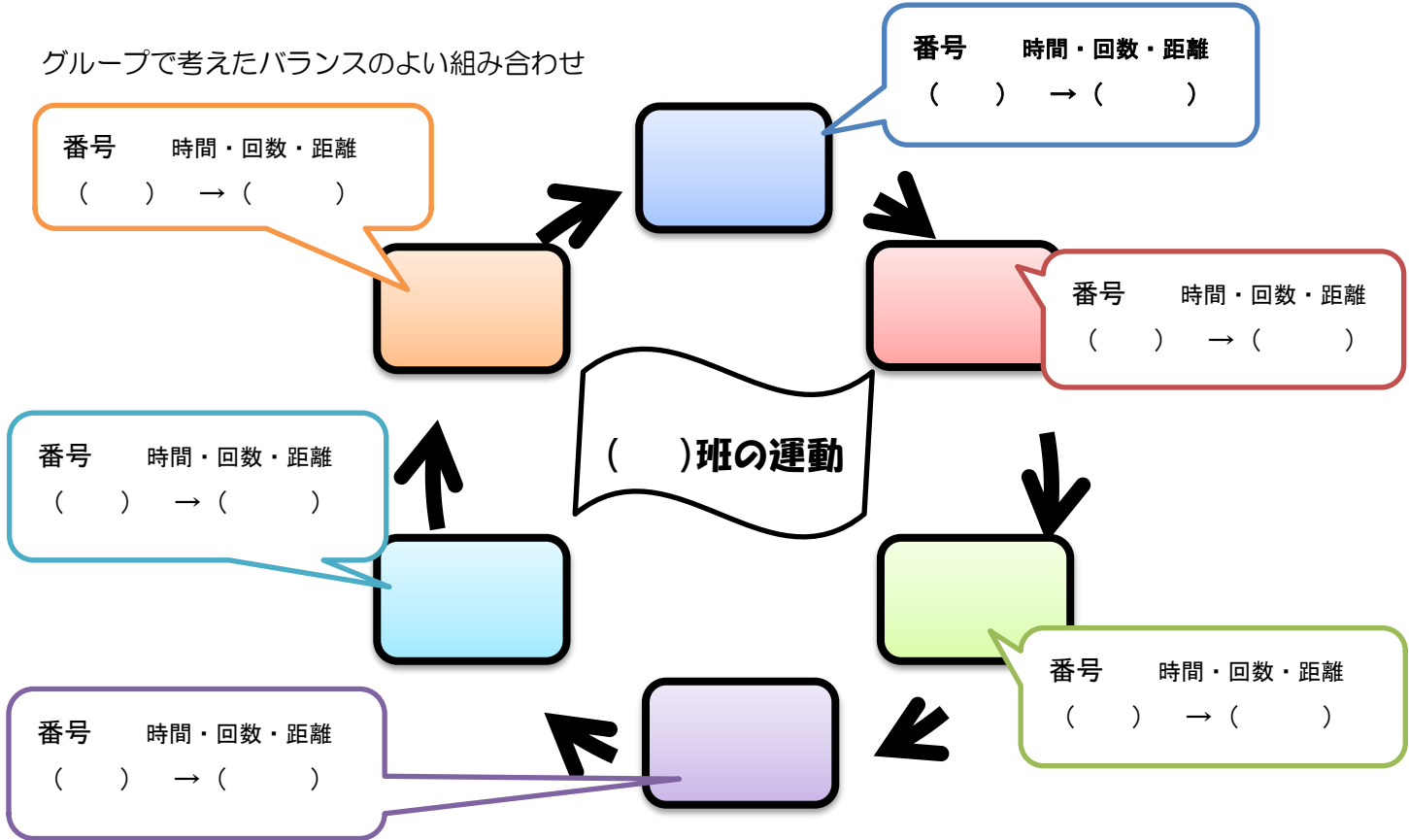
()

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認・説明
- ⑤運動例の組み合わせ→実践
- ⑥振り返り

グループで考えたバランスのよい組み合わせ



計画の立て方（10分間の運動計画を立てる）

- ① 種類（何種類行うのか）
- ② 時間（何秒実施するか）
- ③ 回数（何回実施するのか）
- ④ セット数（各運動を1種目×セット数

※その運動はきつすぎないのか、弱すぎないのか話し合おう

記入例

事例集の番号 時間・回数・距離
(37) → (5) m

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード⑥

【本時の目標】

ねらいや体力に応じてバランスよく高める運動例の組み合わせを見付けよう。

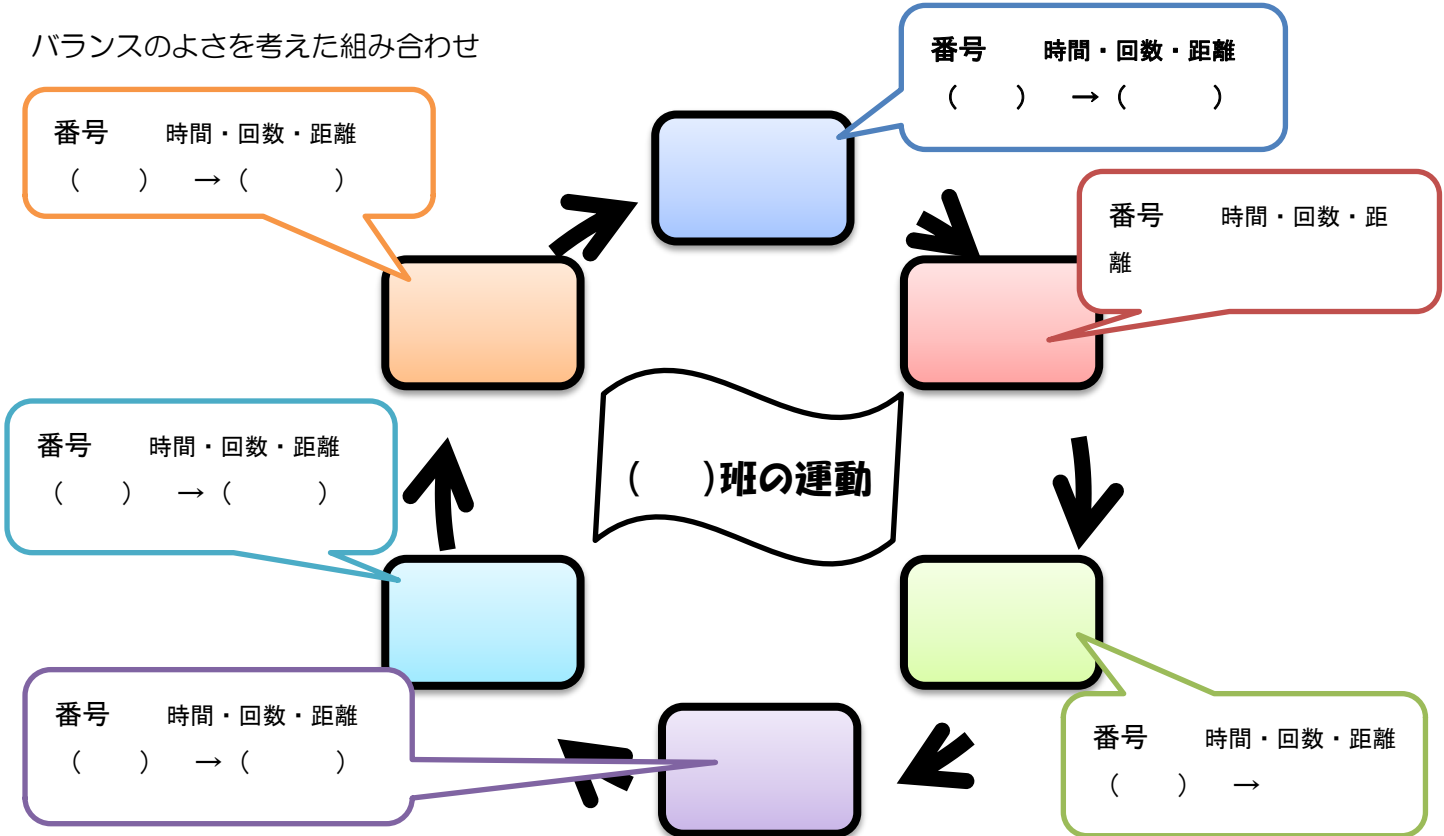
◎ 今日のEP = Enjoy Point

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①集合整列
- ②本時の目標確認
- ③前時の運動計画実践
- ④バランスのよい組み合わせ説明
- ⑤運動計画の修正→実践
- ⑥振り返り

バランスのよさを考えた組み合わせ



◎ 前回の計画と今回の計画の工夫点を説明してください。

第2学年 保健体育「体づくり運動」学習カード⑦

【本時の目標】

自分の役割を果たし、一生懸命発表しよう！！

◎ 今日のEP = Enjoy Point

- ①体を思いっきり動かす楽しさ
- ②友達と競争する楽しさ
- ③自分にあった運動を見付ける楽しさ
- ④教え合う楽しさ
- ⑤ねらいを達成する楽しさ
- ⑥計画通りに実践できる楽しさ
- ⑦体を思い通りに動かすことのできる楽しさ
- ⑧友達と一緒に運動する楽しさ
- ⑨友達と協力して運動する楽しさ
- ⑩体力の高まりを実践できる楽しさ
- ⑪自分の力を知る楽しさ
- ⑫将来、実践したくなる運動に出会える楽しさ
- ⑬自分の力を出し切る楽しさ
- ⑭人とかかわる楽しさ

◎ 授業の流れ

- ①体育館を5周走る。
- ②準備運動
- ③集合整列
- ④本時の目標確認
- ⑤各グループ運動計画発表
- ⑥運動計画の立て方の振り返り

1 班	2 班	3 班
良かった点		

4 班	5 班	6 班

◎ 体づくり運動の授業を受けての感想（何を学び、これからの生活にどう活かしていくのか）

