

教師用

4年

学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

たのしい 体育





年間指導計画例 第4学年(3学期制)

● 4月～3月 …… 週3時間

※ 1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (36時間)

月	4		5				6				7	
週(年間)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	器械運動 マット運動⑥	ゲーム ネット型ゲーム ソフトバレーボール⑧	走・跳の運動 かけっこ・リレー⑤	投運動①	水泳運動 水泳運動⑩					
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり④										
	3											

2学期 (42時間)

月	9			10					11				12	
週(年間)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	走・跳の運動 高跳び⑤	ゲーム ベースボール型ゲーム ハンドベースボール⑥	器械運動 鉄棒運動⑤	表現運動 表現⑥	ゲーム ゴール型ゲーム セストボール⑥	器械運動 跳び箱運動⑥						
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり②												
	3													

3学期 (27時間)

月	1			2				3	
週(年間)	27	28	29	30	31	32	33	34	35
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	表現運動 リズムダンス④	走・跳の運動 小型ハードル走④	ゲーム ゴール型ゲーム フライングボールまたはミニサッカー⑥	ゲーム ゴール型ゲーム ハンドボール⑥			
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり④							
	3								

年間 105時間

特せつページ

- ◆わたしたちの遊び …… 73
- ◆なわとびカード …… 75
- ◆水泳学習カード …… 76

※ 2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。

朱書編

体づくり運動

- 体ほぐしの運動 2
- いろいろな動きづくり 4

器械運動

ムービー▶

- マット運動 8
- 鉄ぼう運動 12
- とび箱運動 16

走・ちょうの運動

ムービー▶

- かけっこ・リレー 20
- 小がたハードル走 24
- はばとび 26
- 高とび 28
- 投運動 30

水泳運動

- 水泳運動 32

ゲーム

ムービー▶

- ハンドボール ゴールがた 36
- セストボール ゴールがた 40
- ミニサッカー ゴールがた 44
- フラッグフットボール
ゴールがた 48
- ソフトバレーボール ネットがた 52
- ハンドベースボール
ベースボールがた 56

ひょうげん運動

- ひょうげん 58
- リズムダンス 64
- 野外での遊び 66
- スキー・スケート 67
- 集だん行動 68
- 新体力テスト 69
- 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
2. 体育科の学習 4
3. 深い学びについて 7
4. 年間指導計画例 8

II 単元計画例

体づくり運動	10
器械運動	13
走・跳の運動	16
水泳運動	21
ゲーム (ハンドボール、セストボール、 フラッグフットボール、 ソフトバレーボール、 ハンドベースボール)	24
表現運動	30

こんなときは

うまくできないときにやってみよう。



ふかく学ぼう

考えてみよう。



学びの記録

やってみたことや考えたことを、記録しておこう。

目標

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

ムービー▶ 紙面上の二次元コードから関連する動画を見ることができます。

体ほぐしの運動

もくひょう

目標

- 知** 心や体の^{へんか}変化に気づいたり、友達と仲よく運動したりしよう。
- 思** みんなで行うと楽しい運動を考えてくふうし、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 心と体の違いや変化に気付いたり、みんなでかわり合ったりする手軽な運動をすることができるようにすること。



みつけよう

いろいろな運動を、友達と仲よく行ったり、体の変化に気づいたりしてできるかな。

「変化に気づこう。」(気付き)では、運動を通して、自分や友達の心や体の違いや変化に気付かせる。

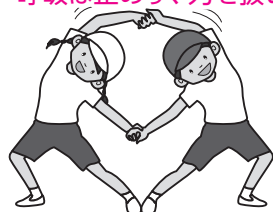
変化に気づこう。

ステップ

1 体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

◎2人組でストレッチング、リラクゼーション

呼吸は止めず、力を抜いてリラックスする。相手の様子に注意してゆっくり行う。
ゆっくり引っぱる。



こんなときは

友達の体の変化に気づきにくいときは、「どんな感じがする?」とたずねてみよう。

相手が気持ちよくなる動きを考えよう。



◎ひざにタッチ

手をつないでいないほうの手で、相手のひざをタッチする。
腰を低くし、相手の動きを予測しながら素早く動く。



さわられないように動くよ。

◎新聞紙を使って

走るときは周囲に注意する。新聞紙が落ちたらすぐに拾う。



むねにつけて落とさないように走る。



おなかに乗せてクモ歩き。持ち上げて走る。どんな動きになって、体はどんな感じがしたか、考えさせるようにする。



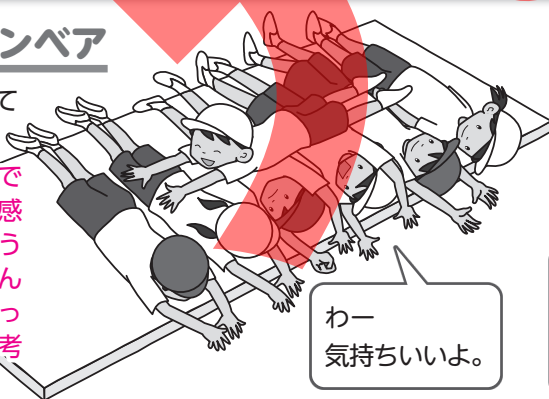
ステップ

2 自分や友達の体の変化に気づこう。

◎ベルトコンベア

気持ちを合わせて体を転がすよ。

上の人と下の人でそれぞれどんな感じがしたか、どうしたら上手に運んだり運んでもらったりできるかを考え、交流する。



わー気持ちいいよ。

ふくま 学ぼう

動いてみたら、どんな感じがしたかな。



考えたり、発見したりできるような時間を設定する。下のセリフのようなことなどに気付かせる。

手が温かくなったり、心ぞうのドキドキを強く感じたりしたよ。まわりの友達にも聞いてみよう。



「ストレッチング」は1970年代にアメリカのボブ・アンダーソンという人が開発しました。「ストレッチ」とは英語でどんな意味でしょうか。

ア きん肉 イ のばす ウ おす エ たたく

進め方

ステップ

1

体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

ステップ

2

体の動かし方をくふうして、友達と仲よく遊びながら、体の変化に気づこう。



- ◎体の動かし方を知り、友達とやってみる。
- ◎体を動かした後、自分の体がどうなったかたしかめる。
- ◎友達と体を動かして、感じたり気づいたりしたことを伝え合う。

ふく
く
学
ぶ
は

「友達と遊ぼう。」(交流)では、友達と工夫して仲よく遊ぶ。

友達と遊ぼう。

ステップ

1

友達と体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

上手にできたら、ハイタッチなどで喜びを共有するとよい。

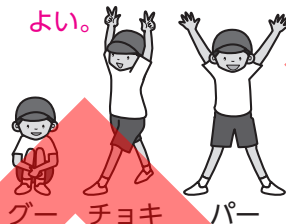
◎体でジャンケン



3人で相談してからジャンケンする。

3人で勝つとよろこびも3倍だね。

ジャンケンのポーズは児童に決めさせてもよい。



◎人間いす



あ、すわれた。

らくちん
らくちん。

ふく く 学 ぶ は

どうやったらうまくすわれるかな。

小さな円にして近づいてみよう。せの順でならんでみよう。「せーの」と息を合わせよう。

ステップ

2

友達と体の動かし方や遊びをくふうしよう。

手のつなぎ方によって、2つの輪になることもある。手がねじれて痛いときは、ねじれを取ってつなぎ直す。

◎人間ちえの輪

- ①グループで右手どうしをつなぐ。
- ②つないでいない友達と左手をつなぐ。
- ③つないだ手をはなさずに、一つの輪になるよう、ほどこいていく。



◎大根めき

安全のためマットを敷く。



どうしたら大根が抜けるか、友達と相談したり、協力したりする。

マットの中に入って、すわる。おにに引っぱり出されないよう友達を守る。

おには相手の足首を持って、大根をぬくように引っぱりてみよう。



学
び
の
記
録

●体を動かす前と、たくさん動かした後とで、自分の体はどんなふうに変りましたか。

呼吸、体温、汗、体の柔軟性などの違いや変化に気付かせる。

●友達のを持ったり、友達に体をささえてもらったりしたときに、どんな気持ちになりましたか。

友達と遊ぶと楽しい、協力すると上手にできる、など肯定的な意見を持たせるようにする。

いろいろな動きづくり

もくひょう

目標

- 知** いろいろな動かし方をしたり、それらを組み合わせたりすることができるようにしよう。
- 思** 自分に合った課題を見つけ、動きをくふうしたり、友達に伝えたりしよう。
- 態** 約束や安全を守り、友達とともに取り組もう。

学習のねらい 体のバランスをとったり、移動したり、力強く動いたり、用具を操作したりするとともに、それらを組み合わせた動きができるようにすること。

みつけよう 体や用具を使って、いろいろな体の動かし方をしたり、それらを組み合わせたりできるかな。

「バランスをとって遊ぼう。」(バランス)では、さまざまな運動でバランスをとったり、組み合わせたりして遊ぶ。

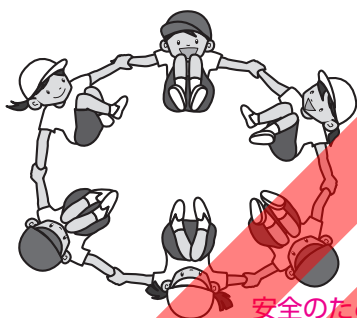
バランスをとって遊ぼう。

ステップ

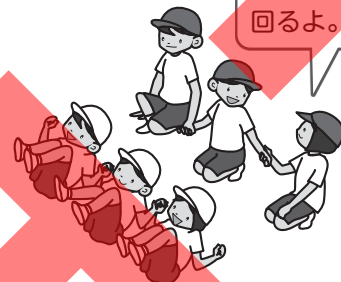
1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●いろいろなバランス遊び

●起き上がれるかな



●トリオ前転



手をつないで
いっしょに
回るよ。

●かた足バランス



目をつぶると
むずかしいよ。

こんな
ときは

動きがむずかしくてうまくできないときは、できそうな動きからやってみて、できることをふやしてから、またちょう戦してみよう。

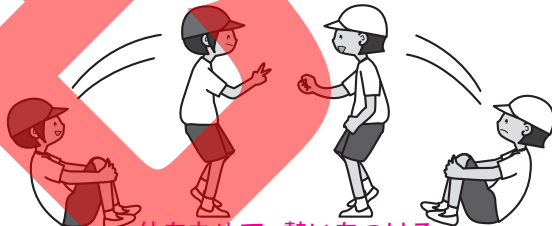
●立ち上がれるかな



●ケンケンしながら回る



●起き上がってジャンケン



体を丸めて、勢いをつける。
安全のため、マットを敷くとよい。

ステップ

2 いろいろな動きを組み合わせてやってみよう。

●ぼうキャッチ

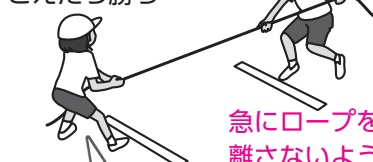
くるっと回ってつかむ。



他の友達と「せーの」で同時にやると楽しい。

●つな引き

相手の足がラインをこえたら勝ち



引いたり、ゆるめたりすると、バランスをくずせるよ。

●ボール運び

ボールを落とさないよ！

イチ・ニ、イチ・ニ。



バランスをとる動きと他の動き(移動など)を組み合わせる。

進め方

ステップ

1

いろいろな体の動かし方をやってみよう。

ステップ

2

いろいろな動きを組み合わせやってみよう。



- ◎体の動かし方を知り、友達とやってみる。
- ◎いろいろな動きをくふうし、友達とやってみる。
- ◎やってみて、できたり気づいたりしたことを伝え合う。

ふくか
学ぼう

「動いて遊ぼう。」(移動)では、さまざまな動き方やコースで移動したり、組み合わせたりして遊ぶ。

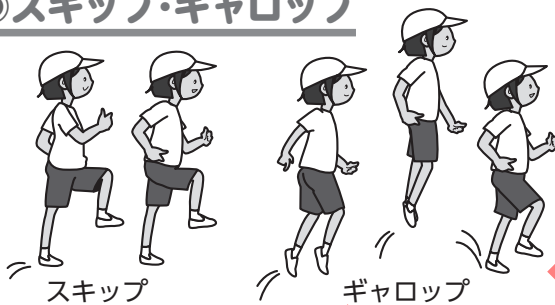
動いて遊ぼう。

ステップ

1

いろいろな体の動かし方をやってみよう。

◎スキップ・ギャロップ



鬼ごっこに発展させる。

◎なべなべ^{そこ}底ぬけ

どうしたらスムーズにできるか、自分の考えを伝える。



からまっちゃうね。

手をはなさないでね。

◎走る



◎へいきん台

●出会ってジャンケン

◎はう



がんばれー。

ジャンケンポン！

負けたらすぐ行くよ。

◎クモ歩き



パー

チョキ

体ジャンケン

平均台での体ジャンケンが安定してできない場合は、手で行う。

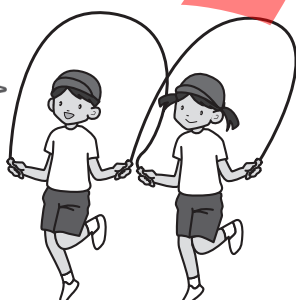
ステップ

2

いろいろな動きを組み合わせやってみよう。

◎シンクロなわとび

いろいろなとび方が2人でできるよ。



息を合わせてジョギングしよう。



ふくか
学ぼう

どんな組み合わせ方があるか、友達とくふうしてみよう。

いろいろな用具を使って
バランス遊びをしてみる。
ペアでなわとびをしてみる。など



「用具を使って遊ぼう。」(用具)では、さまざまな器具・用具を使ったり、組み合わせたりして遊ぶ。

用具を使って遊ぼう。

ステップ

1

いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●なわとび

3人でそろってとぶんだよ。

人数をふやしてみよう。

縄1本で、逆回し(送り縄)で入る練習をする。

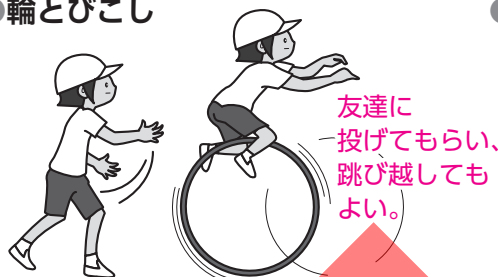
●ダブルダッチ



前につめながら1人3回とび、外に出る。
1人出たら、1人入る。

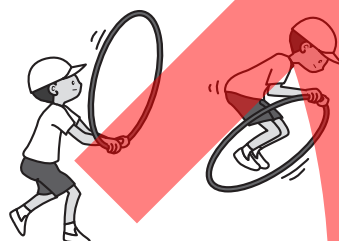
●輪

●輪とびこし



もどってきた輪をとびこす。

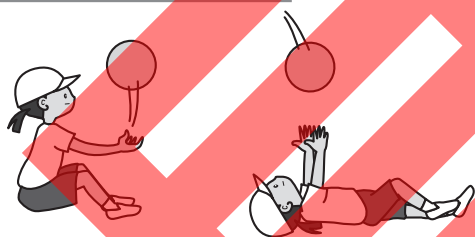
●輪でなわとび



かけ足で走っても楽しい。

その場で跳んだり、走りながら跳んだりする。

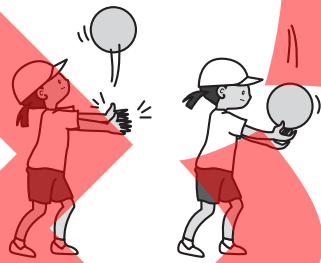
●ボールをキャッチ



すわって



ねて



手をたたく。



みんなで

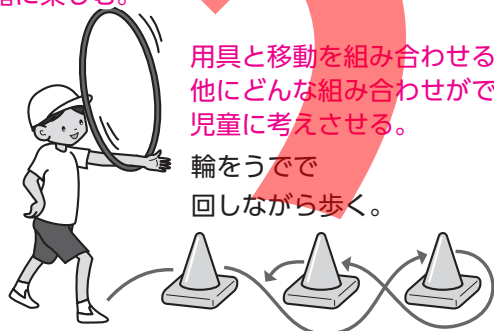
投げて移動し、前の人のボールを捕る。

ステップ

2

いろいろな動きを組み合わせやってみよう。

用具を使った遊びはいろいろな工夫ができる。どんな遊びができるか考え、友達に紹介し、一緒に楽しむ。



用具と移動を組み合わせる。
他にどんな組み合わせができるか、
児童に考えさせる。

輪をうでで
回しながら歩く。

ふか学ぼう

動きを組み合わせるにはどんなくふうができるか考えてみよう。

長なわの中で短なわを跳んでみる。
輪を跳んだりくぐったりする。
ボールを投げて回転してキャッチする。

イ
ク
ズ
?

なわとびで、1回とんでいる間になわを2回回すことを2重とびといいます。みなさんはできますか。
最も多くなわを回すことができた人は、1回とんでいる間になわを何回回せるでしょうか。

ア 4回 イ 5回 ウ 6回 エ 7回

「力を使って遊ぼう。」(力強さ)では、力を使ったり、組み合わせたりして遊ぶ。

力を使って遊ぼう。

ステップ

1

いろいろな体の動かし方をやってみよう。

走らず、歩いて行う。
負けたペアは上下入れ替わる。

●すもう遊び

●せなかずもう



●すもう



●おんぶ

●おんぶジャンケン



●手おし車

勝ったペアが負けた
ペアの足を持つ。
ペアをかえる。



ひじをしっかりとのばし、かたを前の
ほうに出して手首の真上あたりにす
ると、楽にできるよ。



どうしたら楽に移動できるか考えながらやってみる。

ステップ

2

いろいろな動きを組み合わせさせてやってみよう。

●手おし車コース

あまり長い
コースに
しない。

「力強さ」と「移動」を組み合わ
せるとよい。他にどんな組み合わ
せができるか児童に考えさせる。



手おし車は、
とちゅうで
交代しよう。



こんな
ときは

組み合わせるアイデアが
うかばないときは、先生に
しょうかいしてもらったり、友達
のくふうのしかたをまねしたり
してみよう。

学
び
の
記
録

●いろいろな動き方をするために、どんなことをくふうしましたか。

何度も挑戦してみた、友達のまねをしてみた、友達や先生にアドバイスをもらってやってみた 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。

相談しながらやってみたこと、
相手チームに勝ったこと、いろいろな動きができるようになったこと など



マット運動



- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分の課題に合った練習をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 運動に進んで取り組み、約束や安全を守って友達といっしょに行おう。

学習のねらい マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技ができるようにすること。



できる回り方でのくり返しや、かんたんな組み合わせができるかな。

はじめにやってみよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

ゆりかご



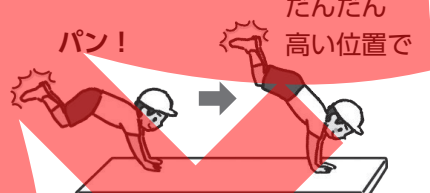
体の各部位を、マットに順番に接触させる。起き上がったらジャンプさせてもよい。

手おし車



2人でタイミングを合わせる。

かえるの足打ち



1回できたらたくさん回数を増やしてみる。

大きなうさぎとび



だるま転がり



体を揺らす動きや、腕支持の動きを取り入れながら行う。

さか立ちろくぼく登り



指先を見る。

ステップ1 ステップ1では、基本的な回転技や倒立技を行ったり、同じ技を繰り返したり、いろいろな技を組み合わせたりする。

1 きほんのわざを身につけよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●前転

後頭部-背中-尻-足裏の順にマットにつける。

頭の後ろをマットにつける。

かかとをすばやくおしりの下に引きよせる。

手はかたはばに開く。



手はパーにする。

あごを引き、へそを見る。

●後転

尻-背中-後頭部-足裏の順にマットにつける。

あごを引いてせなかを丸める。

ひじをしめる。

マットをつき放して立つ。



指先はほどよく開いておく。

素早く手を耳の横に持っていき、手のひら全体をつける。

やくそく

- 前の人が終わってから運動を始めるようにする。
- 周りに人がいないことをたしかめる。

準備を始める前に、安全に関する約束を確認したり、マットの運び方について指導したりする。

ふか
く
学
ぶ
に
は

1



2

- ◎きほんのわざをやってみて自分に合った課題を見つける。
- ◎手や体をつく位置や、マットの置き方などをくふうしてやるみる。
- ◎考えたことや、やってみたことを書いたり、友達に伝えたりする。

尻－背中－後頭部－足裏の順にマットにつける。

☐ 足を頭の
そばにつく。

ひざをのばす。

- ・開きゃくゆりかご

- 坂マツトで

1 回ごとにゆっくりと
しっかり起きよう。

坂マットを使って
いきおいよく
回転する。

慣れてきたら足を高く上げるようにする。

こしの位置を
できるだけ高

終わって
両足で着地。

両手をつく。

手はマットに平行につく。

最後は体が後ろを向いている状態になる。

ひざをのばす。

手→手→足→足の順にマットにつく。

あごを出す。

つま先はスタート
方向に向ける。

●練習

- とび箱で

こしを上げる。

こしをのばして
回転する。

側方倒立回転が苦手な児童は、壁登り逆立ちや支持での川跳びなどの練習を行うとよい。

ひざとつま先をのばす。

ひたいと両
手で三角形
を作るよ。

バランスを
とりながら
ゆっくり

●練習

- マットのほしで

マットの
はしをつ
かむよ。

かたは手より
うちがわ
内側に入る
ようにする。

手と足のはばをせまくする。

●練習

- ロールマットで

●かべとう立

こし、ひざが
のびているかな。

ここを見る。

★
両手の間の
先を見る。

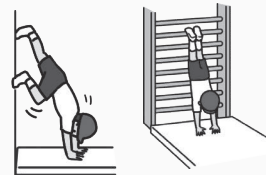
何秒止まって
いられるかな。

うではかたはばに
広げる。

手をついたときあごを
引かないようにしましょう。

こんな
ときは

かべとう立が
うまくできな
いときは、かべやろ
くぼくなどを使って
さかさになれよう。



組み合わせてみよう

☐ 後転 — ジャンプ向き変え — 水平バランス — 前転

ふか
く学ぼう

ジャンプしたときに、どんな
空中ポーズができるかな。



手を広げる、大の字になる など



☐ 大きな前転 — 側方とう立回転



ステップ ステップ2では、回転技や倒立技の発展技に挑戦したり、発展技も入れて技を組み合わせたりする。

2 発てんわざにちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●大きな前転

膝と足首を伸ばす。

友達と見合い、膝と足首が伸びて
いるか確認するとよい。

☐ こしは高く、
手は遠めにつく。

☐ 足を大きく回す。

☐ すばやくひざを曲げ、
足をおしりの下へ。



☐ 足とおなかの間を大きく空ける。

●練習

・ロールマットで



マットの代わりに
とび箱でもできる。

ふか
く学ぼう

大きな前転で意しきする
ことは何かな。



膝と足首を伸ばし、足を大きく回す など

●開きやく前転

足を開くときにいきおいよく
体を前に出して回転しよう。



□ すばやく
パツと足を
開く。

□ マットを
ぐーっと
おして立つ。

●練習

お 折り重ねたマットで

立つときに
つま先が外
側に向かな
いように注
意する。



マットの高さを
使って起き上がる。



□ ひざをのばす。

膝は伸ばしたまま回る。

□ ひざをのばす。

足と手は同時につくようにする。

●ほ助とう立

□ 頭は、かたよりほ助
する人のほう
に出す。

□ 足をそろえ、のばす。

ほ助する人は、かた足ずつ
つかむようにする。

●練習

かえりとう立

何秒できる
かな。



ここを見る。



かたはばに
手をつく。
手と手の間の
先を見る。

手と手の間より、やや前を見るように意識させる。

●とう立ブリッジ

●ロンダート

体を反らす。

ゆっくり
足を下ろす。

かたはばに
手をつく。

目線は同じ。

足は手の近く
に下ろす。

助走をし、
手をふり
上げて
ふみ
切る。

手をつくときに
体をひねり、
こしを高く上げる。

ひじを軽く曲げ、
マットを強く
つき放す。

手をつき放しながら
体をひねり、後ろ向き
に足をそろえて
着地する。



●うで立て横とびこしがうまくできたとき、こしの位置と目線はどうなっていましたか。

腰は高く上がっていた、目線は手と手の間を見ていた など

●わざができるようになるために、気をつけたことやくふうしたことは何ですか。

開脚前転では、足をついたら手でマットをぐっと押した など

鉄ぼう運動

学習のねらい 鉄棒では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技をできるようにすること。



できるわざを組み合わせたり、
できそうなわざにちょう戦したりできるかな。

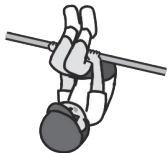
もくひょう
目標

- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分の課題に合った練習をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 運動に進んで取り組み、約束や安全を守って友達といっしょに行おう。

はじめにやってみよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ ひざかけ



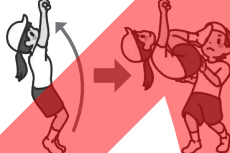
両手で鉄ぼうをつかんだまま両ひざをかける。

☐ つるしがき



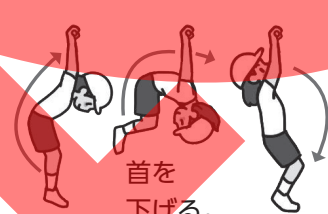
足うらを鉄ぼうにつける。

☐ 足ぬき後ろ回り



真下から
こしをおして
もらう。

☐ 足ぬき前回り



首を
下げる。

ステップ ステップ1では、基本的な技に取り組んだり、今できる技で上がり技・回り技・下り技の組み合わせを行ったりする。

1 きほんのわざを身につけよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●ひざかけふり上がり

肘をよく伸ばすことで、振りが
大きくなり動きも滑らかになる。

☐ ひじをのばして



☐ ひざを
かける。

☐ ふり足を
のばして
大きくふって、
いきおいをつける。

☐ 手首を返し、下
におしながら
起き上がる。

☐ ふり足を後方に
大きくふる。



やくそく

- 親指をきちんと鉄ぼうにかけてにぎる。
- 順番を守る。
- 周りに人がいないことをたしかめる。

かけていない足を前後に
大きく動かしてみよう。



技ができるようになるために、動きのポイントを伝えながら進める。

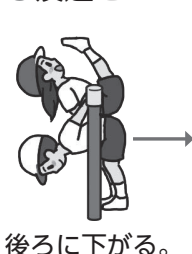
●ほ助さか上がり

●ほ助板で



肘は曲げておく。

●友達と



後ろに下がる。

●とび箱で



少しずつ台を
低くする。

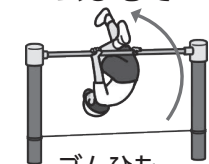
●練習

・大きな前後ふり



前後に何度もふる。
ふり足を大きくふる。

・ゴムひもで



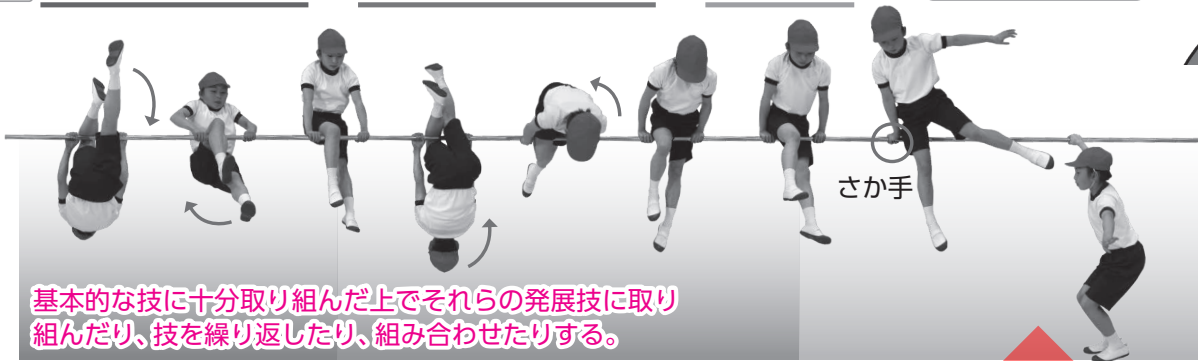
ゴムひも
ふり足を大きくふる。

ゴムの高さは、足を伸ばしたときにかかるとにかかる位置にしておく。

組み合わせてみよう

☐ ひざかけふり上がり — 後方かたひざかけ回転 — 転向前下り

組み合わせ方を
考えてみよう。



基本的な技に十分取り組んだ上でそれらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりする。

●わたしの組み合わせ 自分ができる技を組み合わせ、練習する。

 → →

ステップ ステップ2では、練習を工夫し、発展技や組み合わせ技に挑戦する。

2 発てんわざにちょうせんしよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●さか上がり



☐ こしを鉄ぼうに引きつける。

☐ 手首を返し、起き上がる。

☐ ひじを曲げて足を頭のほうにふり上げる。
足を大きく振り上げ、腹が鉄棒から離れないようにする。

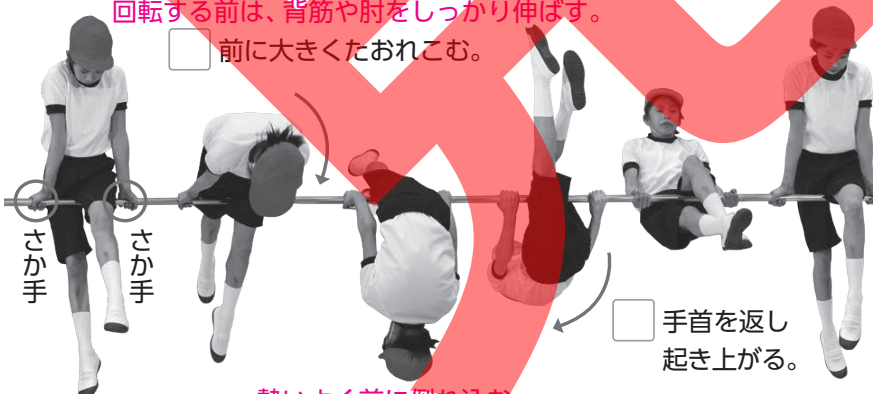
●練習

・ほ助さか上がり

●前方かたひざかけ回転

回転する前は、背筋や肘をしっかり伸ばす。

☐ 前に大きくたおれこむ。



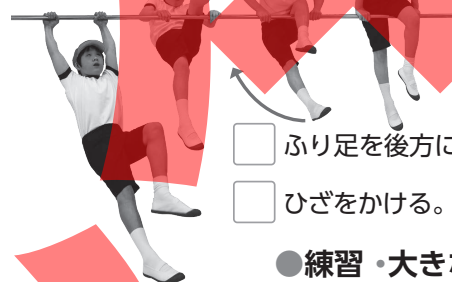
勢いよく前に倒れ込む。

☐ 手首を返し起き上がる。

●ひざかけ上がり

☐ ふり足をのばして大きくふる。

☐ 手首を返し、起き上がる。



☐ ふり足を後方に大きくふる。

☐ ひざをかける。

●練習 ・大きな前後ふり

●練習

・大きな前後ふり



・ひざかけふり上がり



こんな
ときは

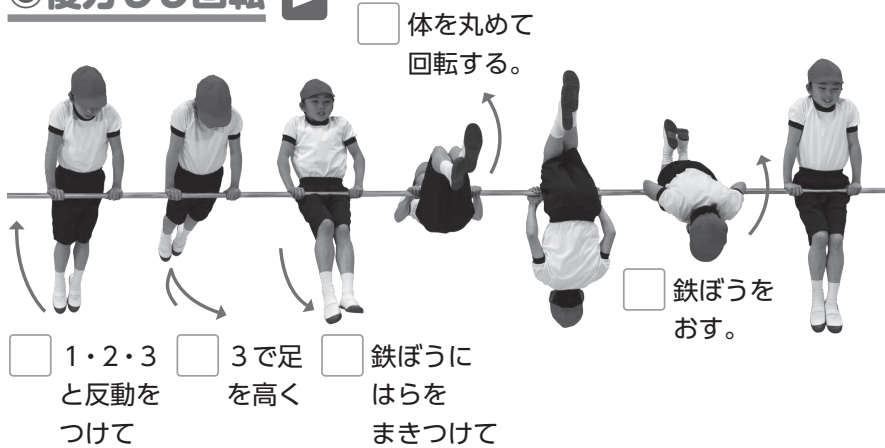
前方かたひざかけ回転でうまく回転できないときは、鉄ぼうにかた足をかけてすわったり、かたひざをかけてゆれたりしてバランスをとってみよう。

イ
ク
ズ
?

鉄ぼう競ぎにはいろいろなわざがあり、それぞれ名前がついています。次のうち、鉄ぼう競ぎのわざではないものはどれでしょうか。

ア 車輪 イ ともえ ウ アクセル エ ムーンサルト

●後方しじ回転



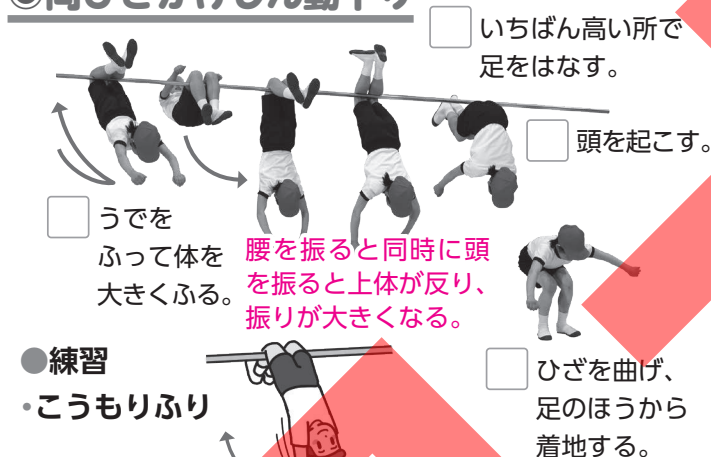
●練習
腰が鉄棒から離れてしまう場合は、チューブやタオル等を巻いてやるみる。



●低い鉄ぼうで



●両ひざかけしん動下り

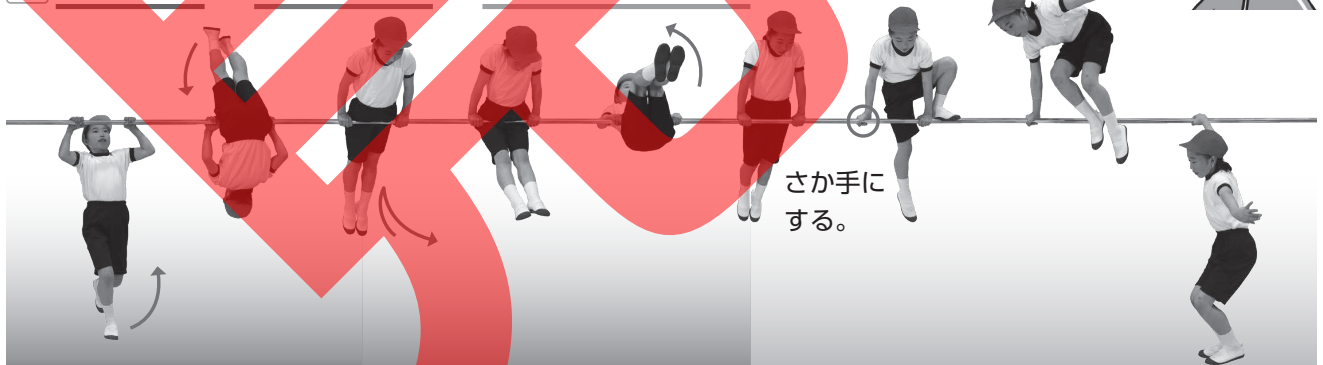


●かた足ふみこし下り



組み合わせてみよう

さか上がり — 後方しじ回転 — かた足ふみこし下り



発てんわざも入れ、組み合わせてやってみよう。



学びの記録

●いきおいよく回れたとき、手や足の動き方や、はらの引きつけ方はどうなっていましたか。

逆上がりでは、足を大きく振り上げて、腹が鉄棒から離れないようにした など

●わざができるようになるために、気をつけたことやくふうしたことは何ですか。

自分の課題を見つけてそれに合った練習をした など

とび箱運動



- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分の課題に合った練習をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 運動に進んで取り組み、約束や安全を守って友達といっしょに行おう。

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ができるようにすること。



開きやくとびや台上前転で、いろいろな向きや高さのとび箱をとんだり、発てんわざにちょう戦したりできるかな。

はじめにやってみよう

☐ かえると立



☐ かえるの足打ち

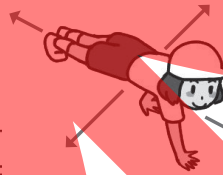


何回打てるか挑戦させる。

☐ 手おし車



☐ うで立て歩き



両うでで、しっかりと体をささえられているかな。



ステップ ステップ1では、基本的な技を安定してできるようにする。

1 きほんのわざを身につけよう。

●開きやくとび

☐ 両足同時にトン!

着手する目安となる位置をテープ等で示すとよい。

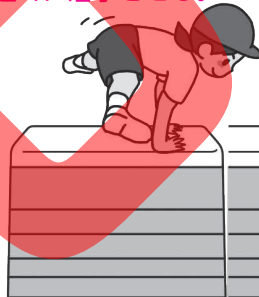
☐ 手を上からパン!

両手をそろえ、できるだけ遠くに着手させる。

☐ ひざを曲げてピタッ!



前方をしっかりと見る。



両足で強くふみ切る。

足を横に開く。



強く下におす。



指を開く。



前を見る。

ひざを曲げて着地する。

進め方

ステップ

1

きほんのわざを身につけよう。

ステップ

2

発てんわざにちょうせんしよう。



- ◎きほんのわざをやってみて自分に合った課題を見つける。
- ◎ふみ切りのしかたや手のつく位置などをくふうして、やるみる。
- ◎考えたことや、やってみたことを書いたり、友達に伝えたりする。

ふか
く
学
ぶ

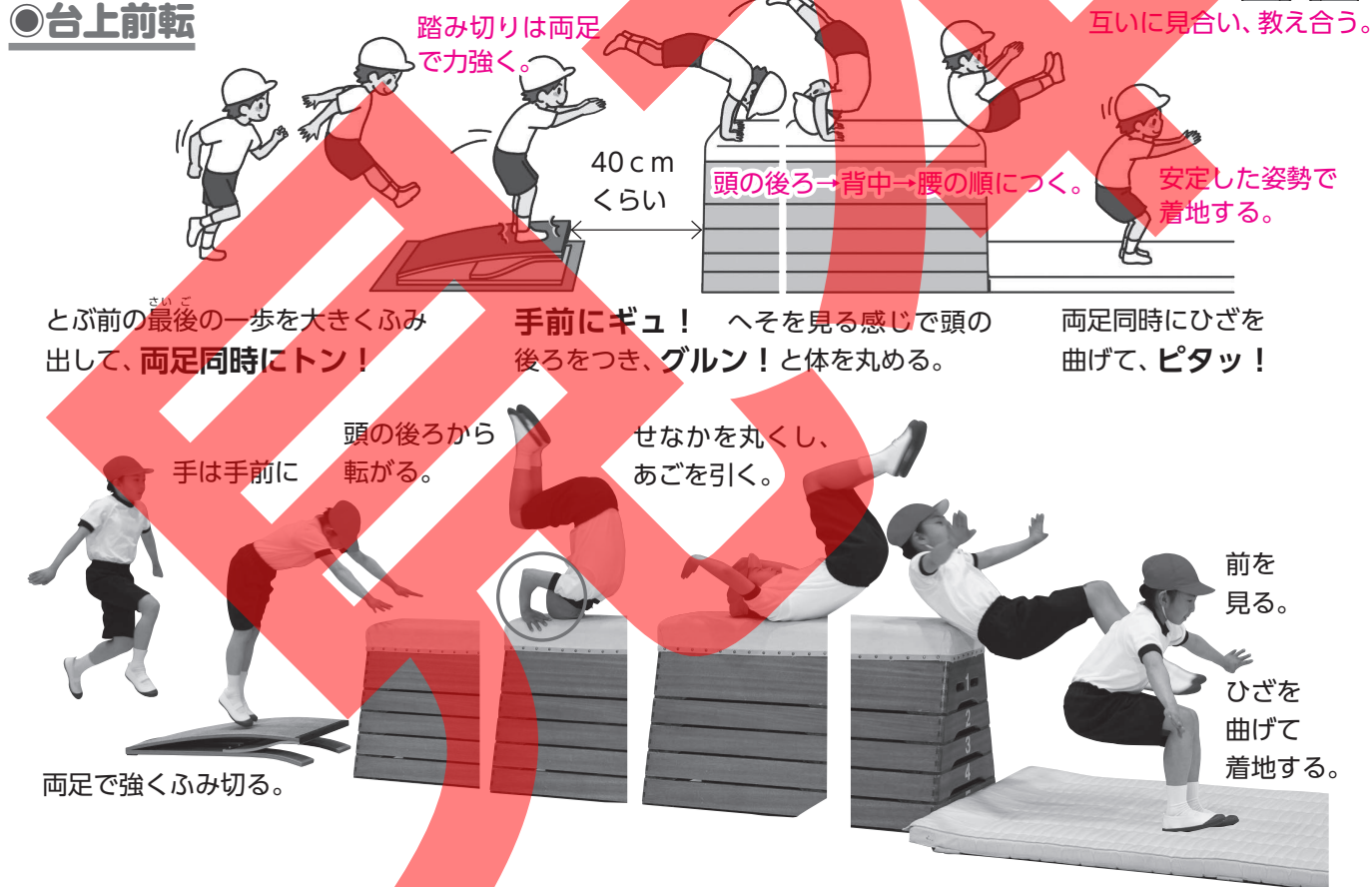
自分に合った場を選び、練習する。
できるようになったら、通常場でやるみる。

◎場のくふう



仲間と励まし合ったり、助け合ったりして行く。

◎台上前転



やくそく

- 前の人がマットから出てからスタートする。
- 周りにきけんな物があれば、かたづける。
- 見るときはとび箱からはなれて見る。

友達の動きを伝え合おう。



互に見合い、教え合う。

安定した姿勢で着地する。

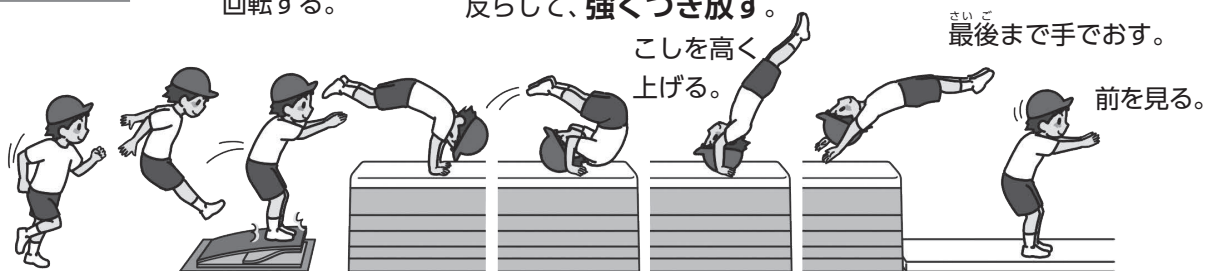
前を見る。

ひざを曲げて着地する。

●首はねとび

手でささえながら
回転する。

首をつけ、くの字からむねを
反らして、強くつき放す。



両足同時にトン!

ひざを曲げてピタッ!

こんな
ときは

首はねとびで体をうまく反
らすことができないとき
は、低いとび箱で、ゆっくりこし
を高く上げ、ブリッジしてみよう。



2だんのとび箱

着地の位置を
かくにんしよう。



ステップ ステップ2では、練習を工夫し、発展技に挑戦する。

2 発てんわざにちょう戦しよう。

●かかえこみとび



こしを高く、手を上からパン!と、
つきながらひざをむねに引きつける。

できたら ☐ に
○をつけよう。



両足同時にトン!

着手と同時にとび箱をおす。 指を開く。

ひざを曲げて
着地する。

前を見る。

両足で強くふみ切る。

●練習

・横向きの低いとび箱で

すばやくひざを引きつける。

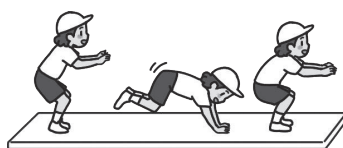
頭を
起こす。



両足でふみ切る。

・大きなうさぎとび

ひざを曲げて着地する。



・マットにテープをはって



かたを前に出してとぶ感覚を
つかむ。目標のテープを跳び
こえさせる。

腕で体を支える感覚や手で突き出す感覚を養わせる。

こえさせる。

イ
ク
ズ
?

学校で使っているとび箱は8だんぐらいまでのものが多いですね。では、日本で最も高くとべた人
は何だんをとんだでしょうか (2022年時点の記録)。

ア 10だん イ 14だん ウ 24だん エ 30だん

跳び箱からやや離れた位置で力強く踏み切り、しっかりとあごを引き、安定した着地をする。

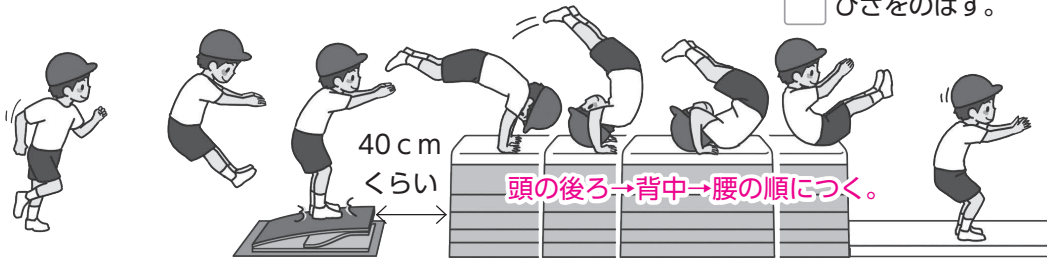
●しんしつ台上前転

☐ ひざをのばしてグルン！

☐ ひざをのばす。

ふか学ぼう

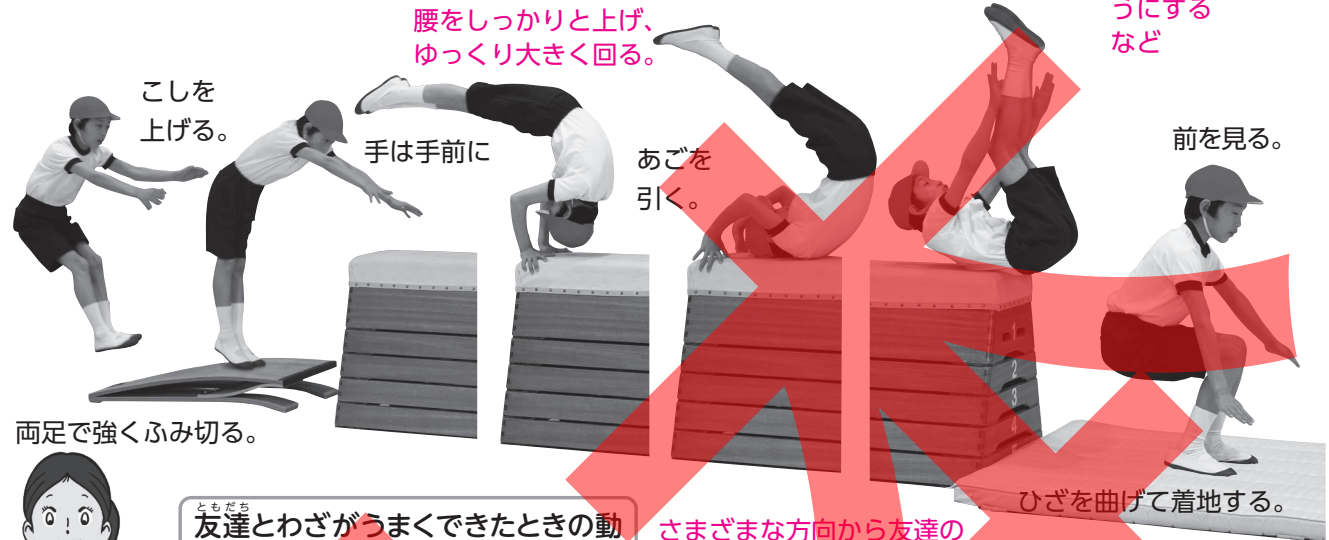
しんしつ台上前転では、どこに気をつけたらいいかな。



☐ 遠くから強くトン！

☐ 遠くにピタッ！

しっかりあごを引いて、頭の後ろを跳び箱につけるようにするなど



両足で強くふみ切る。



友達と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。

さまざまな方向から友達の動きを見るようにする。

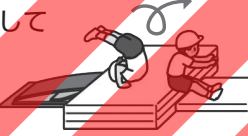
ひざを曲げて着地する。

●練習 自分の課題に合った場を選択する。

つまずきがある児童には、どの場面で練習するとよいか助言する。

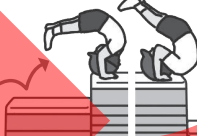
●マットを重ねて

ひざをのばしてグルンと回転する。



●とび箱をつなげて

こしはとび箱より高く上げる。



ひざを曲げて遠くに着地する。

●ゴムひもで

ゴムひもにつくよう、足を高くのばす。

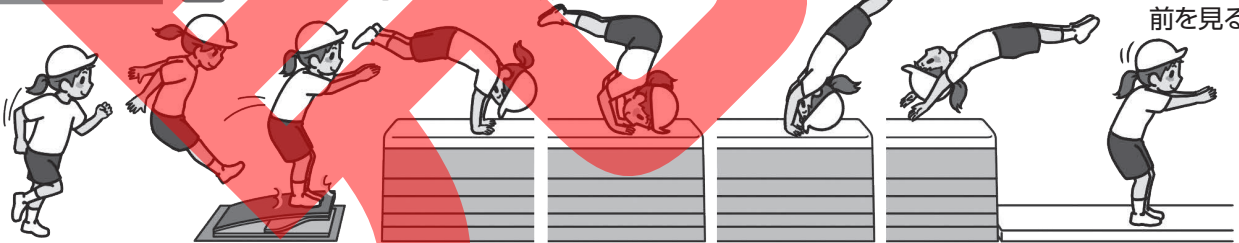


●頭はねとび

手でささえて頭をつく。

最後まで手でおす。

前を見る。



両足同時にトン！

おでこをつけ、くの字からむねを反らして、強くつき放す。

ひざを曲げてピタッ！

学びの記録

●台上前転ができたとき、手をつく位置はとび箱のどこにしましたか。

跳び箱の手前に手を着いた など

●わざができるようになるために、気をつけたことやくふうしたことは何ですか。

首はね跳びで、腰の位置が高くなるように強く突き放した など



かけっこ・リレー



もくひょう

目標

- 知** 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして競走できるようにしよう。
- 思** 走り方や、バトンパスのしかたをくふうして、考えたことややってみたことを友達に伝えよう。
- 態** 約束や安全を守ったり、考えを聞いたりして、友達といっしょに取り組もう。

学習のねらい 調子よく走ったり、スムーズなバトンパスをしたりして、全力で走ることができるようにすること。



みつけよう

調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受けわたしをしたりして競走できるかな。

はじめにやってみよう

●ケンパー



輪の位置を変えて、リズムよくとんでみよう。



ケン



パー

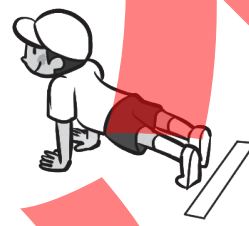
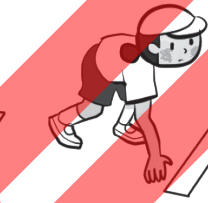
口で「ケンパーケンパー」と言いながらリズムよく跳ぶ。

ステップ ステップ1では、スタートのしかたや競走のしかたを工夫して、記録に挑戦したり、友達と競走したりする。

1

スタートのしかたや、競走のしかたをくふうしよう。

●いろいろなスタート



こんなときは

スタートがうまくできないときは、いろいろなしせいでスタートしたり、スタート位置を変えたりしてみよう。

すわって かたほうの手をついて 後ろ向きに立って 後ろ向きでうでを立てて
全員で行うときは、10m程度間を空ける。

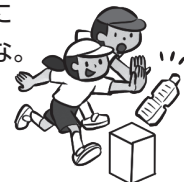
●うつぶせスタート

スタート直後は低いしせいだね。



スタートの合図に集中しよう。

どっちが先にたおせるかな。



いろいろなしせいからスタートして競走してみよう。

いろいろな姿勢でのスタートを試す。



●すばやくスタートするくふう

低い姿勢を意識させる。



前にたおしたしせいからだんだん体を起こしていこう。



体を前にたおす。

地面を強くける。

進め方

ステップ

1

スタートのしかたや、競走のしかたをくふうしよう。

ステップ

2

走り方やバトンパスのしかたをくふうして、記録や相手チームにちょう戦しよう。



- ◎ 目標記録を決める。
- ◎ 目標記録に近づくために、走り方やバトンパスのしかたをくふうしてやってみる。
- ◎ 考えたことやできたことを書いたり、友達に伝えたりする。

ふくか
学ぼう

記録をはかろう

◎ 6 秒間競走

6 秒間で何 m 走れるかな。

自分の記録

3 回走することで、前回の自分の記録に挑戦させる。

1 回目	2 回目	3 回目
m	m	m

25 m

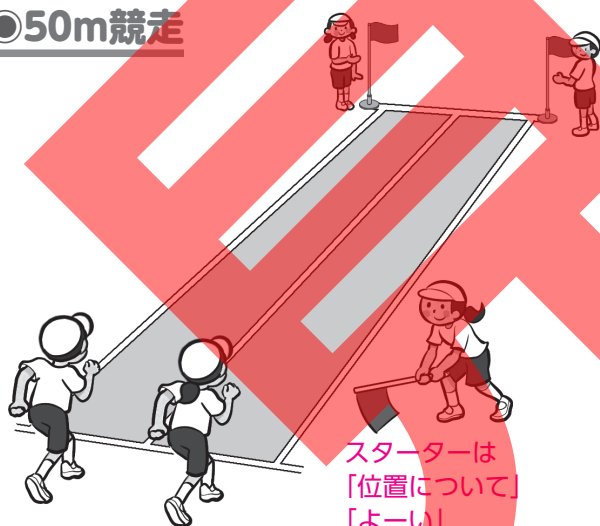
1 m

30 m

何 m 走ったか見ておくよ。

30 m が目標だよ。

◎ 50m 競走



友達に何 m 走ったかを見せよう。

競走した人の名前	さん	さん	さん
勝ち			
負け			
50 m のタイム (秒)	秒	秒	秒

同じ走力の友達と競走することで、より記録の向上が期待できる。

◎ スタートのしかた



体を前にたおす。ギリギリまでかたむけて、合図を待つ。



足の親指のつけ根あたりで、地面を強くける。



まっすぐ前を見て、しっかりうでをふる。

ふくか
学ぼう

どんな走り方をすると記録がのびるかな。

腕を大きく振ると速く走れる、速い子の足は地面を力強く蹴っているのだから真似してみる など



ステップ ステップ2では、走り方やバトンプスのしかたを工夫して、チームの記録に挑戦したり、相手チームと競走したりする。

2

走り方やバトンプスのしかたをくふうして、リレーをしよう。

●バトンプス競走

十分なスピードが出るように、走者間は20m以上空ける。チーム間の走力が等しくなるように編成するとよい。バトンプスの相手によって、目印の位置を変えるとよい。

走ってくる人が目印の所まで来たら、前を向いてダッシュして、バトンを受け取るんだね。



ふくく 学ぼう

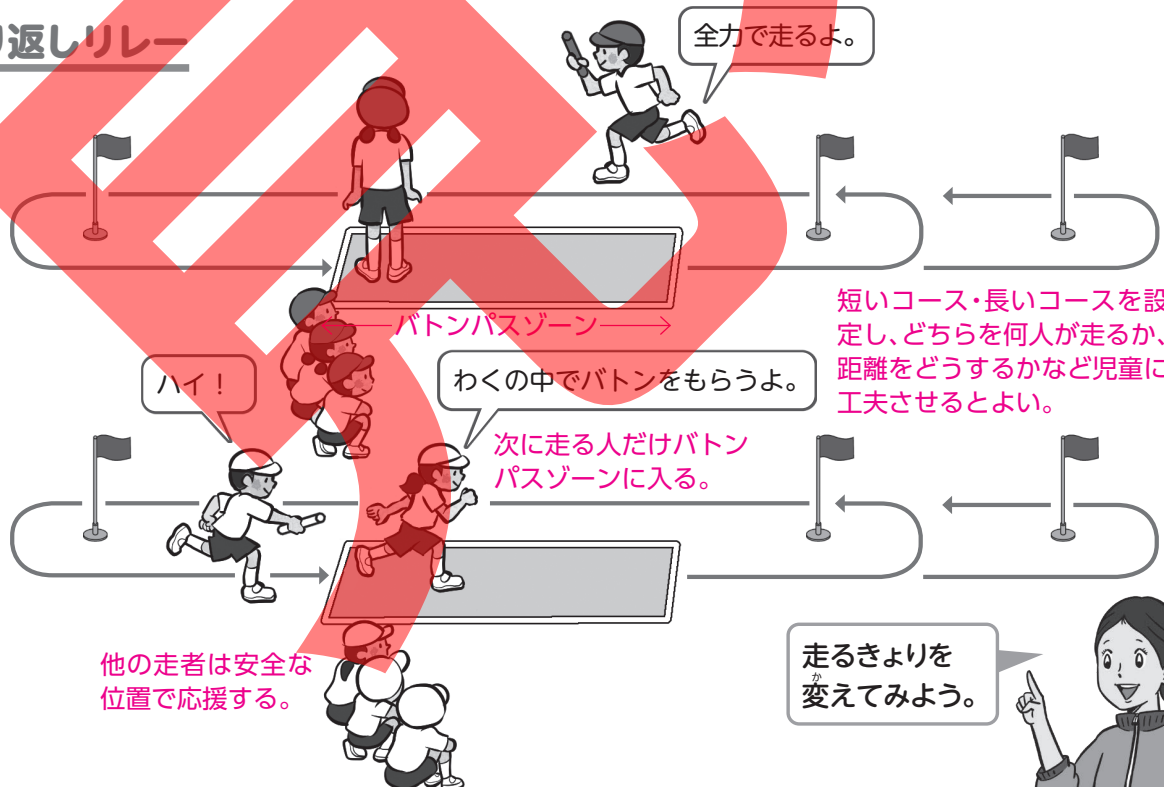
速いチームは、バトンプスのどんなところがよかったかな。

バトンを渡す人・受ける人のスピードが同じくらい速い、受ける人の手が「ハイ」という声と同時に後ろに伸びている、渡す人は受ける人が「ハイ」と言うまでバトンをしっかりと握っている など



よいチームの動きや映像などを観察することで気付かせる。

●折り返しリレー



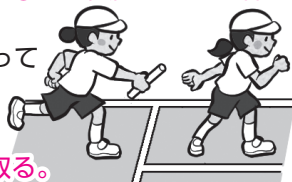
リレーでは、走りながらバトンの受けわたしをします。大会のルールなどでは、走る人は、バトンを受け取りやすくするために手ぶくろをはめてもよいでしょう。

ア 手ぶくろをはめてもよい イ 手ぶくろをはめてはいけない ウ はめてもはめなくてもよい

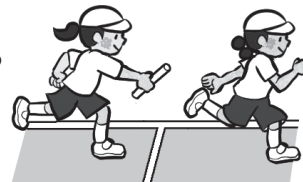
少しずつ慣れていくために、受け手は以下①～④の4段階を踏んで練習するとよい。

●どちらが速いかな

- ①後ろを見ながらバトンを受け取る。立ち止まって
- ②手を真っ直ぐ後ろに差し出したバトンをも
ま前を見て走り、渡し手の「ハもらう。
イ」の声で素早く振り向いてバトンを受け取る。
- ③後ろを向かず、前を向いて走りながらバトンを受け取る。



走りながら
バトンを
もらう。

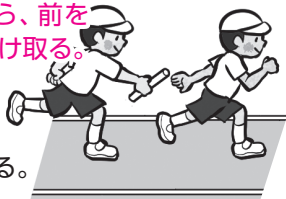


●バトンパスのしかた

- ④目印まできたら、前を
向いて走り、受け取る。

わたす人は
追いぬく
つもりで走る。

スピードを
落とさずに
バトンパスをする。



前走者が
近くにきたら
走り出す。

足や
体を前に
向ける。



わたすときに「ハイッ」と声をかける。
ハイッ
バトンの下のはしを持ち、
反対側を相手にしっかりわたす。

こんな
ときは

バトンパスがうまく
できないときは、
バトンをわたす人ともら
う人を変えずにバトンパ
スだけの練習をしてみよ
う。

●リレー競走

とちゅうでわたすときの
手に持ちかえるよ。



ぶつからないで！

走るのがとくいな人は
バトンパスゾーンで
長く走るといいね。

最後まで
がんばるよ。

バトンの受け渡し
のときに走者が交錯し
ないように、受け手が
どのコースで待つ
のかを事前に指導する。

チームの課題を
もって競走しよう。



ゾーンの中でバトン
パスを終えるよ。



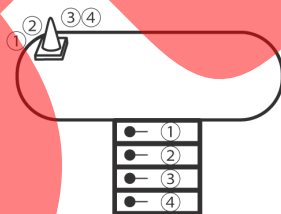
接触事故を防ぐため、バトン
を渡す手ともらう手を逆にす
るとよい。

バトンパスゾーンの使い方によって、
チームの記録が伸びることに気付け、
工夫させる。

バトンパスゾーン

●コーナートップの方法

次に走る人は、コーンの場所を
通るチームの順に、バトンパス
ゾーンの内側から待つ。



●コーナーの 走り方

体を内側に
かたむける。



学びの記録

- 速く走れたときは、どんなことに気をつきましたか。

力強く地面を蹴った、腕を強く振った、前を見て走った など

- バトンの受けわたしは、どんなふうにするとうまういきましたか。

「ハイ」と声をかけた、スピードを落とさずにバトンをもった、
バトンパスゾーンをできるだけ長く使った など

日本陸上競技連盟競技規則では、バトンを受け取りやすく

() 日本陸上競技連盟競技規則では、バトンを受け取りやすく

するために手袋をはめることは禁止されている。

小がた ハードル走



もくひょう

目標

- 知** ハードルを調子よく走りこえて競走できるようにしよう。
- 思** ハードルのならべ方や、走り方をくふうして、考えたことややってみたことを友達に伝えよう。
- 態** 約束や安全を守ったり、考えを聞いたりして、友達といっしょに取り組もう。

学習のねらい 小型ハードルを調子よく走り越えたり、競走したりすることができるようにすること。



みつけよう

ハードルを調子よく走りこえて、友達と競走できるかな。

はじめにやってみよう
スキップしっぽ取り

スキップで
おいかけよう。



ステップ
1

ステップ1では、小型ハードルや用具の置き方を工夫して、いろいろなリズムで走る。

コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。

一方通行とし、逆方向へ走らないこと、コースを横切らないことを徹底する。

あれ、走るリズムがちがうよ。

リズムが変わっても
走りきれたよ。

段ボールのハードルが風で飛ばないように、水の入ったペットボトルを中に置くとよい。

同じリズムで
走りやすいな。

●いろいろなリズムで

リズムの変化を **変化コース** 感じて走る。

一定のリズムで **一定コース** 走る。

体が振られる **くねくねコース** 感じて走る。

着地で向きを変えるよ。

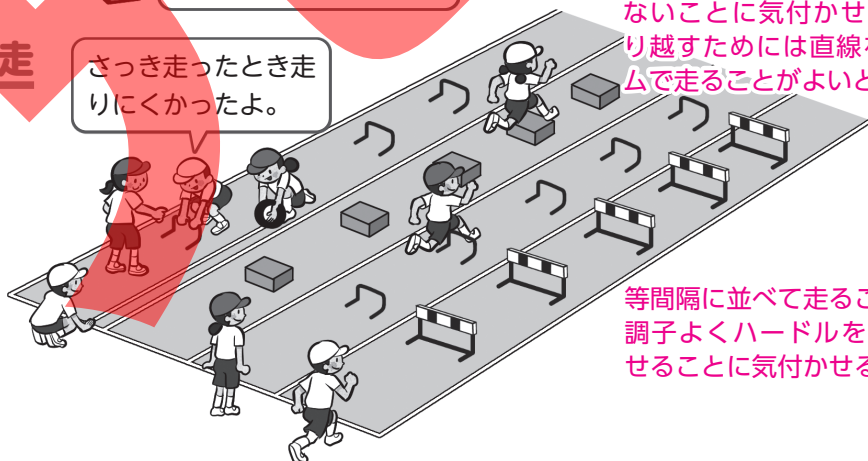
変化・くねくねコースは体が振られる感じが楽しいが、リズムがとれないことに気付かせ、調子よく走り越すためには直線を一定のリズムで走ることがよいと気付かせる。

●いろいろハードル走

コースを作って
走ってみよう。

さっき走ったとき走り
にくかったよ。

等間隔に並べて走ること
で、調子よくハードルを走り
越せることに気付かせる。



ま	め
ち	し
き	

大会などで行われるハードル競走は、男子 110 m、女子 100 m などがあります。男子が 110 mなのは、イギリスでこの競走が始まったころは「ヤード」という長さの単位がよく使われていて、当時は 120 ヤード (109.7 m) の競走だったためです。女子は、長さを「メートル」で表すことが広まってから始まり、100 mで行われています。

進め方

ステップ

1

コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。

ステップ

2

ハードルのならべ方をくふうして、競走しよう。



- ◎目標記録を決める。
- ◎目標記録に近づけるために、走り方をくふうしてやるみる。
- ◎考えたことやできたことを書いたり、友達に伝えたりする。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

ステップ2では、小型ハードルの置き方を工夫して、競走する。

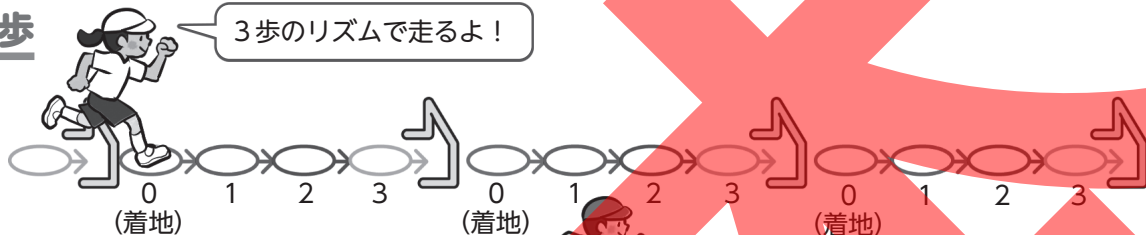
ハードルのならべ方をくふうして、競走しよう。

合っている歩数でとぼう



調子よく走ることができるインターバルを全員が見つけれられるように、教師が助言しながら進める。

◎3歩



◎5歩



●3歩の走り方

ももを高く上げる。

着地 1歩 2歩 3歩

競走してみよう

ゴールまでの距離、第1ハードルまでの距離、ハードルの数が同じで、インターバルの異なるコースを選択させる。

前を見ながら走るといいよ。



ふか
く
学
ぶ

調子よく走りこえている友達のよいところはどこかな。



同じ足で踏み切っている、走るリズムが同じ、インターバルの歩数が3歩か5歩で一定 など

友達に走り方を見てもらい、アドバイスをもらうとよい。

学
び
の
記
録

●ハードルを調子よく走りこえることができたとき、どんな走り方をしましたか。

力強く走った、腕を強く振った、越えるときあまり跳ねないようにした、口でリズムを言ってもらい、それに合わせて走った など

●目標記録に近づくように、どんなことに気をつけましたか。

同じ足で踏み切るようにした、同じ歩数(3歩または5歩)で走った、友達に走る様子を見てもらってアドバイスを聞いてやってみた など

はばとび

学習のねらい 短い助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと、膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができるようにすること。



いろいろなとび方にちょう戦したり、遠くにとんだりできるかな。

ステップ ステップ1では、3歩の短い助走で遠くに跳べるようにする。

1 短い助走で、遠くへとぼう。

●3歩の助走リズム

3歩のリズムで、足のうら全体で強くふみ切る。



踏み切る足を意識させる。

助走から踏み切りまでの掛け声は、児童の実態や状況に応じて工夫するとよい。

イチ・ニ・サ

ーン

●3歩の助走で競争

●競争の例

- ・3歩の助走
- ・2つの場(ふみ切りゾーン・ふみ切り板)から1つ選ぶ。
- ・グループから1人ずつ出てとく点を記録し、グループの合計点数で競う。

右足でふみ切るから左足を前にしてスタートするよ。

ふみ切りオーケー!

ふみ切りゾーンの場

ふみ切りゾーン

ふみ切りゾーンの中でふみ切るよ。

ふみ切り板で強くふみ切るよ。

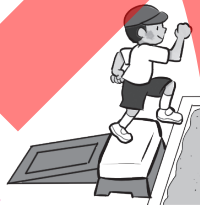
イチ・ニ・サンのリズムだね。

ふみ切り板の場

踏み切りゾーン、踏み切り板の2つの場など、競争のしかたを選ばせる。慣れてきたら新たに考えさせてもよい。

●両足で着地

ひざをやわらかく曲げて両足で着地する。



3歩の助走で遠くにとぶためには、どうしたらいいかな。

ふわっと上方に跳ぶ心地よさを経験させる。

手を後ろにつかないように着地しよう。

相手チームがとぶときは、記録係をするよ。



片足踏み切り・両足着地は幅跳びの動きづくりに大切である。

砂場はよく掘り起こす。跳ぶときの目安になるように、目標ラインと得点は分かりやすく示す。

40 cm

ふみ切り板

150 cm 20 cm

1 2 3 4 5

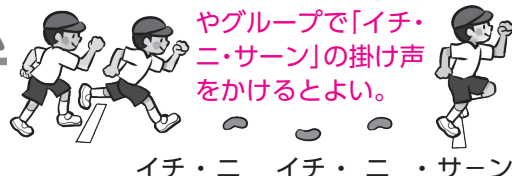
こんなときは

リズムよく助走ができないときは、「イチ・ニ・サーン」などと声を出したり、手びょうしをしてもらったりしよう。

リズムがつかめるように、個人やグループで「イチ・ニ・サーン」の掛け声をかけるとよい。

●5歩の助走リズム

ふみ切り足からスタート



5歩のリズム「イチ・ニ、イチ・ニ・サーン」に「イチ・ニ」を足して、7歩のリズム「イチ・ニ、イチ・ニ、イチ・ニ・サーン」でもやってみよう。



進め方

ステップ

1

短い助走で、遠くへとぼう。

ステップ

2

とび方をくふうして、自分たちの記録にちょう戦しよう。



- ◎ どうしたら遠くへとべるか考える。
- ◎ 強くふみ切ってとぶために、助走やふみ切りをくふうしてやってみる。
- ◎ 考えたことやできたことを書いたり、友達に伝えたりする。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

ステップ2では、跳び方を工夫し、自分の記録に挑戦する。

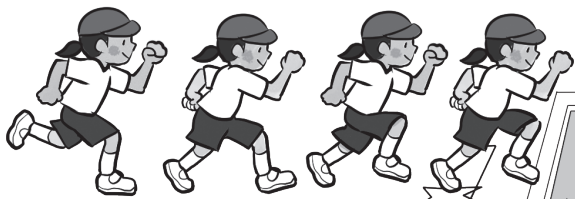
とび方をくふうして、記録にちょう戦しよう。

だんだんスピード
を上げて まっすぐ
前を見て

足のうら全体で
強くふみ切る。

空中で足を
そろえる。

できるだけ足を
前に出して着地。



目線が下がってしまうときは、
踏み切り線のイチニサ
横にコーンを置いて、高い目線を保って跳ぶ。

とんだきよりをはかるう

とんだきよりをはかる係

わたしのスタート
位置の目印は
ここだね。



地面を
ならす係

記録する係

互いの動きにつ
いて、よかった点
などを見合う。

しんばん係

友達の
動きを見る係

砂場の整地、記録者の用意等が
済み、安全確認の合図をするま
では、跳ばないようにする。



やくそく

- 順番にとぶ。
- 助け合って記録を取る。

ふか
く
学
ぶ

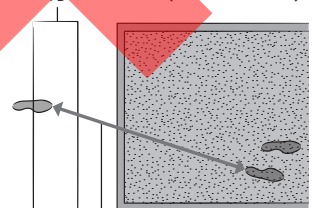
自分が気をつける
ところはどこかな。

片足で強く踏み切
ることなど、自分の
課題を発見し、練習
に取り組むきっか
けにする。

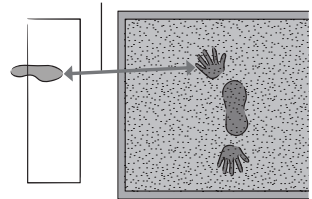


● はかり方

ふみ切りゾーン (30~40cm)



はかるきより



手やおしりをついてしまったら、
ついたところからはかるう。

踏み切り線を出たときでも、
踏み切ったところから計測させてもよい。



遠くにとべる人は、ひざをしっかりと
曲げて着地しているよ。

さいご

最後の3歩「イチ・ニ・サーン」の
リズムが大切だね。



学
び
の
記
録

● 遠くへとべたときは、どんな感じがしましたか。

上方に、ふわっと跳べた感じがした など

● はばとびで強くふみ切るときに、どんなことに気をつけましたか。

「イチ・ニ、イチ・ニ、(イチ・ニ、)サーン」のリズムで助走をした など

幅跳びの楽しさと関連させる。

高とび

学習のねらい 短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと、膝を柔らかく曲げて、足から着地することができるようにする。



いろいろなリズムでとんだり、友達と競争したりして、高くとべるかな。

ステップ ステップ1では、3～5歩の助走で高く跳べるようにする。

1 3～5歩の助走で、高くとぼう。

3～5歩の助走で高くとぶためには、どうしたらいいかな。



●3歩の助走リズム

自分に合った踏み切り方向を見つけるため、左と右の両方から跳んでみる。



●5歩の助走リズム

ふみ切り位置にふみ切り板を置くと、体がフワッとうき上がってとびやすくなるよ。グループの仲間が「イチ・二・サーン」と声を掛けるようにする。



●ふみ切り足を決める

ななめにはったゴムひもをジグザグにとぶ。

踏み切りは、足の裏全体で強く踏み切る。



●こんなときは

リズムよく助走ができないときは、3歩は「イチ・二・サーン」、5歩は「イチ・二、イチ・二・サーン」などと声を出したり、手びょうしをしてもらったりしよう。

ふみ切り足が決まると、助走する方向が決まるよ。

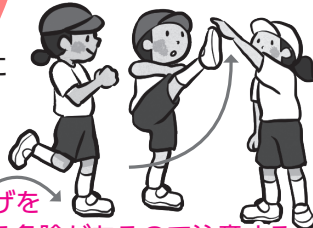


●練習のしかた

膝の振り上げが上方向になり、おへそを上げる感覚で行う。

●ふり上げ足の練習

強くふみ切って、友達の手の高さにとどくように足をふり上げる。



いきなり膝の振り上げを上方向にすると倒れる危険があるので注意する。

●ぬき足の練習

ぬき足はひざをむねに近づける感じで



空中では大きな動作をイメージさせ、抜き足は横に開くようにして抜く。



人は、高とびでどのくらいの高さまでとぶことができるでしょうか。

- ア 身長 $\frac{1}{2}$ 以下しかとぶことができない。 イ 身長よりも高くとぶことができない。
ウ 身長より高くとぶことができる。

進め方

ステップ

1

3～5歩の助走で、高くとぼう。



ステップ

2

助走やとび方をくふうして、自分たちの記録にちょう戦しよう。



- ◎ どうしたら高くとべるか考える。
- ◎ 強くふみ切ってとぶために、助走やふみ切りをくふうしてやってみる。
- ◎ 考えたことやできたことを書いたり、友達に伝えたりする。

ふか
く
き
ん
ぎ
ん

ステップ

2

ステップ2では、助走や跳び方を工夫し、記録に挑戦する。

助走やとび方をくふうして、記録にちょう戦しよう。



やくそく

- 周りに気をつけてバーやマットをじゅんびする。
- バーの置き方をかくにんする。
- 助け合って記録をとる。



グループで活動する。跳ぶ人のめあてに合わせてバーの高さを調整する。

●グループでの競争

●くふうの例

- ・ 3歩か5歩のどちらかの助走に決める。
- ・ ふみ切り板を使うかどうか決める。
- ・ 1人3回ずつとぶ。
- ・ 一人一人の、一番高くとんだ記録を、グループごとに合計して競う。

グループから1人ずつ出て1対1で跳び比べ、勝った人数の多いグループを勝ちとする方法もある。

ふり上げ足がちゃんと上がっていたよ。

グループの中で、とぶ、記録、ほ助などの係を決めよう。

●高さの目安

- 4点 むね
- 3点 へそ
- 2点 もも
- 1点 ひざ

グループで見合ったり教え合ったりして、互いの動きについてよかった点などを伝え合う。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。

ぼくの記録は、5歩の助走で80 cm。めき足の練習で足が引っかかりないようにして90 cmまでとびたいな。



自分に合った練習のしかたをくふうしよう。



友達に見てほしいところや、わからないところを伝えよう。

学
び
の
記
録

- 高くとぶためにどんなことに気をつけましたか。

だんだんスピードをつける、足の裏で強く踏み切る、踏み切り足を決める など

- 高とびで強くふみ切るときに、どんなことに気をつけましたか。

足の裏全体を使って踏み切ること、リズムよく助走すること など

投運動

学習のねらい 体重を移動して遠くへ投げることができるようにすること。



いろいろな投げ方にちやう戦したり、遠くに投げたりできるかな。

ステップ ステップ1では、全身を使って遠くに投げられるようにする。

1 全身を使って遠くに投げよう。

●どすこいスロー

ボールを地面にたたきつける。

ラインをまたぎ、四股をふむように、投げ手と反対側の足を高く上げる。「どすこい」という掛け声をかけながら、上げた足を勢いよく地面にたたきつけて投げる。



タオルの端を持ち、ボールを投げるように振る。ムチのように振ると、タオルは腕の延長のように大きく振れる。

●タオルふり

タオルを大きくふるよ。

投げ手の反対側の手は、投げる方向を指さすといいよ。



投げる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、体をひねる動きがじやすくなる。一気にタオルをふり下ろす。

●せなかにポン

ひじを高く上げて、投げるしせいでバトンをせなかに当てる。

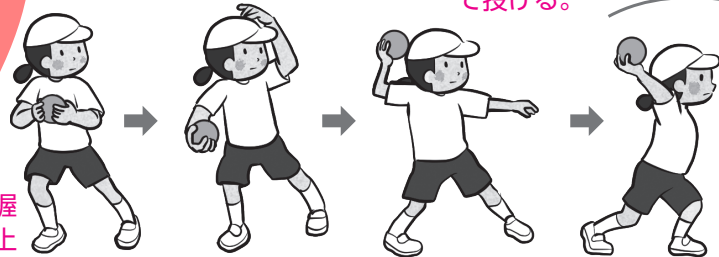


新聞紙を巻いてバトンを作る。バトンの端を握り、バックスイングのときにひじをしっかりと上げ、背中にポンと当てる。

●サイドステップスロー

サイドステップをしてから投げる。

後ろ足をしっかりと引きつけることを意識してサイドステップして投げる。



まとめ チンパンジーやゴリラなどもボールを投げることはできますが、動物の中で、いちばんものを投げるのがうまいのは「人」だといわれています。うでの力だけなら人よりもゴリラのほうが強いですが、人は、全身をうまく使ったものを投げるすることができます。

もくひょう

目標

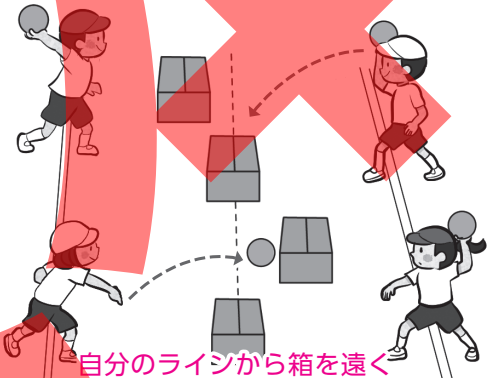
- 知** 全身を使って、できるだけ遠くに投げることができるようになる。
- 思** 投げ方や競争のしかたをくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 約束や安全を守り、友達といっしょに取り組もう。

ふか学ぼう

どのような動きをすると遠くへ投げられるかな。

→ 横向きの姿勢から体をひねって投げる、サイドステップをして投げるなど

●だんボールずもう



自分のライジから箱を遠くにした方が勝ちとする。

こんなときは

全身をうまく使えないときは、「タオルふり」でバックスイングをしてしっかりとかたを回してみよう。後ろへかたむいたしせいから、体を起こして、一気に投げてみよう。

ふか
く
学ぶには

1



2

2

グループでの競争をやってみよう。

●競争の例

-
- 高いとく点をとる友達は、どんな投げ方をしているのかな。
- 3点 5点 10点
- 3点 10点
- いて、それらにボールを当てて、決めてゲームを楽しむ。



グループで行い、
よかった点や気が
ついたことを伝え
合おう。

ひじが上がって
いると、遠くへ
とぶね。

全身を使って
投げるといいね。

●競争の例

- スタート地点からボールを投げて、的やかごなどのゴールに、何回でボールが到達するかを競う。
ボールを軽量にして、ゴールを開いた傘にしてもよい。

的を教師が持たず、台上に置いて
行くとよい。

うでのふりを大きくすると、
遠くへ投げることができるね。



学びの
記録

- 体重を前へ移動させる、投げる方と反対の足を高く上げて勢いよく振り下ろす など

- 遠くに投げられたとき、ボールはどんなふう^とに飛んでいきましたか。

自分の目線より高く上がって飛んでいった など



水泳運動

学習のねらい 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること、もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすることができるようにすること。



いろいろなもぐり方やうき方、泳ぎ方ができるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろなもぐり方や浮き方をします。

1 いろいろなもぐり方やうき方をしよう。

できたら ☐ に○をつけよう。

★トライでは3回やってみよう。

息を止めたり、はいたりしながらやってみよう

●ブーパツ

手でかいて
上がってパツ



ゆっくりとじっくり息を吐いた後に水面に出る。

●クラゲうき



力を抜いて浮く感じをつかませる。
水の中では鼻から息を吐くようにする。

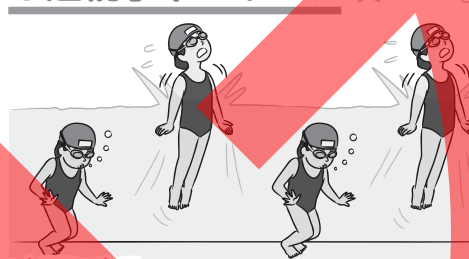
☐ おしりをうかせる。

●だるまうき



☐ 手でひざを
かかえてうく。

●連続水中ジャンプ



★トライ 1 ▶ 2 ▶ 3 ▶

水底を蹴る際、
両方の足指を外
側に向けて両膝
を深く曲げると
かえる足のよう
になる。

●ふしうき

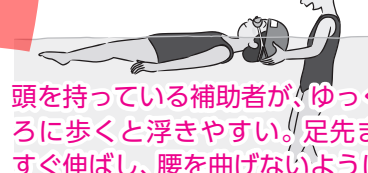


★トライ 1 ▶ 2 ▶ 3 ▶

け伸びの姿勢につながる。

☐ 目線は少し前のほうを見る。

●せうき



頭を持っている補助者が、ゆっくりと後ろに歩くと浮きやすい。足先までまっすぐ伸ばし、腰を曲げないようにする。

☐ 頭を持ってもらってあお向けでうく。

●リズムにのって

①スタート

⑫ポーズ
5・6・7・8

②息を
はきながら
もぐる。
1・2・3・4

③ジャンプ
5・6・7・8

④もぐって
歩く。
2・2・3・4
5・6・7・8

⑤大の字

⑥まっすぐ泳ぐ。
3・2・3・4 4・2・3・4
5・6・7・8 5・6・7・8

速さを競うのではなく、いろいろな浮き方や動きの組み合わせに着目させる。曲をかけて行くとよい。

⑩水中前転
7・2・3・4
5・6・7・8

⑨水中とう立
6・2・3・4
5・6・7・8

⑧反対の足で
5・6・7・8

⑦かたほうの
足で立つ。
5・2・3・4

水遊びの
組み合わせ方を
くふうしてみよう。



まめ
ちしき

体をあおむけにして水にうく、「せうき」。ついこわくなってあごを引いてしまうかもしれませんが、あごを引いてしまうとかえってしずみやすくなってしまいます。あごは上げるようにすると、うまくうくことができます。

進め方

ステップ

1

息を止めたりはいたり、すったりしながら、いろいろなもぐり方やうき方をしよう。

ステップ

2

こきゅうしながら、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎにちょう戦しよう。



- ◎かえる足泳ぎで速く泳げる友達は、どんなけり方をしているかを見つける。
- ◎友達に見てもらいながら、自分でやってみて進むかどうかたしかめる。

ふか
く
あ
そ
び



やくそく

約束は徹底する。
また、保健学習との関連を図ってもよい。

- プールサイドは、走らずゆっくり歩く。
- 体の具合が悪いときは、先生に伝える。
- ぶつからないように泳ぐ。
- プールに入る前や出た後には、バディ(2人組)で人数をかくにんする。

実情に応じて3人組でもよい。

いち

に

さん

ステップ

ステップ2では、呼吸をしながら泳ぐことに挑戦する。

2

こきゅうしながら、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎにちょう戦しよう。

◎3だんロケット

水の抵抗を受けにくい、け伸びの姿勢を意識させる。
ばた足の蹴りは推進力になるので「トライ」でチェックしながらやってみる。



両肘がくっつくぐらい寄せ、頭をしっかりと中に入れる。

- ①かべをける。 ②けのび ③ばた足
①は、顔を水につける→両足で壁を蹴るの順にやるとよい。

どこまで
いけるかな。

水の中では、息をはくといいよ。

◎面かぶりばた足泳ぎ



腕は左右交互にかく。一方の腕がかき終わった後、リカバーして残っている腕が顔の前でそろうまで、次のかき出しを始めない。「手タッチ」を合言葉にしてもよい。

◎面かぶりかえる足泳ぎ

手足をしっかり曲げ、足の裏で水を蹴る。蹴り終わったら両腕を伸ばす。
け伸び(スー)→手のかき(パッ)→かえる足(ポン)を繰り返す。

手のかきは、慌てて行わないようにする。ゆっくりのびのびと手をかくような意識をもたせる。

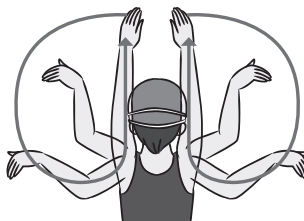


●かえる足

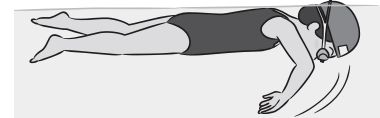


足のうらで
水をおす
ようにする。

●手のかき



かたより前で
大きい円をかく
ようにする。



水を手のひらで下におすようにする。

こきゅうしながらばた足泳ぎをしよう

どの動きの練習なのかを考えながら練習するようにする。

2〜3人のグループでポイントをしばって、互いに泳ぎ方を伝え合うようにする。手のかき方の練習
こきゅうをしながら泳ぐ練習

ふか学ぼう

水を飲まないようにこきゅうするには、どうしたらいいかな。



水面に顔が上がったときに「パツ」と吸う など



●足の動き

足の甲で水を下に押す。腿の付け根から動かす。



太ももを使って、足首をのばすようにける。

●手のかき

手は親指から入水する。

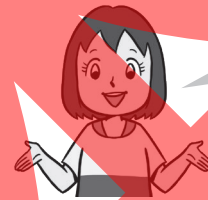


はらの下までかく。

できるだけ遠くの水を体の中心へかき込んでくる。

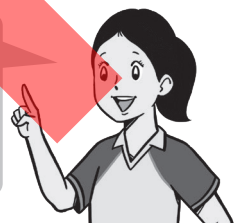


親指がこしのほねの横にさわるように、太ももの外側までかく。



自分の課題は何か。

自分や友達の考えたことを伝え合って、やってみよう。



●こきゅうの練習

連続ジャンプでの呼吸の仕方を思い出してやってみる。

●つかまって

水中で鼻から息を吐いて手をかき、水面に顔を上げて「パツ」と息を吸い込む。



うでの動きに合わせて顔を横に向ける。



うでと足の動きに合わせ、こきゅうする。

●歩きながら

肩まで水につかるくらいの姿勢で行う。



歩いてい動しながら、うでの動きに合わせてこきゅうする。

●ビート板で



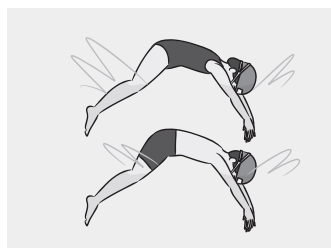
前に伸ばした腕に耳をつけるようにする。

顔を横に向けてこきゅうする。

●いろいろな競争

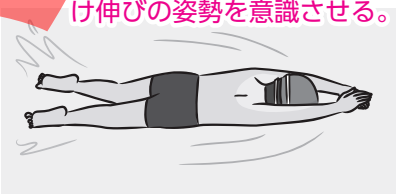
●イルカ泳ぎで

何回とぶと10 mまで泳げるかな。



●ばた足泳ぎで

水の抵抗を受けにくい、け伸びの姿勢を意識させる。



●かえる足泳ぎで

10 mで何かきしているかな。かく回数をへらせるかな。



キックの後の伸びにも着目させる。

こきゅうしながらかえる足泳ぎをしよう

上手な友達
の足の動き
はどうなっ
ているかな。

どの動きの練習なのかを考えながら
練習するようにする。

キックの練習

こきゅうを
しながら泳ぐ練習

キックの後、
体をまっすぐに
のばすよ。

2～3人のグループで、ポ
イントをしぼって、互いに
教え合うようにする。

こきゅうの練習

プールサイド
に手をつき、
腰の位置を安
定させて、自
分の動きを目
で確認しなが
ら練習する。

補助者は相手の土
踏まずに自分の手
の親指を当てる。

わたしの手をおす
ようにけって。

プールの横を
泳ぎきるよ。

歩きながら

●こきゅうの練習 水中で鼻から息を吐くことが大切である。十分に呼吸の練習をする。

●息つき



手のかきで顔を上げて息をすう。

●水中ジャンプ

水中で鼻から息を
吐いて手をかき、
水面に顔が上がっ
たら「パッ」と息を吸う。

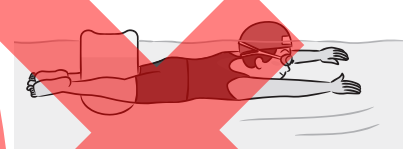


鼻でソー

●歩きながら



●ビート板で



競争しよう

●ボール運びリレー

うでと頭でボールをささえよう。

うでをのばそう。

キックは太ももから大きく行う。
手はボールが横にいかないように大きくかく。

●ロングビート板おしずもう

3人で動きを
合わせるよ。

力いっぱい
ばた足をしよう。

2～3人のグループで行う。
太ももから、力強くキックする。

学びの記録

●かえる足泳ぎで、速く泳いでいる友達は、どんなけり方をしていましたか。

足の裏で水を押すようにしていた など

●自分でやってみて、どんなことが楽しかったですか。

体をまっすぐに伸ばして、かく回数を減らせたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。



ハンドボール

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームができるようにすること。



シュートをうまく決められるかな。
味方にパスをつなぐことができるかな。

もくひょう

目標

- 知** 味方にパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりしてゲームができるようになる。
- 思** パスをつないだり、シュートを決めたりするためのコツを見つけて友達に伝えよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、だれとでも仲よくゲームをしよう。

ステップ1では、ハンドボールのしかたを知り、基本的なボール操作や、ボールを持たないときの動きを身に付けてゲームを楽しむ。

はじめにやってみよう

●^ま的当て

2人組でパスをして、的に当てる。



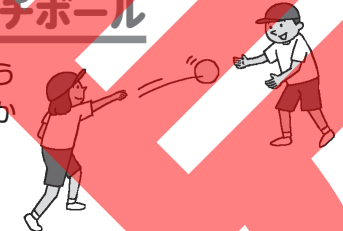
●鳥かごゲーム

3人でパスをして、中の人にとられないようにする。



●キャッチボール

30秒で何おうふくできるか数える。



●ワンバウンドキャッチ

ゴールからのきょりが同じ位置から、1人が長いワンバウンドパスを投げ、もう1人が走ってそのボールを受け、シュートする。



ステップ

1 ゲームのしかたを知り、力いっぱい

ボールはライトドッジボールなど、軟らかいものを使う。

しんぱん

時計係

サイドライン

パスをふせぐよ。

ゴールキーパー

守りがいないところに動くよ。

ゴールライン

ゴールエリア

ボールを持ったら素早く周りを見て、空いている人へパスを出すようにする。

サイドライン



●反そく



相手にぶつかる・おす。



相手をたたく・つかむ。

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、力いっぱいゲームをしよう。

ステップ

2

せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。



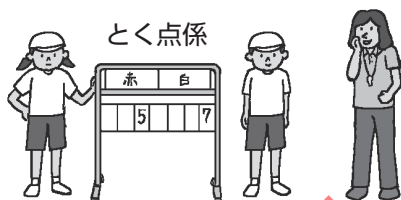
- ◎パスやシュートの記録を取る。
- ◎パスやシュートをたくさん成功させている友達のよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

ふか
く
き
ん
な
プ
レ
ー

一つの大きいコートで大人数で行うより、多くのコートとチームを作って、児童が長い時間ボールに触れるようにするとよい。

ゲームをしよう。

きけんなプレーはないかな？



ゴールエリア
(キーパーしか入っては
いけないところ。
相手チームは入れない。)

センター
ライン

パスをもらえ
るところに動いて！

コートの大きさは、横10m×縦20m
くらいにする。

●シュート



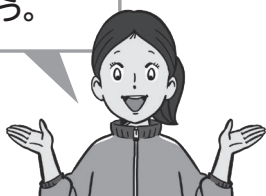
ゴールはミニサッカーのゴールを使う。あるいは、支柱にひもなどを張ってゴールをつくってもよい。



マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
- しんぱんにしたがる。

みんなが活やく
できるルールを
考えよう。

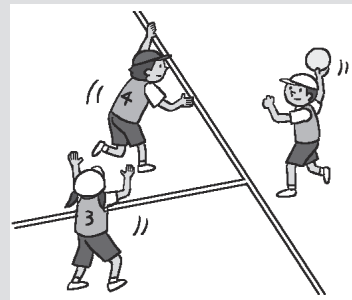


ルール

- チームの人数：3～4人
(前半、後半交代)
- 1試合の時間：前半5分、後半5分
- とく点：ゴールしたら1点。
- ゲームの開始
 - ・ジャンケンで勝ったチームがセンターラインから始める。
- ルール
 - ・ボールを持って4歩以上歩かない(オーバーステップ)。パスをしながらゴールを目指す。
 - ・ボールを持って4歩以上歩いたら、相手のボール。



- ・ボールがサイドラインから出たら、出たところから相手チームが投げ入れる。(スローイン)



- ・反そくがあったら、近くのサイドラインから相手のスローインで始める。

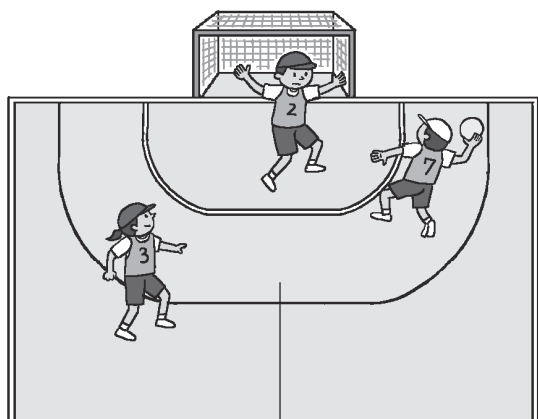


- ・キーパーはこうげきできない。

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。

●ルールのかふう

- 全員がゴールを決めたらボーナス点。
- ボールを持ったら相手にじゃまをされない人（フリーマン）をつくる。
- 守りの人が入れない、シュートをする人の安全地いきを作る。



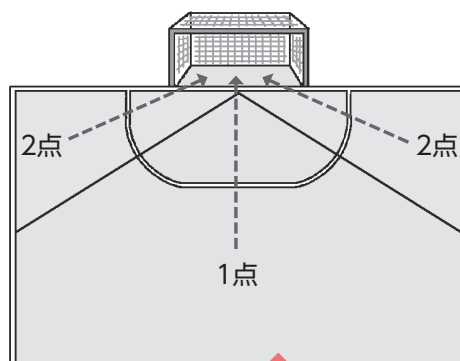
シュートをする人の安全地いき

こんなときは

パスやシュートがうまくできないときは、ボールを持って歩ける歩数をふやすなど、ルールをかふうしてみよう。

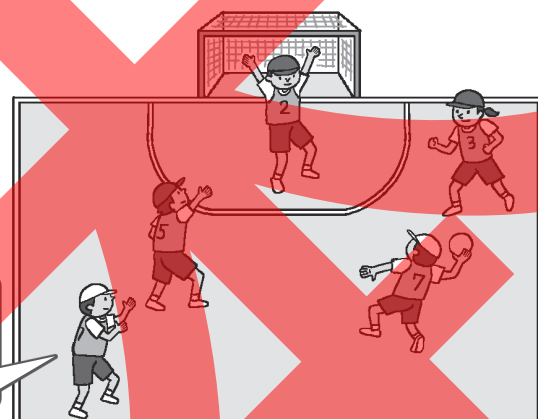
パス3本目だよ！
シュートだ！

- シュートした場所によって、とく点を変える。



横からとく点したら、2点。

- せめの形で、とく点を変える。



自分たちのコートから3本以内のパスでシュートを決めたらボーナス点。

ふか学ぼう

どうしたら、パスがつながりやすくなったり、シュートが決まりやすくなったりするのかな。

味方がボールを持ったときの動き出しの素早さが大切であることに気づかせる。



●話し合い

各チームで具体的な作戦が
つくれるように助言する。

どうしてなかなか
とく点が入らない
んだろう。

ボールを持ったら、
まずはたてへのパス
をねらおう。

やったあ！
たくさんシュート
が決まったね!!

すごい。
全員とく点する
ことができたね。



相手がたくさんいて、
なかなかシュートを
打てないんだよね。



そうだね。すばやく
せめるととく点に
なりやすいよね。

ゲーム後



わたしもとく点できた!!
たてのパスをつなぐと
シュートしやすいね。

イ
ク
ズ
?

ハンドボールの「ハンド」は英語で「手」を意味しますが、ハンドボールを漢字で表すと、どうなるでしょうか。

ア 手球 イ 送球 ウ 投球 エ 水球

2 せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。

●パスとシュートでせめる



ゴールとキーパーを見て、キーパーがとれないボールを投げるのが大切だね。

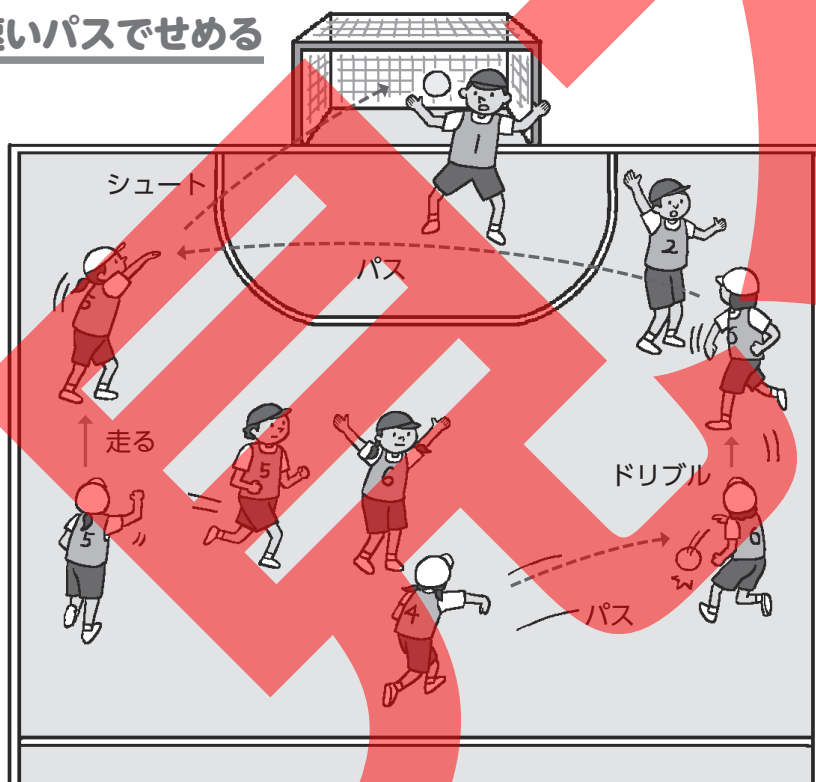


シュートは、キーパーにとられないようにゴールへパスをするんだと考えよう。

右に打つふりをして左に打ったり、フェイントを入れてもいいね。



●速いパスでせめる



●シュート



味方がボールを持ったら、すぐにたて方向に走って、速いパスをつなぐことが大切だね。

一人一人の役割をはっきりさせると作戦がうまくいきやすい。



学びの記録

●どのようにしたら、味方にパスをつないだり、シュートを入れたりすることができましたか。

ボールを持ったらすぐに縦方向に走っている人にパスをする、右に打つと見せかけて左に打つ 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。

友達と協力して点を入れた、うまくゴールまでボールを運べるようになった など

セストボール

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



シュートをうまく決められるかな。
味方にパスをつなぐことができるかな。

もくひょう

目標

- 知** 味方にパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりしてゲームができるようになる。
- 思** パスをつないだり、シュートを決めたりするための場所を見つけて友達に伝えよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、友達と協力してゲームをしよう。

ステップ

1

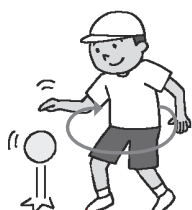
ゲームのしかたを知り、友達と

はじめにやってみよう

●ボールつき



右手と左手で
交ごにつく。



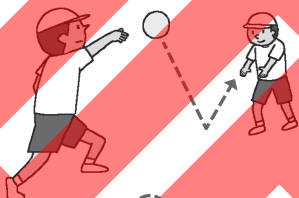
回りながらつく。

ボールはドッジボール
などを使ってもよい。

●キャッチボール

コースや高さ、速さを変えて
行うようにする。

●前後左右に投げて

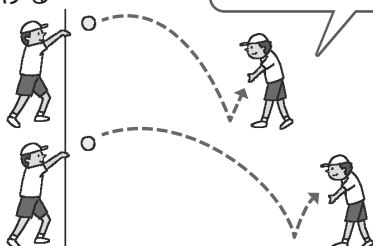


●上に投げて



●シュート練習

●遠くに投げる



次はもっと後ろ
に下がるよ。

時計係

しんぱん

とく点係

赤	白
1	2

ゴール
エリア

ゴールの足元に土のう
などの重しになるもの
を置いて安定させる。

向こう側に
急いでもどって。

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徹底する。

●反そく



相手にぶつかる・おす。



相手をたたく・つかむ。

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、友達と協力してゲームをしよう。



ステップ

2

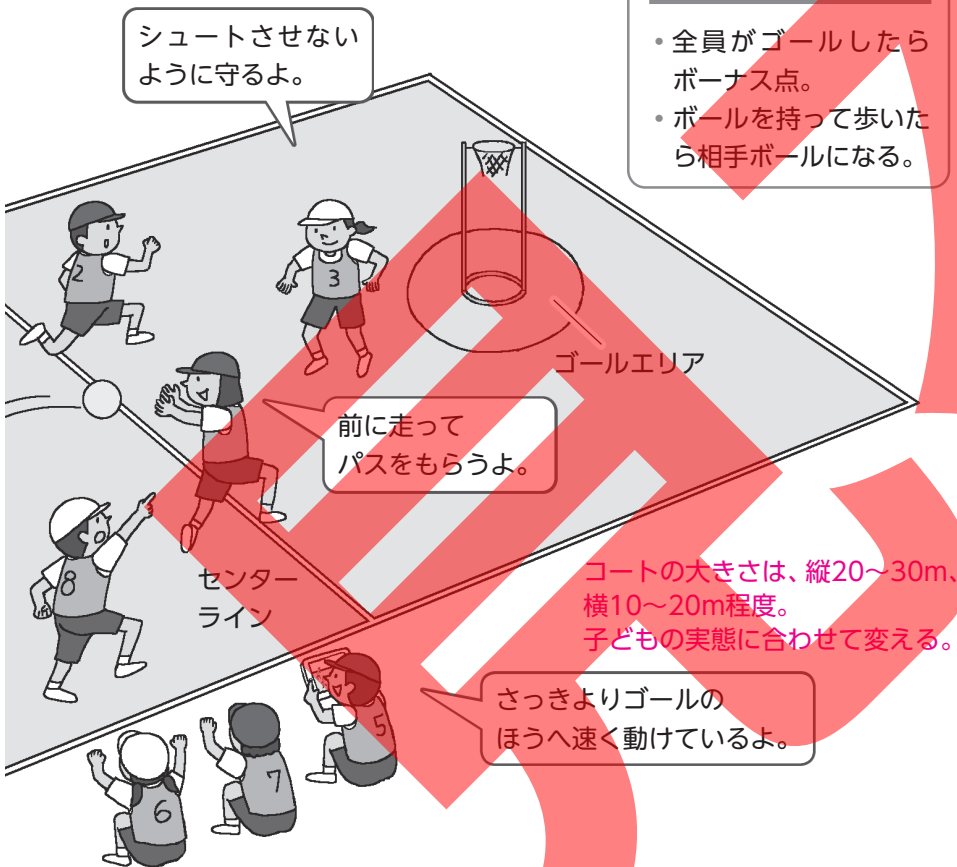
動き方をくふうして、ゲームをしよう。



ふか
く
学
ぶ

- ◎パスやシュートの記録を取る。
- ◎パスやシュートをたくさん成功させている友達のよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

協力してゲームをしよう。



●ルールのかふう

- ・全員がゴールしたらボーナス点。
- ・ボールを持って歩いたら相手ボールになる。

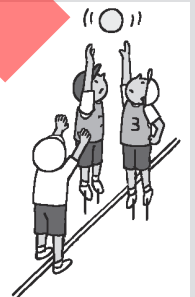
ルール

- チームの人数：4～5人
(前半、後半交代)
- 1試合の時間：前半5分、後半5分
- とく点：リングにボールが入ったら、1点。



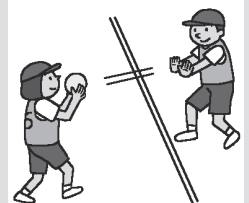
●ゲームの開始

- ・センターラインでジャンプボールをして始める。



●ルール

- ・ボールを持っている人は歩けない。
- ・パスのみでボールをつなげる。
- ・相手が持っているボールをうばうことはできない。
- ・ゴールエリアにはだれも入れない。
- ・ボールが出たら、ボールを出していないチームが近くの線からボールを投げて始める(スローイン)。



マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
- しんぱんにしたがる。

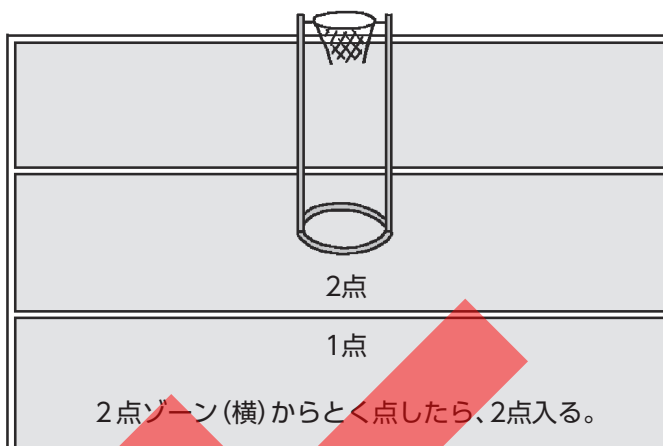
●ルールのくふう

- 全員がゴールを決めたら、ボーナス点もらえる。
- ボールを持って歩いたらその場から相手のボールで始める。

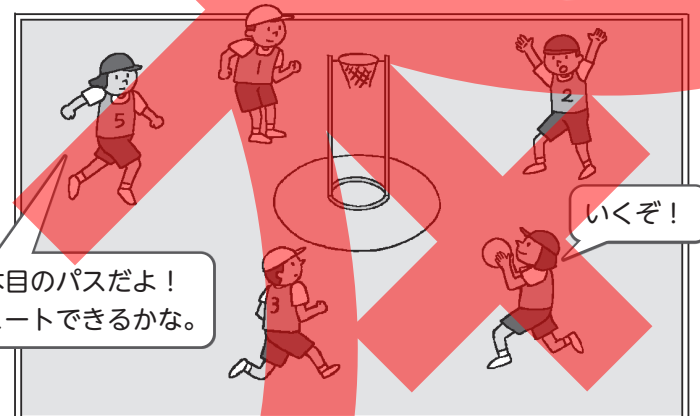
- 安全地いきを作る。



- シュートの場所によってとく点を変える。



- せめの形でとく点を変える。



自分たちのコートから3本以内のパスでシュートを決めたらボーナス点。

こんな
ときは

パスやシュートがうまくできないときは、みんなが楽しくできるようなルールを考えてみよう。

●話し合い

どのようなときに得点が入ったかを振り返り、得点しやすい状況を自分たちの経験から把握させる。

ふか
く学ぼう

とく点を入れるには、どのようにシュートをしたらいいのかな。

リング近くの相手のいないところへ動いてパスをもらってシュートするーなど

リングの近くでは必ずシュートを打ってみようよ。入らなかったらみんなで拾って、またシュートしてみるのはいかがでしょうか。

それでやってみよう。

さっきよりパスが繋がったよ。

でもとく点が入らなかったね。

どうしたら、とく点が入るかな。

それなら、シュートがたくさん打てるとく点しやすいね。

イ
ク
ズ
？

セストボールは、味方にパスしたりゴールに向かってシュートしたりと、バスケットボールに似たゲームですね。さて、「セスト」とは、何のことでしょうか。

ア まと イ ゴールエリア ウ センターライン エ かが

2 動き方やせめ方をくふうして、ゲームをしよう。

●シュートのしかた ▶



シュートをするには、リングの近くの相手のいないところでボールを受けることが大切だよ。

●守り方 ▶

両手を広げ、守備範囲を広くする。

パスさせないよ。

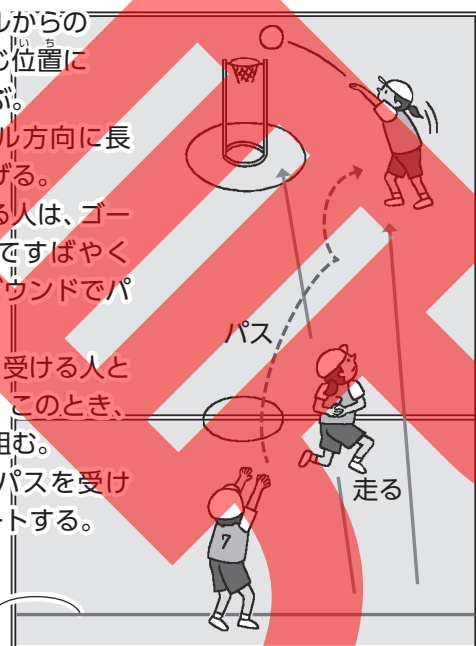
かたほうの足を前に出し、両手を大きく広げてかまえて、ボールを通さないようにしよう。

●せめ方の練習

●たてパスで速く相手コートにせめこもう

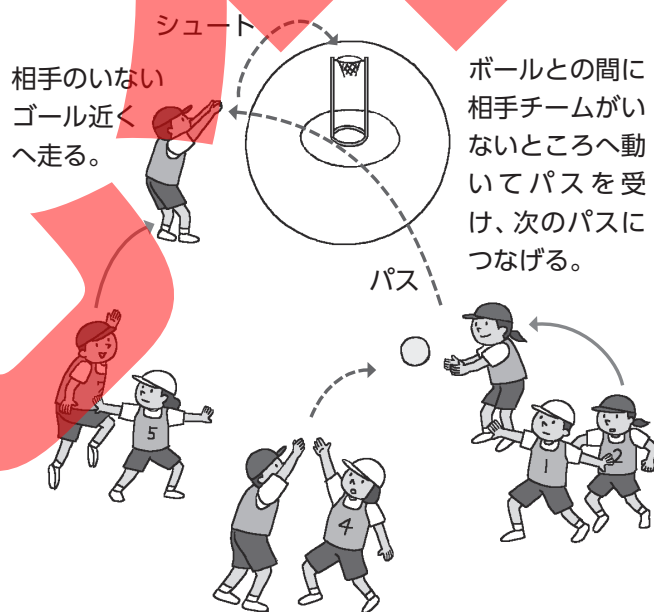
- 3人でゴールからのきょりが同じ位置に一直列でなろう。
- 1人がゴール方向に長いパスを投げる。
- パスを受ける人は、ゴールに向かってすばやく走り、ワンバウンドでパスを受ける。
- もう1人は、受ける人と同時に走る。このとき、手は後ろで組む。
- 受ける人はパスを受けたら、シュートする。

スタート位置



●せめ方 ▶

●リング近くの相手のいないところへ動いてパスをもらってシュートしよう



学びの記録

●味方からパスを受けたり、シュートを入れたりするために、どのようなことに気をつけましたか。

味方がボールを持ったらすぐに前に走り出してパスを受ける、相手のいないリング付近でシュートするなど

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

友達と協力して点を入られた、シュートが入るようになった など

ミニサッカー

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



シュートをうまく決められるかな。
味方にパスをつなげられるかな。

もくひょう

目標

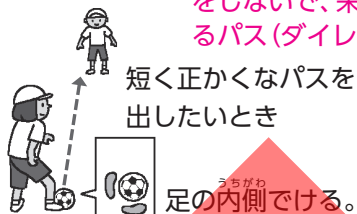
- 知** 味方にパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりしてゲームができるようになる。
- 思** パスをつないだり、シュートを決めたりするための場所を見つけて友達に伝えよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、友達と協力してゲームをしよう。

ステップ1では、ミニサッカーのしかたを知り、基本的なボール操作や、ボールを持たないときの動きを身に付けてゲームを楽しむ。

はじめにやってみよう

●パス

●インサイドキック



来たボールを体のどこかで受け止めてコントロール(トラップ)してからパスをする。慣れてきたらトラップをしないで、来たボールをそのまま蹴るパス(ダイレクト)にも挑戦させる。

●インステップキック



蹴り方は最初の段階でポイントをしっかりと説明する。(p47「けり方」参照)

●けり出しゲーム



●三角パス

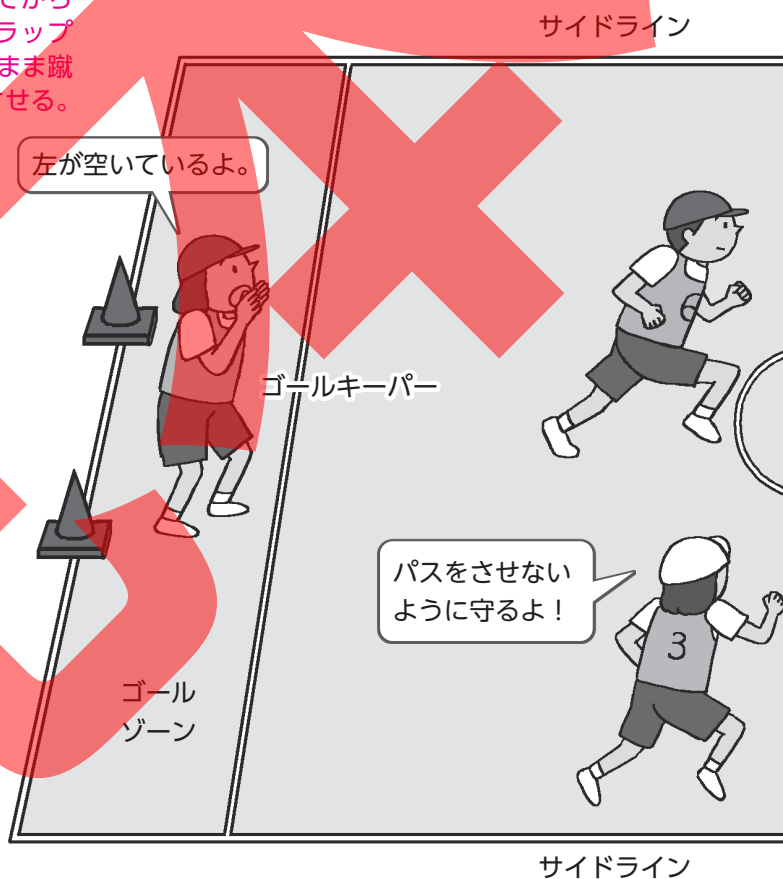


おにの人にカットされないように、動きながらパスを回す。

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、友達と協力



●反そく



相手にぶつかる・おす。



相手をたたく・つかむ。

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、友達と協力してゲームをしよう。

ステップ

2

せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。



- ◎パスやシュートの記録を取る。
- ◎パスやシュートをたくさん成功させている友達のよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

ふか
く
学
ぶ

してゲームをしよう。

きけんなプレーはないかな？



ボールが高く飛んでくると、ボール運動が苦手な児童は恐怖心を抱くことがある。ゴールキーパーの後ろにハードルを2つ並べたり、コーンの上にプラスチック製の柵を設置したりして、その下をボールが通ると得点になるようにすると、危険なシュートを減らすことができる。

こっちにパス！

センターサークル

ゴールキーパー

ゴールゾーン

危険なプレーをしないように、ゲーム中にも目を配る。

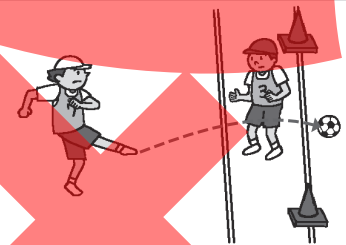


反そくがあったら、近くのサイドラインから相手のフリーキックで始める。

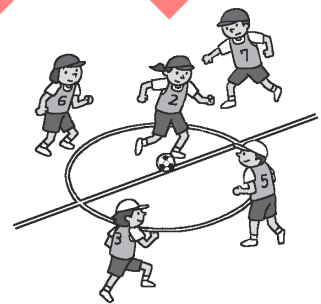


ルール

- チームの人数：4～5人（前半、後半交代）
- 1試合の時間：前半5分、後半5分
- とく点：カラーコーンの間にシュートが入ったら1点。



- ゲームの開始：センターサークルにボールを置いてける。（キックオフ）



ルール

- ・コートの中では、手やうででボールをさわってはいけない（ゴールキーパーをのぞく）。
- ・ゴールキーパーはゴールゾーンでプレーする。
- ・ボールが出たらフリーキックで始める。



マナー

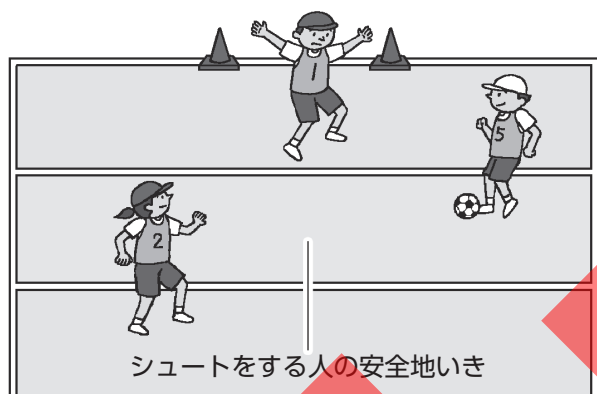
- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
- しんぱんにしたがる。

●ルールのくふう

- 全員がゴールを決めたら、ボーナス点もらえる。
- ドリブルをしないでパスだけで進める。
- せめるチームと守るチームで人数を変える。
- ゴールキーパーの人数を変える。
- ゴールの大きさを変える。

- コートを分ける。
役わりによって入れるゾーンを分ける。

- 安全地いきをつくる。



こんなときは シュートがなかなか入らないときは、安全地いきを広くつくるなど、シュートをしやすいルールを考えてみよう。

パス3本目だよ！
シュート！



自分たちのコートから3本以内のパスでシュートを決めたらボーナス点。

●話し合い

どのようなときに得点が入ったかを振り返り、得点しやすい動きに気づかせる。

さっきよりパスの通った回数が増えたよ。

でもシュートがうまく決まらなかったね。

味方がボールを持ったら、すぐにゴール近くへ動いてパスをもらうようにしたらどうか。

ふくく 学ぼう

とく点につなげるには、どうやって動けばいいのかな。

味方がボールを持ったら、シュートできる位置（ゴール近く）へすぐに動くことの大切さに気づかせる。

パスも早く出すようにしよう。



どうしたら、とく点が入るかな。



そうだね。相手のいないところへ動いたほうがいいね。

チームの攻め方の中で、一人一人の役割をはっきりさせる。

イ
ク
ズ
？

世界大会が開かれるほど人気があり、ミニサッカーの中でも特に有名な、室内サッカー「フットサル」。

さて、何人で行う競ぎでしょうか。

ア 3人 イ 5人 ウ 7人 エ 11人

2 せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。

●けり方

●インステップキック

長く強いパスを出したいとき



ひざを曲げ、むねをはって、ボールの横にかかとからふみこむ。



つま先を下げて、足のこうでボールをける。

●インサイドキック

短く正かなパスを出したいとき



けり足は、ひざから下をふり出す。



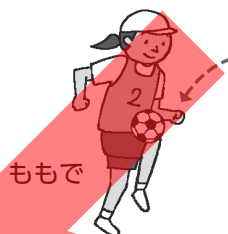
じく足のひざは曲げたまま、足の内側でボールをおし出すようにける。



●止め方



足の内側で



ももで



むねで

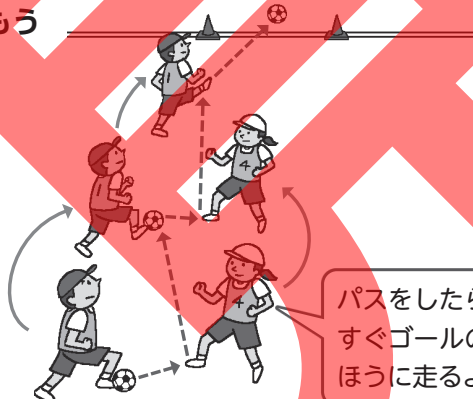
●ドリブル



ボールを足の先で小さくけて進む。

●せめ方

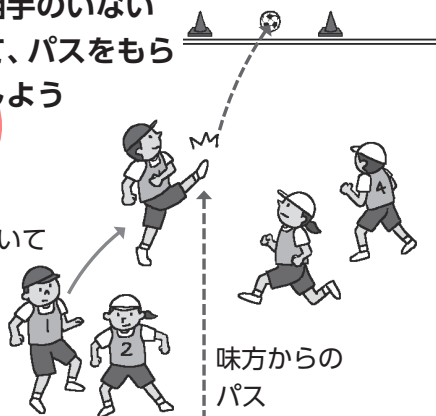
●たてパスで速くせめこもう



パスをしたらすぐゴールのほうに走るよ。

●ゴール近くの相手のいないところへ動いて、パスをもらってシュートしよう

マークを外してゴール近くへ動いてパスを受ける。



味方からのパス

学びの記録

●パスを受けたりシュートをしたりするために、どのようなことに気をつけましたか。
味方がボールを持ったらすぐ前方に走り出す、相手のいないゴール近くでパスを受ける 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。
仲間と協力して点を入られた、シュートを決めることができるようになった など

フラッグ フットボール

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



相手をぬき去ることができるかな。

ボールを持っている人のフラッグをうばうことができるかな。

もくひょう

目標

- 知** ボールを持って走ったり、パスをもらったりしてゲームができるようになる。
- 思** とく点をとるための作戦のくふうなど、考えたことを友達に伝えたりしよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、友達と協力してゲームをしよう。

はじめにやってみよう

- しっぽ取り しっぽ取りを行う際に、急な方向転換の動きを意識させておく。



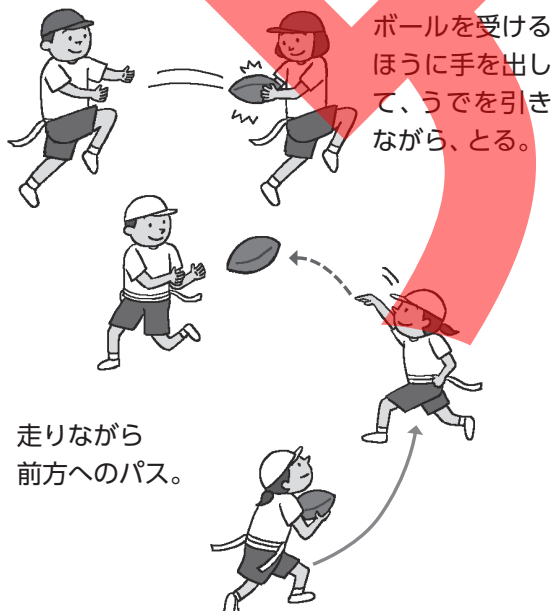
●走る



●パス



●キャッチ

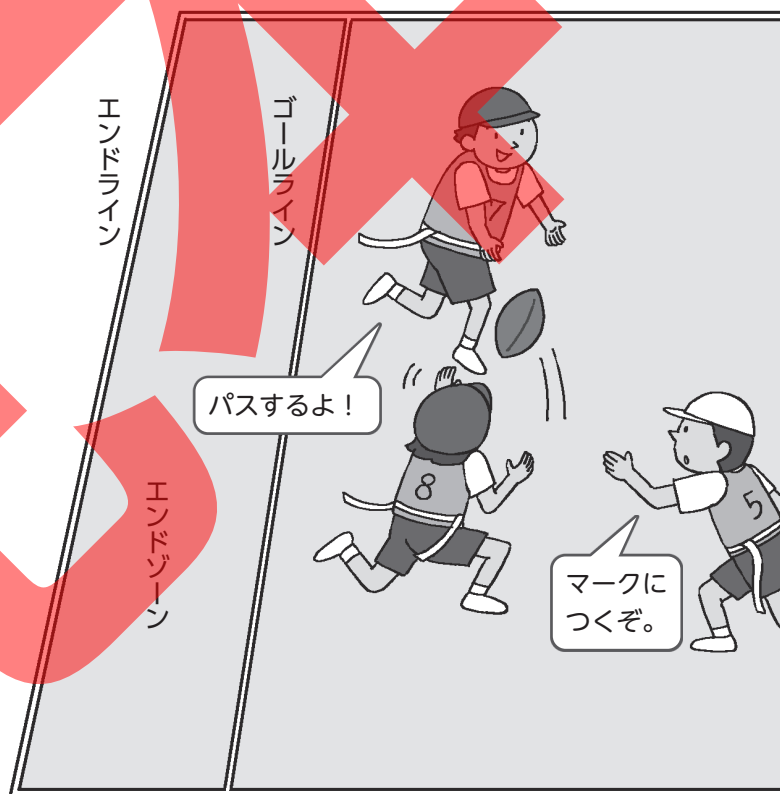


ステップ

1

ゲームのしかたを知り、友達と協力してゲームをしよう。

ステップ1では、フラッグフットボールのしかたを知り、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身に付けてゲームを楽しむ。

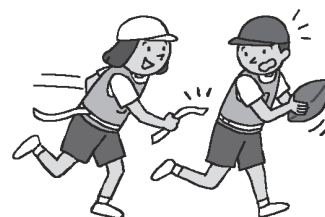


●フラッグの使い方

フラッグ
ベルト

フラッグ

全員、2本ずつフラッグをつける。



ボールを持っている人のフラッグを取る。

タグを取ったらすぐに相手に渡す。
危険なプレーにならないように、タグの使い方をしっかり確認する。

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、友達と協力してゲームをしよう。

ステップ

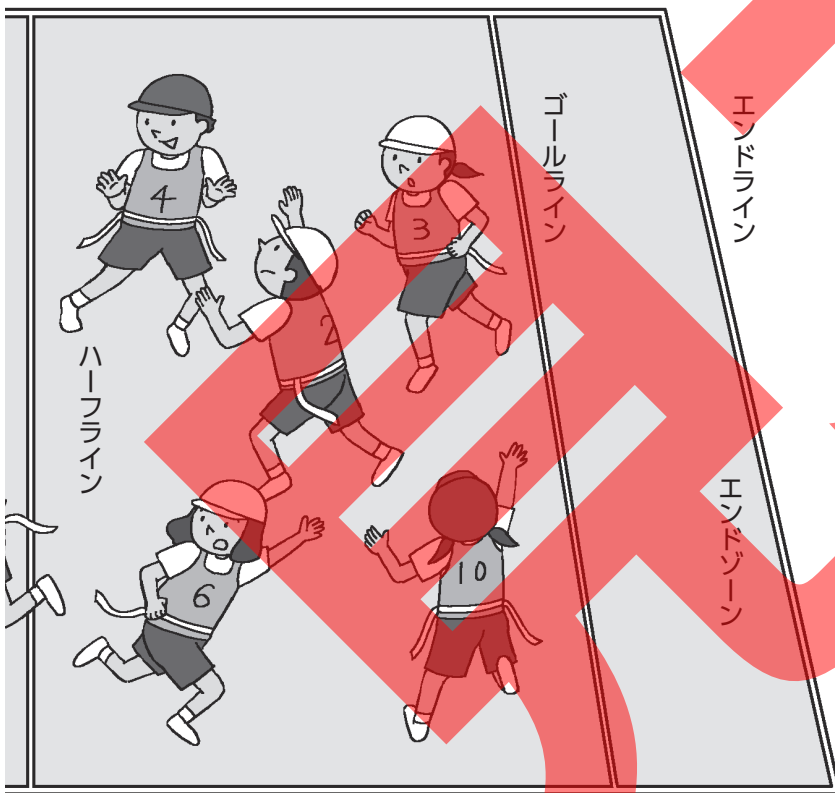
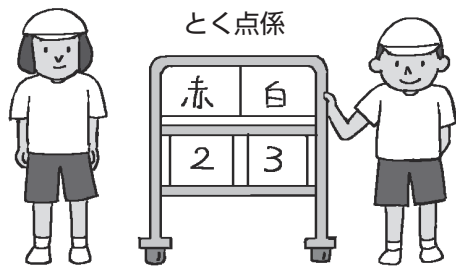
2

せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。



- ◎パスやシュートの記録を取る。
- ◎パスやシュートをたくさん成功させている友達のよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

ふか
く
学
ぶ



コートは縦20～30m、横10～20m程度。

●ボール

ボールはドッジボールなどでもよい。



空気を少しぬいて、やわらかくして使う。



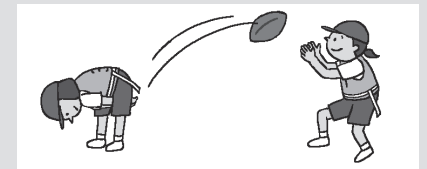
マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
- しんぱんにしたがう。
- あぶないプレーはしない。



ルール

- チームの人数：3～4人
- 1試合の時間：前半5分、後半5分
- とく点
 - ・ボールを持って相手側のエンドゾーンに入ったり、エンドゾーン内でボールをキャッチしたりすると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ゾーンからスタートする。
 - ・せめの2、3回目はボールが進んだところから始める。



- せめる回数：3回。
- せめ方
 - ・横や後ろにパスをしながら相手側のエンドゾーンを目指す。
 - ・1回のせめで、前へのパスは1回のみとする。
- 守り方
 - ・ボールを持っている人のフラッグを取って、こうげきを止める。



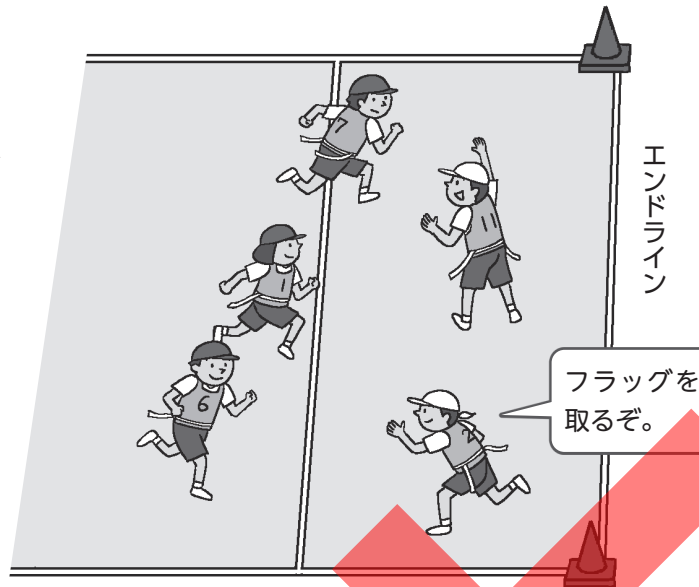
●こうげきと守りの交代

- ・ボールを持っている人のフラッグが相手に取られたとき。
- ・パスしたボールが相手にとられたとき。
- ・ボールが地面に落ちたとき。

●ルールのかふう

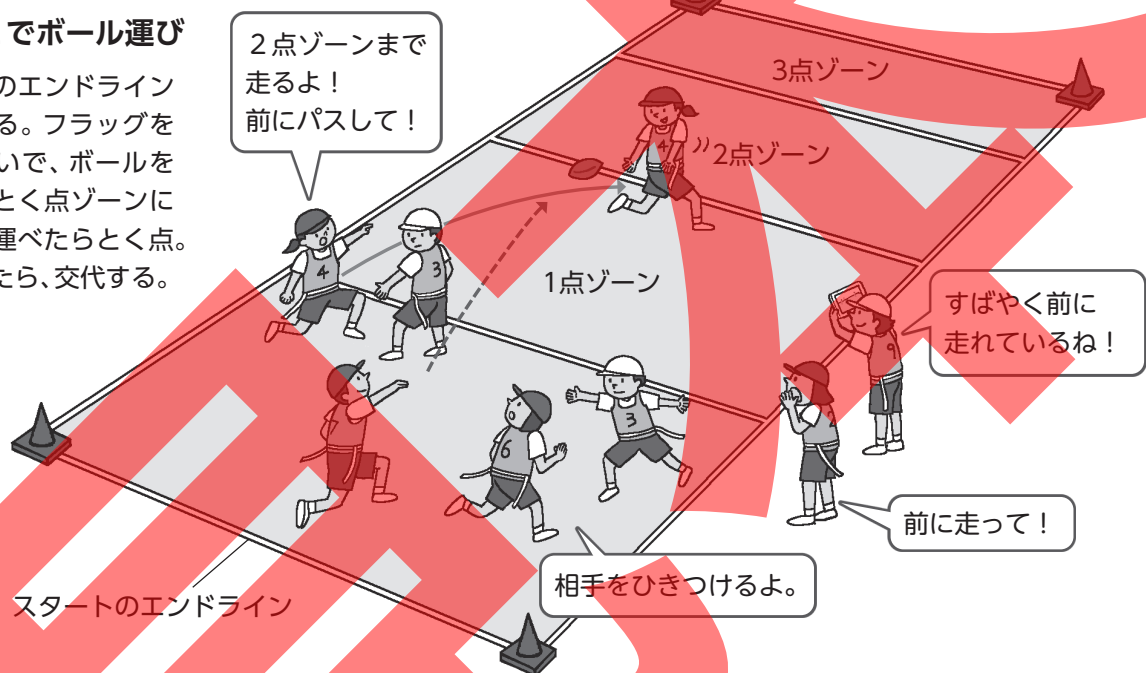
●3対2で通りぬけ

相手にフラッグを取られずに、エンドラインに入ったら1点。



●3対2でボール運び

スタートのエンドラインから始める。フラッグを取られないで、ボールを持って各とく点ゾーンにボールを運べたらとく点。3回せめたら、交代する。



●話し合い

一人一人の役割をはっきりさせると作戦がうまくいきやすい。

パスがつながるようになってきたね。

でもなかなかエンドゾーンまで行くことができないね。

だれがボールを持っているか、相手にわからないようにしたらどうかな。

そうだね。みんな横にならぶと相手もボールが見えないかも。



イ
ク
ズ
?

フットボールのボールは球形ではなく、だ円形のような形をしています。これは昔、ある動物の体の一部からボールが作られていたことによるといわれています。それは何でしょうか。

ア 牛のいぶくろ イ ぶたのぼうこう (おしっこをためておくところ) ウ 馬の心ぞう

2 せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。

●遠くへの投げ方



●ボールのとり方

●高いボール



●低いボール



高いボールは両手の親指と人差し指をつけるようにして両手のひらをボールに向けてとる。

低いボールは両手の小指をつけるように下に向けてかまえ、とる。

●フラッグの取り方

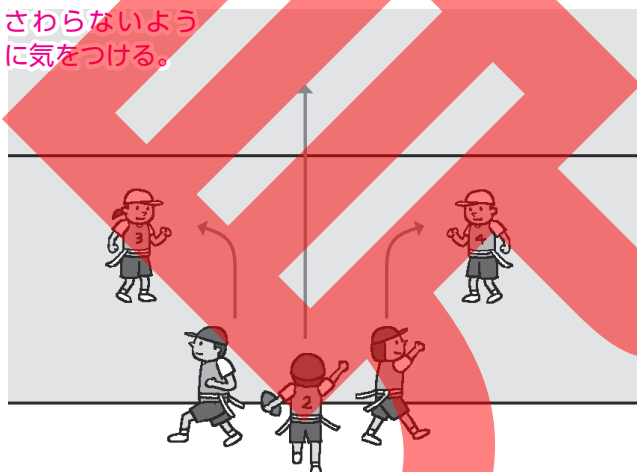


ボールを持って走っている人の横に走りこんで取る。

●かけぬけ作戦

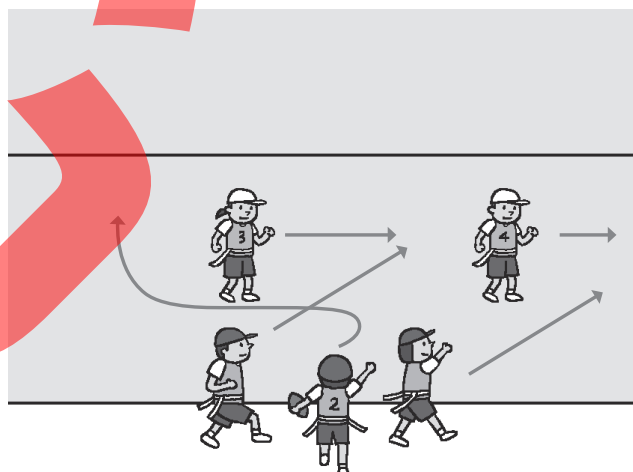
相手をじゃまするときは、相手にさわらないように気をつける。

ボールを持っていない人が相手をじゃましている間に、ボールを持った人がかけぬける。



●だまし作戦

みんなで右に行くと見せかけて、ボールを持った人は、左へ行く。



学びの記録

●ボールを持ってエンドゾーンまで走りぬけたり、フラッグを取ったりすることは何でしたか。

相手に誰がボールを持っているかわからないようにする、ボールを持っている人の横から取る 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。

相手をすり抜けて得点できた、友達と協力してシュートに繋げることができるようになった など

ソフトバレーボール

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



ボールをつないでラリーを続け、
とく点を競い合うゲームができるかな。

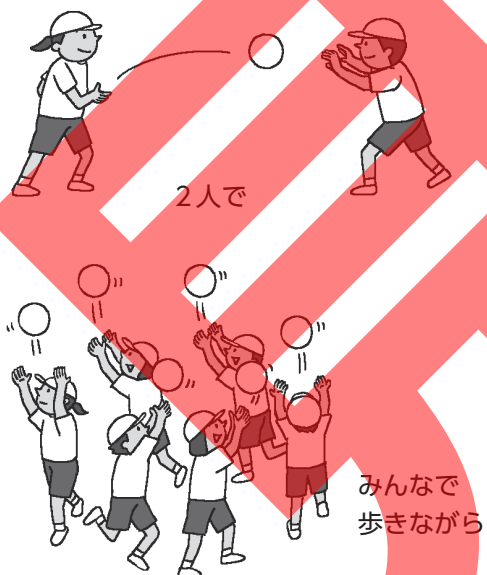
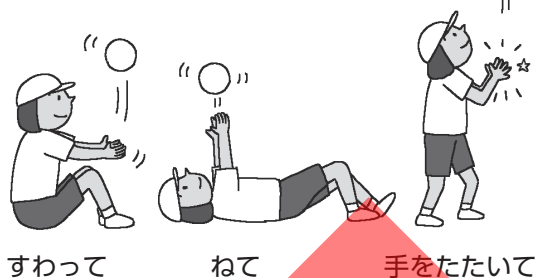
もくひょう

目標

- 知** ボールをはじいたりボールの方向に動いたりして、ラリーを続けることができるようになる。
- 思** ルールをくふうしたり、かんたんな作戦を選んだりして、友達に伝えよう。
- 態** ルールを守って仲よく運動をしたり、安全に気をつけたりしよう。

はじめにやってみよう

●キャッチボール ボールの扱いに慣れさせる。



●ボールつきおにごっこ



ステップ1

ステップ1では、ソフトバレーボールのしかたを知り、ゲームをする。

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。

声を掛け合い、協力してゲームを行う。

ボールが来るほうに動くよ。

サイドライン

どこにボールが来ても動けるようにかまえるよ。

エンドライン

●場・用具のくふう

- コート
 - ・バドミントン用コート
 - たて13m、横6mでいい
- ネットの高さ
 - ・150～170cm

●ルールのかんがえ

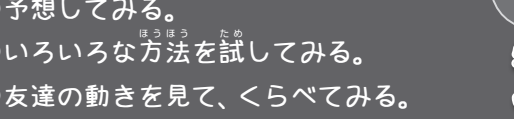
●ボールのつなぎ方 ▶

- ・キャッチして投げてもよい。



- ・1回バウンドしてからはじいてもよい。

ふか
く
学
ぶ
に
は



◎予想してみる。

◎いろいろな方法^{ほうほう}を試^{ため}してみる。

◎友達の動きを見て、くらべてみる。

◎考えたことを友達と話し合ってみる。

いっかく
学んでは

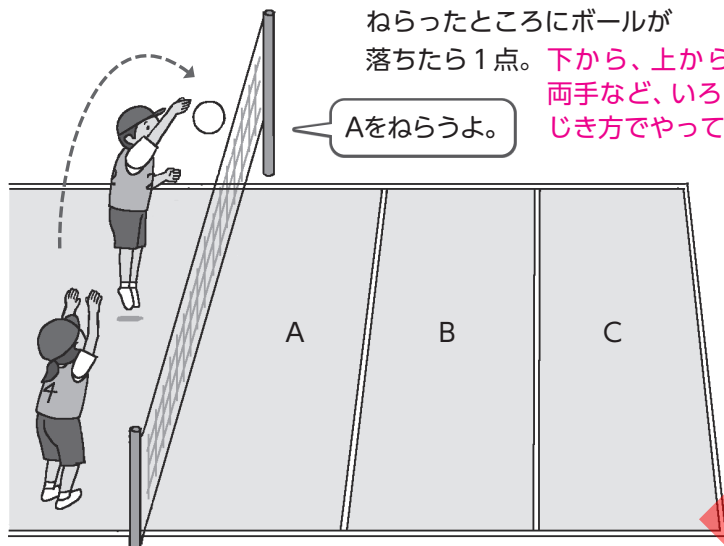


- ネットをはさんでボールをはじき合う。ボールをはじくのは1人2回まで、チームで4回まで。
- 4回さわるまでに相手のコートに返せなかったり、自分のコートにボールが落ちたりしたら相手チームに1点が入る。
- 10点先にとったチームが勝ち。

- 1回はじくごとに1点が入る。
- 相手コートに返すことができたなら1点が入る。
- 全員がはじいてから相手コートに返すことができたなら1点が入る。

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
しっぱい
- しんぱんにしたがう。
- ゲームの始めと終わりにはあいさつをする。
- 友達のいい動きには、はくしゅをしたり「ナイス」と声をかけたりする。

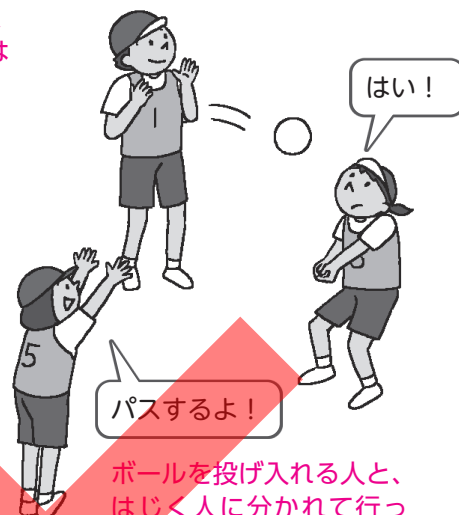
●ターゲットゲーム



上でうまく打つことが難しい場合は、まず近くからそっと下から上へ運び上げるようなイメージでやってみる。

いろいろなはじき方でボールをはじき、ねらったところにボールが落ちたら1点。下から、上から、片手、両手など、いろいろなはじき方でやってみる。

●3人組パス練習



ボールを投げ入れる人と、はじく人に分かれて行ってもよい。

●はじくときのポイント

- ボールの下から上に向かって「パン」と当ててはじく。

ひじを伸ばしてはじく。

- 低いボールは、体を低くして、ひざをのばしながら、下ではじく。

バケツの水をまくようなイメージで、腰をかがめた姿勢になる。

額の上あたりではじく。

- 高いボールは、ひじを軽く曲げ、ボールを引きつけて、頭の上ではじく。

体全体をバネのように縮めて構え、伸ばすことでボールをはじくイメージで行う。



こんなときは

ボールをうまくはじく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はじこう。
- うまくはじくことができる友達とはじき方をくらべてみよう。

ふくか学ぼう

はじくとき、ボールのどこを見てはじくといいのかな。

ボールの真ん中を見る など



ステップ2では、自分たちのチームに合った作戦を選び、工夫してゲームをする。

2 ボールを落とさないように、作戦をくふうしてゲームをしよう。

●作戦を選ぼう

自分のコートでボールが落ちてしまうね。



役わりを決めたらどうか。名前をよぶのいいね。

●作戦の例

- できるだけネットの近くから相手コートにボールを返す。
- 前2人、後ろ2人で、バランスよく守る。
- はじく人は「はい」、「オッケー」などと声を出して合図する。

●4人組パスゲーム

ボールが山なりの軌道になると、相手が余裕を持ってボールの方向に移動できる。

●かまえるときのポイント

ボールがある方向におへそを向けて、ボールの来る方向にすばやく動く。



軽くひざを曲げてかまえる。



ボールの来る方向にすぐに動いていいね！



ルール

- 時間(何秒続けられるか)で競う。
- 連続回数(何回続けられるか)で競う。
- レベル1…～2回
- レベル2…4回～
- レベル3…6回～
- レベル4…8回～
- レベル5…10回～

こんなときは

ボールを落としてしまうとき

- 飛んで来たボールを1回バウンドさせてからはじいてみよう。
- 1回バウンドさせたボールをキャッチしてからはじいてみよう。

●4対4ラリーゲーム

8人で長く続けることを目指す。



ルール

- 始めはボールをキャッチしてから投げてもよい。
- 続けて何回はじくことができたかを競う。
- 1回はじいたら1点。
- 下から投げ入れて始める。
- 2～4回パスをし、ネットをはさんだチームにパスする。



- ボールをはじいてラリーを続けることができたようになったポイントは何でしたか。

友達と声を掛け合ったこと、山なりにボールを返すようにしたこと など

- ラリーを続けることができたようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

友達とボールを繋ぐことができて楽しかった など

ハンドベースボール

学習のねらい 蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点を取ったり防いだりする動きによって易しいゲームをできるようにすること。



手でボールを打って走ってせめ、取って投げて守り、とく点を競い合うゲームができるかな。

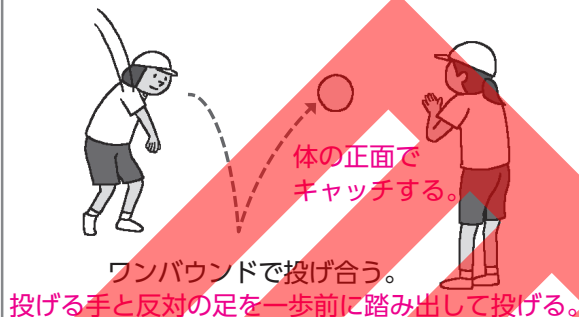
もくひょう

目標

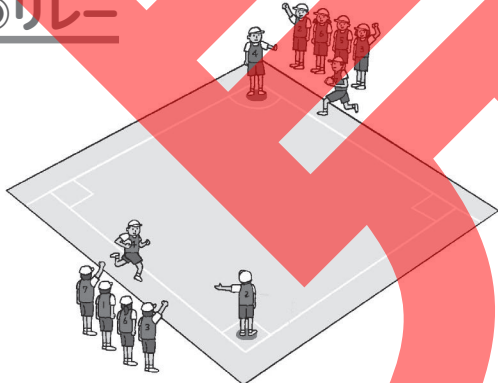
- 知** ボールを打ったり投げたり、ボールが飛んで来るほうに動いたりすることができるようになるう。
- 思** うまく打つこつを見つけたり、作戦を選んだりして、友達に伝えよう。
- 態** ルールを守って仲よく運動したり、安全に気をつけたりしよう。

はじめにやってみよう

●キャッチボール ボールの扱いに慣れさせる。



●リレー



●的当てゲーム

体の向きや手を振る方向などを調節しながら行う。



ステップ

1

ステップ1では、ハンドベースボールのルールを知り、ゲームをする。

ゲームのしかたを知り、ボールを打ってゲームをしよう。

ふくく 学ぼう

ボールのどこを見て打つとうまく打てるかな。

ボールの真ん中を見るなど

基本的な動きの練習やゲームなどの方法は3年「キックベースボール」(p54, 55)を参考にする。

アウト
サークル

2るい

ボールが飛んで来る方向にすぐ動くよ。

アウト
サークル

3るい

アウト
サークル

バッター

本るい

とく点係

●場・用具のくふう

- ボール
 - ・教材用ソフトボール
- グラウンド
 - ・ベース間8～12m
 - ・三角ベースにしてもよい。

●ルールのくふう

- キャッチ
 - ・フライのキャッチはアウトにしてもよい。
- とく点
 - ・本るいまで進めて1点、としてもよい。

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、
ボールを打ってゲームをしよう。

ステップ

2

チームで作戦を選んでゲームをしよう。



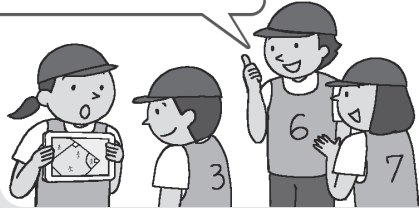
ステップ

2

ステップ2では、チームに合った作戦を選び、ゲームをする。

チームで作戦を選んでゲームをしよう。

ボールをとらない人は
カバーに入ろうよ。



●作戦の例

- ・はんにを決めて守る。
- ・打つ方向をねらって打つ。
- ・どのサークルに集まってアウトにするか声を出す。
- ・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。

後ろのボール
はまかせて。



内野ライン

アウト
サークル

どのるいでアウトにする
か、すばやくはんだんす
ることがポイントだね！



キャッチしたら、み
んなで集まるサーク
ルを伝え合おう！

3mライン

記録係

次のバッター

ルール

●チームの人数：4～5人

●ルール

- ・ティーの上にボールを置いて、手でボールを打つ。
- ・ファウルボールや3mラインをこえないときは打ち直す。
- ・打ったらアウトになるまで本塁を目指して走る。
- ・走って進めた場所できると点が入る。
(1るい：1点、2るい：2点、3るい：3点、本塁い：4点)
- ・走る人よりも先に、守るチームがボールをサークルに持ちこめばアウトとなる。ただし、守るチームの全員がサークルに入って「アウト！」とはっきりと言わなければならない。
- ・全員が打ったらせめと守りを交代する。
- ・せめと守りを2回ずつやったらゲーム終了。

マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- 失敗した人をせめない。
- しんぱんにしたがる。
- ゲームの始めと終わりにはあいさつをする。
- 友だちのよい動きには、はくしゅをしたり「ナイス」と声をかけたりする。

みんなが楽しくゲームができるように、マナーを全員で共有する。

学びの記録

●どのようにすると、ボールをうまく打ってゲームをすることができるようになりましたか。

守りの人がいないところをねらって打ったこと など

●ボールを打つ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。

チームで協力してゲームができて楽しかった、ボールを遠くまで飛ばすことができて楽しかった など



ひょうげん

もくひょう

目標

- 知** 身近な題材から、特ちょうのある動きを見つけて、ひと流れでひょうげんできるようになる。
- 思** 題材の特ちょうを友達と伝え合おう。
- 態** 友達の考えもみとめながら、仲よく安全におどろう。

学習のねらい 身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊ることができるようにすること。



たのしさを
みつけよう

毎日の生活や、ゆめの世界から、テーマを選んで、なりきっておどれるかな。友達とイメージを話し合っ、それに合ったひょうげんをつくれるかな。

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。

1 やってみたいテーマを選ぼう。



さあ、今日はどんなものになりきってみようかな？

毎日の生活だったらどんなテーマにしようかな。

ゆめの世界でおどりをするのも楽しそう！

「毎日の生活（料理、起きてから寝るまでなど）」
「ゆめの世界（〇〇探検など）」から、右の①②を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

- ①特徴のある具体的な動きを多く含んでいる。
- ②児童にとって身近で興味・関心が高い。
（国語・家庭科などの学習と横断的につなげてよい）



料理



スポーツ



宇宙



ジャングル



掃除



朝のしたく

ゆめの世界



海底

毎日の生活

まめ
ちしき

ワニは陸上ではゆったり動いていると思っていませんか。実は意外に速く動くことができます。オリノコワニというワニは、オリンピックの100m走の金メダリストが走るよりも速く動くそうです。また、オリノコワニの体長は5mぐらいになります。

進め方

ステップ

1 やってみたいテーマを選ぼう。

ステップ

2 かるたをめくって、思いつくままにおどろう。

ステップ

3 表したいテーマごとにグループを作り、作品にしよう。



◎題材の特ちょうをつかむ。

◎友達の作品と、自分が考えた作品の
ひょうげんをくらべてみる。

◎持ちょうを生かせるひょうげんを見
つける。 **いろいろなもうじゅう**

いろいろなもうじゅうの
なりきりを経験してから、
ステップ2に入る。

ジャングルの世界

「もうじゅうがりに行こうよ」の表現遊びを行う。

掛け声の後、先生やリーダーの言った動物の真似をする。

もうじゅうがりに行こうよ！

もうじゅうがりに
行こうよ！

もうじゅうなんてこわくない！

もうじゅうなんて
こわくない！

鉄ぽうだって
持ってるもん！

児童は教師の歌い方(掛け声・セリフ)をそのまま真似するので、教師は抑揚をつけて大げさに歌うようにする。

鉄ぼうだって
持ってるもん！

やりだって持ってるし！

やりだって
持ってるし！

あっ！

きよ大なワニ！

みんなでワニに
なりきるよ。

鉄砲や槍の表現方法は、児童によって異なる。個々の表現を認め、さまざまな表現を共有していくように努める。

いろんなもうじゅうがいたね。
さあ、ジャングルの中へ
たんけんに行こう!

2 かるたをめくって、思いつくまにおどろう。

ジャングルのイメージをかるたにかいて、めくりながらおどってみよう

児童がジャングルからイメージすることを多く出し、A4サイズのかるたを作成しておく。

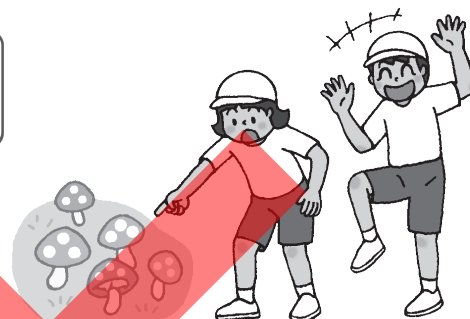
2人組で思いつくまにおどろう。
ジャングルではいろいろなものに出会うよ！



うわっ！

仲間が人食い花に飲みこまれた！

人食い花に食べられる。かるたは裏返しておき、その都度めくり、書かれた題材を思いつくまに表現していく。



わらいキノコを食べちゃった！



どろぬまだ！

足がなかなかぬけないよ。

そこ底なしぬまに落ちちゃうよ。ドロドロ～



大量の虫におそわれる。

●ジャングルをい動しよう



ジャングルには、山や、川や、くもの巣もありそうだね。

真っ暗などうくつをめけて行こう。

高い草をかき分けながら進むよ。

ボートに乗る、洞窟の中を歩くなど、移動中も表現をするように伝える。移動とかるたをめくるタイミングを太鼓などで教師が示すやり方と、児童のタイミングで自由に行うやり方がある。



カヌーで川をわたるよ。



パラシュートで山から下りよう！



イメージを動きにするのがむずかしい場合は、友達とまねしていっしょに動いてみてね。

●かるたをめくってひと流れの動きでおどってみよう

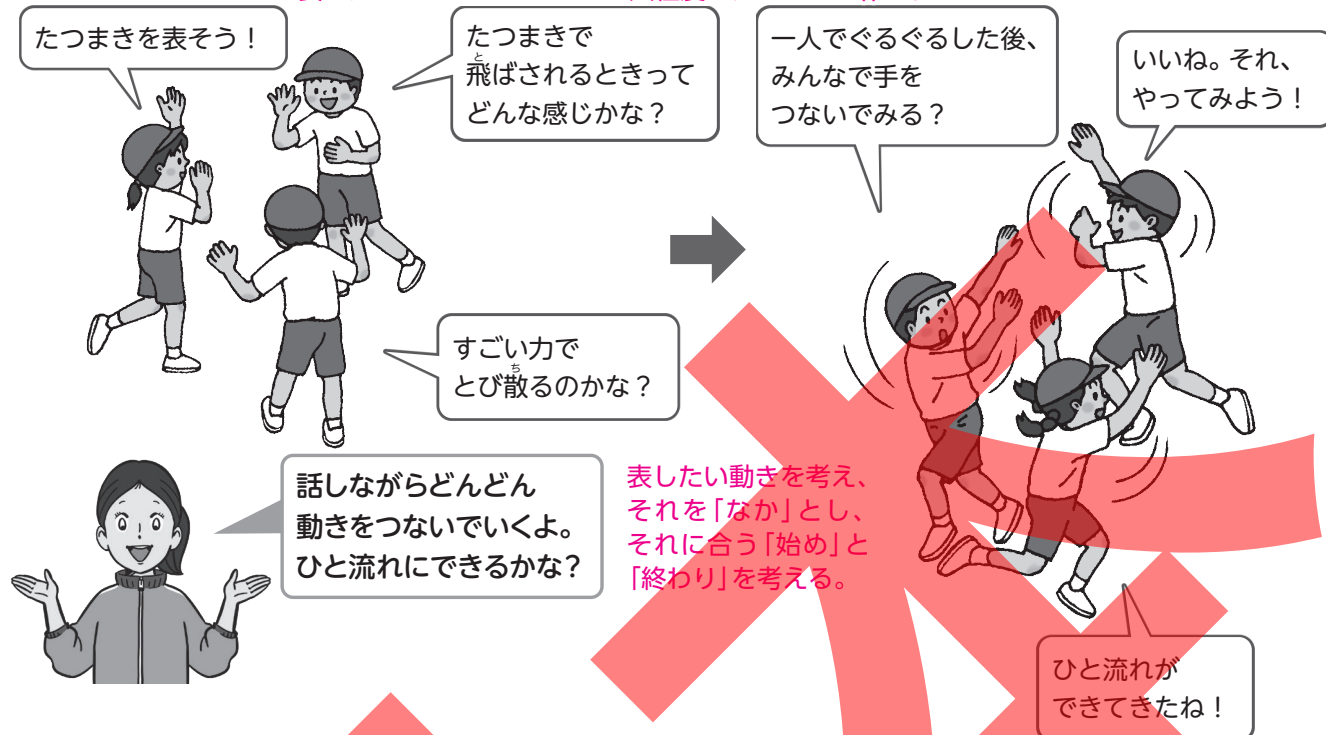


ぐるぐる、ザバーン、ドロドロなど。オノマトペを声に出しながら表現すると、なりきり度も高まり、表現が豊かになる。

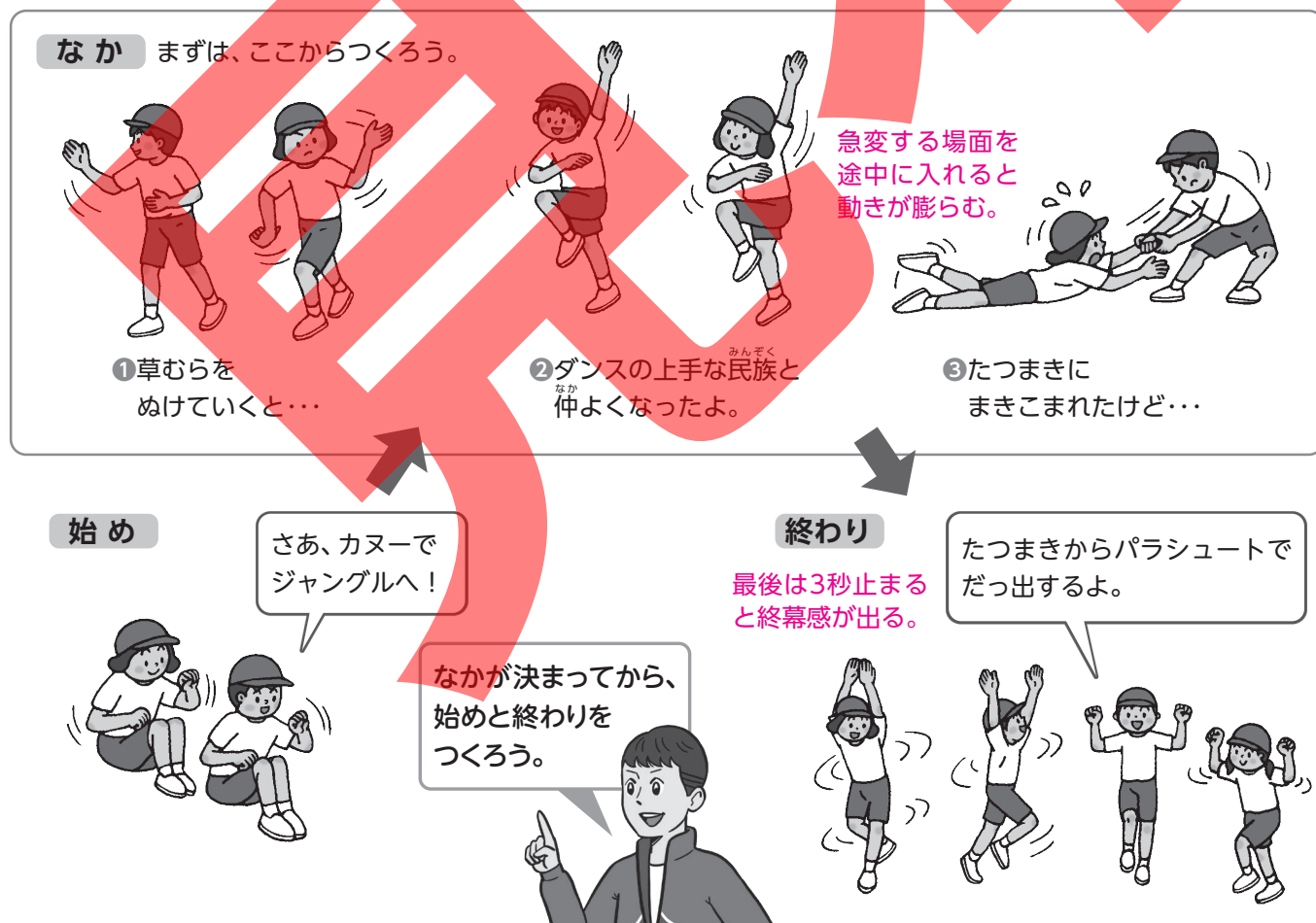
3 表したいテーマごとにグループを作り、作品にしよう。

●テーマごとにグループになって、表したい「なか」を動きながら出し合おう

表したいテーマごとに3～5人程度のグループを作る。



●始めと終わりをつけて、1つの作品にしよう



●動きをくふうしよう

●2人の関係を変える



はらばいになって、
足の間をくぐる。



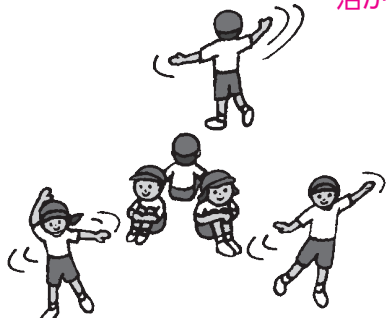
おたがいのせなかを
おしながら、回る。



かがんだせなかを
とびこえる。

●3人の関係を変える

グループ同士で見せ合い、助言し合う。助言はすぐに練習に
活かし、互いに良い作品になるように協力し合う。



小さく集まって、大きく広がる。

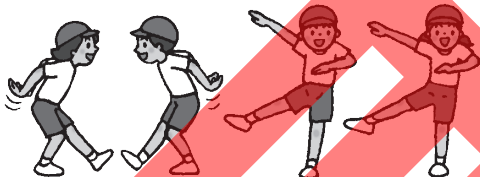


それぞれがはじけるように動く。



1人のまねをする。

●4人の関係を変える



2人ずつで動きをそろえる。



前の人と動きをずらして、
まねをする。

表したいものによっ
て、動き方を変えて
くふうしてみよう。



●友だちのよいところを見つけよう



ヒュー!



ヒュー!

「ヒュー!」という声が
合図になっているね。

速い動きやゆっくり
した動きでくふう
しているね。

前の動きと後の動きで、
速さを変えているね。

観点をはっきり示して見合う。①広がったり集まったり、②速くなったり遅くなったり、
③表情をつけたり、口で音を出したりしているか(口伴奏) など

●作品をつかってひょうげんしたときは、どんなことに気をつけましたか。
時間や空間の変化を入れること、仲間との関係性を変化させること など

●作品をつかってひょうげんできたとき、どんなことが楽しかったですか。

自分たちのテーマが相手に伝わったこと、グループの息がぴったり合ったこと、友達の表現から
新しい表現を発見したこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

リズムダンス



- 知** 軽やかなリズムに乗って、全身でおどることができるようになる。
- 思** リズムに合ったおどり方をくふうしたり、友達と伝え合ったりしよう。
- 態** 友達の考えを取り入れたり、安全に気をつけたりしておどろう。

学習のねらい 軽やかなリズムに乗って全身で踊ることができるようにすること。



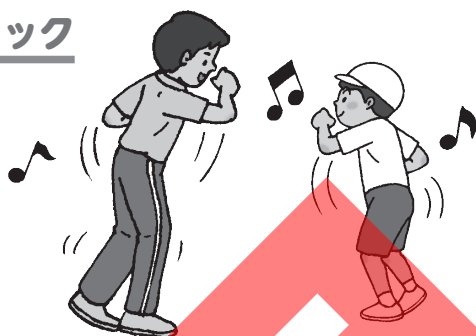
軽やかではずんだリズムに乗って、全身を思い切り使っておどれるかな。友達といっしょにくふうしておどれるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろなリズムに乗って、2人組で自由に軽快に踊る。

1 いろいろなリズムに乗って、2人組でおどろう。

いろいろなリズムに乗っておどろう

●ロック



ンタ(1はく)ンタ(1はく)

●手をつないで回る



●時間差をつける



教師は、活動中に「ンタ、ンタ」や「タタタタ、ンタ」などリズムを声に出すと児童たちも乗りやすい。

まめ **ちしき** 音楽に乗って体を動かすダンス(リズム体そう)をすると、体が温かくなりますね。リズム体そうは、体だけでなく頭のはたらきも活発にするそうです。そのため、ようち園やお年よりのしせつでも行われています。元気に楽しく行いましょう。

さあ、おへそでリズムに乗るよ。

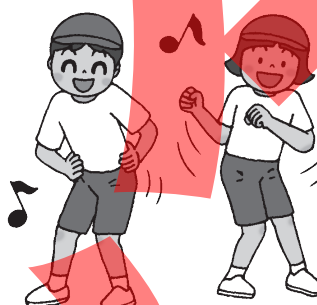
最初は先生のまねっこ、

次は2人組でできるかな!?

ロックとサンバのリズムに乗ってみよう。

ンタ、ンタとアフタービートを誇張すると、児童はリズムに乗りやすい。音量は最大にしてよく聴こえるようにする。教師は体幹

●サンバ



をはずませながらリズムに合わせてケンケンやグーパーなど簡単な動きを児童に真似させると、児童が自信を持って活動を始められる。難しい動きでなくても、リズムに乗ることが大事であることをおさえる。

ンタッタ(2はく)

ンタッタ(2はく)

●手をつないでリズムに乗る



音楽のリズムに乗りきれない児童は、手拍子やその場ジャンプなど音楽無しでリズムに乗る練習から始めてみる。

こんなときは

リズムをつかんでおどるのがむずかしいときは、手びょうしを打ったり、友達をまねしてみたりしよう。

進め方

ステップ

1

いろいろなリズムに乗って、
2人組でおどろう。

ステップ

2

いろいろなリズムに乗って、グループで
動きを組み合わせでおどろう。



- ◎ロックやサンバなどのリズムをよく聞いて、リズムをとってみる。
- ◎リズムの特ちょうを友達と話し合う。
- ◎いろいろな動きを組み合わせしてみる。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

ステップ2では、いろいろなリズムに乗って、グループで動きを組み合わせで踊る。

いろいろなリズムに乗って、グループで動きを組み合わせでおどろう。

一人一人がくふうした動きを、グループの中で発表しよう

一人一人が考案した動きを即興的につなげていくことで、
ダンスができあがる。

この動き、
おもしろいね。

次はリーダー交代だね。

リズムに合った
動きだね。

3～5人の
グループで
やってみよう。

自分の生み出した動きを他の友達に
真似することは、「自己表現」と「他
者受容」の経験
となり、自信
や、さらなる意
欲につながる。

グループのめあてをたしかめよう

反対の動きを
たくさん入れよう。

時間差の動きも
おもしろかったよ。

動きをつなげてみよう

反対の動きの後に、
鏡の動きを
つなげてほしいな。

鏡の動きは、
反対の動きと
つなげやすそう
だね。

高低・左右など、友達と
異なる表現を用いるこ
とで変化を持たせる。

ふか
く
学
ぶ

どうすれば、リズ
ムに乗って動
きを変化させ
られるかな。

音をよく聞いて、それに合わせて途中でポーズを
入れたり、細かく動いたりする など

グループどうして見せ合ったり、教え合ったりしよう

- クラス全員でグループの動きをまねしてみよう。
- それぞれのグループの動きをつなぎ合わせて、クラスのおどりを
つくっておどろう。

3～5人のグループを生かすためには、
どんな動きの組み合わせがいいかな？

中学年では、励まし合いながら練習や発表をすることを目指す。友達の良さに気付いたり助
言し合ったりしている個人やグループを紹介し、そのような様子をクラス全体に広げたい。

- グループでリズムに乗っておどれるようになったときは、どんなことに気がつけましたか。

おへそでリズムに乗ること、グループで息を合わせること、グループ全員の動きを途切れさせずに
つなげていくこと など

- グループでリズムに乗って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。

心も体も軽くなること、グループで気持ちが通じ合っていると思ったこと、グループ全体がリズム
に乗っていると感じられたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

自然の中での約束を守り、いろいろな遊びをしよう。

野外での遊び

学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



自然の中で、いろいろな遊びができるかな。

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。

自然の中で、
いろいろな遊びをしよう。

景色を楽しみながら行う。

◎山で遊ぶ

体づくり運動の学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

グループ走

日差しが強い場合は、帽子をかぶる。

上り坂かけっこ

- ◎できそうなことを決める。
- ◎やることをはっきりさせる。
- ◎決めたことや、やったことをふり返る。



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

1～3mくらいずつジグザグにゆっくり走る。斜面を利用してもおもしろい。

ジグザグリレー

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

◎海で遊ぶ

おに遊び

活動前後に清掃を行い、砂浜の危険物を取り除き、安全に気をつける。



やくそく

- きけんなところへは行かない。
- きけんなことはしない。

ゲームの学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

ビーチサッカー

波や水深、水温に注意する。

波乗り



波に乗って、岸まで泳ごう。

目標

▶ 約束を守り、仲よくいろいろなすべり方をしよう。

スキー・スケート

学習のねらい スキーやスケートで楽しくまっすぐ滑ったり曲がって滑ったりすることができるようにすること。



たのしさを
みつけよう

まっすぐすべったり、曲がってすべったりする楽しさを見つけよう。

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。

進む方向を変えてすべろう。

○スキー



やくそく

- 手ぶくろをはめる。
- ぼうしをかぶる。
- 安全に気をつける。
- 友達のよいところを伝える。

足首、膝、腰(股関節)をそれぞれ軽く曲げた姿勢で滑ると、上下、左右、前後のバランスがとりやすい。



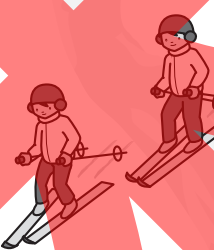
少し急なしゃ面で



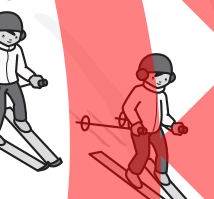
ゆるやかなしゃ面で
自分に合った
斜面で滑る。



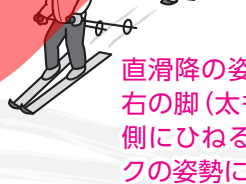
プルークボーゲン



スキーを
ハの字にしたまま
向きを変えて
すべる。



直滑降の姿勢から左右の脚(太もも)を内側にひねるとプルークの姿勢になる。



プルーク



プルークの姿勢がプルークボーゲンの基本となる。

スキーの後ろを開いてハの字ですべる。

スキーの後ろを開いたり閉じたりして滑る。

開きをせまくしてみる。



スキーをハの字にして止まる。



○スケート

直線のすべり方



かた足にしっかり乗り、
つづ
続けてすべる。

かた足すべりの競走をする。

滑っている足に体重を乗せる。
スケート靴の刃と身体が一直線になるようにする。

注意 コースを横切らないように、始めに注意しておく。

すべっている人の前を横切らない。



カーブかっ走



集だん行動



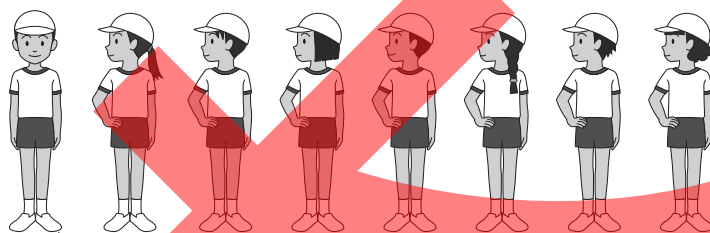
学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

●合図に合わせて、正しく動こう。

●横隊の整とん

●右(左)へ……ならえ

- ・きじゅん者以外は、右(左)手をこしに、ひじを真横にはり、顔をきじゅん者のほうに向け、右(左)の人にならう。
- ・ならい終わったらうでを下ろし、顔を前に向ける。



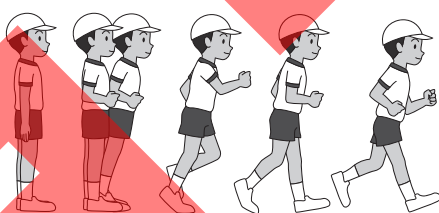
きじゅん者 始めは線上で練習する。隣の児童の頭で、その向こう側にいる児童が見えなくなるように並ばせる。

●行進

●かけ足行進

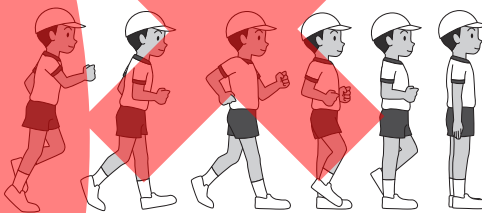
- ・「かけ足」の合図で手を軽くにぎってこぶしを作り、こしの高さに上げる。
- ・体重をやや右足にかける。

かけ足……進め



- ・「進め」の合図で左足からふみ出して走り始める。

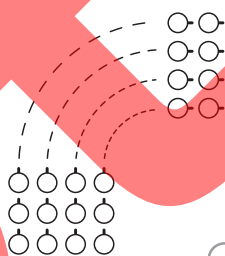
全体……止まれ



- ・「全体」の合図で、かけ足足ぶみを行い、間かくを整える。
- ・「止まれ」の合図で1.2.3.4.5の5動作で止まり、気をつけのしせいになる。

●右(左)への方向変かん

- ・「先頭右(左)へ……進め」の合図で、内側の人は小さな円を作るように歩はばをちぢめて歩き、各列が横に一直線となるようにして方向を変える。

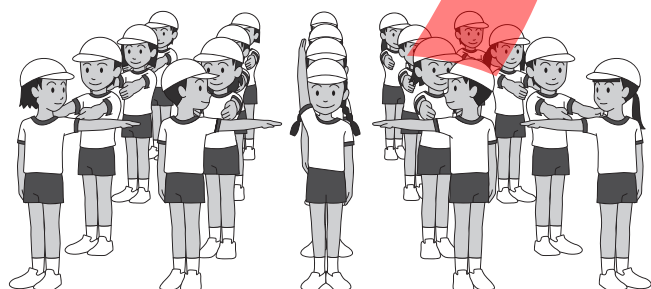


曲がる際に前の児童の後ろに回り込もうとすると外側にふくらむので注意する。

●開列

基準者の位置により、他の児童の動く方向が異なるので、基準者を変えながら練習するとよい。

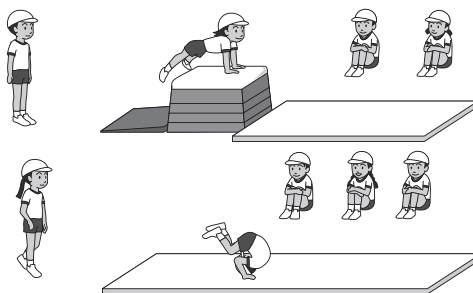
～きじゅん かた(両)手間かくに……開け



～きじゅん もとの隊形に……集まれ

●友達運動を見るとき

- ・友達が運動する方向には立たない。
- ・マットやとび箱から1 m以上はなれる。



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持ち、体力を高めることができるようにすること。

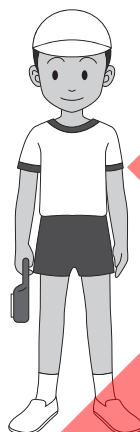
●新体力テストを受けて、自分の体力を知ろう。

●あく力

- 右→左の順に2回ずつ行う。
- よいほうの記録でへいきんを出す。

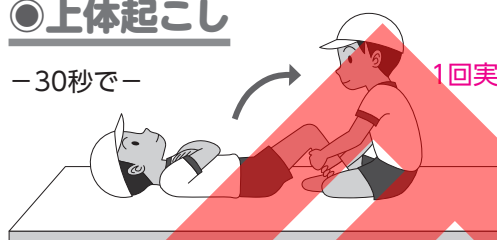


あく力計を体につけないようにする。



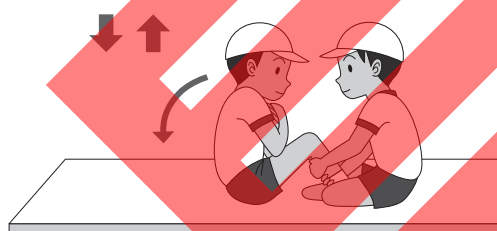
●上体起こし

－30秒で－



1回実施する。

両ひざの角度を90度にする。



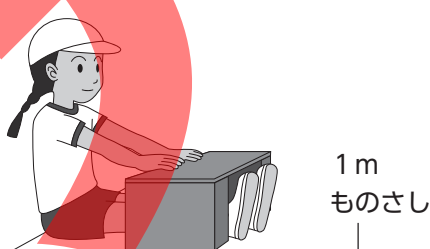
ひじとももがつくまで起こす。
ついた回数が記録になる。

●長ざ体前くつ

- 2回行い、よいほうを記録とする。

せなかとしりをかべにつけ、うでをのばす。

0 cmを合わせる。



前屈したとき、膝が曲がらないようにする。

ゆっくり体をたおしながらおす。

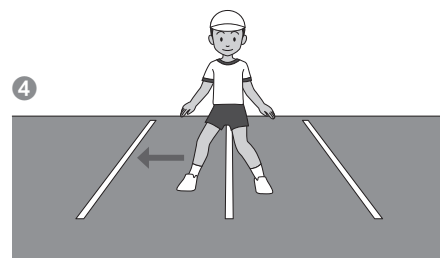
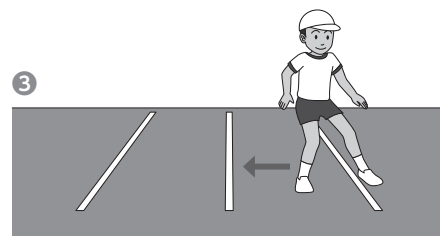
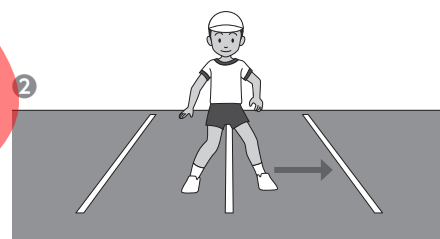
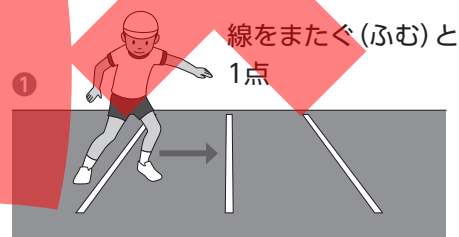
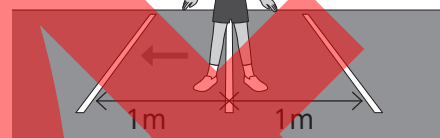
記録



●反づく横とび

- 2回行い、よい点のほうを記録とする。
- すばやくとぶ。それぞれのラインを通過することに1点。
－20秒で－

始め

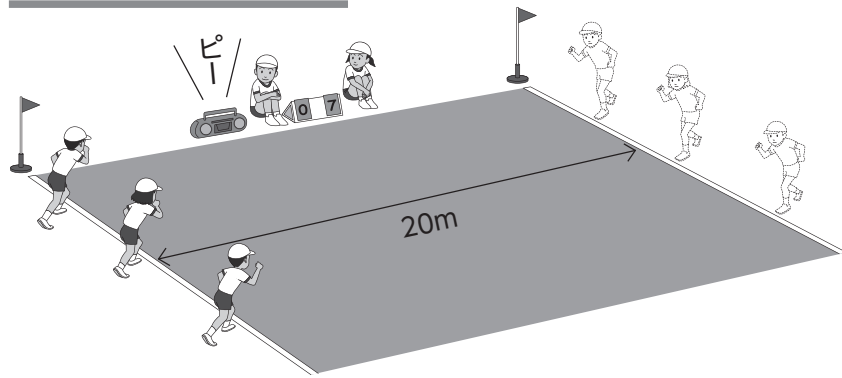


①②③④のくり返し

ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

●20mシャトルラン

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。

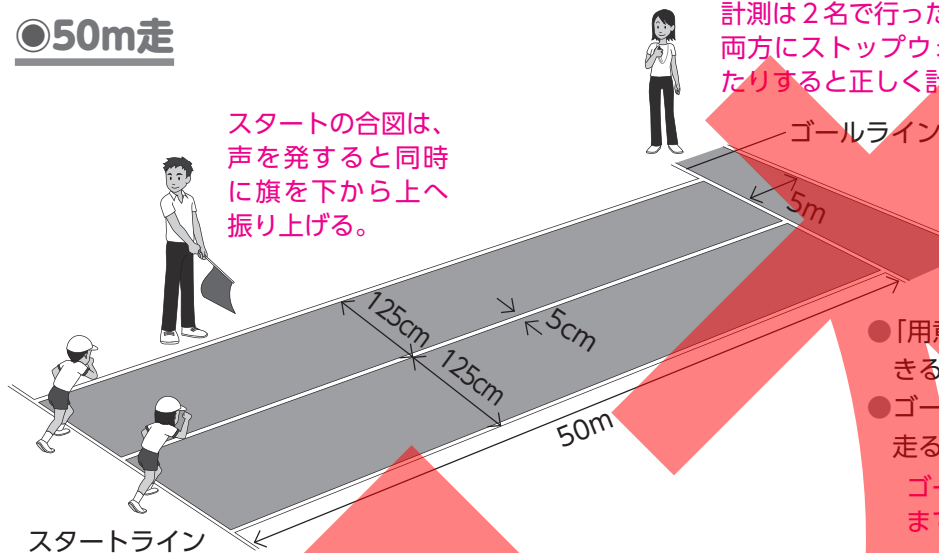


- テープのスタート音で走り出す。
- 次の音が鳴るまでに線をこえて（ふん^で）、向きを変えて待つ。
- 音に間に合うように、次の線まで何回行けたかを記録する。

1回実施し、折り返した回数を記録する。

●50m走

スタートの合図は、声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げる。



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

- 「用意」の合図で、しっかりスタートできるようにかまえる。
- ゴールラインの先の線まで力いっぱい走る。

ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

●立ちはばとび

- ふみ切り線から足が出ないように立つ。
- 両足で強くふみ切るとび。
- 2回行い、よいほうを記録とする。

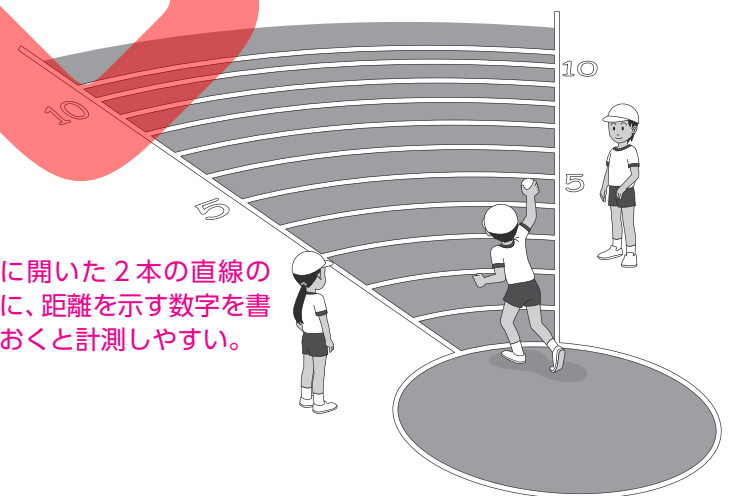
踏み切り線は、児童の実態に合わせて設定する。



●ソフトボール投げ

- 円の中から、ソフトボールを思い切り投げる。
- 線をふんではいけない。
- 2回行い、よいほうを記録とする。

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



できるだけ下手投げはしない。

●新体力テストとく点表

自分の記録のところに色をぬろう。

[男子]

とく点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長さ体前くつ (cm)	反ぶく横とび (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

[女子]

とく点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長さ体前くつ (cm)	反ぶく横とび (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(そうごうひょうかきじゅん)

レベル	エー A	ビー B	シー C	ディー D	イー E
8さい	53点以上	46点～52点	39点～45点	32点～38点	31点以下
9さい	59点以上	52点～58点	45点～51点	38点～44点	37点以下

●新体力テストの記録表

とく点を書きこみ、自分の体力を知ろう。

種 目		記 録		と く 点		
1. あく力	右	1回目	kg	2回目	kg	点
	左	1回目	kg	2回目	kg	
	へいきん		kg			
2. 上体起こし				回	点	
3. 長ざ体前くつ		1回目	cm	2回目	cm	点
4. 反ぶく横とび		1回目	点	2回目	点	点
5. 20mシャトルラン		折り返し数		回	点	
6. 50m走				秒	点	
7. 立ちはばとび		1回目	cm	2回目	cm	点
8. ソフトボール投げ		1回目	m	2回目	m	点
とく点合計					点	
そうごうひょうか		A	B	C	D	E

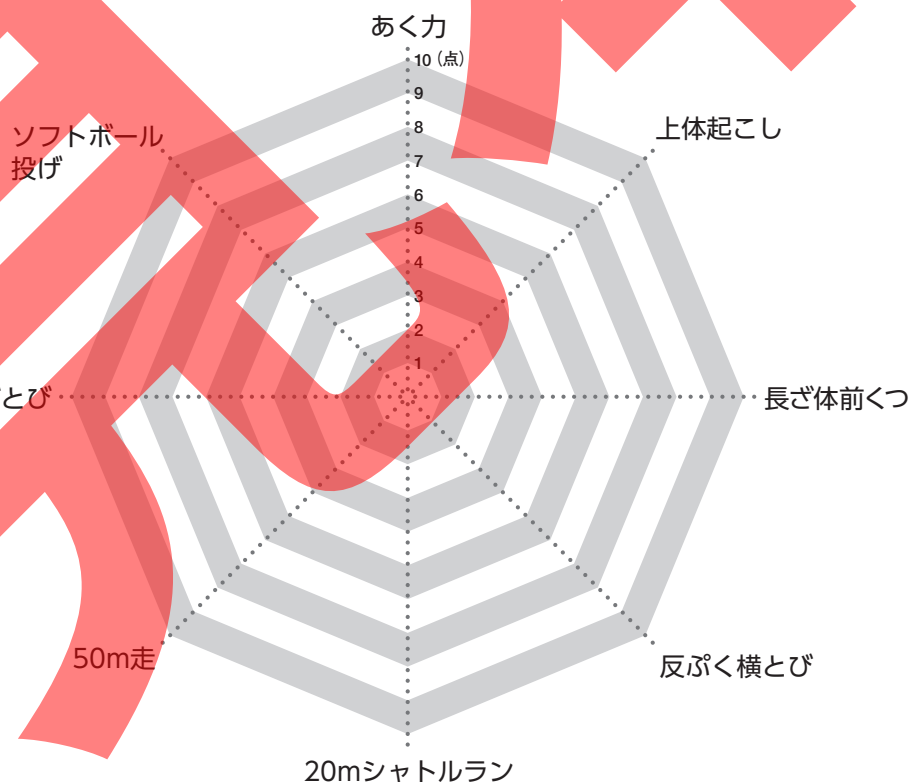
●わたしの体力

とく点をグラフに表して、**げんざいの体力の特ちょう**をつかもう。

もっと、のばしたい種目



記入欄

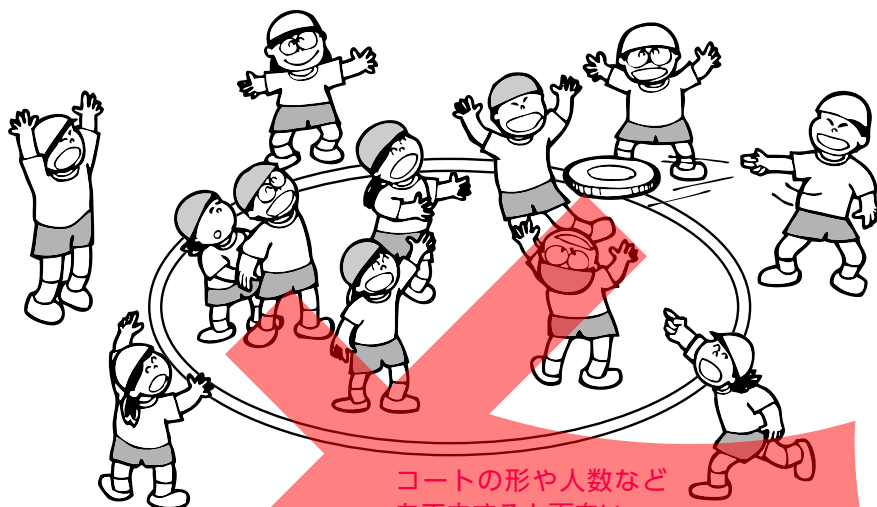


わたしたちの遊び

中当てドッジビー

- 外野チームが内野チームに向かってディスクを投げて当てるゲーム。
- キャッチしたり内野に落ちたりしたときは外野に返す。
(内野が返す相手を指名する)

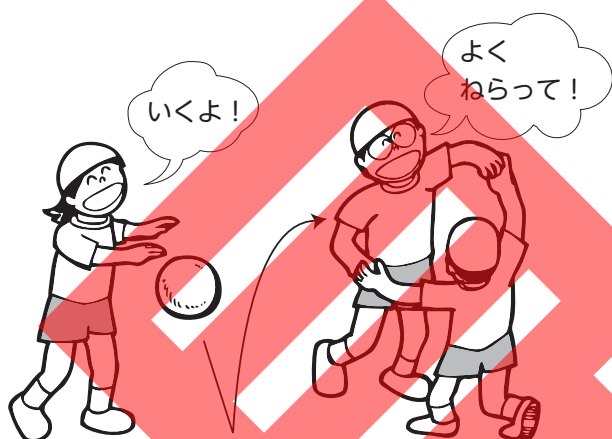
ディスクを複数にしたり、当たった人はどんどん外に出るルールにしたりしてもよい。



コート^{コート}の形や人数などを工夫すると面白い。

輪にシュート

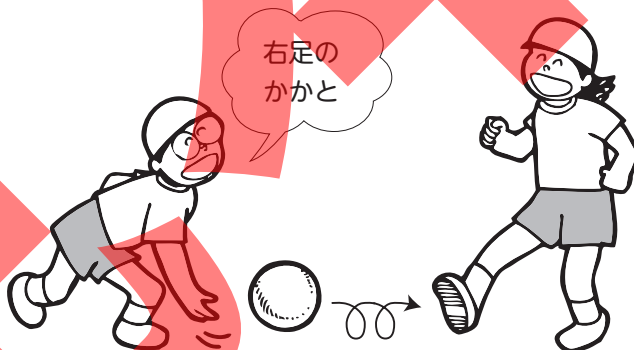
- 1人がワンバウンドでボールを投げ、2人がつないだ両手の輪に通す。



ノーバウンド^{ノーバウンド}でやってみてもよい。

どこでもキャッチ

- ボールを持っている人が体の部分を言いながらボールを転がす。
- 受ける人は言われた部分でボールを止める。



力に応じて、2人の間の距離を変えたり、ボールを転がすスピードを変えたりする。

輪になって

- すばやく動いて、となりのぼうをつかむ。



どうしたらうまくつかめるか、考えさせたり話し合わせたりするとよい。

ボールをリレー

- グループでならんで、ボールを手や足を使ってリレーする。

座る・立つ・寝るなど姿勢を変えたり、ボールの渡し方を変えたりすると面白い。



サバイバルサッカー

- 自分のボールを守りながら、相手のボールをコートの外へ出す。

コートの形や人数などを工夫すると面白い。



人間ちえの輪

- グループをつくって、^{うちがわ}内側を向き、手をつないで輪になる。
- みんなが手をはなさないで、外側を向き、できたらもとにもどる。
- どのグループが、早くできるか競争しよう。^{きんそう}



たから取り

陣地の大きさなどを工夫すると面白い。



- 相手のたから物を、自分のじん地に持ち帰ったチームが勝ちとなる。

- 相手にぼうしを取られたら、じん地にもどり、ふたたびぼうしをかぶって、たから物を取りに行く。

なわとびカード

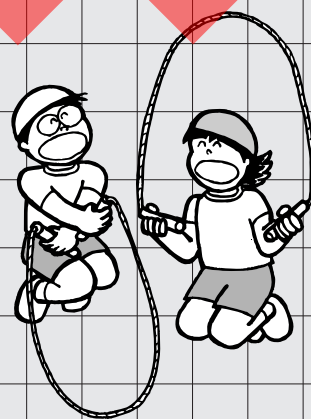
年 組 名前

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。

(全学年用)

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									
11級	25	15	10		5		4	2	2		2	2									
12級	20	10	5				2														
13級	15	5																			
14級	10																				
15級	5																				
しゅもく	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
	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	こうさとび	こうさとび	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	二重こうさとび	二重こうさとび	二重とび



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。

(全学年用)

級	学習のめあて	月日	しるし
とっ級	① 25 mをクロールで 20 秒 ^い 以内で泳ぐことができる。 ② 25 mを平泳ぎで 25 秒 ^い 以内で泳ぐことができる。 ③ せ泳ぎで 50 m泳ぐことができる。 ④ 3 分間泳ぎつづけることができる。(泳ぎ方は自由) ※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、どちらかを 50 m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。(泳ぎ方は自由)		
6 級	13 m～20 m泳ぐことができる。(泳ぎ方は自由)		
7 級	ばた足で、5 m ^い 以上泳ぐことができる。		
8 級	けのびで、3 m ^い 以上進むことができる。		
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。		

体を動かそう

このページは授業時間ではなく家でやることのできる運動を紹介しています。

休みの日などに、家でかんたんにできる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 リズムでタッチ

- クッションなどのやわらかいものに、1～4の番号を書いた紙をはり、自分の周りに置いてから、まん中にしゃがむ。



置き方は、イラストと変えてもいいよ。



- 家の人に「3、4、1、はい!」というように、番号をてきとうに3つ言ってもらう。「はい!」を合図に、言われた番号の順番どおりに「タン、タン、タン」のリズムに合わせて右手（または左手）だけで、体を回転させながらクッションをタッチする。タッチし終わったら「はい!」と言う。



両手は使わず、必ずどちらかたほうの手でタッチするよ。

- タイミングよくタッチできたら続けて番号を言ってもらう。リズムに合わなかったり、番号や順番をまちがえたりしたら失敗。何回続けられるかな。

レベルアップ

- クッションを置く位置を遠くにしてもよい。または、クッションの数をふやしてみよう。
- 言われた番号の順とぎゃくの順にタッチしよう。



安全・安心

- 周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。

むずかしさ

★が多いほどむずかしいよ。

道具

クッション、紙とペン、テープなど

人数

2人

時間



高めたい体力

- ☒ 体のやわらかさ
- ☐ 力強さ
- ☐ 動きを持続するのう力
- ☒ すばやさ
- ☒ たくみな動き・バランス

番号を聞きながら、どのように体を動かせばうまくタッチできるかをイメージしておくのがポイントだよ。



- 運動を行った日づけを書いておこう!

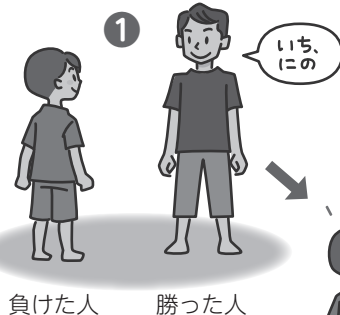
--	--	--	--	--

- ふり返り(感じたことを書こう。)

ステップ 2 決めろ、かっこいいポーズ!

- 2人で向かい合わせに立ち、じゃんけんをする。じゃんけんで勝った人は「いち、にの、さん!」でかっこよくポーズを決める。負けた人はすぐに続けて「いち、にの、さん!」で、前の人のポーズを鏡にうつったすがたのようにまねをする。そのポーズのまま2人とも10秒間キープしよう。1回ごとに交代して行おう。

ポーズが思いつかないときは、ラジオ体そあのポーズなどでもいいよ。



もう1人の人がポーズを決めるまでに、前の人はポーズをくずさないようにしよう。



前の人と同じポーズが取れたので、成功! そのまま10秒キープ。



相手の右手が前に出ているときは、左手を前に出す。左足が前に出ているときは、右足を前に出す。

レベルアップ

- ポーズだけでなく、動きもまねしてみよう。
- 「スポーツ」や「動物」など、テーマを決めてポーズを取ってみよう。



- 運動を行った日づけを書いておこう!

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

むずかしさ ★★☆☆

道具 なし

人数 2人

時間



高めたい体力

☒ 体のやわらかさ

☐ 力強さ

☐ 動きを持続するのう力

☐ すばやさ

☒ たくみな動き・バランス

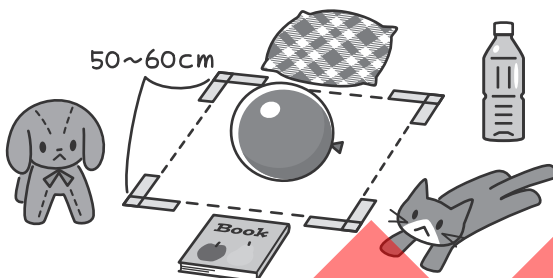
2~3人でゲームのようにしてもいいね。

- ふり返り(感じたことを書こう。)

ステップ3 ボール投げてタッチ

- ① ボール（風船など）を用意する。タッチするものは、ペットボトルやぬいぐるみ、本、クッションなど、さわってもあぶなくないものを4～6こくらい用意する。

ゆかに、1辺が50～60cmの四角いスペースになるように、テープやふせんなどで印をつけておく。



- ② 印をつけたスペースの真ん中にすわり、真上にボールを打ち上げる。打ち上げたと同時にほかの人にタッチするものの名前を言ってもらい、ボールが落ちてくるまでにそれをタッチしてから、ボールをキャッチする。

ボールをキャッチできなかつたり、言われたものをタッチできなかったら、もう1人と交代する。



タッチするのは、（右手でも左手でもいいよ。）

印をつけたスペースから、はみ出したら、アウトだよ。

ガラスなどのこわれやすいものや、えん筆などのとがったものをタッチするのはやめよう。

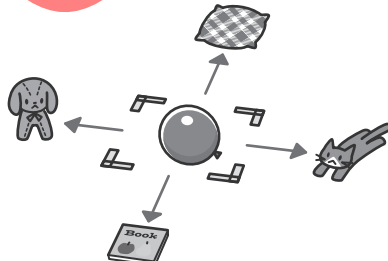
けがのないように気をつけよう。周りに十分なスペースをとって行おう。

レベルアップ

- タッチするものを2つにふやして、名前を言われた順にタッチする。
- タッチするものを少し遠くに置いたり、タッチするとき両手を使わずかた手だけにしたりすると、もっとむずかしくなるよ。



ボールをキャッチできても、2つのものを順番にタッチできなかったらアウト。



- 運動を行った日づけを書いておこう！

--	--	--	--	--

むずかしさ ★★★★★

道具

ボール（風船など）、タッチするもの（イラスト参照）、はがしやすいテープやふせん

人数 2人

時間



高めたい体力

- ☒ 体のやわらかさ
- ☐ 力強さ
- ☐ 動きを持続するのう力
- ☒ すばやさ
- ☒ たくみな動き・バランス



- ふり返り（感じたことを書こう。）

ステップ4 クマさんボール転がし

- ① クマのように四つんばいになって、ボールを転がして遊んでみよう。
2人で向かい合って両手と両足をゆかにつき、四つんばいになる。

手のひらとつま先で
体をささえる。



クマのように、四
つんばいになるよ。

家具などにぶつから
ないようにしよう。

1.5m
くらいはなれる。

ひざはつかない。

- ② かた手でボールを転がしてスタート。転がってきたボールを一度キャッ
チして、相手に向けて転がし、ラリーを続けよう。

ボールをキャッチできなかったら、そこでストップ。何回ラリーを続
けられるかな。

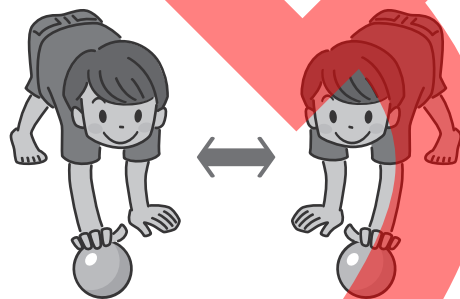
必ず一度
キャッチする。

おしりを上げて
ひざはつかない。

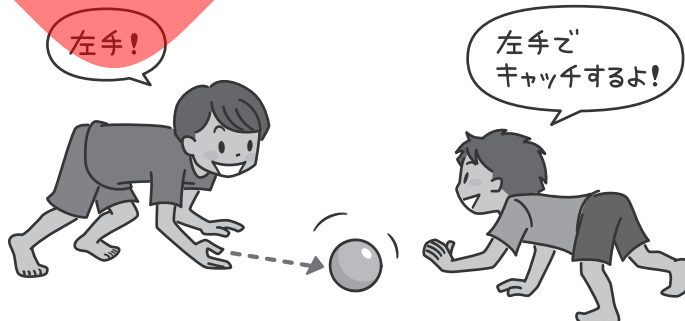
相手が少しキャッ
チにくそうなところ
をねらうと、おもし
ろいよ。

レベルアップ

- ボールをキャッチしたり転がしたりする
手を、交ごに入れかえてみよう。
- ボールを転がすときに相手が「右手（左手）」と言ったら、
必ず言われたほうの手でボールをキャッチする。



右手で転がしたら、次は左手でキャッチし、転がす。



- 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！

--	--	--	--	--

むずかしさ ★★★★★

道具

ゴムボール(テニスボール
くらいの大きさのもの)

人数 2人

時間



高めたい体力

体のやわらかさ

☒ 力強さ

☒ 動きを持続するのう力

すばやさ

☒ たくさん動き・バランス

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

1 体育の授業で育成を目指す資質・能力…………… 2

2 体育科の学習…………… 4

3 深い学びについて…………… 7

4 年間指導計画例…………… 8

II 単元計画例…………… 10

・ 体づくり運動…………… 10

・ 器械運動…………… 13

・ 走・跳の運動…………… 16

・ 水泳運動…………… 21

・ ゲーム…………… 24
(ハンドボール・セストボール・フラッグフットボール・ソフトバレーボール・ハンドベースボール)*

・ 表現運動…………… 30

* ミニ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。

I

体育の授業づくりを進めるにあたって



1……体育の授業で育成を目指す資質・能力

1 ≧ 体育科の目標と資質・能力

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

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

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

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

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

目標の表現は、前文があり、続いて「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力」、「態度」について3つの内容のまとまりで示されている。一文となっているが、大きく二段の構成である。前半は、①-1「～を働かせ」、①-2「～を見付け」、①-3「～を通して」としている。後半の「資質・能力」につなぐ表記は、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

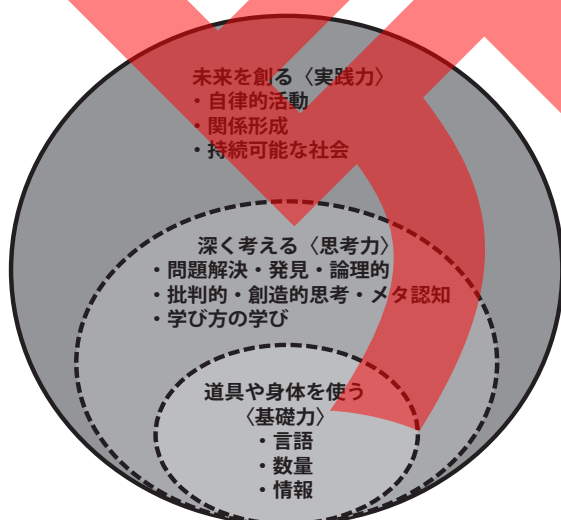
教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

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

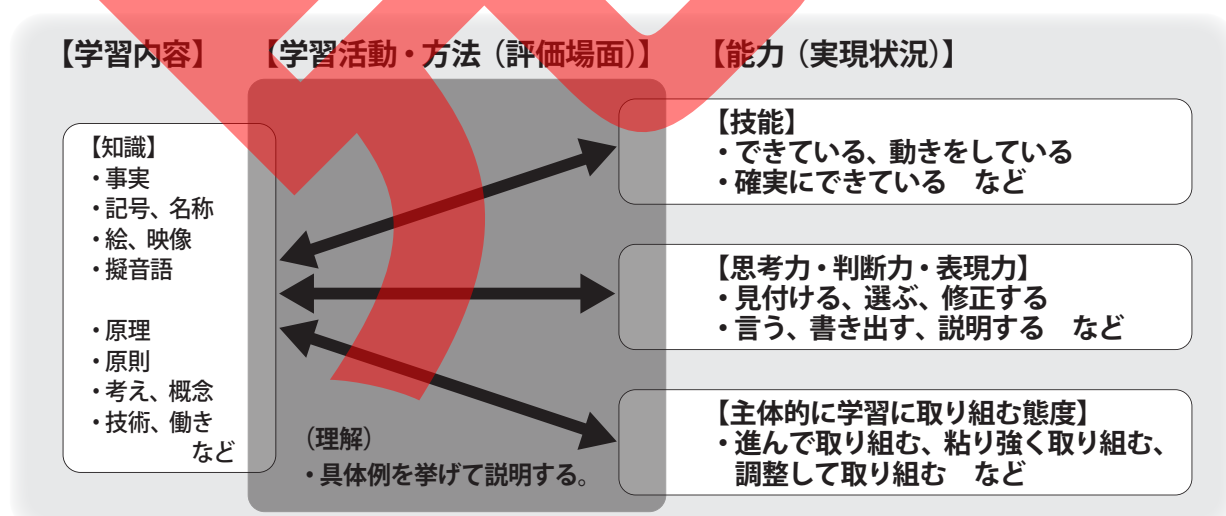
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

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

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

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

図2 授業構成の枠組み



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

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

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

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

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だろうか。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
- ② 流れる、流す
- ③ 意味づける、意味づく
- ④ 意図する
- ⑤ 創る

授業づくりの始めの頃は、まずは授業時間を「①埋める」ものを準備するであろう。例えば45分間の授業時間に何を行うのかをそろえる。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、授業の活動がひどく間が空かないように、入れ替えなどの時間がかからないようにするであろう。ここまでの授業づくりができれば、ある程度の授業にはなり得るであろう。

しかし、ここまでの授業づくりでは、授業の学習活動において子どもが「何を学ぶ

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

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

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

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

3 ≧ 学習過程を踏まえたタテとヨコ

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

1▶内容

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

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

2▶タテとヨコの流れ

単元計画は、学習過程として二つの流れを意図して構築したい。

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

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

ゲーム(振り返り)」を行うという流れである。

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

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

このような単元計画の学習過程を構成した場合、それを展開する授業者がそれぞれの過程の意味を理解することが特に重要となる。それは、第4時と第5時の「タテ」の過程を組み立てた意味であり、そのための布石として第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	ボールを投げたり、捕ったりする動きを身につけること (略)	(略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること (略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方でゲームを楽しむこと
使用言語	両手(かた手)でビュン!、手のひらに向けて	相手のいないところ、手のひらに向けて	味方が捕れるへそを向けて	ジャンプしてはたくもう一人のひと	高さとコースはじき方、二人で協力	チームの作戦!
学 習 活 動	5 学習のルール 準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 ドリルゲーム① (的当てゲーム) やくそく投げ	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)
	10 ドリルゲーム① (的当てゲーム)の 行い方	ドリルゲーム① (的当てゲーム)	やくそく投げ (ドリル ゲーム③)、説明、確認	もんだい(発問)	もんだい(発問)	もんだい(発問)
	15 ドリルゲーム① (的当てゲーム)	※振り返り①	ゲットボール (ドリル ゲーム②)	よさうする (自分の考えを書く)	よさうする (ずとやじるしで書く)	よさうする (ずとやじるしで書く)
	20 ※振り返り①	ドリルゲーム② (ゲットボール) (得点つける)	※振り返り	たしかめよう (試しのゲームで確かめる)	約束投げ	約束投げ
	25 ドリルゲーム② (たいせんゲット ボール半面)の行 い方	※振り返り②	メインゲーム (たいせんゲット ボール両面)	考えの修正	確かめる、話し合 う	メインゲーム (たいせんゲ ットボール)
	30 ドリルゲーム② (たいせんゲット ボール半面)(最初 は得点つけない)	※振り返り②	※ゲームをこなす ※パス交換をう まくさせる	たしかめよう (チームで確認)	メインゲーム (たいせんゲ ットボール)	※作戦タイム は、待ってい るときや移動 のときに行 う。
学 習 活 動	35 ※振り返り②	メインゲーム (たいせんゲ ットボール)	※振り返り③	※振り返り	※振り返り	※振り返り②
	40 学習のまとめ ※振り返り③	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ ※振り返り③

3……深い学びについて

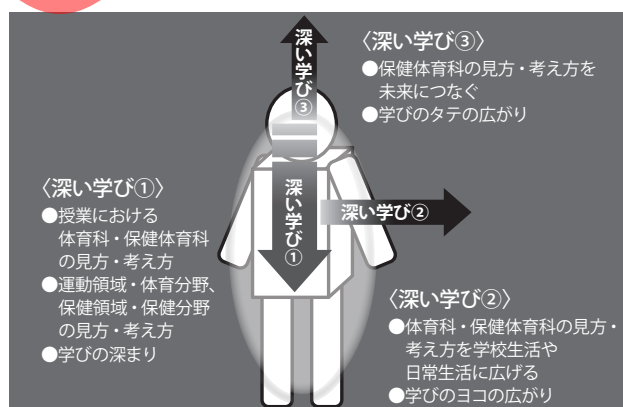
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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

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

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

図3 保健体育科における深い学びのありよう（2017 今関）



(『中学校教育課程実践講座 保健体育』平成 29 年改訂、ぎょうせい)

4.....年間指導計画例

想定：12学級400人程度、
運動場・体育館・プールあり

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

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

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

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

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

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

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

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



時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		自分や友達の体や気持ちの違い、変化に気づきながら、いろいろな運動遊びをすること。		友達と一緒に、いろいろな運動遊びをしたり、工夫したりすること。	
		ペアでストレッチをしたり、友達と協力して運動したりすることで、自分や友達の体、気持ちの違いや変化に気づく。また、その気づきを友達に伝える。		友達と一緒に運動遊びをする。その過程で、友達と一緒に運動することの楽しさに気づいたり、運動を工夫する楽しさを感じたりする。 また、友達の実態にあわせて遊ぶ。	
学習活動	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 ・体ジャンケン	準備運動 ・体ジャンケン 勝ったら馬跳び	準備運動 ・体ジャンケン 勝ったら股くぐり
	10		学習のねらいの確認		
	15	準備運動 ・体ジャンケン	友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら	学習のねらいの確認	学習のねらいの確認
	20				
	25	友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら	人つなぎ片足ケンケン ・まずは1人で、 少しずつ人数を増やす	全員集合 ・画用紙で、 新聞紙で、 マットで	進化ジャンケン ・動物を工夫して
	30				
	35	3人の気持ちを一つにして ・人数を増やす	ベルトコンベア ・どんな気持ちがしたか伝える	大根抜き	大根抜き
	40				
整理運動、学習のまとめ					
補足説明		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。	大根抜きは、安全面に配慮する。腕を組む際に、げんこつにする。あるいは腕は組まず、床にうつ伏せで（吸盤のように）張りつく。	人間知恵の輪は、急に動くとねじれて腕を痛める。ゆっくり動き、腕がねじれたら、一旦手を離してねじれを取って行くとよい。
評価の観点	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。	
	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。		友達と動き方やルールを工夫したりしている。
	主体的学習態度	ペアの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気づいて運動す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活動している。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		バランスをとる様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。		用具を使った様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。	
		移動する運動に挑戦したり、場や走り方を友達と工夫したりすること。			
		体のバランスをとる様々な運動や、移動する運動に挑戦する。また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。		用具を使った様々な運動や、移動する運動に挑戦する。また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。	
学習活動	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 ・体ジャンケン		
	10		学習のねらいの確認		
	15	準備運動 ・体ジャンケン	様々な移動遊び・動物歩き、ジャンプ、ペアで協力して、肋木で、ジャングルジムで、一定時間をかけ足で		
	20	様々なバランス遊び ・片足やケンケンでバランスをとる ・ペアでバランスをとる ・カエルの足打ち	様々な用具遊び ・フラフープで ・ボールで ・縄で		
	25				
	30				
	35	友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・平均台や校庭のタイヤでドンジャンケン	友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・短縄をつなげて跳ぶ（横並び正面跳び） ・長縄を跳びながらボールをキャッチする ・長縄の中で短縄を跳ぶ		
	40	整理運動、学習のまとめ			
補足説明		・授業の終末では、様々な動きを組み合わせる。児童に工夫させるとよい。ただし、児童が工夫した遊びを全て認めない。それぞれのねらいに向かった遊びになっているか、安全面に配慮されているかを確認する。 ・移動する運動は単元を通じて行う。一定時間のかけ足（ジョギング）を行うとよい。その際、長距離走のように速さや距離を競わせない。会話ができるペースがよい。固定遊具を活用するなどして、コースを工夫するとよい。			
評価の観点	知識運動				
	思考判断表現		友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。		友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。
	主体的学習態度	バランスをとるなどの運動に進んで取り組もうとしている。		用具を使った運動に進んで取り組もうとしている。	自分のペースを見つけ、かけ足に取り組もうとしている。

時間		5	6
学習内容・評価規準		力強い動きの様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。	
		移動する運動に挑戦したり、場や走り方を友達と工夫したりすること。	
		力強い動きの様々な運動や、移動する運動に挑戦する。 また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、 どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。	
学習活動	5	準備運動 ・体ジャンケン	
	10	学習のねらいの確認	
	15	様々な移動遊び ・動物歩き、ジャンプ、ペアで協力して、肋木で、ジャングルジムで、一定時間をかけ足で	
	20	様々な力強い遊び ・おんぶ ・手押し車 ・相撲遊び、綱引き	
	25		
	30	友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・手押し車でジャンケン ・手押し車でサーキット ・おんぶでリレー	
	35		
	40		
		整理運動、学習のまとめ	
補足説明		・授業の終末では、様々な動きを組み合わせる。児童に工夫させるとよい。 ただし、児童が工夫した遊びを全て認めない。それぞれのねらいに向かった遊びになっているか、安全面に配慮されているかを確認する。 ・移動する運動は単元を通じて行う。一定時間のかけ足（ジョギング）を行うとよい。 その際、長距離走のように速さや距離を競わせない。 会話ができるペースがよい。固定遊具を活用するなどして、コースを工夫するとよい。	
評価の観点	知識運動		様々な動き方がわかり、基本的な動きを身に付けている。
	思考判断表現		友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。
	主体的学習態度	用具や活動する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。	自分のペースを見つけ、かけ足に取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		基本の技を身に付けること。			発展技に挑戦すること。		
		・スムーズに回転する感覚を身に付けるために、小さなゆりかごや大きなゆりかごを試してみること。 ・手押し車などで、腕支持の感覚を身に付けること。	・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。 ・友達の練習の仕方を真似てみること。	・なめらかな回転になるための工夫をすること。 ・友達のよい動きを見つけること。	・自己の課題を見つけること。 ・自己に合った場や練習内容を選択すること。	・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 ・互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。	・できる技を組み合わせること。 ・技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり					
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）				
	15	もとになる動き（類似運動）					
	20	マット運動に結びつく動きに取り組む	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	発展技や難易度の高い組み合わせ技に挑戦する			
	25						
	30						
	35						
	40	学習のまとめ、振り返り、片付け					
補足説明		結びつく動きを経験させる。	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。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。
評価の観点	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。	いろいろな方法で回転することや、基本的な倒立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。		
	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。	
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と協力して、仲よくマット運動をするに進んで取り組もうとしている。				マット運動に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		基本の技を身に付けること。			発展技に挑戦すること。		
		・腕支持の姿勢や懸垂姿勢で静止すること。 ・膝をかけて体を揺らしたり、逆さでぶら下がったりすること。	・補助器などを使って逆上がりができること。 ・友達の練習の仕方を真似てみること。	・いろいろな回り方の練習を工夫すること。 ・友達のよい動きを見つけること。	・自己の課題を見つけること。 ・自己に合った場や練習内容を選択すること。	・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 ・互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。	・できる技を組み合わせること。 ・技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり					
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）				
	15	いろいろな方法でぶら下がったり、回転したりして、鉄棒に親しむ	基本の技を試したり、練習を繰り返したりして、自己に合った課題を見つける			できる技を組み合わせたり、発展技に挑戦したりする	
	20						
	25						
	30						
	35						
40	学習のまとめ、振り返り、片付け						
補足説明	つばめや支持して足振りなどをしながら「腕支持」の感覚を養わせる。	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。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。	
評価の観点	知識技能	肘を曲げずに「腕支持」の姿勢を保つことを身に付けている。		いろいろな技で回転したり、下りたりすることを身に付けている。		基本の技や発展技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。	
	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、組み合わせている。	
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく鉄棒運動をすることに進んで取り組もうとしている。				鉄棒運動に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6					
学習内容・評価規準		基本の技を身に付けること。			発展技に挑戦すること。							
		・技のもととなる類似運動を取り入れること。	・自己に合った場や練習内容を選択すること。 ・友達の練習の仕方を真似てみること。	・いろいろな跳び方の練習を工夫すること。 ・友達のよい動きを見つけること。	・自己の課題を見つけること。 ・自己に合った場や練習内容を選択すること。	・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 ・互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。	・よりよい着地の仕方を学習すること。 ・技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。					
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり										
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）									
	15	もとなる動き（類似運動）										
	20	跳び箱運動に結びつく動きに取り組む	基本の技を試したり、練習を繰り返したりして、自己に合った課題を見つける		発展技に挑戦する							
	25											
	30											
	35											
	40	学習のまとめ、振り返り、片付け										
補足説明		結びつく動きを経験させる。	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。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。					
評価の観点	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。	いろいろな技で回転したり、下りたりすることを身に付けている。	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。							
	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。						
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく跳び箱運動することに進んで取り組もうとしている。				跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。					

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		スタートの仕方や競走の仕方を工夫して、自分の記録に挑戦したり、友達と競走したりして、かけっこを楽しむこと。		走り方やバトンパスの仕方を工夫して、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、リレーを楽しむこと。	
		全力で走ったり、コースや走り方を工夫して走ったりする。他者との競走も楽しいが、それよりも自分の記録に挑戦させ、自身の伸びに注目する。スタートの仕方や走り方などについて、友達と見合いながら意見を交流して、走り方を工夫してみる。		全力で走ったり、スムーズなバトンパスをしたりしながら、リレーをする。相手チームと競走するだけでなく、自チームの記録をどう高めるかにも注目させる。どうしたらなめらかなバトンパスができるかを考え、練習して習得する。	
学習活動	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	動的ストレッチ		
	10		学習のねらいの確認		
	15	動的ストレッチ	鬼ごっこ		
	20	鬼ごっこ	工夫して走る ・5秒間走 ・50m テープ走 ・テープ取り走 ・背中タッチ走	リレー ・折り返しリレー ・サークルリレー	リレー ・トラックリレー
	25	40m 走の測定		走り方 ・バトンパスの工夫	走り方 ・バトンパスの工夫
	30	様々なスタート 様々なコース 走り方の観察と交流	40m 走の測定 ・前時との比較	リレー ・折り返しリレー ・サークルリレー	リレー ・トラックリレー
	35				
	40	整理運動、学習のまとめ			
補足説明		・前半2時間をかけっこ、後半2時間をリレーとせずに、一単位時間の前半をかけっこ、後半をリレーという構成にしてもよい。 ・鬼ごっこを実施し、全力で走る経験を楽しみながらさせるとよい。 ・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気高めるとよい。 ・なめらかなバトンパスの方法を考え、練習するように促す。			
評価の観点	知識技能		腕を振り、地面を力強く蹴って、全力で走ることを身に付けている。		落とさず滑らかなバトンパスをすることを身に付けている。
	思考判断表現		走り方やスタートの仕方を工夫している。		リレーで滑らかなバトンパスの方法を確かめている。
	主体的学習態度	かけっこ・リレーの運動に積極的に取り組もうとしている。		勝敗を受け入れ、友達と仲よく活動することに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		コースを工夫して、いろいろなリズムで調子よく走り越えること。		インターバルやハードルの数など、小型ハードルの並べ方を工夫して走ったり、競走したりすること。	
		ケンステップや段ボール、タイヤ、ミニハードル（ペットボトルで作成した物も含む）などをコースに置き、様々なリズムで走る。置き方を友達と相談して工夫して走る。		3歩から5歩で越えられるように小型ハードルを設置して、調子よく走り越える。自分の走りやすいコースを見つけて走り越す。調子よく走り越しながら、友達と競走する。	
学習活動	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	動的ストレッチ		
	10		学習のねらいの確認		
	15	動的ストレッチ	鬼ごっこ（スキップしっぽ取りなど）		
	20	スキップしっぽ取り	小型ハードル走 ・小型ハードル等をコースに自由に置いてリズムを感じながら走る ・友達が作ったコースも走り、どんな感じがしたか感想を伝える ・1つのコースに4つの用具を置き、競走する	小型ハードル走 ・インターバルが異なるコースをいくつか設定し、3歩から5歩で調子よく走り越せるコースを見つけて走る ・上手く走れるコースがなければ、インターバルの距離を変更する	
	25	障害走 ・小型ハードル等をコースに自由に置いてリズムを感じながら走る ・1つのコースに4つの用具を置き、競走する		競走 ・友達と競走したり、リレー形式で競走したりして楽しむ 自分の記録にも挑戦する	
	30				
	35				
	40	整理運動、学習のまとめ			
補足説明		・鬼ごっこを実施し、全力で走る経験を楽しみながらさせるとよい。 ・競走は他者との比較だけでなく、自分の記録への挑戦も大切にする。 ・ストップウォッチの正しい使い方を学習する。 ・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気を高めるとよい。 ・小型ハードルがない場合は、段ボールを斜めにカットして用いるとよい。			
評価の観点	知識技能		小型ハードルを様々なリズムで走ることを身に付けている。		小型ハードルを3歩から5歩で調子よく走り越すことを身に付けている。
	思考判断表現		様々なリズムで走ることでできる場を設定している。		小型ハードル走で、調子よく走るための足の運び方を見つけている。
	主体的学習態度	小型ハードル走の運動に積極的に取り組もうとしている。		小型ハードル走をする場や用具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。	

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		短い助走から強く踏み切って、 前方へ跳ぶ動きを身に付けること。			遠くへ跳ぶ ための動き方 を見つける こと。	遠くへ跳ぶ ための動き 方で、競争を 楽しむこと。
		①-1 安全な着地は、膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。	②-1 踏み切りは、踏み切る足を決めること。 ②-2 遠くへ跳ぶには、かかとで踏み込んで、足の裏全体で強く踏み切ること。	③-1 助走は、まっすぐ前を見ること。 ③-2 助走は、3歩のリズムがあること。	①-2 遠くへ跳ぶには、できるだけ足を前に出して着地すること。 ②-3 遠くへ跳ぶには、体を少し傾けて、斜め上に跳ぶこと。 ③-3 遠くへ跳ぶには、3～5歩の助走で、踏み切り直前2歩目の歩幅を小さくすること。	①-2 遠くへ跳ぶには、できるだけ足を前に出して着地すること。 ②-3 遠くへ跳ぶには、体を少し傾けて、斜め上に跳ぶこと。 ③-3 遠くへ跳ぶには、3～5歩の助走で、踏み切り直前2歩目の歩幅を小さくすること。
学習活動	5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	10	立ち幅跳び①-1	ケン・パ (1歩助走) ②-1	ケン・パ (1歩助走) ③-1	問題 (発問)	ケン・パ (1歩助走) ③-1
	15	ケン・パ (1歩助走) ①-1	踏み切り板跳び ②-1	3歩の助走リズム ③-2	予想する	3歩の助走リズム ③-2
	20			競争のルール	ケン・パ (1歩助走) ①-2 3歩の助走リズム ②-3、③-2	競争のルールの確認
	25	跳び箱跳び①-1	跳び箱跳び②-2		自分の考えの修正	
	30	3歩の助走①-1	踏み切り板跳び ②-2	・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板 ③-2	ケン・パ (1歩助走) ①-2 3～5歩の助走リズム ②-3、③-2、③-3	・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板 ③-2
	35		3歩の助走②-2			途中で作戦タイム
	40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	みんなで確認	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・立ち幅跳びで両手を振って両足とタイミングを合わせるには、手を後方から前方へ振り出すと同時に前方へ跳ぶこと。 ・手を後ろに着いたり、尻を着いたりしたら「ズッコケアウト」とする。	・踏み切り足が決まらないときは、片足で踏み切り(ケン)、両足で着地する(パ)の動きを両足で試し、やりやすかったり、より遠くへ跳んだりできた方に決めるようにする。	・リズムよく助走ができないときは、「イチ、二、サーン」と声を出したり、手拍子をしてもらったりする。	・問題 (発問)「記録がよい友達は、どんなふうに跳んでいたかな」の問いを通して、遠くへ跳ぶための動き (助走の仕方・踏み切り方) に気づかせる。	・1人ひとりが跳んだ得点を足して、合計得点の多い方が勝ちとする。途中での作戦タイムで互いの考えを聞き合い、競争に進んで取り組むようにする。
評価の観点	知識技能	①膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することを身に付けている。	②踏み切る足を決め、前方に強く踏み切り遠くに跳ぶことを身に付けている。	③短い助走で遠くに跳ぶことを身に付けている。		④短い助走から強く踏み切って遠くへ跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現				遠くへ跳ぶための動き方を見つけている。	
	主体的学習態度	遠くに跳ぶことの学習に進んで取り組もうとしている。				幅跳びで競争する学習に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		短い助走から強く踏み切って、 上方へ跳ぶ動きを身に付けること。			高く跳ぶ ための動き方 を見つける こと。	高く跳ぶ ための動き方 で、競争を 楽しむこと。
		①-1 安全な着地 は、膝を柔らかく 曲げて、両足で着 地すること。	②-1 踏み切りは、 踏み切る足を決め ること。 ②-2 高く跳ぶに は、かかとで踏み 込んで、足の裏全 体で強く踏み切る こと。	③-1 助走は、踏み 切り足が決まると 助走する向きが決 まること。 ③-2 助走は、3 歩 のリズムがあるこ と。	①-2 高く跳ぶに は、片足ずつ足の 裏全体で着地する こと。 ②-3 高く跳ぶに は、踏み切り足で はない方の膝を高 く上げること。 ③-3 高く跳ぶに は、3～5歩でスピ ードをつけた助走 をすること。	①-2 高く跳ぶに は、片足ずつ足の 裏全体で着地する こと。 ②-3 高く跳ぶに は、踏み切り足で はない方の膝を高 く上げること。 ③-3 高く跳ぶに は、3～5歩でスピ ードをつけた助走 をすること。
学習活動	5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	10	ゴムひも跳び ①-1 高さを少し ずつ上げる ・足首 ・ふくらはぎ ・膝下	踏み切り足を 決めよう ②-1	ケン・パ (1 歩助走) ③-1	問題 (発問)	跳び箱跳び②-3、 ③-3 3 歩・5 歩の助走 リズム③-2、①-2
	15		踏み切り板跳び ②-1	3 歩の助走 リズム③-2	予想する 跳び箱跳び ②-3、③-3 3 歩のリズム ③-3、①-2 5 歩のリズム③-3、①-2	競争のルールの確認
	20			競争のルール	自分の考えの修正	
	25	ゴムひも跳び ①-1 高さを少し ずつ上げる ・膝上 ・もも ・股 ・へそ下	跳び箱跳び②-2	・3 歩のリズム で行う	跳び箱跳び②-3、 ③-3	・3 歩のリズムか 5 歩のリズムから 選ぶ
	30		踏み切り板跳び ②-2	・途中での作戦 タイム	3 歩のリズム ③-3、①-2 5 歩のリズム ③-3、①-2	・途中での作戦 タイム
	35		3 歩の助走②-2			
	40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	みんなの確認	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・ゴムひも跳びでは、足首 やふくらはぎの低い高さの ときに、足の裏全体で着地 することをおさえる。	・踏み切り足が決 まると、助走する 方向が決まる。	・リズムよく助走ができないときは、 「イチ・ニ・サーン」と声を出したり、 手拍子をしてもらったりする。 ・5 歩のリズムでは、3 歩のリズム の「イチ・ニ・サーン」の前に「イ チ・ニ」を加えて、「イチ・ニ・イ チ・ニ・サーン」とする。	・問題 (発問)「記録が よい友達は、どんなふう に跳んでいたかな」の 問いを通して、高く跳 ぶための動き (助走の 仕方・踏み切り方) に 気づかせる。	・1 人ひとりが跳んだ 得点を足して、合計得 点の多い方が勝ちとす る。途中での作戦タイ ムで互いの考えを聞き 合い、競争に進んで取 り組むようにする。
評価の観点	知識技能	①膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することを身に付けている。	②踏み切る足を決め、上方に強く踏み切り高く跳ぶことを身に付けている。	③短い助走で高く跳ぶことを身に付けている。		④短い助走から踏み切って高く跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現				高く跳ぶための動き方を見つけている。	
	主体的学習態度	高く跳ぶことの学習に進んで取り組もうとしている。				高跳びで競争する学習に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2
学習内容・評価規準		遠くへ投げるための動き方を見つけること。 ・全身を使って遠くへ投げるには、上体が後ろへ傾いた姿勢から、上体を起こして肩を回して前方へ上体を倒すこと。① ・遠くへ投げるには、横向きの姿勢から投げる方向を見ること。②	遠くへ投げるための動き方で競争して楽しむこと。 ・全身を使って遠くへ投げるには、上体が後ろへ傾いた姿勢から、上体を起こして肩を回して前方へ上体を倒すこと。① ・遠くへ投げるには、横向きの姿勢から投げる方向を見ること。②
学習活動	5	準備運動・投げ体操	準備運動
		問題（発問）	
	10	予想する	どすこいスロー① ふり向きスロー① サイドステップスロー②
	15	どすこいスロー① ふり向きスロー① サイドステップスロー②	ルール等確認
	20	自分の考えの修正	
	25	だんボールずもう	だんボールずもう
	30		スコアゲーム
	35		スローインゴルフ
評価の観点	知識技能		グループで伝え合い
	思考判断表現	みんなで確認	
	主体的学習態度	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・問題（発問）「どのような動きをすると遠くへ投げられるかな」の問いを通して、全身を使って遠くへ投げることや横向きの姿勢から投げる方向を見て投げることに気づかせる。	・使用するボール、投げる場と方向を確認させ、安全に行うようにする。 ・助け合って記録をとるようにする。 ・ゲーム内やゲーム途中で、適宜、グループで遠くに投げる動きについて伝え合うようにする。
評価の観点		遠くへ投げるために、横向きの姿勢から投げる方向を見て、全身を使って投げる投げ方を見つけている。	横向きの姿勢から投げる方向を見て、全身を使って遠くへ投げることを身に付けている。
評価の観点		遠くへ投げることの運動に進んで取り組もうとしている。	約束や安全を守り、遠くへ投げることの運動に友達と進んで取り組もうとしている。

水泳運動
単元計画 **3年・4年 水泳** (10時間)

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		息を止めたり吐いたりしながらの潜り方や浮き方を身に付けること。		息を止めたり吐いたりしながらの潜り方や浮き方を見つけること。	顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢(けのび)で浮いて進む動きを身に付けること。
		①-1 息を止めたり吐いたりしながら潜るときは、息を吸った後(すう)、止めて水中に入り(とめる)、鼻から息を吐きながら(はく)、頭まで潜ること。 ①-2 息を吸って(すう)、止めて水中に入り(とめる)息を吐きながら(はく)頭まで潜った後は、手をかいて水面に顔を上げて息を吸うこと(すう)で、「すう・とめる・はく」の一連のサイクルになること。	②-1 浮くには、大きく息を吸い込み(すう)、止めて水中に入り(とめる)、全身の力を抜くこと。 ②-2 息を止めたり吐いたりしながら浮くときは、まず大きく息を吸い込み(すう)、次に止めて水中に入り(とめる)、そして少しずつゆっくり吐く(はく)こと。	①-3 浮いたり潜ったりするときには、 息を止めると浮き、息をゆっくり吐くと潜ること。 ②-1 息を止めたり吐いたりしながら浮くときは、全身の力を抜いて浮くこと。	③-1 けのびから安全に立つには、けのびの姿勢からゆっくり膝を腹に引き寄せて、手で水を下に押して水底に足を着けて顔を上げること。 ③-2 けのびをするときには、両腕で耳の後ろを挟むように頭上へ伸ばし、両脚を揃え、水面と平行な姿勢になること。
学習活動	5	やくそく・準備運動・水慣れ	やくそく・準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10		クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1	問題(発問)	クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1
	15	もぐりっこ①-1 棒くぐり①-1		予想する	
	20		クラゲ浮き②-2 大の字浮き②-2 だるま浮き②-2 伏し浮き②-2	クラゲ浮き、大の字浮き、だるま浮き、伏し浮き	
	25	水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2		自分の考えの修正	伏し浮きからの立ち方③-1
	30		バディでまねっこ②-1、②-2	クラゲ浮き、大の字浮き、だるま浮き、伏し浮き	けのび③-2 ひもでけん引されてのけのび③-2
	35	宝探し①-1		みんなで確認	
	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
補足説明		・水深はプール内の位置で違うので子どもの身長に応じて場所を指示する。 ・水に顔を近づけるとときには、少しずつ顔が水にかかるように、顎、口、鼻、耳、目へと少しずつ水につけるところを増やす。	・クラゲ浮きの前に、リカバー(立ち方)の指導をする。 ・だるま浮きは、はじめは両膝を抱え込まないで、持つくらいにする。慣れてきたら膝を抱える。また、一度は沈むが、ゆっくりと浮いてくことも経験させておきたい。	・「浮きやすいのは、大きく吸った息を止めたときか、ゆっくり吐いたときか、どちらでしょうか。力を入れたときでしょうか、力を抜いたときでしょうか。」「潜りやすいのは、大きく吸った息を止めたときか、吐いたときか、どちらでしょうか。」を考えさせる。	・けのびは、抵抗の少ない動きとして大切な動きである。 ・「目線は少し前の方を見ること」がポイントである。水中にある具体的なものを示すとよい。
評価の観点	知識技能	息を止めたり吐いたりしながら潜ることを身に付けている。	息を止めたり吐いたりしながら浮くことを身に付けている。	全身の力を抜いて浮くことを身に付けている。	顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばして、水面と平行な姿勢で進むことを身に付けている。
	思考判断表現			息を止めると浮き、息をゆっくり吐くと潜ることについて理解している。	
	主体的学習態度	潜ることや浮くことに進んで取り組もうとしている。			浮いて進むことに進んで取り組もうとしている。

時間		5	6	7
学習内容・評価規準		あごを引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢（けのび）で浮いて進む動きを身に付けること。 ③-1 けのびから安全に立つには、けのびの姿勢からゆっくり膝を腹に引き寄せて、手で水を下に押して水底に足を着けて顔を上げること。 ③-3 けのびで浮いて進むには、水中に入る前に息を吸い、止めて入水し、伏し浮きして、友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、進みながら息を吐くこと。		手足を伸ばして水面と平行な姿勢になることを見つけること。 ③-3 初歩的な泳ぎをするためには、肩まで水に入り両腕を水中前方に伸ばして顔を水につけてから水底や壁を蹴ってけのびで進むこと。
学習活動	5	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1	クラゲうき②-1 だるまうき②-1 伏しうき②-1	問題（発問）
	15			予想する
	20		伏し浮きからの立ち方③-1	壁を蹴ってのけのび
	25	伏し浮きからの立ち方③-1 けのび③-2	けのび③-2 ひもでけん引されてのけのび③-2	自分の考えの修正
	30	ひもでけん引されてのけのび③-2	友達に引かれてのけのび③-2	ひもでけん引されてのけのび 壁を蹴ってのけのび
	35			みんなで確認
	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
補足説明				・問題（発問）「けのびでどこまでいけるかな」を受けて、抵抗の少ない動きを見つける。自分の考えの修正後は、必要に応じて「ひもでけん引されてのけのび」で動きを確かめさせた後、再度、「壁を蹴ってのけのび」をさせることも考えられる。
評価の観点	知識技能	水中に入る前に息を吸い、止めて入水し、浮いて進みながら、息をはくことを身に付けている。	水底や壁を蹴ってけのびで進むことを身に付けている。	
	思考判断表現			浮いて進むには、手足を伸ばして水面と平行な姿勢になることを見つけている。
	主体的学習態度			

時間		8	9	10
学習内容・評価規準		頭の上方に腕を伸ばした姿勢（ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ）で、手や足をバランスよく動かして浮いて進む動きを身に付けること。		
		④-1 ばた足泳ぎをするときは、水面に平行な姿勢を保ったけのびの姿勢を、保つこと。 ④-2 ばた足泳ぎをするときは、左右の足を一定の幅で上下交互に連続して、太ももを使って足首を伸ばすように動かすこと。	⑤-1 かえる足泳ぎをするときは、水面に平行な姿勢を保ったけのびの姿勢に戻ること。 ⑤-2 かえる足泳ぎをするときは、肩より前で大きな円を描き、水を手のひらで下に押すこと。	⑤-3 かえる足泳ぎをするときは、足の裏で水を押すようにすること。
学習活動	5	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	ひもでけん引されてのけのび	壁を蹴ってのけのび	壁を蹴ってのけのび
	15	壁を蹴ってのけのび		
	20		水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2	水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2
	25	ビート板でばた足泳ぎ ④-1、④-2		
	30	ロングビート板リレー ④-1、④-2	友達に支えられたかえる足泳ぎ かえる足泳ぎ	ビート板でかえる足泳ぎ ロングビート板リレー（かえる足泳ぎ）
	35			
	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
補足説明		・「手のかき」は必要に応じて扱うこととするが、4年生では「呼吸しながら進むこと」と合わせて扱うこととする。	・水中ジャンプで手で水を押し跳び上がる動きが、かえる足泳ぎの手のかきとつながっている。	・4年生では「呼吸をしながら進むこと」も扱うこととする。 ・水中ジャンプで沈むときに足の指先を外側に向けて、足の裏全体で水底をける感じをつかませてから、プールサイドで友達に足を支えてもらって練習する。
評価の観点	知識技能	頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、足を動かしたばた足泳ぎを身に付けている。	頭の上方に腕を伸ばした姿勢で手を動かしたかえる足泳ぎを身に付けている。	頭の上方に腕を伸ばした姿勢で手や足をバランスよく動かしたかえる足泳ぎを身に付けている。
	思考判断表現			
	主体的学習態度			浮いて進むことに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		知・技④ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①進んで取り組むこと。	知・技② 味方にパスを出したりシュートをしたりすること。 1) 味方にパスをつなぐこと。 2) ゴールの枠内にシュートすること。 態⑤場の用具の安全に気を付けたりすること。	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②規則を守ること。	知・技③ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動すること。 1) 味方がボールを受けたらゴールに向かって走って移動し、ボールを受けること。 態③勝敗を受け入れること。	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。 態④友達の考えを認めること。	思③考えたことを友達に伝えること。 1)メインゲームの時に知・技②について考えたことを友達に伝えること。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動		・学習のめあて ・準備運動、的当て、キャッチボール			
	10						
	15	的当て	鳥かごゲーム		ワンバウンドキャッチゲーム		
	20						
	25	キャッチボール	メインゲーム前半戦 (シュートの習得)		メインゲーム前半戦 (パスの習得)		
	30						
	35	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (シュートの習得)		メインゲーム後半戦 (パスの習得)		
	40	学習の振り返り					
補足説明		・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解させる。	・相手にボールをとられない位置にいる味方へのパスを練習した後に、ゲームにおいても同様の動きができるよう強調する。		・前方への長いパスについて練習した後に、ゲームにおいても同様の動きができるよう強調する。	・シュートのタイミングや速いパス回しなどの視点を持たせながら効果的な攻め方について考えさせる。	
評価の観点	知識技能			②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。		②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。	④各種ゲームの進め方や行い方を知り、説明している。
	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チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。	③味方にパスを出したり、シュートをしたりするために工夫したことを伝えている。
	主体的学習態度	①各種ゲームに進んで取り組もうとしている。	⑤メインゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	②メインゲームで、規則を守ることに進んで取り組もうとしている。	③メインゲームで、勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準	知・技④ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①進んで取り組むこと。	知・技② 味方にパスを出したりシュートをしたりすること。 1) 味方にパスをつなぐこと。 2) ゴールの枠内にシュートすること。 態⑤場の用具の安全に気を付けたりすること。	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②規則を守ること。	知・技③ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動すること。 1) 味方がボールを受けたらゴールに向かって走って移動し、ボールを受けること。 態③勝敗を受け入れること。	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。 態④友達の考えを認めること。	思③考えたことを友達に伝えること。 1) メインゲームの時に知・技②について考えたことを友達に伝えること。
学習活動	5 ・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 10 15 ボールつき 20 25 ボール投げ 30 35 メインゲーム (ゲームの進め方) 40	・準備運動、的当て、キャッチボール シュート練習 メインゲーム前半戦 (シュートの仕方、ガードの仕方) メインゲーム後半戦 (シュートの仕方、ガードの仕方) 学習の振り返り	・前方への長いパスについて練習した後に、ゲームにおいても同様の動きができるよう強調する。 ②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。 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メインゲームで、規則を守ることに取り組もうとしている。	・シュートのタイミングや速いパス回しなどの視点を持たせながら効果的な攻め方について考えさせる。 ②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。 ②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。 ③メインゲームで、勝敗を受け入れることに取り組もうとしている。	④各種ゲームの進め方や行い方を知り、説明している。 ③味方にパスを出したり、シュートをしたりするために工夫したことを伝えている。	
補足説明	・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解させる。	・シュートの仕方やガードの仕方を練習した後に、ゲームにおいても同様の動きができるよう強調する。				
評価の観点	知識技能 思考判断表現 主体的学習態度	①各種ゲームに進んで取り組もうとしている。 ⑤メインゲームで、場や用具の安全を確認することに進んで取り組もうとしている。				

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		知・技④ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①進んで取り組むこと。	知・技②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。 1) 走りながらボールを投げたり、捕ったりすること。 2) 走っている相手のフラッグを取ること。 態⑤場の用具の安全に気を付けたりすること。	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②規則を守ること。	知・技②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。 1) 駆け抜け作戦をチームで行うこと。 2) だまし作戦をチームで行うこと。 態③勝敗を受け入れること。	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。 態④友達の考えを認めること。	思③考えたことを友達に伝えること。 1) メインゲームの時に知・技②について考えたことを友達に伝えること。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、しっぽ取り、ランニングパス				
	10						
	15	しっぽ取り	パス練習 (ボールの投げ方・捕り方、フラッグの取り方)		パス練習 (駆け抜け作戦、だまし作戦)		
	20						
	25	ランニングパス	メインゲーム前半戦 (ボールの投げ方・捕り方、フラッグの取り方)		メインゲーム前半戦 (駆け抜け作戦、だまし作戦)		
	30						
	35	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (ボールの投げ方・捕り方、フラッグの取り方)		メインゲーム後半戦 (駆け抜け作戦、だまし作戦)		
	40	学習の振り返り					
補足説明		・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解させる。	・ボールの投げ方、捕り方、フラッグの取り方を練習した後に、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。		・駆け抜け作戦やだまし作戦を練習した後に、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。		
評価の観点	知識技能			②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。		②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。	②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。
	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チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。	③ボールをゴールまで運ぶために工夫したことを伝えている。
	主体的学習態度	①各種ゲームに進んで取り組もうとしている。	⑤メインゲームで、場や用具の安全を確認することに進んで取り組もうとしている。	②メインゲームで、規則を守ることに進んで取り組もうとしている。	③メインゲームで、勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		知・技③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ること。 2) 軽く膝を曲げて構えること。	知・技①いろいろな高さのボールを片手や両手ではじくこと。 1) ボールの下から上に向かって「パーン」と当ててはじくこと。 2) 体を低くして、膝を伸ばしながら下ではじくこと。 3) 膝を軽く曲げボールを引きつけて上ではじくこと。	思③考えたことを伝えること。 1) 3人組パスの時に知・技①についてお互いに確認して伝え合うこと。	知・技②片手や両手での相手コートへの返球。 1) いろいろなはじき方で相手コートに返球すること。
		態①進んで取り組むこと。	態⑥周囲の場や用具の安全を確かめること。	態③準備・片付けを友達と一緒にやること。	態②規則を守り、仲良くゲームすること。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、ボールつき鬼ごっこ	・学習のめあて ・準備運動、キャッチボール	・学習のめあて ・準備運動、キャッチボール
	10		キャッチボール	ターゲットゲーム	
	15				
	20	ボールつき鬼ごっこ	3人組パス練習	4人組パスゲーム	
	25				
	30	キャッチボール	3人組パスゲーム (何回落とさずつなげるかな)	4対4 ラリーゲーム	
	35				
	40	学習の振り返り			
補足説明		・キャッチボール→体はどこに向けたらよい？ ・進んで取り組むとはどういうことか？	・どこではじくといひかな？ ・キャッチボール、3人組パスは、慣れてきたら少し距離を離す。 ・安全を確かめるポイント？	・ボールのはじき方に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・準備片付けを友達と一緒にやる方法は？	・相手コートのどこに返球したらいいかな？ ・ルールを守ることは大切？ 仲よくゲームするにはどうしたらいい？
評価の観点	知識技能			③ボールがある方向におへそを向けること、軽く膝を曲げて構えることを身に付けている。	①ボールの下から上に向かって「パーン」と当ててはじくことを身に付けている。
	思考判断表現			③ボールのはじき方について、考えたことを伝えている。	
	主体的学習態度		①3人組パスゲームに進んで取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③ゲームで使用する用具などの準備や片付けを友達と協力して行うことに進んで取り組もうとしている。

時間		5	6	7	8
学習内容・評価規準		知・技④ボールのコースへの移動。 1) ③の姿勢からボールが来る方向に移動すること。	思①課題発見と解決のための活動の選択。 1) ラリーゲーム ①を踏まえ、個人またはチームの課題を見つけその解決のためのメニューを選ぶこと。	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。	
			態⑤友達の考えを認めること。	態④結果を受け入れること。	
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動、キャッチボール	・学習のめあて ・準備運動、グループ選択メニュー①		
	10	ターゲットゲーム	ラリーゲーム①	グループ選択メニュー②	グループ選択メニュー②
	15				
	20	4人組パスゲーム	グループ選択メニュー②	メインゲーム①	メインゲーム①
	25				
	30	4対4 ラリーゲーム	ラリーゲーム②	メインゲーム②	メインゲーム②
	35				
		学習の振り返り			学習・単元の振り返り
補足説明		・余裕をもってボールをはじくためには、どこに動けばよいか？	・既習事項に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・友達の考えはどうしたらいい？	・自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような作戦にするか、選んで試す。なぜその作戦を選んだか？ ・結果はどう受け止めたらいいい？	
評価の観点	知識技能	①体を低くしてボールを下ではじいたり、膝を軽く曲げ、ボールを引きつけて上ではじいたりすることを身に付けている。	②いろいろなはじき方で相手コートに返球することを身に付けている。	④ボールが来る方向に移動することを身に付けている。	①②③④ボールの方向に体を向け、手で「パン」とはじいて返球することを身に付けている。
	思考判断表現		①ラリーを続けるための課題を見つけ、その解決に向けて活動を選んでいる。	②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。	
	主体的学習態度	②ルールを守って仲よくゲーム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メインゲームで、勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		知・技④ベースに向かって全力で駆け抜けること。 1) 打球後に次の塁をめがけて全力で駆け抜けること。	知・技①ボールをねらった方向に打つこと。 1) 前足のつま先を打ちたい方向に向けること。 2) 手のひらで「パン」と打つこと。 3) 打つ方向に向かって腕を振ること。	知・技③向かって来るボールの正面に移動すること。 1) ボールが向かって来る方向におへそを向け、軽く膝を曲げて構えること。 2) 打球または送球を捕球するために素早く移動すること。	知・技②投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げること。 1) ボールを持つ手の肘を後方に引くこと。 2) 投げたい方向に視線を向けること。 3) 投げる手と反対の足を投げたい方向に向かって踏み出すこと。	思①課題発見と解決のための活動の選択。 1) メインゲーム①を踏まえ、個人またはチームの課題を見つけその解決のためのメニューを選ぶこと。	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。
		態①進んで取り組むこと。	態⑥周囲の場や用具の安全を確かめること。	態②規則を守り、仲よくゲームすること。	態④結果を受け入れること。	態⑤友達の考えを認めること。	
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、リレー	・学習のめあて ・準備運動、的当て	・学習のめあて ・準備運動、キャッチの練習	・学習のめあて ・準備運動	
	10						
	15	キャッチボール	キャッチボール	キャッチの練習	投げる練習	メインゲーム①	グループ選択メニュー
	20						
	25	的当てゲーム	バッティングゲーム(手でヒットする)	バッティングゲーム+走塁(打球が止まるまで全力走)	2ベースゲーム	グループ選択メニュー	メインゲーム①
	30						
	35	リレー	バッティングゲーム+走塁(打球が止まるまで全力走)	2ベースゲーム(手でヒットする)	メインゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②
	40	学習の振り返り					学習・単元の振り返り
補足説明		・どこに向かって、どのように走ればいいのか？ ・進んで取り組むとはどういうことか？	・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ずつペアを変える。 ・安全を確かめるポイントは？	・余裕をもって捕球するためには、どうすればよいのか？ ・ルールを守ることは大切？仲よくゲームするにはどうしたらいい？	・どうすればうまく投げたいところに投げられるか？ ・結果をどう受け止めたらよいのか？	・既習事項に即して、お互いに考えたこと(課題、解決の活動)を伝える場面を設ける。 ・友達の考えはどうしたらいい？	・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？
評価の観点	知識技能			④ボールを打った後にベースを全力で走り抜けることを身に付けている。	①足を打つ方向に向け、ボールを手で「パン」と打つことを身に付けている。	③向かって来るボールの正面に移動することを身に付けている。	②肘を後方に引き、投げる方向に視線を向け、足を踏み出してボールを投げることを身に付けている。
	思考判断表現					①メインゲームで課題を見つけ、その解決に向けて活動を選んでいる。	②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。
	主体的学習態度		①バッティングゲームに進んで取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	②ルールを守って仲よくゲームすることに進んで取り組もうとしている。	④メインゲームで、勝敗を受け入れ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。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 忍者カルタの製作	空想の題材から特徴のある動きを見つけてひと流れで表現すること。 題材の特徴を友達と伝え合うこと。 友達の考えも認めながら仲よく安全に行うこと。				
		にんにんパで忍者修行 忍術カルタ 2人組で「修行カルタ」 (見せ合い)	にんにんパで忍者修行 忍術カルタ 2人組で「修行カルタ」 (見せ合い)	にんにんパで忍者修行 忍者カルタ 2人組で「忍術カルタ」(なかの表現) 敵との戦い 見せ合い	にんにんパで忍者修行 2人組で「忍者修行」(はじめ・おわりの表現) 4人組で戦いの表現 見せ合い	にんにんパで忍者修行 兄弟グループでの見せ合いと改良 リハーサル ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ	
学習活動	5	単元の学習について見通しを持つ	思いつくままに表現 いろいろな動き探し		表したいテーマごとのひと流れ ひとまとまりの動きづくり		
	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を持ち、めあてを設定する。				
	15	忍者カルタを製作する	○修行カルタを行う ＜本時の修行カルタ＞ ・屋根から屋根へひらりと跳ぶ ・抜き足、差し足、忍び足 ・跳ぶ・転がる ・伏せる ・這う・飛び移る *カルタをめくる間の移動は全て忍者走りで行う(できれば見せ合う)	○忍術カルタを行う ＜本時の忍術カルタ＞ ・水遁の術 ・クモの糸の術 ・隠れ簀の術 ・壁登りの術 ・火遁の術 ・分身の術 *カルタをめくる間の移動は全て前時の修行内容から選ぶ(できれば見せ合う)	○好きな忍術カルタを1つ選ぶ ○2人組で表したい場面の「なか」をつくる(高低・距離などの動きの工夫) ○敵との戦い(対敵・対極) ・忍者刀の術 ・手裏剣の術 ・吹き矢の術(できれば見せ合う)	○2人組で表したい場面を引き立てる「はじめ」と「おわり」をつくる(高低・距離・速さなどの動きの工夫) ○4人組になり、つくった「はじめ・なか・おわり」の途中で2人対2人の戦いを入れる(できれば見せ合う)	できたひと流れを兄弟グループで見せ合い改良する
	20						
	25						
	30						
	35						ミニ発表会
40		学習のまとめ				学習のまとめ 単元のまとめ	
補足説明	時間内にイメージの考案と製作を行うことは難しい。事前に自分が表現したいイラストを考えさせておく。カルタはA4サイズかそれ以上の大きさでもよい。イラストだけでなく、オノマトベも記入する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。カルタをめくったら考え込まずにすぐ表現できるようにする。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。カルタをめくったら考え込まずにすぐ表現できるようにする。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。2人の距離が近づいたら刀の戦い、遠かったら手裏剣と、空間に応じて忍術を使い分けられるように発問・助言する。	はじめ・なか・おわりがひと流れで表現できるようにする。戦いは低学年の「大変だ!」をなかの場面に入ると、起伏が生まれる。やられる方が動きを誇張すると主役と脇役の表現がより豊かになる。	各チームのテーマを伝えてから発表するやり方と、クイズ形式にして発表後に当てるやり方がある。発表は見る観点を明確にして行うようにする。	
評価の観点	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。	題材の特徴のある動きを入れ、ひと流れで動くことを身に付けている。	題材の特徴のある動きを入れ、ひと流れで動くことを身に付けている。	対極や同調など、対立する動きを身に付けている。	対極や同調など、対立する動きを身に付けている。	ひとまとまりの動きにして踊ることを身に付けている。
	思考判断表現	表現したいテーマを選び、カルタに描いたことを伝えている。	表現したいイメージをもとに、友達の表現も取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。	表現したいイメージをもとに、友達の表現も取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。			自他の表現の特徴を見つけて伝えている。
	主体的学習態度	表現運動で、カルタの製作に進んで取り組もうとしている。	いろいろなイメージをもとに、忍者になりきって踊ることに進んで取り組もうとしている。	いろいろなイメージをもとに、忍者になりきって踊ることに進んで取り組もうとしている。	友達からの助言を活かし、修正することに進んで取り組もうとしている。	友達からの助言を活かし、修正することに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		ロックやサンバのリズムに乗って全身で弾んで工夫して踊ること。 場の安全に気をつけること。			
		オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 ロックのリズムで踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る ロックのリズムに乗って全身で弾んで踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る サンバのリズムに乗って全身で弾んで踊る 動きの変化を工夫して踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る 好きなリズムを選んでかかわり方を工夫して踊る 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	ロックのリズムに乗って楽しく踊ろう		サンバのリズムに乗って楽しく踊ろう 動きを工夫しよう	好きなリズムを選んで楽しく踊ろう かかわり方を工夫しよう
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する		本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する
	15	○ロックのリズム ＊教師の真似をして全身で弾んで踊る	○ロックのリズム ＊教師の真似をして全身で弾んで踊る	○サンバのリズム ＊2人組で真似をし合って全身で弾んで踊る ＊グループで真似をし合って全身で弾んで踊る（1人ずつ真似つこの繰り返し）	○ロック・サンバのどちらかを選び、グループになる
	20	・座位でリズムに乗る ・手拍子でリズムに乗る ・全身（その場ジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等）でリズムに乗る	・座位でリズムに乗る ・手拍子でリズムに乗る ・全身（その場でジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等）でリズムに乗る		
	25		・身体（その場でジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等）でリズムに乗る		
	30		・身体（その場でジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等）でリズムに乗る		
	35	＊リーダーの真似をして全身で弾んで踊る	＊リーダーの真似をして全身で弾んで踊る	○グループで動きを工夫する（全身の動きに身体部位の動きを組み合わせる・身体部位の動きを次々に変えていく・細かい動きを入れる等）	○グループ内でかかわり方を工夫する（手をつないで回る・手をたたき合う・高低をつける・交差する・反対の動き等）
	40	学習のまとめ			○リハーサル ○ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ
補足説明		ロックは、ソタ・ソタのアフタービートを誇張して学習する。音源は速すぎても遅すぎても乗れない。児童が気持ちよく乗れる音源を用意しておく。可能であればテンポを調整できる機材を用意し、児童のレベルに合わせて速度を調整する。教師は伸びやかに堂々と示範する。	教師は伸びやかに堂々と示範する。教師が楽しそうに示範すると、その楽しさが児童に伝播する。苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。	サンバは、ソタッタ・ソタッタの変則的なリズムを誇張して学習する。苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。グループのダンスは、児童が活動に慣れていない場合は16カウント（2×8カウント）、慣れていない場合は32カウント（4×8カウント）くらいで行う。	苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。ひとグループ、32カウント（4×8カウント）くらいのまとまりで発表する。見せ合いは見る方も手拍子で、ともにリズムに乗る。
評価の観点	知識技能	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って動きを工夫して踊ることを身に付けている。	リズムに乗ってかかわり方を工夫して踊ることを身に付けている。
	思考判断表現		工夫した動きを伝えている。	工夫した動きを伝えている。	工夫したかかわり方を伝えている。
	主体的学習態度	リズムに乗って全身で弾んで踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく踊ったり、発表会で友達のダンスを観賞したりすることに、進んで取り組もうとしている。

学校指導用DVD

小学校 体育 DVD

器械運動 全3巻

監修・指導：上原三十三(愛知教育大学教授)

各巻 本体 9,500 円+税

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



- マット運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～
- 鉄棒運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～
- とび箱運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～

陸上運動 全2巻

監修・指導：繁田進(東京学芸大学教授)／
佐藤善人(東京学芸大学教授)

各巻 本体 15,000 円+税

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



- 走、跳、投の運動
～技のポイント集～(中学年用)
- 走、跳、投の運動
～技のポイント集～(高学年用)

ゲーム・ボール運動 全2巻

監修・指導：佐藤善人(東京学芸大学教授)／今井茂樹(山梨学院短期大学准教授)／清水 由(桐蔭横浜大学准教授)

各巻 本体 12,000 円+税

さまざまなゲーム・ボール運動を収録、基礎、基本動作、技能のポイント、コツを解説しています。



- ボールゲーム 1 年～4 年
～技能のポイント～
- ボール運動 5、6 年
～技能のポイント～

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 URL:http://www.pan-dora.co.jp

たのしい体育 4 年 〈教師用〉

●編集

「たのしい体育」編集委員会 三河教育研究会
大日本図書株式会社 株式会社バンディアン

●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



4 年

組



●この本は植物油インキを使用しています。