

～体づくり運動:多様な動きをつくる運動～

# 「元気いっぱいストレッチャー」学習カード

3年 組 番 名前

## < 学習の流れ >

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 |
|---|--|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 学習の進め方を知る。<br><input type="checkbox"/> 体はどう動くのかな？<br><input type="checkbox"/> 体ほぐしの運動をする。<br><input type="checkbox"/> 動きづくりをする。<br><input type="checkbox"/> 学習をふり返る。 | <input type="checkbox"/> 体ほぐし運動をする。<br><input type="checkbox"/> バランスをとりながら移動する運動をする。(バランスコース)<br>A ゴロリンコース<br>B ピョンピョンコース<br><input type="checkbox"/> 学習をふり返る。 | <input type="checkbox"/> 力試しの運動をする。(ストロングコース)<br>C 動物の動きコース<br>D 力比べコース<br><input type="checkbox"/> 学習をふり返る。 | <input type="checkbox"/> グループでそれぞれのめあてをかくにする。<br><input type="checkbox"/> バランスコーナーでグループのえらんだコースの運動を行う。<br>えらんだコースは ( )<br><input checked="" type="checkbox"/> 動きのコツを話し合う。<br><input type="checkbox"/> ストロングコーナーでグループのえらんだコースの運動を行う。<br>えらんだコースは ( )<br><input type="checkbox"/> 学習をふり返る。 | <input type="checkbox"/> 自分たちで考えた運動を楽しむ。<br>・工夫した運動<br>・人数をふやして<br><input type="checkbox"/> 学習をふり返る。 |   |

## < 今日のめあて >

|          |  |
|----------|--|
| 体の動き     |  |
| 友だちとのかわり |  |

## < 発見コーナー (動きのヒミツ!!) >

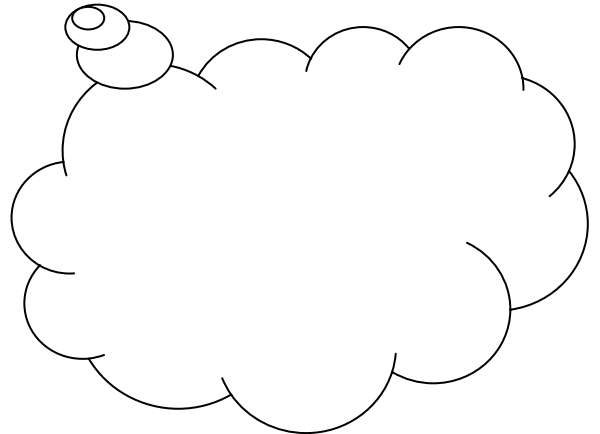
○言葉で表す。

| こんな時 | ○○○すれば | △△△だよ |
|------|--------|-------|
|      |        |       |
|      |        |       |
|      |        |       |

○絵で表す。



○お友達からのメッセージ



## < 学習をふり返って >

# 「元気いっぱいストレッチャー」ステップ表

## <バランスコーナー>

| A : ゴロリンコース |                  |                             | B : ピョンピョンコース |                              |                              |
|-------------|------------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------|
|             | ステップ1            | ステップ2                       |               | ステップ1                        | ステップ2                        |
| だるま         | 左右3回ずつ           | なめらかに<br>左右3回ずつ             | カンガルー         | ぼうしを落とさ<br>ないでリズムよ<br>く両足でとぶ | ボールを落とさ<br>ないでリズムよ<br>く両足でとぶ |
| 前回り         | リズムよく<br>前回りができる | おしりをつか<br>ないでリズムよ<br>くまわる   | ケンパ           | リズムよくとぶ                      | リズムよく<br>速くとぶ                |
| ゆりかご        | タイミングよく<br>ゆれる   | おしりをつか<br>ないでタイミン<br>グよくゆれる | ギャロップ         | リズムよくとぶ                      | リズムよく<br>はずんでとぶ              |
| 横回り         | リズムよくのび<br>ながら回る | リズムよく<br>小さくなってま<br>わる      | スキップ          | リズムよく行う                      | 両手をあげて<br>リズムよく行う            |

## <ストロングコーナー>

| C : 動物の動きコース |   |  | D : 力比べコース                  |                  |                                       |
|--------------|---|--|-----------------------------|------------------|---------------------------------------|
|              | ステップ1   | ステップ2  |                             | ステップ1            | ステップ2                                 |
| 手押し車         | 体をそらせ<br>ないで進む  | 休まないで<br>リズムよく<br>進む   | ケンケン<br>ずもう                 | 両手で              | かた足も<br>ってかた<br>手で                    |
| うさぎ          | 手・足・手・<br>足の<br>リズムで<br>進む  | あしは両<br>手の<br>近くで<br>とぶ  | おびず<br>もう                   | 立って              | すわ<br>って                              |
| アザラシ         | 上半身はゆ<br>かか<br>らはな<br>し、両<br>手<br>だけ<br>で前<br>に進<br>む                 | リズムよ<br>く<br>なめ<br>ら<br>か<br>に<br>進<br>む                                   | おし<br>ず<br>もう               | 両<br>手<br>で      | 手は<br>あ<br>い<br>て<br>の<br>か<br>た<br>に |
| クモ           | ゆか<br>か<br>ら<br>お<br>し<br>り<br>が<br>は<br>な<br>れ<br>て<br>進<br>む<br>(前) | ゆか<br>か<br>ら<br>お<br>し<br>り<br>が<br>は<br>な<br>れ<br>て<br>進<br>む<br>(後<br>ろ) | ひ<br>っ<br>ぱ<br>り<br>ず<br>もう | か<br>た<br>て<br>で | 両<br>手<br>で                           |

| 時間                 | 1                             | 2   | 3  | 4   | 5   | 6   | 7  |
|--------------------|-------------------------------|---|--|---|---|---|--|
|                    |                               | <b>ウォームアップリズムダンス</b>  |  |   |   |   |  |
|                    | オリエンテーション<br>学習の進め方を知る        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・座位から立位へ。</li> <li>・体幹部（へそ）を意識して、全身で弾んで踊る。</li> </ul>                                |  | 教師リーダーから、自由なダンスへ。   |   |   |  |
| 10                 | 学習のねらいを確認する。<br>学習カードの書き方を知る。 | ねらい   | 多様な題材から、関心のある出来事を取り上げ、表したいイメージを強調しながら踊る  |   |   | ねらい   |  |
|                    |                               | 《やってみる》(習得)   |  |   | 《深める》(探求)   |   |  |
|                    |                               | 日常生活や社会の中から特徴的な動きを取り上げ、表したいイメージを踊る  |  |   |   |   |  |
| 20                 | 体ほぐしをする。<br>円形コミュニケーション       | <p>「スポーツ感動場面」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージを膨らませる</li> <li>・教師の言葉かけに合わせて動く<br/>水泳、ボクシング、バスケット</li> </ul> | <p>「働きマン」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージを膨らませる</li> <li>・教師の言葉かけに合わせて動く<br/>うなぎ屋さん、先生、陶芸家</li> </ul> | <p>「はりきりママ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージを膨らませる</li> <li>・教師の言葉かけに合わせて動く<br/>掃除、買い物、クッキング</li> </ul> | <p>「学校生活ダイアリー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージを膨らませる</li> <li>・教師の言葉かけに合わせて動く<br/>掃除、給食の配膳、解けない問題</li> </ul> | <p>表したい題材ごとにグループになり、グループごとのめあてを確認する。<br/>表したい題材ごとになったグループで動きづくりをする。</p> | <p>前時の踊った感じや見せ合いを通してアドバイスをし合ったところをグループで確認する。<br/>組み立てて、踊る。</p> |
|                    | 1曲を自由に踊る。                     | 個から群への動き、友達との関係を変えひと流れの動きにする。   | 全身を使って働く様子を大げさに簡単なひと流れの動きで表現する。  | 動きを大げさにしたり、速さや方向にポイントをおいたりする。   | 動きのデフォルメのポイント、ひと流れの動きで表現する。   | 感じを強める工夫をしたり（場面の变化や盛りめ - なか - おわり）を意識したりして踊る。                           | 【交流会】  |
| 30                 | 「ワハハダンス」を知り、踊る。               | グループになり、好きな題材を選んで、表したい感じが生きるようにメリハリのあるひと流れの動きを工夫して表現する  |  |   |   |   |  |
|                    |                               | 「やってみる」で体験した動きを繰り返したり、組み合わせたりして表現する。  |  |   |   |   |  |
| 40                 | 表現のDVDを視聴する。                  | 動きのメリハリや友達との関係を中心に、友達と一緒に動きを組み合わせ、ひと流れの動きで表現する。   | 何を表現しているかわかるように、友達と一緒に動きを組み合わせ、ひと流れの動きで表現する。   | 動きの速さや反対の感じの動きを中心に、友達と一緒に動きを組み合わせ、ひと流れの動きで表現する。   | 動きを強調することを中心に、友達と一緒にハプニングを織り交ぜた動きを組み合わせるなどして、ひと流れで表現する。   | 見せ合いをし、互いにアドバイスをし合う。<br>グループに戻り、感じを確かめながら、組み立て直す。                       | 感想を述べ合う。   |
|                    |                               | ミニ交流会：見せ合いをし、交流し合う。   |  |   |   |   |  |
| <b>学 習 の ま と め</b> |                               |   |  |   |   |   |  |

## ダンス！マイワールド」学習カード

番 名前

1 学習を振り返ってみよう。

(1) 「学校生活ダイアリー」をどんなイメージで踊りましたか。

(2) 「やってみよう」で先生と一緒に踊った動きのポイントは、「広げよう」の創作にどのように活かされましたか。

(3) イメージを動きにするのに、工夫したことは何ですか。

(4) 交流会をとおして、感じたことや気付いたことなどを書きましょう。

2 今日のなりきり度は、いくつでしたか？ で囲みましょう。

もう少し

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

とてもよい

その数に をけた理由 ( )

3 今日のベストダンサーを教えてください！

|     |     |
|-----|-----|
| 名前： | 名前： |
| わけ  | わけ  |

4 自由感想 (学習をとおして、感じたことや考えたこと気づいたことなんでもコーナー)必ず書こう!