

体づくり運動の授業 45分の組み立てモデル

高学年：動きを持続する能力を高めるための運動

◇グループ活動で行うエアロビクス

	学習内容・活動	○留意点 ◆評価
10分	・活動の準備 ・今日の学習の進め方・ねらいを知る ・各グループで準備運動 その場跳びや、膝の曲げ伸ばし、足首回しなど	○5～8名のグループをつくり、各グループに1台タブレットを用意する ○運動強度の指標となるRPEを活用するなどして、動きを持続する能力を高める方法と目標値について説明する※1 ○グループで協力して活動を進めることを確認する
10分	・グループ内で各パートの担当を決め、動画を見ながら動きを身につける ①ジャック(開閉とび)を2分連続する ②ケンケン(片足とび)を2分連続する ③ギャロップ(横移動しながらのジャンプ)を2分連続する	○動きのポイントを正しく理解して動いているか確認する ◆思考力／判断力 ①手と足が協同して動いているか ②しっかりと片足で2回跳んでいるか ③左右に大きく移動できているか
10分	・各パート担当がリーダーとなり、動きのポイントをグループの仲間に伝達し動きを確認しながら練習する ・1曲分動画と一緒に動き続けることにチャレンジする (4分以上動きを持続させる)	○動きのポイントが言葉や動きで正しく伝達できているか確認する ◆表現力 ○音楽に合わせて楽しく持続して動き続けられているか確認する
10分	・各自で自分の体の変化と運動強度を確認し、その結果から最適な動き方を考えて再チャレンジする	○動き続けたときの体の変化「体が暖まったり、心臓がドキドキすること」と運動強度の関係に注目させる。 ○自覚的に「ややきつい」レベルで動いているか確認し、そうでない場合はどのように動けば良いか考えさせる ◆思考力／判断力 - 例：移動距離や動きの大きさを変えたり、ジャンプの高さを変化させて、運動の強度を変化させることができる
5分	・グルーで学習の振り返りを行う ・友達と協力して片付けをする	○運動強度について確認し、継続して体力を高められるように家庭でも好きな音楽に合わせて日常的に取り組むと良いことを確認する

※1 RPEの表は別紙を参照

自覚運動強度（RPE）の目安

標示	自覚度	心拍数（拍/分）
20	もうだめ	200
19	非常にきつい	
18		180
17	かなりきつい	
16		160
15	きつい	
14		140
13	ややきつい	
12		120
11	楽に感じる	
10		100
9	かなり楽に感じる	
8		80
7	非常に楽に感じる	
6	（安静）	60