教師用



学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会 三河教育研究会





年間指導計画例 第6学年(3学期制)

● 4月~11月第1週 …… 週3時間 ● 11月第2週~3月 …… 週2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						5				
週	週(年間)		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1	体つくり運動 体ほぐしの						. NEET			運動	
時数	2	運動②			運動			レ運動 ト型			水泳道	重動®

鉄棒運動⑦ 体つくり運動 ソフトバレーボール⑪ 体の動きを 3 保健4 高める運動4

2学期 (36時間)

		,	5 1. 57				•					· ·			
	月		9			1	0			1	1			12	
週((年間)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	1		り運動 の運動 ②	陸上	運動	投運動	100	. DEE			器械運動		陸上	運動	
時数	2	体つくり 運動 体の動きを		走り高	跳び⑤		ベー	ール運動 スポール! トボール		跳	び箱運動	j 6	ハード	ル走⑤	投運動 ①
	3	高める		保優	4			3							

3学期 (18時間)

月		1				2					3	
週	(年間)	27	28	29	30	31		32	33	34	35	
	1	外国	表現 のフォ -	運動 −クダン	ス②			力	ドール運動	ib		
時数	2	表現運動 表現⑥ ゴール型⑩										
	3				4							

年間 90時間

特設ページ

7

12

- ◆新しいスポーツ
 - -----89
- ◆なわとびカード ---- 91
- ◆水泳学習カード

----- 92

^{※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。

たのいは体育



タイトルをクリックすると その単元のトップページに移動します。

もくじ

朱書編

体つくり運動

- ●体ほぐしの運動 …… 2
- ●体の動きを高める運動 ……6

器械運動

ムービート

- ●マット運動 ----- 10
- ●鉄棒運動 -----16
- ●とび箱運動 ----- 22

陸上運動

ムービート

- ●短きょり走・リレー ----- 28
- ●ハードル走 ----- 32
- ●走りはばとび …… 34
- ●走り高とび …… 36
- ●投運動 ----- 38

水泳運動

●水泳運動 ⋯⋯ 40

ボール運動

ムービート

- ●バスケットボール ゴール型 46
- サッカー ゴール型 …… 52
- ●フラッグフットボール ゴール型 58
- ●ソフトバレーボール ネット型 62
- ソフトボール ベースボール型 ……… 66

表現運動

- ●表現 ----- 70
- ●外国のフォークダンス …… 76
- ●野外活動 -----80
- ●スキー・スケート -----82
- ●集団行動 ------ 83
- ●新体力テスト …… 84
- ●体を動かそう

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. 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

体つくり運動	10
器械運動	12
陸上運動	16
水泳運動	20
ボール運動	
(<mark>バス</mark> ケットボール、フラッグフット	
ソフトバレーボール、ソフトボール	ル)
表現運動	30

学習カードへのリンクはこちら



244

こんなときは

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。



学びの記録

やってみたことや考えたことを、記録 しておこう。

月標

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

- 知 心と体との関係に気づいたり、友達と仲 よく運動したりしよう。
- 思自分に合った運動のしかたをくふうし、 やってみたことを友達に伝えよう。
- 態進んで運動に取り組み、約束や安全を守 り、友達とともに学習しよう。

学習のねらい、心と体の関係や変化に気付いたり、仲間と交流したりする ための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにすること。



心と体との関係に気づいたり、友達と仲よく行ったりして、

いろいろな体ほぐしの運動ができるかな。

「変化に気づこう。」(気付き)では、いろいろな動きをしながら、自分や友達の心と体の関係や変化に気付く。

変化に気づこう。



息をはいて。

体を動かす楽しさやここちよさを味わおう。

息をはき出し ながらやろう。



●2人組でストレッチング、リラクゼーション

強すぎたら

言ってね。

呼吸を止めない。 ゆっくり行い、痛く なる直前で止める。



もう少しで きるかな。



後ろはここ までだね。



ももの裏をのばす。

友達の体をさわると どんな感じがするかな。

自分より柔らかかったり、

あたたかかったりする。

など

か、学ぼう

会話をしながら行う。

そこで止めて。





ほぐす。

こんな ときは

体がうまくのばせないときは、友達にどんな感じがするか 伝えたり、息をはいてゆっくりのばしたりしよう。



- ストレッチングをするときに気をつけることとして、正しいものは、次のうちどれでしょうか。
- 体をのばすときはこきゅうを止めて行う。
 イ 毎日行わないようにする。
- 体が温まった状態で行う。
- エ 体をのばしたり曲げたりするときは反動をつけて行う。

体を動かす楽しさやここちよさを 味わおう。



体の動かし方をくふうして、友達と仲よく ∠ 遊びながら、心と体との関係に気づこう。

教師が明るい表情でかかわり、自由な雰囲気を作る



- ◎運動のしかたを知り、友達とやってみ
- ◎いろいろな体の動かし方をして、どん なふうに感じるか確かめてみる。
- ◎運動をして自分と友達の気持ちや体 はどんなふうに異なるか確かめる。

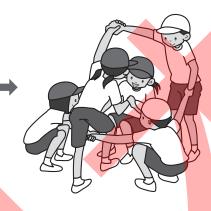


心と体との関係に気づこう。

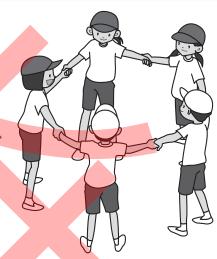
●ちえの輪 急に動かず、 友達と相談 しながら動く。

> グループで右手どうしをつなぐ。 つないでいない友達と左手をつなぐ。

手がねじれて痛いときは、 いったん手を離してねじれを取る。



手をはなさずにくぐったり、 またいだりする。



1つの円になるように ほどいていく。2つの輪に なることもある。

●グループで円になって

●円形手たたき

みんなの楽しそう な顔が見えるね。

●円形大移動

手をつないで回ると、 もっと楽しいね。



く作るために、次の手順で行うとよ

①円形手つなぎで回転・移動(円形大移動) ②手を下ろして ③円形手だたき ④円心方向に少しつめる ⑤ふれ合いコミュニケーション

●ふれ合いコミュニケーション

友達の体って 温かいよ。

心臓が ドキドキ しているね。

友達の体の様子に 注意しながらやろう。





友達と遊ぼう。

友達と体を動かす楽しさやここちよさを味わおう。

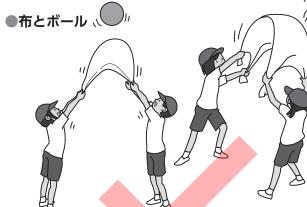
●ボールを使って

●ポリエチレンぶくろボール

ボールを上に 投げ、すばや く場所を交代 してキャッチ する。

風船で行っても よい。





● 2 種類のボール



●ドリブルパス



友達と仲よく 遊ぶために、ど んなルールにし たらよいか考え てみよう。

布を使ってボールを

飛ばしたりする。

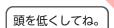
うかせたり



[せーの]など 声をかけて行うとよい。

ボールの種類を変えてみる。 ドリブルパスを学級全員で やってみる。上手にできたら お互いにほめ合うようにする。など

●馬とびいろいろ





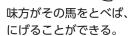




●とびおにごっこ

おににタッチされたら その場で 馬になる。





●人間トンネル



グループでトンネルを作り、順番にくぐる。



下の人は、上の人の進行方向に転がる。



友達と体の動かし方や遊びをくふうしよう。



体の動きを高める運動

目標

- 知課題に応じて、いろいろな動きができるようになろう。
- 思 自分に合った運動のしかたをくふうし、 やってみたことを友達に伝えよう。
- 態 進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

学習のねらい 課題に応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強さを高める運動、動きを持続する能力を高める運動をすることができるようにすること。



体や用具を使って、いろいろな体の動かし方ができるかな。

-----「体のやわらかさを高める運動」 (柔らかさ) では、いろいろな柔軟の運動をしたり、友達と工夫したりして楽しむ。

体のやわらかさを高める運動



いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●1人でストレッチング

■太もも

●またの関節

●首

●うで

どの部位が固い か考えながらス トレッチングを しよう。 呼吸を止めないで、 ゆっくり行う。 痛くなる直前で止める。

●体側







友達と動きをくふうしよう。



●前に曲げる



●体を反らせる



●棒をくぐる

用具を使って

ストレッチングに ちょう戦しよう。



●ボールで

同じグループでずっと行わず、いろいろな人と行うようにする。

●またを通して



●背中合わせから 体をひねって





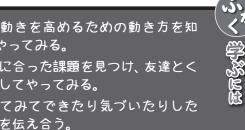
ストレッチングには、さまざまな効果があります。筋肉をやわらかい状態に保つことで、けがを防いだり、運動の効率を高めたりします。また、血液の流れがよくなって、筋肉痛を予防したり、つかれの回復を早めたりする効果もあります。さらに、リラックスして、気分がよくなるなど、精神的なきん張をほぐす効果もあります。

いろいろな体の動かし方をやって みよう。



いろいろな動きを友達とくふうしたり、 組み合わせたりしてやってみよう。

- ◎体の動きを高めるための動き方を知 り、やってみる。
- ◎自分に合った課題を見つけ、友達とく ふうしてやってみる。
- ◎やってみてできたり気づいたりした ことを伝え合う。



「たくみな動きを高める運動」(巧み)では、いろいろな巧みに動く運動をしたり、友達と工夫したりして楽しむ。

たくみな動きを高める運動

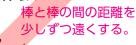
いろいろな体の動かし方をやってみよう。



●反復横とび



●移動棒取り





自分の記録に 挑戦する。

●バウンドキャッチ

ボールが はずんだら、 すぐにボールを つかむ。

タイミングが 大切だね。

●また<mark>通し</mark>



またの間で はずませたボールを キャッチする。



友達と動きをくふうしよう。

用具の使い方や人数を友達と 話し合って、くふうしてみよう。



◉縄を使って

●2人とび



●3人とび

よい工夫は全体に紹介し みんなでやってみる。



●ボールを使って

●足で



ボールを足にはさんで投げる。

●長縄と組み合わせて





用具を組み合わせてどんな運動ができるか考える。 考えた運動を、安全に気をつけてやってみる。

●馬とびをして

ボールを投げ上げて、 馬をとびこえて キャッチする。

力強い動きを高める運動

いろいろな体の動かし方をやってみよう。



●背おしずもう

主儀から 出されたら負け

人数によって 円のサイズを変更する。



●3人平均くずし

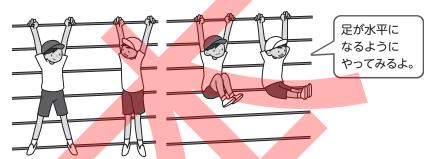
足が動いたら 負け



●登りづな



●ろくぼく



●引っ張り合い

●棒で

相手やきょりを変えるなど、 くふうして行う。





急に棒や綱を 離さない。

2人で、つなを引く タイミングを合わせる。

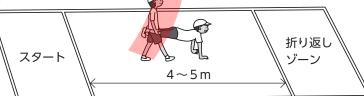
登り棒や登り ときは づなでの登り 下りができないとき は、まずはぶら下が ることをくり返して、 自分の体を支えられ るようにしよう。

友達と動きをくふうしよう。

●手で支える リレーにしても楽しい。 a

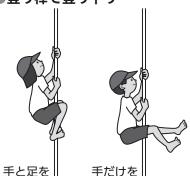
折り返しゾーンで交代する。

●手おし車



●登り棒

●登り棒で登り下り



手と足を 使って

手だけを 使って

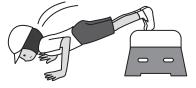
●手たたき



手で強くつき放して連続して 手打ちをする。

●とび箱に足を乗せて

とび箱を高く したり、片髭 を上げたり、 片手で支えた りする。



無理はせず、安全を確保する。

今日は、呼吸のしか

たを変えて走ろう。

動きを持続する運動

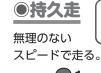


いろいろな体の動かし方をやってみよう。

他者との競走にならないようにする。



失敗しても、 3分間とび続ける。



自分のペースで 走るよ。

最後まで同じペース で走れるといいね。



連続回数だけに注目 しない。「時間内に 何回できるかしから 挑戦してみる。



か、学ぼう どんなペースで走ったら持続できるかな。

会話ができるペースがいい。無理のないペースを見つけたし



友達と動きをくふうしよう。

◉ジョギング

競走しない。

ぶつからないよ うに、気をつけて 逆走してみよう。



逆走している人とす は、ハイタッチをす る人とすれ違うと 00

友達とコース を決めて走る と楽しいよ。



ナイス ペース! 無理しないで、 自分のペースで。



●体の動きを高めるためにどのような運動に取り組もうと思いましたか。

できそうな運動に積極的に挑戦する、友達の動きをまねする、友達と相談して用具を組み合わせる など



●自分に合った運動を行うために、どのように体の動かし方をくふうしましたか。

無理しないで、少しずつ難しい運動に挑戦した、

前時は速いペースで苦しかったから、今日は少しゆっくり走った(など)

マット運動

学習のねらいマット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定 して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返した り組み合わせたりできるようにすること。

- 知 基本的なわざを安定して行い、わざを組 み合わせたり、発展わざにちょう戦した りできるようにしよう。
- 思練習のしかたやわざの組み合わせ方を くふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態運動に進んで取り組み、約束や安全を守 り、友達とともに学習しよう。



できるわざのくり返しや組み合わせをしたり、 できそうなわざにちょう戦したりできるかな。



●練習

●足が開かない場合



開きゃく前転

直前にすばやく 足を開く。

かかとを 同時につく。 胸を 張る。

こしを高くして ひざを 手をつく。 のばす。

ここまでは

手でつき放す。 前転と同じ 手のひらを開き、腕でしっかりと体重を支える。マットで

膝を曲げない。

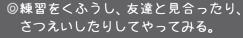
10 器械運動



基本的なわざを身につけよう。



◎できそうなわざをやってみて、自分に 合った課題を見つける。



◎動きのこつやわかったことを書いた り、発表したりする。





できそうな発展わざにちょう戦しよう。



やくそく

●用具の準備やかたづけを協力して行う。 ●練習の場や周りの安全を確かめる。

後転

手のひらを 背中を 上に向ける。 丸める。 ひじを しめる。 両手でマットを つき放して立つ。



おへそを見る。

●練習

●くり返しができない場合



立つ。足を曲げる。足をのばす。

開きゃく後転

つま先や

足を大きく

両手でマットを



後転と同じ姿勢から 始めてもよい。

ひざをしっかりのばす。

◎練習

●勢いが足りない場合



ふみ切り板で坂を作る。

かべとう立

片足を 高く上げる。



けり足を 上に上げる。



両足を そろえる。



ここを見る。



かたはばに 手をつく。 手と手の間の 先を見る。

2人で両側に立ち、 補助とう立 | 補助を行ってもよい。

足をふり 足をそろえ、 かたで体を 上げる。 のばす。 支える。

ペアは体格などを考慮する。

ここを見る。

手をはなすときは、声をかける。

しっかりける。背中をまっすぐに

伸ばす。目線は下にする。

開きゃく前転 ときは で起き上がれ ないときは、段差を 利用したり、勢いを つけて回転したり してみよう。



背支持とう立で こしを高く。



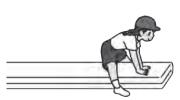
重ねたマットで

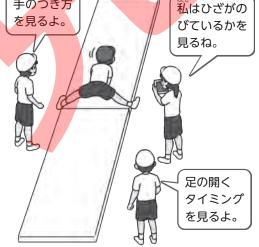


坂のマットで勢いをつける。



開きゃくわざの練習に使おう。





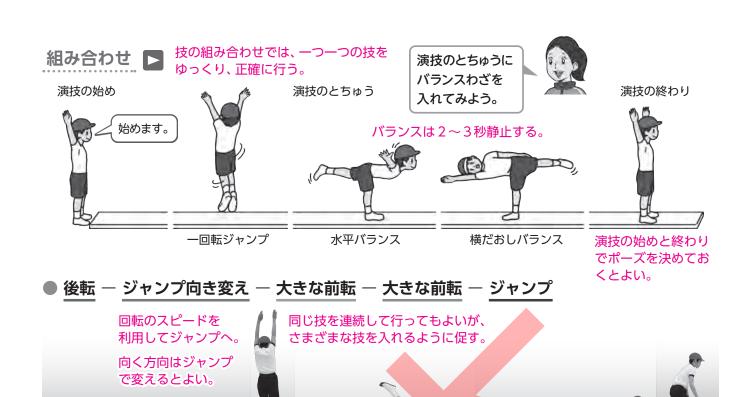
友達の技を 観察し学び 合いが活発 になるよう に助言する。 組み合わせわざ をするよ。

ICT機器を活用して、動きの確認や運動の行い方を工夫させる。

つけ

マット運動を行うときは、次のようなことに注意しましょう。

- ① マットを持ち運ぶための取っ手(マットの耳)は、マットの裏側に折りこんでおく。
- ② 周りで見ている人は、ぶつからないように、マットから少しはなれた場所で立って見る。



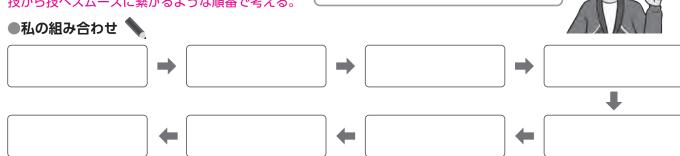


■ 開きゃく前転 — 前転 — ジャンプ向き変え — 開きゃく後転 — ブリッジ — 終わりのポーズ



技から技へスムーズに繋がるような順番で考える。

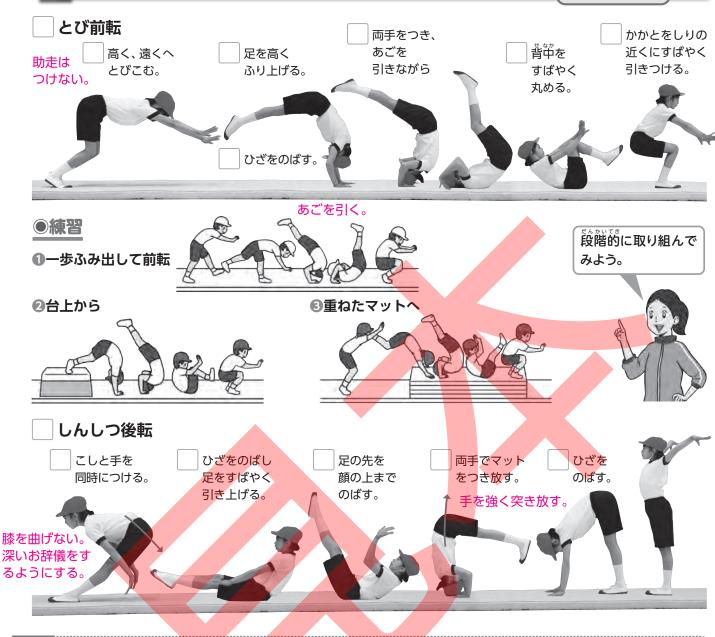
自分ができるわざを組み合わせてみよう。 同じわざをくり返してもいいよ。



2

できそうな発展わざにちょう戦しよう。

できたら ___に ○をつけよう。

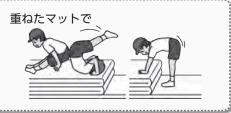


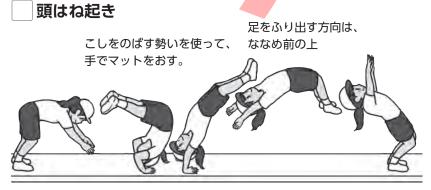


しんしつ後転でこしが 坂マットで 上がらず足をのばして

回れないときは、坂のマット や重ねたマットで回転の勢い をつけてやってみよう。



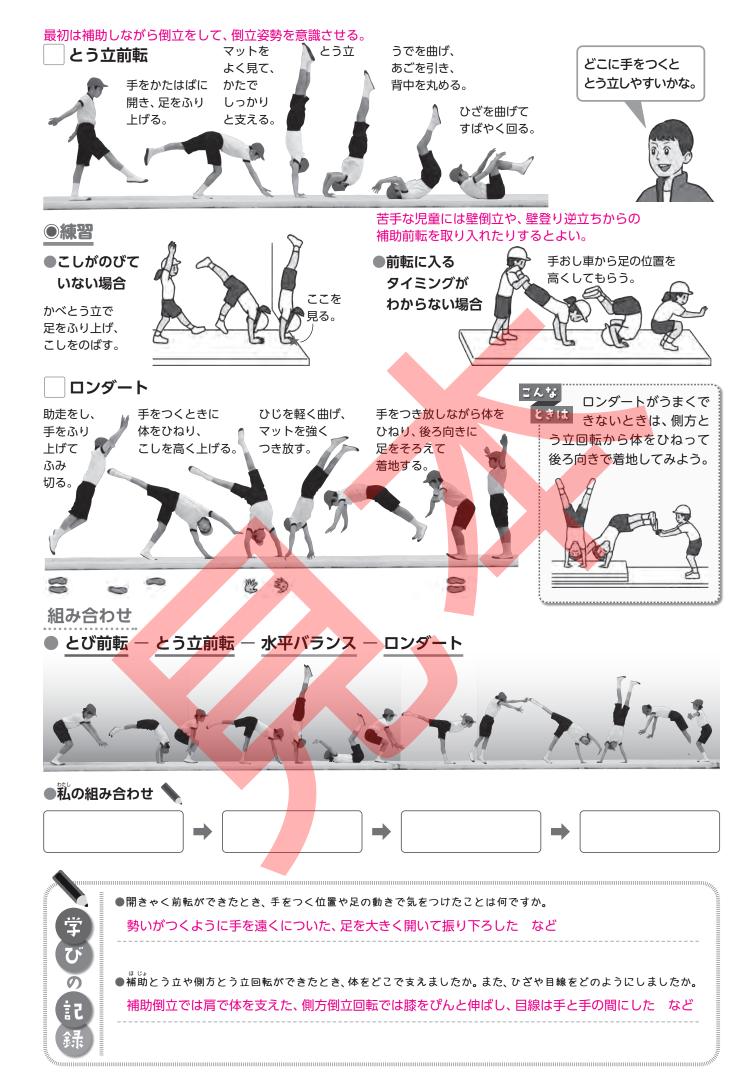




うでで支えながら頭をつく。



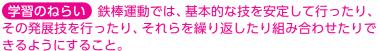
足は手の近くに下ろす。



鉄棒運動



- 知 基本的なわざを安定して行い、わざを組み合わせたり、発展わざにちょう戦したりできるようにしよう。
- 思 練習のしかたやわざの組み合わせ方を くふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態 運動に進んで取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。





できるわざのくり返しや組み合わせをしたり、できそうなわざにちょう戦したりできるかな。





基本的なわざを身につけよう。



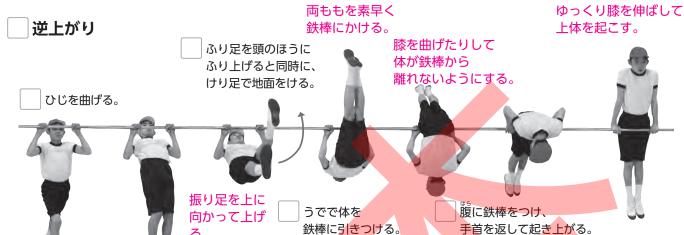
できそうな発展わざにちょう戦しよう。



- ◎できそうなわざをやってみて、自分に 合った課題を見つける。
- ◎練習をくふうし、友達と見合ったり、さつえいしたりしてやってみる。
- ◎動きのこつやわかったことを書いたり、発表したりする。

自己の気付きや考えたことを伝え合うようにする。





●練習 補助具を利用して、足の振り上げや回転の感覚をつかませる。

●ひもやチューブで

●ぶら下がったボールをける

●とび箱やふみ切り板で



いか、学庭う

が上がりがう まくできている 友達のうで、足、 腹の動きはどう なってい るかな。

肘は曲がっている、ももをすぐに鉄棒にかけている、腹は鉄棒に ぴったりくっつくように丸めている など

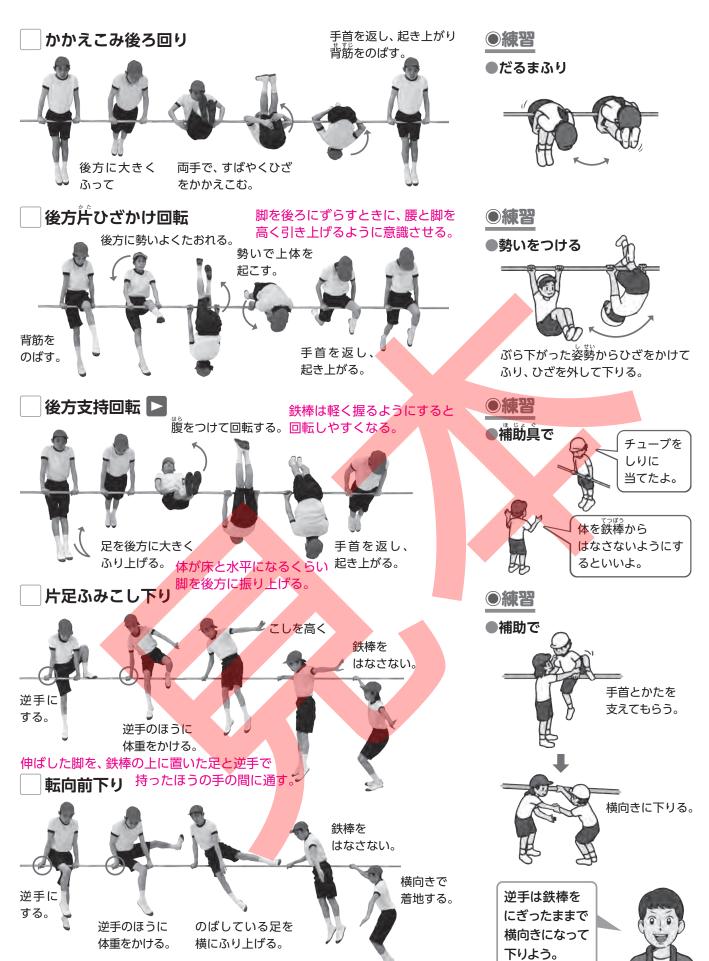




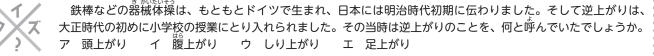
やくそく

- ●親指をきちんと鉄棒にかけてにぎる。
- ●回っているとちゅうで鉄棒をはなさない。
- ●自分の力に合ったわざに ちょう戦する。
- ●周りに人がいないことを確 かめてから行う。

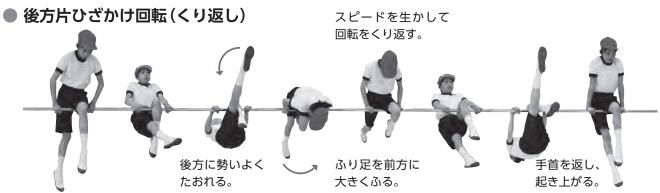
約束を守り、仲間と励まし合った り、助け合ったりしながら行う。



鉄棒が苦手な児童でも片足ふみこし下りや転向前下りなどは比較的容易にできる技なので、積極的に紹介する。



くり返し 自分のできる技で繰り返したり、組み合わせたりする。



「動作を止めないで繋ぐ」動きと「一度動作を止めて次に移る」動きの区別をはっきりさせて行う。



● 逆上がり ― 後方支<mark>持回転(2回連続)</mark>― 片足ふみこし<mark>下り</mark>





●私の組み合わせ ▼ できる技で「上がり技・回転技・下り技」を組み合わせて挑戦する。

→	-	→

できそうな発展わざにちょう戦しよう。

できたら 12 ○をつけよう。



●練習

●補助で

◎練習

●補助具で



ふりもどりの勢いを 止めないようにおし てもらう。

鉄棒は軽く握るように すると回りやすくなる。

前方支持回転

肘と背筋を伸ば して、遠くを見 るように構える。

からももまですばやく

差し入れる。



体を前方に勢いよくたおし 腹をつけて回転してみよう。

手首を返し、両足を

後方へおし出すよう



こしを鉄棒 からはなれ ないように する。

大きく前に たおれこむ。

ひざを胸に近づけて鉄棒 をはさむようにする。

こしを曲げ、

こしを鉄棒から

にして起き上がる。 おへそを引きつける。

はじめは膝を曲げて、鉄棒に体が巻きつくように回るとよい。



鉄棒をおしながら、あごから頭を遠くに 落とすようにしてスピードをつける。

鉄棒につける。

頭のてっぺんから倒れ込むようにする。

手首を返し、鉄棒を下におす ようにして起き上がる。

◎練習

●回転に勢いをつける



のばしている足のひざの辺 りを後ろにおしてもらう。

前方ももかけ回転





とび箱運動

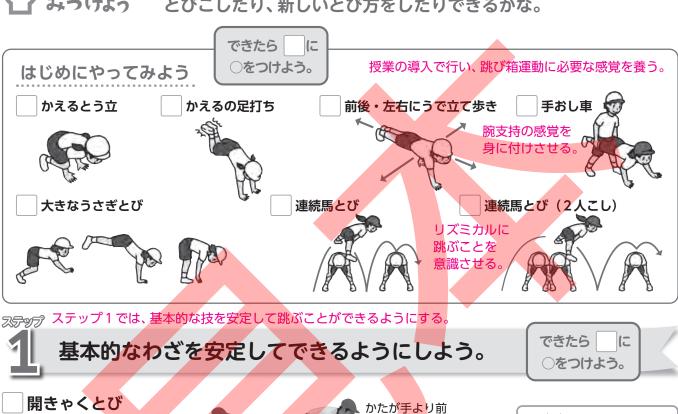
目標

- 知 基本的なわざを安定して行い、わざを組 み合わせたり、発展わざにちょう戦した りできるようにしよう。
- 思 練習のしかたやわざの組み合わせ方を くふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態 運動に進んで取り組み、約束や安全を守 り、友達とともに学習しよう。

学習のねらい 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにすること。



できるとび方で、いろいろな向きや高さのとび箱を とびこしたり、新しいとび方をしたりできるかな。





わざがうまくできたときの 動き方や気づいたことを 伝え合おう。

3着地 ひざを曲げて、**ピタッ!**



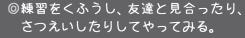


基本的なわざを安定してできるように しよう。



合った課題を見つける。 ⑥練習をくふうし、友達と見合ったり

◎できそうなわざをやってみて、自分に



◎動きのこつやわかったことを書いたり、発表したりする。





発展わざにちょう戦しよう。





やくそく

- ●前の人がいなくなってから運動を始める。
- ●見るときはとび箱からはなれて見る。
- ●役割を決めて観察し合ったり、教え合ったりする。

順番を守り、安全を確認しながら行う。



遠くから強く**トン!**

しんしつ台上前転

2着手・空中姿勢 ひざをのばして**グルン!**



●練習 これまで行った運動を踏まえ、新たな練習の行い方で練習を行う。

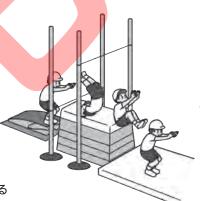
●こしを高く上げる



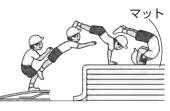
ゴムひもにふれないように たんかいてき とぶ。段階的にゴムひもを 高くしていく。 ●つま先とひざを のばす



ゴムひも<mark>につま</mark>先がふれる ようにして前転する。 ●10と2を組み合わせて



重ねたマットの上へとび上がって、ひざをのばして前転する。

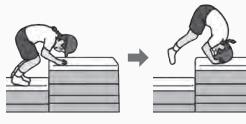


●とび上がって前転

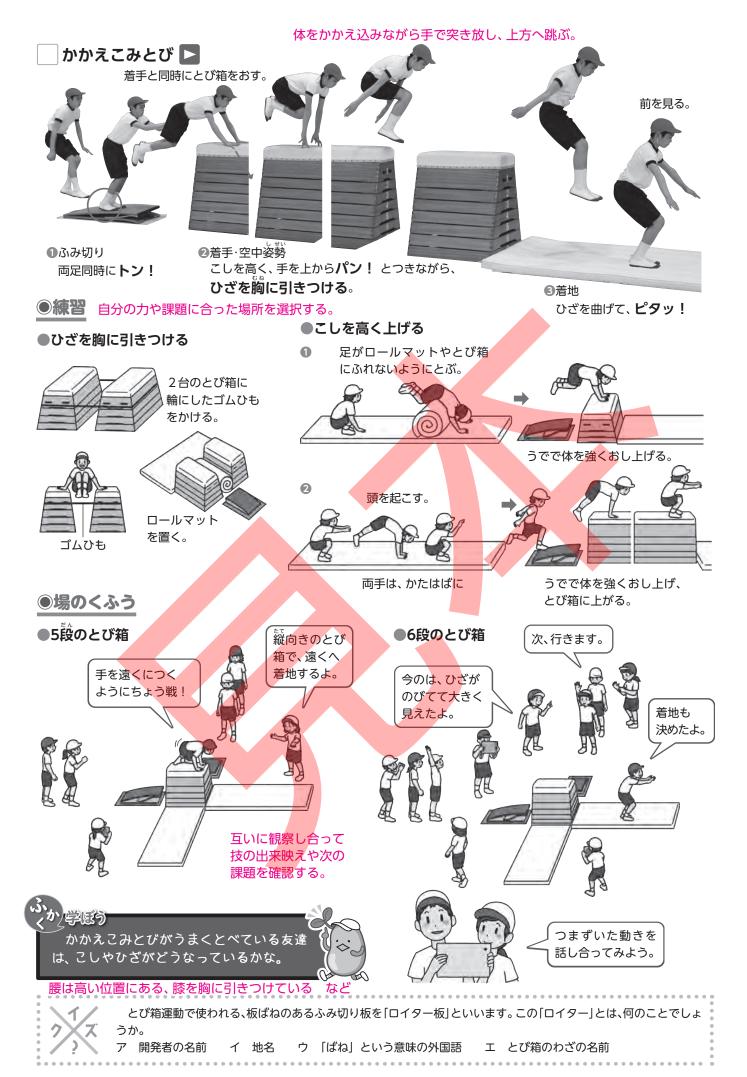
動きをさつえいして、 自分やグループの 課題を話し合ってみよう。

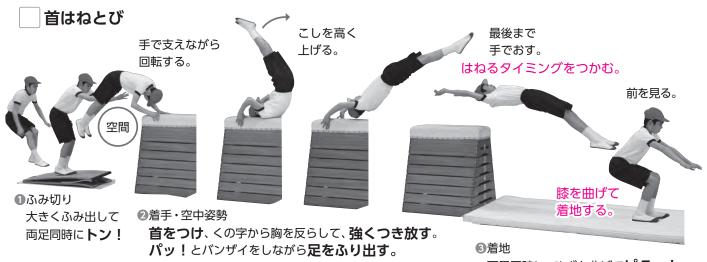
こんな しんしつ台上前転で ときは ひざがのびないとき

は、重ねたマットや低いと び箱でこしを上げて前転 したり、2つのとび箱を連 結させて勢いをつけたり してみよう。

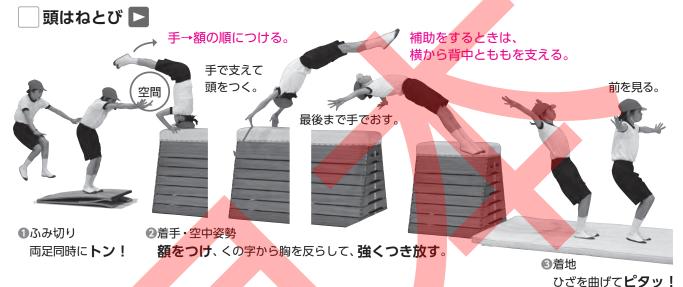


ICT機器を活用 して、自己や仲 - 間の課題を見 - うけさせる。





両足同時に、ひざを曲げて**ピタッ!**



●練習 首はねや頭はねに必要な感覚を養う。

●首はねのタイミングをつかむ



●頭はねのタイミングをつかむ



自分の課題に 合った練習方法 を見つけよう。

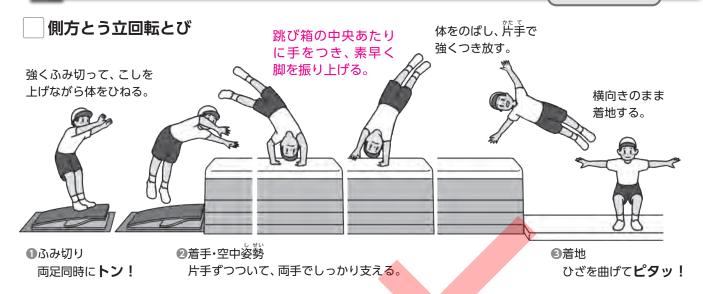




て: 5答の ストワ 25

発展わざにちょう戦しよう。

できたら 12 ○をつけよう。





■マットで側方とう立回転



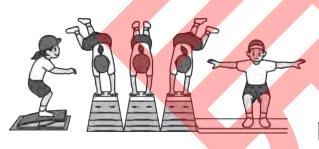
●とび箱の上から側方とう立回転



側方とう立回転 とびの手のつく位 置はどこが いいかな。

跳び箱の 中央あたりに など

●低いとび箱で川とび

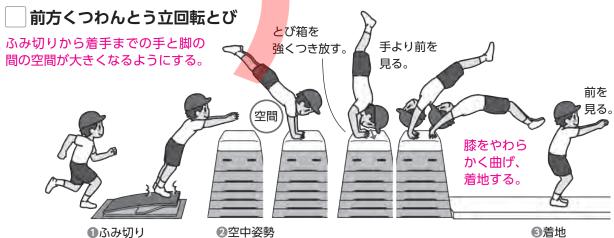


●ひざをのばして横とびこし



側方とう立回転と びに結びつく動き で練習してみよう。

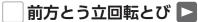




両足同時にトン!

すばやく足を**ふり上げ**、こしをのばし、 曲げたうでをのばしながら、体を反らせる。 ❸着地

ひざを曲げて**ピタッ!**



跳び箱の中央 あたりに 手をつく。

ふみ切りから着手までの空間が 大きくなるようにする。



手より前を 見る。





前を見る。

● ふみ切り 両足同時にトン! 2空中姿勢 すばやく足をふり上げ、一直線になる。 **体を反らし**、うでをのばしたまま**つき放す**。

❸着地 両足同時に、ひざを曲げてピタッ!



動きをさつえいして、 自分やグループの課題 を話し合ってみよう。

3~4人のグループ学習を取り入れ、 教え合ったり、励まし合ったりする。



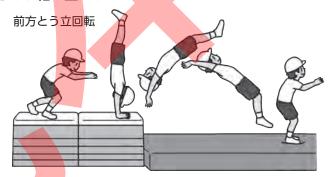
●練習

●前方とう立回転とびのこつをつかむ

とう立→ブリッジ



●とび箱の上から



こんな

前方とう立回転とび ときはで、体を反らしたり、

手でおしたりする感覚がわ からないときは、とび箱の上 から前方とう立回転をした り、低いとび箱で練習したり して感覚を身につけよう。



技ができるよう になるために さまざまな練習 があることを伝 え、自分に合っ た練習ができる ようにする。

●台上前転やしんしつ台上前転ができたとき、とび箱のどこに手をつきましたか。

跳び箱の手前側に手をついた など

●首はねとびや頭はねとびは、足をどう動かすとうまくはねることができましたか。

腰の位置を高くし、足を遠くに伸ばすなど

豆きょり走・

- 知 力強い走り方やなめらかなバトンパスで、 記録にちょう戦したり、友達や相手チー ムと競走したりできるようになろう。
- 思り場を選たくしたり、練習のしかたをくふう したりして、考えたことを友達に伝えよう。
- 態約束や安全を守り、友達とともに取り組 もう。

学習のねらい。走り方や競走のしかたを工夫して、自分の記録に挑戦したり、 -で相手チームに挑戦したりして、全力で走ることができるようにすること。



競走のしかたをくふうして、決められたきょりを全力で走り、

記録にちょう戦したり友達と競走したりできるかな。

ステップ ステップ 1 では、走り方や競走のしかたを工夫して、自分の記録や友達に挑戦したりして短距離走を楽しむ。

走り方や競走のしかたをくふうしよう。

●小また走

何秒で走れるか競走する。

かかとをつけない ようにして、手を 速く動かそう。

ラダーやミニハードル を使ってもいいよ。



ラインの間かくは30~50 cm 程度

小さく足ぶみするように進む。

同じ間隔のコースだけでな インの間隔を徐々に広げるコースを作ると、 タートの感覚をつかみやすい

-10 m -

–10 m –

●大また走

何歩で行けるか競走する。



うでのふりを速く、歩はば を大きくしてみよう。

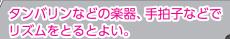
り学院分

小また走と大また走では、 うでのふり方と足の上げ方が

どうちがっているかな。 腕の振りと歩幅が連動**していることに気付かせ**いどうる すれば速く走れるか、自分に合った走り方を考える きっかけにする。 手を大きくふって、

リズムよく走るよ。

バディを組み、 交代で歩数を数える。



同じくらいのタイムの人同士で競走 しても楽しい



10~20 m 程度

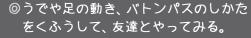




走り方や競走のしかたをくふうしよう。



◎目標記録を達成するための課題を見 つける。



◎できたことや気づいたことを書いた り発表したりする。

> あごを上げず、 前を見る。

胸を張る。



低い 姿勢で。

競走のしかたやルールをくふうしてリレーを し、記録や相手チームにちょう戦しよう。





少しずつ上体を 起こすようにする。



上半身の余分な 力をぬく。 うでを垂直 に曲げ、 しっかりぶる。



体を止める。

体を前にかたむけ、 前足に体重をかける。 1歩を小さく。低い姿勢で たおれるように進むことで、 次の足が出る。

歩はばを一定にする。

コーナーでは 体を内側にかたむける。

スタート係とゴール係 は交代してやろう。

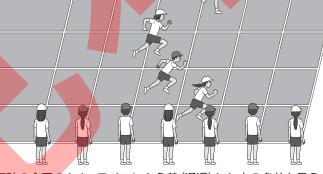
●7秒間走 電子タイマー、ストップウォッチを用意する。

7秒間で何 m 走ることができるか競走する。



30 m

2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m



観察者は、走り方を見て アドバイスをする。

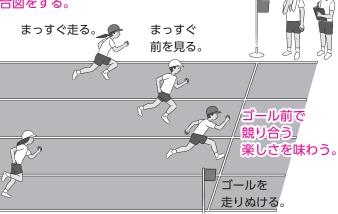
7秒の合図のとき、ラインにとう着(通過)した人の名前を言う。

●ハンディ走

スタート位置を変えて 50 m の記録差0.2 秒ごとに 1 m 後ろからスタートする。



大きく、はっきりとした声で スタートの合図をする。



ゴール

ひじを曲げる。

スタート

ステップ 2 では、競走のしかたやルールを工夫して、自チームの記録に挑戦したり、相手チームと競走 したりして、リレーを楽しむ。

競走のしかたやルールをくふうして、リレーをしよう。

●なめらかなバトンパス



スピードを 落とさず走る。

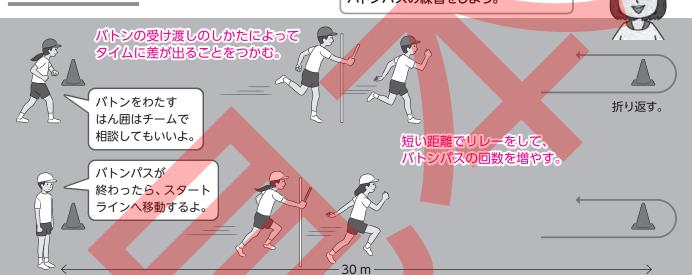
前走者がマークに来たら、 全力で走り出す。

前走者が「はい」と合図したら、 片手を後ろにのばす。

スピードを落とさないで バトンを受け取る。

●折り返しリレー

前走者と次走者のスピードが落ちない バトンパスの練習をしよう。



◎スウェーデンリレー

・走る順番によって、走る長さを変えて競走する。

チームの人の特ちょうを考えて、作戦を立てる。



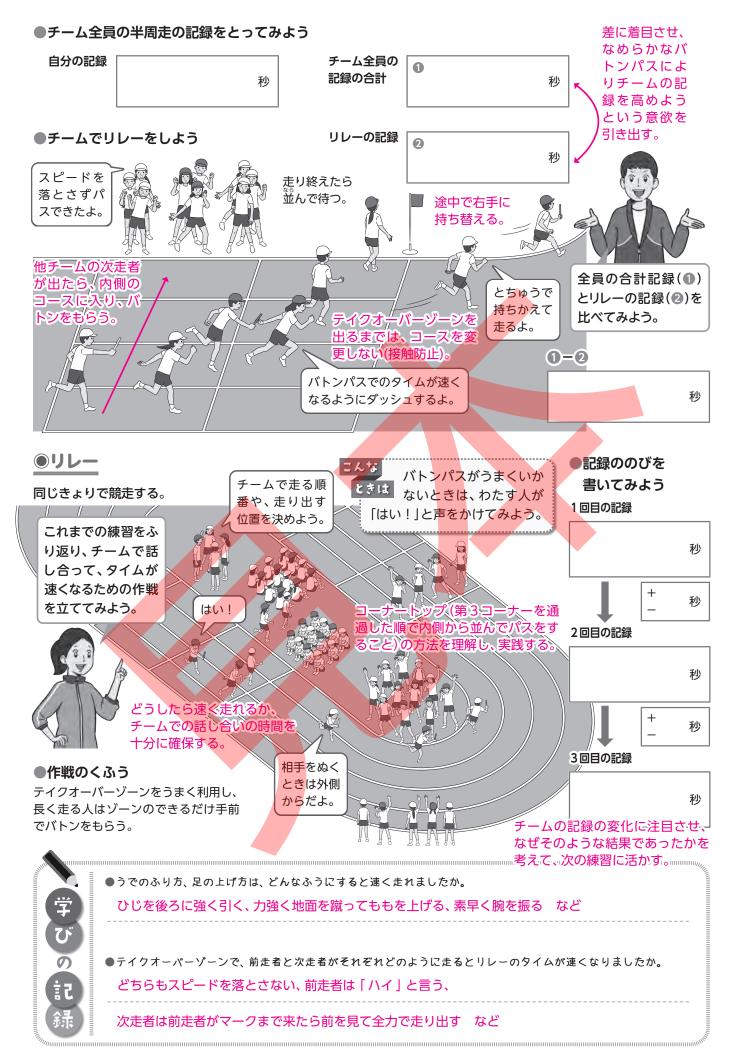
タブレット端末で、走る姿やバトンパスを撮影し、 動きを確認し、よい動作の習得に生かす。

> だれがどのきょりを走る とよいか、チームで作戦 を立てよう。

(例)

第1走者 トラック半周 第2走者 トラック1周 第3走者 トラック1周半 第4走者 トラック2周





\ードル走

- 知 走り方をくふうし、リズミカルにハードル を走りこえることができるようになろう。
- 思 場を選たくしたり、練習のしかたをくふう したりして、考えたことを友達に伝えよう。
- 態約束や安全を守り、友達とともに取り組 もう。

学習のねらい ハードルをリズミカルに走り越したり、競走したり することができるようにすること。



決められたきょりのハードルをリズミカルに走りこえて

競走したり、記録や友達にちょう戦したりできるかな。

ステップ 1では、自分に合ったコースでハードルをリズミカルに走り越えて目標記録に挑戦したり、

友達と競走したりする。

自分に合ったコースで競走しよう。



足はまっすぐふり出す。

頭が上がらない ようにする。



正面から見て靴裏が見えるようにつま先を上げる。

素早く引き、 前に出す。



3歩で走れるインター バルのコースを探し てみよう。

友達と教え合いなが ら、練習しよう。

出す。 着地後の1歩目をしっかり踏み出す。

のいろいろなインターバル

記録がのびたよ。 5.5 m

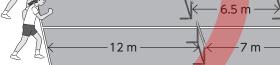
スピードが出てくると、このコース はインターバルがせまいかな。



けがの防止のため、 反対側から跳ばない。

ここなら3歩のり ズムで走れるね。

自分に合ったインターバルの コースを見つけさせる。



ハードルが怖い児童が

いた場合、ハードルの 今度は6.5 m でやってみるよ。

代わりにゴムを使って練習するとよい。

初めは3歩で行けるけど、3台目 からは届かなくなるね。

観察者は、走り終わった直後に気付いたことを伝える

第1ハードルでのタイミングを合わせるために、 1歩目をどこにふみ出すか考えてみよう。



リズミカルに走れないときは、インター バルを10cm刻みで変えてみよう。



オリンピックなどの陸上競技のハードル走では、スタートからゴールの間に置かれるハードルの台数が決まって います。どのような決まりがあるでしょうか。

ア 女子と男子では台数が異なる。 イ 走るきょりによって台数が異なる。

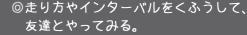
ウ 種目に関わらず 10 台。



自分に合ったコースでハードルを リズミカルに走りこえて競走しよう。



◎目標記録を達成するための課題を見 つける。



◎できたことや気づいたことを書いた り発表したりする。



競走のしかたをくふうして、目標記録や 友達にちょう戦しよう。



ステップ ステップ2では、競走のしかたを工夫して、(目標記録に挑戦したり、友達と競走したりする。

競走のしかたをくふうしよう。

●くふうの例

- 同じインターバルの友達と走る。
- ちがうインターバルの友達と走る。
- 1対1の競走を数回行い、何勝何敗かをきそう。
- グループの合計タイムできそう。
- 折り返しコースでリレーをする。



やくそく

- ●コースの安全を確かめる。
- ハードルの向きを確にんする。
- ●ハードルがたおれたときの直し方を決める。
- ●記録係やハードルを直す係は交代で行う。



折り返し地点 でタッチする。

●折り返しハードルリレー

チーム戦にすることで、仲間との学び合いを



競走相手やグループと 相談して、いろいろな方 法で競走を楽しもう。

一定のインターバルのため、 3歩で走ることが難しい場合 5歩でリズミカルに走るようにする

●目標記録にちょう戦

たおれたハードルを直す係

●目標タイムの決め方

(ハードルの台数) × 0.3 + (自分の50 m のタイム) (例) ハードル5台、50 m 走のタイム8.5 秒のとき

5 × 0.3 + 8.5 = 10 (秒)

目標タイム

秒

得点で競い合うことで、 ●グループで得点をきそおう走能力に関係なく楽しむことができる。

目標タイム	+0.4	+0.3	+0.2	+0.1	目標	-0.1	-0.2	-0.3	-0.4
との差(秒)	以上	以上	以上	以上	タイム	以上	以上	以上	以上
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9

走るのが速い友達の 歩数や歩はばはどう なっているかな。

ンターバルは3歩で リズミカルに走ってい 歩幅が広くて力強い



●インターバルのきょりや歩数をどのようにすると速く走れましたか。

リズミカル(一定のリズム)に走った、3歩で走るとよい、ハードルを高く跳ねずに越えた など

●リズミカルにハードルを走りこえるために、どんなことを意識して走りましたか。

踏み切ったときに上体は低く倒れている、抜き足は横に開いている、抜き足を素早く上体に引きつけ

て前に出している、足は真っ直ぐ振り上げられている、つま先が上へ上がっていること(など)

ウ: 5 答の ストワ 33

走りはばとび

「学習のねらい」 リズミカルな助走からの走り幅跳びで、7~9歩程度 のリズミカルな助走をすること、踏み切りゾーンで力強く踏み切る こと、かがみ跳びから両足で着地することができるようにすること。

- 知 リズミカルな助走から力強くふみ切って 遠くへとぶことができるようになろう。
- 思自分の課題を見つけて解決したり、考え たことを友達に伝えたりしよう。
- 態約束や安全を守り、友達とともに積極的 に取り組もう。



友達と競争したり、目標とする記録に

ちょう戦したりできるかな。

ステップ1では、リズミカルな助走で遠くへ跳べるようにする。

7~9歩程度の助走で、遠くへとぼう。 ▶

か。学展分 遠くへとぶためには、 "うしたらいいかな。

●7歩助走のリズム

最後の3歩は、歩はばをせまくし、 こしを少し落とす。

助走から踏み 切りまでのか け声は、児童 の実態や状況 に応じて工夫 するとよい。 イチ

7歩目がどこか を見るよ。

リズミカルに助走する、力強く踏み切る

◉スタートの決め方

ふみ切りゾーンから逆に走る。 踏み切る足を意識させる。

リズムがつかめるように、「イチ・コ ニ・サ━ン」のかけ声をかける。

●ふみ切りの合わせ方

ふみ切り足から イチ

7~9歩程度の助走とする。 自分の助走位置を決める

スタート位置に マークを置こう。

メジャー

ふみ切りゾーンと足が合わず、 はみ出てしまったら、スタートの 位置を少し遠くにしてみよう。

> 目線が下がってしまう場合 には、踏み切り線の横にコー ンを置いてそれに目線を送 るようにし、高い目線を保 て跳ばせる。



ふみ切り足が 合っているね。



ふみ切りゾーン

●ふみ切りの目線

目線はどこに向 けたらいいかな。



ふみ切りゾーンは幅30~40cm程度に するとよい。

●練習のくふう

ふみ切りの感じをつかむた め、5~7歩の助走をし、 ふみ切り板でふみ切る。

7歩のリズムがつかめな い場合は、まず3歩で練習し、

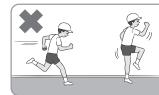


腕と膝のスイン グで体を浮かせ ながら斜め上に 高く跳ぶ。

イチ

「イチ・ニ」を追加し、7・9歩 のリズムを確認させる。





ふみ切り線を見る と上体がたおれ、 高くとび上がるこ とができない。

リズミカルな助走からふみ切ることができない場合は、 ときは まずは3歩の助走で「イチ・ニ・サーン」のリズムを声に出 しながらふみ切ってみよう。次に、5歩「イチ・ニ、イチ・ニ・サー ン」や7歩「イチ・ニ、イチ・ニ、イチ・ニ・サーン」の助走で行おう。



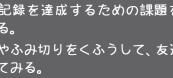
7~9歩程度の助走で、遠くへとぼう。



◎目標記録を達成するための課題を見 つける。



◎できたり気づいたりしたことを書い たり発表したりする。







記録にちょう戦したり、競争したり しよう。



ステップ ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達と競争したりする。

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

下の表を参考にして目標記録を決める 50 m 走(秒) 目標(cm)

310

307

303

301

297

294

291

287

284

280

277

274

270

267

264

261

7.8

7.9

8.0

8.1

8.2

8.3

8.4

8.5

8.6

8.7

8.8

8.9

9.0

9.1

9.2

9.3

●目標の出し方

(例) 50 m 走 8.6 秒

目標記録 284 cm



目標記録との差	得点
28 cm 以上	10
21~27	9
14~20	8
7~13	7
0~6	6
-7~-1	5
-13~-6	4
$-20 \sim -14$	3
$-27 \sim -21$	2



やくそく

- ふみ切り位置を確にんする。
- ●助け合って記録をとる。

助走はスピー ドをつけて走 るんだね。

ななめ上に 向かってと ぶといいね。



たりして。互いの動きについて よかった点などを伝え合い、参考になるところは自分の動きに 取り入れるようにする。

着地のとき は、両足で 着地だね。

両手を上げて、 ふり下ろして とぶといいね。

1対1で

グループで

○目標記録との差できそう。

グループ全員の合計点できそう。

グループ全員の平均点できそう。

●競争のくふう

●くふうの例

- ○立ちはばとびや50 m 走の 記録が近い人と競争する。
 - 3回の記録の中から 最高記録できそう。
 - 3回の記録の合計できそう。

右の表の得点 で勝負してみ よう。

対戦相手や競争方法 で話し合い、決める。





9.4 257 9.5 254 -28 cm 以下 ●かがみとび ジャンプしたら、少し前傾して着地をする。ことなる。

上体を前に曲げて足の裏全体で地面を踏む。 体を少し前に ななめ上に 足の裏 かたむける。 全体で強く Ł310 ふみ切る。 足を前に

ときは

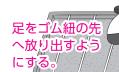
のばす。

両足で着地できないときは、「ケン・パ(片覚 ふみ切り・両足着地)」を少しずつ遠くにして いこう。「パ」のときは両手を地面につけてみよう。

●練習のくふう

上体を前に 曲げて、足の裏 全体でふむ。

着地



砂場にゴムひもを張って、 足は遠くへのばして着地する。

スピードを

つけて走る。

助走

かかとで ふみこむ。

自分に合った歩数

●走りはばとびで遠くにとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。 踏み切り足を決める、両足を前に伸ばして足の裏全体で着地する など

砂場はよく掘り起こしておく



●カ強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまくいきましたか。

空中姿勢(フォーム)

まずは「1・2・3」の3歩助走でリズムをつかみ、次に5歩から7歩で行い、

最後に「1・2、1・2、1・2、1・2・3|の9歩のリズムで跳ぶようにした」など

走り高とび

学習のねらい リズミカルな助走からの走り高跳びで、5~7歩程 度のリズミカルな助走をすること、上体を起こして力強く踏み切る

こと、はさみ跳びで、足から着地することができるようにすること。



友達と競争したり、目標とする記録に ちょう戦したりできるかな。

_号 ステップ1では、リズミカルな助走で高く跳べるようにする。

5~7歩の助走で、高くとぼう。 ▶

●5歩

●3歩 声を出し をとるよ。

●助走のきょりとリズム

バーが落れ ちる方向 🖟 🗆 🔿 には立た **イチ** ない。 👢

5歩の助走で 日標記録が とべたら、次 は7歩で助走 してみよう。

てリズム

5歩の助走の スタート位置 を決めるよ。

輪を置いて助走し、リズムをつかんだり 踏み切り位置を決めたりする。………

こんな リズムよく助走ができないときは、3歩のときは「1(イチ)、 ときは 2(二)、3(サーン)」、5歩のときは「1・2、1・2・3」、7歩 のときは「1・2、1・2、1・2・3」のリズムでとんでみよう。

●助走の方向

無理のない高さに設定し、 安全な着地を心がけるこ とを指導する。

助走の角度が大きぐな り過ぎないようにする。

●ふり上げ足

ひざが のびて いるね。 振り上げ足の膝のス イングが上方に勢い よく上がると、高く 跳ぶことができる。

こっちからがふ

み切りやすいな。

上体を起こして腰を低くし、かかどから柔らか く踏み切る。助走方向に対して、踏み切り足の つま先が外側に開かないようにする。

●ふみ切り位置

ふみ切りの位置は これくらいかな。

腕の長さ うでをのばし、 を目安に バーをつかむ。 する。 -- (SÓ

約50cm

●ぬき足

抜き足は、膝を胸に近 づけるようにする。

足の裏がちゃん

と見えてるよ。

知 リズミカルな助走から力強くふみ切って 高くとぶことができるようになろう。

思自分の課題を見つけて解決したり、考え たことを友達に伝えたりしよう。

態約束や安全を守り、友達とともに積極的 に取り組もう。

> 足への負担が大きくなる運動なので、 準備運動は入念に行う。

高くとぶためには、 うしたらいいかな。

リズミカルに助走する、振り上 げ足を勢いよく上げる など

●7歩

グループの仲間が

「イチ・ニ・サーン」 と声をかけるよう にする。

> こちらの方向 からとぶよ。

= 0 イチ 〇

イチ 〇

振り上げ足を上げながら、 肩も引き上げる。

●ふみ切り



ふみ切るよ。

徐々に歩幅を広げスピードを上げる。◎

●練習のくふう

高く上げるよ。

ふり上げ足を

ぬき足を引 きつけるよ。

跳ぶ順番や方向を確認 してから、ぶつから いように注意する。

こで、何を観察するのかを明確にする

1850年ごろに行われたイギリスの陸上競技大会では、走り高とびでバーをとんだあとの着地場所にマットがあ りませんでした。着地場所は、どんなようすだったでしょうか。

クッションや布があった。 イ 池や川があった。 ウ しばふや動物の皮があった。 エ 板や石があった。



5~7歩の助走で、高くとぼう。



記録にちょう戦したり、競争したり しよう。



- ◎目標記録を達成するための課題を見つける。
- ◎助走やふみ切りをくふうして、友達と やってみる。
- ◎できたり気づいたりしたことを書いたり発表したりする。





ステップ ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達と競争したりする。

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

ノモグラムから算出した目標記録などを参考にして、自分の目標記録を立てる。

●くふうの例

グループで

- グループ全員の合計点で きそう。
- グループ全員の平均点できそう。

1対1で

- ○目標記録との差できそう。
- ○目標記録の近い人と、助 走の歩数を決めて 競争する。
 - 3回の記録の中から 最高記録できそう。
 - 3回の記録の 合計記録できそう。

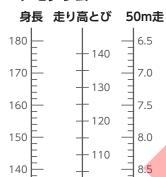


右の表で得点 を決めて勝負 するんだね。

●はさみとび

●走り高とびの

ノモグラム



100

90

9.0

9.5

10.0

120 - 80 -

130

ふり上げ足

から着地。

(cm) (cm) (秒) 身長と50m走にポイント を打ち、直線で結んで走っ

て、目標記録を出す。

×

やくそく

- ■高とびのバーの設置の しかたを確にんする。
- ●助け合って記録をとる。

110 cm	
cm	
秒	
cm	

私の身長は150 cm、 50 m 走は8.5秒だから 目標記録は110 cmだ よ。7歩の助走で、ふり上 げ足のひざをのばして、 110 cm をとびたいな。

●目標の出し方

目標記録

身長

50 m 走の

タイム

目標記録

(例)身長 150 cm

50 m 走 8.5秒

	目標との差	得点
上回	20 cm 以上	10
	15~19	9
上回って	10~14	8
いる	5~9	7
	0~4	6
	1~5	5
下回	6~10	4
下回っている	11~15	3
	16~20	2
	21 cm 以上	1

どんな助走で、何に気を つけて、何 cm をとびたい かがはっきりしてるね。 グ ループでアドバイスし合 いながら記録をのばそう。





ぬき足は胸に 引きつけるよう にしてぬく。

ぬき足

ふり上げ足と かたを 高く上げる。 かかとを 引き上げる。

> かかとから ふみこむ。

ふみ切り

図を参考にして、自分の課題を明確にする。(助走の歩数とリズム・抜き足、踏み切り、振り上げ足)

ふり上げ足

学 び

着地

●走り高とびで高くとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。 助走の方向、歩数、リズム、踏み切りの位置を決めること など

●カ強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまくいきましたか。

まずは「1・2・3」の3歩のリズムをつかんで、次に5歩のリズムで練習して、

最後に7歩のリズムで跳ぶようにした など

投運動



知 投げ方を知って、遠くへ投げることがで きるようになろう。

思自分の課題を見つけて解決したり、考え たことを友達に伝えたりしよう。

態約束や安全を守り、友達とともに積極的 に取り組もう。

学習のねらい。上げた足を大きく踏み出し、体のひねりを使って遠 くへ投げることができるようにすること。

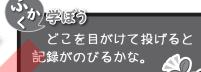


友達と競争したり、目標とする記録に ちょう戦したりできるかな。

_{rラ} ステップ1では、オーバーハンドスローで遠くへ投げられるようにする。

オーバーハンドスローで遠くへ投げよう。

投げ手と反対側の腕を下げずに、投げる 方向に腕を上げておくと、体をひねる動 きがしやすくなる。



投げ出す方向、自分の目線 よりも高いところ など

●オーバーハンドスロー



ステップをしてから投げる。

後ろの足に 体重をかける。

前の足を大きく開いて、ボールを 持っているほうのうでを後ろに引く。

ひじを高く上げて、前の足に体重を かけながらブンッとうでをふり、投げる。

●指差しスロー

投げ手と反対側の手で、目標物を指差して投げる。

●指差しスコアゲーム

コーンを目がけて投げる。

コーンに当たったら得点。

●ステップスロー



●指差しスローイングゴルフ

ゴールに向かって投げる。

人差し指で 目標物を差す。

ボールをにぎる手に力が入り ときは 過ぎているときは、「スナップ

投げ」をしてボールをやわらかくに ぎったり、手首や指先でボールを送 り出したりしてみよう。

バックスピンをかけられるようにする。

◉スナップ投げ



やわらかく ボールをにぎる。



手首の動き (スナップ) だけで ボールを真上に投げる。

がしやすくなる。

投げ手と反対側 の腕を下げずに、 投げる方向に腕 を上げておくと、 体をひねる動き

横を向き、ステップをして 後ろ側の足をしっかり引きつけて サイドステップを行い、投げる。

前の足を大きく開いて、 ボールを持っている

ひじを高く上げて、前の足 に体重をかけながらブンッ ほうのうでを後ろに引く。 とうでをふり、投げる。



陸上競技には、ほう丸投げ、円ばん投げ、ハンマー投げ、やり投げなどがあります。次のア〜エを、オリンピッ クなどの世界記録でとんだきょりの長いものから順に並べてみましょう。

イ 円ばん投げ エ やり投げ ほう丸投げ ウ ハンマー投げ

進め方



オーバーハンドスローで遠くへ 投げよう。



記録にちょう戦したり、競争したり



- ◎目標記録を達成するための課題を見 つける。
- ◎友達と見合ったり、さつえいしたりし ながら、投げ方をくふうしてみる。
- ◎できたり気づいたりしたことを書い たり発表したりする。





ステップ ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達ど競争したりする。

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。



やくそく

- ●使用するボールと投げる 場の安全を確にんする。
- ●助け合って練習したり記 録をとったりする。

最初の記録から

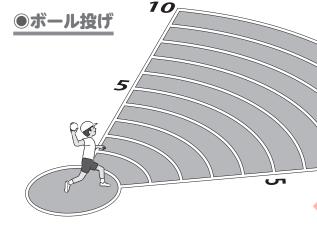
自分の記録

目標記録を立てる。

初めの記録	m
目標の記録	m
自己ベスト	m

グループでおたがいの動きについてよ かった点などを伝え合い、参考になる

ところは自分の動きに取り入れよう。



●ボール投げ競争

遠くへ投げるに

は、どこを見てい

●競争の例

グループで

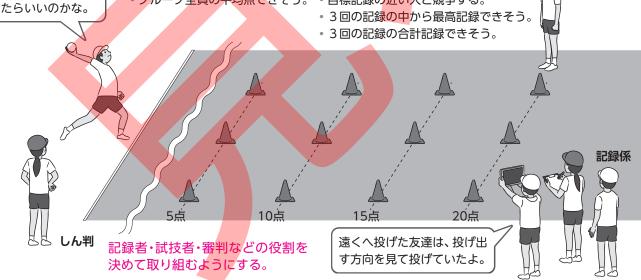
ブループ全員の合計点できそう。目標記録との差できそう。

グループ全員の平均点できそう。

1対1で

- 目標記録の近い人と競争する。
- 3回の記録の中から最高記録できそう。





●遠くに投げられたとき、ボールはどんな回転をして飛んでいきましたか。

たくさん回転していた、ボールが飛ぶ方向に対して逆回転で飛んだ など

●遠くに投げられたとき、ボールがはなれるしゅん間の指先の感覚はどうでしたか。 指からボールが離れたときに指先にボールがひっかかる感じがしたなど

学習のねらい
クロール・平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わ せて続けて長く泳ぐこと、安全確保につながる運動では、背浮きや 浮き沈みをしながら続けて長く浮くことができるようにすること。

- 知 手や足の動きに呼吸を合わせて、クロー ルや平泳ぎで続けて長く泳ぐことがで きるようになろう。
- 思課題を見つけ、練習のしかたをくふうし て、考えたことを友達に伝えよう。
- 態約束を守り、安全に気をつけ、友達とと もに取り組もう。



いろいろな泳ぎ方を知って、続けて長く泳ぐことができるかな。 「続けて長く泳ぐ」とは、長く浮いていられることや、 かき数を少なくして長く泳ぐという意味も含む。

ステップ

今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。



関連を図ってもよい。 やくそく

●プールサイドでは走らずゆっくり歩く。

約束は徹底する。また、保健学習との

- ●体の調子が悪いときは先生に伝える。
- ■ぶつからないように泳ぐ。

長く泳ぐためには、どん な動きが大切かな。

手のかきや足のキックの 回数を減らして長く泳ぐ には、け伸び姿勢で伸びる 時間を長くとるとよい。



「かき数を数えて」「足のキックの回数を数えて」 など、友達に見てもらいたいポイントを伝えな がら行う。

どんな息つぎが いいのかな。

あせらずに力を ぬいて泳ごう。

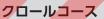






顔を出し過 ぎないよう にしよう。

きょり測定コース(ターンあり)







平泳ぎコース



きょり測定コース(ターンなし)

リズミカルに ばた足をするよ。

見合ったり、声を掛け合ったりするなどの伝え合う 活動では、プールサイドからだけではなく、ゴーグル を使用して水中から見ることなども効果的である。

(42ページへ ■



人間は、水中でどのくらいの時間息を止めていられるのでしょうか。水泳選手でも5分くらい息を止めていられ る人がいるそうですが、2022年現在、ギネス世界記録では、クロアチア人の男性が達成した24分37秒という記 録が最長だそうです。みなさんは、危険なのでまねをしないようにしましょう。

進め方

25y7

今できる泳ぎ方で、手や足の動きに 呼吸を合わせて長く泳ごう。



できそうな泳ぎ方や記録に ちょう戦しよう。

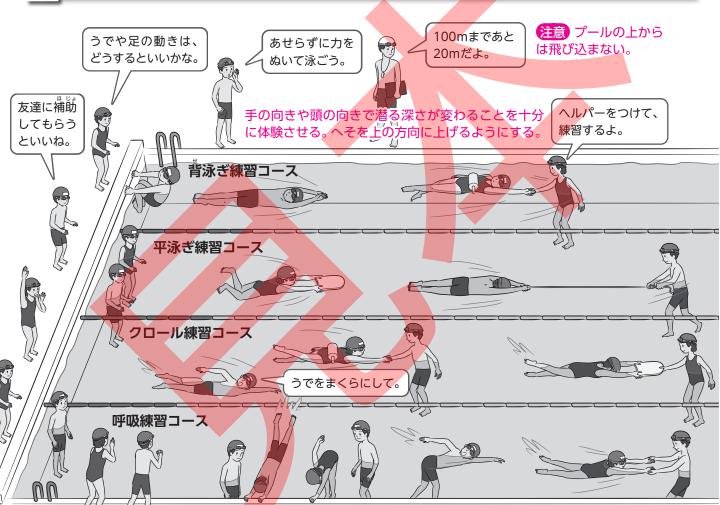


- ◎練習のしかたをくふうし、友達に見て もらいながら泳いでみる。
- ◎どこがどうよくなったかについて、ふり返る。



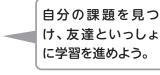


できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。



」 しっかり息を 」はいて。 相手の泳ぎを見る人は、相手の目標を知り、それを達成するためのポイントを考え、泳ぎの状況や 改善点を伝えるようにする。また、場合によって は水中での観察も行う。

(44ページへ ➡)



改善したい動きを明確にする。

自分や友達の考えた ことを伝え合うこと ができるといいね。



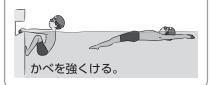
今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。

③スタート

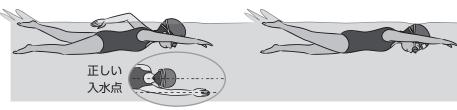
●クロール、平泳ぎ



●背泳ぎ



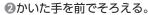
●クロール



●息つぎをしないほうの手でかき始める。

頭の前方へ、親指の先から入水する。

リズミカルにばた足をする。



腕を進行方向より少し下へ伸ばす。 水中では肘を少しずつ曲げる。



€のばた足を始める。

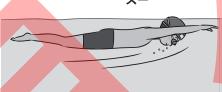
③強くかべをけった後、けのびをする。

自分の課題を考え る参考にもしよう。

●平泳ぎ

スーッ、パッ、ポンのリズムで泳ぐ。

スー





のあごを引き、体をまっすぐのばす。

える足(ポン)で蹴り、またけ伸びの姿勢(スーッ)に

け伸び (スーッ) から腕をかいて呼吸 (パッ) をし、か 入る。「スーッ・パッ・ポン」のリズムを大切にする。

こんな 平泳ぎでキックの後にすぐ手をかいてしまうときは、 ときは けのび(スー)をしてから「パッ、ポン、スー」の動きを してみよう。また、「かいて、けって、のびる」の一連の動作 をしたら一度立って動きを確かめてみよう。

け伸びでしっかり伸びるようにする。

②ひじを曲げながら

円をえがくように、水をかく。

手のひらを外側に向け、肘を曲げて左右に開 き、肩幅より外側に水をかき出す。手は大きな 半円を描き、手のひらで胸の下までかきこむ。



②水中で一かき、一けりして、 顔を水面に出す。



安全確保につながる運動では、力を抜き、長く浮けるようにする。

●だるまうき



友達にしずめてもらい、息を 止めてうくのを待つ。

●あお向けで



●イカ泳ぎ

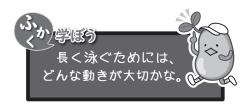


着衣でも やって みよう。

海や川では、水深が一定でないこと、水の流れが危険なことを理解して行う。

ばた足は、リズミカルに、脚を交互に上下に 動かす。キックの幅は狭すぎると推進力が 弱くなり、広すぎると抵抗が大きくなるた め、一定に保つ。足の裏が水面に近づいたら 脚の付け根から振り下ろし、次に膝関節を柔 かくしなるように伸ばしていく。膝関節が まっすぐに伸びた状態のまま、水面近くまで 蹴り上げる。





け伸びの姿勢で伸びる時間を長くとる ようにする など

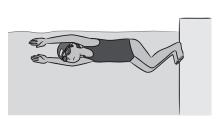


手のひらを内側に向け、ももをさわるように して、腕と手のひらで後ろに押す。肘から水 上へ抜き上げるとき、反対の腕を伸ばす。

❸顔を横に上げて、呼吸する。

4水中では、ひじを曲げてかく。

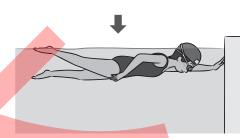
⑤親指がこしの骨に当たるようにかく。



②足の裏をかべにつける。



ひざを曲げ、体をかべに引き寄せる。



⑥かべにタッチしたら、体を引き寄せる。

呼吸の前後は、あごを引いて顔を水に入れて、指先から足先までまっすぐ に伸ばして、け伸びになること。またけ伸びの時間を長くすること。





4ひざを曲げ、足を引きつける。



かとをおしりに引きつける。「手をかいて・足をけり・伸びる」の順で動かすこと。 ⑤うでをのばし、足の裏で水をける。

③うでのかきの後半に顔を上げ、 呼吸をする。

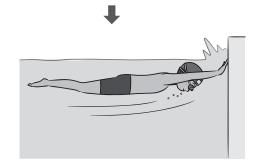


両手を揃えながら体の向きをひねる。両手を 頭上に重ねて壁を強く蹴り、け伸びをする。

③足の裏をかべにつけたまま、体をひね り、強くかべをけってけのびをする。



ひざを曲げ、体ごとかべに引き寄せる。



⑥両手でかべにタッチする。

●着衣のままで泳いでみよう



●身近な道具を使ってういてみよう





ほかにも、ボールや木を使って うくことができる。

できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。

●背泳ぎ 腰が下に落ちて沈んでしまうときは、へそを水面の方向に上げるようにして泳ぐ。







①あごを軽く引いて胸を反らす。

うでや足の動 きは、どうする といいかな。

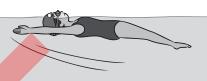


息つぎの動きはどうすると いいかな。 ②ひざと足首をのばし、太ももから 水を打つ。



①十分にういた後、泳ぎ始める。

③うでをのばし、大きくかいたときに呼吸する。



⑩両うでと体をのばして水にうく。

練習をくふうしよう

できたら に ○をつけよう。

チェック欄を活用して、改善したい動きを明確にする。

●クロール

●手の動き ॣ⋒

水をキャッチして、肘を少しずつ曲げて、後ろへ押し出す。



かきはうでが顔の下にき たらひじを曲げ、水を後 方におし出すようにする。 ●ばた足

リズミカルにばた足をする。



親指がふれるようにキックする。 キックは太ももから大きく動 かして行う。力まないように。 手をつないで



補助者は手のひらを上にし、相 手の肘を手のひらで支えるよう にしても泳ぎやすい。

●呼吸

水中で鼻と口で息を出し続け、うで、 かたと同時に顔を横に上げ、大きく口 を開けて息を吸いこむ。



歩きながら

友達にも チェックし てもらおう。



ビート板を使って



手と足が同時ではなく、 手→足の順に動かせているか を確認する。

●背泳ぎ

●うく姿勢

●足の動き

ヘルパーをつけて

●手の動き

ビート板を足にはさんで

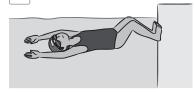
●ターン



手を持ってもらって

補助者は手を添えるようにして、 少しずつ後ろに下がると浮きやすい。

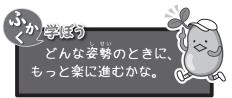
ゆっくりと手足を動かして、 浮く感じをつかむ。



手は水の中に深く入れず、なるべく遠くに入れる。体の横の 水をかき終わったら、手のひらを下に向けて腕の力を抜く。





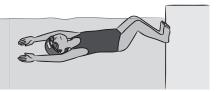


体に力を入れすぎない、ゆっくり手足を 動かす など



体と壁との距離感をつかむ。

4耳をこするように、うでを まっすぐのばす。



⑤あお向けになってかべをける。 膝が過度に曲がらないように、 足の付け根からキックする。

⑤小指から水に入れる。



⑧胸を中心にターンする。 強く壁を蹴るために、あまり 壁から離れないようにする。

⑥かべにデキでタッチする。



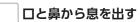


手のひらを外側に向け、肘を曲げて左右に開 き、肩幅より外側に水をかき出す。手は大きな

●平泳き

●呼吸

手を左右に開き、水をかきながら顔 を前に上げ、口から大きく息を吸う。





●手の動き

両手を前方にのばし、円をか くように左右に開いて水をか く。うでがななめ前にきたと き、ひじを曲げてかき、うでを 胸の下にかきこむようにする。



腕をしっかりと伸ばし てから次のかきをする ようにする。

友達に見てもらいながら。

●足の動き



●けのびの姿勢。



2ひざをかたはばくらいに開 いて、足首をしっかり曲げる。



③足の親指を外に開いて、お しりのほうに引きつける。



4足の裏全体で水を後方にお し出すようにキックする。



⑤両足の間にある水をはさむ ようにして、足をのばす。

6けのびをする。

友達の手を足でおす



ビート板を使って



うまくできない場合は、プールサイドにマットを敷いたり、 腰かけた姿勢で行ったりしてから、水中で練習する。

●手や足の動きをどのようにしたら、長く泳ぐことができましたか。

クロールでは膝を曲げずに足の付け根から動かす、

平泳ぎでは腕を伸ばし足裏で水を蹴った後足を伸ばし、まっすぐにする時間をとる 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。

力を抜き長く浮けるようにすれば、安全な姿勢がとれることがわかったことなど



- 知フリーな味方にパスをつないだり、得点 しやすい場所に移動してシュートをし たりして、ゲームができるようになろう。
- 思 みんなが楽しめるルールやチームの作 戦を考えて仲間に伝えよう。
- 態ルールを守り、仲間と助け合ってゲーム をしよう。

学習のねらいがボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化

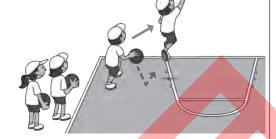


シュートにつながるパスを出したりできるかな。 相手のシュートやパスを防ぐことができるかな。 ステップ1では、ゲー ムをしながらルール やマナーを理解する。

また、ボール操作やボールを持たないときの動きを身につけてゲームを楽しむ。 はじめにやってみよう

●シュートゲーム

45°の位置から1回ドリブ ルし、ランニングシュート する。シュートが入ったら、 少し後ろからやってみる。



●連続シュートゲーム

ゴール下45°からシュートする。



みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。



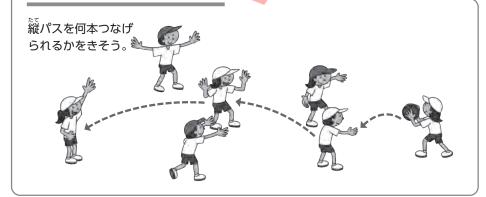
て、ボールを とるよ。



みんなに パスが回っ ているね。

リングにボールが当たったら 1点、としてもよい。

- **●ドリブル**:ドリブルできる 回数を決める。
- ●シュート:フリーシュート エリアをつくる。
- ●シュート:あまり得意でな い人がシュート できたら、得点を 増やす。



(進め方



みんなで簡単なルールにしたゲームを 楽しもう。



◎味方や相手の動きをよく見て、上手なところを見つける。

◎チームのせめ方や守り方について、発言したり、仲間の考えを聞いたりする。



25777 2

自分たちのチームに合った作戦を考えて ゲームをしよう。







ルール

●チームの人数:3~4人

●ゲームの時間: 5分

●**得点**:リングにボールが入ったら2 点、リングに当たったら1点。



- ●ボールはパスで運ぶ。ドリブルすると きは、1回までボールをついてよい。
- ●ゲームの開始:ジャンプボールで始める。
- ●ゲームの再開
- ・得点の後、 得点された チームがエ ンドライン からスロー



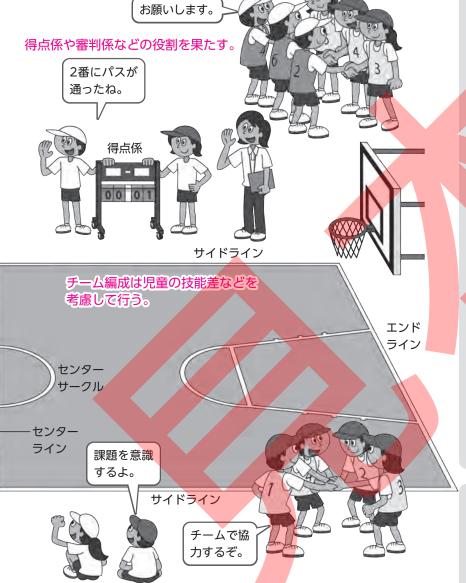
インして始める。

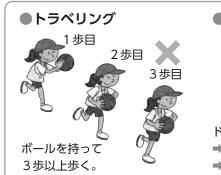
サイドラインの外にボールが出たときは、ボールを出したチームではないほうのチームが近くのサイドラインからスローインして始める。



マナー

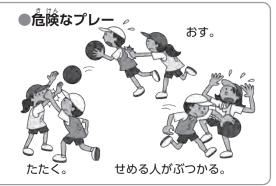
- ●しん判に従う。
- ●得点係などの役割を、しっかり行う。
- ●作戦を立てるときは、仲間の考えや、 取り組みを聞きながら立てる。





●反則





●ゴール下45°シュート

●バックボード内側の縦線に ななめ45°からボールを当てよう



ななめ45°で、バックボードの縦線 にボールを当てられる位置を探す。 左右どちらからでもシュートを 入れられるようにしよう。

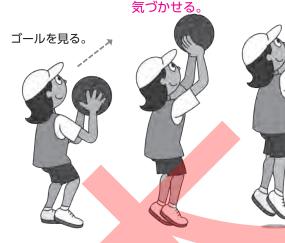


●ランニングシュート

●シュートが入る位置を見つけよう



●セットシュート



か。学展分

つければいいかな。

2ステップやジャンプ、シュート

を適切な位置で行うこと、ジャン

プは上に跳ぶとうまくいくことに、

確実にシュートを入れるた めには、どのようなことに気を

ひじとひざをしっかり曲げる。



シュートが入らないときは、 目の少し下でボールを構えて、 ボールとゴールを一直線に見る ようにしてシュートしてみる。

いつゴール下へ移動 するとシュートがしや すいかな?



両手をゴールに

向けてのばす。

●2ステップから上にジャンプする動きを覚えよう

シュートが入りやすくなる2ステップ前の 位置とジャンプの位置を見つけること、ス ローイング (ボールを放す) 感覚を身につけ ることを重点的に行う。

走って ボールをもらい、 2歩目は きき足を先に 小さく。



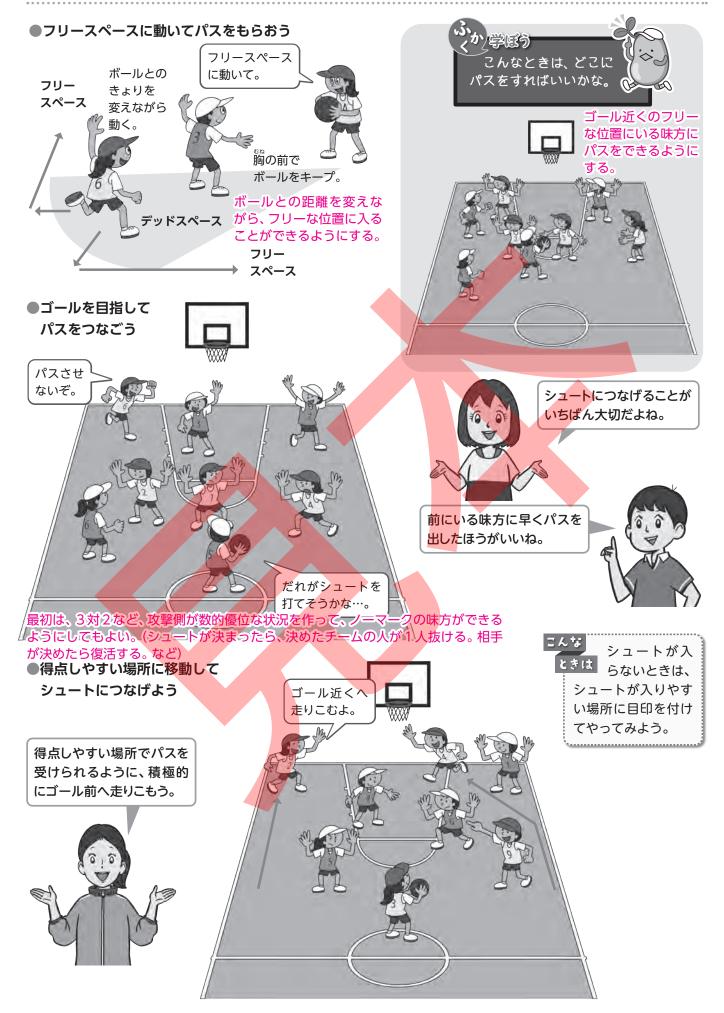
上にとぶ。





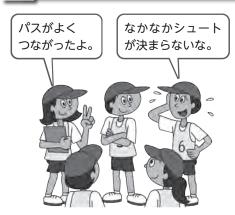


スポーツで使うボールの大きさは、競技によってさまざまです。卓球のように小さなボールもあれば、バスケッ トボールのように大きなボールもあります。次のア〜エを、ボールの直径が大きい順に並べてみましょう。 ア バスケットボール イ バレーボール ウ サッカーボール エ ハンドボール





自分たちのチームに合った作戦を考えてゲームをしよう。



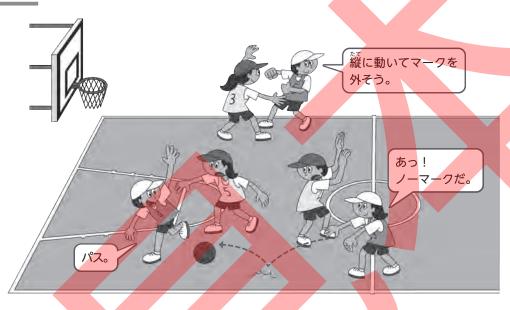
確実にシュートが入る 位置でボールをもらう ようにしたらどうかな。 そうだね。練習したよ うにゴール下でボール をもらうようにしよう。 ゲームで困った ことや、よかった 動きを作戦に生 かそう。



せめ方

「パスをつないで攻める」だけではなく、「ボールをとったら前にパスする」 「ゴール下でパスを受ける」など具体的な作戦を考えさせる。

●作戦1 シュートまでのパスがうまくつながらないチームは ⇒ ノーマークの人をいかそう

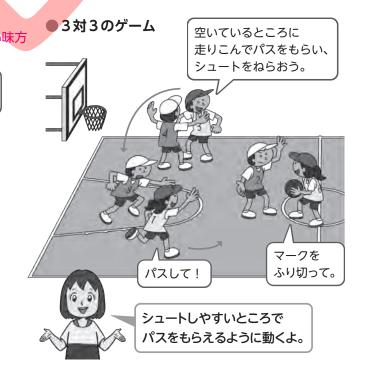


- ・ボールを持っていな い人は、空いているス ペースへ走りこんで、 ボールをもらう。
- ボールを持っている人は、ノーマークの人を見つけてパスを出す。

●作戦1の練習

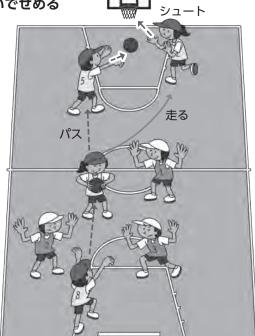
●3対2のゲーム



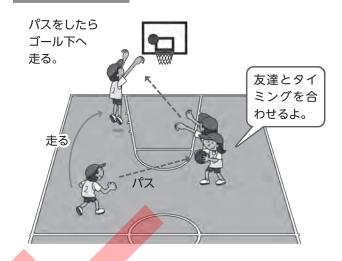


●作戦2 せめ方がわからないチームは ⇒ シュートまでの一人一人の役割を決めよう

●短いパスを つないでせめる



●作戦2の練習 ●パス・アンド・ラン



パスをしてボールをつなげる人、シュー トをする人などの役割を決める。 シュートをする人は、パスをしたら、す ぐゴール近くに走り、シュートする。

守り方

点をたくさんとられてしまうチームは ⇒ マンツーマンディフェンスで守ろう



●守りの構えと位置





こしを落として、すばやく動け るようにする。 ゴールと相手の間に入る。



●成功したパスやシュートをふり返って、それらをうまく行うためのこつは何でしたか。



チームでどのように動くか話し合っておくこと、ノーマークの人をあらかじめ見つけることなど



●パスやシュートがうまくできたとき、どんなことが楽しかったですか。



シュートチャンスにつながるパスができたこと、チームの勝利につながる得点ができたことなど

サッカー

学習のねらい ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをできるようにすること。



みんなで簡単なルールに

- 知フリーの味方にパスをしたり、得点しやすい場所に移動してシュートをしたりして、ゲームができるようになろう。
- 思みんなが楽しめるルールや、チームの作 戦を考えて友達に伝えよう。
- 態 ルールを守り、仲間と助け合ってゲームをしよう。



シュートをうまく決めたり、シュートにつながる パスを出したりすることができるかな。 相手のシュートやパスを防ぐことができるかな。

2つのチームを兄弟チームとして

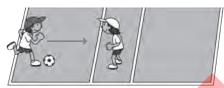
チーム編成すると、兄弟チームへ

の応援に活気が出る。

はじめにやってみよう

●ボール運び

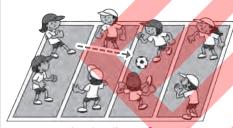
守りのゾーンにいる人にボールをとられないように、ドリブルをして反対側まで 運ぶ。



守りのゾーン

●パスゲーム

縦パスを何本つなげられるかをきそう。



フリーな場所に動き、パスを受ける。

したゲームを楽しもう。 ステップ 1 では、ゲームをしながらルールやマナ を理解する。また、ボール操作やボールを持たない 得点係 ときの動きを身に付けてゲームを楽しむ。 00 01 タッチライン 右にパス できるよ。 マークに ついて。 センターサ--クル 6番に 注意して。 ゴールエリア ゴール ライン

●ルールのくふう

- ●タッチ数:連続してタッチできる回数 を決める。
- ●**シュート**:経験のある人は、ロング シュートだけなど、ルール をくふうする。



パスも

あるよ。

みんなが楽しくゲームができるように、危険なプレーは しないことをしっかりと理解して行う。

進め方



みんなで簡単なルールにしたゲームを 楽しもう。



◎味方や相手の動きをよく見て、上手な ところを見つける。

◎チームのせめ方や守り方について、発 言したり、仲間の考えを聞いたりする。





2 自分たちのチーム ゲームをしよう。 自分たちのチームに合った作戦を考えて



みんなが楽しめる ルールにするには、 どうしたらいいかな。



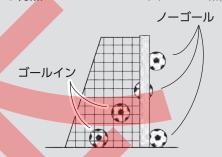
- ●しん判に従う。
- ●得点係などの役割を、しっかり行う。
- ●作戦を立てるときは、仲間の考えや、 取り組みを聞きながら立てる。

みんなが楽しくゲームができるように、 最低限の<u>マナー</u>は教師が初めに提示する。

指示の声をかけ合って がんばるぞ!



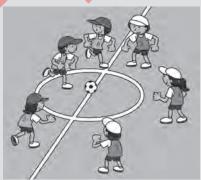
- ●チームの人数:4~5人
- ●ゲームの時間:5分
- ●得点:ゴールにボールが入ったら1点。



得点後は、得点されたチームのキック オフで再開する。

●ゲームの開始:

センターサークルから始める。 キックオフでゲーム開始。





- せめるチームが、 ゴールラインから出 した場合、守るチー ムがゴールキック。
- 守るチームが、ゴー ルラインから出した 場合、せめるチーム がコーナーキック。
- タッチラインから出 た場合、ボールを出 していないチームが スローイン。















●ボールキープゲーム 1対1

相手とボールの間に自分の体を入れて、ボールを相手にさわらせないようにコントロールしよう。



コートの中で20秒間、 ボールを相手にわたさな いようにできるかな。

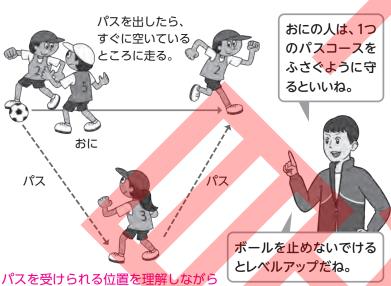


ボールをキープするには、相手とボールの間に自分がポジションをとることが大切だよ。

ゲーム前に蹴り方を学習し、各ゲームで蹴り方を意識しながら行うことができるようにする。

●パスゲーム 2対1 □

空いているところに動いてパスをもらおう。

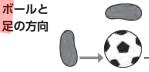


行うようにする。

●インサイドキック ▶



ける足の つま先を 外側に向けて、 足の内側でける。 けりたい方向 に足をまっすぐ ふる。



じく足は、 ける方向に 足先を向ける。

正確なパスを出しやすい キックだよ。



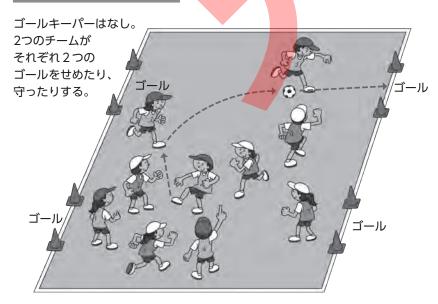
空いている

ところに

動いて!

●ダブルゴールゲーム ゴー

ゴール近くに走りこんでパスをもらおう。



■パスをもらうポイント

ボールを持っている人 との間に、相手がいない ように動く。



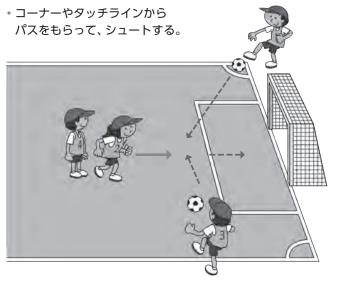
オープン スペース

相手をよく見て動こう。



●トラップ・アンド・シュートゲーム

トラップでボールをけりやすい位置にコントロールして、ねらいをつけてシュートしよう。



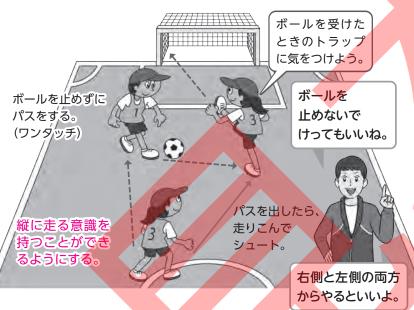
●トラップ

フップ 足の前にボール をコントロール しよう。

体を使って、蹴りやすい位置にボールを 止めることができるようにする。

●ワンツー・パス・シュートゲーム

前にいる味方にパスをした後、ゴールに向かって走り、 味方からパスをもらってシュートをしよう。



●インステップキック



ボールをよく見て、 ひざを曲げてボール の横にふみこむ。 足のこうでける。

強いシュートや遠くへの パスができるキックだよ。

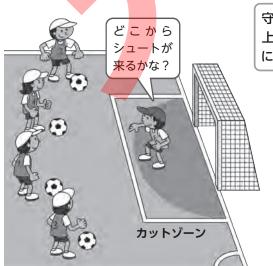


●シュート・カット・ゲーム ボールとゴールの間で守備をしょう。

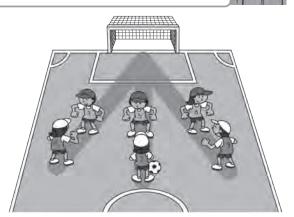
- シュートはゴロ だけにする。
- シュートする順 番を決めておく。
- ゴールキーパー はカットゾーン から出てはいけ ない。

すばやくシュート コースに入ろう。





守備をするときは、相手とゴールを結ぶ線上で守ろう。ボールの近くで守ると、さらにシュートコースをせばめられるよ。





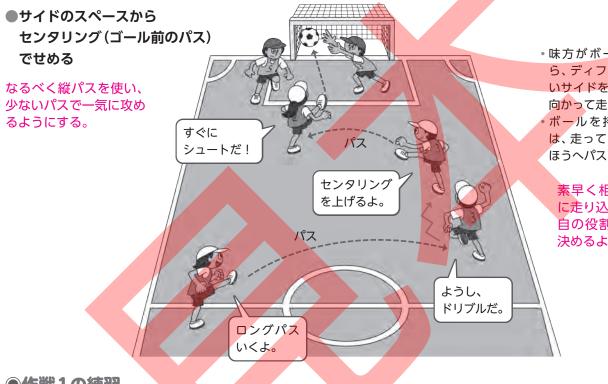
自分たちのチームに合った作戦を考えてゲームをしよう。



●作戦1 シュートまでせめられないチームは

自分たちのチームの課題を発見し、 それに合った作戦を具体的に考える ことができるようにする。

➡ 味方がボールを持ったらすぐにゴール前に走りこみ、ボールをもらってシュートしよう



• 味方がボールを持った ら、ディフェンスのいな いサイドを相手エリアに 向かって走る。

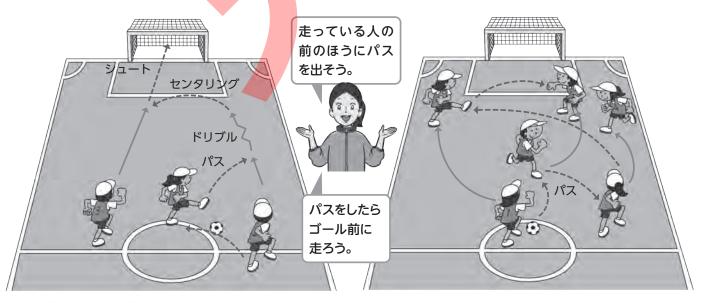
ボールを持っている人 は、走っている人の前の ほうへパスを出す。

素早く相手のコート に走り込むための、各 自の役割や動き方を 決めるようにする。

●作戦1の練習



●逆サイドへのパス



●作戦2 点をたくさんとられてしまうチームは ⇒ マークする人を決めて守ろう

●マンツーマンの守り方

一人一人が相手の決まっ た人を守るやり方を、マン ツーマンというんだ。 相手がボールを持ったら、 すぐに相手をマークしよう。





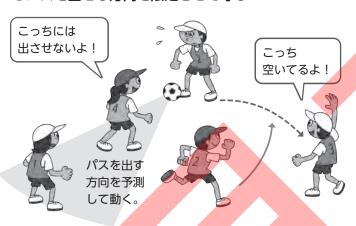
マークする相手に ぴったりくっつき、相 手とボールをよく見 て守る。

うまく守れ ときは ないときは、 ゴールと相手の

間に入れている か、ほかの人が声 をかけて教えて あげよう。

●いろいろな作戦 ▶

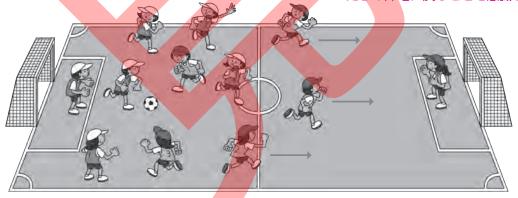
●パスを出せる方向を限定させて守る



どちらにでも パスコースを 動けるように 予測して動く 構える。

●せめこんだ後にボールをとられたときの守り方

相手にボールをとられたら、すぐに自分 たちの陣地に戻ることを意識させる。



- 自分たちのゴールに 近いところにいる人 が、守りを固めるため に、ボールを持ってい る相手の位置よりも 自分たちのゴールに 近い位置まで走る。
- ほかの人は、ボールを とりに行ったりパス を防いだりする。



●成功したパスやシュートをふり返って、それらをうまく行うためのこつは何でしたか。 チームでどのように動くか話し合っておくこと、ノーマークの人をあらかじめ見つけることなど

●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。

シュートチャンスにつながるパスができたこと、チームの勝利につながる得点ができたこと(など)

フラッグ フットボール・

目標

- 知 チームで協力して相手をぬき去ったり、 得点しやすい味方にパスをつないだり して、ゲームができるようにしよう。
- 思みんなが楽しめるルールやチームの作 戦を考えて仲間に伝えよう。
- 態 ルールを守り、仲間と助け合ってゲームをしよう。

学習のねらいがボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化

されたゲームをできるようにすること。



ボールを持って走りながら相手をぬき去ることができるかな。 得点できそうな人に長いパスをつなげられるかな。 チームで協力して守りを破れるかな。

はじめにやってみよう

●フラッグ取りおに

追いかけてフラッグを取る。



●宝運びおに 3対2

せめ3人、守り2人で行う。フラッグを取られないようにして、宝(ボール)をゴールまで運びこむ。フラッグを2本取られたら、スタート位置から再開する。



(A)

マナー

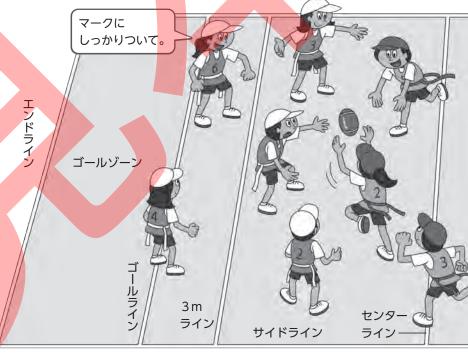
- ●しん判に従う。
- ●得点係などの役割も、しっかり行う。
- ●作戦を立てるときは、仲間の考えや、 取り組みを聞きながら立てる。



みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。

ステップ1では、ゲームをしながらルールやマナーを理解する。また、ボール操作やボールを持たないときの動きを身につけてゲームを楽しむ。





みんなが楽しくゲームができるように、 最低限のマナーは教師が初めに提示する。



ルール

●チームの人数: 4~5人

●ゲームの時間: 5分

●得点:ゴールゾーンまでボールを運



んだら (タッチダ ウン) 1点

●ゲームの開始:

せめの1回目は自分のチームの エンドラインから、クォーター バックへボールをわたして始ま る。2回目いこうはボールが進 んだところから。

- ●パス:自分より後ろか横にパスできる。前へのパスは1回のみ。
- ●こう守の交代:ボールを持っている 人のフラッグが取られたり、ボール が相手チームにとられたり、地面に 落ちたりしたとき。

進め方

みんなで簡単なルールにしたゲームを 楽しもう。



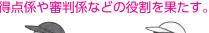
自分たちのチームに合った作戦を考えて **/** ゲームをしよう。

チーム編成は児童の技能差などを考慮して行う。



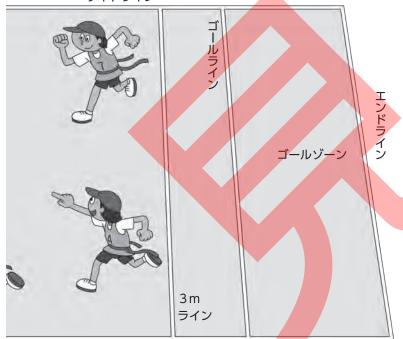
- ◎味方や相手の動きをよく見て、上手な ところを見つける。
- ◎チームのせめ方や守り方について、発 言したり、仲間の考えを聞いてみたり する。







サイドライン



●ゲームの再開:

人やボールがサイドラインから外に出た場 合、その場から相手チームのフリーパスで 再開する。

フラッグを取られたら、その場で再開する。 ゴール近くの場合は、3mラインから始める。



●クォーターバック

ボールを持って自分で前に進んだり、味方にパス をしたりして、得点が入るようにくふうするポジ ション。

クォーターバッ クにボールを手 わたすか、パスを してゲームを始 める。



●ルールのくふう

●ディフェンスの人が動けるはん囲を限定する。

●フラッグのつけ方



●ボール



両側のこしにつける。

フラッグを取ったらすぐに相手に返す。 そのほか、危険なプレーをしないように、 フラッグの使い方をしっかり確認する。

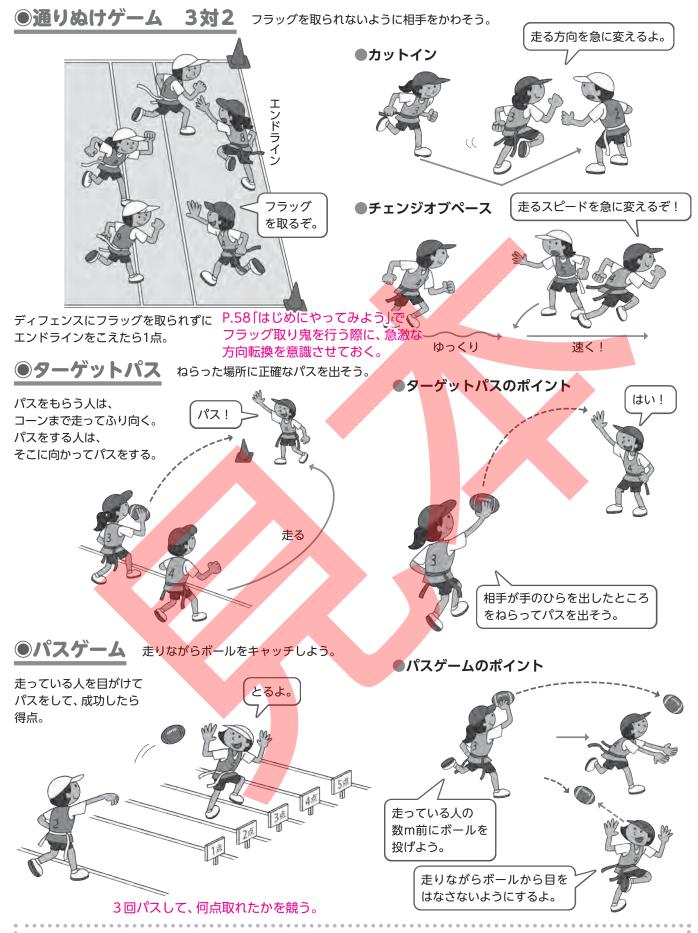
○反則 ● タックル





ぶつかる。体をつかむ。

取られないように フラッグを手でおさえる。

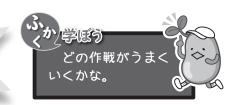


まめ ちしき フラッグフットボールは、アメリカンフットボールをより安全に楽しめるように考案されたスポーツです。日本には、1990年代後半に本格的に伝わりました。アメリカンフットボールで行われるタックル(体当たり)のかわりに、こしの両側につけた「フラッグ」(旗)を取ることから「フラッグフットボール」と名づけられました。

ステップ2では、みんなで楽しめるルールを考えたり、自分たちの特徴に ステップ 合った作戦を立てたりしてゲームを楽しむ。

2

自分たちのチームに合った作戦を考えて ゲームをしよう。



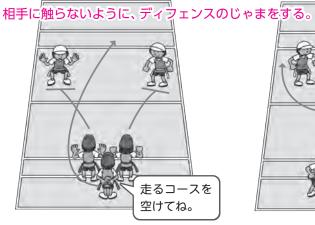
●ランプレーを使った作戦

ボールを隠す、走るスピードや方向を急に変化させるなど多くの作戦を試し、うまくいく作戦を見つける。

●ブロックラン作戦

●ボールかくし作戦

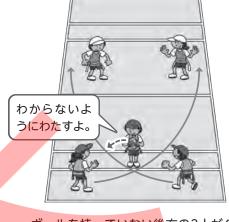
●スーパークロス作戦



前の2人が両手を広げてかべになる。ボールを持っている人は、そのかべをうまく使いながら、ディフェンスをかわしてゴールラインを目指す。



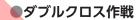
3人が集まって、だれがボールを持っているのかがわからないように前進する。ディフェンスの人がフラッグを取りにきたしゅん間にいっせいに広がる。

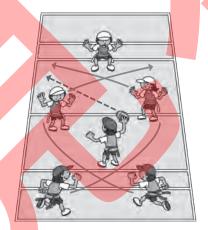


ボールを持っていない後方の2人がクロスするように走り出す。ボールを持っている人は、後ろ向きの状態で、ディフェンスからボールが見えないようにすばやくボールを手わたす。

●パスプレーを使った作戦

●右ストレート作戦





ボールを持っていない2人がクロスするように走り出し、右と左に分かれて 走る。フリーになったほうがパスをも らう。 ●2人もどり作戦

ランプレーのほうが確実に前に進めるが、パスプレーのほうが高得点を

ねらえる。これらの特徴を踏まえて、攻撃を組み立てさせる。



ボールを持っていない3人がまっすぐ 走り出し、2人はとちゅうですばやく ターンをする。フリーになった人がパ スをもらう。



ランと見せかけ

てパスをするよ。

●成功した作戦をふり返り、それらをうまく行うためのこつは何でしたか。

相手に気づかれないようにフェイントする、パスや方向転換を素早く行うなど

記録

●パスをつないでタッチダウンすることが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。

- 友達と協力して得点できたこと、いろいろな作戦を試してゲームがおもしろくなったこと など

学習のねらい 個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをできるようにすること。



チームによるこうげきと守備ができる ようになろう。 思 ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、

知簡単なルールにしたゲームで、個人や

- 思 ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、 考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 態 友達と助け合って運動をしたり、場や用 具の安全に気を配ったりしよう。

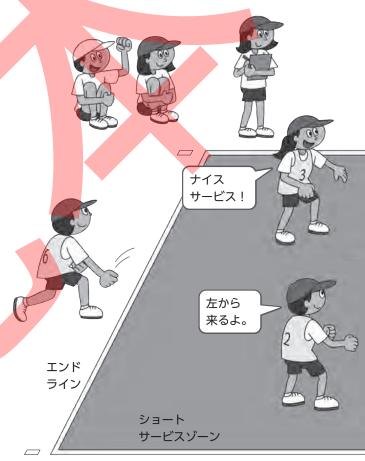


チームで連けいしてせめたり、守ったりして 得点をきそい合うゲームができるかな。

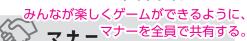
ステップ 1 では、ソフトバレーボールのしかたを $\mathbb{R}_{\mathbb{R}^{n}}$ 知り、ゲームを<mark>する</mark>。

ステップ知り、ゲームをする ゲームのし

ゲームのしかたを知り、ボールを はじいてゲームをしよう。



サイドライン



- ●失敗した人を責めない。
- ●しん判に従う。
- ●始めと終わりにはあいさつをする。
- ●ゲームの勝ち負けを受け入れる。
- ●よいプレーには、味方・相手に関わらず、はく手をしたり「ナイスプレー」と 声をかけたりする。

はじめにやってみよう

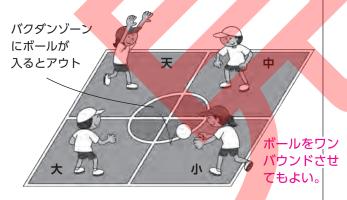
●2人組パス ボールの扱いに慣れさせる。



- アンダーハンド手を組んでのばし、ひざをのばしながらおし出す。
- オーバーハンド 額の前で手を構え、ひじをのばしてボールをおし出す。

●天大中小

ボールを他の人のじん地に打ち入れてラリーをするゲーム。



- "天"からスタート。ボールを自分のじん地に一度バウンドさせてから、他の人のじん地でバウンドするように打つ。
- 自分のじん地に来たボールは、バウンドした後に打つ。 (ノーバウンドで打ち返すルールにしてもよい。)
- ボールを他の人のじん地に打ち返せなかったら負けとなり、1つ下のじん地(天→大→中→小)の人と入れかわる。
- "小"のじん地で負けたら、コート外で待っている人と 交代。
- 天>大>中>小となるよう、じん地のサイズを変こうしてもよい。

進め方

ゲームのしかたを知り、ボールを はじいてゲームをしよう。



チームで連けいし、作戦をくふうして **4** ゲームをしよう。



- ◎予想してみる。
- ◎いろいろな方法をためしてみる。
- ◎友達のプレーを見て、比べる。
- ◎考えたことを友達と話し合う。



●ルールのくふう

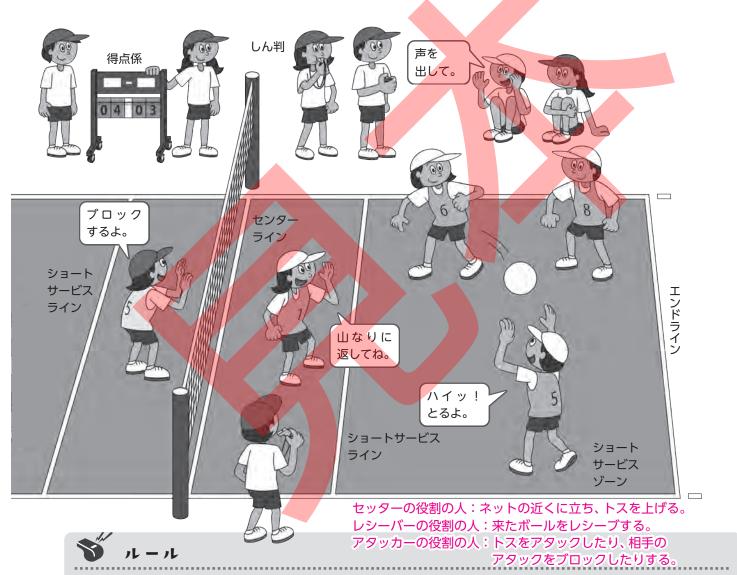
- ●サービス
- エンドラインより前で打ってもよい。
- ・失敗しても2回打てる。
- 下から投げ入れてもよい。

- ●レシーブ
- ・キャッチしてから 投げてもよい。
- 1回バウンドしてから レシーブしてもよい。
- ●トス
- キャッチして投げてもよい。

3~4回まで、自分のコートで ボールをパスしてよい。

●得点

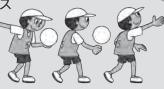
- 👱 1回つなぐごとに 1点。
- 返球できたら1点。
- アタックで返球できたら2点。



●チームの人数: 4~5人

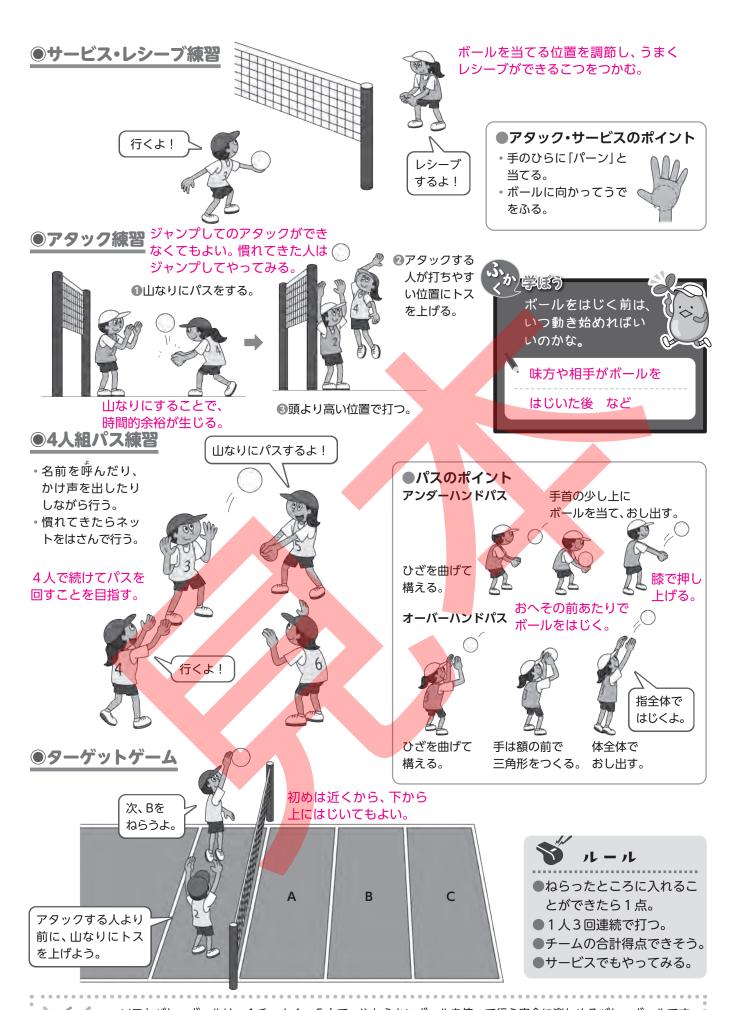
●ゲームの開始・得点の後:

アンダーハンドサービス で始める。



●ルール:

- ボールをはじいて相手コートに落とす。
- 3回まで、自分のコートでボールをパスしてよい。
- 相手コートにボールが落ちたときや決められた回数内で 返せないときに1点。
- 15点、先にとったほうが勝ち。時間制でもよい。



ソフトバレーボールは、1チーム4~5人で、やわらかいボールを使って行う安全に楽しめるバレーボールです。 次の競技のうち、ネットの高さがソフトバレーボールよりも高いものはどれでしょうか。 ア 卓球 イ テニス ウ バレーボール エ バドミントン



チームで連けいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。

●作戦を選ぼう

- 役割を決める(レシーブする人、アタックする人など)。
- はん囲を決めて守る。
- トスを上げる役以外の人でレシーブする。
- はじく人は [はい]、 [OK] などと声を出して合図する。
- とにかくつないで返して相手のミスを待つ。



なるべく強く打って 返すようにしようよ。



はか 相手コートのどのあた りをねらって返球する といいのかな。

つなぐ場合はコートの中

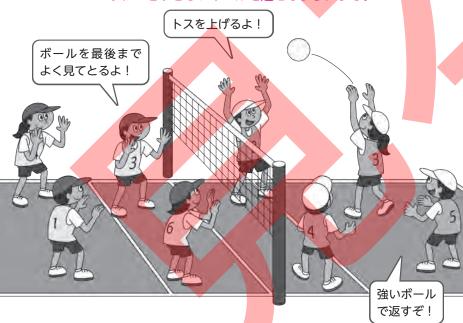
央に返球する(攻める場合

はエンドライン近くや相

手のいないエリア) など

●いろいろな作戦をためそう

ふわっとやさしいボールを返せるようにする。



ときは うまく返球することが

できないとき

- 飛んできたボールを少しだけ持ってから返球しよう。
- うまく返球できる友達と比べてみよう。

サービスを打ち入れることが できないとき

- ●軽いボールでためしてみよう。
- ●一歩前からサービスをして みよう。
- ●ネットの高さを低くしよう。

ボールは体の正面でとろう。





●うまくボールを返すことができるようになったポイントは何でしたか。

学び

ボールをよく見て動いたこと、誰がボールをとるか声を掛け合ったことなど

0

●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。



チームで連携して得点を防いで楽しかった、アタックが決まって楽しかったなど

各競技の一般的なネットの高さは次の通り。ソフトバレーボール155~200cm、卓球(卓球台より) | 15:25cm:、『硬式テニス"(ネッド中央部) 91:"4cm:、『9火制男子バレーボール238cm:、『バドミンドン

ソフトボ

学習のねらいがボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって、簡 易化されたゲームをできるようにすること。

- 知簡単なルールにしたゲームで、個人や チームによるこうげきと守備ができる ようになろう。
- 思ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、 考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 態を達と助け合って運動をしたり、場や用 具の安全に気を配ったりしよう。



ボールを打ってせめたり、守ったりして得点を きそい合うゲームができるかな。

> ステップ1では、ソフトボールのしかたを知り、 ゲームをする。

ステップゲームのしかたを知り、ボール をうまく打ったり投げたりして ゲームをしよう。

●ルールのくふう

●バッティング

- ティーを使ってもよい。
- トスボールをワンバウンドさせて打ってもよい。

●ランナー

- バッターランナーのみにしてもよい。
- ●キャッチ
- フライのキャッチはアウトとしてもよい。

●ピッチング

ピッチャーがボールを投げてもよい。

●得点

進るいするごとに1点を加点する。

係、応援、トスをする人は、 打った後のボールやバット などに注意する。





●場・用具のくふう

●ボール

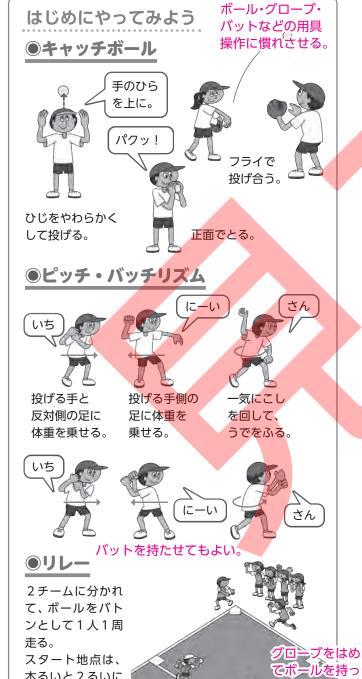
- ティーボール用ボール
- 練習用ソフトボール ウレタン製、ゴム製
- ●グラウンド

11~12インチ、80~95g

- 三角ベースにしてもよい。
- るいの間のきょり 12~15m
- るいをサークルとけん用にしてもよい。

●バッティング

- ティーボール用バット
- プラスチックバット
- テニスラケット



で走り、はめて

いないほうの手

で受け渡しをす

ようにしても

スタート地点は、

本るいと2るいに

分かれて、どちら

のチームが速いか

をきそう。

進め方



ゲームのしかたを知り、ボールを 打ったり投げたりしてゲームをしよう。



◎予想してみる。

◎いろいろな方法をためしてみる。

◎友達のプレーを見て、比べる。

◎考えたことを友達と話し合う。



チームで連けいし、作戦をくふうして ゲームをしよう。



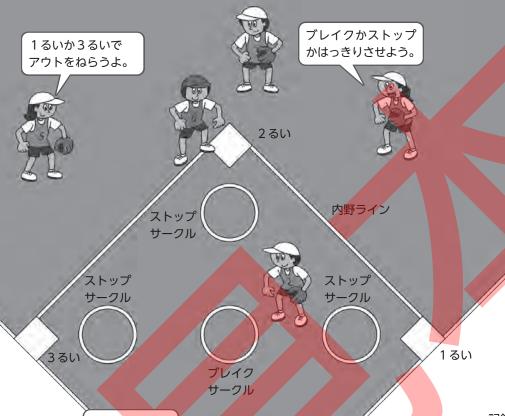




マナー

- ●バッターは、決まった場所 だけでバットをふる。打っ た後にバットを投げない。
- ●失敗した人を責めない。
- ●しん判に従う。
- ●ゲームの始めと終わりには、 あいさつをする。
- ●勝ち負けを受け入れる。
- ●よいプレーには、味方・相 手に関わらず、はく手をし たり、「ナイスプレー」と声 をかけたりする。

みんなで声をかけ合う





遠くに打つよ。

3mライン

本るい

バッタ-

打った後はバットを置 いて走るようにする。

記録係





ルール

- ●チームの人数: 4~5人
- ●ルール:
- あらかじめ、るい上にランナーが いる状きょうで始める。
- 次のバッター(味方)がトスした ボールを打つ。
- ・ファウルボール(ワンバウンド目 がコート外に落ちること) は打ち 直し、三しんはなし。
- 打球が3mラインをこえない場合 は打ち直し。

次のバッターが トスをする。

- 走者が本るいにもどることができ たら得点が入る。
- ストップ: 「ストップ」と宣言し、走 者よりも先に守備者がボールを各 るいのストップサークルに持ちこ めば、進るいを防ぐことができる。
- ブレイク: 「ブレイク」と宣言し、
- 走者よりも先に守備者がボールを ブレイクサークルに持ちこめば得 点を防ぐことができる。
- ・ 守備者がフライをキャッチした場 合にも、ストップまたはブレイク サークルに持ちこまなければなら ない。
- 全員が打ったら、こう守交代。
- 2~3回くり返してゲーム終りょう。

●バッティング練習 □

初めはティーを使って練習する。ティーで 当たるようになったら、トスで練習する。

●ティーを使って



「いち」できき手でないほうの 足に体重を乗せる。



「に一い」できき手のほうの 足に体重を乗せる。





「さん」で力強く打つ。 ボールを当てる位置(前後の位置)で 飛ぶ方向(左右の方向)を調節できる。

- 1人が3~5球ずつ打つ。チームで合計得点を
- ボールを遠くに飛ばせるようになったら、右と 左に分けてコートをつくり、自分のねらったほ うに打ったらボーナス(プラス2点、または得 点を2倍)にしてもよい。

打ったボールはどこに飛 んだかな。どうしたらう

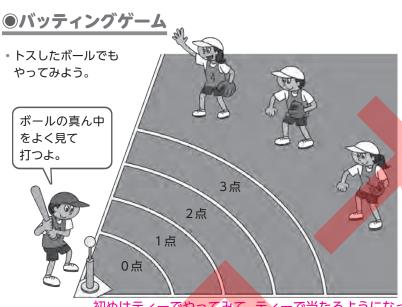
バットの下に当たったときは下に

飛んだ、バットの真ん中に当たった

ときにまっすぐ前に飛んだ など

まく前に打てるかな。





初めはティーでやってみて、ティーで当たるようになったら

●ほ球・送球のポイント

学度分

●送球練習 トスで練習させてもよい。



「いち」できき手で ないほうの足に 体重を乗せる。



「に一い」できき手の ほうの足に体重を



[さん]で 力強く投げる。

は球

フライ

ボールの 真下に入る。



顔の正面 でとる。

ゴロ→送球





初めは短い距離で行 う。慣れてきたら距 離を離したり、相手を 少し左右前後に動か すようなボールを投 げたり、ゴロやフライ



真ん中の人はボール をとったら、すぐ向 きを変えて反対側の 人に投げる。



ボールを体の 正面で待つ。



こしを落と してとる。



すぐに立ち上 がって投げる 姿勢になる。

●送球

投げたい







相手を 見て 投げる。

中継の動きに繋がる練習になる。

を入れたりする。・ 2021 年に行われた東京オリンピックのソフトボールで、日本のチームが手にしたメダルは、次のうちどれでしょ うか。

> ア 金メダル イ 銀メダル ウ 銅メダル



チームで連けいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。

守る位置を決めたら

ボールが後ろにぬけ

なくなってきたね。

●作戦を選ぼう

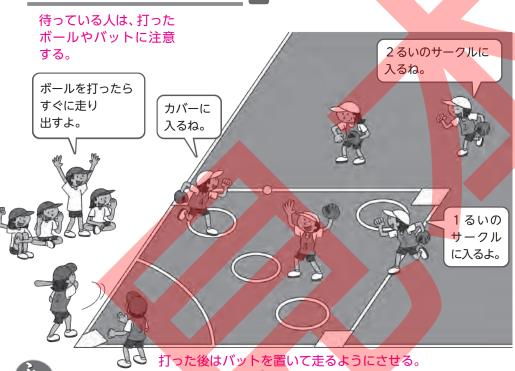
- 打順を決める(足が速い人、当てるのが得意な人、大きく打てる人など)。
- 打者が打つと同時にランナーが走る。
- ランナーがいない方向に打ってランナーを進める。
- バッターの特ちょうに合わせて守る場所を変える。
- はん囲を決めて守る。
- キャッチや送球に関わらないときは、カバーに入る。
- ・投げる人と受ける人のきょりが長いとき、間にもう1人入って 返球する。
- キャッチする人は「はい」、「オッケー」などと声を出して合図する。 守備では、なるべく相手の進塁を防ぐためには…という 考え方をする。

ボールをとらない ときもカバーに入 るようにしたよ。

サークルに入 る人も決めて おくといいね。



●いろいろな作戦をためそう □



こんな 飛んできたボール ときは をうまくキャッチ

することができないとき

- ●ボールをゆっくり投げ てもらい、手に当てる 練習をしてみよう。
- ●やわらかいボールを手 でキャッチする練習を してみよう。
- ●うまくキャッチできる 友達と比べてみよう。

守備の隊形をとって守る ことができないとき

- ●守備の位置とその役割 を確にんしてチーム練 習をしてみよう。
- ●おたがいに言葉がけを しながらチーム練習を してみよう。

相手のグローブを持っているほうの胸の位置 など

送球のときは相手の体のどこを めがけて投げるととりやすいかな。

●ボールを打ってせめたり、守ったりすることができるようになったポイントは何でしたか。

バットの真ん中に当ててまっすぐボールを打つようにしたこと、声を掛け合って守ったことなど

り覚ぼう

●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。

ボールを遠くに打てるようになって楽しかった、連携して守備をすることができて楽しかったなど

日本は2008年の北京オリンピックで金メダルを獲得したが、その後しばらくソフトボールはオリン ピックの正式種目から外れていた。2021年の東京オリンピックで日本はアメリカに2-0で勝利し、

金メダルを獲得した。

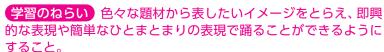
表現

知 いろいろな題材から特ちょうをとらえ、表現したいことをひと流れ、ひとまとま

りでおどることができるようになろう。思い特ちょうをとらえて、練習のしかたをく

態 積極的に取り組んで、友達のよさを認め 合い、場の安全にも気を配ろう。

ふうしたり、友達に伝えたりしよう。





テーマを自由にイメージして、一人一人の動きに変化を つけておどることができるかな。

グループでの動きをくふうすることができるかな。

ステップ

ステップ1では、自分が踊りたいテーマを選んで踊る。

表したいテーマを選んでイメージを広げよう。



まめ ちしき 大ずもうの取組で、行句が力士に戦いをうながすために「はっけよい(はっきよい)」というかけ声をかけることがあります。この「はっけよい」とは、「発気揚々」(気分を高めて全力で勝負せよ)という言葉から生まれたものといわれています。ほかにもいくつか語源とされる説があるので、興味のある人は調べてみましょう。

表したいテーマを選んでイメージを 広げよう。



表したいテーマで、思いつくままにおどろう。



表したいテーマで、ひと流れ、ひとまと まりの動きをくふうしよう。



- ◎題材の特ちょうをつかむ。
- ◎友達の作品と比べながら、自分たちの 作品が特ちょうをうまく表現できて いるか考える。
- ◎特ちょうを生かせる表現を見つける。



ステップ1でイメージを充分に広げることで、ステップ2の学習がスムーズになる。

「ミラー」の動きでスポーツのイメージを2人で共有しよう



どんなスポーツがあるかな? 交ごにスポーツを表現していくよ。 友達の動きをまねしながら(ミラー)、 何のスポーツか想像してみてね。



●バスケットボールのドリブル

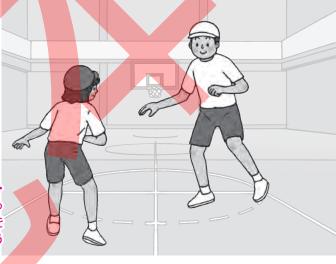
例(ひざを深く曲げてしこをふむ「相 撲」等)を大きな動きで大げさに、誇 張して示範する。大きく表現するこ とで相手に伝わりやすくなることを 知ってから、活動を行うようにする。



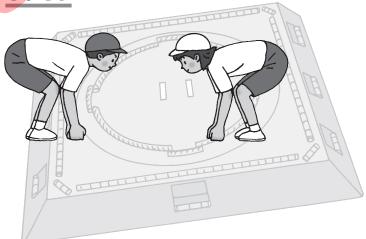
どのようなスポーツでも、 その場だけで行わず、前後・ 左右・上下(床に寝そべっ たりしてもよい) に空間を 広く使って表現できるよう



最初にスポーツの種類を相手に伝えてから | 表現する方法と、伝えずに「ミラー」をして、 クイズ形式で相手に種目を当てさせるやり 方がある。後者のほうが難易度が高く、学 習の雰囲気が盛り上がる。









友達に、自分の考えたスポーツの動きをわかってもらう ためには、どんな動きで表現すればいいかな?



表したいテーマで、思いつくままにおどろう。



さあ、4人組になって。 先頭から自分が選んだ スポーツを順番に表現していくよ。 後ろの人はまねをしてついていこう。

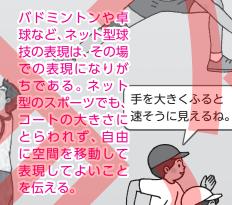
> 大げさに表現することで、 後ろの人に伝わりやすくな ることを伝える。

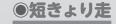
強いスパイク、 やさしいパスなど、 変化があるといいね。

●バレーボール

床に転がったりジャンプしたり、空間を 広く使えている児童を紹介し、共有する

●バスケットボール





●ハードル走

クイズ形式にして、先頭の 児童が何のスポーツをし ているのか当てさせるよ うにすると、先頭の児童が より大げさに表現しよう とする意欲がわく。



表したいテーマで、ひと流れ、ひとまとまりの動きをくふうしよう。

「なか」をいちばん 印象的にするため には、どうしたら いいかな。

「始め」から考えるのではなく、作品のメインとなる「なか」から考えると、ひと流れを考えやすい。「なか」を引き立てる始めと終わりを付け加えるようにする。

●サッカー

始め

試合が始まる

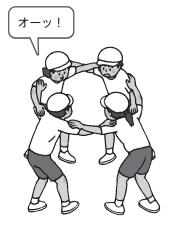


即興表現が苦手な児童は、得意な児童と 組んだり、教師や児童の真似をしたりす ることから始める。

●バレーボール

始め

チームで円じんを組んで





セリフを入れて劇になってしまわないようにすること、ひと流れが途切れないように動きをつなげることに留意する。

なか

反則からのフリーキック

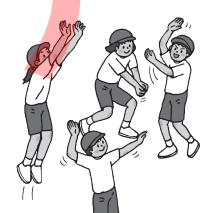


「始め」「終わり」の動きが なかなか決まらないときには、 ポーズをつけるだけでもいいよ。

教師は、活動が停滞しているグループ から声かけをしていく。

なか

大きな動きで相手チームに 強さを見せつける



いか、学庭う

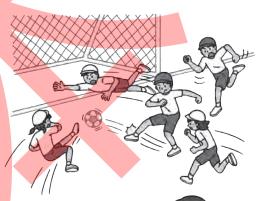
見ている人が、

「これはあのスポーツだ!」と わかるようにするためには、 どんな動きを入れたら いいかな。

そのスポーツの特徴的な動きを見つけて、大げさに表現することに気付かせる。

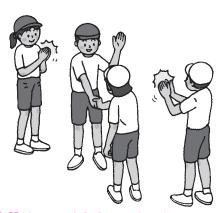
終わり

シュートが決まる



終わり

おたがいをたたえ合って、 試合終りょう

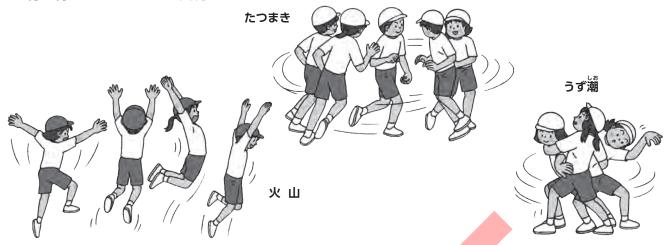


作品創作の時間が長すぎると活動が停滞するため、5~7分くらいの制限時間を設けて、できたところまでやってみるようにする。その後、空間・時間などの工夫ができているか教師が確認する→5~7分くらい考える→教師が確認する…といったように、メリハリをつけて徐々に作品を仕上げていくと集中力が持続する。

グループを作り、選んだ題材の特ちょうをさらに強調しよう

作品は、ポーズ→始め・なか・終わり→ポーズ、という流れで行う。





●表したい感じを強調する

バレーボールの動きを みんなで時間差で表すよ。



●強調するには

- 一人一人の動きを変える。
- ・動きの速さに変化をつける。
- ・場所を移動する。
- 体の状態を変える。

話し合いの時間と、動い てみる時間を考えながら グループで活動しよう。



●ひとまとまりの例 ①





なか

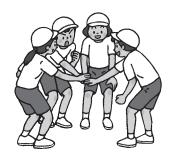


終わり



ひとまとまりにするのが 難しいときは、いちばん 表したいイメージをはっきりさ

表したいイメーンをはっさりさせたり、友達にアドバイスをしてもらったりしよう。

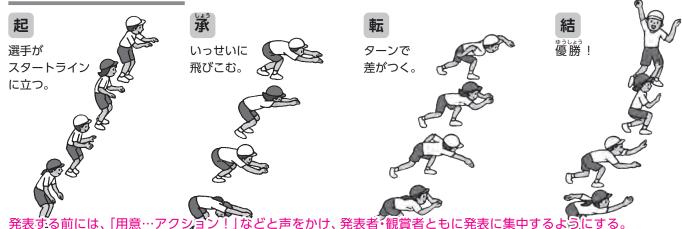


チームで団結している感 じが出ているね。

点を取られて取り返す動きがあると、 試合の感じがもっと出るかも。



●ひとまとまりの例 ②





映像を見て、伝えたいことが 表現できているかチェックしよう。

せる。 ①そのスポー ツの特徴がはっきり ②時間の変化、③空 間の変化、④人と人 の関係の変化、が表 現できているか。

●題材の特ちょうをとらえて、ひとまとまりで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。 ひと流れよりも少し長めに、途切れさせずに踊ること、そのスポーツ特有の技術的な動きを誇張して

踊ること など

●題材の特ちょうをとらえて、ひとまとまりでおどれるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。 誇張した表現によって表したいテーマが相手に伝わったこと、本当にスポーツを行っているように

なりきれたこと、自分の考えや表現がグループの人たちに受け入れられたこと(など)

外国のフォークダンス

目標

- 知 外国のおどりから、おどりの特ちょうをとらえ、音楽に合わせた簡単なステップや動きでおどることができるようになろう。
- 思 おどりの特ちょうをとらえ、練習や発表 をくふうして、友達に伝えよう。
- 態積極的に取り組み、友達のよさを認め合い、場の安全に気を配ろう。

学習のねらい 踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができるようにすること。



世界のいろいろな地域に、古くから伝わるおどりを調べて、音楽に合わせて、みんなでおどれるかな。

ステップ ステップ 1 では、世界のフォークダンスについて調べ、知る。

1

世界の代表的なおどりを調べよう。



どこの地域のおどりで、どのような意味をもつものか調べよう。

●ジェンカ(フィンランド)

ジェンカとは、フィンランド語で「列になっておどろう」という意味。みんなで列につながり、軽快にステップをふんでいきます。



●グスタフス・スコール(スウェーデン)



グスタフ・アドルフ王と いうすぐれた王様をた たえておどったもので す。前半は王宮でのゆっ たりとしたダンス、後半 はテンポの速いダンス です。

●キンダー・ポルカ(ドイツ)

300年以上前に兵士によってヨーロッパ全土に広まりました。「キンダー」は子供という意味で、ドイツでは小さなころからおどっています。





●マイム・マイム(イスラエル)

「マイム」はイスラエルの言葉で「水」という意味で、砂ばくで水源が見つかったときの喜びを表しているダンスです。

進め方

25-y5

世界の代表的なおどりを調べよう。



グループでおどりを覚えておどろう。



◎おどりの背景やおどり方を調べる**。**

◎それぞれのおどり方を比べる。

◎選んだおどりを感じをこめておどる。



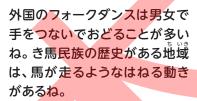
グループ学習は男女混合、6名程度で行う。ペアで踊ったり、教え合いができたりして、自主的活動につながる。

●タタロチカ(ロシア)

タタール地方でおどられて いるおどりです。手をペン ギンのようにする動きや、 細かい足さばきでおどりま す。



世界には、たくさんの おどりがあるね。





手をつなぐ おどりが 多いのも、 特ちょうだね。



寒い大地で行商する人々をたたえたロシア 民ようです。はねる足の動きが特ちょう的 なおどりです。



ビデオや写真、世界地図 などを活用して、その国 の歴史や文化を学んで から踊り方を学ぶこと で、踊りの意味や人々の 想いがわかり、想いのこもった踊り方に変わっていく。





グループでおどりを覚えておどろう。

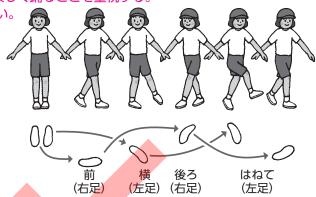
マイム・マイム

必ばくの中で「水」が出たら、どんな気持ちになるかな? みんなでいっしょにおどると、どんな気持ちになるのかな。

踊りの正確性よりも、曲の雰囲気や歴史に合うよう、楽しく踊ることを重視する。



隊形 円になって、円の中を向く。 低いところで手をつなぐ。



① 「サーカシアン・ステップ」 4回

踊るとき、教師が少し早めに踊り方を伝えながらやってみることで、 児童が流れを止めず、安心してステップをふむことができる。





マイム マイム マイム マイム マイム ベッサッソン

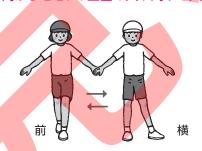
「水、水、 セリフの意味 水、水、 を確認しなが 水が出たぞ」 ら踊る。

2円の中心に向かって8歩前へ、円の外へ8歩下がる。2回

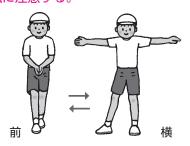
円の中心に向かうときに、正面の人や周りの人への接触に注意する。



③右足から「ランニング・ステップ」で 左へ3歩、4歩目で円の中心を 向いて止まる。



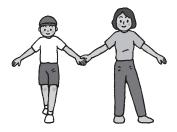
4手をつないだまま、右足でホップしながら、左足で前と横にトー・ポイント(つま先を地面につける)をくり返す。4回



⑤手をはなし、手を打ちながら、左足でホップし、右足で前と横にトー・ポイント。4回

ステップが難しいときは、 音楽をかける前に先生や友 達とその部分だけをくり返し確に んしよう。先生の口でのばん奏に も合わせてみよう。



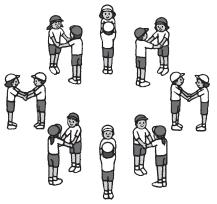




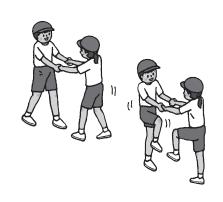
「コロブチカ」は、布や雑貨、本などを売り歩く行商人をたたえたロシア民ようです。題名の「コロブチカ」は、ロシア語でどんな意味を表しているでしょうか。

ア 行商人のはくくつ イ 行商人のはめる手ぶくろ ウ 行商人のかぶるぼうし エ 行商人の持つ箱

自分の身体の左右の動きと、円の左右への移動の動き、両方を覚える必要がある。一度に 覚えることは難しいため、最初は列で自分の体の動きを教え、踊り方に慣れたら円になる。



●男子内側、女子外側の二重円になり、 男女2人で向かい合う。

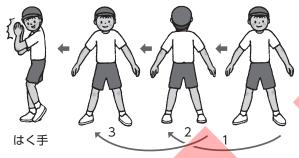


2男子は左足、女子は右足から円の外へ3歩 歩いて、軽くとぶ。次に、円の中心へ3歩も どり、軽くとぶ。もう一度、円の外へ3歩。 (「ランニング・ショティッシュ」)



3男子左足、女子右足をホップしな がら、ほかの足を前、横にトー・ポ イントして足をそろえる。

男子が女子の手を少し引いてあげると、 ターンと位置交代がスムーズに行える。



△手をはなして、男女とも右へスリーステップターンをして、 はく手。左へもスリーステップターンをして、はく手。



⑤右手をとって右足を前へ。 左足をつける。次に左足を 下げて、右足をつける。



63歩で位置交代。女子は、 男子の手の下を左回りにく ぐって、円の内側になる。

手を叩くときは、パートナーの顔を 見て行うようにしたい。



▽男子はその場でスリーステップター ンを2回。女子はスリーステップター ンで右に移動し、その場でもう1回 (パートナーを交代する)。



❸女子は男子の手の下をくぐって円の 外側に出て、位置を交代。これを最初 からくり返す。

コロブチカは2人組が次々に 変わっていくのが難しいね。 最初は列に並んで練習する といいよ。その後、円になっ ておどると、ペアのチェンジ もうまくいくよ。



●外国のフォークダンスをおどるときは、どんなことに気をつけましたか。

その国の文化を思い浮かべながら踊った、歌詞や踊りに込められた意味を意識して踊った など

●外国のフォークダンスをおどれるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

日本の踊りとの違いがわかったこと、息が合って気持ちが通じ合っていると思ったこと、

グループの一体感を感じたこと など

目標

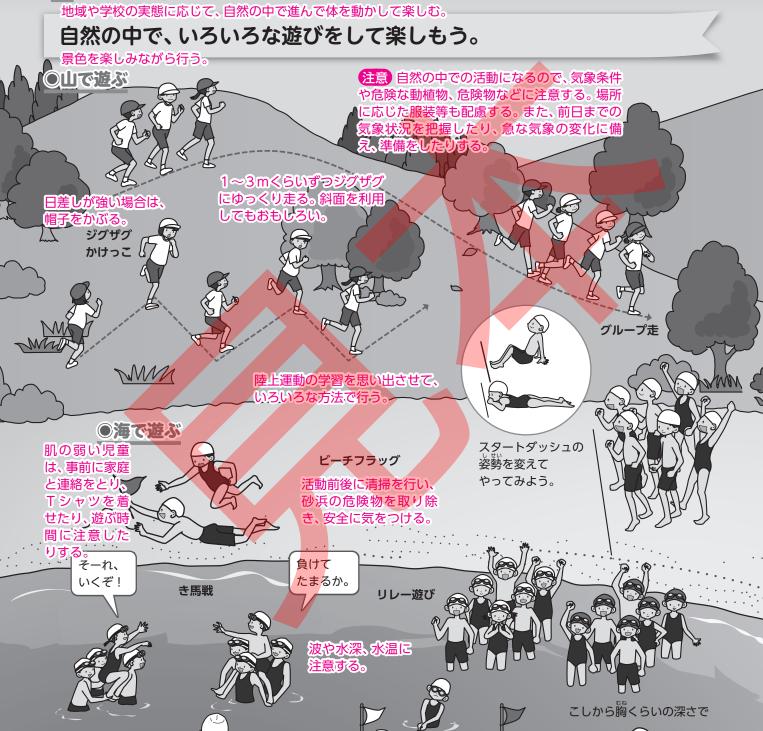
野外活動

▶ 自然の中での約束を守り、いろいろな 遊びをしよう。

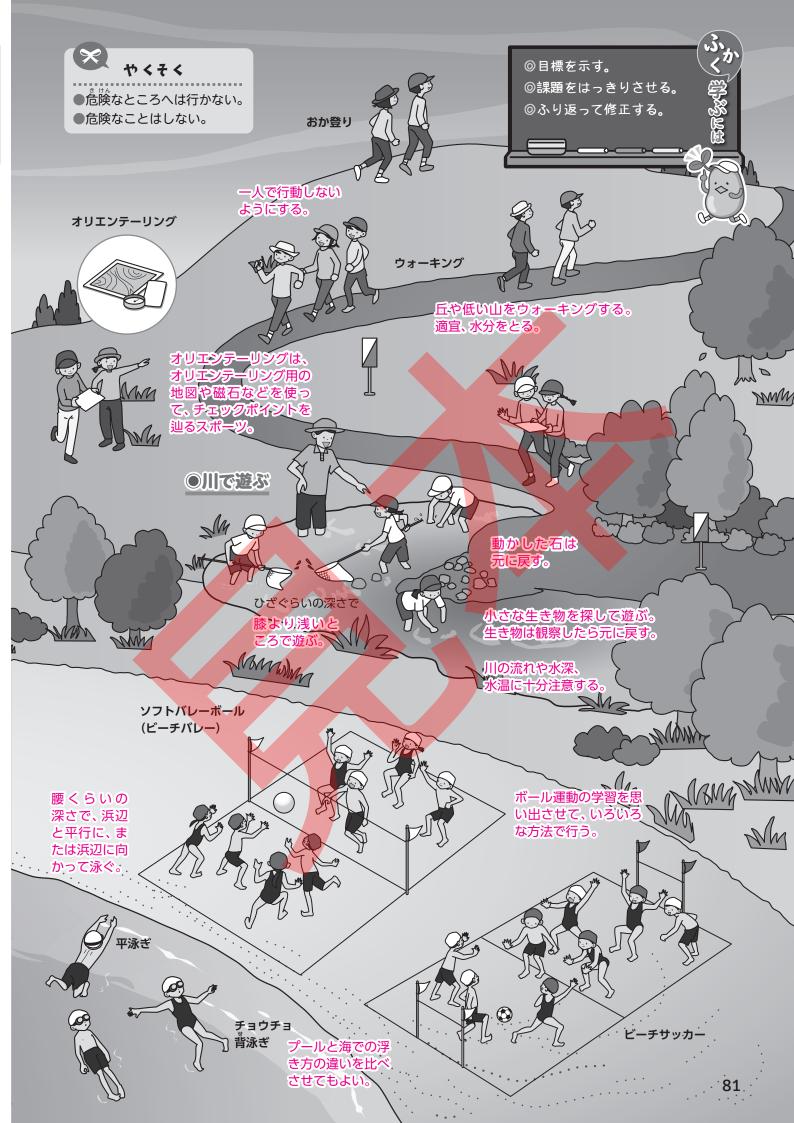
学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



自然の中で、いろいろな遊びができるかな。



・発達の状況 り、男女別に



目標

スキー・スケート

▶ 約束を守り、仲間と協力して新しい すべり方や記録にちょう戦してみよう。

学習のねらい 自然の中で体を動かし、スキーやスケートの楽しさや喜びを味わうことができるようにすること。

たのします

いろいろなすべり方や記録にちょう戦したり、仲間ときそい合ったりすることができるかな。

4 ×

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。

いろいろなすべり方で、仲間ときそい合おう。



- ●手ぶくろをはめる。
- ●ぼうしをかぶる。
- ●安全に気をつける。
- ●友達のすべり方や勝ち負け を認め合う。

スキーやスケートをする際には、安全のためにヘルメットの着用が望ましい。 開きゃく スキーを、かたはばで



平行に開く。

膝を深く曲げたり、 浅く曲げたりして、

滑る。

軽くしずみこむ。



軽く立ち上がり、 体重を移して かかとをおし出す。

自分に合った斜面で滑る。



こぶのすべり方



とばないで なめらかにすべる。

◎スケート

スタートの用意

スタートダッシュのしかた





片羊をふって

片手をふって

リズミカルにすべる。

「用意」

後ろ足に重心を かけて構える。 「どん」

靴の刃と身体が一直線になるようにする。

スケートを逆ハの字<mark>にし、</mark>最初は 小刻みに走り、かっ走に移る。

滑っている足に体重を乗せる。スケート

タイムやすべったきょりを測る。



両手をふって

- 手を前後にふり、ピッチを上げる。
- 後ろ足で強くける。

シュテムターン

スキーを平行型からハの字 にし、再び平行型にする。

タイム

50m	秒
100m	秒

きょり

3分間	m
5分間	m

タイムやすべったきょりを測る。

集団行動

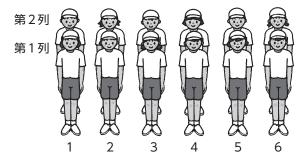


学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

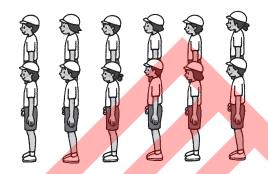
●合図に合わせて、正しい位置に移動しよう。

●2列横隊から4列縦隊

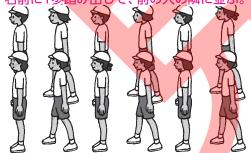
● 「番号」の合図で横の通し番号をつける。



②[4列右向け…右]で2列縦隊になる。

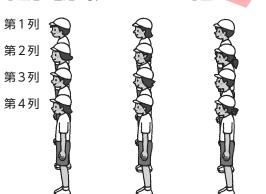


③ぐう数番号の人は右足をななめ右前に1歩ふみ出す。



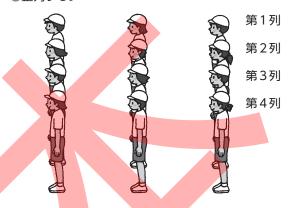
4 左足を右足に引きつける。

5整とんする。

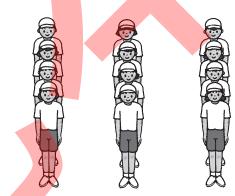


●4列縦隊から2列横隊

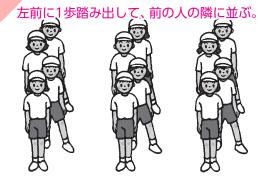
●整列する。



②「2列左向け…左」で4列横隊になる。



❸第2列と第4列の人は左足を左ななめ前に1歩ふみ出す。



4右足を引きつける。

⑤整とんする。 第1列

第2列

新体力テスト



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もち、 体力を高めることができるようにすること。

●新体力テストを受けて、自分の体力を知ろう。

- ●人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように、あく力計のに ぎりのはばを調節する。
- ②あく力計を体にふれないようにして、力いっぱいにぎりしめる。
- ❸右→左→右→左と、2回ずつ行ってよいほうの記録をとり (記録はkg単位。kg未満切り捨て)、左右の平均を求める (kg未満四捨五人)。

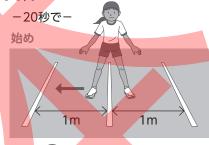




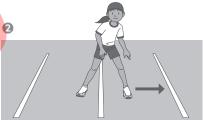
握力計は振り回さないよう指導する。

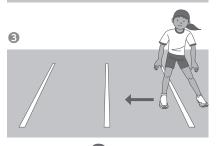
●反復横とび……すばやさのテスト

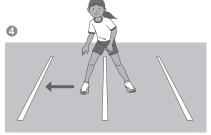
- 中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で、右→中央→左→中央の順で、20秒間それぞれの線をまたぎ続ける。
- ② 「やめ」の合図でやめ、それぞれの線をこえた(ふれた)回数を記録する(右、中央、左、中央で4点になる)。











1234のくり返し

●上体起こし……筋力のテスト

- ●あお向けにねて、両手を軽くにぎって胸の前で組む。
- ② 「始め」の合図であお向けの姿勢から両ひじと、両太ももがつくまで体を起こし、すばやくもどす。
- 330秒間くり返し、両ひじと両太ももがついた回数を記録する。
- 41回行う。



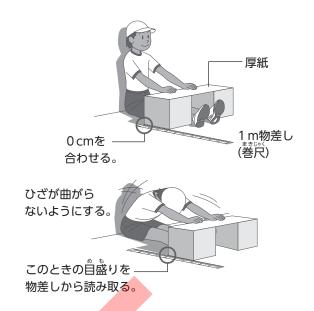
補助者は、両ひざを かかえ<mark>こむよ</mark>うにおさえ、 しっかりと固定する。

背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。



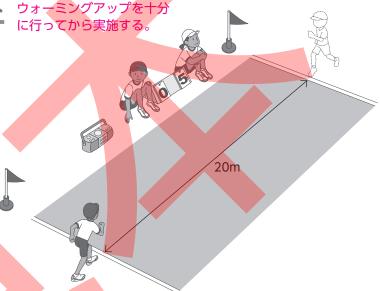
●長ざ体前くつ……やわらかさのテスト

- ●背筋をのばし、かべに背中、しりをぴったりとつけ、ひざを のばしてすわる。
- ②両ひじをのばして、かたはばの広さで、手のひらの真ん中が厚紙の手前はしにかかるように置く。
- ⑤両手を厚紙からはなさないでゆっくりと上体を前に曲げて、箱全体をまっすぐ前にできるだけ遠くまですべらせる。
- ④箱が移動したきょりを求める(記録はcm単位。cm未満切り捨て)。
- **⑤**2回行ってよいほうの記録をとる。



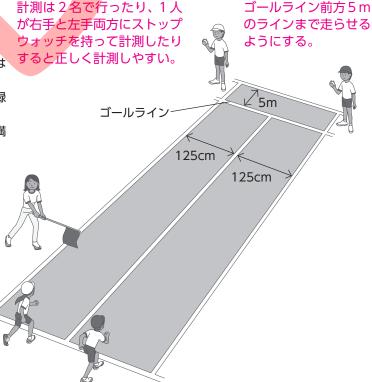
●20mシャトルラン……持久力のテスト

- ●テープのスタート音によって走り出す。
- ②次の音が鳴るまでに、もう一方の線をこえて(ふんで) 向きを変えて、スタートの姿勢で待つ。
- ❸合図の音と音の間は、だんだん短くなる。それに合わせて行ったり来たりをくり返す。
- ②次の音が鳴るまでに、向こう側のスタート線に2回続けて行けないと、テストは終わりになる。
- 5最後に線をこえる(ふれる)ことができた折り返しの 回数を記録する。



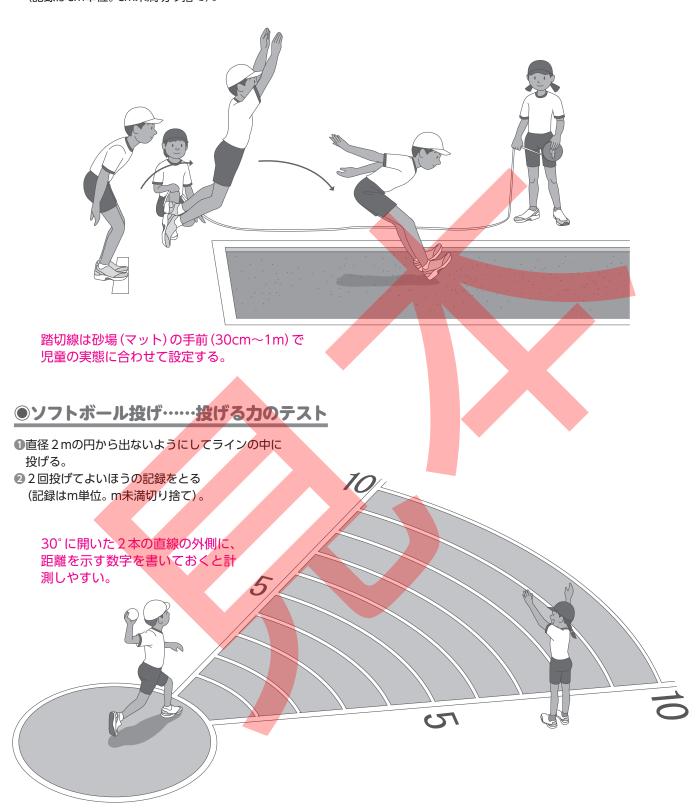
●50m走·····スピードのテスト

- ●2~3人でスタンディングスタートから全力で走る。
- ②スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または 声を発すると同時に旗を下から上へふり上げる。
- ③ゴールライン上にどう (胴) がとう達するまでの時間を記録する。
- ② 1 回行って、その記録をとる (記録は 1/10 秒単位。 1/10 秒未満切り上げ)。



●立ちはばとび……筋力のテスト

- ●両足を軽く開いて、つま先がふみ切り線の前たんに そろうように立ち、両足でふみ切ってとぶ。
- ②2回行ってよいほうの記録をとる (記録はcm単位。cm未満切り捨て)。



投げているときや終わった後は、 ボールが地面につくまで円をふんだり、 こえたりしてはいけない。

●新体力テスト得点表

自分の記録のところに色をぬろう。

種目別得点表[男子]

得点	あく力 (kg)	上体起こし(回)	長ざ体前くつ (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	26以上	26以上	49以上	50以上	80以上	8.0以下	192以上	40以上
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以下	2以下	14以下	17以下	7以下	13.1以上	92以下	4以下

種目別得点表[女子]

得点	あく力 (kg)	上体起こし(回)	長ざ体前くつ (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	25以上	23以上	52以上	47以上	64以上	8.3以下	181以上	25以上
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以下	2以下	17以下	16以下	7以下	13.3以上	84以下	3以下

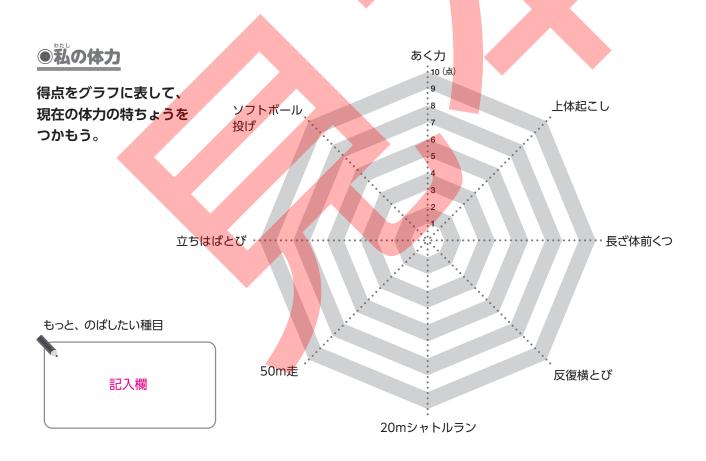
●体力レベル(総合評価基準)

段階	А	В	С	D	Е
10さい	65点以上	58点~ 64点	50点 ~ 57点	42点~ 49点	41点以下
11さい	71点以上	63点 ~ 70点	55点~ 62点	46点 ~ 54点	45点以下

●新体力テストの記録表

得点を集計し、自分の体力を知ろう。

種目			記	録		得点
	右	10目	kg	20目	kg	
1. あく力	左	10目	kg	20目	kg	
	平均				kg	点
2.上体起こし						点
3. 長ざ体前くつ		10目	cm	20目	cm	点
4. 反復横とび		10目	点	2回目 点		点
5.20mシャトル	ラン	折り返し数				点
6.50m走					秒	点
7. 立ちはばとび		1回目	cm	201	cm	点
8. ソフトボール投げ		10目	m	20目	m	点
得点合計						点
総合評価		А	В	C	D	E

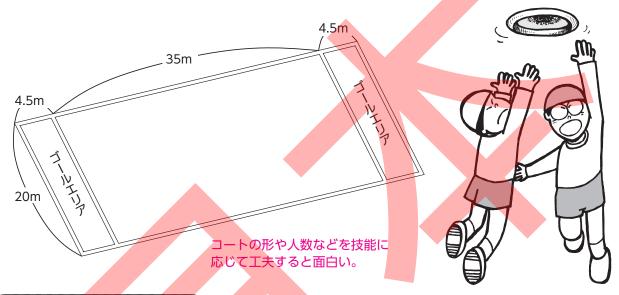


新しいスポーツ

(アルティメット)

- ●競技について
- 7人1組のチームで、コート内でパスをつなぎ、相手の ゴールエリアにディスクを運び入れるゲーム。
- ●ルール
- キャプテンのジャンケンにより、こうげきするチームと守りのチームを決めて、
 - それぞれのゴールエリア内に一列に並ぶ。

- こうげきするチームはディスクをパスして、相手のゴール エリアにいる味方へのパスが成功すると 1 点。 21点先取した方が勝ち。
- 点数が入ったときと、ディスクが落ちたとき、ディスクが 外に出たときは、こうげきと守りを交代する。
- ディスクを持っている人はその場から一歩も動いてはいけない。また、相手の体にさわってはいけない。してしまった場合には、こうげきと守りを交代する。



「オリンピック・パラリンピック)

オリンピック・パラリンピックは、世界中の人が集まって開かれる、スポーツの大きな大会で、4年に一度、開さいされます。オリンピックは、スポーツを通して体と心をきたえたり、世界中の国の人と交流し、平和な社会をつくっていくことを目的としており、この考えを「オリンピズム」といいます。

パラリンピックは、障がいのある人々が出場する大会です。「スポーツを通じ、障がいのある人にとってよりよい共生社会を実現する」ことを目的としています。

パラリンピックの競技は、様々な障がいを持つ選手が、安全・公平にきそい合えるように、用具やルールがくふうされています。

日本で初めてオリンピックが行われたのは、1964年のことです。そして2021年、再び東京でオリンピック・パラリンピックが行われました。

オリンピックで行う競技・種目の数は、大会ごとに多くなってきています。1964年の東京オリンピックでは、バレーボール、じゅう道が加わりました。2021年に行われた東京オリンピックでは、野球・ソフトボール、サーフィン、スポーツクライミング、空手、スケートボードが、オリンピック競技に加わりました。

オリンピック・ パラリンピックの マークを調べて、 かいてみよう。

オリンピックのマークは,5つの大陸の団結,さらにオリンピック競技大会に世界中から選手が集うことを表現している。

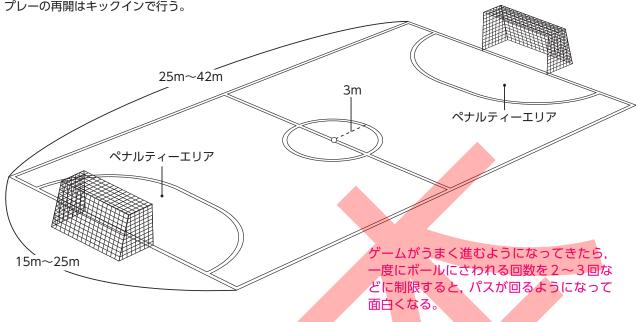
オリンピック

パラリンピックのマークは,世界の国旗で最も多く使われている青・赤・緑の3色で,人間に最も大切な心・肉体・魂を表現する。

パラリンピック

フットサル

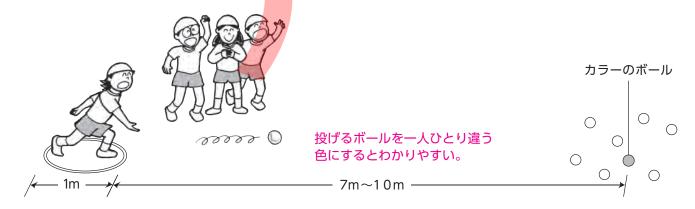
- ●競技について
- 5人制 (うちゴールキーパー1人) のミニサッカー。ボールはフットサル専用のボールを使用する。
- 1チーム5人で分かれ、相手ゴールにボールが入ると1点。
- プレーの再開はキックインで行う。



ソフトボールペタンク

- ●競技について
- 2チームで、7mほどはなれた目標にソフトボールを転がし、より近づけることができたチームが勝ち。
- ●ルール
- •ソフトボールを一人2個ずつ持つ。
- ジャンケンをして、勝ったチームの代表が直径 1 mくらいの円をかき、そこからカラーのボールを7~10m前方に転がす。 続けて、円の中からボールを1つ、カラーのボールに近づくように転がす。
- 次に相手チームが1つ転がす。
- 順番にすべてのボールを転がし終えたら、カラーのボールから一番遠くにボールのあるチームが、 カラーのボールに一番近い相手のボールより、いくつ内側にボールがあるかによってポイントが入る。

・相手チームの人が投げたボールにぶつけて, じゃまをしてもよい。 ・カラーのボールが動いてしまったら, 元の位置に戻す。



なわとびカード

年 組 名前

いろいろななわとび運動を、できるようにしよう。

※種目ごとに、とんだ回数まで、色をぬろう。

(全学年共通)

	ことに、こんに凹致まで、巴をぬろう。 (王子中共地)																				
級	とんだ回数																				
1級	100	65	70	50	60	40	45	40	40	35	40	40	40	20	20	10	10	10	10	6	2
2級	90	60	60	45	50	35	40	35	35	30	35	35	30	15	15	8	8	8	8	4	1
3級	80	55	50	40	45	30	35	30	30	25	30	30	20	10	10	6	6	6	6	2	
4級	70	50	45	35	40	25	30	25	25	20	25	25	15	6	6	4	4	4	4	1	
5級	60	45	40	30	35	20	25	20	20	15	20	20	10	4	4	2	2	2	2		
6級	50	40	35	25	30	15	20	15	15	10	15	15	5	2	2	1	1	1	1		
7級	45	35	30	20	25	10	15	10	10	8	10	10	2	1	1						
8級	40	30	25	15	20	5	10	8	8	6	8	8	1								
9級	35	25	20	10	15		8	6	6	4	6	6					=				\
10級	30	20	15	5	10		6	4	4	2	4	4			(3	
11級	25	15	10		5		4	2	2		2	2								(agg	
12級	20	10	5				2										D		7	Ž	
13級	15	5																		80	
14級	10																	4			
15級	5																				
	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前
種目	両足とび	両足とび	その場かけ足とび	その場かけ足とび	グーチョキパーとび	グーチョキパーとび	あやとび	あやとび	交差とび	交差とび	返しとび	返しとび	二重とび	二重とび	二重あやとび	二重あやとび	二重返しとび	二重返しとび	二重交差とび	二重交差とび	三重とび

水泳学習カード

年 組 名前

目標をもって、がんばって練習しよう。

(全学年共通)

		I	
級	学習のめあて	月日	印
特級	 25 mをクロールで 20 秒以内で泳ぐことができる。 25 mを平泳ぎで 25 秒以内で泳ぐことができる。 **前泳ぎで 50 m泳ぐことができる。 3分間泳ぎ続けることができる。(泳法は自由) ※①~④のいずれかが 1 つできればよい。 		
1級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 50 m泳ぐことができる。		
2級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 25 m、うち 1 種目で <mark>50 m</mark> 泳ぐことが できる。		
3級	クロール、平泳 ぎで、それぞれ 25 m泳ぐことができる。		
4級	クロールか平泳ぎのどちらかで、25 m泳ぐことができる。		
5級	25 m泳ぐことができる。 (泳法は自由)		
6級	13m~ 20 m泳ぐことができる。(泳法は自由)		
7級	ばた足で、5m以上泳ぐことができる。		
8級	けのびで、3 m以上進むこと <mark>がで</mark> きる。		
9級	ふしうきで、5秒間、うくことができる。		
10級	水の中で、鼻や口でブクブクと息をはくことができる。		
11級	水の中で、ジャンケンができる。		
12 級	水面に顔をつけることができる。		



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、家で簡単にできる運動をしてみましょう。身近に ある道具を使ったり、家の人といっしょに行えたりする運動をしょう かいします。

家で運動をする際には安全に配慮するよう伝える。

ステップ 1 ペットボトルチャレンジ

● 水を入れた2Lのペットボトルを 2本用意する。2mくらい間を空け てペットボトルを置く。

音が気になる場合は、ゆかにトレーニングマットなど(すべりにくいもの)をしいてもよい。



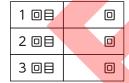


② 反復横とびのようにして、リズミカルに軽くステップしながら、左右のペットボトルを右手、左手で交ごにタッチする。30 秒間で何回タッチできるか数えて、結果を記録しよう。自分で目標を決めて、時間内に何回タッチできるかチャレンジしてみてもいいよ。



私は30秒間に30回
を目標にした <mark>よ!</mark>





ペットボトルにさわれなかったり、ペットボトルを たおしたりしたら、そこで ストップしてやり直そう。

又王 又心

- ■問りにぶつかりそうなものが ないところで行う。
- ●夜おそい時間に運動しない。
- ●そう音に気をつける。
- ■運動が終わったら、道具をかたづける。
- ●長時間の運動はさけ、体調の 悪いときは無理に行わない。

難しさ

★が多いほど難しいよ。

道具

2L ペットボトル2本、ストップウォッチ、 (必要があれば)

トレーニングマットなど

人 数 **()** 1人~2人 時 間

0分 5分 10分

高め

高めたい体力

体のやわらかさ

力強さ

動きを持続する能力

すばやさ

たくみな動き・バランス

家具や繋がラスなどにぶつ からないように、十分なス ペースをとって行おう。

レベルアップ

●ペットボトルを置く位置<mark>を</mark> さらに広げてみよう。







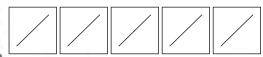
計る時間を 30 秒より長くのば してみよう。





●ふり返り(感じたことを書こう。)

●運動を行った日づけを書いておこう!







●いすを使って、体のいろいろな部分をストレッチングしてみよう。

かたや背中のストレッチング

- ●いすにこしかけ、息を吸いながらか たをゆっくり上にあげ、息をはきな がらかたをゆっくり下ろす。これを 3回くり返す。
- 2手をかたに置き、ゆっくりと大きく ひじを3回回す。前回し、後ろ回し と交ごに行う。

けんこう骨を

寄せるように

して回す。



- ●左足首を右の太ももの上にのせる。
- ❷体をゆっくり前にたおし、10 秒 キープする。おしりや太ももの裏な どが気持ちよくのびているのを感じ
- 3足を入れかえて、反対側も行う。 呼吸は止め



このあたりが のびている。

強い痛みを感 じたら、すぐ に中止しよう。 難しさ 道具 背もたれのあるいす 1人~2人 人 数 時 間 10分 0分 5分



高めたい体力

体のやわらかさ

力強さ

動きを持続する能力

すばやさ

たくみな動き・バランス

体をひねるストレッチング

●軽く足を開いてすわり、左 ひざを上げ、右ひじと左ひ ざをつける。

②次に、右ひざを上げ、左ひ じと右ひざをつける。

30・**2**を交ごにくり返し、 それぞれ 10 回ずつ行う。



ひざが外側に開かない ようにする。

このエクササイズは、 おふろ上がりなど、 体が温まっていると きに行うといいよ。



アレンジ運動●いすを使って、スクワットなどをしてみよう。

●いすの背もたれに手を 置いて、まっすぐ立つ。 2かかとをゆっくり上げたり下げ たりする。10回くらい行う。

足を上げるのが難しいときは、ひじをひざに近づけるだけでもよい。



❸ゆっくりとひざを曲げ てこしを下げる。ゆっ くりと元の姿勢にもど す。3~5回くり返す。

> 4 秒かけて下げ、 4 秒かけてもどる。 ひざがつま先より 前に出ないように。

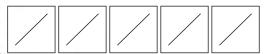
できる人は、いすにつか まらないで行ってみよう。 ゆっくりと呼吸しな がら、無理をしない で行おう。

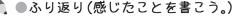




足はかたはばくらいに開く。

●運動を行った日づけを書いておこう!





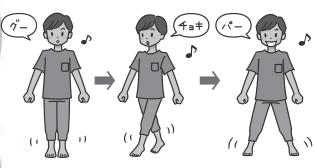


ステップ 4 じゃんけんステップ

● 両足を閉じた状態からスタート。「グー」(足を閉じる)、「チョキ」(足 を前後に開く)、「パー」(足を横に開く)で、リズムよくステップをふむ。 慣れてきたら、足で「グー」、「チョキ」、「パー」のステップをふみながら、 手を前にのばして、足に合わせて手で「グー」、「チョキ」、「パー」の動 きをする。30秒~1分間続けてみよう。

グー(足を閉じる) チョキ(足を前後に) パー(足を横に)

ゆかにトレーニング マットなどをしいて行 うと、音がひびきにく くなるよ。すべらない ように気をつけよう。





② 手と足をずらして行う。このステップを30秒~1分間続ける。

足が「グー」のとき 手は「チョキ」

足が「チョキ」のとき 手は「パー」

足が「パー」のとき 手は「グー」





難しさ 道具

(必要があれば) トレーニングマットなどの すべりにくいマット



人 数 () 1人~2人

10分

時間





高めたい体力

体のやわらかさ

力強さ

動きを持続する能力

すばやさ

たくみな動き・バランス

うまくできるように練習して みよう。手と足の動きをまち がえても、ステップを止めず にリズムに乗って続けよう。



1セットを「グー、グー、パー、チョ キ、パー」など、順番を変えて行う。



うまくできている か、家の人などに 見てもらおう。

●「グー」のときは手を上にあげ、「チョキ」のときは手を前に出し、 「パー」のときは手を横に広げる。



●運動を行った日づけを書いておこう!



●ふり返り(感じたことを書こう。)



美元計画

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
I	単元計画例1	0
	体つくり運動1	0
	• 器械運動1	2
	• 陸上運動················1	6
	• 水泳運動2	0
	• ボール運動2 (バスケットボール・フラッグフットボール・ソフトバレーボール・ソフトボール)*	2
	• 表現運動3	0
	* サッカーの単元計画例は、大日本図書ホームページをご参照下さい。	

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」につなぐ表記は、②-1「~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

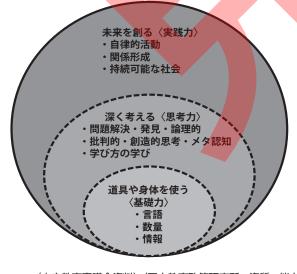
教育課程編成の基準として、平成 29 年 学習指導要領では、21 世紀に求められる 資質・能力の育成を目指している。資質・ 能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策 研究所プロジェクトにおいて、資質・能力 を構造化したもの(図1)が参考になる。

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

①思考力を中核とし、それを支える②基礎力と、 使い方を方向づける③実践力の三層構造



求められる力	具体像(イメージ)
未来を創る〈実践力〉	生活や社会、環境の中に問題を見いだし、 多様な他者との関係を築きながら答えを 導き、自分の人生と社会を切り開いて、 健やかで豊かな未来を創る力
深く考える〈思考力〉	一人一人が自分の考えを持って他者と対話し、考えを比較吟味して統合し、よりよい答えや知識を創り出す力、さらに次の問いを見つけ、学び続ける力
道具や身体 を使う 〈基礎力〉	言語や数量、情報などの記号や自らの身 体を用いて、世界を理解し、表現する力

(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

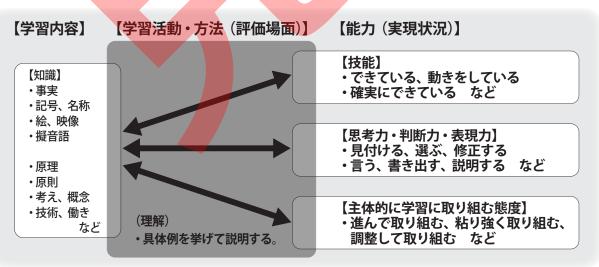
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された(準備した)活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、ここのところで組み立てることができよう。

【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)

77

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、おおよそ次の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
- 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、先ずは授業時間を「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ろえる。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、没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。

ある程度収まって、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、<mark>学習過程</mark>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)」 \rightarrow 「よそうする」 \rightarrow 「たしかめる」 \rightarrow 「考えの修正」 \rightarrow 「たしかめよう(チームで確認)」 \rightarrow 「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、そのための布石として第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 ること	り、捕ったりする	動きを身につけ	得点を増やすた 動き方を見つける	めの捕り方・捕る らこと	得点を増やすため の捕り方・捕る動 き方でゲームを楽		
	(音音)	(略)	(開答)	(路)	(條)	しかこと		
使用言語	両手(かた手) でビュン!,手 のひら向けて	相手のいない ところ, 手のひ らを向けて	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!		
5	学習のルール 準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「魔当てボー 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	準備運動 ボール慣れ② ドリルゲーム	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム		
学 10 習 1:	ドリルゲーム(I) (的当てゲーム)の けいガ	ドリルゲーム(D) (的当てゲーム) ※振り返り(D)	やくそく投げ (ド リルゲーム(S))、脱 明、確認 ゲットボール (ド	(的当てゲーム) やくそく投げ もんだい(発問)	①(的当てゲーム)	①(的当てゲーム) (作職タイム 後振り返り①)		
活 20	FUNY-40	ドリルゲーム② (ゲットボー ル)(得点つける)	りルゲーム(②)	はそうする (自分の方えを置く)	はもうする (すとがじるして書く) 約束投げ	メインゲーム		
動 20	ドリルゲーム② (たいせんゲット ポール半面)の行	奈振り返り② メインゲーム (たいせんゲットボール時間)の行	メインゲーム (たいせんゲッ トボール両面) ※ゲームをこな	た上かれよう (実しのゲームで個別から) 考えの修正	歌かめる、話し合	(たいせんゲ ットボール) ※作戦タイム は、待ってい		
30	ドリルケーム(2) (たいせんゲット ボールギ部)(最初 は得点つけない)	メインゲーム (たいせんゲットボール)	ボ ※パス交換をう まくさせる ※振り返り®	たしかめよう (テームで確認)	メインゲーム (たいせんゲットボール) ※振り返り	るときや移動 のときに行 う。		
40	条根り返り②	※振り返り回 ※振り返り回	学習のまとめ	メインケーム 楽振り返り 学習のまとめ	学習のまとめ	※振り返り② 学習のまどめ ※振り返り⑤		

 $T_{\rm min}$

3……深い学びについて

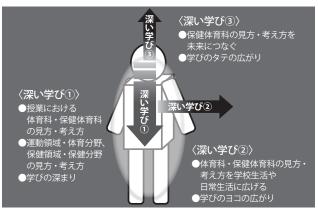
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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		週\月		1			5				6		-	7		9
	年	間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 16 17
	第	102		体つくり 器械・ の運動 使っ 遊び 運動 3 4							ゲーム		水遊び			体つくり の運動 遊び	器械・器具を 使っての運動遊び
	1		\			1	(6	7	7	(6		10		3	8
低学	学年			体ほぐし の運動 遊び	使	施設を行った動遊び		D運動 (ゲッ 遊び : 投炉		ゲーム ・ボール ・捕り -ム)	(ボー	ッゲーム ル蹴り -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	
	第		体つくり の運動 遊び	器械・ 使っ 運動	(の) 温制		跳の一部で		ゲーム		<u>ل</u>			水遊び		体つくり の運動 遊び	器械・器具を 使っての運動遊び
年	1 2	105	3	4	ļ	(5	8	3		8			10		3	8
	学年	105	体ほぐし の運動 遊び	固定旅 使力	った	走の 遊			ゲーム ベース)	(たい ボー 投	ールゲー いせんゲッ ル:対戦 げ・捕り ゲーム)	ット	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	

	学年		週\月	4		5	5			6		7		9	
	年	間	1	2 3	4	5	6	7 8	3	9 10	11	12 1	3 14	15 16	17
	第		体つくり運動	器械運	動	:	走・跳	の運動		保健	가	×泳運動	体 つくり 運動	と	動
1	3	40-	3	8		7	7	7		4		10	3	8	
中	第3学年	105	体ほぐし の 運動	鉄棒運	動		けって・幅跳び			健康な生活	もぐる・浮く 運動		体ほぐ の 運動	イツト類	運動
年	第		体 つくり 運動	走・路	上の運動		Z	<mark>器</mark> 械運動		保健	가	K泳運動	体 つくり 運動	ゲーム	
+	4	105	3	7		7		8		4		10	3	8	
	4 学年	105	体ほぐしの運動	小型 ハードル走	高路	kび	別	はび箱運動		体の 発育・発達	浮い	て進む運動	体ほぐの運動	(カグラグ)	ーム ビー)

	学年	時	週\月	4			!	5			•	6		-	7		ć	9	
	年	間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	第		体つ運	くり 動			陸上	運動			7.	水泳運動	助	保	健	保	健	体つ 運	くり 動
	5		3	3		7			8			10			1		1	3	7
高学	第5学年	90	体ほく 運		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
子 年			体つ運	くり 動			陸上	運動			7.	水泳運動	助	保	健	保	健	体つ 運	くり 動
4	6	90	3	3		8			7			10			ŀ		1	3	7
	第6学年	30	体ほく運	じの 動	走	り高跳	び).	ハー ドル	⁄走		平泳ぎ		病気の		病気の		体ほぐし の 運動	体の 動きを 高める 運動



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			1	1		1	2		1			2		3	3
18 19 20	21	22	23 24		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
器械・器具を 使っての運動遊び	体つくりの運動遊び						体つく! 運動遊						表現リズム遊び		
8	6			9		8	3	3	6	5		8		7	
鉄棒を使った 運動遊び	多様な をつく 運動遊 (体のバラ	るび	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)			運動	動きを くる 遊び 移動)	体ほぐし の運動 遊び	多様な つく 運動 (力記	遊び	鬼遊び		リズム遊び		び
器械・器具を 使っての運動遊び			体つくりの運動遊び					体つく	つくりの運動遊び		走・跳の 運動遊び		表現リズム遊		遊び
8	6			9		8	3	3	6	6		8		7	
跳び箱を使った 運動遊び	多様な動 をつく 運動遊 (体のバラ	るび	(用具を	動きを 運動遊び :操作: ープは重	ド ボール	運動	動きを くる 遊び 移動)	体ほぐし の運動 遊び	多様な つく 運動 (力記	あび		運動 び	₹	長現遊び	ř

10		11	12	1		2		3
18 19 20	21 22	23 24 2	25 26 27	28 29	30	31 32	33	34 35
ゲーム		体つくり運動]	ゲーム		表現運動	体:	つくり運動
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	つくる運動(動きの	ゴール型ゲ· (ラインサッ)		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		体つくり運動		ゲーム		表現運動	体:	つくり運動
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 運動 (用具を操作:ボ- ・フープは重点	つくる運動(動きの	ネット型ゲー (ソフト バレーボー		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)

1	0		1	2		1			2		3	3		
18 19	20 21	22 23	24	24 2 <mark>5 26 27 </mark>			28	29	30 31 32			33	35	
体つくり運動	器械	器械運動			体つくり運動				ボール運動					
7	1	0			0		8	3		8			8	
体の動きを 高める運動 (柔らかさ)	鉄棒		体の動きを高める運動 (力強い動き、 動きを持続する能力)				ークシス		ゴール型 (サッカー)			ゴール型 (バスケットボール		
体つくり運動		動	边				運動			ボール運動				
7	1	0		3	В		3	3		8			8	
体の動きを 高める運動 (巧みな動き)	カーマット運動			跳び箱運動				現		ネット! (ソフト ノーボー	_	8 ベースボール型 (ソフトボール)		

単元計画 5年·6年 体ほぐしの運動 (4時間)

時	間	1	2	3	4
N E	学 ^国	変化に気づきなが	や気持ちの違い、 がら、いろいろな さすること。	をしたり、動き力	ろいろな運動遊び ちやルールを工夫 ること。
Ē	字 - 平 西	ストレッチや様々な運動自分や友達の体、気持ちまた、その気づきを友達 友達の意見を受け入れる	5の違いや変化に気づく。 権に伝える。	友達と一緒に運動遊び 友達と一緒に運動する 気づいたり、運動をエ する。友達の意見を受 反映させる。友達の実	ことの楽しさに 夫する楽しさを感じたり け入れ、工夫に
	集				
	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	準備運動 ・音楽に合わせて ジョギング	準備運動・リーダーの真似	準備運動・ミラーリング
	15			学習のねらいの確認	
学習	20	準備運動 ・音楽に合わせて ジョギング、 ハイタッチ	友達とストレッチ	鬼ごっこ ・手つなぎ鬼 ・ボールを使って	鬼ごっこ ・子どもの意見から
活動	25	友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを	押しくらまんじゅう ・押しくらまん	鬼ごっこなど	ルールを工夫して
<i>3</i> /J	30	意識しながら	じゅう鬼へ発展		
	35	グループで 円になって	岩登り	ベルトコンベアー	用具を使って ・跳び箱や 平均台に乗る
	40		整理運動、学	学習のまとめ	
, 1	浦足説明	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。	呼吸の変化や、心臓の 鼓動の変化、体温の変 化などに気づくように 助言する。 岩登りでは、跳び箱の 周囲にマットを置くと 安全である。	思春期では男女が手を つなぐことを嫌がる場 合がある。無理はしな いとよい。ベルトコン ベアーは男女別に実施 してもよい。	跳び箱や平均台に複数 人が乗るときは、押し たり引っ張ったりしな いよう、何人乗れたかを 競い、ゲーム性を担保 すると盛り上がる。
評価	知識運動	自分や友達の体の違い や変化に気づいている。		友達と一緒に運動する ことの楽しさに気づい ている。	
側の観	思考 判断 表現		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。		友達と動き方を工夫 したり、ルールを 工夫したりしている。
点	主体的 学習 態度	ストレッチなどの運動に 進んで取り組もうとして いる。	体や気持ちの違いや変化について、友達の気づきや考えを認めることに進んで取り組もうとしている。	友達と協力する活動に 進んで取り組もうとして いる。	

#元計画 5年·6年 体の動きを高める運動(6時間)

時	間	1	2	3	4	5	6
学習内		体の柔らか 様々な運動に 友達と動き したりし 楽しむ	挑戦したり、 ち方を工夫 て運動を		挑戦したり、 5方を工夫 て運動を	様々な運動に 友達と動き したりし	きを高める が戦したり、 き方を工夫 て運動を いこと。
	容 - 平	動きを持続する	る様々な運動に挑	戦したり、友達と	:動き方や場を工	夫したりして運動	を楽しむこと。
,	現集	体の柔らかさを高や、移動する運動た、他にはどんながあま方のコ友達と相談して挑	がに挑戦する。ま は運動ができるか、 大ができるかを	する運動に挑戦す		する運動に挑戦する	マな運動や、移動 する。また、他に できるか、どんな できるかを友達と る。
	5	学習の約束 の確認 ・時間、服装			動的ストレッチ		
	10	など マナー の確認 ・友達と仲よく		=	学習のねらいの確認	70.00	
学	15	動的ストレッチ		・短網	かきを <mark>持続す</mark> る運動 縄、長縄、ジョギ: ジョギングコース	ング	
習	20		を高める運動	・フラフース	を高め <mark>る運動</mark> プで	力強い動きる・相撲遊び・手押し車	を高める運動
活動	30	・様々な静的	X F D 9 F	ボールで・固定遊具 (雲梯、登り棒、肋木			棒、肋木)
	35	友達と動き・ ・体の感じた 確認しなた	ラをペアで 	友達と動きを2・様々な用具を	工夫して E組み合わせて	友達と動き ・手押し車	
	40			整理運動、学	単習のまとめ		
##			い。それぞれのね! 、家庭でも実施で 回を立て保護者に伝	らいに向かった遊 きるとよい。 えたりするとよい。			
評価	知識運動						様々な動きを高め ることの大切さを 理解している。
側の観	思考 判断 表現		友達と動き方や 運動の内容を 工夫している。		友達と動き方や 運動の内容を 工夫している。		友達と動き方や 運動の内容を 工夫している。
点	学習	体の動きを高める 運動に進んで取り 組もうとしている。		体の動きを高める 運動に進んで取り 組もうとしている。		場や用具の片付けなどで、 分担された役割を果たす ことに進んで取り組もう としている。	

単元計画 5年·6年 マット運動 (7時間)

時	間	1	2	3	4				
N E		基	本の技を身に付け、	発展技に挑戦すること					
7	内 字 · 平	・スムーズに回転する感 覚を身に付けるために、 ゆりかごや背支持倒立か らのゆりかごなどを試し てみること。	・自己に合った場や 練習内容を選択 すること。	・なめらかな回転に なるための工夫を すること。 ・友達のよい動きを	・友達の練習の仕方を 真似てみること。 ・マットの傾斜を利用し たり、細いマットの場を				
,	五 見 集	・手押し車などで、 腕支持の感覚を 身に付けること。		見つけること。	たり、細いマットの場を 設定したりして、グルー プの深い学びにつなげ ること。				
	5		あい	さつ、めあての確認、場つ	< n				
	10	準備、 オリエンテーション							
学	15		準備運動ともとになる動き(類似運動)						
習	20	マット運動に 結びつく動きに 取り組 <mark>む</mark>	基本の技を試したり、できる技を組み合わせたりして、 自己に合った課題を見つける						
活	25			/// #T					
動	30	前転 ・開脚前転の ポイントを確認する	発展させたい 前転技に 取り組む	後転 ・開脚後転の ポイントを 確認する	発展させたい 後転技に 取り組む				
	35								
	40		学習のまとめ、扱	最り返り、片付け					
, 1	甫足说归	もとになる動きを 経験させる。	技ができるようになる ために、具体的な練習 方法や技のポイントを 確認させる。	友達とペアになり、互 いのよいところを見つ けさせる。	3〜4人でグループを 作り、友達同士で見合 ったり、励まし合った りして課題を見つけさ せる。				
評価	知識技能		基本の技に取り組み、 自己の力に合った技を 身に付けている。		発展技に取り組み、自 己の力に合った技を 身に付けている。				
側の観	思考 判断 表現				友達のよい動きで 見つけたことを 伝えている。				
点	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。		学習の仕方や約束を守り、 仲間と助け合ってマット 運動をすることに進んで 取り組もうとしている。					

時	間	5	6	7		
3	学 望	基本の技	を身に付け、発展技に挑戦す	すること。		
	内 容 •	・自己の課題を見つけること。	・友達と協力し合いながら 発展技に挑戦すること。	・できる技を組み合わせること。		
	评 西	・逆さ感覚を養うために、 肋木や壁倒立などで倒立系の 運動を行うこと。	・互いの動きを見合ったり、 補助し合ったりすること。	・技がうまくできたときの 動き方を伝え合うこと。		
	現集					
	5	4	あいさつ、めあての確認、場つくり			
	10		50.C 5 (555 C 55 FE IIII (59) 5 (5			
		準	備運動ともとになる動き (類 似運動)			
学	15	基本の技を試したり、でき	きる技を組み合わせたりして、自己	こ合った課題 <mark>を見</mark> つける		
習	20					
活	25					
動	30	倒立ブリッジの ポイントを確認する	発展させたい 倒立回転技に取り組む	これまで取り組んだ 技を組み合わせる		
	35					
	40		学習のまとめ、振り返り、片付け			
	補足	図やICT 機器を活用したり <mark>して、</mark> 動きのポイントを理解させ <mark>る。</mark>		伝え合いの際、 友達の考えを認める雰囲気を つくらせる。		
1	説 明					
評価	知識 技能		いろいろな方法で回転したり、 基本的な倒立技を身に付けている。			
の	思考 判断 表現			自己に合った技を選択している。		
観点	主体的学習態度	マット運動の基本的な技、発展技に進んで取り組もうとしている。				

第械運動 5年·6年 鉄棒運動 (6時間)

時	間	1	2	3	4	5	6		
N E			基本の技	を身に付け、	発展技に挑戦す	うること。			
7	为 字 • · · ·	・登り棒などで 足抜き回りに取 り組むこと。	・自己に合った 場や練習内容を 選択すること。	・友達のよい動 きを見つけるこ と。	・友達の練習の 仕方を真似て みること。	・自己の課題を見つけること。	・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。		
fi 5	平断見	・回転感覚や逆さ感覚を養うために、こうもり振りやだるま回りなどの基本技を行うこと。	・なめらかな 回転になるため の工夫をする こと。	・技がうまくで きたときの動 き方を伝え合う こと。	・互いの動きを 見合ったり、補 助し合ったり すること。	・できる技の中 から、上がる、 回る、下りるを つないで組み合 わせること。	・組み合わせた 技を2人ペアで 同時に行うこと。		
	5				V				
		(準備、 オリエン		あいさつ	、めあての確認、	場つくり			
	10	テーション		準備運動と	もとにな <mark>る動</mark> き(類似運動)			
学	15								
習	20	鉄棒運動に 結びつく 動きに	基		式したり、できる <mark>技を組み合わ</mark> せたりして、 自己に合った課 <mark>題を見つけ</mark> る				
	0.5	取り組む							
動	30	支持系の ポイントを 確認する	発展 させたい 支持系①に 取り組む	発展 させたい 支持系②に 取り組む	発展 させたい 支持系③に 取り組む	組み合わせ 技の ポイントを 確認する	これまで 取り組んだ 技を組み 合わせる		
	35	PE DO S							
	40			学習のまとめ、扱	最り返り、片付け				
		登り棒などを活 用し、もとにな る動きを経験さ せる。	技ができるい。 できるのはのできるができるのはのできたは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	友達とペアになり、互いのよい ところを見つけ させる。	3~4人でグル 一プをで見してが、 一プをで見るしたり を見いたり を見いたり を見いる。	図や ICT 機器を 活用したりして、 動きのポイント を理解させる。	伝え合いの際、 友達の考えを 認める雰囲気を つくらせる。		
評価	知識技能		基本の技に取り 組み、自己の力 に合った技を 身に付けている。		発展技に取り組 み、自己の力に 合った技を 身に付けている。				
の	思考 判断 表現				友達のよい動きで 見つけたことを 伝えている。		自己に合った 技を選択して いる。		
観点	学習	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。		学習の仕方や約束を守り、 仲間と助け合って鉄棒 運動をすることに進んで 取り組もうとしている。		鉄棒運動の基本的な技、 発展技に進んで取り 組もうとしている。			

単元計画 5年・6年 跳び箱運動 (6時間)

時	間	1	2	3	4	5	6
ž E	学 图 5		基本の技	を身に付け、	発展技に挑戦す	けること。	
音	为 字 - 平 西	・基本の技を個 々の実も え、プロールコンで 練習すること。 ・手押の足打ちな	・自己に合った 場や練習内容を 選択すること。	・なめらかな回 転になすること。 エ夫をすること。 ・友達のよい動 きを見つけること。	・友達の練習の 付方をと。 ・技がうきの合う ・た伝ん ・たた伝ったと。	・見つ ・ 見つ ・ うながので、 ・ うながのでも ・ もながのでも ・ もながでも ・ もながのでも ・ もながのでも ・ もながでも ・ もながでもながでも ・ もながでも ・ もながでもがでも ・ もながでも ・ もながでも ・ もながでもがでも ・ もながでも ・ もながでも ・ もながでもがでも ・ もながでもができを ・ もながでもがでもながでもがでもがでもながでも ・ もながでもがでもながでもながでもがでもながでもながでもがでもができがでもがでもがでもながでもがでもがでもながでもがでもがでもながでもがでもがでもながでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもがでもが	・ 合い は から は から は から も で が 戦 が かった っ かった っ かった っ かった かった かった かった かった か
	集	どで、腕支持の感覚を身につけること。				連期で1] ノここ。	٥
	5	準備、オリエン		あいさつ	、めあての確認、	場つくり	
	10	テーション		準備運動 &	ともと <mark>になる</mark> 動き	(類似運動)	
学	15	が 跳び箱運動に 結びつく 動きに		. 基本の技を試した	り、発展技に挑戦	したりするな <mark>かで</mark>	
習	20	取り組む			合った課題を見る		
活動	25 30	開脚跳び、 かかえ込み 跳びの ポイントを 確認する	発展させたい 切り返し系に 取り組む	台上前転、伸膝台上前転のポイントを確認する	発展させたい 回転系に 取り組む	首はね跳び、 頭はね跳びの ポイントを 確認する	さらに発展 させたい 回転系に 取り組む
	35						
	40			学習のまとめ、扱	。 最り返り、片付け		
,	補足説明	もとになる動きを経験させる。	技がに、習力インセ の確認 確認	友達とペアに なり、互いの よいところを 見つけさせる。	3 // A // A // A // 方達合までりった 見励までりっを題さ 見かまでりった 見がませる。	図や ICT 機器を 活用したりして、 動きのポイント を理解させる。	伝え合いの際、 友達の考えを認 める雰囲気をつ くらせる。
評価	知識技能		基本の技に取り 組み、自己の力 に合った技を 身に付けている。		発展技に取り組 み、自己の力に 合った技を 身に付けている。		
の	思考 判断 表現		自己の課題に応じ た練習や場を選択 している。		友達のよい動きで 見つけたことを 伝えている。		自己に合った技 を選択している。
観点	主体的学習	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。		学習の仕方や約束を守り、 仲間と助け合って跳び箱 運動をすることに進んで 取り組もうとしている。		跳び箱運動の基本 的な技、発展技に 進んで取り組もう としている。	

単元計画 5年・6年 短距離走・リレー (4時間)

時	間	1	2	3	4	
学習内容		走り方や競走の 自分の記録に 友達と競走したり 楽しむ	挑戦したり、 リして短距離走を	自チームの記録 相手チームと競	ノールを工夫し、 操に挑戦したり、 競走したりして ぎしむこと。	
fi 夫	- 平 西 見 集	全力で走ったり、走り方や競走の仕方を工夫して走ったりする。他者との競走も楽しいが、それ以上に自分の記録に挑戦させ、自身の伸びに注目する。走り方や競走の仕方などについて、友達と意見を交流して、走ってみる。		全力で走ったり、なめらりしながら、リレーをするだけでなく、自チーかにも注目させる。 さえ ンパスができるかを考えながら練習して習得する	「る。相手チームと競走 -ムの記録をどう高める うしたらなめらかなバト と、友達と意見を交流し	
	5	学習の約束の確認		動的ストレッチ		
	10	・時間、服装など マナーの確認		学習のねらいの確認		
	10	・及莲と仲よく	・友達と仲よく 鬼ごっこ 鬼ごっこ			
学	15	動的ストレッチ		リレー ・トラックリレー	UV-	
習	20	鬼ごっこ	競走の仕方の工夫 ・様々なスタート から	・ワープリレー	・トラックリレー	
活	25	50m 走の測定	・シャトル走 ・7 秒間走	走り方 ・バトンパスの エ夫 ・バトンの渡し方	走り方 ・バトンパスの工夫 ・バトンの受け渡し ・テイクオーバーゾーン	
動	30	走り方練習	50m 走の測定 ・前時との比較	א ה	-410 -410	
	35	・スタート ・中間走		・トラックリレー・ワープリレー	・トラックリレー	
	40		整理運動、	学習のまとめ		
5	□	・リレーのグループは、人・走っている仲間を応援し・なめらかなバトンパスの	る経験を楽しみながらさせると 間関係に配慮しつつ、でき たり、走り終わったらハイタ	よい。「ねことねずみ」はバトン るだけ等質にする。 リッチをしたりして、グルーフ -ンの活用の仕方を考え、網	プの雰囲気を高めるとよい。 プ	
評価	知識技能		スタートから素早く走り 始め全力で走ることを 身に付けている。		なめらかなバトンパスを 身に付けている。	
の	思考 判断 表現		ICT 機器などでスタートや 中間走の走り方を確認し、 動きのポイントと比べている。		リレーでなめらかなバトンパスの 方法や自己のチームに適した作戦を 選んでいる。	
観点	主体的 学習 態度	短距離走・リレーに 積極的に取り組もうと している。		約束を守り、仲間と協力して 活動することに進んで取り 組もうとしている。		

1 単元計画 **5** 年・**6** 年 **ハードル走** (4 時間)

時	間	1	2	3	4
学習内容・		リズミカルに 目標記録に挑戦し	-スでハードルを に走り越えて、 たり、友達と競走 ること。	目標記録に	を工夫して、 挑戦したり、 たりすること。
l j	平 五 見 虐	「踏み切り」「空中姿勢」 イントを理解して、ハー り越す。自分が走りやす スを見つけ、3歩か5サ 仲間の走っている姿を観 をアドバイスして学び台	- ドルをリズミカルに走 「いインターバルのコー 「あのリズムで走り越す。 見察して、気づいたこと	同じくらいの速さの友達 50m ハードル走のタイ を引き、その差を得点イ グループでの学び合いな 得点をグループで合算し グループごとで競わせる	ムから 50m 走のタイム として、友達と競い合う。 を促すために、
	5	学習の約束の確認		動的ストレッチ	
	10	・時間、服装など マナーの確認 ・友達と仲よく		学習のねらいの確認 鬼ごっこ	
	15	動的ストレッチ			
学		鬼ごっこ	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハードル走 ・記録を測定する
習	20		技術ポイン		
活	25		・踏み切り、空中3 技術ポイントを意識して	受勢、着地、リズム 、場を選択して練習する	
動	30	50m ハードル走 ・自分の走りやすい コースを探す	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハ- ・記録を ・友達と	則定する
	40	・繰り返し走る		223	
	40		整理運動、勻	≦習のまとめ 	
5	甫 己 说 归	・競走は他者との比較だ ・ストップウォッチの正 ・ハードルに膝が当たり	ナ <mark>でなく、自分の記録への</mark> しい使い方を学習する。 <mark>痛がる</mark> 児童がいる。市販さ	 せるとよい。スキップで移動! 挑戦も大切にする。 れているウレタンカバーな ッチをしたりして、グルーン 	どをかぶせるとよい。
評価	知識 技能		ハードルを3歩か5歩で リズミカルに走り越すこと を身に付けている。		ハードルを3歩か5歩で リズミカルに走り越すこと を身に付けている。
個の知	思考 判断 表現		自己や仲間の走り方を確認し、 課題を見つけたり、練習の場を 選んだりしている。		目標記録の達成に向けて、 自身の課題を見つけ、修正 したことを伝えている。
観点	主体的 学習 態度	ハードル走に積極的に 取り組もうとしている。		場を整備したり、用具の安全に 気を配ったりすることに進んで 取り組もうとしている。	

単元計画 5年.6年 走り幅跳び (5時間)

時	間	1	2	3	4	5
N E	学	リズミカル 強く踏み切っ	な助走からって跳ぶこと。		ための助走・ 中での動き方を ること。	遠くへ跳ぶた めの動き方で 記録に挑戦して 楽しむこと。
?言 作	, 容 平 西 見 隼	①-1 かがみみでででは、 かがみないででには、 できるいででには、 できるいででに、 できるいででに、 できるいい かい のい かい かい のい かい	③-1 5~7 歩なのと 5~7 サルボの 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	③-1 5字の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	④-13点 は、は、は、は、は、は、は、なの前には、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、ないのができません。。(中では、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	⑤遠くへ跳ぶとき のかときま のかとないで からないがい からない からない からて、 の が とを前の裏 ること。
	5	準備運動	準備運動	港備運動 問題 (発問)	港備運動 問題 (発問)	準備運動 ケン・パ (1 歩助走)③-1
学	15	3歩の助走の リズム①-1 5歩の助走の リズム①-1	5歩の助走の リズム 7歩の助走の リズム	予想する ケン・パ (1歩 助走)①-2 3歩の助走リズ	予想する ケン・パ (1歩 助走)①-2 3歩の助走リズ	3歩の助走リズム ③-2 競争のルールの確認
習	20		競争のルール	ム②-3、③-2 自分の考えの修正	ム②-3、③-2 自分の考えの修正	
活動	25	踏み切り板を 使って②-1	踏み切り板を 使って②-1	5歩の助走の リズム 7歩の助走の	5歩の助走の リズム 7歩の助走の	・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板 ③-2
	35	踏み切り板と 跳び箱を 使って②-1	踏み切り板と 跳び箱を使って ②-1	リズム ④-1、④-2	リズム ④-1、④-2	途中で作戦タイム
	40	今日の記録測定 学習のまとめ・振り返り	今日の記録測定学習のまとめ	みんなで確認	みんなで確認	学習のまとめ・振り返り
5	補足説別	・両足で着地することが苦手な児童には、「ケン・パ(片足路切・両足着地)」をその場で行った後に、「パ」を前方向へ行うようにする。その際、「パ」の際には両手を地面に着くようにする。	・リズムよく助走ができない ときは、「イチ・ニ、イチ・ニ・ サーン」など、声を出したり、 手拍子を手がかりにさせる。 ・スタート位置にペットボトルを置かせることで、助走の歩 数と位置を決めさせる。	・問題(発問)「遠くへ跳ぶためには、助走のときに、どうしたらいいかな」の問いで、そのための助走の仕方に気づかせる。・5・7歩の助走のリズムでは、「練習のくふう」にある踏み切り板や跳び箱での場づくりも適宜行う。	・問題(発問)「遠くへ跳ぶためには、踏み切りのときに、どうしたらいいかな」の問いで、遠くに跳ぶための動き(踏み切り方)に気づかせる。・砂場にゴムひもを張り、足を遠くへ伸ばして着地する動きに着目させる。	・踏み切り位置を確認させる。・記録係や砂場の準備は交代で行わせる。
評価	知識技能	かかとから強く踏み 切り、両足の裏全体で 着地することを身に 付けている。	5~7歩程度のリ ズミカルな助走を 身に付けている。			リズミカルな助走か ら踏み切って遠くへ 跳ぶことを身に付け ている。
の観	思考			歩数を決めリズミ カルな助走を見つ けている。	踏み切るときに踏み切り足と 反対側の膝を遠方へスイング して跳ぶことを見つけている。	
点	主体的 学習 態度	遠くへ跳ぶことの 学習に積極的に取り 組もうとしている。				走り幅跳びで競争する 学習に積極的に取り組 もうとしている。

単元計画 5年・6年 走り高跳び (5時間)

時	間	1	2	3	4	5
N E	* 3 5	踏み切って、高	助走から強く 高く跳ぶための つけること。	記録を伸に 助走・踏み切 動き方を見		高く跳ぶ ための動き方 で記録に挑戦 して楽しむこと。
?言 信 夫	,字平西見售	①はさか跳びでに会に着地でというとに着げことにをかられているのでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切がいるのでは、一切がいる。	③1-1 (3の上のでは、10ので	③-3 5~7歩程度のリステングでは、助きのあるには、助きのあるには、例-2 高く跳ぶには、野かりをあるとを引きない。 「かかりという」とは、かかという。	②-2 高くいいできる。 (型) できる ににきる (型) できる ににきる (型) できる (型) で	⑤ のかでくけい でいました いまれい いっこう でんしょう いっこう でんしょう いっこう かっこう いっこう いっこう いっこう いっこう いっこう いっこう いっこう い
	5 10	準備運動	準備運動 踏み切り位置③-1 助走の方向③-2	準備運動 問題 (発問)	準備運動 問題 (発問)	準備運動 5歩の助走の リズム⑤
学	15	ゴムひもで はさみ跳び① 振り上げ足① 踏み切り②-1	助走の距離とリズム ・5歩の助走の リズム ・7歩の助走の リズム ③-3	予想する 助走の距離と リズム ③-3	予想する 踏み切り②-2 抜き足④	7歩の助走の リズム⑤ 競争のルールの確認
習	20		競争のルール	振り上げ足②-2	自分の考えの修正	
活動	25	ゴムひもで はさみ跳び ②-1	・5歩の助走の リズム ・7歩の助走の リズム	助走の距離と リズム・ 振り上げ足 5歩の助走の リズム	踏み切り ・抜き足、 5歩の助走の リズム 7歩の助走の	・5歩の助走の リズム ・7歩の助走の リズム
	35	目標の出し方	今日の記録測定	7歩の助走の リズム ②-2、④	リズム ②-2、④	途中で作戦タイム 今日の記録測定
	40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
5	 	・振り上げ足から着 地するときには、「① 振り上げ足・②抜き 足」の順番で、「コ チ・ニ」ら動きを確 認させる。	・5歩、7歩の助走のリズム も、3歩の助走リズム「イチ・ニ・サーン」をもとに考え させる。5歩のときは「1・ 2、1・2・3」、7歩のとき は「1・2、1・2、1・2、3」のリズムで跳ぶ。	・問題(発問)「記録 を伸ばすためには、 助走のときに、どう したらいいかな」の 問いに対して、高く 跳ぶための助走の仕 方に気づかせる。	・問題 (発問)「高く跳ぶためには、どうしたらいいかな」の問いに対して、高く跳ぶための踏み切り方に気づかせる。 ・抜き足は、「練習のくふう」のゴムひもの場づくりも適宜行う。	
評価	技能	かかとから強く踏み 切り、振り上げ足か ら着地することを 身に付けている。	5~7歩程度の リズミカルな助走を 身に付けている。			リズミカルな助走か ら踏み切って高く 跳ぶことを身に付け ている。
の観	思考 判断 表現			歩数を決めリズミ カルな助走を見つ けている。	踏み切るときに振り上げ足の 膝を伸ばしかかとを引き上 げることを見つけている。	
点	主体的 学習 態度	高く跳ぶことの学習に 積極的に取り組もうと している。				走り高跳びで競争する 学習に積極的に取り 組もうとしている。

陸運動 5年· **投運動** (2時間) 単元計画 6年

単元計画 5年・6年 水泳(9時間)

時	間	1	2
1	学	遠 るための動き方を見った ウ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で 	遠へへかの動き方で記録に挑戦して楽しむこと。 かっとがでいるさい。 かっとができるというでは、 かっとができませい。 かっとができる。② かっとができる。②
	5	準備運動・投げ体操	準備運動
	10	予想する	指さしスロー) ① ・指さし
学	15	指さしスロー① ・指さし バトンスロー ・指さし	バトンスロールール等確認
習	20	リングスロー自分の考えの修正	
活	25	指さしスロー	・ボール投げ ・グループで
動	30	・指さし スコアゲーム ・指さし スローイング	伝え合い ・ボール投げ 競争
	35	ゴルフ	700 1
	40	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・問題(発問)「どる」の問題(発行を投げるな」の問が中でるし、投げがない、投げはの方向、投げであり、対が同に、投げであり、対ができない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というできない。というでは、ことには、これがは、ことには、これがは、これがは、これがは、これがは、これがは、これがは、これがは、これが	・得点は、目標との差で1対 1で競い合う方法と、グループで競い合う方法がある。また、合計点と平均点で競うこともある。 ・練習・記録は助け合って行う。 ・使用するボールと場の安全を確認させる。
評価の	知識技能		投げる方向を見たり、 投げ手と反対の腕を 投げる方向と同じ高 さに上げたりすること を身に付けている。
の 観	思考斯現	投げ手と反対の腕を投げる 方向と同じ高さに上げる ことを見つけている。	
点	主体的 学習 態度	遠くへ投げることに友達とともに 積極的に取り組もうとしている。	約束や安全を守り、仲間と 助け合うことに積極的に 取り組もうとしている。

半儿司				
時	間	1	2	3
질			の動きに呼吸が方を身に付け	
容言作失	, 字. 平 西 見 隼	①-1 続けて長く泳ぐには、「頭を引き、腕と脚を伸ばして水面と平行な姿勢に保つ(けのび)」時間を長くすること。 ②-1 クロールで続けて長く泳でには、左手ずつゆっくりと大きく水をかいて水を押すこと。	②-1-1 に から は から から は から	③-1 クロールで続けて長く泳で限のでは、付けて長ばして全体でして全体がら足神すりにはの動かしる。 ③-2 1 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	5	約束・ 準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	 けのび①-1	壁を蹴ってのけのび	壁を蹴ってのけのび
学	15	壁を蹴っての けのび①-1 けのびから 1 ストローク①-1	けのびから 1ストローク①-1	けのびから 1ストローク①-1
習	20	手の動きと	手の動きと 呼吸②-1 ・壁を使って	ひもでけん 引されての
活動	25 30	呼吸②-1 ・壁を使って ・歩きながって ・手を持って ひもでけん 引されての	・歩きながら ・手を持って ・ビート板で ひもで けん引されて のクロール	クロール③-1 ビート板を 使っての クロール③-1 ヘルパーを 使っロール③-2 けのびから
	35	クロール②-1	②-1 手を枕にして けん引②-1	1ストローク 競争③-2
	40	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー
5	甫 己 兑 月	・腕を前方より少し下へ伸ばす。水中では財を少しずつ曲げる。 ・腕のからを内側に向してももをあるようとせる。 ・歩きないながらでない。 ・歩きないながらで確かめる。	・顔を横に上げて呼吸する動きを改善するには、一手のかき始めて顔を横に耳を付けるようにする(腕枕り)。・手のかきはないので、手のかさはないので、手のかさないので、手のかけっことをがし、一手のがしている。	・キックの幅は一定に保っ。蹴り下げは足の裏が水面に近り下げいた直後、次に膝関節が伸びる。蹴り上げは、蹴りっすぐに伸びた状態のまま水面近くまで蹴り上げる。
評価	知識 技能	手を左右交互に前方に 伸ばして水に入れ、 水を大きくかくことを 身に付けている。	呼吸する側の手をか く動きに合わせて、 呼吸をすることを 身に付けている。	柔らかく足を交互に曲 げたり伸ばしたりして、 ゆっくり大きなばた足 を身に付けている。
の観点	思判表 主学態 主学態	クロールで続けて長く泳ぐことに 積極的に取り組もうとしている。		

時	間	4	5	6	7	8	9
N E	学 ³	続けて長く (長い距離) 泳ぐための動き方を 見つけること。	手や足の動きに 呼吸を合わせた 泳ぎ方を身に 付けること。	呼吸を行う	の動きに 合わせた 方を けること。	続けて長く (長い距離) 泳ぐための動き方 を見つけること。	安全確保に つながる動き方で 続けて長く (長い時間)浮くこと。
信	字-平 西 見 隼	①-2 続けて長くには、「領を引き、腕と脚では、「領を引き、腕と脚でを見られたといるとのでは、でいるには、できれて、一切のとのでは、いてのとのでは、いてのでは、いてのでは、いいらには、できまっずになる。では、ないのでになるには、ないのでになる。	①-1 続けて長く泳ぐには、「顎を引面と関を引面と関を引面と関を引面とで続いて、はして水では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	②-4 平泳かで手の動きに、水両等をかりしまを吐きにきまされているにはきませきにはきませい。 「いっぱい」 「はいっぱい」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」 「はいっぱい」」 「はいっぱいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱいっぱいっぱい」」 「はいっぱい」」 「はいっぱいっぱいっぱい」」 「はいっぱいっぱいっぱい」」 「はいっぱいっぱいっぱいっぱい」」 「はいっぱいっぱいっぱいっぱいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱい。」 「はいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱい。」」 「はいっぱい。」」 「はいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」 「はいっぱい。」」 「はいっぱいっぱい。」」 「はいっぱい。」」 「はいっぱいっ	③・3・で続けてでない。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	①-2続けて長くかでには、「ゆき・手のの動作(『パッ・チーのの一)の後、するには、リウ」がのことのでは、リカーが、はないのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いりのでは、いっかでは、いっかでは	⑥-1な時をは、はと、沈長に水に吸が、大きな時が、大きな時が、大きな時が、大きないではないではないではないでは、大きないでは、大きないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは
	5	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	約束・ 準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	問題 (発問)	水中ジャンプ 壁を蹴って のけのび①-1	水中ジャンプ けのびから	クラグ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま字を②-1	問題 (発問)	だるま浮き あお向けで浮く イカ泳ぎ
学	15	ビート板を 使ってのクロール	けのびから 1ストローク①-1	1ストローク①-1	ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1	ビート板を使っての	クロール
習	20	ヘルパーを 使ってのクロール	ひもでけん	71+71+/31+070	ひもでけん引きれての	平泳ぎ ヘルパーを使っての 平泳ぎ	着衣のままで だるま浮き
活	25	自分の考えの修正 ビート板を	引されての 平泳ぎ②-3 ビート板を	ひもでけん引されての 平泳ぎ②-4、⑤-3 ビート板を使っての 平泳ぎ⑤-3	平泳ぎ③-3、⑤-3 ビート板を使っての 平泳ぎ③-3、⑤-3	自分の考えの修正	あお向けで浮く イカ泳ぎ クロール
動	30	使ってのクロール ヘルパーを 使ってのクロール 手の動きと呼吸、 クロール	足に挟む②-3 ヘルパーを 使っての平泳ぎ ③-3	ベルパーを使っての 平泳ぎ②-4、⑤-3 けのびから 1ストローク競争 ②-4、⑤-3	ヘルパーを使っての 平泳ぎ③-3、⑤-3 けのびから 1ストローク競争 ②-4、⑤-3	平泳ぎ ヘルパーを使っての 平泳ぎ 手足の動きと呼吸、平泳ぎ	身近な道具を使って ペットボトル
		みんなで確認		© 4.0 0		みんなで確認	ポリエチレン袋
	40	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー
, 1	甫 足 说 归	・「クロールで、手のかきや 足のキックの回数をできる だけ少なくするには、どん な動きがよいかな」という 発問を受けて、課題解決の 仕方を考えたり、仲間の考 えたことを他者に伝える。	・水中ジャンプで手で水を押して跳び上がる動きが、かえる足泳ぎの手の動きにつながる。 ・手のひらを外側に向け、肘を曲げて水をかきだす。 ・手は大きな半円を描き、手のひらで胸の下までかき込む。	・水中ジャンプ で手で水を押し て跳び上がるる足 きが、の手の動きに みでいっている。	・水中ジャンプで沈む ときに足の指先を外側 に向けて、足の裏生な で水底をける感じをつかませてから、ブール サイドで友達に足を支 えてもらって練習する。	・「手のかきや足のキックの回数を少なくするには、どんな動きがよいかな」の発問で、課題解決の仕方を考え、考えたことを他者に伝える。 ・キック後にすぐ手をかいてしまうときは、けのびーバッ・ポンスー」の動きを仲間と確かめ合う。	・水着と着衣のときでいる。 水着と着衣のいた なった では でんしゃ でんしゃ でんしゃ でんしゃ でんしゃ でんしゃ でんしゃ でんしゃ
評価	知識技能		両手を前方に伸ばし、肘 を曲げながら円を描くよ うに左右に開き、水をか くことを身に付けている。		足の親指を外側に開き、足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、 キックの後に伸びの姿勢を保つことを 身に付けている。		
の	思考 判断 表現	手や足の動きに呼吸を合 わせて、続けて長く泳ぐ 動きを見つけている。				手や足の動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐ動きを見つけている。	安全確保につながる浮き 方を見つけている。
組点	主体的 学習 態度		平泳ぎで続けて長く泳 ぐことに積極的に取り 組もうとしている。				安全確保につながる運動の 学習に積極的に取り組もうと している。

ボール動に一周 5_{年・}6_年 バスケットボール (10 時間)

時	間	1	2	3	4	5	
1	学		知技(単にある) は、	知・技①近くにいる フリーの味方に パスを出すこと。 1) ボールがつながらない デッドスペースを 理解すること。 2) ボールを受ける 前や受けた後、素早 フリーな味方を 見つけること。 態③分たしこと。	知・技③ボール 保持者と自己の間に 守備者が入らない ように移動すること。 1)ボール保持者と 相手の位置を見て デッドスペースを 外すこと。 2)ボールを受ける 前や受けた後、 素早くフリーなこと。		
	5	・オリエンテーション ・学習のめあて	・準備運動、ド	・ ・学習 <i>の</i> リブル鬼ごっこ、連続)めあて 長シュートゲーム、パ	ス&パスゲーム	
	10	・準備運動 ドリブル 鬼ごっこ	ゴール下 45 (セットシ		パス・アン ロングパス	ッド・ラン、 ⇒シュート	
学	20	75/50 - 1			メインゲーム前半戦 (パス・アンド・ラン、 ロングパス⇒シュート)		
習活	25	連続シュート ゲーム	メインゲーム前半戦	は (ゲームの進め方)			
動	30	パス&パスゲーム			1 1 2 1 1 1	1. 3% MT MB	
	35		メインゲ- (ゴール下 45° シ	ーム後半戦 /ユートを確実に)	メインゲーム後半戦 (パス・アンド・ラン、 ロングパス⇒シュート)		
	40			学習の振り返り			
, 1	浦 各種ゲームの準備 ゴール下 <mark>45° か</mark> ら ボールを受けられ		ボールを受けられる位置を十分理解させる。	味方がボールを持ったら、すぐに前 方へ移動してボー ルを受けられるようにする。			
評価	知識技能				①近くにいるフリー の味方にパスを出す ことを身に付けて いる。	③ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することを身に付けている。	
側の観	思考 判断 表現			(A) 4 3 3 1 L L L L L L L L L L L L L L L L L			
点	主体的 学習 態度		①ゴール下 45° シュートに積極的に取り 組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の整備や用具の片付け、安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備片付けで分担した役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。		

時	間	6	7	8	9	10
2 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	计图 夕 冷 · 平 用 見 单	知・技④得点 しやすい場所に 移動し、パスを 受けてシュート すること。 1)ランニング シュートの行い方を 知り、できるように すること。	知・技④得点 しやすい場所に 移動し、パスト すること。 1)ラートであると でがる 位置でボールと 受けること。 態⑤仲間のを認めると。	思①ルールを工夫する。 こと。ないが、楽しかののでは、 を考えること。 態④結果を受け入れること。	思②作戦を選ぶ ことの分の こ自分の チームの特徴を 踏まえな戦い方を するのか、いくの がの作戦の 選ぶこと。	思③考えたこと を伝えること。 1)メインゲームで 知・技①③④に ついてお互いに 確認して 伝え合うこと。
	5	・学習 <i>の</i> ・準備運動、ドリ	Jブル鬼ごっこ、	・学習の	めあて、ゲームの進め	方の確認
	10	連続シュートゲーム、パス & パスゲーム) ・ ランニングシュート			チーム別練習	
学	15					
習	20	メインゲー (ランニン:	·ム前半戦 グシュート)	メインゲーム前半戦(チーム別の課題)		
活	25					
動	30	メインゲー	・ム後半戦 グシュート)	メインゲーム後半戦(チーム別の課題)		
	35	(3)23				
	40		学習の技	長り返り		学習・単元の 振り返り
5	甫足说归	ランニングシュート においてランニング し始める位置、2ス テップの順序、上方 へのジャンプ、スロ ーイングの仕方を十 分に理解させる。	ボールを受けるタ さを理解がまる。 サールを受けるを サールを サールを サールを サール は は は は も と さ い が り れ に り り り り り り り り り り り り り り り り り	これまでに取り組ん できたゲームを参考 に、みんなで楽しめ るルールを話し合わ せること。	チームの特徴を踏ま	
評価	知識技能	④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすることを身に付けている。		①③近くにいるフリーの味方に パスを出したり、ボール保持者と 自己の間に守備者が入らないように 移動したりすることを身に付けている。		④得点しやすい場所に移動し、 パスを受けてシュートする ことを身に付けている。
側の観	思考 判断 表現			①みんなが楽しめる ルールについて、工夫 したことを伝えている。	②チームや相手の特徴を確認して、作戦を選んでいる。	③味方にパスをつなぐ ことについて、エ夫した 動きを伝えている。
点	主体的 学習 態度		⑤仲間の取り組みや考え を認めることに進んで 取り組もうとしている。	④ゲームの勝敗を受け 入れることに進んで取り 組もうとしている。		

#元計画 6_年 フラッグフットボール (10 時間)

時	間	1	2	3	4	5				
2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	学習为学·平面見集	知・技⑥ 各種ゲームの 進め方や 行い方を 知ること。 態①積極的に取り 組むこと。	知・技②相手に フラッグを取られない 走り抜け方を知ること。 1)カットイン (走る方向を変える) の行い方を知ること。 2)チェンジオブ ペース (走るスピードを変える) の行い方を知ること。 態⑥場安全 の行い方を知ること。 態⑥場全を確かめる。	知・技②相手に フラッグを取られない よう走り抜けること。 1)カットイン (走る方向を変える) で走り抜けること。 2)チェンジオブ ペース (走るスピードを変える) で走り抜けること。 態②ルー、ここと ・ しつした ・	知・技⑤ ボール 保持者の 侵入方向に 立って守備を すること。 態③分担した役割 を果たすこと。	知・技①近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 1)パスを受けられるフリーな位置へ走り込みパスを受けること。 2)フリーな位置にいる味方を見つけること。				
	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動			Dめあて Rり鬼、3対2宝運び	鬼				
学	1015	フラッグ 取り鬼		3 <mark>対2</mark> 通り抜けゲーム (カットイン、チェンジオブペースの習得)、 ターゲットパス						
子習	20	3対2 宝運び鬼		メインゲーム前半戦 、チェンジオブペー	スの習得)	メインゲーム 前半戦 (パスの習得)				
活動	25		(3) 13	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		()(\(\times\)0.000 (\(\times\)0.000 (\(\t				
	30	メインゲーム (ゲームの進め方)	(カットイン	メインゲーム後半戦 /、チェンジオブペー	スの習得)	メインゲーム 後半戦 (パスの習得)				
	40			学習の振り返り						
5	 甫 己 兑 月	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。	カットイン、チェ ンジオブペースが できる、ゲームと た後に、同様にこ おいてき るよう強調する。	丁日の水り返り		パスを受ける味方 が捕球しやすい位 置にボールを投げる練習をした後に、 ゲームにおいてう強 様にできるよう強 調する。				
評価	知識技能			②相手にフラッグを 取られない走り抜け 方を知ることを身に 付けている。						
の観点	思判表 主学態		①各種ゲームに積極的に取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の 整備や用具の片付け、安 全を確かめることに進ん で取り組もうとしている。	を果たすことに進んで					

時	間	6	7	8	9	10	
1	学 智 夕 岑 · 平 亩 見 隼	知・技④得点しやすい 場所に移動し、 パスを受けて タッチダウン すること。 1) パスを受けられる フリーな位置へ 走り込みパスを 受けること。	知・技⑤ ボール保持者 の侵入方・備を 立ってって すること。 態⑤仲間の取組や きえを認めること。	思①ルールを 工夫すること。 1) みんなが 楽しめる ルールの工夫点を 考えること。 態④結果を受け入れること。	思②作戦を選ぶこと。 1)自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。	思③考えたこと。 を伝えること。 1)メインゲーム の時に知・技 ①③④について お互いに 確認して 伝え合うこと。	
	5	・準備運動、フ	りめあて ラッグ取り鬼、 宝運び鬼	・学習の8	かあて、ゲームの進め	方の確認	
	10		3対2宝運び鬼 ターゲットパス、パスゲーム (パスの習得)		チーム別練習		
学	15						
習	20		-ム前半戦 D習得)	メインゲーム前半戦(チーム別の課題)			
活	25						
動	30		- ム後半戦 D習得)	メインゲーム後半戦(チーム別の課題)			
	35						
	40		学習の排	長り返り		学習・単元の 振り返り	
5	甫 己 说 归	ボールを投げるタ イミングやせ、味力 を理解させ、味力 が捕球しやすいボ ールを投 にする。		これまでに取り組 んできたゲームを 参考に、みんなで 楽しめるルールを 話し合わせる。	・自分のチームや 相手チームの特徴 を踏まえ、どのよ うな戦い方をする のか考えさせる。		
評価	知識技能	④得点しやすい場所に 移動し、パスを受けて タッチダウンすること を身に付けている。		①近くにいるフリーの 味方にパスを出すこと を身に付けている。		④得点しやすい場所に 移動し、パスを受けて タッチダウンすること を身に付けている。	
側の観	思考 判断 表現			①みんなが楽しめる ルールについて、工夫 したことを伝えている。	②チームや相手の特徴を確認して、作戦を選んでいる。	③味方にパスをつなぐ ことについて、工夫 した動きを伝えている。	
点	主体的 学習 態度		⑤仲間の取り組みや 考えを認めることに 進んで取り組もうと している。	④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。			

単元計画 6年 ソフトバレーボール (10時間)

時	間	1	2	3	4	5
1	学 習 知・技② ボール方向に 体を向けること。 1)ボールが ある方向に おへそを向けて は入ること。 評 価		知・技③味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。 1) アンダーハンドで手首の上にボールを当てること。 2) オーバーハンドで手は顔の前で三角形をつくること。 3) ボールの軌道が山なりになるように体全体で押し出すこと。	思③考えたこと を伝えること。 1)2人組や 4人組パスの時に 知・技②に ついてお互いに 確認して 伝え合うこと。	1) 手のひらに 当てる 2) ボールに	自陣コート Dサービス こ「パーン」と らこと。 向かって腕を こと。
	見	態①積極的に取り 組むこと。	態⑥場の整備や用具の安全を確かめること。	態③分担した役割を果たすこと。		態②ルール、マナーを守り、仲間と助け合うこと。
	5	・オリエンテーション ・学習のめあて	・学習 <i>の</i> ・準備運動、ボー	Dめあて -ルつき鬼ごっこ) のめあて 、天大中小
学	10 15	ボールつき鬼ごっこ	キャッチボール	2人組パス	3人組パス	サービスレシーブ
習	20	キャッチボール	2人組パス	4人組パス	サービスレシーブ	サービス からの 4人組パス
活動	2530	天大中小			4人組 パスゲーム	4人組パスゲーム
	35		3人組パスゲーム (何回落とさず つなげるかな)	4人組パスゲーム (何回落とさず つなげるかな)	(サービスから 始めて何回 落とさず つなげるかな)	(サービスから 始めて3回目で 返球できたら 得点)
	40			学習の振り返り		
5	 	・キャッチボール、 天大中小→体はど こに向けたらよい か?(構え方) ・積極的に取り組 むことがなぜ大切 か?	・仲間はどんなボールが受けやすいか? どのようにつないだらよいか? ・キャッチボール、 2人組パスは、慣れたらペアを動かす。	・パスの行い方に即 して、お互いに考え たことを伝える場 を設ける。 ・役割の例を示す。 役割を果たすこと どうなるのか?	・どのようにサービスを打てばよいか? ・サービスは届く 位置から始める。	・公正と協力の意義を考える。
評価	知識 技能		②ボール方向に 体を向けることを 身に付けている。		③アンダーハンドやオー バーハンドで、味方が受け やすいようにボールをつな ぐことを身に付けている。	③ボールを山なりに 体全体で押し出すこと を身に付けている。
価の観	思考			③ボールの打ち方に ついて、気づいた ことを伝えている。		
点	主体的 学習 態度		①3人組パスゲーム に積極的に取り組も うとしている。	⑥練習やゲームで、場の 整備や用具の片付け、安 全を確かめることに進ん で取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備 片付けで分担した役割を 果たすことに進んで取り 組もうとしている。	

時	間	6	7	8	9	10
下 名言 化 夫	学習夕冬·平西見售	知・技④ 片手や 両手での相手 コートへの返す 1) アンダー ハンドパスや オーバーハンで使って 3 頭より高い 位置で打つ アタックで 返球すること。	思①ルールを エ夫すること。 1) ラリーゲーム① を踏まえ、 みんなが楽しめる ルールの エ夫点を 考えること。 態⑤仲間の取組や 考えを認めること。	知・技⑤ボール 方向への 素早い移動。 1)④の姿勢から ボールの落下点に 素早く移動 すること。 態④結果を受け入れる	1)自分の 相手の の特徴を どのよう をする いくつか	選ぶこと。 カチーム 踏まえて、 ない方 の作戦 ので がこと。
	5	・学習のめあて ・準備運動、 天大中小))めあて - プ選択メニュー①	
	10	アタック	ラリーゲーム①	グループ選択	マメニュー②	グループ選択 メニュー②
学	15					
習	20	ターゲット ゲーム	グループ選択 メニュー②	ラリーゲーム	メインゲーム①	メインゲーム①
活	25					
動 	30	ラリーゲーム	ラリーゲーム②	メインゲーム		メインゲーム②
	35					
	40		学習の排	L 長り返り		学習・単元の 振り返り
, 1	市 己 说 归	・相手コートのど こをねらって返球 したらよいか? どのように返球し たらよいか?	・グループ選択メニュー①は、ボールつき鬼ごっこ、キャッチボール、 天大中小から選び、②は、個人やグループの課題に合わせて選ぶ。 ・ラリーゲーム②はルールエ夫あり。 ・仲間の取り組みや考えを認めることでどうなるのか?	・余裕をもってレシー ブしたり返球したりす るためには、どのよう にボールに向かえばよ いか? ・結果をどう受け止め たらよいか?	・自分のチームや相 手チームの特徴を踏 まえ、どのような戦 い方をするのか、い くつかの例から選ん で試す。なぜその作 戦を選んだか?	
評価	知識 技能	①自陣のコートの中央から相手コートにサービスを 打ち入れることを身に付けている。		④アンダーハンドパスやオーバー ハンドパス、アタックで相手 コートに返球することを身に 付けている。		①~④および⑤ボー ル方向への素早い移 動を身に付けている。
の	思考 判断 表現		①みんなが楽しめる ルールについて、工夫 したことを伝えている。		②チームや相手の 特徴を確認して、作戦 を選んでいる。	
組点	主体的 学習 態度	②ゲームでルールやマナーを守って、仲間と協力することに進んで取り組もうとしている。		⑤ルールの工夫やメニュー 選択について仲間の考えを 認めることに進んで取り組 もうとしている。	④ゲームの勝敗を 受け入れることに 進んで取り組もうと している。	

#元計画 6_年 ソフトボール (10 時間)

時	間	1	2	3	4	5
1	学 習 勺 字·平 画	知・技④塁間を 全力で走塁する こと。 1)打球後に 次の塁をめがけて 全力で走って 駆け抜けること。	知・技①止まった ボール、またはやさしく 投げられたボールを バットで打つこと。 1)前足のつま先を 打ちたい方向に向けること。 2)バットを肩越しに 構えること。 3)バットを水平に 振ること。	知・技③捕球する相手に向かって投げること。 1)ボールを持つ手の財を後方にひくこと。 2)投げたい方向に視線を向けること。 3)ボールを持つ手と反対側の足を投げたい方向に向かって踏み出すこと。	知・技②打球方向に 移動し、捕球すること。 1)フライでボールの 真下に入って 顔の前で捕ること。 2)ゴロで、腰を 落としてボールを 体の正面で <mark>捕るこ</mark> と。	思③考えたことを 伝えること。 1)送球練習の時 に知・技②③につ いてお互いに確認 して伝え合うこと。
	見	態①積極的に取り 組むこと。	態⑥場の整備や用 具の安全を確かめ ること。	態③分担した役割 を果たすこと。		態②ルール、マナー を守り、仲間と 助け合うこと。
	5	・オリエンテーション ・学習のめあて	・準備道	・学習のめあて 運動、ピッチ・バッチ	・リズム	・学習のめあて・準備運動、リレー
	10	・準備運動	キャッチボール	キャッラ	送球練習	
学	15	ピッチ・バッチリズム	1,733 // 10	送球	練習	区 小城日
習	20	キャッチボール	バッティング 練習	バッティ バッティン		バッティング 練習
活	25					
動	30	טע–	バッティング	バッティン	ングゲーム	2ベースゲーム
	35		ゲーム	+走塁(打球が止	:まるまで全力走) 	
	40			学習の振り返り		
5	甫 己 兑 月	・積極的に取り組 むことがなぜ大切 か?	・どうすればうま く前に打てるか? ・キャッチボール は慣れてきたら少 しペアを動かす。	・どうすればうま く投げたいところ に投げられるか? ・役割の例を示す。 役割を果たすこと でどうなるのか?	・どうすればうま くボールを逸らさ ずに捕れるか?	・送球と捕球の行 い方に即して、お 互いに考えたこと を伝える場面を設 ける。 ・公正と協力の意 義を考える。
評価	知識 技能			④塁間を全力で走塁 することを身に付け ている。	①止まったボール、また はやさしく投げられた ボールをバットで打つ ことを身に付けている。	回用球する相手に 向かって投げること を身に付けている。
の	思考 判断 表現					③仲間の捕球や送球に ついて気づいたことを 伝えている。
観点	主体的 学習 態度		①バッティングゲー ムに積極的に取り組 もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の 整備や用具の片付け、安 全を確かめることに進ん で取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備 片付けで分担した役割 を果たすことに進んで 取り組もうとしている。	

時	間	6	7	8	9	10
学習内容•評価規準		知・技⑤守備の 下であるこが が形をとるこが ででそれる方はでする。 をは、おいては、 をは、おいては、 をは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	1)ベースゲ みんなが楽し	エ夫すること。 ーム①と②で めるルールの えること。 態④結果を受け入 れること。	1)自 チームや木 の特徴を どのよう をする いくつか	:選ぶこと。 目分の 目手チーム 踏まえて、 な戦い方 のか、 の作戦例 ぶこと。
_						
	5	・学習のめあて ・準備運動、 リレー		・学習の ・準備運動、グルー)めあて -プ選択メニュー①	
	10				グループ選択	グループ選択
学	15	バッティング練習	2ベースゲーム	グループ選択	X=1-2	X=1-2
習	20	送球練習		メニュー②		メインゲーム①
	25	达环褓首			メインゲーム①	X1 70 - A()
加						
	30	2ベースゲーム	2ベースゲーム ②	メインゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②
	35					
	40		学習の排	L しまり 返り L しまり によっている しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょう しょうしょうしょう しょうしょう しょう		学習・単元の 振り返り
, 1	甫足说归	・余裕をもって捕 球するためには、 どうすればよいか? ・バッティングは ティーからでも トスからでもよい。	・グループ選択メニュー①は、 ピッチ・バッチリズム、キャッ チボール、リレーから選ぶ。 ・2ベースゲームはルールを 工夫する。 ・仲間の取り組みや考えを認 めることでどうなるのか?	・グループ選択メニュー②は、個人やグループの課題に合わせて、 既習の練習メニューから選んで実施する。 ・結果をどう受け止めたらよいか?	・自分のチームや相 手チームの特徴を踏 まえ、どのような戦 い方をするのか、い くつかの例から選ん で試す。なぜその作 戦を選んだか?	
評価	知識技能	②打球方向に移動し、 捕球することを身に 付けている。	⑤ボールが飛んで来る 方向におへそを向けて、 軽く膝を曲げて構える ことを身に付けている。	⑤打球や送球を捕球 するために素早く 移動することを身に 付けている。		①~④および⑤ボー ルへの素早い移動を 身に付けている。
の	思考 判断 表現		①みんなが楽しめる ルールについて、工夫 したことを伝えている。		②チームや相手の 特徴を確認して、 作戦を選んでいる。	
観点	学習	②2 ベースゲームでル ールを守って、仲間と 協力することに進んで 取り組もうとしている。		⑤仲間の取り組みや 考えを認めることに 進んで取り組もうと している。	④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。	

単元計画 5年・6年 表現 (6時間)

時	間	1	2	3	4	5	6		
3	学 望 为	オリエン テーション ・学習のねらい ・進め方の確認	 	いろいろな題材から特徴をとらえ表現したいことをひと流れ、 ひとまとまりで踊ること。 練習の仕方を工夫したり友達に伝えたりすること。 積極的に取り組み 友達のよさを認め合い場の安全に気をつけること。					
1	容 - 泙 西 現 集	掲示物の製作(自然の風景)	○自然の風景 思いる(まま風・ 高巻・火山の爆発) *全員人にで *2人たと流れ 見せ合い	○自然の風景 思いる(渦潮・山崩 の風景ま山崩 る(渦瀬狂う海) ※全員人はで ※3したで 表してひと流れ 見せ合い	○ 自然いいの動 を中心にの動 (なりか) (なり)	○表では、 自した心はりのめ を中とましましましましましましましましましまい。 まはいりののめは、 おりが、 おりが、 おりが、 おりが、 ののののが、 のののののが、 のののののののが、 のののののののののの	○自然まり 一部では 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で 一部で		
	5	単元の学習に ついて見通し を持つ	学習のまとめ 思いつくる いろいろが			学習のまとめ いテーマごとのひ 活かしたひとまと			
	10	学習の約束・仕方について学び単元目標を立てる		本時の学習につい	て見通し <mark>を持ち、</mark>	めあてを設定する			
学習	20		○自然の風景 ・豪雨・台風 ・竜巻 ・火山の爆発	○自然の風景 ・渦潮 ・山崩れ ・荒れ狂う海	○テーマを1つ選ぶ ○5人組で表 したい場面の 「なか」をつく	○5人組で表したい場面(なか)を引き立てる「はじめ」と「おわります」と	できた ひとまとまり を兄弟グルー プで見せ合い 改良する		
活動	25	自然をテーマにした掲示物を	教師の言葉かけで動いていく 火山の爆発(2人組)を例に、以下を学ぶ、大きな	教師の言葉かけで動いていく 荒れ狂う海(3人組)を例に、 以下を学ぶ。大きな動き	る(前時までの工夫を活かす) ○ひと流れからひと	り」をつくる 〇ひとまとま りをさらにエ 夫する(高低・	LXIX 9 W		
<i>=</i> ()	30	製作する	動き(指先まで)・反対 の動きの組み合わせ(速 い・遅い、高い・低い等) ・リズムの変化 (スローモーション等) ・オノマトペの活用	(指先まで)・反対の動きの 組み合わせ (速い・遅い、動く・止まる等) ・リズムの変化 (スローモーション等) ・オノマトペの活用	まとまりへ (見せ合い)	見せ合い (助言と改良)	リハーサル 発表会		
	40		My Y I'NWAM		まとめ		学習のまとめ単元のまとめ		
į	補足説明	この時間内にイメージの時での考えと製作を行う。事前にインストを考えるせておき、本時に臨むとよい。	児童の心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行ってから学習に入っていく。火山の爆発の例は、児童のレディネスに合わせて選択し、徐々に増やしていく。	児童の心身がほ ぐれていなかっ たら、導入等と ズムダンス等を 行っていく。	児童の心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行っていいら、学習に入っていら、5人でできる群の表現に気付かせる。	と助言のタイミングは	児童たちの心身が ほぐれていなかっ たら、導入を行っ たら、学習に入っ てから学習に入っ ていく。発表は観 点を持って行う。		
評価	知識技能	表したい題材の特 徴を知り、カルタ を製作できる。	表したい感じを ひと流れの動きで 踊ることを身に 付けている。	表したい感じを ひと流れの動きで 踊ることを身に 付けている。					
の観	思判表 主学	いている。 表現運動に進んで 取り組もうとして	表したいイメージをもとに、友達の表現を取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。 いろいろなイメージをもとに、自然の風景を	流れの表現を見つけている。 いろいろなイメージを もとに、自然の風景を	見つけて伝えている。 友達からの助言を 活かし、修正する	ひとまとまりの方法を 見つけて伝えている。 友達からの助言を 活かし、修正する	いる。 友達からの助言を 活かし、修正する		
点			もとに、自然の風景を 踊ることに進んで取り 組もうとしている。	もとに、自然の風景を 踊ることに進んで取り 組もうとしている。	活かし、修正する ことに進んで取り 組もうとしている。	ことに進んで取り	ことに進んで耳		

表現運動単元計画6年フォークダンス (4時間)

時	間	1	2	3	4
N E	3	練習や	発表を工夫して友達に	 簡単なステップや動き 伝えられるようにする の安全に気を配ること	ること。
-	内 字	オリエンテーション ・学習のねらい	ウォーミングアップ	ウォーミングアップ	ウォーミングアップ
- -	- 平 西	・	マイム・マイム	コロブチカ	踊りの交流 ・マイム・マイム ・コロブチカ
大	見	学ぶマイム・マイム	教え合い	教え合い	学習のまとめ
	基	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	単元のまとめ
	5	フォークダンスの 文化的価値を学ぶ	踊りの特徴を 合わせて踊るる		互いのよさを伝え 合い踊りで交流する
	10	単元の学習について 見通しを持つ	本時	の学 <mark>習について見通しを持</mark> めあてを設定する	÷5,
学	15	学習の約束・仕方に ついて学び、単元 目標を立てる	マイム・マイムの地域性や踊りの	コロブチカの 地域性や踊りの	ウォーミングアップ
習	20	2種類の踊りの 地域性や 踊りの由来に	由来について復習する	由来について復習する	
活動	25	ついて学ぶ ・マイム・マイム ・コロブチカ	カオーミン 踊りを 教え		マイム・マイムを踊る
	30		322		コロブチカを踊る
	35	マイム・マイムを踊る	音楽に合わせ	て楽しく踊る	
	40		学習の	まとめ	
5	甫足说归	世界地図、映像、写真等、 その踊りの地域性や踊り の由来がわかるような資料を用意しておく。 マイム・マイムはかけ声を かけ、水を見つけた喜び を表現するようにする。	世界地図、映像、写真等、 その踊りの地域性や踊り の由来がわかるような資料を用意しておく。 マイム・マイムはかけ声を かけ、水を見つけた喜び を表現するようにする。	最初は列に並んでダンスを覚える。 個々がダンスを覚えたら、2人組 を作り2人の動き方を学習する。 その後、円形になり円での動き方 を学習する。ランニング・ショティッシュやスリーステップターン は取り出して練習する。	世界地図、映像、写真等、 その踊りの地域性や踊り の由来がわかるような資料を用意しておく。 マイム・マイムはかけ声を かけ、水を見つけた喜び を表現するようにする。
評価	知識技能	様々な資料での学習を もとに、踊りの特徴を 知る。	音楽に合わせて簡単な ステップや動きで踊る ことを身に付けている。	音楽に合わせて簡単な ステップや動きで踊る ことを身に付けている。	音楽に合わせて簡単な ステップや動きで踊る ことを身に付けている。
の観	思考 判断 表現	踊りの特徴について、 とらえたことを伝えて いる。	踊りや音楽の違いに ついて見つけたことを 伝えている。	踊りや音楽の違いに ついて見つけたことを 伝えている。	踊りや音楽の違いに ついて見つけたことを 伝えている。
点	主体的 学習 態度	フォークダンスの学習に 進んで取り組もうと している。	積極的に教え合い、他者と 交流する活動に進んで取り 組もうとしている。	積極的に教え合い、他者と 交流する活動に進んで取り 組もうとしている。	積極的に他者と交流し、良さ を伝え合う活動に進んで取り 組もうとしている。

小学校 本育 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)

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。







~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

たのしい体育 6 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







