

体の動きを高める運動

月 日

6年 組 名前 ()

めあて

- 体つくり運動（体の動きを高める運動）とは・・・

健康や運動、スポーツをするのに、必要な体の動きを高めていくことを目的とした運動です。

- 体の動きは、大きく4種類あります。

① 体の柔らかさ ② 巧みな動き ③ 力強い動き ④ 動きを持続する能力

- 試しに4種類の体の動きを高める運動をやってみよう。

【体の柔らかさを高める運動】

【巧みな動きを高める運動】



【力強い動きを高める運動】



【動きを持続する能力を高める運動】



☆ 今日のふりかえり

(よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

すばやい集合		大きないさつ・かけ声		一生けん命最後まで	
守ろうルール		みんなで安全		なかよしワード	

体育ひとこと日記（自分の感じたこと・成長したことなどを振り返ろう）

体の動きを高める運動

体育学習カード

月 日

6年 組 名前 ()

めあて

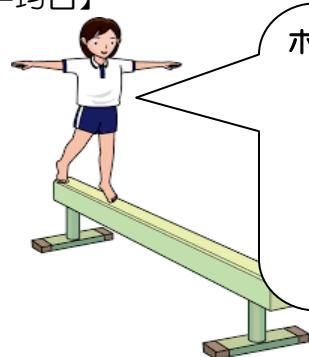
☆ どうすればうまくできるだろう？（運動のポイント）

【長なわ跳び】



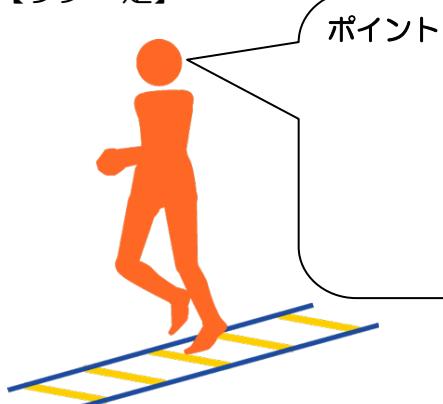
ポイント

【平均台】



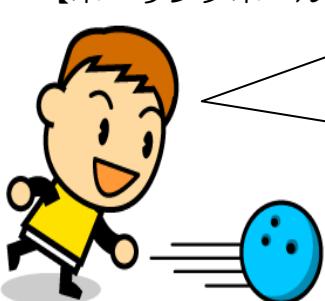
ポイント

【ラダー走】



ポイント

【ボーリングボール】



ポイント

☆ 今日のふりかえり

(よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

すばやい集合		大きないさつ・かけ声		一生けん命最後まで
守ろうルール		みんなで安全		なかよしワード

体育ひとこと日記（自分の感じたこと・成長したことなどを振り返ろう）

体の動きを高める運動

月 日

6年 組 名前 ()

めあて

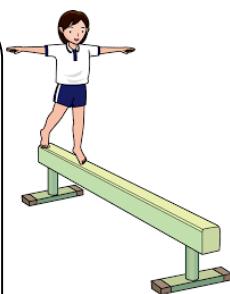
☆ 動きを高めるために運動をどのように工夫すればいいのかな？

【長なわ跳び】 タイミングよく動く



工夫したこと

【平均台】 バランスよく動く



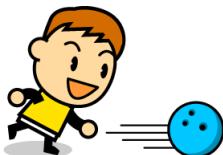
工夫したこと

【ラダー走】 リズミカルに動く



工夫したこと

【ボーリングボール】 力をコントロールして動く



工夫したこと

☆ 今日のふりかえり (よくできた：◎ できた：○ できなかった：△)

すばやい集合		大きないさつ・かけ声		一生けん命最後まで
守ろうルール		みんなで安全		なかよしワード

体育ひとこと日記（自分の感じたこと・成長したことなどを振り返ろう）

体の動きを高める運動

月 日

6年 組 名前 ()

めあて

【長なわ跳び】



○運動を工夫しても、タイミングよく動けるかな？

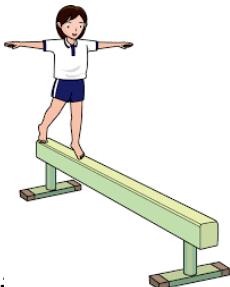
○同じ運動を何度もしても、タイミングよく動けるかな？

高まっていない

高まった！

←—————今自分—————→

【平均台】



○運動を工夫しても、バランスよく動けるかな？

○同じ運動を何度もしても、バランスよく動けるかな？

高まっていない

高まった！

←—————今自分—————→

【ノンバーハイ】



○運動を工夫しても、リズミカルに動けるかな？

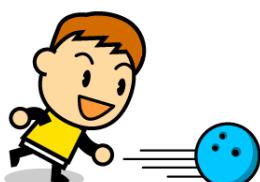
○同じ運動を何度もしても、リズミカルに動けるかな？

高まっていない

高まった！

←—————今自分—————→

【ボーリングボール】



○運動を工夫しても、力をコントロールして動けるかな？

○同じ運動を何度もしても、力をコントロールして動けるかな？

高まっていない

高まった！

←—————今自分—————→

理由を書こう（なぜ、高まったと思うか。もしくは、なぜ高まっていないと思うか。）

体の動きを高める運動

月 日

6年 組 名前 ()

めあて	力強い動きや動きを持続する能力を高める運動の行い方を知ろう
-----	-------------------------------

① 力強い動きを高める運動 (別紙を参考に)

* 運動場の遊具を使ったサーキットに挑戦してみよう。



② 動きを持続する能力を高める運動

- ペース走に挑戦してみよう。

【行い方】1周200mのコースを5周する。

【目標】1周あたりのペースをそろえてみよう。

* 1周ごとのペースの計算の仕方

(例) 1周から2週のペース

2周目のタイム - 1周目のタイム

	1周	2周	3周	4周	5周
かかった時間	秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
1周ごとのペース		秒	秒	秒	秒

次の目標・・・1周あたり 秒で走ることを目指にしよう。

- エンドレスリレー

【行い方】グループ(4~5人)で、時間内に何周走れたかを記録する。

1人1周ずつ走りリレー方式で行います。

何周も走るので、自分の体力に合わせたペースで走ろう

他のチームとの競争をあまり意識せずにやってみよう。

自分の班は、 周走ることができた。

☆ 今日のふりかえり (よくできた:◎ できた:○ できなかつた:△)

すばやい集合		大きなあいさつ・かけ声		一生けん命最後まで
守ろうルール		みんなで安全		なかよしワード

体育ひとこと日記 (自分の感じたこと・成長したことなどを振り返ろう)

* 力強い動きや動きを持続する能力を高めるための運動が分かったかな?

体の動きを高める運動

月 日

6年 組 名前 ()

めあて	力強い動きや動きを持続する能力を高める運動で、自分の体力に合わせて動きを高めよう。
------------	---

① 力強い動きを高める運動 (別紙を参考に)

- * 運動場の遊具を使ったサーキットに挑戦してみよう。
- * **自分の体力**に応じて、行い方を工夫しよう。



力強い動きが高まったというのは・・・

- ・ 前よりも楽にできるようになった。 • 前よりも負荷をかけてもできるようになった。

② 動きを持続する能力を高める運動

- ・ ペース走に挑戦してみよう。【目標】 1周あたりのペースをそろえてみよう。

自分の目標・・・1周あたり 秒で走ることを目標にしよう。

	1周	2周	3周	4周	5周
かかった時間	秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
1周ごとのペース		秒	秒	秒	秒
ペース通りにいけたか					

* ペース通りにいけたかは、◎ (ぴったり)、○ (1~3秒のずれ)、△ (4秒以上のずれ)

- ・ エンドレスリレー

グループの目標・・・自分たちの班は、 周走りたい。**自分たちの体力**

(結果) 自分の班は、 周走ることができた。

☆ 今日のふりかえり (よくできた:◎ できた:○ できなかった:△)

すばやい集合		大きなあいさつ・かけ声		一生けん命最後まで
守ろうルール		みんなで安全		なかよしワード

体育ひとこと日記 (自分の感じたこと・成長したことなどを振り返ろう)

- * 力強い動きや動きを持続する能力を高めることができたかな?