

(2) スイッチオンタイムの導入

★基本的な考え方★

- 「スイッチオンタイム」で行う運動は、「体ほぐしの運動」の趣旨に沿った運動である。体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。
- 「心も体もスイッチオン」を合言葉に、主運動に入る前に運動の心地よさを体感させ、「苦手意識をもつ児童」を運動に引き込むための手段とするとともに、和やかな雰囲気をつくり、活発な主運動へとつなげていく。

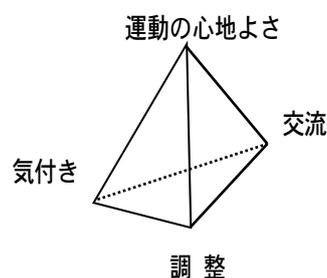
【実践にあたっての留意事項】

- ① どの児童にとってもやさしい運動である。
- ② ペアや小集団等、友達とかかわり合いながらできる運動である。
- ③ 主運動の特性に関連する運動である。
- ④ 主運動の「場」や「もの」とかかわる運動である。

※上記の①～④の中から児童の実態を考慮して行う。

※児童が心や体の状態に気付く支援や発問を行う。

【体ほぐしのイメージ】



タイトル (学年 単元名)	A・・・中心となるねらい B・・・中心となるかかわり C・・・方法	児童の様子
『ともだちとボール遊び』 (2年 チームで一致団結！ボール投げをマスターして、うばわれた宝をとりもどせ！)	A 運動の心地よさ、調整、交流 B 自分、もの、友だち C 音楽に合わせて、1人、または2人でストレッチやボール操作を行い、楽しみながら運動に親しむ。	
『個・ペア・グループでボール操作』 (5年 みんなが ENJOY！ SUPER プレールボール！)	A 運動の心地よさ、調整、交流 B 自分、もの、友だち C ボールを使ったストレッチや体ほぐしの運動を行い、個・ペア・グループの様々な形態で、楽しくボール操作に慣れることができる。	
『ペアストレッチ』 (6年 仲間とつながり、技をつなげるマット運動)	A 運動の心地よさ、調整 B 自分、もの、友だち C 音楽を聞きながら、ペアでリラックスして柔軟性を意識した運動をする。あわせてマット運動に繋がる基礎感覚を高める動きに取り組む。	