体育・保健体育の授業アイデア・小学校

思わず投げたくなる！ねらって当てる的あてランド

段ボールの的やフープで「当てたい！」を引き出し、遊びの中で「投げる動き」を磨きます。

小2　1単位時間（45分）　ボールを使っての運動遊び（仮）・投の運動遊び・運動との関わり方

次期学習指導要領とのつながり



「遊び」の要素を取り入れた学習　「動き」を軸にしたねらい　内発的動機づけ

審議まとめが示す方向性をふまえると、小1〜4の体育は幼児期とのつながりを大切にして「遊び」の要素を取り入れた学習に整理され、具体的な運動のやり方ではなく、身に付けたい「動き」を軸に示されます。運動遊びは、やらされる活動ではなく、教師の指導の意図をもちつつ、子供が内発的に動機づけられて夢中で取り組む活動とされています。資料編の低学年のボールを使っての運動遊び（仮）のイメージでは、

© 原田英語.com 次期学習指導要領ナビ（https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/）｜授業アイデア：思わず投げたくなる！ねらって当てる的あてランド｜研修・校内での印刷・配布OK（連絡不要）

「たくさん投げたい、的に当てたい」という気持ちを引き出す場や用具の工夫と、ねらいとする動きの習得状況や遊び方・ルールの工夫を見取る評価が示されています。この授業は、その考え方で投げる動きを軸に組んだ1時間です。 P268 P270 P272 資料P206

ねらい

いろいろな的あての場を選んで遊ぶ中で、ねらった方向に足を踏み出して投げる動きを身に付け、友達と遊び方を工夫したり、安全のきまりを守る理由を理解したりする。

準備するもの

- やわらかいボール（スポンジボールやお手玉など）を1人2個
- 的：当たると倒れる軽い段ボール箱（けが防止のため、中に空き缶などの硬い物は入れない）、鉄棒などにつるしたフープ、コーンの上に置いた紅白玉など3〜4種類
- 投げる位置を示すラインやケンステップ（近い・遠いの2種類）
- 「動きのひみつ」を書く掲示用の紙

手順

① **「ボールとなかよし」で体をほぐします。ボールを上に投げてキャッチ、手を1回たたいてからキャッチ、片手で投げて両手でキャッチなど、先生の合図で次々に変えます。** 5分

② **的あてランドの場を紹介し、安全のきまりを確かめます。投げる方向は全員同じ向き、的の向こう側には入らない、ボールを拾いに行くのは先生の笛の合図で全員一緒、の3つです。「どうしてこのきまりがあるのかな？」と**

問い、ぶつからないため、みんなが安心して投げるためという理由を子供の言葉で確かめます。 8分

③ 好きな場を選んで的あてをします。近い線・遠い線は自分で選びます。先生は、遠くから強く当てている子供の「投げる手と反対の足を前に踏み出す」「腕を後ろに大きく引く」動きを見付け、名前を覚えておきます。 12分

④ 全員を集め、先生が見付けた2人に投げてもらいます。「どうしたら強く投げられたのかな？」と問い、子供の言葉で「足をふみ出す」「うでをうしろに引く」などの動きのひみつを掲示します。 5分

⑤ 動きのひみつを使って、もう一度的あてをします。遠い線に挑戦したり、グループで「フープは2点」など的の点数を決めたりして、遊び方を工夫します。先生は動きのひみつができている子供に具体的に声をかけます。 10分

⑥ 「できるようになった動き」と「楽しかった遊び方」を発表し合います。的やボールを協力して片付けます。 5分

評価（見取り）のポイント

知識・技能は、ねらった方向に足を踏み出して投げる動きの様子を見取り、きまりを守る理由（運動との関わり方）を言えるかも確かめます。思考・判断・表現は、遊ぶ場や線を選んだり、点数の決め方を工夫したりして、考えたことを友達に伝えているかを見ます。投げた距離の長さそのものではなく、動きの習得の様子を見取ります。

うまくいくコツ・アレンジ

- 的は当たると倒れたり揺れたりして、当たったことがすぐ分かるものにすると、「もっと当てたい」気持ちが続きます。
- ボールが少ないと待ち時間が長くなります。1人2個以上を目安に、場の数を増やして運動量を確保します。
- 苦手な子供には、近い線や大きな的を選べることを伝え、選んだ場で動きのひみつを試すよう励まします。

アレンジ

- 小3・4では、的あてを2チームで得点を競うゲームにし、「誰もが得点を競い合う楽しさに触れられる」ルールをみんなで考える活動に発展できます。
- 跳の運動遊びでも、ケンステップやゴムを使った場を用意し、「遠くへ跳ぶ動きのひみつ」を見付ける同じ流れが使えます。

ほかのアイデア

※ 次期学習指導要領は告示前です。審議まとめ（2026年10月5日）の方向性をふまえた原田英語.comのオリジナルのアイデアです。