

教師用

2年

学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

たのしい たこまわし





年間指導計画例 第2学年(3学期制)

● 4月～3月……週3時間

※1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (36時間)

月		4			5			6				7	
週(年間)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
時数	1	体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動③			器械・器具を使つての 運動遊び			走・跳の運動遊び かけっこ遊び③				水遊び 水遊び⑩	
	2	いろいろな動きづくり③			遊具遊び③			運動と健康①					
	3	ゲーム 鬼遊び③			鉄棒遊び⑥			リレー遊び③ 投げ遊び①					

2学期 (42時間)

月		9			10				11			12					
週(年間)		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
時数	1	表現リズム遊び			走・跳の運動遊び				器械・器具を 使つての運動遊び マット遊び⑧			走・跳の運動遊び					
	2	リズム遊び⑥			跳び遊び⑤							ゲーム			かけっこ遊び③		
	3	リズム遊び⑥			投げ遊び①							ボール投げゲーム⑩			リレー遊び③		
												器械・器具を 使つての運動遊び 跳び箱遊び⑥					

3学期 (27時間)

月		1			2			3		
週(年間)		27	28	29	30	31	32	33	34	35
時数	1	表現リズム遊び			体づくりの運動遊び			ゲーム 鬼遊び③ ボール蹴りゲーム⑩		
	2	表現遊び⑥			体ほぐしの運動②					
	3	表現遊び⑥			いろいろな動きづくり⑥					

年間 105時間

とくせつページ

- ◆わたしたちの あそび …… 57
- ◆なわとびカード …… 59
- ◆すいえいがくしゅうカード …… 60

※2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。



朱書編

- うんどうと けんこう …… 2

体づくりの うんどうあそび

- 体ほぐしの うんどうあそび …… 4
- いろいろな うごきづくり …… 6

きかいぎぐを つかての うんどうあそび

- ゆうぐあそび …… 10
- マットあそび …… 12
- てつぼうあそび …… 14
- とびばこあそび …… 16

走・ちょうの うんどうあそび

- かけっこあそび …… 18
- リレーあそび …… 20
- とびあそび …… 22
- なげあそび …… 24

水あそび

- 水あそび …… 26

ゲーム

- ボールなげゲーム …… 30
- ボールけりゲーム …… 34
- おにあそび …… 38

ひょうげんリズムあそび

- ひょうげんあそび …… 40
- リズムあそび …… 46
- 野外での あそび …… 48
- スキー・スケートあそび …… 50
- しゅうだんこうどう …… 51
- 新体力テスト …… 53
- 体を うごかそう

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって

- 1. 体育の授業で育成を目指す資質・能力 …… 2
- 2. 体育科の学習 …… 4
- 3. 深い学びについて …… 7
- 4. 年間指導計画例 …… 8

II 単元計画例

- 体づくりの運動遊び …… 10
- 器械・器具を使つての運動遊び …… 12
- 走・跳の運動遊び …… 17
- 水遊び …… 21
- ゲーム …… 24
- 表現リズム遊び …… 29

[学習カードへのリンクはこちら](#)



こんな ときは
うまく できない ときに やってみよう。

ふかく学ぼう
考えて みよう。

学びの きろく
やっ て み た こ と や 考 え た こ と を、
記 ろ く し て お こ う。

目 標

- 知** …… 知識・技能
- 思** …… 思考力・判断力・表現力
- 態** …… 主体的に取り組む態度

 紙面上の二次元コードから関連する動画を見ることができます。

うんどうと けんこう

学習のねらい 各領域の各内容で、運動と健康が関わっていることについて、具体的な考えをもつことができるようにすること。

ステップ ステップ1では、運動の準備の必要性をおさえる。

1 うんどうする じゅんびを しよう。

●ふくを きがえよう 「うんどうと けんこう」を指導する時間をとることも、各領域の各内容の指導のときに併せて指導することもできる。

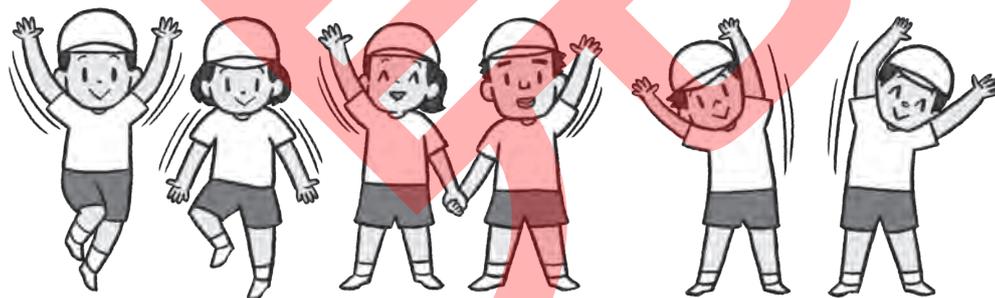


ステップ ステップ2では、運動すると、心と体がどのようにになるか、運動するなかでおさえる。

2 うんどうすると…

●心が うきうきするよ

●リズムあそび



みんなで 元気に 楽しく やって みよう。



●いきが ハアハアするよ

●とびあそび

つかれてくるけど もう少し つづけて みよう。



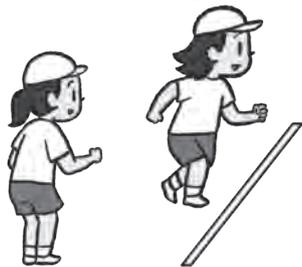
ハアハアして きたよ。

いきは どんな ふうに なっているかな？



●あせが 出て くるね

●かけっこあそび



はし
走ると あせが
出てくるね。



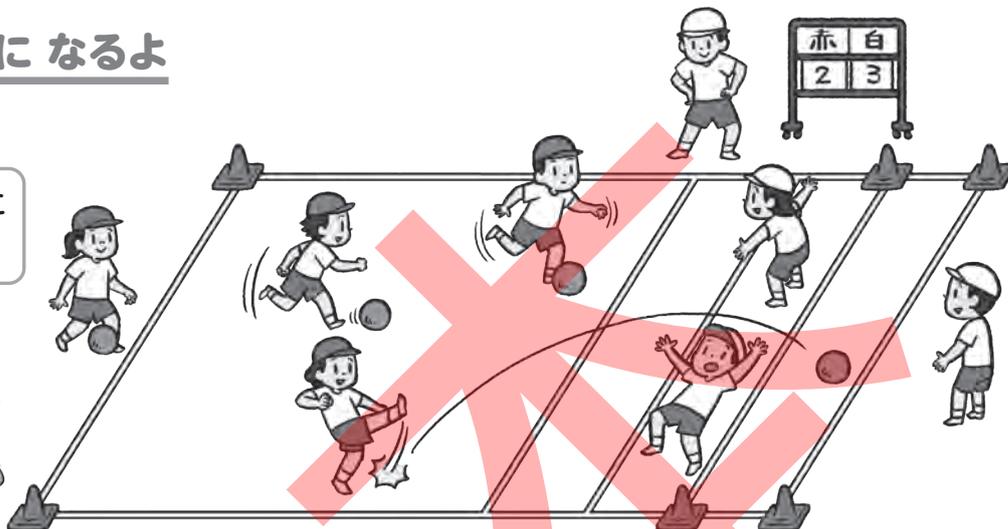
しん
心ぞうは どんなふう
になっているかな？



●^{からだ}体が じょうぶになるよ

●ボールけりゲーム

体をつかって 元気に
うんどうしよう。

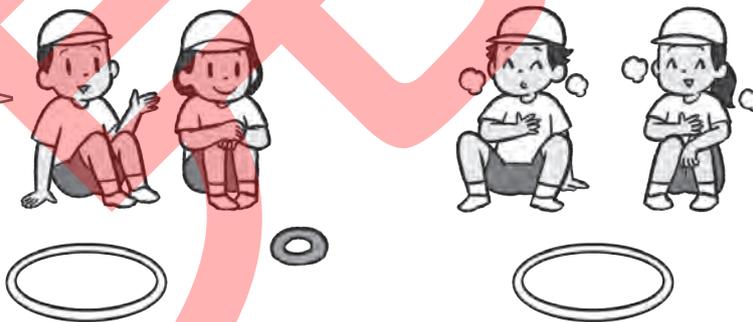


ステップ ステップ3では、運動した後、体はどのようになるかをおさえる。

3 うんどうした ^{あと}後は…。

●ハアハア ドキドキは

休んだら あせが
出なくなって
きたね。



ハアハア ドキドキが
なくなって、元にも
どって来たよ。

●体を せいけつに しよう

●水あそびや ^{そと}外あそびの 後

運動が終わった後は、汗を拭いたりうがいをしたり、
手を洗ったりして清潔にする。



体ほぐしの うんどうあそび

- 知** 友だちと 気もちよく うんどうしよう。
- 思** うんどうした 後の 自分の 気もちや 体の ちがいを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、 友だちと なかよく うんどうしよう。

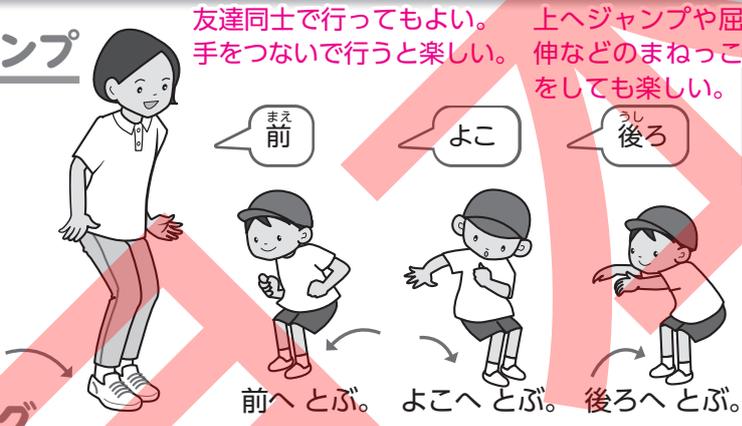
学習のねらい 心と体の違いや変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする手軽な運動をすることができるようにすること。

ポイント かんたんな うんどうで、 みつけよう 友だちと 体を うごかす ことができるかな。 「ちがいに気づこう。」(気付き)では、運動を通して、自分と友達の心や体の違いや変化に気付かせる。

ちがいに気づこう。

ステップ 1 いろいろな うごきを やってみよう。

●まねっこジャンプ



先生に 合わせて いろいろな ほうこうに とんで みよう。



●ストレッチング

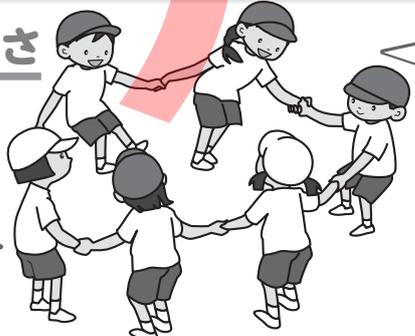


ステップ 2 友だちと うごきを くふうしよう。

●あんたがた どこさ

♪ あんたがた どこさ ひごさ ひご どこさ

うたいながら やろう。



さで はんたいに うごくよ。

ふか学ぼう
1人で うごくのと 友だちと うごくので かんじ方は ちがうかな。 下のセリフのようなことに 気付かせる。

友だちと うごくのは いきを 合わせるから むずかしいね。 でも うまく いくと 楽しいよ。



まめ 「あんたがた どこさ」は わらべうたで、手まりをつくときなどに うたわれます。

ちしき 「あんたがた どこさ (あなたは どこから きたの。)」 「ひご(九しゅうの 地名)さ」 「ひご どこさ (ひごの どこ。)」 「くまもとさ」 「くまもと どこさ(くまもとの どこ。)」 と つづきます。

すすめ方

ステップ

1 いろいろなうごきをやってみよう。

ステップ

2 友だちとうごきをくふうしてやってみよう。

◎友だちと体をうごかす。
 ◎うんどうした後、^か気持ちや体がどうかわったか書く。
 ◎気づいたことをつたえ合う。



「友だちとあそぼう。」(交流)では、友達と仲よく運動をする。

友だちとあそぼう。

ステップ

1 いろいろなうごきをやってみよう。

◎ボールはこび

手をつないでパスし合いながら

ボールを
けてはこぶよ。

風船でもよい。



◎わくぐり

手をつないだままくぐるよ。



◎でんしゃごっこ



全員で、動くリズムやタイミングを合わせると上手にできる。

友だちといろいろなようぐであそんでみよう。どんなうごきができるかな。



ステップ

2 友だちとうごきをくふうしよう。

◎オオカミと木こり

大きな声で指示を出す。

木リス木



はじめの形

動き方を1つずつ確認してから、ランダムに行うようにする。

オオカミがきたぞー。
 木こりが来たぞー。
 たいふうが来たぞー。

中の人(リス)だけがうごく。
 まわりの2人(木)がうごく。
 ぜんいんがバラバラになり、組み直す。

だれと組もうかな。
 中に入るリスがないよ。

学びのきろく

●体をたくさんうごかしたとき、自分の気持ちはどんなふうになりましたか。
 気持ちがすっきりした、体が伸びて気持ちがよかった など

●友だちと いっしょに うんどうをして、どんな 気もちになりましたか。

楽しかった、相手の意見になるほどと思った、○○さんの動き方は上手 など、肯定的な意見を持たせるようにする。

いろいろな うごきづくり

- 知** バランスをとったり、ようぐをつかった うごきができるようになる。
- 思** じぶん かんが自分で考えた うごきをしたり、友だちにつたえたりしよう。
- 態** やくそくや あんぜんをまもり、友だちと なかよく うんどうしよう。

学習のねらい 体のバランスをとったり、移動したり、力強く動いたりするとともに、用具の操作などができるようにすること。

ポイント 体や ようぐをつかって みつけよう いろいろな 体の うごかし方が できるかな。

「バランスをとってあそぼう。」(バランス)では、さまざまな運動でバランスをとって遊ぶ。

バランスをとってあそぼう。

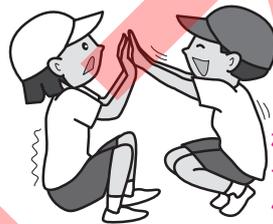
ステップ

1 いろいろな 体の うごかし方を やって みよう。

●くるっと回って



●バランスくずし



手を 合わせて おしたり 引いたり する。

●おし合いずもう



足が うごいたら まげ。

相手の力に 合わせて、 倒れないように バランスをとる。

フラフラしない児童の姿を全員で共有し、 バランスをとる動きができるようにする。

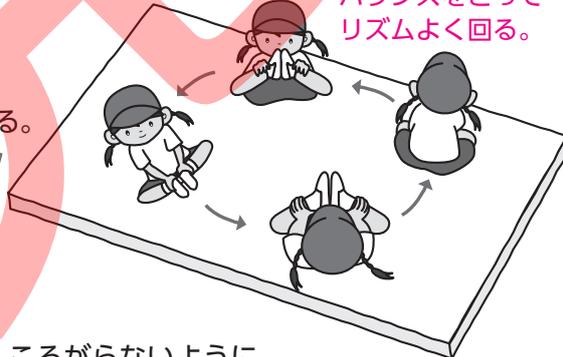
ステップ

2 友だちとくふうしよう。

●だるまころがし



ころがる。



ころがらないように する。

じょうずに できている 友だちの うごき方を 見て みよう。

こんな ときは うまくころがれない ときには、友だちに ころがしてもらったり、 ささえてもらったり しよう。

かるくおして みよう。



ちょっと 引っぱって みよう。

かた
➡ すすめ方

- ステップ1 いろいろな体のうごかし方をやってみよう。
- ステップ2 ようぐをつかたりきょうりよくしたりして友だちとくふうしてやってみよう。

◎体のうごかし方をしり、やってみる。

◎うまくできるようにうごき方を考える。

◎友だちにつたえていっしょにやってみる。

「うごいてあそぼう。」(移動)では、さまざまな動き方やコースで移動して遊ぶ。

うごいてあそぼう。

ステップ1 いろいろな体のうごかし方をやってみよう。

◎いろいろなうごきですすもう

さまざまな動き方でドンジャンケンに発展させると楽しい。

線の上をかけっこ

しりとりジョギング

走るはやさが同じ友だちと。会話できるペースがよいことを伝える。

ステップ2 友だちとくふうしよう。

●アスレチックラン

ジャンプ スタート

足をそろえてとびうつる。

くねくね走り

かに歩き

上手に動いている児童の動きに気付かせる。

ふか 学ぼう

むりしないで つづけて 走れるペースは どんな 走り方かな。

友達と話をしながらのペースだと無理なく走れる。

アスレチックランは、リズムよく挑戦すると楽しい。 など

✂ やくそく

- きまりをまもって友だちなかよくうんどうしよう。
- じゅんびやかたづけを友だちといっしょにやろう。
- あんぜんに気をつけてうんどうしよう。

「ようぐをつかってあそぼう。」(用具)では、さまざまな器具・用具を使って遊ぶ。

ようぐをつかってあそぼう。

ステップ

1

いろいろな体のうごかし方をしよう。

●わ



いくよー。
うまくぐりぬけてね。



2つ いっしょに
まわ
回せるかな？

●竹馬



うまく
ある
歩けるかな。

周囲の
安全を
確認する。

●かんぽっくり



右手と 右足を
どうし
同時に 出すよ。

●ボール

休み時間にも挑戦できるよう、
環境を整える。

上になげる。



つきながら 歩く。

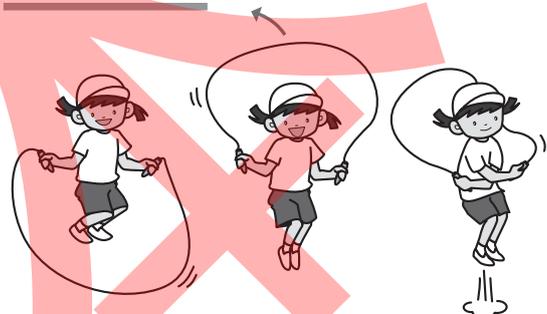


じょうず
上手に
つけるかな。



回って キャッチ

●なわとび



まえ
前とび

うし
後ろとび

あやとび

できた技をチェックするなどして、自身の伸びを意識させる。

ステップ

2

友だちとくふうしよう。

●ボール

●同時に キャッチ

せーので
なげよう。



●せなかで はさんで



ボールを
おとさないで！

●ボールおくり

競争すると楽しさが増す。

しっかりとって
おくりよう。



またの下や腰の横から
パスしてもよい。

ふか く 学ぼう

いろいろなようぐをつかって、どんなあそびができるかくふうしてみよう。

竹馬、かんぽっくり、なわ跳びで移動しながらリレーをすると楽しい。

ボール送りは股の下や腰の横から渡しても楽しい。 など



「はい」など声をかけ
タイミングを合わせる。

まめ
ちしき

なわとびのとび方は、何百しゆるいもあります。前とび、後ろとび、あやとびはわかりますね。かた足とび、かけ足とび、二じゅうとびというとび方のほかに、はやぶさ、つばめなどおもしろい名前のついたとび方もあります。

「力をつかってあそぼう。」(力強さ)では、力を使う運動で遊ぶ。

力をつかってあそぼう。

ステップ

1 いろいろな体のうごかし方をしよう。

●力だめし

●たわらがえし

体にぐっと力を入れてふんばるよ。



ひっくりかえすよ。

●せなかでおしずもう



はじめる前に友だちとじゅんばんややくそくをきめよう。

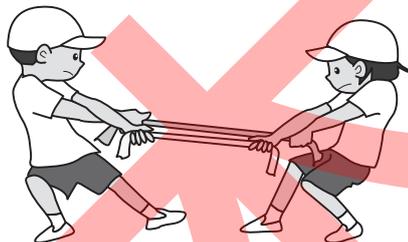


●引きずもう

足がうごいたらまげ。



●タオルでバランスくずし



ふか学ぼう

どんなしせいでやると、力が入るかな。



腰を低くしたり足の裏に力を入れたりすると力が入る。

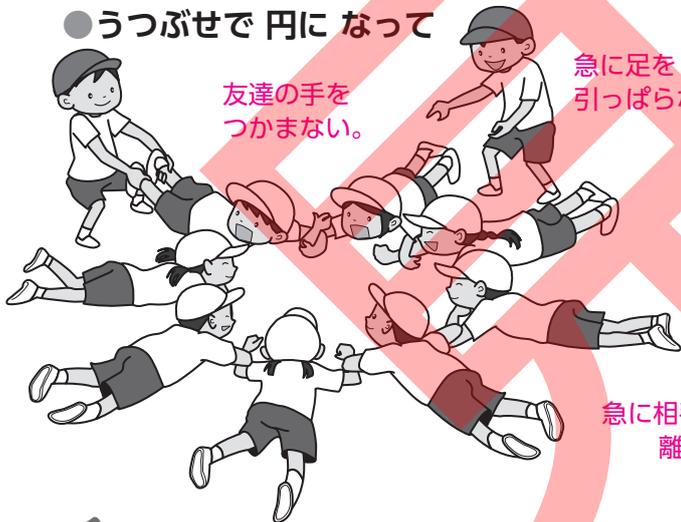
急に相手の手やタオルを離さない。マットを敷くと安全。

ステップ

2 友だちとくふうしよう。

●だいこんぬき

●うつぶせで円になって



友達の手をつかまない。

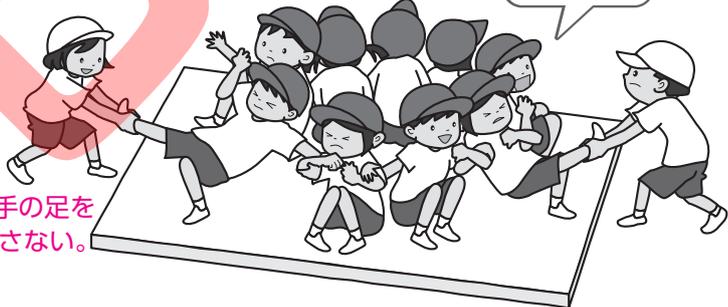
急に足を引っぱらない。

こんな

ときは

うまく力が入らないときは、友だちの力強いうごきをまねてみよう。

●マットの上で



急に相手の足を離さない。

友だちをまもるよ。

学びのきろく

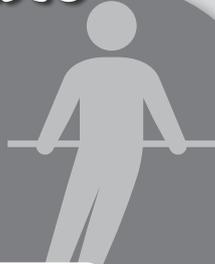
●どのようにしたときうまくうごけましたか。

手でバランスをとる、リズムよく走る・跳ぶ、何回も挑戦する、友達と協力する など

●どんなふうに関わりとあそびをくふうしましたか。

人数を増やした、動き方をまねた、用具やコースを変えた、力の入れ方に強弱をつけた など

ゆうぐ あそび



目ひょう

- 知** のぼり下りや わたり歩きをしていろいろな うんどうあそびができるようになる。
- 思** あそび方を くふうし、考えた ことや やってみた ことを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと なかよく うんどうあそびを しよう。

学習のねらい 固定施設を使って、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをできるようにすること。

目標のひきき ゆうぐをつかって のぼったり 下りたり、ぶら下がったり みつけよう できるかな。

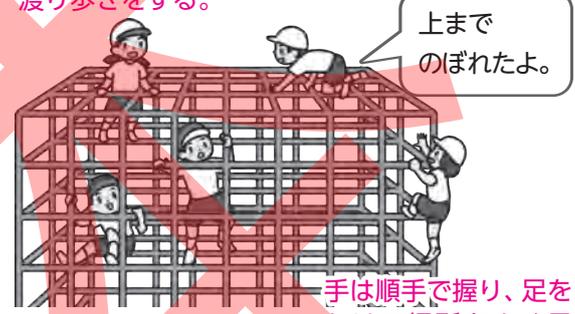
ステップ ステップ1では、いろいろな遊具を使って運動遊びをする。

1 いろいろな うんどうあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

内側だけを使ったり、外側だけを使ったりして 渡り歩きをする。

●ジャングルジム



こうもり

ジャンケン

よじのぼる

●うんてい

わたり歩き

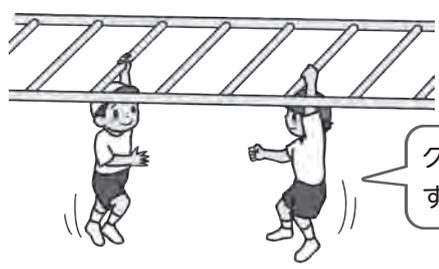
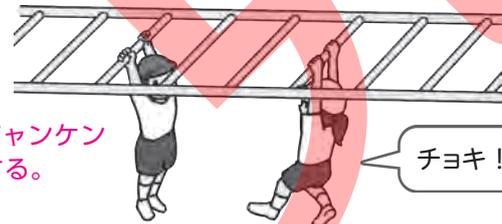


うんていにぶら下がって

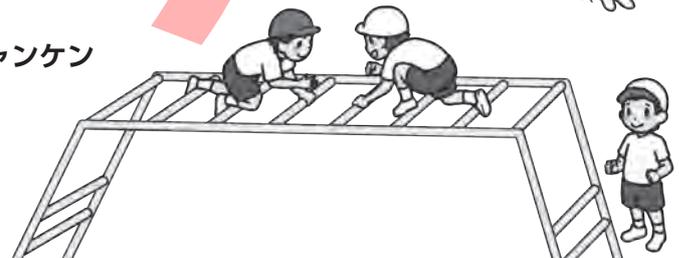
足で ジャンケン

手で ジャンケン

移動したり、足ジャンケンなどで遊んだりする。



うんていの上で ジャンケン



イクス? 日本には、せかい一長いうんていがあります。それは、神戸市にあります。およそしんかんせん何りょう分の長さでしょうか。しんかんせん1りょうは、25メートルです。
ア 1りょう イ 2りょう ウ 4りょう エ 6りょう

すすめ方

ステップ

1 いろいろな うんどうあそびを しよう。

ステップ

2 友だちと なかよく うんどうあそびを しよう。

◎いろいろな しせいを とって、^{からだ}体を ささえて みる。

◎いろいろな いどうの しかたを やって みる。

◎やって みた ことを 友だちに つたえる。



ステップ2では、友達と関わりながら運動遊びをする。

2 友だちと なかよく うんどうあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

止まってポーズをとったり、回りながら下りたり、動きを工夫する。

◎のぼりぼう

手をはなす

回りながら下りる

やくそく

- じゅんばんを まもる。
- のぼりぼうを しっかり にぎる。
- 足を ふみはずさない ようにする。順番や約束を守り、誰とでも仲よく運動する。

どっちが 早く のぼれるかな。

さかさしせい

足の裏で棒を しっかり はさむ。

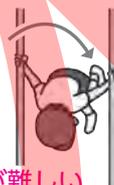


アメンボ みたいだ。

となりへうつる

足めき回り

下りるときは ゆっくり少し ずつ下りる。



靴を履いて行るのが難しい場合は、裸足で行う。

いなか 学ぼう

のぼりぼうでは どんな あそびが できるかな。 ふたりで競争する、 猿の真似をする など



◎ろくぼく

ジャンケン

ジャンケン ポン

長く ぶら 下がって みるよ。

ろくぼくで いどうが むずかしい ときは 手や 足を 上げて ポーズあそびを してみよう。

◎へいきん台

かた足とび

平均台の並べ方を工夫する。

1人ずつ 順番で行う。

むきかえとび 向きを変えながら 跳ぶ。

とび下り

とび下りるよ。

着地は膝を 曲げて柔ら かく下りる。



となりにうつる

玉の間をわたる 怖さを感じる場合は、平均台を2本並べたり、マットを上にかぶせたりする。

玉の間をわたる

●ゆうぐに ぶら下がる とき、手は どんな ふうに にぎりましたか。

全部の指でぎゅっと強く握った、指を全部使ってしっかり握った など

●友だちの あそび方を見て、どんな うごきをして みたいと 思いましたか。

ジャングルジムでぶら下がってみたい、のぼりぼうを2本使ってみたい など

学びのきろく

マットあそび



目ひょう

- 知** いろいろな ほうこうへ ころがったり、
体を ささえたりして、いろいろな
マットあそびが できるようになる。
- 思** コースを えらんだり、うごきを
くふうしたりしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、
友だちと なかよく マットあそびを しよう。

学習のねらい マットを使って、いろいろな方向への転がり、
手で支えての体の保持や回転をできるようにすること。

このしごと みつけよう

いろいろな ころがり方や マットあそびが できるかな。

ステップ ステップ1では、マット遊びにつながる遊びやマット遊びを行う。

1 いろいろな うごきや ころがり方を ためそう。

できたら に
○をつけよう。

●どうぶつあそび

- 犬
- かえるの 足うち
- しゃくとり虫



両手両足を
マットにつけた姿勢になる。
手をついて歩く。



体を のぼす。 あざらしややもりなど、
いろいろな動物になってみる。

りょう足を
手の そばに
ちか
近づけるよ。

しっかりと
じゅうしんを
かけ、体を
ささえられる
かな。



●ころがりあそび

- 大きな ゆりかご
- まえ
前ころがり



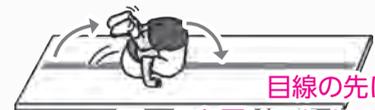
せなかを 丸める。
背中を丸めることを意識する。

友達の動きを見て声かけしている児童を
全体に紹介する。

まっすぐ
ころがって
いるよ。

こんな
ときは

まっすぐ 回れないときは、
テープでラインを
ひくなどくふうしてみよう。



目線の先に
マークを置いてみよう。

ゆりかご
ジャンケン
しよう。



- うし
後ろころがり



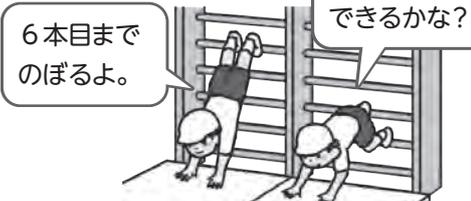
体を 丸めて
ころがろう。

まっすぐに
回れたかな。



●さかさあそび

- ろくぼく さか立ち
- アンテナ
- アンテナ
ジャンケン
- 川とび



6本目まで
のぼるよ。

かべでも
できるかな？

何秒間静止できるか
挑戦させてもよい。

チョコキ
グー

腰を高く上げることを意識
する。



少しずつ手を肋木のほうに近づけていく。

イ
クス
?

マットを はこぶとき、みんなでもって おもいですね。よこ 90センチメートル、
たて 180センチメートルの マットの おもさは どれくらいでしょうか。

ア ボウリングのボールくらい イ 水入りのペットボトルくらい ウ しば犬のおすくらい

すすめ方



◎うごきのとくちょうを見つけて
どうぶつあそびを やって みる。
◎手のひらをつかって いろいろ
ころがり方を やって みる。
◎やっ て みた こと を 友だち に
つた える。

ステップ1 いろいろなうごきやころがり方をためそう。

ステップ2 マットのあそび方をくふうしよう。
体の動かし方が身につくように
さまざまな練習の場を作って行く。



ステップ2では、いろいろなマットで遊び方を工夫し、マット遊びを行う。

2 マットのあそび方をくふうしよう。

できたら に
 をつけよう。

丸めたマット

とびこしてころがる。

あんぜんマット あんぜんマットの
たの 上も 楽しいね。

やくそく 安全の配慮として
「やくそく」を徹底
する。

- じゅんばんを まもる。
- マットが ずれた ときは
すぐに 直す。
- マットの 耳を もって はこぶ。

さかみちころがり

よこになっ てころがる。

3人でかいてん せえの。

おな 同 じ うごき を つづ け たり、
ちが う うごき を
く 組 み 合 わ せ たり し て み よ う。

友 達 と 気 持 ち を 合 わ せ て
同 じ 速 さ で 転 が る よ う に す る。

ジグザグころがり 転がる向きを意識して行く。

前ころがり、後ろころがり
でジグザグにすすもう。

さか立ち かた足で
けっ て、
さか 立 ち
だ よ。

こん な 前 や 後 り に 回 れ な い
と き は 体 を 丸 め て
ゆりかごを したり さかを
つ っ く っ て 回 っ た り し よ う。
大 き く ゆ れ て ひ ざ か か え

さかを 作る。

長いマット しっかり手をつこう。

学
び
の
き
ろ
く

- どんなころがり方を して みましたか。
マットに寝転んで転がった、前向きや後ろ向きで転がった など
- マットに 手のひらをついた とき、手の むきや ゆびの ひらき方 は どうなっ て いま したか。
転がる向きに指先を向けて、パーの形になっていた など

てつぼうあそび



- 知** ぶら下がったり 下りたりして、いろいろな てつぼうあそびができるようになる。
- 思** あそび方を えらび、かんが考えた ことや やって みた ことを とも友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと なかよく てつぼうあそびを しよう。

学習のねらい 鉄棒を使って、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をできるようにすること。

ポイント いろいろな ぶら下がり方や 上がり方、**みつけよう** 回り方、下り方が できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな易しい鉄棒遊びを行う。

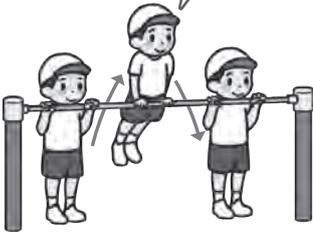
1 いろいろな てつぼうあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

とび上がり つばめ とび下り

つばめみたいに 止まるよ。

つばめから 後ろに とび下りて みよう。



●てつぼうの にぎり方

おや親ゆびを かけて しっかり にぎる。



こんな ときは ぶら下がりや、体を ゆらす かんかくが つかめない ときは、うでを のぼして、 てつぼうに かた足ずつ かけて なまけものに ちょうせんして みよう。

だんご虫

ひざを まげるよ。

かぞ10 数えよう。

なまけもの

足を胸に近づけるようにし、肘を曲げる。

ふとんぼし



体全体の力を抜く。

こうもり



こうもりは足ぬき回りの姿勢から足をかけて行うようにする。

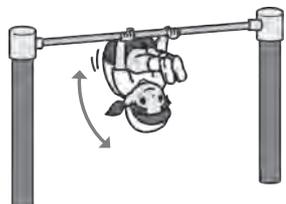
こうもりふり



頭を前後に振る。

からだ が ビューンと のびているね。

足ぬき回り



10 びょうで なんかい何回 できるかな。

ちきゅう回り



かけていた足を外し 体を半周させる。逆さ感覚に慣れる。

ひざや 手で ぶら下がって 体を ゆらしたり 回ったり しよう。

かた
すすめ方

- ステップ1 いろいろな てつぼうあそびを しよう。
- ステップ2 あたら新しい あそび方に ちょうせんしよう。

いろいろな しせいをとって からだ体を ささえて みる。

てつぼうの あそび方を 考えて やって みる。

やって みた ことを 友だちに つたえる。

ふか
 学ぼう



ぶら下がりふり
 着地のときは足が鉄棒より後ろに着地するようにする。
 足をまげて大きくふろう。

前回り下り
まえまわ

つばめふり
 てつぼうから 体を はなして ふって みよう。

ステップ2では、工夫して、鉄棒遊びに挑戦する。

2 新しい あそび方に ちょうせんしよう。
 友達と遊ぶなかで、競争的な遊び方も経験できるようにする。

できたら に をつけよう。

ひざかけふり
 のびした 足を 大きく ふるよ。

●れんしゅうのくふう
あ当てめの
 ひざ当てを つかって タイヤチューブを 足に かけて

やくそく

- じゅんばんを まもる。
- てつぼうを しっかり にぎる。
- まわりの あんぜんを かくにんしてから はじめる。

順番や約束を守って行う。

後ろふりとび
 大きく ふって 後ろに とぼう。

こうもり下り
 手を しっかり ついて 下りよう。

ぶら下がり 足うち

ふか学ぼう
 どんな あそび方の くふうをしたかな。
 後ろふりとびで、自分の記録に 挑戦した など

●てつぼうの 上で 体を ささえる とき、うでや 手は どうすると うまく できましたか。
 手の平で鉄棒をしっかり握った、うではまっすぐ伸ばした など

●友だちと てつぼうで どんな あそび方を して みましたか。
 一緒に同じ動きをしてみた、ぶら下がりながらジャンケンなどのゲームをしてみた など

学びのきろく

すすめ方



◎とびばこに とびのったり とび下りたり してみる。

◎いろいろな あそび方で 手をついて とびこしてみる。

◎やってみた ことを 友だちに つたえる。

ステップ 1 いろいろな とびばこあそびを しよう。

ステップ 2 とびばこの あそび方を くふうしよう。



ステップ 2 では、跳び箱のいろいろな跳び方を選んで、跳んでみる。

2 とびばこの あそび方を くふうしよう。

できたら に をつけよう。

リズム馬とび



おんがく 音楽の リズムに 合わせて とんで みよう。

体を動かす 楽しさや心地よさを味わわせる。

やくそく

- じゅんばんや きまりを まもる。
- とんでいる 人が いないか かくにん してから とびばこを とぶ。跳ぶ順番や待ち方など、跳び箱の約束をしっかりと確かめてから行う。

れんぞく とびばこ

つづけて とぶと たの 楽しいよ。

だんだん とびばこ

たか 高さが ちがう とびばこも おもしろいね。

か 学ぼう 「れんぞく とびばこ」 くふうした あそび方は 全部 違 何かな。 う跳び方 で 跳んでみた など

気づいたことや、考えたことを伝え合う。

いろいろな とび方で とんだり 下りたり するよ。

まえ 前の人と 同じ おな とび方で とぶよ。

他にも遊びの工夫を見つける。

学びのきろく

- とびこし方の くふうは、どんな ことを しましたか。
「れんぞくとびばこ」では、前の友達の跳び方を覚えて真似して跳んでみた など
- 馬とびや とびばこで うまく とびこせた とき、手は どんな ふうに つきましたか。
手をパーにした、腕を伸ばしてエイッと跳び箱を押すようにした など

かけっこあそび



- 知** コースをえらんだり作ったりして、友だちと きょう走できるようにしよう。
- 思** どうしたら はやく 走れるか、考えたことや やって みたことを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと いっしょに 学ぼう。

学習のねらい さまざまなコースで力いっぱい走ることができるようにすること。



いろいろなコースをくふうして力いっぱい走ったりきょう走したりすることができるかな。

はじめに やって みよう

●ねことねずみ

タッチするときに友達を押さない。

ねこチーム ねずみチーム

あんぜん地たい

ねこチーム ねずみチーム

あんぜん地たいに入れた!

リズムよく走れないときは、ゆっくり走ったりその場でやってみたりしよう。

おいかけよ。

にげろー。

ねこねねねこ!

ステップ ステップ1では、力いっぱい走ったり、競走したりする。

1 コースをえらんでかけっこを楽しもう。

ふたり 2人できょう走しよう

さいごまで力いっぱい走よ。

うでを大きくふるよ。

ちからづよ 力強くじめんをけて走よ。

ふうか 学ぼう どうやって走ると力いっぱい走れるかな。

ゴールよりも遠くを見て走るといいよ。

30~50 m くらい

児童に問いかけて、走り方の工夫について意見を伝え合うようにする。

いろいろなコースを走ってみよう

●ぎざぎざコース



コースを 外れないで はやく 走よ。

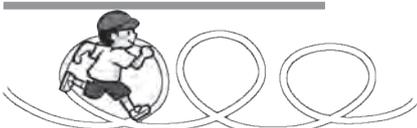
コースによって走り方が違い、面白さが異なることに気付かせる。

●くねくねコース

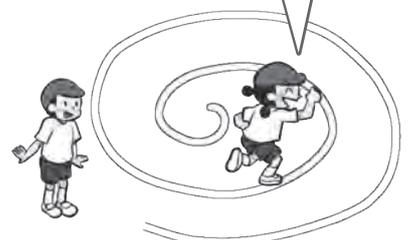


いろいろなコースにちょうせんた。

●くるくるコース



●うずまきコース



からだ うち 体を 内がわにかたむけて 走よ。

すすめ方

- ステップ1 コースをえらんで友だちと きょう走してかけっこを楽しもう。
- ステップ2 コースをくふうして作り、友だちと きょう走してかけっこを楽しもう。

◎どんなふうに走りたいか考えてみる。

◎かいっぱい走ってみる。

◎できたことや気づいたことを友だちにつたえる。

ステップ2では、さまざまなコースを走ったり、自分たちで作ったコースを走ったりする。

2 コースをくふうして作り、かけっこを楽しもう。

いろいろなコースを作ろう

がっさい合体させたよ。

くるくるのむきをかえたよ。

グループのみんなで協力してコースを作るように促す。

グループでそうだんしてコースを作ろう。

カクカクコースも楽しそうだね。

ようぐをつかってコースを作ろう

だんボールをとびこえてみたいな。

よい動きを見つけて真似したり、紹介したりする。

コーンのちかくを回るといいね。

がんばれ!

となりのコースもおもしろそうだね。

他のグループのコースも走ってみる。

ミニハードルは逆向きに置かないように注意する。

コーンをおいてまわ回るのも楽しそうだよ。

コース上の障害は2~3カ所とし、多く置きすぎないようにする。

ようぐのつかい方をそうだんしてコースを作るといいね。

だんボール コーン タイヤ はた ミニハードル

しょうず上手にとべたよ。

回って

回って

●かいっぱい走ったとき、体はどんなかんじがしましたか。

速く走ることができて嬉しかった、気持ちがすっきりした など

●作ったコースを走ったとき、どんなことが楽しかったですか。

タイヤを大きくジャンプしたこと、コーンをくるっと小さく回れたこと、ハードルをリズムよく越えたこと など

リレーあそび



- 知** コースをえらんだり 作ったりして、リレーあそびができるようになるう。
- 思** どうしたら あい手チームにかてるか、考えたことや やって みたことを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと いっしょに 学ぼう。

学習のねらい カいっばい走ったり、低い障害物を走り越えたりしてリレー遊びで競走することができるようにすること。



リレーあそびの きまりを まもって コースを くふうしたり、チームどうしで きょう走したり できるかな。

ステップ ステップ1では、ルールを守り、友達とリレー遊びをする。

1 きまりを きめて、リレーあそびを しよう。

●リングリレー

リングを もらってから スタートするよ。

強く地面を蹴る。

まわ 回る ばしよは、きまった ところだよ。

前を見て走る。

15~20m くらい

●わたし方・うけ方

リング

手を のばして リングを わたす。 次の人がリングを 握るまで離さない。

このコーンを 回る コースで リレーするよ。

腕を振る。

はやく 走るのが にがてな 友だちは、一つ 手前の コーンを 回っても よい ことに しよう。

はやく 走るのが とくいな 友だちは、スタートと コーンの きよりを はなして みよう。

みんなが 楽しめる きまりを きめて みよう。

走る順番を変えたり、相手チームを変えたりして競走する。

待つ人は、決められた場所で応援する。

まめ	4人でバトンをつなぐりく上きょうぎのリレーは、1895年にアメリカの大会で
ちしき	はじまりました。そのころ、広いアメリカの国内では、ゆうびんやニュースをつたえるため、馬車や馬がリレーしていたそうです。それがヒントになったのですね。

すすめ方

ステップ1 きまりをきめて、リレーあそびをしよう

ステップ2 コースをくふうして、リレーあそびをしよう。

◎どんなふう^{ほし}に走ってリレーをしたいか考えてみる。

◎かいっぱい走ったり、バトンをわたすれんしゅうをしたりする。

◎できたことや気づいたことを友だちにつたえる。



ステップ2 では、コースに障害物を置いてリレー遊びをする。

2 コースをくふうして、リレーあそびをしよう。

失敗した友達を責めないで仲よく行うように伝える。

◎だんボールリレー

がんばれ!

リズムよくとべたよ。

グループごとに、障害物の種類や置く場所を工夫する。

やくそく

- じゅんばんをまもろう。
- つかわない とうぐは、かたづけよう。

とんだり 回ったりして、コースをくふうしよう。

こんなときは うまくバトンがわたせないときは、手でタッチしてみよう。

みんなで、コースを考えたよ。

ジャンプするタイミングをうまくとるよ。

ミニハードルやペットボトルで作ったしょうがいをおいて、とびこえながら走っても楽しいよ。

応援したり、よい動きを紹介したりする。まっている人は大きな^{こえ}声でおうえんしたり、走り方がかっこいい友だちを見つけて、つたえたりしよう。

ペットボトルハードルは水を入れて、ゴムを張って作る。

学びのきろく

- かいっぱい走ったとき、うではどんなふう^{ほし}にふっていましたか。
腕を大きく振った など
- バトンをおとさず、わたしたりもらったりできたときどんなことに気がつけましたか。
片手で落とさずにもらった、しっかり握った、渡すとき「ハイ」と言った など

とびあそび



- 知** 前や 上へ とんだり、つづけて とんだり することができるように なるう。
- 思** いろいろな とび方^{かた}を くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもって、 友だちと いっしょにとりくもう。

- ① 踏み切りと着地の動き(片足か両足か)
- ② 跳んだ高さ
- ③ 距離の観点で動きをとらえる。

学習のねらい 前方や上方に跳んだり、連続して 跳んだりすることができるようにすること。

とびあそび いろいろな とびあそびを作ったり、いろいろな みつけよう とび方をしたり できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな跳び遊びをする。

1 いろいろな とびあそびをしよう。

「ケン・パ」のかけ声や教師の太鼓・タンバリンなどでリズムをとると児童は跳びやすい。

●ケンパーとびあそび



ケンパー、ケンパー、ケンパー。

ならべ方をかえると楽しいよ。



とぶ足をかえて途中で止まらないようにリズムカルに跳ぶ。

こんなときは うまく「ケン」「パー」がとべないときは、コースに目じるしを置いて、「ケン・パー」と声に出し、はじめはゆっくりとリズムよくとぶといいよ。

●はばとびあそび



ポーン!

片足で踏み切って両足で着地したり、片足で着地したりする。走って来てふみ切る。

かた足やりょう足でできるかな。



3歩目で大きくとぶよ。

リズムカルに助走し強く踏み切るイメージをもてるように、「イチ・ニ・サージ」と声をかけ合う。

●ゴムとびあそび

●コースで



りょう足で

●ゴムとび



スタート

●ケンパーとび

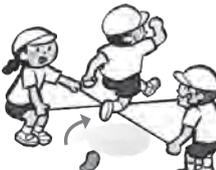


つづけてとぼう。

●とびのりとび下り

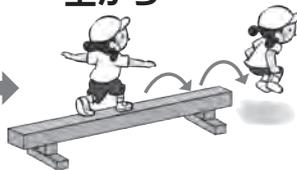


ゴール



走って来てかた足で

●へいきん台の上から



●かた足ふみ切り



スタート かた足でとぼう。

●ゴムとび



●川とび



ゴール

踏み切りと着地の動き、跳んだ高さや距離の観点でいろいろな跳び遊びを行うことは、バランスのよい運動経験に大切である。

すすめ方

ステップ
1
ステップ
2

いろいろなとびあそびをしよう。
できそうなことを見つけるときには、選択肢の中から選んだり、条件の中で組み合わせたりするとよい。
ちがうとび方をやってみよう。



◎どんなふうにとんでみたいか考えてみる。
◎いろいろなとび方でとんでみる。
◎できたことや気づいたことを友だちにつたえる。

ステップ2では、用具などを使い、跳び方を工夫する。

2 ちがうとび方をやってみよう。

◎ゴムとび

踏み切りは両足でなく、片足で行うようにする。
だんだん高く
なっているよ。



◎台をつかって

手を
ふり上げて!



ひざを
まげて
ちやく地。



◎やくそく

- じゅんばんをまもって、ぶつからないようにしましょう。
- じゅんびと かたづけをしっかりとしよう。

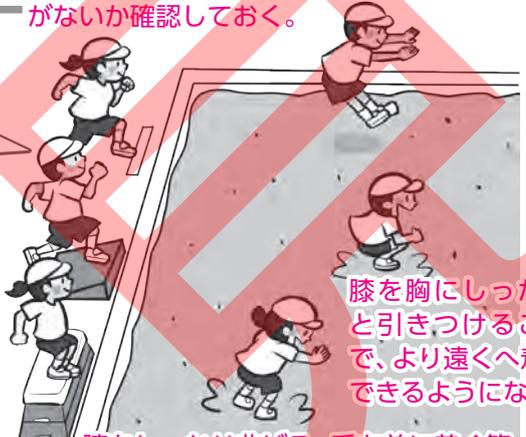
約束がしっかり守れるようにする。

つぎは、とびばこを
はなしてやりたいな。

◎はばとび

砂場の砂は、しっかりと掘り起こし、危険物が
ないか確認しておく。

走ってきて
かた足で
ふみ切るよ。



台の上から
遠くまで
とぶよ。

膝をしっかり曲げる、手を前に着く等
助言し、常に安全な着地を心がける。

◎とび方の れんしゅう



かた足で とんで、りょう足で
ちやく地をしよう。

じゅんびや かたづけを
すすんでしよう。



学びのきろく

- かた足で とぶ ことが できた ときは、どんな 場で やって みた ときですか。
ケンパー跳び遊びを砂場でやってみたとき、助走をつけてゴム跳びで跳んだとき など
- ゴムとびや ケンパーとびを した とき、どんな かんじが しましたか。
ふわっと跳べた、続けてリズムよく跳べて気持ちよかった など

跳び遊びの楽しさと関連させる。

なげあそび



目ひょう

- 知** 遠くになげる ことができるようになるう。
- 思** いろいろな なげ方を くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと いっしょにとりくもう。

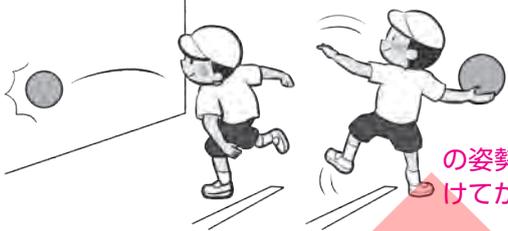
学習のねらい 全身を使って投げたり、遠くへ投げたりすることができるようにすること。

目標のしき いろいろな なげあそびを したり、
みつけよう 遠くになげたり できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな投げ遊びをする。

1 いろいろな なげあそびを しよう。

●かべ当て 体全体を使って投げる。
始めは投げる距離を短くし、
ラインを またいで 投げる。 段々距離を長くす
るとよい。



正面を向いて投げると体をひねる動きにならないため、ラインをまたいで、横向きの姿勢で投げる。体重を後ろにかけてから1歩踏み出して投げる。

●バトンスロー

どこまで とどくかな。

ロープが投げる方向と軌道を示す。ラインをまたいで行うと効果的である。

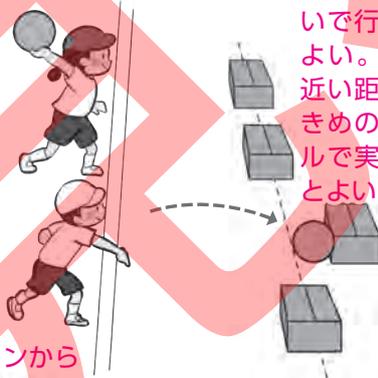


かた手で
なげる ことが
できるかな。



●だんボール当て

ラインをまたいで行ってもよい。始めは近い距離や大きめの段ボールで実施するとよい。



●フープゲーム

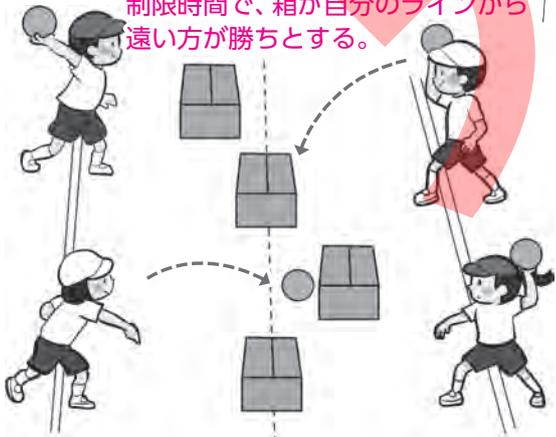
つぎは 赤を
ねらって
みよう!



バスケットゴールにフープをひっかける。色別に点数を変えてもよい。

●だんボールずも

制限時間で、箱が自分のラインから遠い方が勝ちとする。



こんなときは なげる リズムがつかめないときは、「なげたいそう」をやってみよう。

胸の前で両手を構え、大きな円を描くように振り下ろし、その勢いで高い位置まで振り上げる。投げる手の大きなバックスイングのしかたや、反対側の腕の使い方が分かる。



まめ
ちしき

今のボールは、ゴムやビニールなどでできていますね。ゴムやビニールがなかったころは、ぶたなどのぼうこう（おしっこをためておくところ）をつかってボールをつくることもあったそうです。

かた
➡ すすめ方

ステップ
1 いろいろな なげあそびを しよう。

ステップ
2 遠くになげてみよう。

◎どんなふうになげたいか
考えてみる。

◎かいっぱい ながて みる。

◎できたことや気づいたことを
友だちにつたえる。

ステップ2では、いろいろな投げ方を工夫し、遠くに投げられるようにする。

2 遠くになげてみよう。

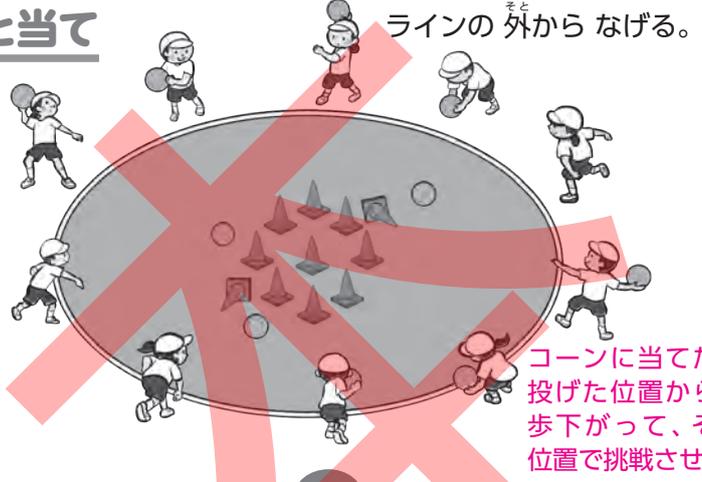
できそうなことを見つけるときには、選択肢の中から
選んだり、条件の中で組み合わせたりするとよい。

●かべ当て

当たったら、一歩ずつ
後ろに下がって
みよう。



●まと当て



✂ やくそく

- じゅんばんを まもって、ボールや
人にぶつからないようにしましょう。
- じゅんびと かたづけを しっかり
しよう。

●遠くになげるには

- ①よこむきになる。 ②ひじを高くして、大きく
ふる。



よこむきの
しせいから、
なげるほうを見る。

ひじを高くしてうでを
大きくふる。
後ろの足から前の足へと
たいじゅうが いろいろする。

「かべ当て」も活かし、横向き
から投げられるようにする。

こんな
ときは なげる手と
同じほうの足が
出てしまうときは、
ラインをまたいで
なげたり、
「なげたいそう」を
やってみたりしよう。



学びのきろく

- ボールが 遠くまで とんだ ときは、どんなふうになげたときでしたか。
強く投げたとき、リズムに合わせて投げたとき など
- かいっぱい ながた とき、ボールは どんなふうにとんで いましたか。
自分の目線の高さより高く飛んだ など

投げ遊びの楽しさと関連させる。

水あそび

- 知** 水の中を歩いたり、走ったりすることが、できるようになる。
- 思** もぐったり ういたり する かんたんなあそびをくふうしよう。
- 態** 水あそびのやくそくをまもって、あんぜんに気をつけよう。

学習のねらい 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること、もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすることができるようにすること。

は いきを止めたり はなから はいたり しながら
みつけよう 水にもぐったり ういたり できるかな。

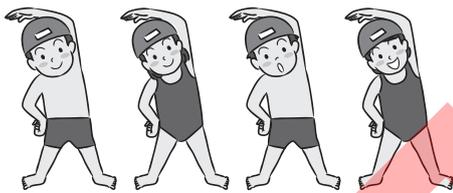
ステップ ステップ1では、水遊びをするときの約束を確認する。

1 水あそびのやくそくをたしかめよう。

水遊びの心得やプールのきまり等について、最初の段階でしっかりおさえ、学習規律を習慣化する。

✂️ プールに入る前

- じゅんびうんどうをする。



- 体をきれいにあらう。



水泳帽は外してシャワーを浴びる。体の汚れをとり、徐々に水の冷たさに体を慣れさせる。

- バディ(2人組)になる。



合図があったら、きまっている友だちと手をつなぐ。人員点呼、安全確保の意義を理解し、バディを素早く組めるようにする。

✂️ プールで

- プールのまわりでは。



プールサイドで走ると危険なことを理解させ、安全に活動できるようにする。

走ったり ふざけたり しない。

- プールに入るときは。



後ろむきでゆっくり水の冷たさに体が慣れるよう、徐々に水に入る。

- プールの中でのバディ。



手をつないだり、互いの顔を見せ合ったりする。

水あそびがおわったら体のちょうしをたしかめよう。

✂️ 水あそびの後

- 頭や体をあらう。



- うがいをする。



必ず、体の調子確かめて、健康状態の確認を習慣化する。



クイズ プールでは水えいぼうをかぶりますね。学校のプールのじゅぎょうに水えいぼうをかぶることを広めた会社は、もともと何を作っていた会社でしょうか。
ア 赤ちゃんのおむつカバー イ ランドセル ウ えんぴつ エ ふうせんガム

すすめ方

ステップ1 水あそびの やくそくを たしかめよう。

ステップ2 いきを 止めたり はなから はいたり しながら、水にもぐったり ういたり して あそぼう。

◎水あそびの やくそくを おぼえる。
 ◎どうやって 水の中ではなから いきをはくか 考えて やって みる。
 ◎やってみたことを 友だちに つたえる。

ステップ2 2年では、入水前に大きく息を吸い、いったん止めで頭までもぐること、水中で鼻から息を吐いて泡を出すこと、水中で目を開けることを目指す。
2 水にもぐったり ういたり して あそぼう。

できたら に をつけよう。

◎はなから ー

◎水中ジャンプ

◎たからさがし



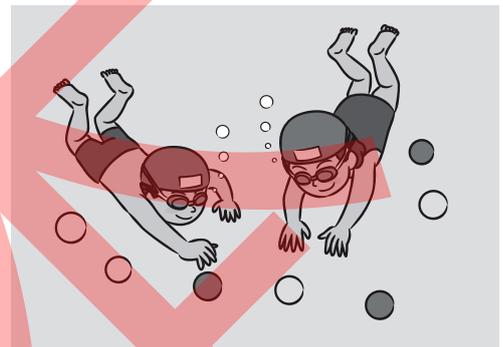
息を吐いたときに出る泡にも着目させる。

はなから いきをはく
できているかをパディで確認し合ってもよい。



手で水をかいて
1年の「ながれるプール」の「水をおすと進むこと」と関連がある。

とび出して口でパッといきをする



水中で目をあける
足をつけず、水中にもぐるとたくさん宝がとれることに気付かせる。

友だちが 上手に、はなから ブクブクしているか 水の中で 見て みよう。



◎水中ジャンケン

◎ビートばんをつかって

◎ラッコうき



水の中で 声を出す



ビート板を持っている補助者が、ゆっくりと後ろに歩くと浮きやすい。



プカプカして気持ちいいなあ。

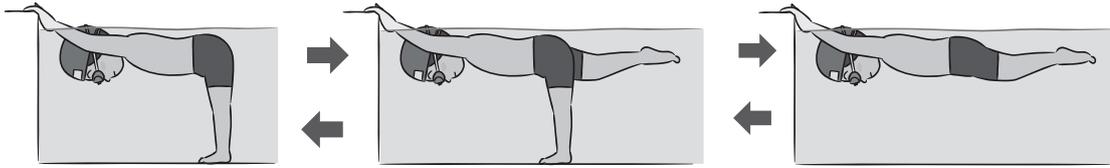
力を入れたときと比べて、力を抜いたときは体が沈まず、浮くことができることに気付かせる。

こんなときは、足がしずんでうまくうかないときは、いきを大きくすって止めたり、力をぬいたりするといいよ。

ふか 学ぼう
 力を入れたときとぬいたときで、どんなふうになりがうかな。くらべてみよう。

●つかまって うく 始めはゆっくり行うようにする。

かべにつかまって足をはなしてみよう。

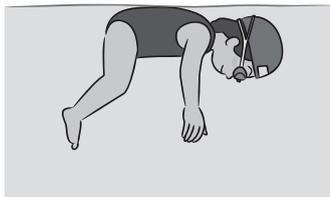


- かおを水につける
- かたほうの足を上げる
- うく

力をぬくと
うまくいくよ。



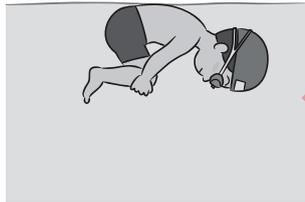
●クラゲうき



- おしりをうかせる

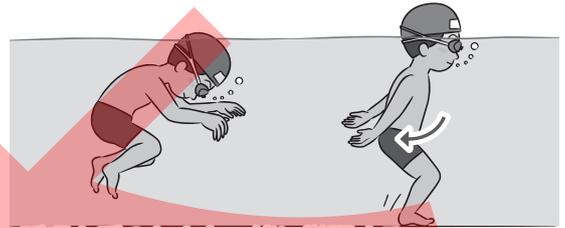
クラゲ浮きやだるま浮きは、立つときのリカバーを確認してから行う。力を抜くとどうなるかを伝え合うのもよい。

●だるまうき



- 手でひざをかかえる

●立つときは

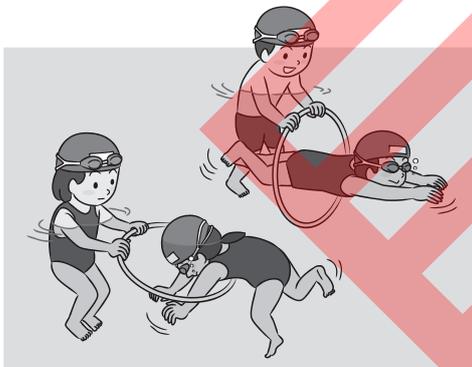


呼吸と手のかきを一緒に学習する。

- ひざをおなかに近づける
- 手で水をおすようにして立つ

●わくぐり

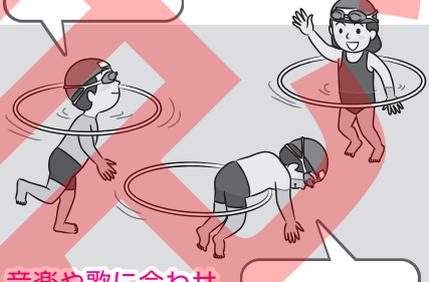
いろいろなくぐり方をしてみよう。



水慣れの度合いにより、輪の位置や高さを変える。

●しまめぐり

入るときは
下からだよ。



音楽や歌に合わせて、楽しく伸び伸びと行えるようにする。

出るときは
上からだね。

●おにあそび

つかまえるよ。



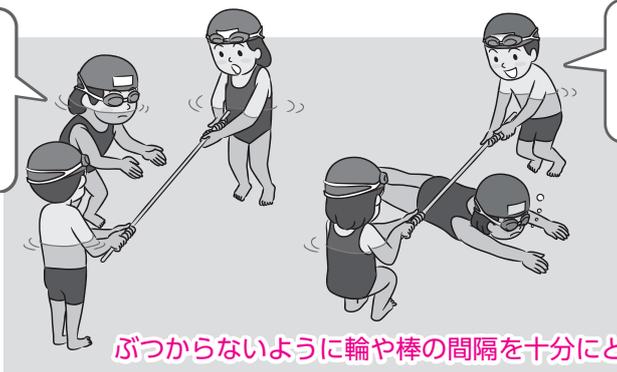
しゃがんだら
セーフだよ。

わの中に入ったら
セーフだよ。

動ける範囲を決める。水を怖がる児童が多い場合は、ルールをやさしくする。

●ぼうくぐり

いきを
いっぱい
すってから
もぐるよ。



もっと
ひくく
するよ。

棒の高さを段々低くしていく。水を怖がる児童には少し棒を高くする。棒を持つ児童は適宜交代する。

ぶつからないように輪や棒の間隔を十分にとる。

たの
楽しい あそび方を
かんが
えて、先生や
とも
友だちにも つたえよう。



友だちと いっしょに 始めはゆっくり行うようにする。

友達といろいろな浮き方を伝え合うようにする。

●手をつないで



力をぬいて。

友だちにつかまって、
ゆっくりと行う。

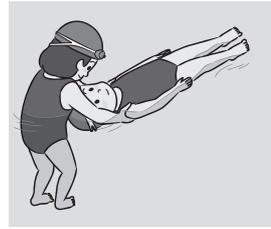
●ビートばんで



よこにも
うごかすよ。

ビート板を持っている補助者が、
ゆっくりと後ろに歩くと浮きやすい。

●せうき



友だちと
いろいろな
うき方を
やってみよう。

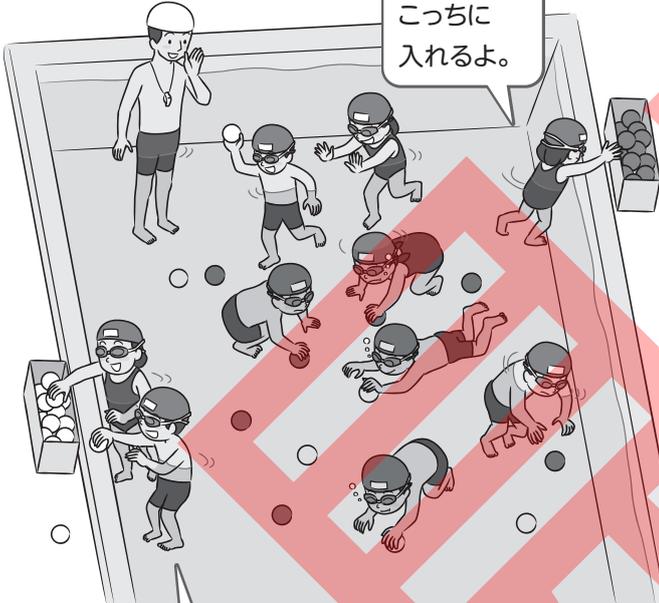


●水中たからさがし

チームで きょうそうして
あつめるよ。

水にもぐるときは、目を
開けて宝をよく見てと
るようになる。

赤チームは
こっちに
入れるよ。



白チームは
こっちに あつめるね。

どちらが たくさん
とれるかな？

●水中、ねことねずみ

ね、ね、ね、ね、ね…
ねこ!

進行方向を決めたり、
間隔を空けたりして
ぶつからないように
行う。



協力して進むようにする。

3年の学習内容の、浮く・進むの動きづくりとなる。
よばれたグループは おいかけ、もう ひとつの
グループは つかまらないように にげよう。

学びのきろく

●水の中ではなからいきをはくには、どうすればよいですか。

口を閉じて鼻をかむようにする など

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

クラゲ浮きで気持ちよく浮いたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

ボールなげ ゲーム



目ひょう

- 知** ボールを なげて とく点したり ボールを とって とく点を ふせいだり することができるように なるう。
- 思** どうしたら とく点できるか 考^{かんが}えて、 友だちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく ゲームを しよう。

学習のねらい 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをすることができるようにすること。

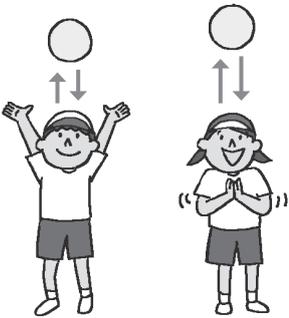


ねらったところへ ボールを なげられるかな。
手のひらに 当^あてて ボールを とる ことができるかな。

はじめに やって みよう

一つ一つの動きができるようになったら、できた回数を友達と競争する。

●上になげる



まっすぐ 手を たたく。くるっと 回^{まわ}る。

●つく



その場で

●まを 目がけて なげる

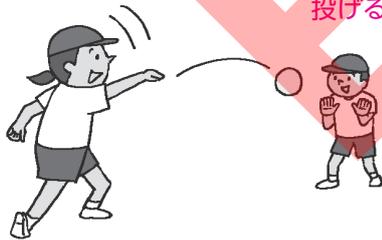


だんだん 遠くから なげる。

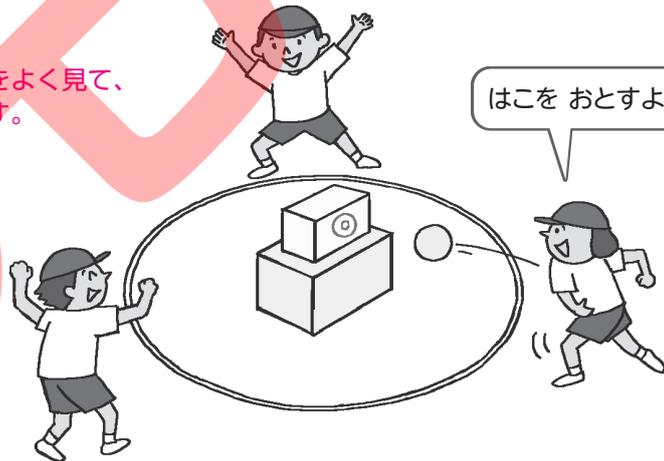
●2人での ボールなげ

あたま 頭^{あたま}や むねの 高さ^{たか}で なげる。 とんできた ボールに 手のひらを 当^あてて おとして とる。

投^なげるポイントをよく見て、 投^なげるように 促^{うなが}す。



●みんなで ねらって なげる



●いろいろな ボールで やって みよう



とげとげ サッカー 小さい 新聞^{しんぶん} おもしろい はずまない 形^{かたち}

こんな ときは ボールが かわい ときは、 かるい ボールを つかうと ったり よけたり しやすいよ。

すすめ方



- ステップ1 ゲームのしかたをおぼえてなかよくゲームをしよう。
- ステップ2 せめ方やまもり方をくふうしてゲームをしよう。

◎遠くへなげている人がどんなふうになげているかを見つけてみる。

◎どうやってボールをなげるととく点になりやすいかを話し合ってみる。

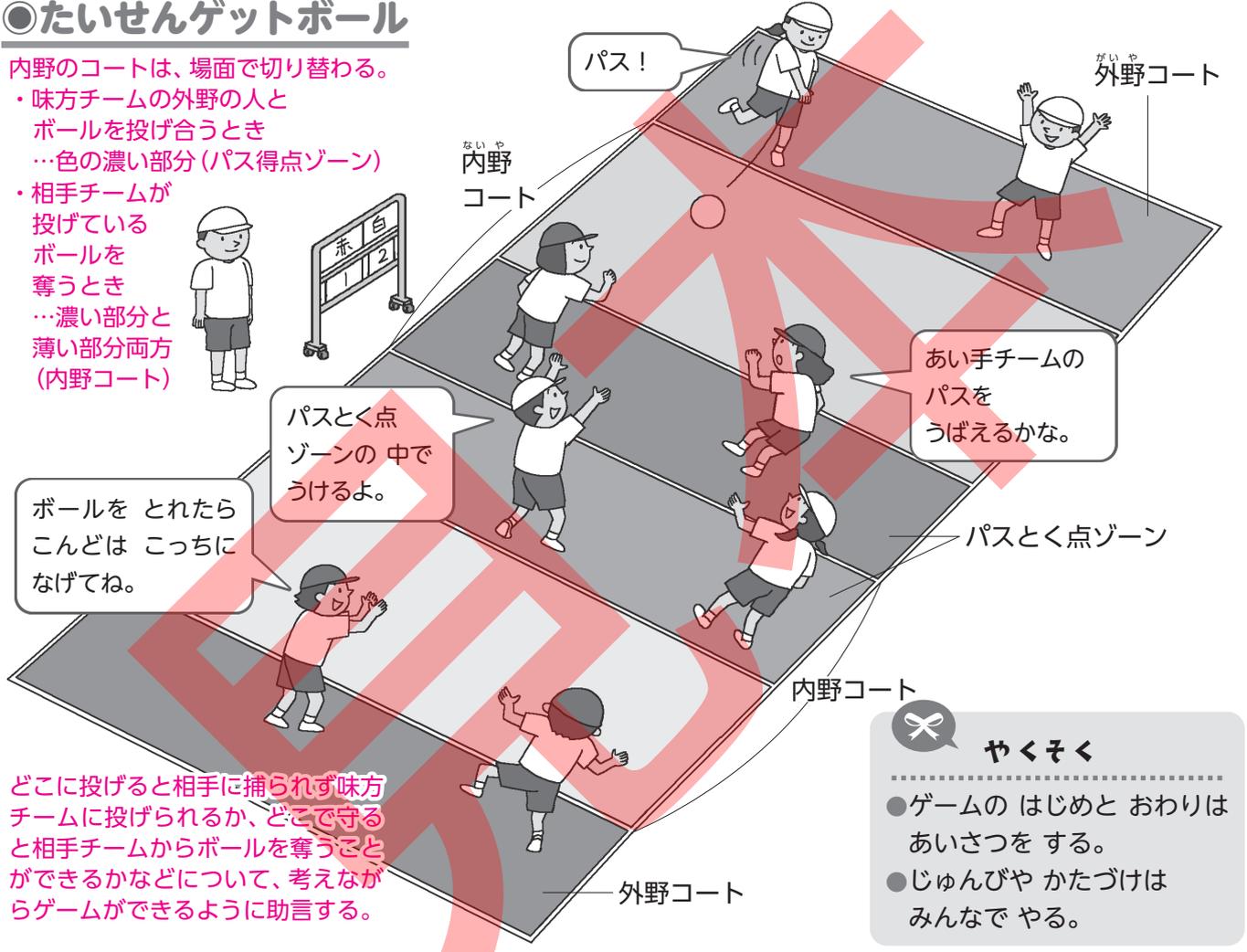
ステップ1 では、ボール投げゲームのしかたを知り、簡単なボール操作を身につける。

1 ゲームのしかたをおぼえてなかよくゲームをしよう。

◎たいせんゲットボール

内野のコートは、場面で切り替わる。

- ・味方チームの外野の人とボールを投げ合うとき
…色の濃い部分(パス得点ゾーン)
- ・相手チームが投げているボールを奪うとき
…濃い部分と薄い部分両方(内野コート)



どこに投げると相手に捕られず味方チームに投げられるか、どこで守ると相手チームからボールを奪うことができるかなどについて、考えながらゲームができるように助言する。

やくそく

- ゲームのはじめとおわりはあいさつをする。
- じゅんびやかたづけはみんなでやる。

ルール

- 1チーム4人であひだ行う。
- 外野2人と内野2人にわ分かれる。
- ボールをもっているチームは、あい手チームの内野にとられないように、内野と外野でボールをなげ合う。
- ボールをもっていないチームの内野は、あい手チームのなげ合っているボールをうばう。うばったら、こんどはあい手チームの内野にボールをとられないように、じぶんのチームの外野とボールをなげ合う。
- つぎのようなときに、点が入る。
 - ・ボールをもっているチーム…みかたがなげたボールを、パスとく点ゾーンの中でとれたとき。
 - ・ボールをもっていないチーム…内野が、あい手チームがなげたボールを内野コートの中でとれたとき。

●なげ方 かた

なげる手とはんたいの足をまえ前に出す。
ボールをムギュッとつかんで
頭あたまの上からビュン!となげる。



なげたい
ところをよく
見てね。

かた手で

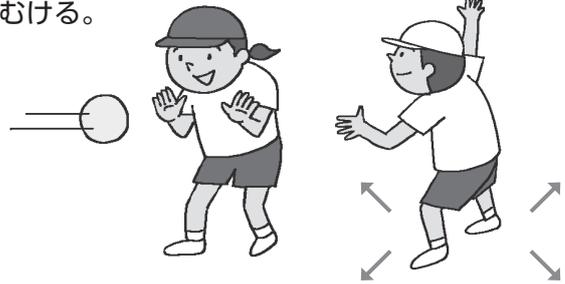
りょう手で

●とり方

はじめは手のひらにボールを
あ当てておとしてみるよ。

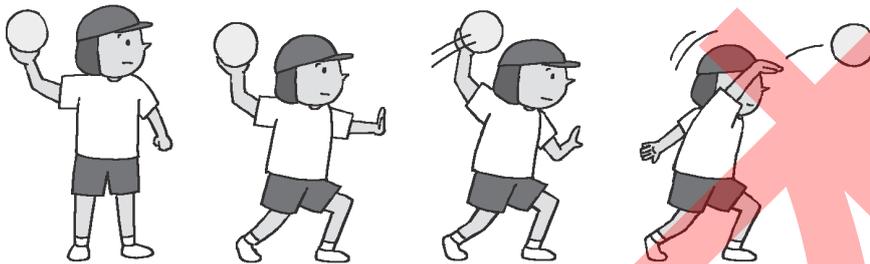
ボールに
手のひらを
むける。

ボールにあ合わせて
うごいてとる。



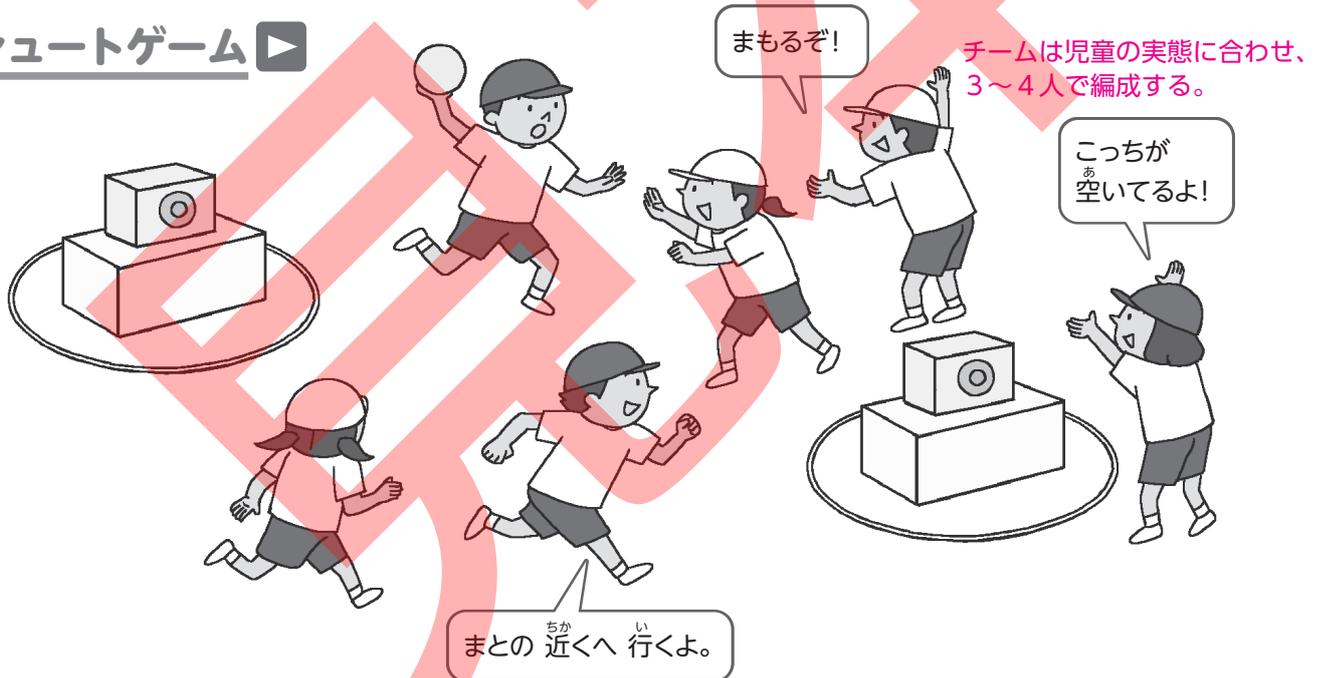
ボールから目を離さないようにする。

●と お 遠くへなげるポイント



- よこむきでひじを耳の
上まで高く上げた
しせいでなげる。
- なげる手とはんたいの足を
ふみ出しながら、頭の上から
ビュン!とボールをなげる。

●シュートゲーム



まもろぞ!

チームは児童の実態に合わせ、
3~4人で編成する。

こっちが
あ空いてるよ!

まとのちか近くへい行くよ。



ルール

- まとを2つおく。
- あい手のチームのまとに当てると1点。てん
- ボールをもって歩いたり走ったりしてもよい。
- 人をおしたり、たたいたりしてはいけない。

顔にはボールを当てないよう
あらかじめ伝えておく。

ふくか学ぼう

的と自分の間に人がいない
ところ、的の近く など

どこからなげたら
とく点しやすいかな。

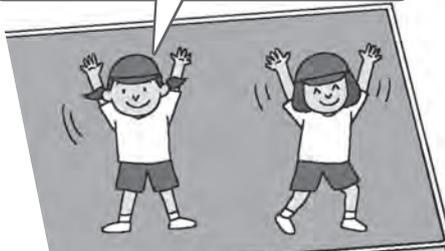


サッカーボールは、白黒しろくろのもようですね。なぜこんなもようなのでしょう。か。
ア 白黒だとかっこいいから。 イ テレビほうそうで1色だと見にくかったから。
ウ 1色よりもやす上がりだから。 エ つかうざいりょうが2色だったから。

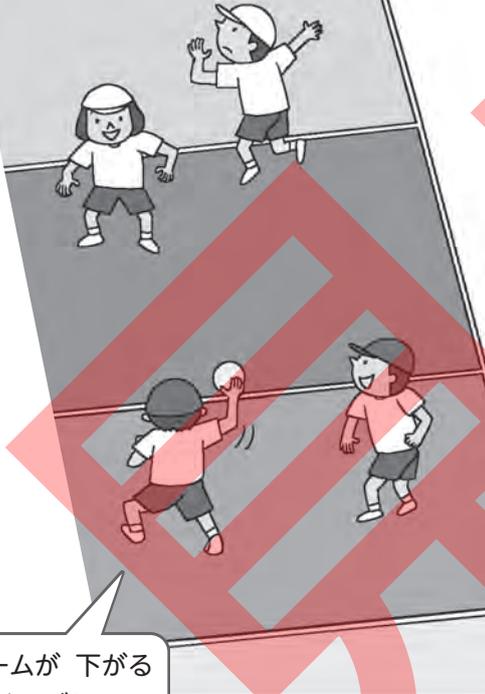
2 せめ方やまもり方をくふうしてゲームをしよう。

●たいせんゲットボール

あい手チームがとれなくて、みかたがとれるようになげてね。



攻め方や守り方を考えたり、振り返ったりする時間を設定し、自分たちのチームの工夫を考えるようにする。

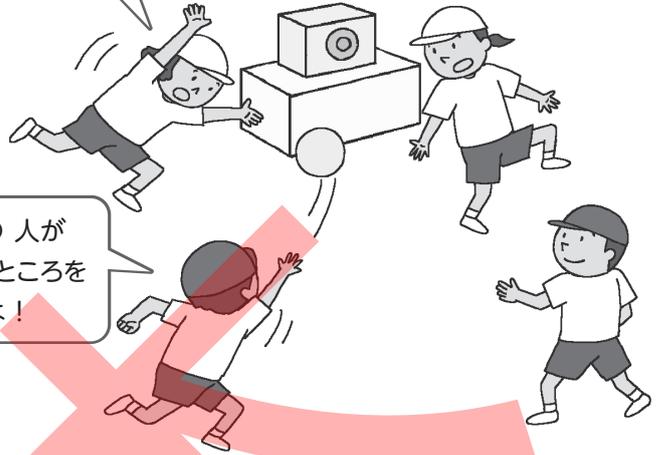


あい手チームが下がる前にパスするぞ!

●シュートゲーム

わっ。とれない!

自分と的の間に相手チームの人を入れないように動いて投げる。

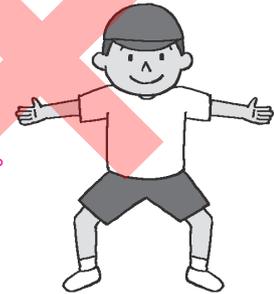


まもりの人がいないところをねらうよ!

●まもり方

①りょう手を^{ひろ}広げてまもる。

両手を広げ、守備範囲を広げる。



②ボールをもっている人の^{まえ}前に立ってまもる。



学びのきろく

●ボールを^{とお}遠くへなげたり、とったりするためには、どのばしょでなげたりとったりすればいいですか。

相手コートに近いところで投げる、ボールを投げた人から遠いところで捕る など

●ボールを遠くになげたり、とったりできたときは、どんなことが^{たの}楽しかったですか。

遠くの相手に当たったこと、速いボールを捕れたこと など

ボールけり ゲーム



目ひょう

- 知** ボールをけてとく点したり
あい手のとく点をふせいだりする
ことができるようになる。
- 思** とく点しやすいばしょを
見つけて友だちにつたえよう。
- 態** ルールをまもってみんなと
なかよくゲームをしよう。

学習のねらい 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、
易しいゲームをすることができるようにすること。



ねらったところへボールをけることができるかな。

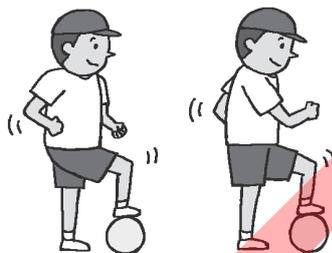
みつけよう

足のうらでボールを止めることができるかな。

はじめに やって みよう

●足のうらでボールタッチ

その場で右足と左足、じゅんばんに
タッチする。始めはゆっくりで、慣れてきたら
徐々にスピードを上げる。



●ドリブルおにあそび

先生の合図に合わせてドリブルで
すすんだり止まったりする。



●まを目がけてける

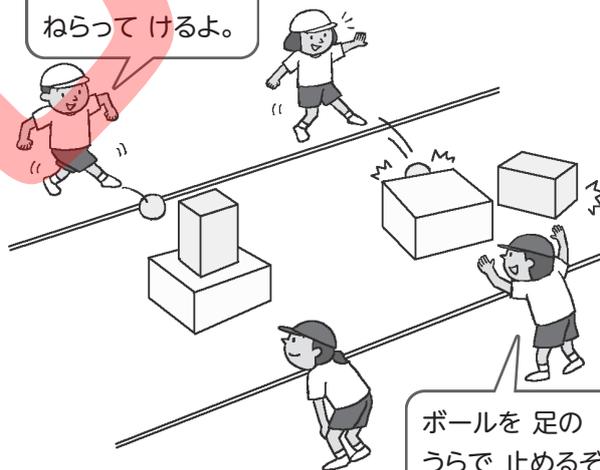


まに当たったら後ろに下がって
遠くからける。

的をよく見て狙いを定める。ボール
を蹴るときはボールを見て蹴る。

●ま当てあそび

まをよく
ねらってけるよ。



ボールを足の
うらで止めるぞ。

●いろいろなボールで やって みよう



サッカー
ボール



やわらかい
ボール

**こんな
ときは** ボールが
止められないときは、
やわらかいボールを
つかってみよう。

はし
走りながら
うまくけることが
できるかな。



すすめ方



◎上手に ボールを けて いる 人の とくちょうを 見つけて みる。
◎どこに ボールを けると とく点に なりやすいかを 話し合っ てる。

ステップ1 ゲームのしかたをおぼえて 力いっぱいあそぼう。

ステップ2 せめ方やまもり方をくふうして ゲームをしよう。



ステップ1 では、ボール蹴りゲームのしかたを知り、簡単なボール操作を身につける。

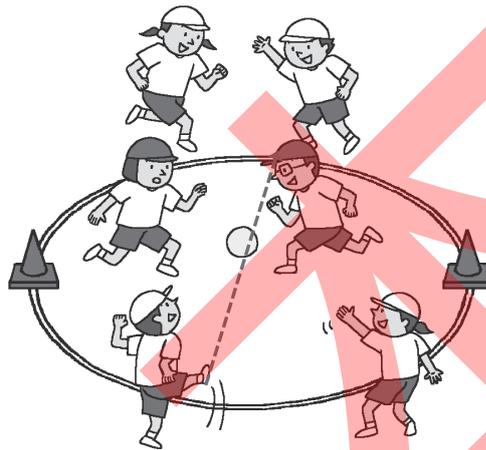
1 ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

◎たまごわりサッカー



ルール

- ボールが たまご(コート の 円や 四角)を ぬけたら 1点。
- 中 に いる 人は ボールを 止める。外 の 人 に わたして さいかいする。
- 3分 たったら こうたいする。



3分間で 何回 ボールを 通せるか、きょうそうして みよう。

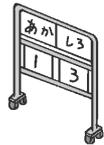
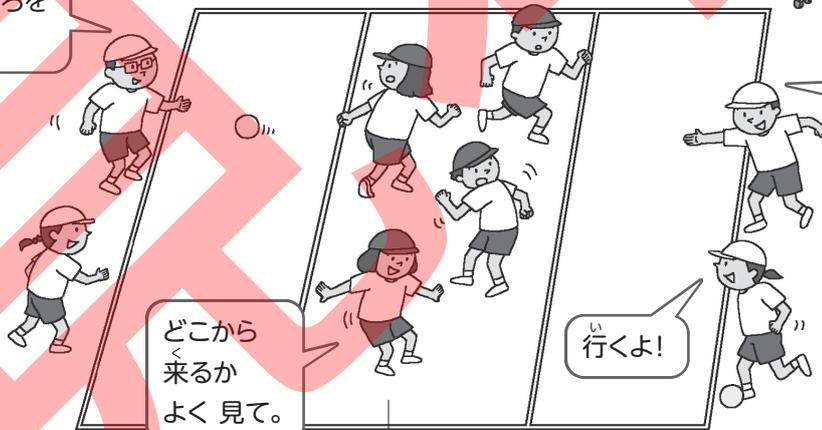


空いているところを ねらうよ。



やくそく

- しっばいをした 人の もんくを 言わない。
- じゅんびや かたづけは みんなで やる。
- つかわない ボールは かたづける。



いま 今だ! 後ろを むいて いるよ。

どこから 来るか よく 見て。

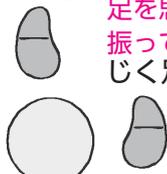
行くよ!

たまご

◎けり方

足のこうで ボールの まん中を けるよ。

ける足



けるほうこう

じく足は まっすぐに ボールの よこに おいて ける。



2、3歩 走って ける。

2、3歩走ってボールに追いついて 蹴ることを繰り返すことで、ドリブルの動きになっていく。

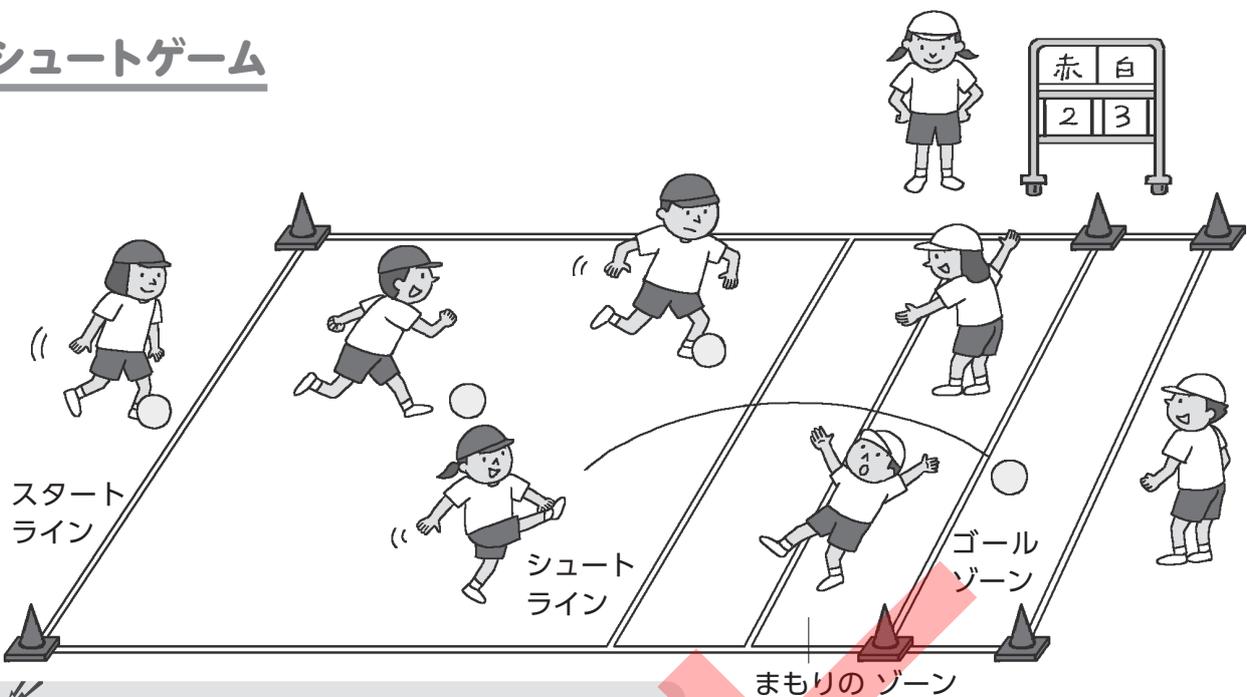
◎止め方

ボールの うごきを 足の うらで 止めよう。

ボールが 来るほうへ 動いて、ボールを 止める。



●シュートゲーム



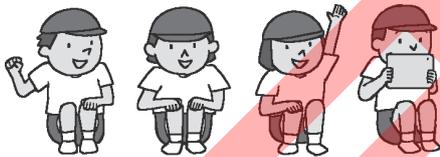
ルール

- ゴールゾーンをボールが通ったら1点。
- チームぜんいんが1回シュートしたら、こうげきとまもりをこうたいする。
- こうげきの人はシュートラインをこえてはいけない。

まもりのゾーン

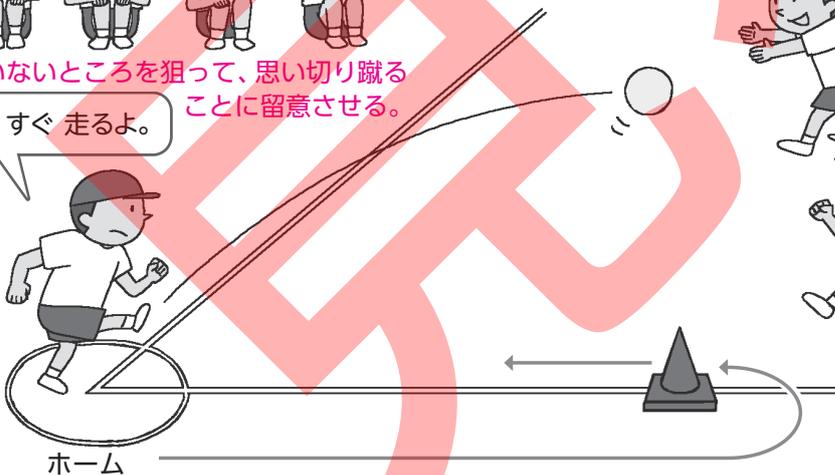
児童の実態に合わせて
コートを広さを決める。

●キックベースボール



相手のいないところを狙って、思い切り蹴ることに留意させる。

けったらすぐ走るよ。



ルール

- ける人は、ボールをけてコーンに走る。
- コーンを回ってホームにもどる。アウトになる前にホームにもどれたらとく点。
- だれかがボールをとったら、まもりがぜんいんあつまって、「アウト」と言いながらすわったらアウト。
- ぜんいんがけったら、まもりとこうげきをこうたいする。

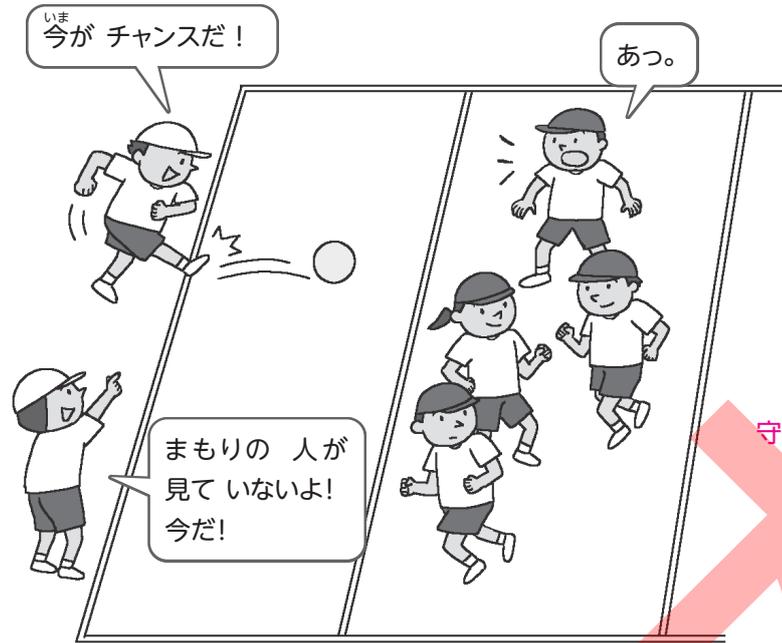
全員が集まってアウトにするルールに
することで、アウトをとる学習機会を
増やすことができる。

イ
ク
ス
?

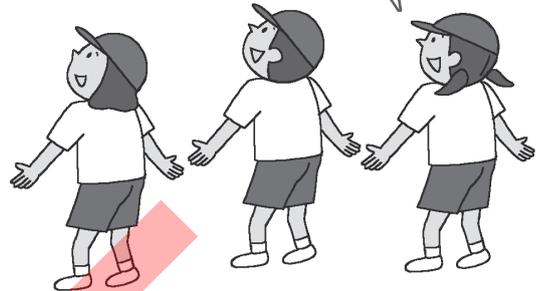
ボールをつかうゲームは、しゅるいによって、1チームの人数がきまっています。では、
正しきなサッカーのしあいでは、1チームは何人でしょうか。
ア 7人 イ 9人 ウ 11人 エ 15人

2 せめ方やまもり方をくふうしてゲームをしよう。

●たまごわりサッカー▶



みんなでボールをよく見て、すきまを空けないでまもるよ。



守りは味方と間を空けないで、ボールをよく見て守る。

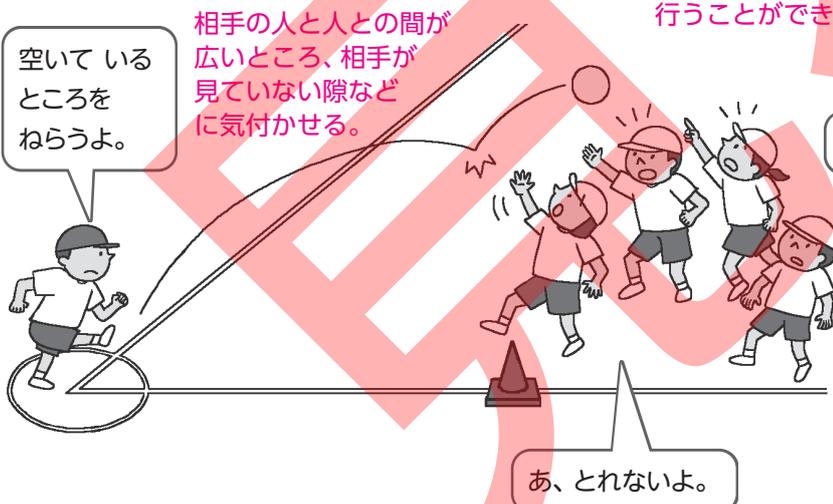
ふか学ぼう

どうやってけるととく点になりやすいのかな。



強く蹴って遠くに飛ばす、守りのいないところを狙って蹴る など

●キックベースボール▶



守りは、お互いに声を掛け合って行くことができるようにする。

すぐあつまるよ!

ぼくがとるよ!



学びのきろく

●ボールを強くけったり、ボールを止めたりするためには、どのように足をうごかせばよいですか。

強く足を振って蹴る、ボールが来る方向へ動いて止める など

●できたときは、どんなことが楽しかったですか。

相手に捕られないようにボールを蹴ることができたこと、ボールが来るほうへ動いて捕れたこと など

おにあそび

- 知** すばやく にげたり、つかまえたり することができるように なる。
- 思** おにから にげる ほうほうや おい^{かた}方を かんが^{かんが}えて、^{とも}友だちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって、みんなと きょうりよくして ゲームを しよう。

学習のねらい 一定の区域で逃げたり、追いかけたり、陣地を取り 合ったりすることができるようにすること。

たのしさを みつけよう

おにの うごきを よく 見て にげきれるかな。
友だちと きょうりよくして つかまえらるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな鬼遊びを知り、力いっぱい鬼遊びをする。

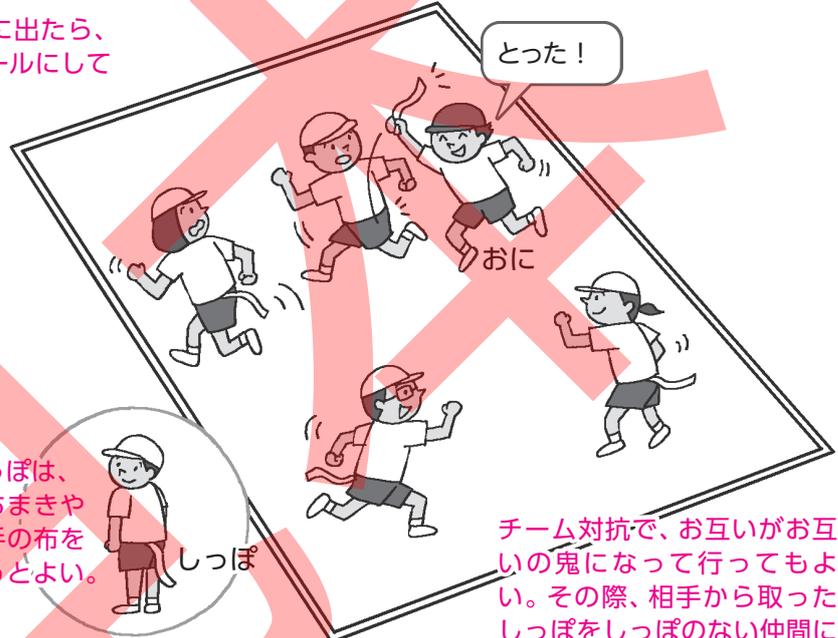
1 ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

●しっぽとりおに

コートの外に出たら、 鬼になるルールにして もよい。

ルール

- しっぽを とられたら、 おにになる。



いっしょに 学ぼう

どうしたら しっぽを とられないで にげられるかな。



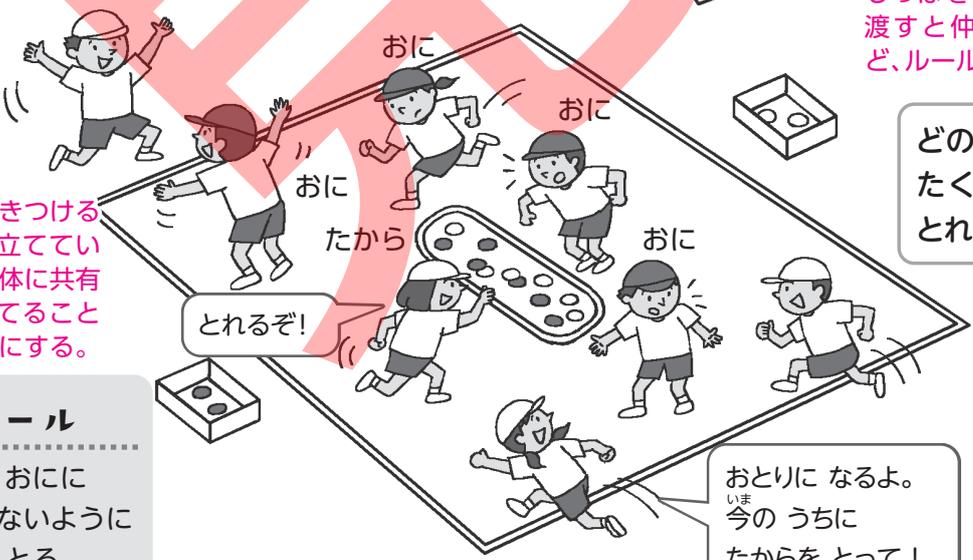
鬼のいない場所に素早く動くなど、 作戦を立てることに繋げる。

しっぽは、 はちまきや 薄手の布を 使うとよい。

チーム対抗で、お互いがお互いの鬼になって行ってもよい。その際、相手から取ったしっぽをしっぽのない仲間に渡すと仲間が復活できるなど、ルールを工夫するとよい。

●たからとりおに

誰かが鬼を引きつける など、作戦を立てて いたチームを全体に共有し、作戦を立てることに繋がるようにする。



ルール

- 時間内におにに つかまらないように たからをとる。

どの チームが たくさん たからを とれたのかな?

おとりになるよ。 いま 今のうちに たからをとって!



おにごっこを スポーツとして楽しむ「スポーツおにごっこ」というものがあります。こまかいルールも きまっています、日本では ぜん国大会があるそうです。イギリス生まれの チェイスタグという おにごっこは、せかい大会も 行われています。

かた
➡ すすめ方

- ステップ 1 ゲームのしかたをおぼえて
力いっぱいあそぼう。
- ステップ 2 友だちと きょうりよくして、にげ方や
おい方を くふうして あそぼう。

じょうず

- ◎ 上手に にげたり つかまえたり して
いる人は、どんなふう
しているかを見つけてみる。
- ◎ 友だちと きょうりよくして、
つかまえる ほうほうを
はな 話し合ってみる。

ステップ 2 では、ルールや場の設定を工夫して、みんなで楽しく鬼遊びをする。

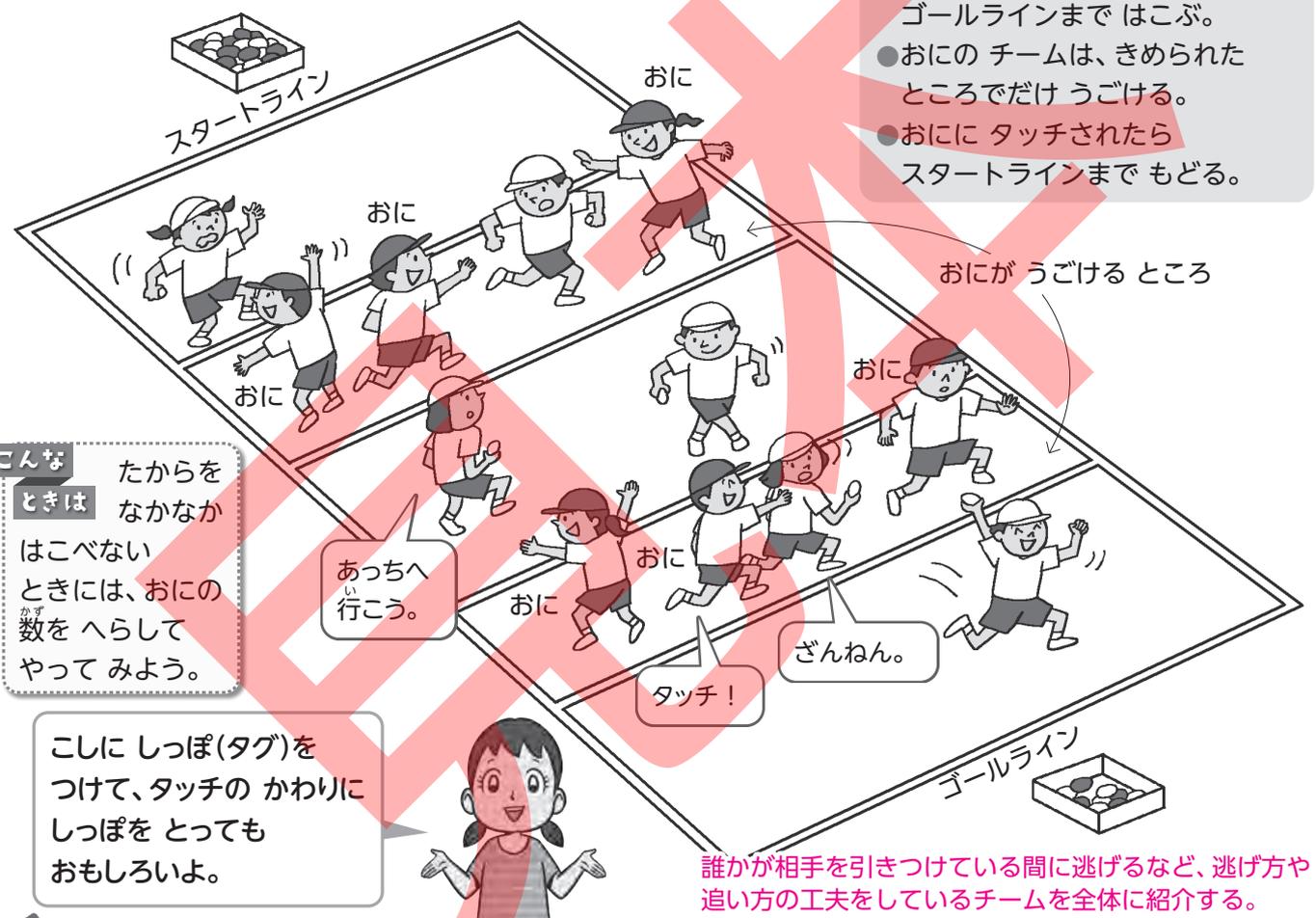
2 友だちと きょうりよくして、にげ方や おい方を くふうして あそぼう。

◎ たからはこびおに

宝は紅白玉など、持ち運びやすいものにする。

ルール

- スタートラインにある たからを
ゴールラインまではこぶ。
- おにの チームは、きめられた
ところでだけ うごける。
- おにに タッチされたら
スタートラインまでもどる。



こんな
ときは
たからを
なかなか
はこべない
ときには、おにの
数を へらして
やってみよう。

こしに しっぽ(タグ)を
つけて、タッチの かわりに
しっぽをとっても
おもしろいよ。

誰かが相手を引きつけている間に逃げるなど、逃げ方や
追い方の工夫をしているチームを全体で紹介する。

学びのきろく

- おにから にげたり、つかまえたり する ためには、どのように すれば よいですか。
鬼がほかの人を見ているときに逃げる、逃げられないように近くへ寄ってから捕まえる など
- できた ときは、どんな ことが 楽しかったですか。
相手と相手の間を走り抜けたこと、たくさん捕まえたこと など

ひょうげんあそび



目ひょう

- 知** みちかな どうぶつや のりものになりきって おどる ことができるようになるう。
- 思** とくちょうを 見つけて おどったり、友だちと つたえ合ったり しよう。
- 態** だれとでも なかよく おどったり、あんぜんに 気をつけたり しよう。

学習のねらい 身近な題材の特徴をとらえ、全身で踊ることができるようにすること。

たのしさを みつけよう

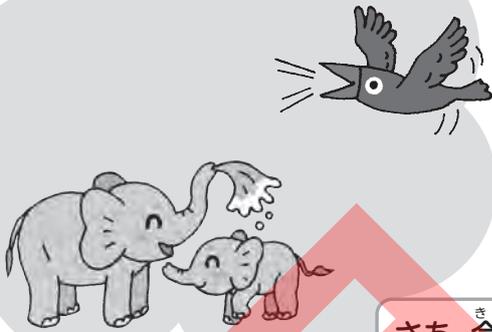
ステップ

いろいろな どうぶつや のりものになりきって ひょうげんできるかな。 どうぶつや のりもののお話を 友だちと 楽しく つくる ことができるかな。

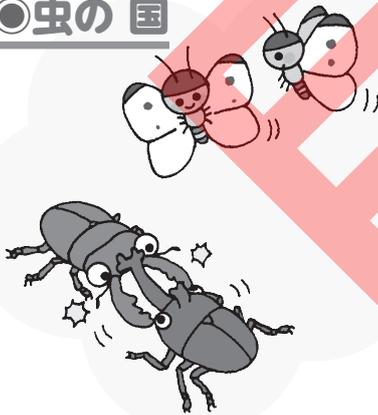
ステップ1では、いろいろな踊りのテーマを考え、表現する。

1 やってみたいテーマをえらぼう。

●どうぶつの国



●虫の国



鳥、動物、昆虫、恐竜、乗り物などの中から、次の2点を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

- ①特徴のある具体的な動きを多く含む題材
- ②児童にとって身近で興味・関心の高い題材

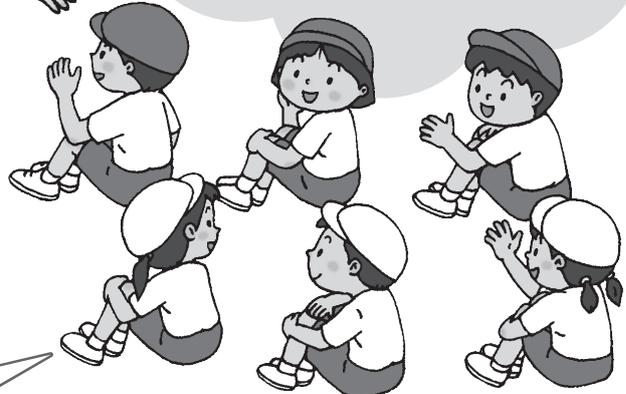
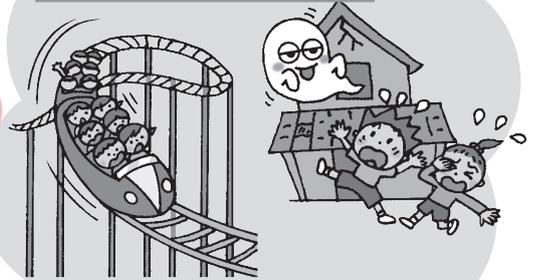
さあ、今日はどんなものになりきって みようかな？

どの国に行って、おどって みようかな？

●のりものの国



●ゆうえんちの国



ジェットコースターは、高いところから下っていくときのスピードがこわいですね。では、いちばんスピードをかんじるせきはどこでしょうか。

ア いちばん前のせき イ まん中あたりのせき ウ いちばん後ろのせき

かた

すすめ方

ステップ

1 やってみたいテーマをえらぼう。

ステップ

2 ゆうえんちの国のいろいろなのりものになりきってみよう。

ステップ

3 すきな のりもののお話を つくっておどろ。



◎おどるものどくちょうを見つけて、その場ですぐにひょうげんしてみる。

◎友だちと いっしょに かんが 考えたり、友だちの よい うごきを見つれたりする。

ゆうえんちに 来たよ。
どんな のりものがあるかな？



コーヒーカップ！

ジェットコースター！

メリーゴーランド！

肩を強くつかむと、前後の児童同士がぶつかって危険だったり、空間が窮屈で自由な表現ができなかったりするので、肩はつかまない。コースターの時間差も表現しやすくなり、床を転がる際も安全である。

しゅっぱつします！



ガタン、ガタン。

だんだん のぼって いくよ。

はじめは みんなでジェットコースターになってみよう。ゆっくり ゆっくりと うごき出したよ…。

おちるよ！



さかを のぼって のぼって…。
上から 下に まっさかさまに おちるよ～!!!

まがるよ！



すごい スピードで 楽しそう！
ぐるぐる 回ったり
ゆかに ころがったり すると
おもしろいね！



動いているうちに追いつけこのようになり、表現運動から離れてしまう児童が出てくるときがある。そのときは活動を一度止め、コースターの表現に戻り、スピードを落とすなどして活動を進めるとよい。

2 ゆうえんちの ^{くに} 国の のりものになりきってみよう。

空をヒューとい
いながら
とんで いるよね。



ビューン!

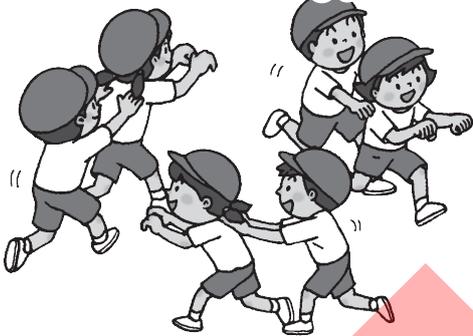


パレードの曲など、アップテンポな遊園地のBGMを流すと
集中力が増し、雰囲気も盛り上がる。

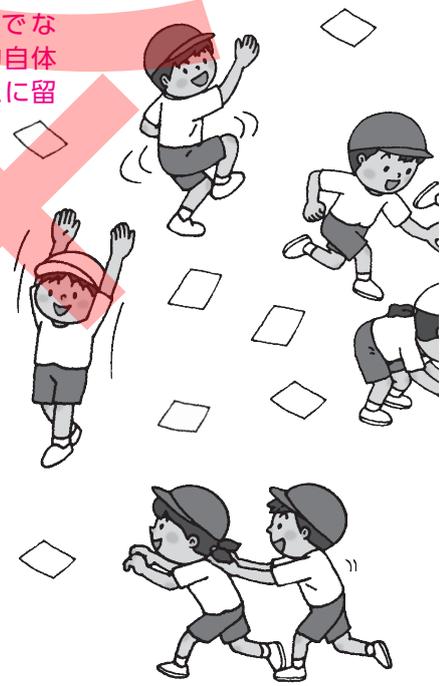
^{からだ}体 ぜんたいを
つかって なりきろう。



本書児童用誌面の動物かたをA4サイズに拡大したり、
ホームページから印刷したりして使用する。児童のアイデアでがたを追加してもよい。
その際は、「○○(乗り物)が○○している(動き)」と、オノマトペを入れるように留意する。



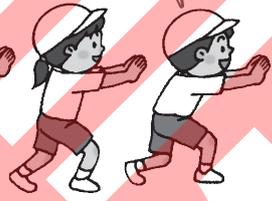
乗っている人でなく、その乗り物自体
を表現することに留意する。



ガタガタ



ゆっくりのぼるよ。



さかを のぼったり
下りたり、まがったり
しながらすすむと
楽しいよ。



二人組で行い、
同じ動き(同調)
や反対の動き
(対極)をする。
互いの動きに目
が行くようになり、
対応する動きの
学習が自然に
生まれる。



スピードが はやく なったり
おそく なったり するの も いいね。



ほかに どんな
のりものがあるかな？



ぐるぐる 回る
まわ
コーヒークップ



すごい スピードで
ぐるぐる 回ってるね！



移動時なりきったまま動く。
移動やかなたをめぐるタイミ
ングを教師が太鼓などで示す
やり方と、児童が好きなタイミ
ングで行うやり方がある。

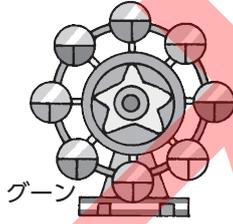


表情までなりきっていたり、
オノマトペを口に出してい
たりする児童を紹介する。その
表現を全員で真似することで、
よい表現を全員で共有できる。

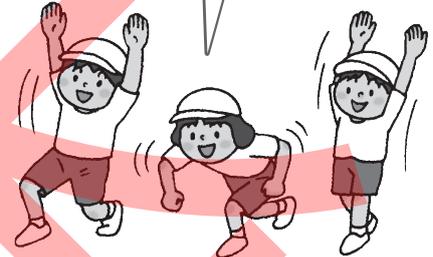
つぎのカードは
なに
何かな？



ゆっくり 上がって
ゆっくり 下がる
かんらん車

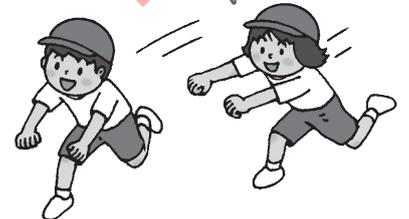


ゆっくり うごくよ。



高低差のある動きをしていたり、
題材の感じをよく表現できて
いる児童を全員で紹介する。

グインと まがるよ！



じゆうに うんてん
ゴーカート



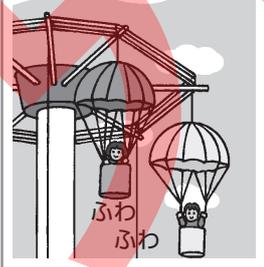
シュー！ すごい はやさ
でおちて いくよ。



うまく即興表現ができず、
なかなか動くことができ
ない場合は、次のかるたに
移行してもよい。

即興表現が苦手な児童は、
得意な児童とペアとなり、
真似をすることから始め
てもよい。

きゆうにおちる
パラシュート

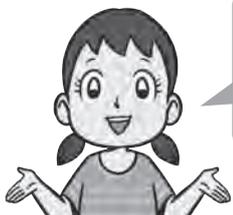


パラシュートが
ぱっと
ひらいたね。

おへその いちを ^{たか}高くしたり
ひくくしたり
ぜんしんで うごけて いるね。



どんな ^{かお}顔をして いると
もっと のりもの
なりきれるかな？



遊園地の写真など
を見て、具体的なイ
メージを持って踊
る。見ている人に伝
わるように大きく
表現する。 など

ふか学ぼう

もっと なりきる ためには
どうすれば いいかな。



3 すきな のりもののお話をつくっておどろう。

◎ジェットコースター

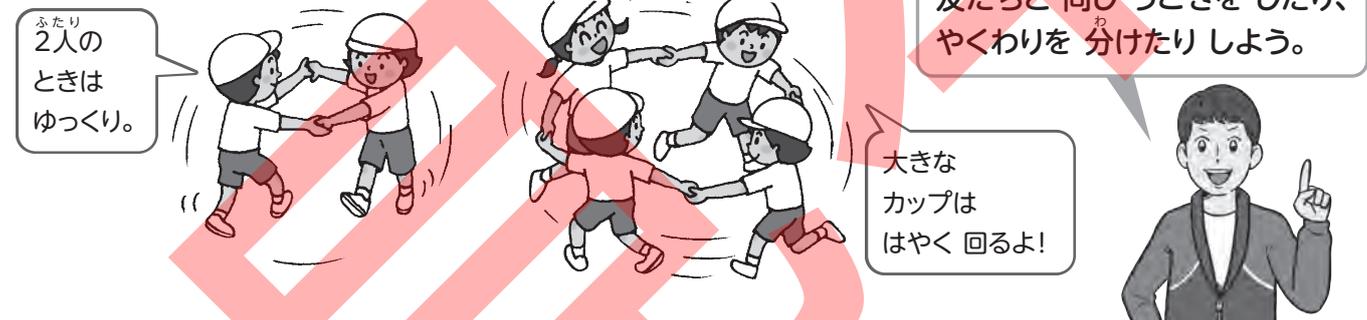
好きなかたを選び、
3人程度でグループを作る。



かたの動きを「なか」にし、「はじめ」と「おわり」をつけて簡単な話を創る。

◎コーヒーカップ

動きながらアイデアを出し合って動きを創っていく。出たアイデアをつなげていくとあつという間にひと流れができる。



◎こわいおばけやしき

ステップ1・2で学習した動きを思い出したり、工夫したりしながら行うように声をかけるとよい。



こんなときは

話の途中に「大変だ、〇〇がきた!」など、急変する場面を入れると面白い。
お話をつくるのがむずかしいときは、「たいへんだ!」のれいからえらんでみよう。

- ・「たいへんだ! コースターがせんろから外れちゃった!」
- ・「たいへんだ! おばけがおいかけてきた!」
- ・「たいへんだ! ゴーカーが回り出しちゃった!」

話を創るときはかたを1つに絞って、その乗り物の特徴を最大限表現できるようにする。

●お話の とちゅうに「たいへんだ！」の 出来ごとを 入れて おどろう。



教師は、児童の活動中に、全身の動きに高低の差や速さの変化をつけている児童を積極的に見つけ、全体に共有する。すると自然にそのよい動きを他の児童もするようになる。

最後に3秒止まると、終幕感が出る。

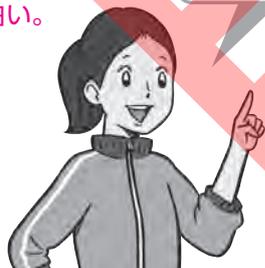


発表に慣れていないときは、表現する題材を言ってから発表する。慣れてきたら、クイズ形式で見ている児童に題材を当てさせると面白い。

お話の なかに「たいへんだ！」の 出来ごとを 入れると、^{たの}楽しい ながれが できるね。

以下のような児童を見つけるように伝える。

- ①身体全体を使って踊っている
- ②特徴的な動きをしている
- ③動物の表情を真似したり、声真似をしたりしている



みんなで ^{からだ}体を ^{あそ}ねじったりして いて 楽しいね。ちぢんだりのびたり、手と 足で 歩くのも おもしろいね。



観点に沿っていなくても、友達の良い動きを見つけることができればよい。

●なりきって おどれるようになった ときは、どんな ことに 気をつけましたか。

題材の音や様子を大げさに表現すること、友達と速さや高さを変えて動くこと など

●なりきって おどれるようになった ときは、どんな ことが 楽しかったですか。

自分が本当にその題材になったように夢中になれたこと、自分の表現や考えを友達を受け入れてくれたり、「面白い」と言ってくれたりしたこと など

リズムあそび



- 知** リズムにのっておどることができるようにしよう。
- 思** くふうしていろいろなうごきでおどったり、友だちとつたえ合ったりしよう。
- 態** 友だちとなかよくあんぜんに気をつけておどろう。

学習のねらい 軽快なリズムに乗って踊ることができるようにすること。

たのしさをみつけよう

ステップ

1

リズムにのって、ぜんしんを思い切りつかってはずんでおどれるかな。
友だちとなかよくおどれるかな。

ステップ1では、リズムに乗っているいろいろな動いてみる。

リズムにのっていろいろなうごきを見つけよう。

さあ、おへそでリズムにのるよ。先生のまねっこできるかな？
いろいろなきょくのリズムにのってじゅうにおどろう。

音楽に乗ることが難しい場合は、音源なしで手拍子だけでリズムに乗ることから始める。



教師が楽しそうに動いて示範をする。それぞれの部位にスイッチを入れていくように、全身を順番に弾ませるとよい。その際、教師が全身で弾んでいる動きと全身で弾んでいない動きを示範すると、児童はイメージを持ちやすい。

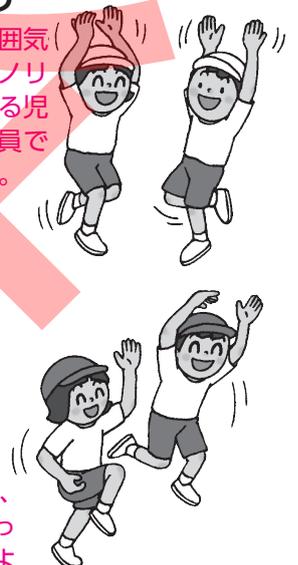
●すわって
はくしゅしたり
手をふったり

おへそで
リズムにのるよ。



●立って体をねじったり
回ったり

自由に踊れる雰囲気を作るために、ノリノリで踊っている児童を紹介し、全員で動きを共有する。



音量は最大にして、音楽のビートにしっかり全身で乗れるようにする。

●スキップしながら

そうそう！
「ウン、パ」のリズムだね。
みんなリズムにのってきたね。難しいステップでなくても、歩く・跳ねる・歩きながら頭を揺らすなどの単純な動きでリズムに乗ることが、全身で弾むようになることとなる。

こんな

ときは ことがむずかしいときは、先生や上手な友だちをまねしてみよう。手びょうしをうちながら「ハイハイ」などかけ声をかけてもいいね。



全身で弾めるようになったら、手・足・腰・尻・肩などそれぞれ動かす活動を取り入れると、その後の活動の幅がさらに広がる。

音が速すぎても遅すぎても乗りにくい。事前に教師が音楽に合わせてスキップをしてみ、児童が乗りやすいテンポの音源を見定める。児童のレディネス（心身の準備状態）に音源のテンポが合わない場合は、変速機を使ってテンポを合わせる。

まめ 日本のおどりは、日本ぶようのようにゆったりしたうごきというイメージがありますね。
ちしき でも、あわおどり、よさこいぶし、ソーランぶしのように、うごきがはげしいものもあります。うんどう会などでおどることがあるかもしれませんね。

➡ すすめ方

- ステップ1 リズムにのっていろいろなうごきを
見つけよう。「学園天国」「勇気100%」
「sunshine」「おどるポンポコリン」
「SHAKE」
- ステップ2 みんなでリズムにのって楽しく
おどろう。「にんじやり
ばんばん」など、テンポが一定で、
カウントが変則的でない、弾んで
踊れる元気のいい曲を用意する。

◎リズムをよく聞いて、それに合わせて
かんたんなうごきで おどってみる。

◎友だちとよいうごきについ
つたえ合いながら、リズムに
合わせていろいろなうごきで
おどってみる。

ステップ2では、みんなでリズムに合わせて自由に楽しく踊る。

2 みんなでリズムにのって楽しくおどろう。

- その場で
- スキップして
- 上下にはずんで
- 手とおしりをふって
- 前や後ろにうごいて



リズムダンスで気持ちが楽しくなり、学習から離れる児童がいたときは、注意するのではなく、ノリノリの児童を紹介し、クラスの雰囲気をも肯定的にする。それにより、自然と全員がダンスに集中できるようになる。

2人のいきがぴったり合っているね！
スキップがとってもはずんでいていいね！

2人組になってむき合ったり、ならんだりしておどってもおもしろいね。

リズムに乗って全身で弾んで踊り、誰とでも一緒に踊ることの楽しさを体感することが低学年の段階では大切である。見せ合いより、ともに動いて楽しさを体感する活動に、より多くの時間を割きたい。

ならんでおどってみよう。

手をつなごう。

友だちと手をつないだり真似をしたりすると楽しさが増すことを感じさせたい。

じゅんばんにおどってみよう。

なかなか動けない児童は、友達の真似や教師が手を取って一緒に動くことから始める。

学びのきろく

- リズムにのっておどれるようになったときは、どんなことに気がつけましたか。
おへそでリズムに乗ること、リズムや音をよく聞いて、それに合わせて全身を弾ませること など
- リズムにのっておどれるようになったときは、どんなことが楽しかったですか。
心も体も軽くなること、友達と息が合うと気持ちが通じ合っているようでさらに楽しさが増したこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

▶ 野外でやくそくをまもり、いろいろなあそびをしよう。

野外でのあそび

学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



野外でいろいろなあそびができるかな。

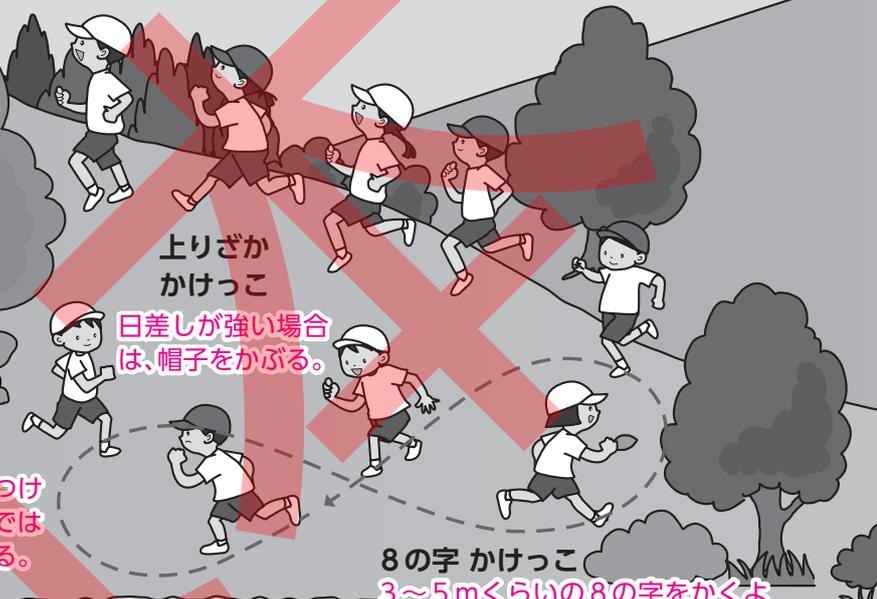
山や川、海でいろいろなあそびをしよう。

地域や学校の実態に応じて、自然の中で進んで体を動かして楽しむ。

景色を楽しみながら行う。

○山であそぶ

注意 自然の中での活動になるので、気象条件や危険な動植物、危険物などに注意する。場所に応じた服装等も配慮する。また、前日までの気象状況を把握したり、急な気象の変化に備え、準備をしたりする。



上りざかけっこ

日差しが強い場合は、帽子をかぶる。

切り株などに気をつける。高いところまでは登らないようにする。

8の字かけっこ
3~5mくらいの8の字をかくように、数回ゆっくりとかけっこする。斜面を利用してもおもしろい。

肌の弱い児童は、事前に家庭と連絡をとり、Tシャツを着せたり、遊ぶ時間に注意したりする。

木のぼり



おにあそび



すな山作り

活動前後に清掃を行い、砂浜の危険物を取り除き、安全に気をつける。

なみとおいかけっこ



○海であそぶ

水遊びの学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

波や水深、水温に注意する。



海でおよぐ

プールと海での浮き方の違いを比べさせてもよい。



こしくらいのふかさで

腰くらいの深さで、浜辺と平行に、または浜辺に向かって泳ぐ。



- ◎できそうなことをきめる。
- ◎やることをはっきりさせる。
- ◎きめたことややったことをふりかえる。

ふか
く
ま
ん
ご
う



やくそく

- きけんなところへは行かない。
- きけんことはしない。

丘や低い山をウォーキングする。
適宜、水分をとる。 おかのぼり

1人で行動しない
ようにする。

草すべり

段ボールやビニル
シートを使って滑る。

川であそぶ

川の流れや水深、
水温に十分注意する。

動かした石は元に戻す。

ひざくらいの
ふかさで
膝より浅いところ
で遊ぶ。

小さな生き物を探して遊ぶ。
生き物は観察したら元に戻す。

走の運動遊びの学習を
思い出させて、いろ
んな方法で行う。

すな山
とびこし

キリンと キリギリス

キリン組と
キリギリス組に
分かれて、しんぱんの
合図で おいかけたり
にげたり する。

スキー・スケート あそび

目ひょう

▶ やくそくをまもり、なかよく
いろいろなあそびをしよう。

学習のねらい スキーやスケートを楽しく滑ることができるようにすること。

たのしさを 雪の上やこおりの上を
みつけよう すべる楽しさを見つけられるかな。

スキーやスケートをして楽しくあそぼう。

◎スキーあそび

そりあそび

地域や学校の実態に応じて、自然の中で
進んで体を動かして楽しむ。

スキー用具の正しい
着け方、運び方
や、安全な転び方、
起き上がり方など
について指導する。

●むきのかえ方



スキーの先を
ひらいたり とじたり
してむきをかえる。

●のぼり方

始めはゆるやかな
斜面で滑る。

◎スケートあそび

どこに
行こうかな。

友達と一緒に
楽しく滑る。



やくそく

- 手ぶくろをはめる。
- ぼうしをかぶる。
- あんぜんに気をつける。

●ころび方



あたま
頭を
うたないように
する。

●おき方



まへ
手を前に
ついておきる。

りょう足すべり

かた足すべり

いすをおして
すべる。
椅子を押ししたり、引いたりする。

しゅうだんこうどう

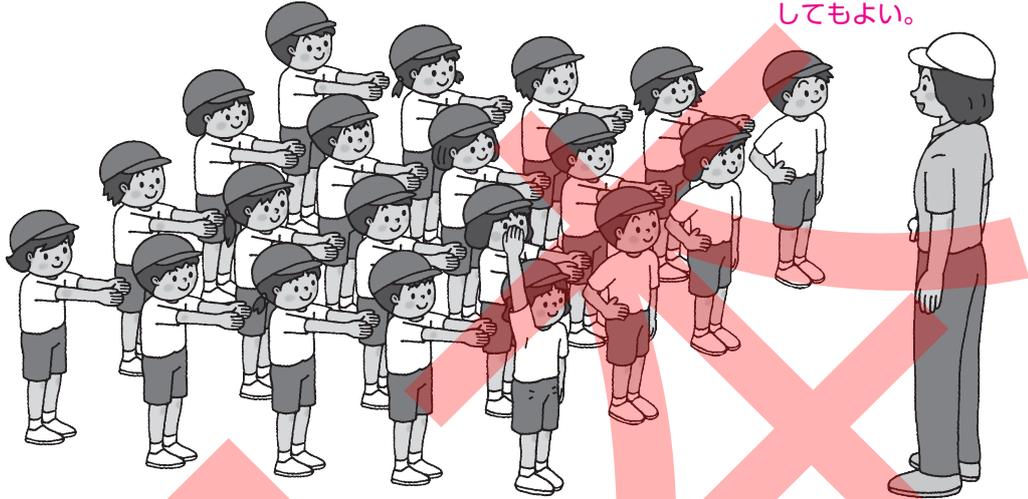


学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

● ^{あいず} ^あ合図に合わせてこうどうしよう。

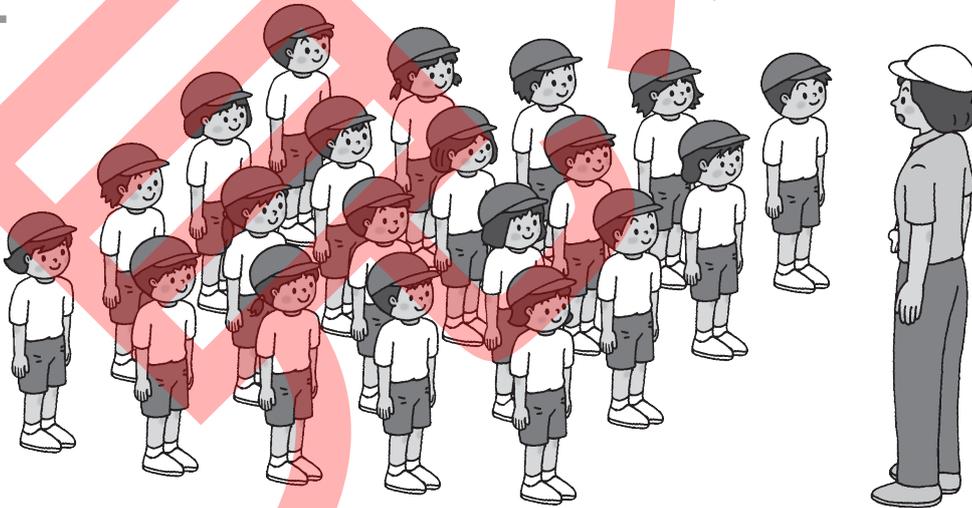
●4れつじゅうたいに…あつまれ

教師が右手を挙げ、指を4本立てることを4列縦隊の合図としてもよい。



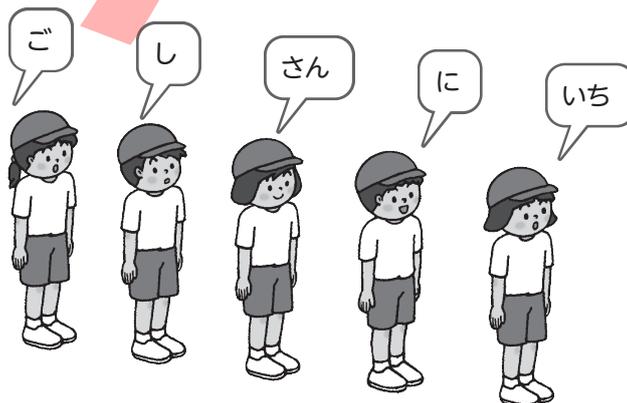
基準者は教師の前に立つ。

●気をつけ

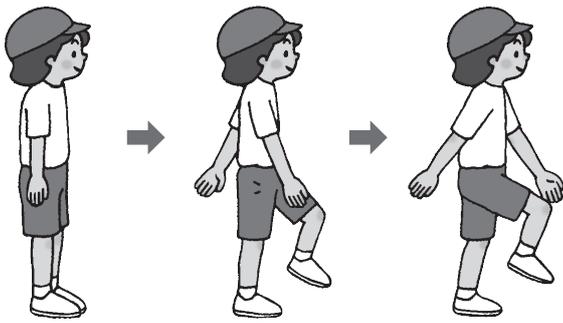


●ばんごう

教師の合図により、基準者から順次、番号を送る。

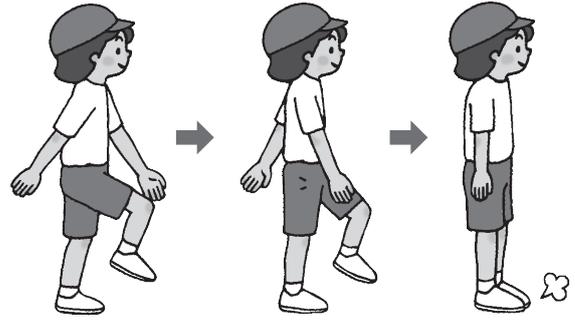


●^{まえ}前へ…すすめ



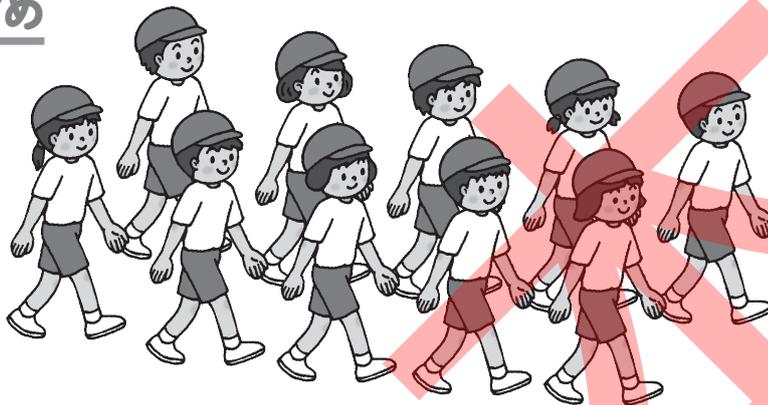
左足から前に出る。

●ぜんたい…^と止まれ

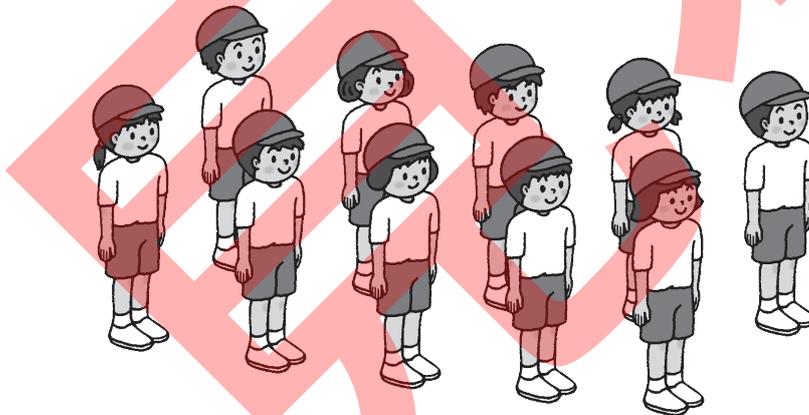


いち に

●前へ…すすめ



●ぜんたい…止まれ



「いち、に」で止まる。

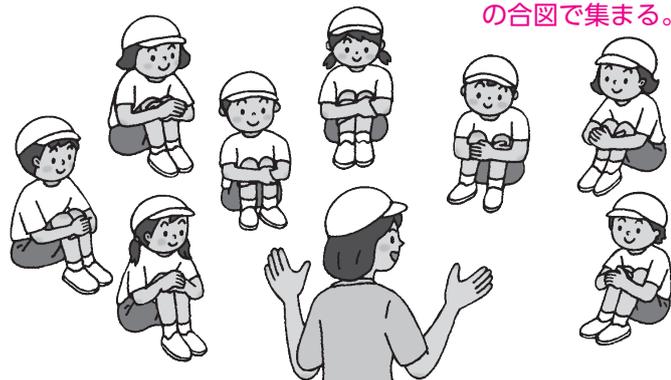
●こしを下ろして^{やす}休め



手で膝をかかえる。

●先生のまわりにあつまるとき

「自由隊形に集まり、腰を下ろして休め。」の合図で集まる。



新体カテスト



学習のねらい 自分の体力を知り、その結果をもとに自分の体力に関心を持ち、体力を高めることができるようにすること。

●自分の体力を知ろう。

◎あくりよく



握力計が体や衣服に
触れないようにする。

右、左の順に交互に2回ずつ実施する。

左	②	キログラム	右	①	キログラム
	④	キログラム		③	キログラム

キログラム未满是切り捨てる。

◎上体おこし

じょうたい

1回実施する。

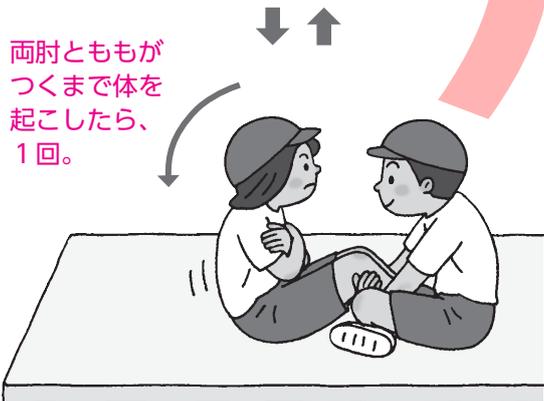
かい
回

30秒間行う。

実施者の両膝が直角になるように
足を立て、固定する。



両肘とももが
つくまで体を
起こしたら、
1回。



からだ
体を「おこす」「たおす」をくりかえす。

◎長さ体前くつ

ちょう
たいぜん

2回実施し、よいほう
を自分の記録とする。

センチメートル
センチメートル

センチメートル未满是切り捨てる。



背中や尻を壁にぴったり
つける。

ものさし



前屈したとき、膝が曲が
らないようにする。

きろく

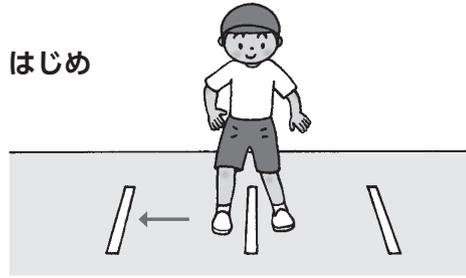
ゆっくりとはこを前におす。

●はんぷくよことび

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

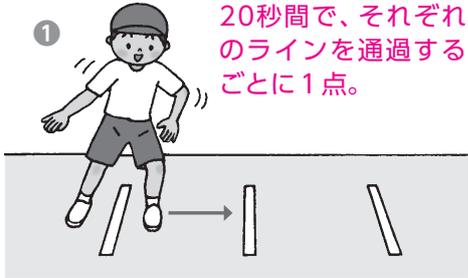
	てん 点
	点

はじめ



①②③④のじゅんでくりかえす。

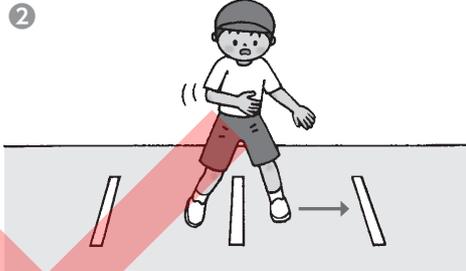
①



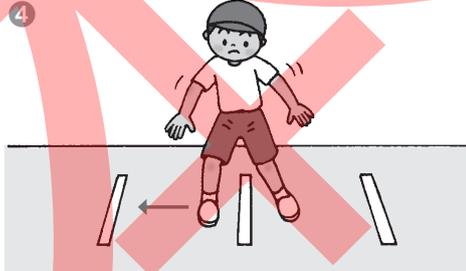
20秒間で、それぞれのラインを通過するごとに1点。

せん線をまたぐ(ふむ)と1点。

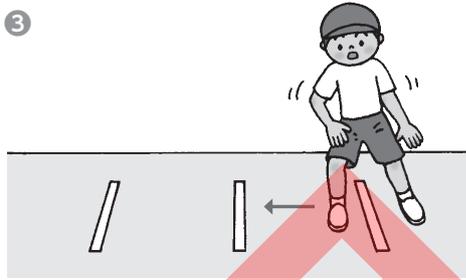
②



④



③



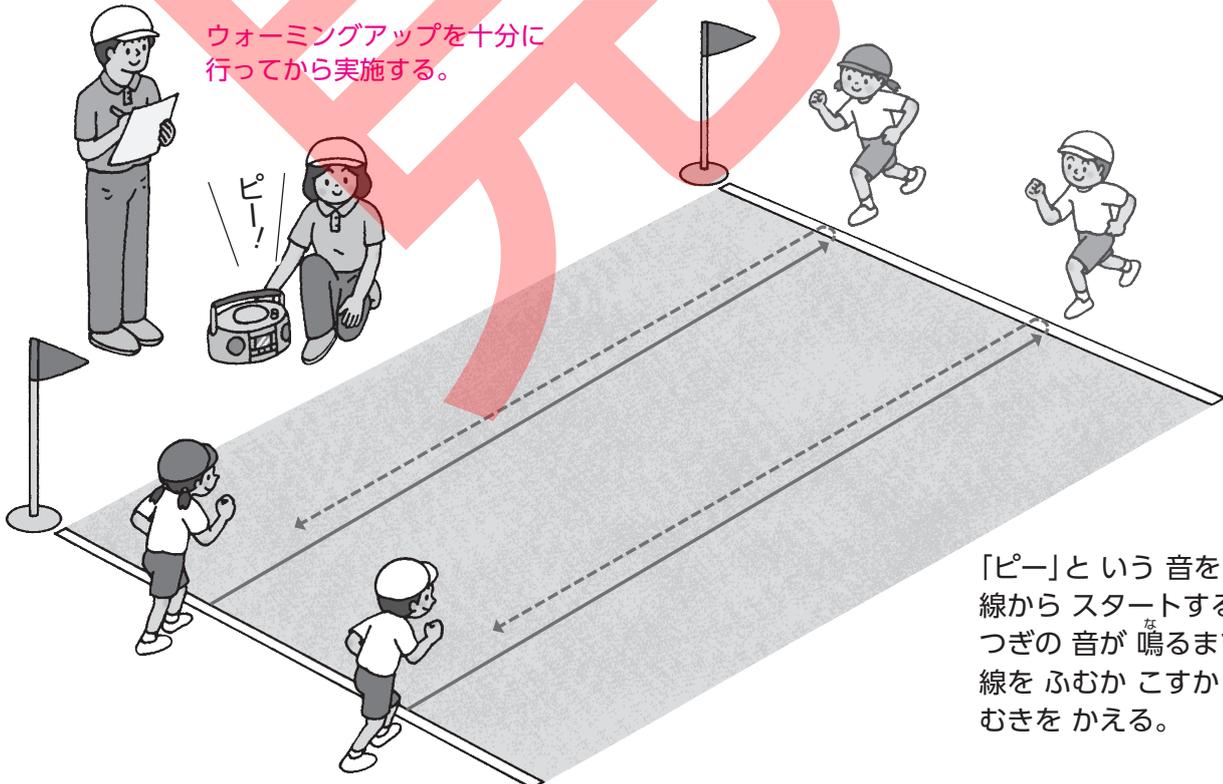
ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

●20メートルシャトルラン

	かい 回
--	---------

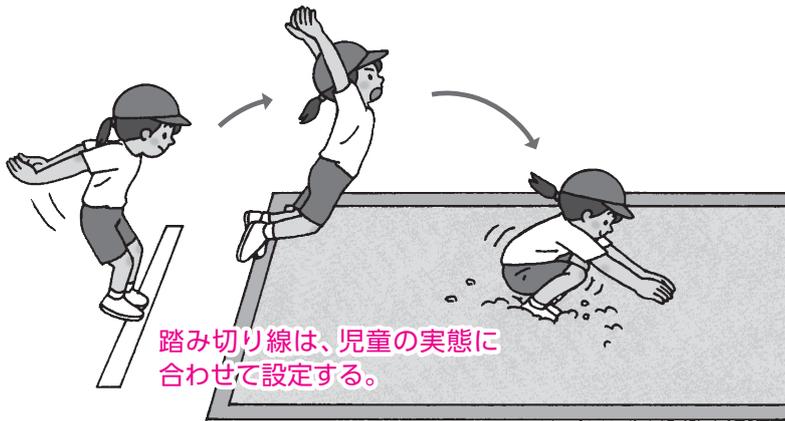
1回実施し、折り返した回数を記録する。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。



「ピー」という音を聞いて、線からスタートする。つぎの音が鳴るまでに、線をふむかこすかしてむきをかえる。

●立ちばとび



踏み切り線は、児童の実態に合わせて設定する。

2回実施し、よいほうを自分の記録とする

センチメートル
センチメートル

りょう足でふみ切つてとぶ。

計測は2名で行ったり、1人が右手と左手両方にストップウォッチを持って計測したりすると正しく計測しやすい。



ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

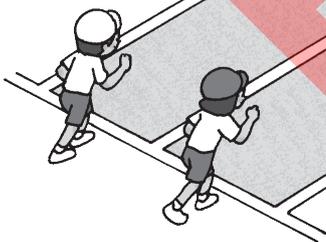
ゴールライン

●50メートル走

びょう

ゴールの先の線まで走りぬける。

スタートの合図は、声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げる。



30°に開いた2本の直線の外側に、距離を示す数字を書いておくと計測しやすい。

●ソフトボール投げ

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

円の中からボールをなげる。



できるだけ下手投げはしない。

メートル
メートル

●新体力テスト とく点ひょう

自分の きろくの ところに 色を めろう。

男子

とく点	あくりよく (キログラム)	じょうたい 上体おこし (回)	ちよう 長ざ たいぜん 体前くつ (センチメートル)	はんぷく よことび (点)	20メートル シャトルラン (回)	50メートル 走 (びょう)	立ち はばとび (センチメートル)	ソフトボール なげ (メートル)
10	26いじょう	26いじょう	49いじょう	50いじょう	80いじょう	8.0いか	192いじょう	40いじょう
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4いか	2いか	14いか	17いか	7いか	13.1いじょう	92いか	4いか

女子

とく点	あくりよく (キログラム)	上体おこし (回)	長ざ 体前くつ (センチメートル)	はんぷく よことび (点)	20メートル シャトルラン (回)	50メートル 走 (びょう)	立ち はばとび (センチメートル)	ソフトボール なげ (メートル)
10	25いじょう	23いじょう	52いじょう	47いじょう	64いじょう	8.3いか	181いじょう	25いじょう
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3いか	2いか	17いか	16いか	7いか	13.3いじょう	84いか	3いか

●体力レベル (そうごうひょうかきじゅん)

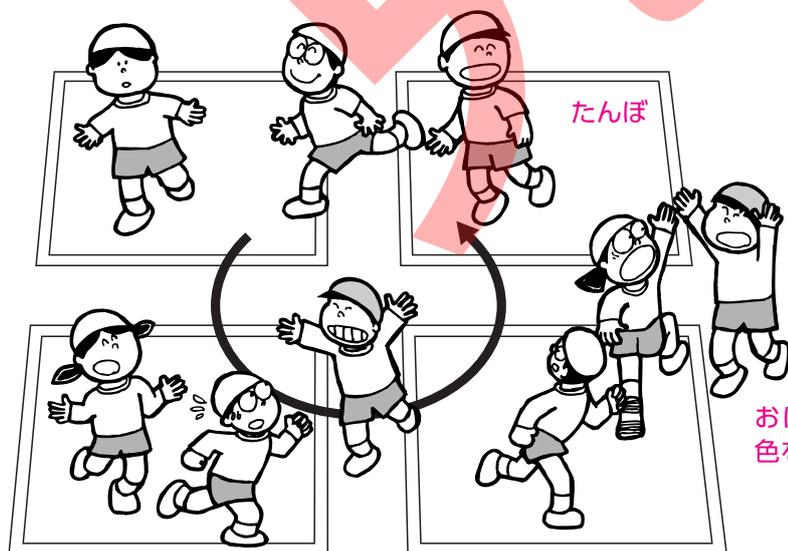
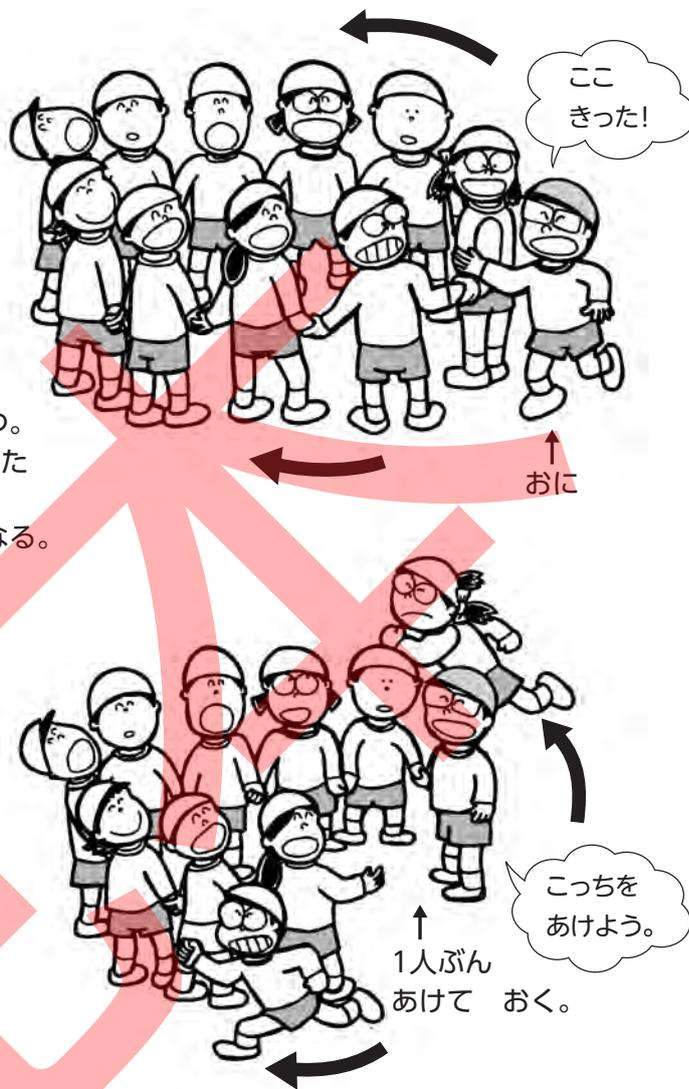
レベル	エー A	ビー B	シー C	ディー D	イー E
6さい	39点いじょう	33点～38点	27点～32点	22点～26点	21点いか
7さい	47点いじょう	41点～46点	34点～40点	27点～33点	26点いか

わたしたちの あそび

いろいろな おにごっこ

てきりおに

- おには わの まわりを はして、すきな ところで 手と 手の あいだを きる。
- 手を きられた 2人は、それぞれ のこった 手の ほうへ わを 1しゅうする。
- おには きたた ところで、左右 どちらかの 子と 手をつないで 1人ぶん あけて まつ。
- 手を きられた 2人の うち、先に もどった 子は、わの あいて いる ところに入る。
- わに 入れなかった 子は つぎの おにに なる。



たんぼおに

- 4つの たんぼを じゅんばんに まわる。
- おにに タッチされたら おにに なる。
- おには たんぼに 入れない。

おにになったら 帽子の 色を変える。

場の大きさを工夫する。おにはどんどん増えてもよい。

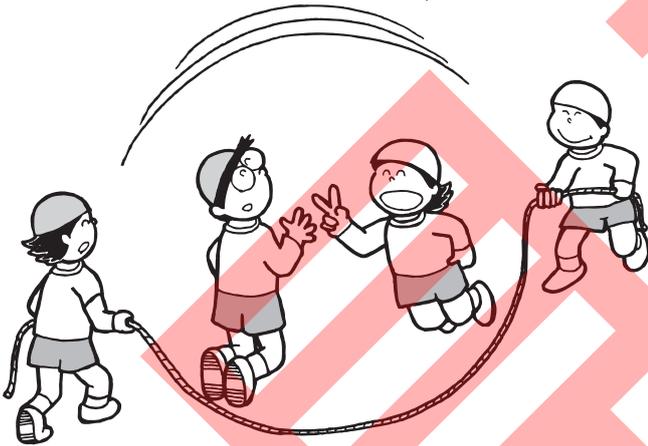
その ほかの あそび

はじめの一歩(だるまさんがころんだ)

- おにが ふりむいたら からだを とめる。
 - おにに 見つかったら おにと 手をつなぐ。
- 止まるときに、いろいろなポーズを
すると面白い。



おじょうさん おはいんなさい
ありがとう ジャンケン ポン
あいこでしょ
まけたら さっさと おでなさい



おじょうさん おはいり

- 名前をよばれたら 先に とんで
いる 人の ところに いく。
- いっしょに とびながら ジャンケンを
する。
- ジャンケンに まけたら なわから
出る。

アザラシは手で進む。
手に体重をのせると進み
やすい。

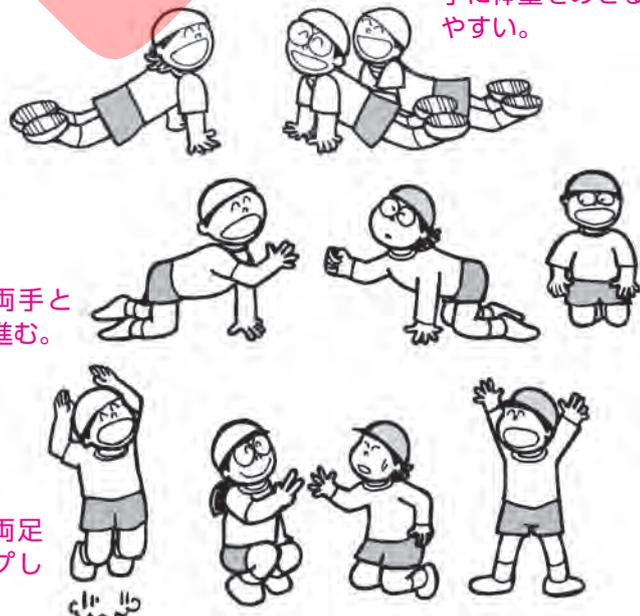
どうぶつジャンケン

- はじめは、アザラシから はじめる。
- アザラシどうして ジャンケンし、
かったら 犬になる。
- 犬どうして ジャンケンし、
かったら ウサギになる。
- ウサギどうして ジャンケンし、
かったら 人げんになる。
- 人げんに なったら、おわり。

負けたら1つ戻る、という
ルールにしてもよい。

犬は、両手と
両足で進む。

ウサギは両足
でジャンプし
て進む。



なわとびカード

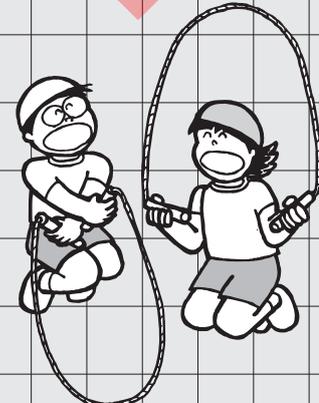
年 組 名前

いろいろな なわとびうんどうを、できるように しよう。

※しゅもくごとに、とんだ かいすうまで、いろを ぬろう。

(ぜん学年用)

きゅう	とんだ かいすう																				
1きゅう	100	65	70	50	60	40	45	40	40	35	40	40	40	20	20	10	10	10	10	6	2
2きゅう	90	60	60	45	50	35	40	35	35	30	35	35	30	15	15	8	8	8	8	4	1
3きゅう	80	55	50	40	45	30	35	30	30	25	30	30	20	10	10	6	6	6	6	2	
4きゅう	70	50	45	35	40	25	30	25	25	20	25	25	15	6	6	4	4	4	4	1	
5きゅう	60	45	40	30	35	20	25	20	20	15	20	20	10	4	4	2	2	2	2		
6きゅう	50	40	35	25	30	15	20	15	15	10	15	15	5	2	2	1	1	1	1		
7きゅう	45	35	30	20	25	10	15	10	10	8	10	10	2	1	1						
8きゅう	40	30	25	15	20	5	10	8	8	6	8	8	1								
9きゅう	35	25	20	10	15		8	6	6	4	6	6									
10きゅう	30	20	15	5	10		6	4	4	2	4	4									
11きゅう	25	15	10		5		4	2	2		2	2									
12きゅう	20	10	5				2														
13きゅう	15	5																			
14きゅう	10																				
15きゅう	5																				
しゅもく	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ	うしろ	まえ
	りょうあしとび	りょうあしとび	そのばかけ足とび	そのばかけ足とび	グーチヨキパーとび	グーチヨキパーとび	あやとび	あやとび	こうさとび	こうさとび	かえしとび	かえしとび	にじゅうとび	にじゅうとび	にじゅうあやとび	にじゅうあやとび	にじゅうかえしとび	にじゅうかえしとび	にじゅうわとび	にじゅうわとび	さんじゅうとび



すいえいがくしゅうカード

年 組

名前

目ひょうを もって、がんばって れんしゅうしよう。

(ぜん学年用)

きゅう	がくしゅうの めあて	月日	しるし
とつきゅう	①25メートルを クロールで 20びょう いないで およぐ ことができる。 ②25メートルを ひらおよぎで 25びょう いないで およぐ ことができる。 ③せおよぎで 50メートル およぐ ことができる。 ④3分間 およぎつづける ことができる。(およぎかたは、じゅう) ※①～④の いずれかが 1つ できれば よい。	/	
1きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 50メートル およぐ ことができる。	/	
2きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル、うち、どちらかを 50メートル およぐ ことができる。	/	
3きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル およぐ ことができる。	/	
4きゅう	クロールか ひらおよぎの どちらかで、25メートル およぐ ことができる。	/	
5きゅう	25メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう)	/	
6きゅう	13～20メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう)	/	
7きゅう	ばた足で、5メートル いじょう およぐ ことができる。	/	
8きゅう	けのびで、3メートル いじょう すすむ ことができる。	/	
9きゅう	ふしうきで、5びょう間 うく ことができる。	/	
10きゅう	水の中、はなや 口で ブクブク いきを はく ことができる。	/	
11きゅう	水の中、ジャンケンが できる。	/	
12きゅう	すいめんにかお 顔を つける ことができる。	/	

からだ

体を うごかそう

このページは授業時間ではなく家で行うことができる運動を紹介しています。

休みの日などに、家でかんたんにできるうんどうを
してみましょう。み近にある道ぐをつかううんどう、
家の人といっしょにできるうんどうもあります。

家で運動する際には安全に配慮するように伝える。

あんぜん・あんしん

- まわりにぶつかりそうなものがないところでうんどうしよう。
- おそい時間にしない。
- 音に気をつけよう。
- ぐあいかわるいときは、むりにうんどうしない。

ステップ 1 どうぶつの うごきあそび



くま歩き

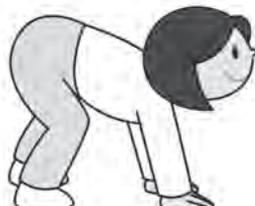
①四つんばいになって、顔を上げておしりを高く上げる。

よこから見ると

前から見ると



手はかたのはばにひらく。



ひざの間はにぎりこぶし1こ分あける。

②ひざをつかないで、前に歩く。

おしりを上げたまま歩く。



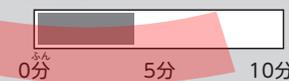
むずかしさ ★★★★★

★が多いほどむずかしいよ。

道ぐなし

人数 1~2人

時間



かえるとび

①しゃがんで手を前につく。

手はかたのはばにひらく。



②とびながらりょう足を前に出す。足がゆかについたら、手を前に出してすすむ。

りょう足は同時に はね上げる。



足を、手に近づけるようにしてとぼう。



しゃくとり虫歩き

①りょう手を足の近くにつき、こしを高く上げる。

②手だけで、前にすすむ。

③つぎに、ひじをのばし、手で体をささえながら、足で手の近くまで歩く。



このとき、足はうごかさない。



ひざは、のばしたまま歩く。

たおれないように、バランスをとろう。



●ふりかえり(かんじたことを書こう。)

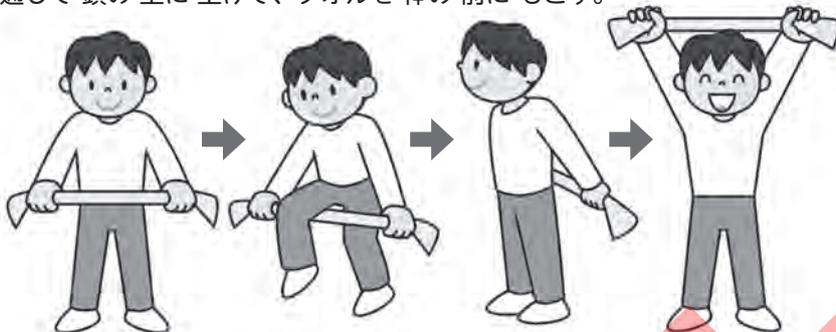
●うまくできたかな? マークに色をぬろう!

よくできた できた もう少し

ステップ 2 タオルで チャレンジ

① タオルで せかい1しゅう

りょう手でタオルのりょうはしをもち、^{まえ}前からまたいで、せなかをとおして頭の上^{うしろ}に上げて、タオルを体の前にもどす。



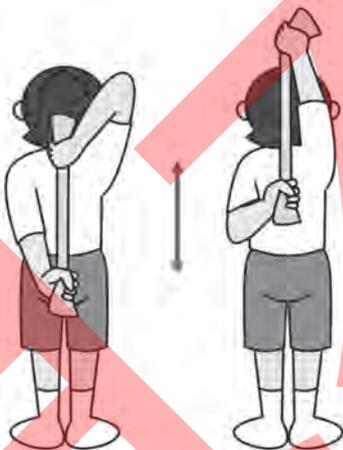
こんどは、頭の上からせなかの^{うしろ}後ろを通して、後ろからまたいで正めんにもどす。

② タオルで せなか ごしごし

タオルのりょうはしをもち、頭の上を通してタオルをせなかに回す。

右手を上、左手を下にして、せなかをこするよう^{うしろ}に上下にごしごしうごかす。

つぎに、左手を上にして、^{おな}同じようにごしごしうごかす。



せなかを^{まる}丸めないで、まっすぐに立つ。

③ タオルで 足のびのび

あおむけにねる。右足のひざをまげて足のうらにタオルをかけて、上にむかってゆっくりひざをのばす。



頭は上げないようにする。

つぎに、左足でも同じようにやってみよう。

むずかしさ ★★★★★

道具 < タオル
(よごれてもよいもの)

人数 1人

時間



いたみをかんじたら、むりに^{まわ}回さなくていいよ。



タオルはたてにまっすぐうごかすよ。



ひざをのばすときは、むりをしないでゆっくりのばしてみよう。



●うまくできたかな? マークに色をぬろう!



●ふりかえり(かんじたことを書こう。)

.....

.....

ステップ3 いっしょにチャレンジ

むずかしさ ★★☆☆

道 < なし

人数  2人

時間



どちらが ^{なんかい}何回
かったかな。

① 足じゃんけん

家の人とむかい合って、しゃがむ。手はゆかにつける。「じゃんけん、ポン」で、グー、チョキ、パーのどれかを足でつくってじゃんけんする。



② セなか合わせで立てるかな？

家の人とせなか合わせにすわって、うでを組む。せなかでおし合いながら、立ち上がる。うまく立ち上がることができたら、せなかをつけたまま、その場で1しゅう回ってみよう。

足を前にのばしてすわる。

せの高さがちがうときは、かたのあたりをあい手のせなかにつける。

「せーの」で同時に立ち上がる。



③ 大きく足ブンブン

右手を家の人とつなぐ。

右足で立って、左足を左に大きくふる。

人数を3~4人にすると、難しさがアップする。



つぎに、家の人と左手をつなぎ、左足で立って、右足をふる。

●ふりかえり(かんじたことを書こう。)

●うまくできたかな？ マークに色をぬろう！



.....

.....

ステップ4 ゲームに チャレンジ

むずかしさ ★★★★★

道具 ◀ ティッシュ、ぬいぐるみなどのみのまわりのもの、ストップウォッチ

人数 2人

時間 0分 5分 10分

① おしり歩き きょうそう

足を前にのばしてすわる。おしりを左右こうたいにもち上げて、前にすすむ。どちらがはやくすすめるかな？

右のおしりを上げて、体の右がわを前に出す。

左のおしりを上げて、体の左がわを前に出す。

ゴール



難しい場合は、ひざを曲げてやってみよう。

② ティッシュつかみ ゲーム

2人でむかい合って、頭の上にティッシュをもち上げ、「せーの」で手をはなす。あい手のティッシュをひろいにいこう。

ぶつからないように、少しはなれて立とう。



おたがいにぶつからないように気をつけよう。

うまくできたら、おとす高さをひくくしていく。

③ すばやくタッチ ゲーム

へやの中にいろいろなものを5こくらいおいて、それぞれ番ごうをつける。おいたもののまん中にすわってから、立ち上がって番ごうのじゅんにものをタッチする。1つタッチするたびに、まん中にもどってすわる。何びょうでぜんぶタッチできるかな？



ようい、スタート！

スタートの合図ではじめよう。

おくもの

ぬいぐるみ、ランドセル、ペットボトル、本、ノート、ふでばこ、タオルなど。あぶなくないものにする。

●うまくできたかな？ マークに色をぬろう！

よくできた 😊 できた 😊 もう少し 😞

●ふりかえり(かんじたことを書こう。)

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

1 体育の授業で育成を目指す資質・能力…………… 2

2 体育科の学習…………… 4

3 深い学びについて…………… 7

4 年間指導計画例…………… 8

II 単元計画例…………… 10

・体づくりの運動遊び…………… 10

・器械・器具を使つての運動遊び…………… 12

・走・跳の運動遊び…………… 17

・水遊び…………… 21

・ゲーム…………… 24

・表現リズム遊び…………… 29

I

体育の授業づくりを進めるにあたって



1……体育の授業で育成を目指す資質・能力

1 ≧ 体育科の目標と資質・能力

体育科の目標は、平成 29 年告示学習指導要領において次のように示されている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

目標の表現は、前文があり、続いて「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力」、「態度」について3つの内容のまとまりで示されている。一文となっているが、大きく二段の構成である。前半は、①-1「～を働かせ」、①-2「～を見付け」、①-3「～を通して」としている。後半の「資質・能力」につながる表記は、②-1「～のための」、②-2「資質・能力」を、③「次のとおり育成することを目指す」としている。

体育科の目標から、授業づくりの方向性は、次のように読み取ることができよう。

前半の①-1「体育や保健の見方・考え方を働かせ」ること、①-2「課題を見付け」ること、①-3「その解決に向けた学習過程」

は、「を通して」としていることから、次の②-1と②-2につなぐ「手段」である。

②-1「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための」、②-2「資質・能力」は、②-1の「心と体を一体として捉え」ること、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ことが、②-2「資質・能力」の目的となっている。

目標の前文の構成は、「資質・能力」の育成を目指すにあたり、「体育や保健の見方・考え方」、「課題の発見」、「解決に向けた学習過程」を手段として、体育科の目的に向けて、「資質・能力」を③「育成することを目指す」という宣言となっている。

次に3つの内容のまとまりについて見ていくと次のように読み取ることができる。

1 ▶ 「(1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする」ことについて

これは、体育科の内容を構成をしている運動領域と保健領域に対応するものである。出だしの「その特性」は「体育科の特性」を指していると考えられる。体育科固有の特性を示す各領域に応じた「各種の運動の行い方」と「身近な生活における健康・安全」について、「理解する」ということであろう。運動領域と保健領域において、子どもが「理解する」ことを目標としているのである。そして、運動領域と保健領域（一部）に示された技能を指して、子どもが「基本的な動きや技能を身に付ける」ことを、教師が子どもに「ようにする」としている。

2 ▶ 「(2)運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う」 ことについて

これは、前文にある「～働かせ」、「～見付け」、「～解決に向けた学習過程」に対応したもので、思考力・判断力に迫るものである。「思考力・判断力」は、資質・能力の中でも中核として位置付けられている。これに加えて、表現力としての「コミュニケーション」に対応するものである。ここでいう「コミュニケーション」とは「通信」として捉えられ、思考・判断したことを「伝える」、「受け取る」こととして読み取れる。思考・判断したことを、伝え、受け取る力を育て、蓄えることが目指されているのである。

3 ▶ 「(3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う」 ことについて

これは前文には示されていない。各教科の教科目標では、「態度」に関するものは、体育科運動領域のみが「内容」に示してい

る。健康・安全や社会的態度を重視していることの表れといえよう。

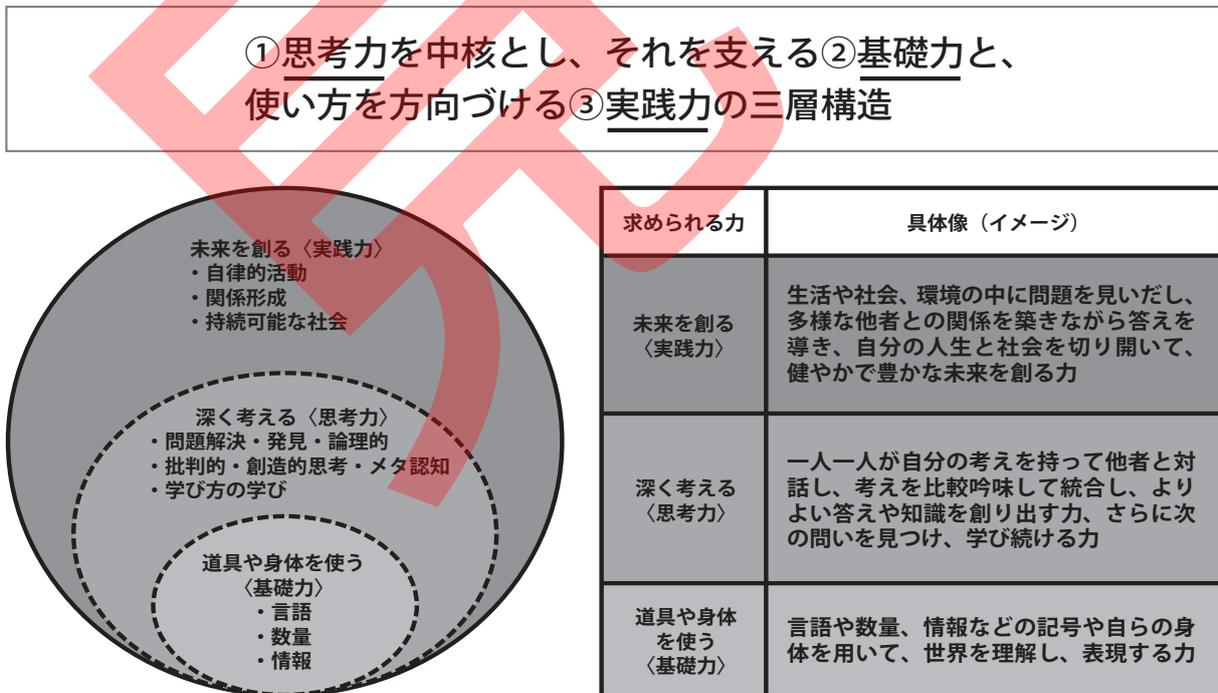
2 >> 資質・能力とは何か

教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

21 世紀に求められる資質・能力は、「深く考える〈思考力〉」としての「問題解決・発見」、「論理的・批判的・創造的思考」、「メタ認知」、「学び方の学び」などを中核とし、それを支える「道具や身体を使う〈基礎力〉」として「言語」、「数量」、「情報」など、「未来を創る〈実践力〉」として「自律的活動」、「関係形成」、「持続可能な社会」などとして整理されている。

体育の授業づくりにあたっては、これらの資質・能力の育成につながる授業の構築を目指したいものである。

図 1 21 世紀に求められる資質・能力の構造一例



(中央教育審議会資料) (国立教育政策研究所、資質・能力を育成する教育課程の在り方に関する研究報告書Ⅰ
～使って育てて 21 世紀を生きぬくための資質・能力～、2015 年 3 月、p.93)

2……体育科の学習

1 ≧ 授業構成の枠組みについて

授業構成の枠組みについて、図2のように捉えてみる。

図2で中央に示した【学習活動・方法（評価場面）】（網掛けの部分）が授業展開である。学習活動・方法は、学習過程を組み立てる際に手がかりとなるであろう。その左側には【学習内容】を、右側には【能力（実現状況）】を配置し、それぞれの一部を網掛けの授業展開に重ねている。

【学習内容】とは、子どもが学ぶ対象であり知識に相当する。言わば、能力を含まないものである。

学ぶ対象としての「動き」は「技術」に分類できるものであり、左側の【知識】として整理している。この「動き」が、中央の学習活動によって身に付いた状態が、右側の能力としての【技能】と整理している。【知識】は、単に暗記や記憶に留まらず、具体例を挙げて説明できる状態であれば（理解）として分類し、【学習活動・方法（評価場面）】の部分に「（理解）・具体例を挙げて説明する。」として配置した。

【学習活動・方法（評価場面）】とは、実

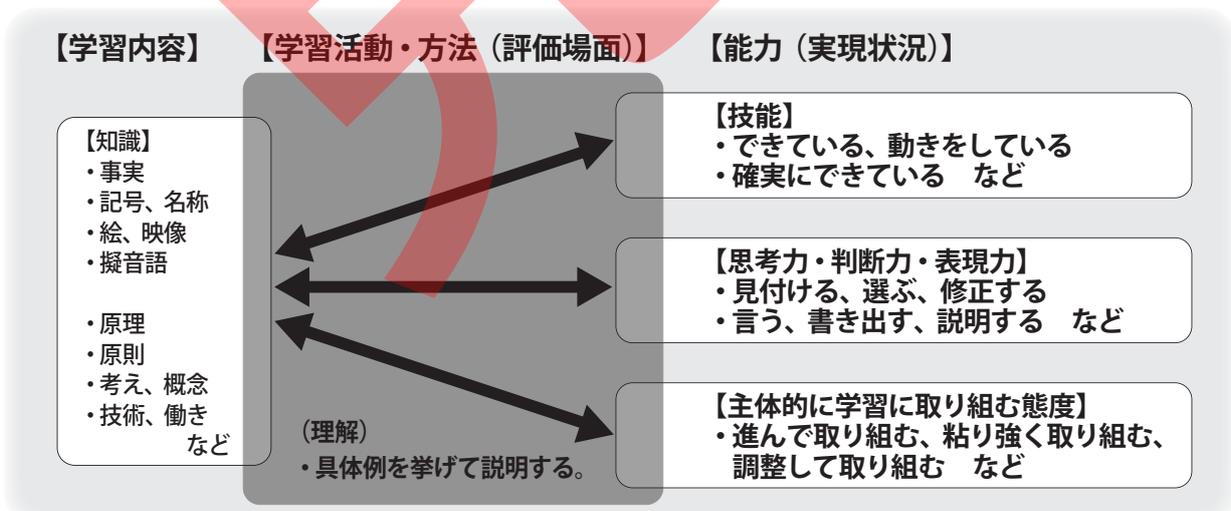
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【能力（実現状況）】とは、授業展開で身に付けることを目指すものである。【技能】を単独で示したのは、【知識】が能力を含まないものであり、【技能】が意味いっぱいの経験や教師と子どもの意図された活動・練習によって身に付けたものとして捉えていることによる。また、【能力（実現状況）】は、行為動詞で示している。具体例は、【技能】が「できる」、【思考力・判断力・表現力等】が「見付ける」、「選ぶ」、「修正する」、「言う」、「書き出す」、「説明する」、

【主体的に取り組む態度】が「進んで取り組む」をあげている。行為動詞で能力を捉えていくことは、子どもの反応や姿を捉えることを助ける。これによって、授業づくりと評価を的確なものにしていくことにつながると考えているからである。

この枠組みは、一つの授業であれ、単元全体であれ、本時・本単元に何を学ぶかという学習内容と、それをどのように学ぶか

図2 授業構成の枠組み



（『体育科教育』2018年4月号、思考力・判断力・表現力等の育成とアクティブ・ラーニング、大修館書店、p.14 2022年加筆修正）

という学習活動・方法、本時の出口に向けて何ができるようになるかという能力を意図した授業づくりを模索する手がかりとなると考えている。

このような授業の構成は、思考力・判断力・表現力等の育成を目指す授業改善には欠くことができないであろう。また、ここで取り上げた枠組みや名称は、評価の観点等に対応させていく必要がある。

カリキュラム・マネジメントや教科等横断的な取り組みをする際に、体育の授業づくりで先行して作成しておくことで、体育科固有の内容や横断的に取り上げる領域の内容との関連が明確にしやすくなるであろう。

2 ≧ 授業づくりについて

授業づくりは、どのように行われるのであろうか。授業づくりは、おおよ次の5段階に当てはまるのではないかと考えられる。

- ① 埋める、埋まる
- ② 流れる、流す
- ③ 意味づける、意味づく
- ④ 意図する
- ⑤ 創る

授業づくりの始めの頃は、まずは授業時間を「①埋める」ものを準備するであろう。例えば45分間の授業時間に何を行うのかをそらえる。少なくとも、授業時間が余らないように、また、ひどく延長することがないようにするであろう。これがおおよそ収まったとなると、次に、滞りなく授業が「②流れる」ように、集合や準備、説明の場所と活動の場所、回数などを検討し、授業の活動がひどく間が空かないように、入れ替えなどの時間がかからないようにするであろう。ここまでの授業づくりができれば、ある程度の授業にはなり得るであろう。

しかし、ここまでの授業づくりでは、授業の学習活動において子どもが「何を学ぶ

か」、教師は「何を教えるか」ということを明確にし、授業を組み立てているかどうかの検討が抜け落ちることがよくある。

ある程度取まって、流れることが見えてきたときに、確認しておきたいことは、「授業とは、学習内容とそれを身に付ける学習活動との組み合わせ」と捉え、学習によって身に付く能力とは何かが明確になっているかということである。また、指導と評価を踏まえたとき、子どもが「何を学ぶか」、「どのように学ぶか」、「何ができるか」の三つの視点をおさえて、目標に照らして期待する能力が身に付くことを期待できる主体的・対話的で深い学びの現れる学習過程が組み込まれているかということである。

そこで、次の段階として、学習活動を「③意味づける」こと、活動そのものを「④意図する」ことの視点での授業づくりが重要となろう。これには、授業のある場面における学習対象となる「学習内容」を明確にしておくことや、教師の意図をそのまま教え込むのか、それとも子どもが課題解決して発見していくのかといったことを学習過程に組み込むことが重要となろう。

最後は、「⑤創る」であるが、子どもの学習対象となる事柄は、答えが一つではなかったり、複数であったりするものがある。そもそも、教師にも正解が見出せないような事柄もあるだろう。これらの事柄を子どもとともに考え、解決策を見出していく学習過程を組み立てることも重要となろう。「⑤創る」は、教師自身が創るだけでなく、学習過程の中で子どもとともに教師も悩み、一緒に考えて、ほぼこの辺り、といった引き取りができるような学習を創り出すことが考えられる。

3 ≧ 学習過程を踏まえたタテとヨコ

本時の計画や単元計画を作成するにあたっては、タテとヨコのつながりを踏まえておきたい。例えば、次のようにである。
(例)「たいせんゲットボール」単元計画

1▶内容

本単元計画の「たいせんゲットボール」は、ドッジボールのような形式で行う。ドッジボールと異なるのは、ドッジボールは「内野が相手にボールで当てられたら外野に出る」のに対し、「たいせんゲットボール」は「内野は自分のコート内でボールを捕ったら1点、外野は制限区域内でボールを捕ったら1点とする」こと、「コート内(制限区域内)で捕るとは、内野(外野)の味方がはじいたボールを別の内野(外野)が捕っても1点とする」ことである。このルールによって、子どもたちは自分や味方がボールを捕り損ねてもボールに立ち向かい、追いかけるようになる。

また、安全面を考慮したボールの材質、サイズが重要となる。低学年の場合、スマイルハンドボール1号、150グラムを使用する。

2▶タテとヨコの流れ

単元計画は、学習過程として二つの流れを意図して構築したい。

一つは、1時間ごとの「タテ」の流れである。単元計画の作成で意図することを踏まえたのは、第4時と第5時である。この2回は、45分の流れにおいて、思考力・判断力・表現力の育成をねらって学習過程を組み立てているのが特徴である。例えば、「もんだい(発問)」→「よそうする」→「たしかめる」→「考えの修正」→「たしかめよう(チームで確認)」→「メインゲーム(振り返り)」としている。

また、対話的な学習として「よそうする」では、子どもが自分自身との対話を行い、学習カードに「○」の記号で記述し、自分の考えた理由を文字で書き出す活動としている。書き出したものは、「たしかめよう」の活動を行って確認する。その後は、自分が書き出したものの右側に「考えの修正」を書き出す活動としている。友達との対話は、次の「たしかめよう(チームで確認)」の活動で行う。そして、最後に、友達の考えや自分が見付けたことをもとに「メイン

ゲーム(振り返り)」を行うという流れである。

主体的な学習として「よそうする」と「たしかめよう」・「考えの修正」では、子どもがそれまでの自分の練習や学習の様子を思い出し、観察したり、書き出したりしたことをもとに行う活動としている。「よそうする」や「たしかめよう」・「考えの修正」で書き出したものは、自分自身のものを用いて行う流れとしている。

二つは、単元に割り当てた6時間という「ヨコ」の流れである。第1時から第3時までは、ゲームに必要なボール操作と攻めや守りの動き、運動の決まり、役割分担、学習規律といったものを取り上げている。それは、第4時と第5時で思考力・判断力・表現力の育成を位置付けていることから、その布石として3時間の学習過程を位置付けているのである。また、主体的・対話的な学習の行い方として、学習カードの記入、振り返りの意見発表等によって、学習方法や手順、その経験を積むことができるようにしている。第6時は、まとめのゲームとしている。

このような単元計画の学習過程を構成した場合、それを展開する授業者がそれぞれの過程の意味を理解することが特に重要となる。それは、第4時と第5時の「タテ」の過程を組み立てた意味であり、そのため布石として第1時から第3時の「ヨコ」で位置付けた各時間で、何を、どこまで取り上げておくかの意味である。

授業実践に入る前に、授業者が本単元計画の流れとその意味や意図を十分に把握しておくことは極めて重要である。誤解や授業イメージにズレがあると、布石の段階で子どもに発見させたい学習内容としての動きを授業者が叫んでしまうことが起こり得る。授業者は、指示・説明することと、子どもに寄り添い、一緒に悩みながら学びを深めていくことを教授技術としてとらえておくことが肝要になる。

【参考】2年生 E ゲーム ア ボールゲーム 「たいせんゲットボール」単元計画（6時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容	ボールを投げたり、捕ったりする動きを身につけること (略)	(略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること (略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方でゲームを楽しむこと
使用言語	両手(かた手)でピュン!、手のひらに向けて	相手のいないところ、手のひらに向けて	味方が捕れるへそを向けて	ジャンプしてはたくもう一人のひと	高さとコースはじき方、二人で協力	チームの作戦!
学習活動	5	学習のルール 準備運動 「壁当てボール投げ」	準備運動 「壁当てボール投げ」	準備運動 ドリルゲーム① (的当てゲーム) やくそく投げ	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム① (的当てゲーム)	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム① (的当てゲーム)
	10	ドリルゲーム① (的当てゲーム)の 行い方	ドリルゲーム① (的当てゲーム) ※振り返り①	やくそく投げ(ドリルゲーム③)、説明、確認	ドリルゲーム① (的当てゲーム)	ドリルゲーム① (的当てゲーム)
	15	ドリルゲーム① (的当てゲーム) ※振り返り①	ドリルゲーム② (ゲットボール) ※振り返り②	ゲットボール(ドリルゲーム②) ※振り返り	もんだい(発問) よさそうする (自分の考えを言う)	もんだい(発問) よさそうする (自分の考えを言う)
	20	ドリルゲーム② (たいせんゲットボール半面)の 行い方	メインゲーム (たいせんゲットボール半面)の 行い方	メインゲーム (たいせんゲットボール両面) ※ゲームをこなす	たしかめよう (既しのゲームで確かめる)	たしかめよう (既しのゲームで確かめる)
	25	ドリルゲーム② (たいせんゲットボール半面)の 行い方	メインゲーム (たいせんゲットボール) ※振り返り③	※パス交換をうまくさせる	考えの修正	考えの修正
	30	ドリルゲーム② (たいせんゲットボール半面)の 行い方	メインゲーム (たいせんゲットボール) ※振り返り③	※振り返り④	たしかめよう (チームで確認)	たしかめよう (チームで確認)
35	学習のまとめ ※振り返り④	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ
40	学習のまとめ ※振り返り④	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ

3……深い学びについて

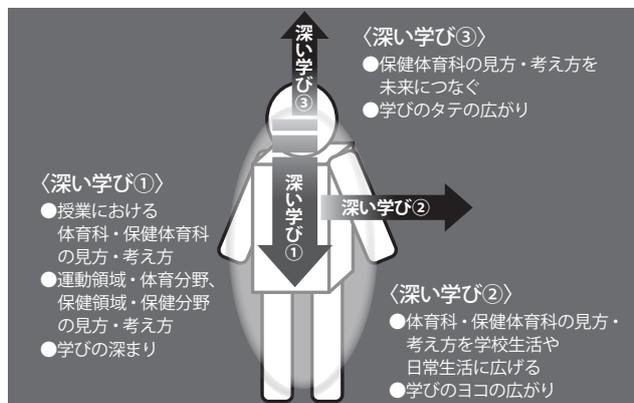
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

一つ目の「深い学び①」は、体育の学習によって、子ども自身の運動にかかわる認識が深まるものである。それには、体育科の見方・考え方などが関わってくるだろう。二つ目の「深い学び②」は、子どもが学校生活や日常生活に広げるものである。三つ目の「深い学び③」は、子どもが未来に向けてつなぐものである。

この三つのうち、「体育の授業」の範囲は、「深い学び①」になることに注意が必要である。図に示した「深い学び①」の「体育の学習」、「学びの深まり」は、「学校生活や日常生活に広げる」ことや「未来に向け

てつなぐ」ことが期待できるような、また、その可能性のある学びが含まれるような授業を構築したい。体育の学習によって、授業後に取り出して実践につながる学びの保証が求められよう。

図3 保健体育科における深い学びのありよう(2017 今関)



(『中学校教育課程実践講座 保健体育』平成29年改訂、ぎょうせい)

4……年間指導計画例

想定：12学級400人程度、
運動場・体育館・プールあり

	学年	時間	週\月		4			5				6			7			9			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
低 学 年	第1学年	102	体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び		走・跳の運動遊び		ゲーム			水遊び			体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び						
				3	4	6	7	6	10	3	8										
	体ほぐしの運動遊び	固定施設を使った運動遊び		走の運動遊び		ボールゲーム(ゲットボール：投げ・捕りゲーム)		ボールゲーム(ボール蹴りゲーム)		水の中を移動する運動遊びもぐる・浮く運動遊び			体ほぐしの運動遊び	マットを使った運動遊び							
	3	4	6	8	8	10	3	8													
第2学年	105	体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び		走・跳の運動遊び		ゲーム			水遊び			体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び							
		3	4	6	8	8	10	3	8												
体ほぐしの運動遊び	固定施設を使った運動遊び		走の運動遊び		ボールゲーム(キックベース)		ボールゲーム(たいせんゲットボール：対戦で投げ・捕りゲーム)		水の中を移動する運動遊びもぐる・浮く運動遊び			体ほぐしの運動遊び	鉄棒を使った運動遊び								
3	4	6	8	8	10	3	8														

	学年	時間	週\月		4			5				6			7			9			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
中 学 年	第3学年	105	体つくり運動	器械運動		走・跳の運動			保健			水泳運動			体つくり運動	器械運動					
			3	8	7	7	4	10	3	8											
	体ほぐしの運動	鉄棒運動		かけっこ・リレー		幅跳び		健康な生活		もぐる・浮く運動			体ほぐしの運動	マット運動							
	3	7	7	8	4	10	3	8													
第4学年	105	体つくり運動	走・跳の運動			器械運動			保健			水泳運動			体つくり運動	ゲーム					
		3	7	7	8	4	10	3	8												
体ほぐしの運動	小型ハードル走		高跳び		跳び箱運動		体の発育・発達		浮いて進む運動			体ほぐしの運動	ゴール型ゲーム(タグラグビー)								
3	7	7	8	4	10	3	8														

	学年	時間	週\月		4			5				6			7			9			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
高 学 年	第5学年	90	体つくり運動	陸上運動			水泳運動			保健			保健			体つくり運動					
			3	7	8	10	4	4	3	7											
	体ほぐしの運動	短距離走・リレー		走り幅跳び		クロール			けがの防止			心の健康		体ほぐしの運動	体の動きを高める運動						
	3	8	7	10	4	4	3	7													
第6学年	90	体つくり運動	陸上運動			水泳運動			保健			保健			体つくり運動						
		3	8	7	10	4	4	3	7												
体ほぐしの運動	走り高跳び		ハードル走		平泳ぎ			病気の予防①			病気の予防②			体ほぐしの運動	体の動きを高める運動						
3	8	7	10	4	4	3	7														

● は、体育館使用 ○ は、計画によって運動場or体育館使用 ○ は、多目的室等でも可。

*一般的な計画として例示しました。本書内容に即した単元計画例については、大日本図書ホームページをご参照下さい。

10				11				12		1			2		3		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
器械・器具を使つての運動遊び				体づくりの運動遊び						体づくりの運動遊び			ゲーム		表現リズム遊び		
8				6		9		8		3	6		8		7		
鉄棒を使った運動遊び				多様な動きをつくる運動遊び(体のバランス)		多様な動きをつくる運動遊び(用具を操作：なわ跳びは重点)		多様な動きをつくる運動遊び(体を移動)		体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)		鬼遊び		リズム遊び		
器械・器具を使つての運動遊び				体づくりの運動遊び						体づくりの運動遊び			走・跳の運動遊び		表現リズム遊び		
8				6		9		8		3	6		8		7		
跳び箱を使った運動遊び				多様な動きをつくる運動遊び(体のバランス)		多様な動きをつくる運動遊び(用具を操作：ボール・フープは重点)		多様な動きをつくる運動遊び(体を移動)		体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)		跳の運動遊び		表現遊び		

10				11				12		1			2		3		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
ゲーム				体づくり運動						ゲーム			表現運動		体づくり運動		
8				6		9		8		8			7		3	6	
ベースボール型ゲーム(ハンドベースボール)				多様な動きをつくる運動(体のバランス・移動)		多様な動きをつくる運動(用具を操作：なわ跳びは重点)		多様な動きをつくる運動(動きの組合せ)		ゴール型ゲーム(ラインサッカー)			リズムダンス		体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)	
ゲーム				体づくり運動						ゲーム			表現運動		体づくり運動		
8				6		9		8		8			7		3	6	
ゴール型ゲーム(セストボール)				多様な動きをつくる運動(体のバランス・移動)		多様な動きをつくる運動(用具を操作：ボール・フープは重点)		多様な動きをつくる運動(動きの組合せ)		ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)			表現		体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)	

10				11				12		1			2		3		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
体づくり運動				器械運動				体づくり運動			表現運動			ボール運動			
7				10				10			8			8		8	
体の動きを高める運動(柔らかさ)				鉄棒運動				体の動きを高める運動(力強い動き、動きを持続する能力)			フォークダンス			ゴール型(サッカー)		ゴール型(バスケットボール)	
体づくり運動				器械運動				体づくり運動			表現運動			ボール運動			
7				10				8			8			8		8	
体の動きを高める運動(巧みな動き)				マット運動				跳び箱運動			表現			ネット型(ソフトバレーボール)		ベースボール型(ソフトボール)	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>体や気持ちの違いに気づきながら、いろいろな運動遊びをすること。</p> <p>「なべなべそこぬけ」や、ペアでのストレッチなど簡単な動きを行うことで、自分や友達の体や気持ちの違いや変化に気づく。また、その気づきを友達に伝える。</p>		<p>友達と一緒に、いろいろな運動遊びをすること。</p> <p>友達と一緒に簡単な運動遊びをする。その過程で、友達と一緒に運動することの楽しさに気づいたり、運動を工夫する楽しさを感じたりする。</p>	
学習活動	5	<p>学習の約束の確認 ・時間、服装などマナーの確認 ・友達と仲よく</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン あっち向いてほい</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン 負けた子を動物に変身させられる</p>
	10		<p>学習のねらいの確認</p>		
	15	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p>	<p>友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら</p>	<p>学習のねらいの確認</p>	<p>学習のねらいの確認</p>
	20				
	25	<p>友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら</p>	<p>なべなべそこぬけ ・ペアで、3人で、全員で</p>	<p>だるまさんがころんだ ・子の動きを工夫する (ペアで手をつないで、だるまさんの一日)</p>	<p>だるまさんがころんだ ・子の動きを工夫する (ペアで手をつないで、だるまさんの一日)</p>
	30				
	35	<p>なべなべそこぬけ ・ペアで、3人で</p>	<p>まねっこジャンプ ・教師や友達の指示でジャンプ</p>	<p>ボール運び競争</p>	<p>オオカミと木こり</p>
40	<p>整理運動、学習のまとめ</p>				
補足説明	<p>自分や友達の体の違いや変化に気づけるように助言する。</p>		<p>遊びを紹介して、それを継続するだけでなく、子どもにも工夫を促し、自分たちに合った遊びに変わるように声かけをする。</p>	<p>「だるまさんがころんだ」は、鬼になりたがる子どもがいて、ルールを守らない場合がある。教師が鬼役を続けて務めてもよい。人数が多い場合は全員で行わず、2つや3つのグループに分けて実施するとよい。</p>	
評価の観点	知識運動		<p>自分や友達の体や心の違いに気づいている。</p>		
	思考判断表現		<p>友達の体や心の違いや変化に合わせて、動き方を変えている。</p>		<p>友達と動きを工夫したり、ルールを工夫したりしている。</p>
	主体的学習態度	<p>運動に積極的に取り組もうとしている。</p>		<p>友達と仲よく活動することに進んで取り組もうとしている。</p>	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>バランスをとる様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>体のバランスをとる様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p>	<p>移動する様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>移動する様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p>	<p>用具を使った様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>用具を使った様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p>	<p>力強い動きの様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>力強い動きの様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p>
	学習活動	<p>5 学習の約束の確認 ・時間、服装など マナーの確認 ・友達と仲よく</p> <p>10</p> <p>15 準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>20</p> <p>25 様々なバランス遊び ・片足で立つ ・平均台で ・マットで転がって</p> <p>30</p> <p>35 友達と工夫して ・どんな遊びができるか相談して</p> <p>40</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な移動遊び ・動物歩き ・ジャンプ ・ペアで協力して ・線の上を</p> <p>友達と工夫して ・固定遊具を使って ・校庭を2、3分ジョギング ・しりとり ジョギング</p> <p>整理運動、学習のまとめ</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な用具遊び ・フラフープで ・ボールで ・縄で</p> <p>友達と工夫して ・ペアでフラフープを投げ合って ・ボールの投げ方を変えて ・郵便屋さん ・大波小波</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な力強い遊び ・おんぶ ・引っ張る ・相撲遊び</p> <p>友達と工夫して ・押しくら ・まんじゅう鬼 ・ひよこのたたかい</p> <p>整理運動、学習のまとめ</p>
補足説明	<p>・子どもが工夫した遊びを全て認めない。それぞれのねらいに向かった遊びになっているか、安全面に配慮されているかを確認する。</p> <p>・1つの遊び（例えば、バランス）だけではなく、一単位時間内に複数の遊び（例えば、移動と用具、またはその組み合わせ等）を行ってもよい。</p>				
評価の観点	知識技能				
	思考判断表現		友達と動き方を工夫したり、遊びの内容を工夫したりしている。	友達と動き方を工夫したり、遊びの内容を工夫したりしている。	
	主体的学習態度	運動に積極的に取り組もうとしている。			安全に気をつけて取り組もうとしている。

単元計画 1年・2年 遊具遊び (5時間)

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		固定施設を使った いろいろな運動遊びを すること。			やってみたい場を選んで、 工夫した運動遊びを すること。	
		<ul style="list-style-type: none"> 遊具にぶら下がるときは、手の親指を回してしっかり握ること。 できるぶら下がりを試すこと。 台の上からぶら下がってみること。 	<ul style="list-style-type: none"> 足を踏み外さないように移動すること。 いろいろな所に登ったり、下りたり、くぐり抜けたり、ぶら下がったり、逆さになったり、ポーズを決めたりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 固定施設にぶら下がったまま、いろいろなジャンケンを試してみること。 友達の遊び方を真似てみる。 遊具にぶら下がって移動すること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな登り方や移動の仕方を工夫すること。 いろいろな登り方を工夫すること。 楽しく遊べる固定施設を選び、友達に伝えること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな登り方や移動の仕方を工夫すること。 平均台を歩いたり、ポーズをとったり、跳び下りたりすること。 工夫した運動遊びを友達に伝えること。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	固定施設をいろいろな方法で移動したり、ジャンケンをしたり、ポーズをとったりして楽しく遊ぶ			固定施設でバランスをとりながら移動したり、向きや姿勢を変えたり、跳び下りたりして楽しく遊ぶ	
	20					
	25					
	30					
35	学習の振り返り、片付け					
40						
補足説明		下りるときや移動するときに、友達の手を踏まないように確認させる。		リズムよく移動するために、体の振りを使うことを意識させる。	登り棒を使った運動遊びで、足が滑ってしまう児童には、ハチマキなどで棒に節をつくるように工夫させる。	
評価の観点	知識技能		固定施設を使って、登ったり移動したりすることを身に付けている。			渡り歩きや逆さ姿勢をとることを身に付けている。
	思考判断表現			友達のよい動きを見つけ、伝えている。	固定施設を使った運動遊びで工夫点を見つけている。	
	主体的学習態度	固定施設の使い方や場の安全を確認して運動遊びをすることに進んで取り組もうとしている。			順番を守り、友達と仲よく運動遊びをすることに進んで取り組もうとしている。	固定施設を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。

単元計画 1年・2年 マット遊び (5時間)

時間	1	2	3	4	5	
学習内容・評価規準	いろいろな方法でマットに転がったり、 手や背中で支えて 逆立ちをしたりして遊ぶこと。					
	<ul style="list-style-type: none"> 動物遊びでは、膝を曲げたり、伸ばしたり、移動したりして真似ること。 うさぎ跳びではマットの上のラインを越すようにすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 転がる感覚を身につけるために、小さなゆりかごや大きなゆりかごを試してみる。 逆さ遊びで、逆さ感覚を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな転がり方を工夫すること。 友達の遊び方を真似てみる。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に転がってみること。 楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな移動の仕方や転がり方を工夫すること。 工夫した運動遊びを友達に伝えること。 	
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	いろいろな動物の真似をしたり、 自分ができる転がり方を試したりして、 マット遊びに親しむ	いろいろなコースを転がったり、 跳び越したりして、遊び方を 工夫する			
	20					
	25					
	30					
35	学習の振り返り、片付け					
40	学習の振り返り、片付け					
補足説明		いろいろな動物の動きを真似るときに、腕に力をかけ体を支えることを意識させる。	友達の動きに注目させる。 転がる動きの基礎となるゆりかごを取り入れて、転がる感覚を身につけさせる。	コースを作るときや片付けでは、声をかけ合いながら協力して準備させる。		
評価の観点	知識技能	いろいろな方向に転がったり、逆さになったりすることを身に付けている。				いろいろなコースで転がる向きを変えたマット遊びを身に付けている。
	思考判断表現		友達のよい動きを見つけ、伝えている。	マットを使った運動遊びで工夫点を見つけている。		
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。		順番を守り、友達と仲よくマット遊びをすることに進んで取り組もうとしている。		マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。

単元計画 1年・2年 鉄棒遊び (5時間)

時間	1	2	3	4	5	
学習内容・評価規準	鉄棒を使って、いろいろな方法でぶら下がったり、揺れたり、回転したりして遊ぶこと。					
	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒を握るときは、手の親指を回してしっかり握ること。 手でぶら下がったり、揺れたりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 逆さになる遊びで、逆さ感覚を身につけること。 友達の遊び方を真似てみること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろなぶら下がり方を工夫すること。 慣れてきたら振動したり、ジャンケンをしたりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒にぶら下がってみること。 楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろなぶら下がり方や体の揺らし方を工夫すること。 工夫した運動遊びを友達に伝えること。 	
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	いろいろな方法でぶら下がったり、回転したりして、鉄棒遊びを楽しむ		いろいろなぶら下がり方を考えたり、遊び方を工夫したりする		
	20					
	25					
	30					
35	学習の振り返り、片付け					
40	学習の振り返り、片付け					
補足説明		両足振りや自転車こぎをしながら「腕支持」の感覚を養わせる。	友達の動きに注目させる。布団干しは、体の力を抜いて、腹で鉄棒を挟ませる。	パラシュート下りでは、できるだけ大きく振動し、跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押させる。		
評価の観点	知識技能		いろいろな方法でぶら下がったり、逆さになったりすることを身に付けている。	肘を曲げずに「腕支持」の姿勢を保つことを身に付けている。		いろいろな方法でぶら下がりながら、友達とジャンケン遊びをすることを身に付けている。
	思考判断表現			友達のよい動きを見つけ、伝えている。	鉄棒遊びで工夫できる点を見つけている。	
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく鉄棒遊びをすることに進んで取り組もうとしている。		鉄棒遊びに楽しんで取り組もうとしている。	

単元計画 1年・2年 跳び箱遊び (5時間)

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。		
		<ul style="list-style-type: none"> 馬跳びの馬の人は、肩幅より少し広めに足を開き、足首を持ち安定させること。 馬跳びや平均台を跳び越すときは、しっかり両手を着くこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 踏み越し跳びや跳び乗りでは、空中でいろいろなポーズをとること。 跳び下りるときは、膝を柔らかく曲げること。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな跳び方や跳び下り方を工夫すること。 友達の遊び方を真似てみる。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり		
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）		
	15	友達と馬跳びをしたり、平均台などを利用して跳び箱遊びをしたりする	跳び箱にいろいろな方法で跳び乗ったり、またいだり、横跳び越しをしたりして運動に親しむ	
	20			
	25			
	30			
35				
40	学習の振り返り、片付け			
補足説明		踏み越し跳びと跳び乗りは、足の裏全体で乗るようにさせる。	横跳び越しは、手を着く位置と手をパーにすることを意識させる。	
評価の観点	知識技能		跳び箱を使った踏み越し跳び、跳び乗り、またぎ乗りを身に付けている。	
	思考判断表現			友達のよい動きを見つけ、伝えている。
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。		順番を守り、友達と仲よく跳び箱遊びをすることに進んで取り組もうとしている。

時間		4	5
学習内容・評価規準	<p>飛び箱を使って飛び乗りや飛び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。</p>		
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 飛び箱にまたがったまま、ジャンケン勝負をしてみること。 ・ 楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな移動の仕方や飛び方を工夫すること。 ・ 工夫した運動遊びを友達に伝えること。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり	
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）	
	15	<p>飛び箱から飛び下りたり、ジャンケン勝負をしたりするなど遊び方を工夫する</p>	
	20		
	25		
	30		
35			
40	学習の振り返り、片付け		
補足説明	手を着いての飛び乗りやまたぎ乗りが苦手な児童には、台を低くしたり、飛び箱の手前に台を置くなど工夫させる。		
評価の観点	知識技能		開脚跳び越しや飛び箱から飛び下りることを身に付けている。
	思考判断表現	飛び箱を使った運動遊びで工夫できる点を見つけている。	
	主体的学習態度		飛び箱を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		<p>力いっぱい走って競走したり、走るコースを友達と工夫したりして、かけっこ遊びを楽しむこと。</p>		
		<p>教師が提示した場で競走したり、「ぎざぎざコース」「くるくるコース」など、走るコースを工夫したりして、かけっこ遊びをする。他のグループが作ったコースを走った感想や、どうしたら速く走れるか考えたことを友達に伝えて学び合う。</p>		
学習活動	5	<p>学習の約束の確認 ・時間、服装など マナーの確認 ・友達と仲よく</p>	動的ストレッチ	
	10		学習のねらいの確認	
	15	動的ストレッチ	<p>簡単な場でのかけっこ遊び ・鬼ごっこ ・30メートル走 ・50メートル走 ・追い抜き走 ・しっぽダッシュ</p>	
	20	<p>簡単な場で全力で走り競走する ・鬼ごっこ ・30メートル走 ・追い抜き走</p>	<p>友達とコースでの動きを工夫して競走する ・ぎざぎざコース、くるくるコース、うずまきコースなど ・工夫したコースで競走</p>	
	25			
	30			
	35			
40	整理運動、学習のまとめ			
補足説明	<p>・導入で鬼ごっこをするなどして、走ることの楽しさを味わわせるとよい。 ・競走では、他者との比較で意欲が低下しないように、同じくらいの速さの児童と競走したり、タイムを測定して自分の記録と比較できるようにしたりと配慮する。</p>			
評価の観点	知識技能	全力で走るかけっこ遊びを身に付けている。		
	思考判断表現	友達とコースや走り方を工夫している。		
	主体的学習態度	場の準備や片付けをして運動することに進んで取り組もうとしている。		

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		簡単なルールで走ったり、コースを工夫したりしてリレー遊びをすること。		
		簡単なルールの折り返しリレーで競走したり、障害物を置いたコースで競走したりしてリレー遊びを楽しむ。確実なバトンの渡し方を考え練習したり、障害物の種類や置く場所を工夫したりする。どんなバトンパスにしたのか、どんなコースにしたのかなど、工夫したことを友達に伝えて学び合う。		
学習活動	5	動的ストレッチ		
		学習のねらいの確認		
	10	簡単なルールでのリレー遊び ・リングバトンを用いたリレー ・片道リレー ・折り返しリレー	簡単なルールでのリレー遊び ・折り返しリレー	
	15		友達とコースを工夫したリレー遊び ・走る距離を長くして ・コーンを回って ・段ボールを越えて ・ミニハードルを越えて ・確実なバトンパスで	
	20			
	25			
	30			
35	整理運動、学習のまとめ			
40				
補足説明	<ul style="list-style-type: none"> ・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・コースを工夫するための用具は、堅いものや走り越えるには高いものなどにならないよう、安全面に配慮する。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気高めるとよい。 			
評価の観点	知識技能	リレー遊びで全力で走ることを身に付けている。自己の力に合った走り方を身に付けている。		
	思考判断表現	友達とコースや走り方を工夫している。		
	主体的学習態度	かけっこ遊び・リレー遊びの運動に積極的に取り組もうとしている。	友達の走りを応援することに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		<p>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりする動きを身に付けること。</p>			<p>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりするための動き方を見つけること。</p>	<p>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりするための動き方で跳び遊びを楽しむこと。</p>
		<p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ②-1 上方へ踏み切るときは、膝を曲げて、片足や両足で踏み切ること。</p>	<p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ③-1 前方へ踏み切るときは、膝を曲げて、片足や両足で踏み切ること。</p>	<p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ④-1 連続で上方や前方へ踏み切るときは、腕を大きく振り上げたり、腕を前に大きく振ったりすること。</p>	<p>④-2 前方や上方へ跳ぶときは、踏み切る足でしっかりと地面を蹴り、力強く踏み切ること。</p>	<p>⑤-3 走ってきて踏み切るときや連続で跳ぶときには、適度な速さやリズムで走ること。</p>
学習活動	5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	10	足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 足を開いて②-1 膝を上げて②-1	足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 川跳び③-1 ケンパー跳び遊び③-1	足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 ケンパー跳び遊び③-1	問題（発問） 予想する	足打ち跳び①-1 両足跳び①-1
	15				幅跳び遊び ゴム跳び④-2	
	20				自分の考えの修正	
	25					
	30	両足踏み切り 片足踏み切り②-1 ゴム跳び遊び	かた足踏み切り③-1 両足踏み切り③-1 幅跳び遊び	連続跳び ・ケンパー連続 ・ゴム跳び連続	幅跳び遊び ・川跳び ゴム跳び ・跳び乗り④-2	幅跳び遊び ・川跳び ゴム跳び ・跳び乗り⑤-3
	35					
40	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	みんなで確認 学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り	
補足説明		・「足打ち跳び・両足跳び・足を開いて・膝を上げて」は、始めは小さく、慣れてきたら大きく・続けて跳ばせる。また、「右・左・前・後ろ」などの方向も適宜、課題とする。	・「足打ち跳び・両足跳び」は、踏切と着地が「片足・両足」の両方で課題を設定する。	・「ケンパー跳び」は、その場で「片足踏み切り・両足着地」のときに「ケンパー」と声を出して行い、慣れてきたら、「ケンパー・ケンパー」と続ける。輪の置き方も、一定の距離、パラパラ、意図的に設定する。	・高く跳んだり遠くへ跳んだりするために、足でしっかりと地面を蹴ることや、力強く踏み切ること気づかせる。	・「足打ち跳び・両足跳び」のときに、安全な着地を指導する。バランスが崩れ尻もちをつくなどは「ズッコケアウト」として、自己・他者・教師評価を適宜入れて、その後の動きづくりを生かす。
評価の観点	知識技能	前方に跳ぶことを身に付けている。	上方に跳ぶことを身に付けている。	連続して跳ぶことを身に付けている。		助走をつけて、上方や前方に跳ぶことや連続して跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現				前方や上方へ跳ぶポイント（踏み切る足でしっかりと地面を蹴り、力強く踏み切る）を見つけている。	
	主体的学習態度	跳び遊びに進んで取り組もうとしている。				跳び遊びに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2
学習内容・評価規準		<p>遠くに投げるための動き方を見つけること。</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① 遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。② 	<p>遠くへ投げるための動き方で楽しむこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① 遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。②
	学習活動	<p>5 準備運動・投げ体操</p> <p>問題（発問）</p> <p>10 予想する</p> <p>15 投げ方① 投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②</p> <p>20 自分の考えの修正</p> <p>25</p> <p>30 壁当て①②</p> <p>35</p> <p>みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ</p>	<p>準備運動</p> <p>投げ方①、投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②</p> <p>ルール等確認</p> <p>壁当て 段ボール当て フープゲーム</p> <p>的当て</p> <p>学習のまとめ・振り返り</p>
補足説明		<p>・投げたい方向に遠くまで投げるために、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことや、肘を高くして腕を大きく振ることに気づかせる。</p> <p>・ボールによって投げ方が変わるので、使用するボールの大きさや素材に留意する。</p>	<p>・使用するボール、投げる場と方向を確認させ、安全に行うようにする。</p> <p>・順番を守ったり、急いでボールを捕ってぶつかったりしないように、約束の内容や場づくりには留意する。</p> <p>・ねらうことに集中すると、投げる動きが小さくなるので、ねらう対象物は大きくする。</p>
評価の観点	知識技能	手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことを身に付けている。	肘を高くして、腕を大きく振ることを身に付けている。
	思考判断表現	投げる動き方を見つけている。	
	主体的学習態度		投げ遊びで約束や安全を守り、投げることに進んで取り組もうとしている。

水遊び 単元計画 1年・2年 水遊び (9時間)

時間	1	2	3
学習内容・評価規準	<p>水遊びの約束を覚えること。</p> <p>①水遊びの約束を守り、安全に気を付けること。 [プールに入る前] ・準備運動を行う ・丁寧にシャワーを浴びる [プールで] ・プールサイドは走らない ・プールには後ろ向きでゆっくり入る [水遊びの後] ・頭や体を洗う ・体の調子を確認する</p>	<p>水の中を歩いたり走ったりする動きを身に付けること。</p> <p>②-1 水につかって歩いたり走ったりするときは、水の浮力や抵抗を感じる(水の中では歩きにくいこと、走りにくいことを感じる)。 ②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片(両)足を離して進むこと。</p>	<p>②-2 水につかって歩いたり走ったりするときは、手で水を押すと進むこと。 ②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片(両)足を離して進むこと。</p>
学習活動	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10</p> <p>15 後ろ向きでゆっくり入る プールの中でパディ</p> <p>20</p> <p>25 プールの中でゆっくり歩こう プールの中で手をつなごう 30 プールの中でジャンケン ジャンケン列車</p> <p>35</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ プールサイドはゆっくり歩こう</p> <p>10</p> <p>15 プールの中でゆっくり歩こう プールの中でジャンケン ジャンケン列車</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30 手つなぎ歩き 手つなぎ走り 手つなぎ鬼</p> <p>35</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10</p> <p>15 プールの中でゆっくり歩こう ジャンケン列車</p> <p>20</p> <p>25 手つなぎ歩き 手つなぎ走り 手つなぎ鬼</p> <p>30</p> <p>35 ぐるぐる回り 流れるプール</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>
補足説明	<p>・水につかる怖さには、水深が深すぎることがある(へそよりも上になると圧迫感がある)。そのため、水深は児童の腰ぐらいの水深とする。プールの両側やプールサイドなど、プールの構造も留意して、安心して取り組める水深で実施する。</p>	<p>・プールに入る前に、「プールサイドをゆっくり歩くこと」と、「水中で歩くこと」を比較させ、水の浮力や抵抗を体感させたい。</p>	<p>・水流が生じると、抵抗が大きくなり、水の中での恐怖心につながるがあるので、「ぐるぐる回り」や「流れるプール」は、授業後半に位置づけ、「プールの中でゆっくり歩こう」「ジャンケン列車」などで診断的評価をする。また、プールサイドに近いところで行うと安心感につながる。</p>
評価の観点	<p>知識技能</p> <p>思考判断表現</p> <p>主体的学習態度</p>	<p>水の抵抗や浮力に負けないで歩く・走る・方向を変えることを身に付けている。</p> <p>水の中を歩くことや走ることに進んで取り組もうとしている。</p>	<p>手で水をかく・足でプールの底を力強く蹴る・ジャンプしながら走ることを身に付けている。</p>

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		<p>水につかって歩いたり走ったりする動き方・簡単な遊び方を見つけること。</p> <p>①水遊びの約束を守り、安全に気をつけること。 [プールに入る前] ・準備運動を行う ・丁寧にシャワーを浴びる [プールで] ・プールサイドは走らない ・プールには後ろ向きでゆっくり入る [水遊びの後] ・頭や体を洗う ・体の調子を確認する</p>	<p>水の中を歩いたり走ったりする動きを身に付けること。</p> <p>②-1 水につかって歩いたり走ったりするときは、水の浮力や抵抗を感じる（水の中では歩みにくいこと、走りにくいことを感じる）。</p>	<p>②-2 水につかって歩いたり走ったりするときは、手で水を押すと進むこと。</p> <p>②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片（両）足を離して進むこと。</p>
	学習活動	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10 問題（発問）</p> <p>15 予想する</p> <p>20 流れるプール 流れるプール逆向き</p> <p>25 自分の考えの修正</p> <p>30 流れるプール 流れるプール逆向き</p> <p>35 みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>15 顔をポチャン どこまで潜れるかな ジャンケン</p> <p>30 ジャンケン列車 トンネルくぐり 輪くぐり</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>15 顔をポチャン どこまで潜れるかな</p> <p>25 口からブー 水中ジャンプ 宝探し 鬼遊び</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>
補足説明		<p>・問題（発問）「水の中は歩いたり走ったりしやすいかな」を受けて、手で水をかく・後ろへ送ることや水底を足で蹴ることに気づかせる。</p>	<p>・1年では「水中で口から息を吐くこと」、2年では「水中で鼻から息を吐き、泡を出すこと」と「水中で目を開けること」をねらう。 ・水が顔にかかる経験が不足している場合は、本人の合意・水量・水がかか部位の3点に留意して、少しずつ水量を増やし、水がかか部位が顔に段々近づくようにする。</p>	<p>・もぐる・浮くことへの怖さには、水が体（主に顔）にかかる経験と水につかることの適切な経験が不足していること、水底から足が離れることが考えられる。</p>
評価の観点	知識技能		大きく息を吸って潜り、水中で息を止めたり口から息を吐いたりすることを身に付けている。	息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまた潜ることを身に付けている。
	思考判断表現	水につかって歩いたり走ったりする動きを見つけている。		
	主体的学習態度			

時間		7	8	9
学習内容・評価規準		<p>息を止めたり吐いたりしながら、水に潜る動きを見つけること。</p> <p>③-2 息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐くこと。 ③-3 口から息を吐くときは、声を出すこと。</p>	<p>息を止めたり吐いたりしながら、水に浮く動きを身に付けること。</p> <p>④-1 壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと。 ④-2 補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。</p>	<p>④-3 息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。</p>
	学習活動	<p>5 やくそく・準備運動 ・水慣れ</p> <p>10 問題（発問） 予想する</p> <p>15 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>20 水中ジャンケン</p> <p>25 自分の考えの修正</p> <p>30 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>35 みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動 ・水慣れ</p> <p>10 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>20 水中ジャンケン</p> <p>25 ラッコ浮き ビート板を使って 輪につかまって</p> <p>30 ラッコ浮き ビート板を使って 輪につかまって</p> <p>35 ラッコ浮き ビート板を使って 輪につかまって</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>5 やくそく・準備運動 ・水慣れ</p> <p>10 口からブー 水中にらめっこ</p> <p>20 水中にらめっこ</p> <p>25 ラッコ浮き ビート板を使って</p> <p>30 ラッコ浮き ビート板を使って</p> <p>35 バディでまねっこ</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>
補足説明		<p>・問題（発問）「水を飲まないように、水の中で口から息を吐くにはどうしたらいいかな」の問いを受けて、「歌を歌う」「名前を言う」など、水中で声を出すことに気づくようにさせる。</p>	<p>・水底から両足が離れることが不安な児童に対しては、その場で小さくジャンプ・片足でケンケン水中で経験させ、一気に両足が離れることがないように、ビート板を使って、着地から教えるようにする。</p>	<p>・力を抜くことは、力を入れる以上に難しい場合がある。「水中にらめっこ」などの笑いが起きることが期待できる活動や、バックミュージックを使用することも効果的な場合がある。</p>
評価の観点	知識技能			息を止めたり吐いたりしながら、水に浮くことを身に付けている。
	思考判断表現	息を止めたり吐いたりしながら、水に潜る動きを見つけている。		
	主体的学習態度		息を止めたり吐いたりしながら、水に潜ることに進んで取り組もうとしている。	

1年・2年 ボール投げゲーム (6時間)

時間		1	2	3
学習内容・評価規準	学習内容	<p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) ボールを投げるときは、ボールを両手で持ち、頭上から手を速く振って強く投げること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。</p>	<p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) ボールを投げるときは、ねらったところに片方の足先を向けること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。</p>	<p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) 横にそれたボールは、手を伸ばしてボールに手のひらを当てること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、へそをボールの方向に向けること。</p>
	評価規準	<p>態①ゲームに進んで取り組むこと。</p>	<p>態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。</p>	<p>態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。</p>
学習活動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 ・ボール慣れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のめあて ・準備運動、ボール慣れ(上に投げる、つく、ボール転がし) 	
	10			
	15	まとおしゲーム(行い方)	まとおしゲーム	
	20			
	25		かべあてゲーム(得点をつける)	
	30	かべあてゲーム(行い方、得点をつけない)	ゲットボール(行い方)	ゲットボール
	35			
40	学習の振り返り			
補足説明	<p>・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p>	<p>ゲットボールの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p>		
評価の観点	知識技能	①ねらったところに、足先を向けてボールを投げることを身に付けている。	②手のひらにボールを当てて捕ることを身に付けている。	③転がってくるボールの正面に入って、手のひらにボールを当てることを身に付けている。
	思考判断表現			
	主体的学習態度	①投げる捕るのゲームに進んで取り組もうとしている。	②投げる捕るのゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。	③投げる捕るのゲームをする場の整備や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。

時間		4	5	6
学習内容・評価規準	知・技②得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること。 1) ボールを捕るには、投げる人から遠くに離れて立つこと。 2) 飛んでくるボールの方向に手のひらを向けてボールを当てて捕ること。	知・技②得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること。 1) ボールを捕るには、チームで分担して投げる人から遠い場所に立ってボールを止めること。	知・技③得点を増やすための捕り方・捕る動き方でゲームを楽しむこと。 1) ボールを捕るときのチームの分担は、1人が手に当ててはじいたボールをもう1人がコート内で捕ること。	
	思①友達のよい動きを見つけたり、考えたりすること。 1) ボールを捕る位置や手の動きについて、友達のよい動きを動作や言葉で友達に伝えること。		態①ゲームに進んで取り組むこと。	
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動、ボール慣れ（上に投げる、つく、ボール転がし）		
	10	かべあてゲーム	かべあてゲーム	かべあてゲーム
	15			
	20	ゲットボール前半戦 (発問→予想→ゲーム)	ゲットボール前半戦 (発問→予想→ゲーム)	作戦タイム
	25			
	30		作戦タイム	
	35	ゲットボール後半戦 (修正→チームで確認→ゲーム)	ゲットボール後半戦	ゲットボール
40	学習の振り返り			
補足説明	ボールを捕る位置や手の動かし方について、自分の考えを書かせた後に、実際にやらせ、考えを修正させたりチームで確認させたりする。			
評価の観点	知識技能		⑥後ろに下がって、ボールを手に当てて止めて捕ることを身に付けている。	⑦1人がはじいたボールをもう1人が捕ることを身に付けている。
	思考判断表現	ボールを捕る位置や手の動きについて、友達のよい動きで見つけたことを伝えている。		
	主体的学習態度			①投げる捕るのゲームに進んで取り組もうとしている。

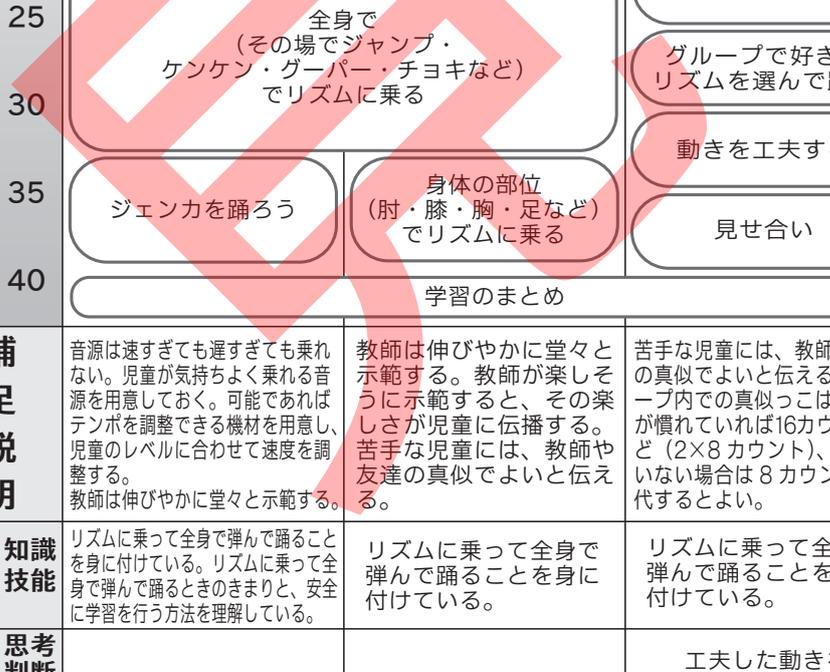
時間		1	2	3
学習内容・評価規準		<p>知・技⑤各種ゲームの進め方や行い方を知ること。</p> <p>態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。</p>	<p>知・技① ねらったところにボールを蹴って的に当てること。 1) 足の甲でボールの真ん中を蹴ること。</p>	<p>思②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えること。 1) 的押しゲームのときに知・技①について確認して伝え合うこと。</p> <p>態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。</p>
	学習活動	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 <p>10</p> <p>15</p> <p>足の裏でボールタッチ</p> <p>20</p> <p>ドリブルおに遊び</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>的当て遊び</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のめあて ・準備運動、足の裏でボールタッチ、ドリブルおに遊び <p>的当て遊び</p> <p>的押しゲーム前半戦</p> <p>的押しゲーム後半戦</p> <p>学習の振り返り</p>	
補足説明		<p>各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p>	<p>足の甲でボールの真ん中を蹴るよう練習し、的押しゲームでも同様にできるよう強調する。</p>	<p>習った蹴り方について、友達の動きの良い・悪い点をよく見るように促す。</p>
評価の観点	知識技能		<p>足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることを身に付けている。</p>	
	思考判断表現			<p>的押しゲームで、足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることについて、友達と確認したことを伝えている。</p>
	主体的学習態度	<p>②的押しゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。</p>		<p>⑥的押しゲームの練習やゲームをする場の整備や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。</p>

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		<p>知・技①ねらったところにボールを蹴って得点すること。 1) ボールの動きを足の裏で止めること。</p>	<p>思①ボール蹴りゲームの遊び方を選ぶこと。 1) ボール蹴りゲームの時に楽しくゲームができる得点の方法などのルールを選ぶこと。</p>	<p>知・技③ボールが飛んでくるコースに入ること。 1) ボールが飛んでくる位置へ素早く動くこと。</p>
			<p>態①ゲームに進んで取り組むこと。</p>	
学習活動	5	<p>・学習のめあて ・準備運動、足の裏でボールタッチ、ドリブルおに遊び</p>		
	10	<p>シュートゲーム</p>		
	15			
	20	<p>たまごわりサッカー前半戦</p>		
	25			
	30	<p>たまごわりサッカー後半戦</p>		
35				
40	<p>学習の振り返り</p>			
補足説明			<p>技能差を考慮した得点方法などを提示しながら児童自らがより楽しいゲームを見つけられるよう促す。</p>	
評価の観点	知識技能	<p>ボールの動きを足の裏で止めて、ねらったところにボールを蹴って得点することを身に付けている。</p>		<p>飛んでくるボールに足が触れる位置まで動くことを身に付けている。</p>
	思考判断表現		<p>ボール蹴りゲームで、楽しくゲームができる得点の方法などのルールを選んでいる。</p>	
	主体的学習態度		<p>①ボール蹴りゲームに進んで取り組もうとしている。</p>	

時間		1	2	3
学習内容・評価規準	学習内容	知・技①おににしっぽを取られないように、空いている場所を見つけて速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。	知・技②おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすること。	思②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えたりすること。 1)「おにがしま」で知・技②について確認して伝え合うこと。
	評価規準	態①おに遊びに進んで取り組むこと。		態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、ひとりおに、手つなぎおに	
	10			
	15	ひとりおに	おにがしま	
	20			
	25	しっぽとりおに		
	30		十字おに	
	35	手つなぎおに		
40	学習の振り返り			
補足説明	簡単な約束を決め、児童全員がかわして逃げる、追って捕まえる動きを十分に行うようにする。	「おにがしま」と「十字おに」の行い方、進め方を十分に理解させる。	移動する（おにが捕まえにくい）タイミングについて考えさせる。	
評価の観点	知識技能	おににタグを取られないように、空いている場所を見つけて速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすることを身に付けている。	おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすることを身に付けている。	
	思考判断表現			「おにがしま」で、おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすることについて友達と確認したことを伝え合っている。
	主体的学習態度	①おに遊びの運動に進んで取り組もうとしている。		②「おにがしま」の運動で順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 動物イメージバスケット カルタ製作	身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったり すること。誰とでも仲よく踊ったり、 安全に気をつけたりすること。	
			○○さんがころんだ (陸の動物編) 陸の動物カルタ 1人で「陸の動物に変身」 2人で「陸の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ	○○さんがころんだ (海の動物編) 海の動物カルタ 1人で「海の動物に変身」 2人で「海の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ
学習活動	5	やってみたいテーマを選ぼう	思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう	
	10	単元の学習について見通しを持つ	本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する	
	15	学習の仕方・約束を 学び、単元目標を立てる	教師が鬼になり、 「○○さんがころんだ (陸の動物編)」を行う	教師が鬼になり、 「○○さんがころんだ (海の動物編)」を行う
	20	動物のイメージを用意する	1人で「陸の動物に変身」	1人で「海の動物に変身」
	25	カルタ製作	2人で「陸の動物に変身」	2人で「海の動物に変身」
	30		(見せ合い)	(見せ合い)
	35		(見せ合い)	(見せ合い)
	40		学習のまとめ	
補足説明	この時間内にイメージの考案から製作まで行うことは難しい。事前に自分が表現したい動物とイラストを考えさせておき本時に臨むとよい。カルタはA4サイズが使いやすいがそれ以上の大きさでも構わない。イラストと「○が○しているところ」等の説明とオノマトペも記入する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。児童たちに変身の面白さを十分に体感させたいため、見せ合いは可能な範囲で実施する。見られることに慣れていない時期であるため、近くのグループ同士で行い、発表することが目立たないように留意する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。	
評価の観点	知識技能	自分が変身したいものの特徴を知り、カルタを製作できる。	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。
	思考判断表現	自分が変身したいものを選び、友達に伝えている。	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。
	主体的学習態度	表現遊びに進んで取り組もうとしている。	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったりすること。 誰とでも仲よく踊ったり、安全に気をつけたりすること。		
		○○さんがころんだ (空の動物編) 空の動物カルタ 1人で「空の動物に変身」 2人で「空の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ	友達と一緒に表したいものを選び、簡単なお話(○が○しているところ)をつくる 途中に「大変だ!」を入れる (見せ合い) 学習のまとめ	友達と一緒に表したいもので簡単なお話を完成させる ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう	友達と一緒に簡単なお話にして続けて動こう	
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する		
	15	教師が鬼になり、「○○さんがころんだ(空の動物編)」を行う	表したいものが同じ人で集まり簡単なお話をつくる	選んだ題材のひと流れのリハーサル
	20	1人で「空の動物に変身」	簡単なお話ができれば、途中に「大変だ!」を入れる	
	25	2人で「空の動物に変身」		ミニ発表会
	30	(見せ合い)	見せ合いと助言	学習のまとめ 単元のまとめ
	35	学習のまとめ		
40				
補足説明	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。 児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。 話がまとまったら、途中に「大変だ!」を入れて、話に起伏を持たせる。	選んだ題材を発表前に伝えてから行う方法と、クイズ形式にして発表後に伝える方法がある。	
評価の観点	知識技能	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。	友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。	友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。
	思考判断表現	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。	題材の特徴を引き立てる「大変だ!」に入れる出来事について、選んだことを伝えている。	自分たちや他のグループのお話の特徴を見つけ、伝えている。
	主体的学習態度	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。	誰とでも仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。	誰とでも仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		友達と仲よく手をつないだり真似したりして全身で弾んで踊ること。 場の安全に気をつけること。			
		オリエンテーション ・学習のねらい、 進め方の確認 フォークダンス 「ジェンカ」を踊ろう	みんなで楽しく踊ろう ロックとサンバの リズムに乗って踊ろう	みんなで楽しく踊ろう みんなでリズムに 乗って踊ろう 見せ合い	みんなで楽しく踊ろう フォークダンスを 楽しく踊ろう リズムダンスを 楽しく踊ろう 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	みんなでリズムにのって楽しく踊ろう		 動きを工夫してみんな でリズムに乗って楽しく踊ろう 本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する 本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する 友達の真似をして全身で弾んで踊る (グループ内で1人ずつ真似っこの繰り返し) グループで好きな リズムを選んで踊る 動きを工夫する 見せ合い ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ	
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する			
	15	教師の真似をして全身で弾んで踊る			
	20	手拍子でリズムに乗る			
	25	全身で (その場でジャンプ・ ケンケン・グーパー・チョコキなど) でリズムに乗る			
	30				
	35	ジェンカを踊ろう	身体の部位 (肘・膝・胸・足など) でリズムに乗る		
	40	学習のまとめ			
補足説明	音源は速すぎても遅すぎても乗れない。児童が気持ちよく乗れる音源を用意しておく。可能であればテンポを調整できる機材を用意し、児童のレベルに合わせて速度を調整する。教師は伸びやかに堂々と示範する。	教師は伸びやかに堂々と示範する。教師が楽しそうに示範すると、その楽しさが児童に伝播する。苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。	苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。グループ内での真似っこは、児童が慣れていれば16カウントほど(2×8カウント)、慣れていない場合は8カウントで交代するとよい。	苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。ひとグループ32カウント(4×8カウント)くらいのまとまりで発表する。見せ合いは見る方も手拍子で、ともにリズムに乗る。	
評価の観点	知識技能	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。リズムに乗って全身で弾んで踊るとききまりと、安全に学習を行う方法を理解している。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。
	思考判断表現			工夫した動きを伝えている。	工夫した動きを伝えている。相手チームの工夫した動きを伝えている。
	主体的学習態度	リズム遊びの運動に進んで取り組もうとしている。	リズム遊びの運動に進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく楽しく踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく楽しく踊ることに進んで取り組もうとしている。ダンスを鑑賞し、ともに楽しむことに進んで取り組もうとしている。

学校指導用DVD

小学校 体育 DVD

器械運動 全3巻

監修：上原三十三（愛知教育大学教授）

各巻 本体 9,500 円+税

基本技から技の繰り返しや組み合わせ、発展技への挑戦を収録した、器械運動の「技のポイント」が身につけられる教材です。マルチアングル撮影により一連の動きを立体的に理解できるほか、安全な授業のための注意点にも配慮しています。



マット運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～

鉄棒運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～

とび箱運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～



陸上運動 全2巻

監修・指導：繁田進（東京学芸大学教授）／
佐藤善人（東京学芸大学教授）

各巻 本体 15,000 円+税

陸上運動の技術の向上に必要な「技のポイント」をまとめたクリップ集です。手足の使い方や動きのリズムをわかりやすく解説し、新項目「投運動」では練習方法のバリエーションを多数紹介。楽しく学びながら正しい動作を習得できます。

走、跳、投の運動

～技のポイント集～（中学年用）

走、跳、投の運動

～技のポイント集～（高学年用）



企画：大日本図書株式会社 株式会社パンドラ 発売：株式会社パンドラ

※この商品は直接(株)パンドラにご注文ください。

〒104-0041 東京都中央区新富2-12-6 TEL:03-3555-3987 FAX:03-3555-8709

E-mail:kibou@pan-dora.co.jp <http://www.pan-dora.co.jp>

たのしいたいいく 2年 〈教師用〉

●編集

「たのしい体育」編集委員会
三河教育研究会

●刊行

公益財団法人 愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東 170 番地 1
電話 0564-51-4819

●製作

大日本図書株式会社・株式会社バンティアン

Printed in Japan
012302



2年

くみ



●この本は植物油インキを使用しています。