

【6年生 体づくり運動 年間計画】

～札幌市の手引き～

4月…体ほぐし①、体の柔らかさ①、巧みな動き①、力強い動き①、動きを持続する能力①

7月…体ほぐし②

12・1月…体ほぐし③、体の柔らかさ②③、巧みな動き②、力強い動き②、動きを持続する能力②

～北九条小の6年生～

7月（事前研）…体ほぐし①②③

10月（全国）…体の柔らかさ①②③、巧みな動き①②、力強い動き①②、動きを持続する能力①②

※幌南小と連携、確認をし、単元のデザインの違いを出せるようにする。

指導要領で例示されている動きについて

ア 体ほぐしの運動	
<ul style="list-style-type: none"> 伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、用具を用いた運動を行ったりする。 →風船バレー、ボール運び、雑巾(大型)掛け(事前研メイン運動) リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行う。 →連結ケンケン ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付き合いながら体を前後左右に揺らすなどの運動を行う。 →ペアストレッチ&リラクゼーション(準備活動) 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う。 →リーダーに続け! グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行う。 →二人三脚からの○人△脚 伝承遊びや集団による運動を行う。 →おしくらまんじゅう 	7月 事前研
イ 体の動きを高める運動	
体の柔らかさを高めるための運動	
<ul style="list-style-type: none"> 徒手での運動 →ペアストレッチ、ミラーストレッチ 用具などを用いた運動 →Let'sリンボー!、○○ボールを転がそう! 	10月 全国
巧みな動きを高めるための運動	
<ul style="list-style-type: none"> 人や物の動き、場の状況に対応した運動 →巧みな開閉ジャンプ! 用具などを用いた運動 →巧みなボールキャッチ! または 巧みなロープジャンプ! 	10月 全国
力強い動きを高めるための運動	
<ul style="list-style-type: none"> 人や物の重さなどを用いた運動 →仲間にも負けるな! 筋肉番付!(という名の筋トレ) →そいで仲間を運ぶのだ! 	10月 全国
動きを持続する能力を高めるための運動	
<ul style="list-style-type: none"> 時間やコースを決めて行う全身運動 →無理なく楽しくエアロビクス! →無理なく楽しく5分間完走! 	10月 全国