

教師用

5 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5学年(3学期制)

● 4月～11月第1週……週3時間 ● 11月第2週～3月……週2時間 ※ 1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (36時間)

月	4		5				6				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⑧				ボール運動 ネット型 テニピン⑩				水泳運動 水泳運動⑨	
2	体づくり運動 体の動きを高める運動④											
3											保健③	

2学期 (36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		陸上運動 走り幅跳び④		ボール運動 ベースボール型 ティーボール⑩				表現運動 表現⑥				陸上運動 短距離走・リレー⑤		
	2	体づくり運動 体の動きを 高める運動②		投運動 ①												投運動 ①
	3			保健⑤												

3学期 (18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			ボール運動 ゴール型⑫				
2	表現運動 日本の踊り④								
3									

年間 90時間

特設ページ

- ◆わたしたちの遊び…………… 89
- ◆新しいスポーツ…………… 90
- ◆なわとびカード…………… 91
- ◆水泳学習カード…………… 92

※ 2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。

朱書編

体づくり運動

- 体ほぐしの運動 2
- 体の動きを高める運動 6

器械運動

ムービー▶

- マット運動 10
- 鉄ぼう運動 16
- とび箱運動 22

陸上運動

ムービー▶

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

水泳運動

- 水泳運動 40

ボール運動

ムービー▶

- バスケットボール ゴール型 46
- サッカー ゴール型 52
- タグラグビー ゴール型 58
- テニピン ネット型 62
- ティーボール ベースボール型 66

表現運動

- 表現 70
- 日本のおどり 76
- 野外活動 80
- スキー・スケート 82
- 集団行動 83
- 新体力テスト 84
- 体を動かそう

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって

1. 体育の授業で育成を目指す資質・能力 2
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	12
陸上運動	16
水泳運動	20
ボール運動 (バスケットボール、サッカー、 テニピン、ティーボール)	22
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

目標

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

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

みつけよう 心と体との関係に気づいたり、友達と仲よく行ったりして、いろいろな体ほぐしの運動ができるかな。

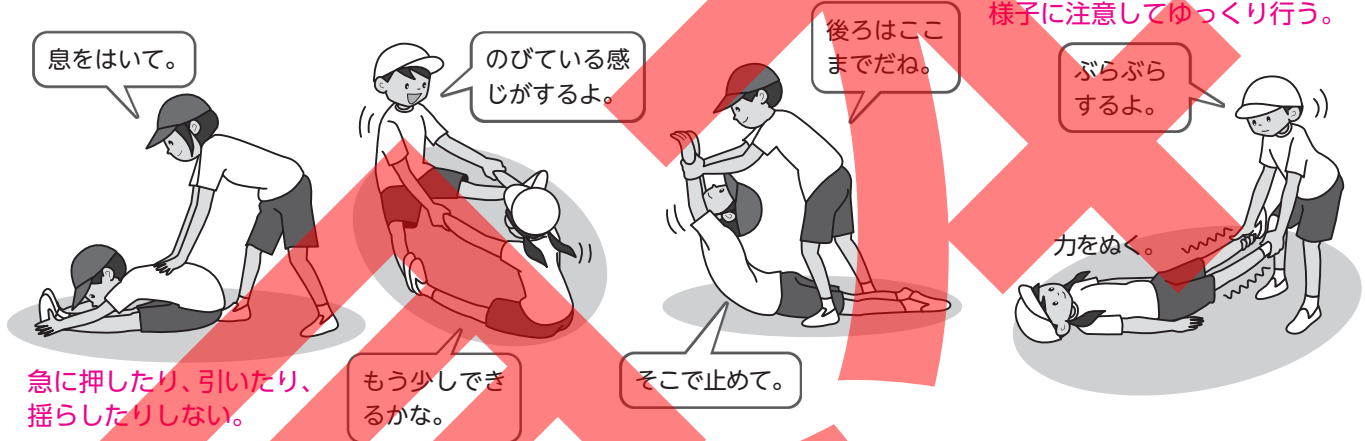
「変化に気づこう。」(気付き)では、いろいろな動きをしながら、自分や友達の心と体の関係や変化に気付く。

変化に気づこう。

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、リラクゼーション



●すれちがう人とタッチ

●音楽に合わせて走りながら



ふくか 学ぼう

友達の体をさわるとどんな感じがするかな。

自分より柔らかかったり、あたたかかったり、力が強かったりする など

こんなときは

心と体との関係に気づきにくいときは、おたがいに「どんな感じがする?」と問いかけてみよう。

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、心と体との関係に気づこう。

教師が明るい表情で児童にかかわり、
自由な雰囲気を作る。



ふか
く
学
ぶ

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

ステップ

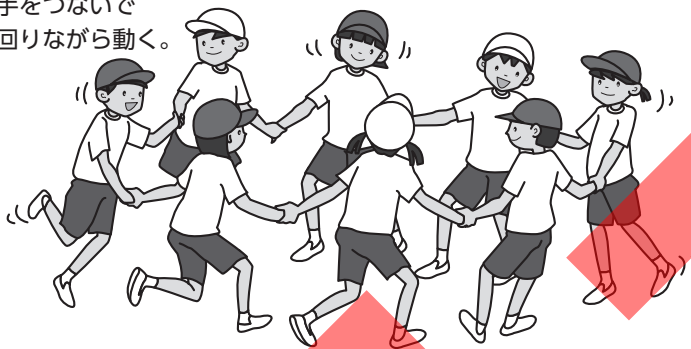
2

心と体との関係に気づこう。

◎グループで円になって

●円形大移動

手をつないで
回りながら動く。



●円形手たたき



みんなの顔が
見えるね。

◎おしくらまんじゅう



おして、
おして。

手を使って押さない
ようにする。

円の外から鬼がタッチする、
「おしくらまんじゅう鬼」に
してもよい。

おしくらまんじゅうおに
にしても楽しいよ。

円形を効率よく作るために、次の手順で行うとよい。

- ①円形手つなぎで回転・移動(円形大移動)
- ②手を下ろしてつなげる範囲で広がって、座る
- ③円形手たたき
- ④円心方向に少しつめる
- ⑤ふれ合いコミュニケーション

●ふれ合いコミュニケーション

前の人のせなか
をさするよ。

次は、前の人の
せなかに耳を当
てて音を聞くよ。



スキンシップは、発育・発達状況により、
男女別に行ってもよい。

◎岩登り

とび箱の上に、
グループ全員が乗る。

みんなが乗っ
たら、10まで
数えるよ。

もっと
つめるよ。

跳び箱の上で
押さないよう
にする。



始めは、新聞紙やマットに何人
乗れるかにちょう戦してもいい
ね。とび箱の低いだんから少し
ずつ高いだんにしてみよう。

「友達と遊ぼう。」(交流)では、友達と運動したり、動きや運動を工夫したりして交流する。

友達と遊ぼう。

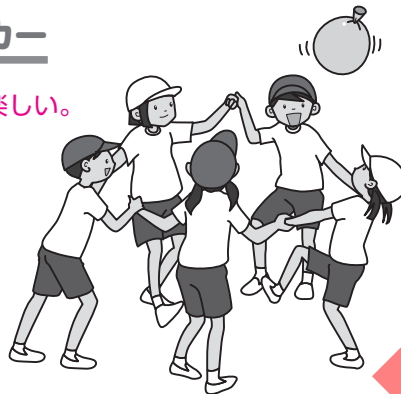
ステップ

1

友達と体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

●手つなぎ風船サッカー

リレーにしても楽しい。



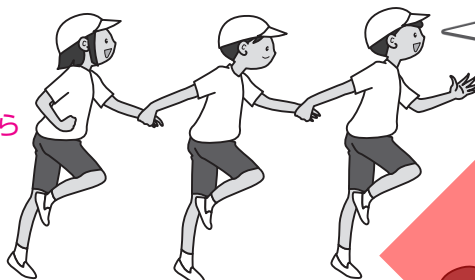
バレーボールみたいに手ではじいても楽しいよ。

声をかけ合い、友達と動きを合わせながら行う。

●おにごっこ

●手つなぎおに

鬼が4人になったら分裂して、2人と2人になってもよい。



待てー。



なかなかタッチできなければ、コートを狭くするとよい。

手をつないでスピードを合わせるよ。



タッチ！



待てー。

●ボールを使って

ボールでタッチするときのルールを決めてから行う。



タッチ！

ボールを投げて当てるルールにしてもよい。

ふか学ぼう

友達といっしょに遊ぶために、どんなふうにルールをくふうしたらよいか考えてみよう。



人数を増やすと楽しい。コートを広さを変えてみる。

手つなぎ鬼は、鬼が4人になったら2人ずつに分かれてみる。

など



やくそく

- 自分と友達の体のようすに注意して行う。
- 無理におしたり、引っぱったりしない。
- 用具の準備やかたづけをする。

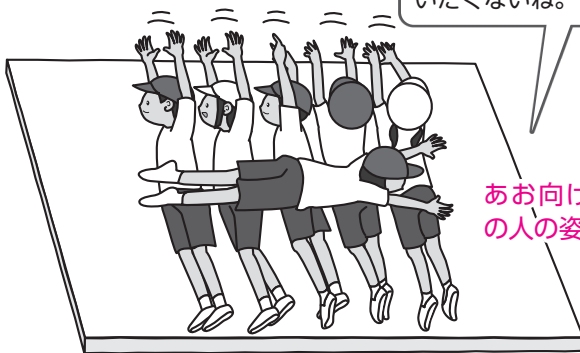


わたしたちの体には、いろいろなところにほねがあり、ほねのまわりにきん肉がついています。うでの内側にあって「力こぶ」をつくるきん肉を、何というでしょうか。

ア 三角筋 イ 上腕二頭筋 ウ 上腕三頭筋 エ 僧帽筋

友達と体の動かし方や遊びをくふうしよう。

●ベルトコンベアー



友達の上だと、いたくないね。

おお向けになるなど、上の人の姿勢を変えてみる。

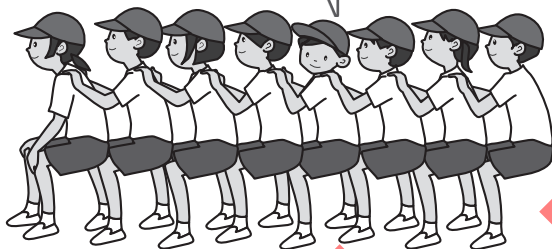
●とび箱で



何人乗れるかな。

乗った人はもっとくっついて。

●歩くいす



みんなで声を出すよ。
1・2、1・2

全員の身体活動量を確保する。

●平均台で

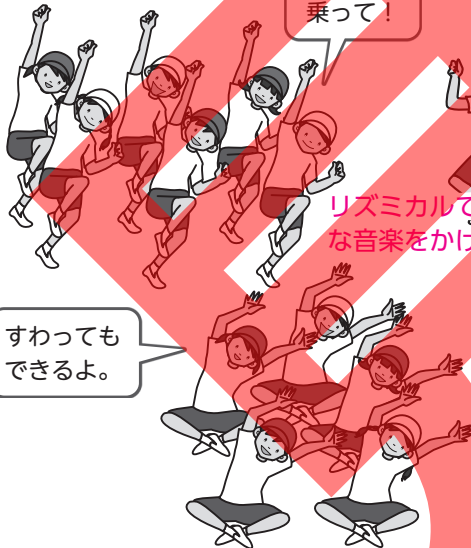


全員、はしまで行けるかな。

グループで行い方を相談して改善する。
互いに声をかけ合って運動のしかたを工夫する。

●リーダーのまね

リーダーを交代しながら



リズムに乗って！

リズムカルで児童が好きな音楽をかけるとよい。

すわってもできるよ。

●ミラーリング

リーダーと向かい合って、鏡の動きをする。



●王様ドッジボール

王様にボールを当てられないようにする。(時間でこう守交代)



王様

みんなで協力して王様を守るよ。

やってみた遊びを、人数を増やしたり場を変えたりしてくふうしてやってみよう。



学びの記録

●体の動かし方によって、気持ちはどんなふうになりましたか。

すっきりした、やる気が出た、笑顔になって明るい気持ち など

●自分や友達の心と体は、何が同じで何がちがうでしょうか。気づいたことは何ですか。

友達の体もあたたかい、私のほうが柔らかい、友達は気を配っている、私のほうが勝負に熱くなっている など

体の動きを高める運動

目標

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

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



体や用具を使って、いろいろな体の動かし方ができるかな。

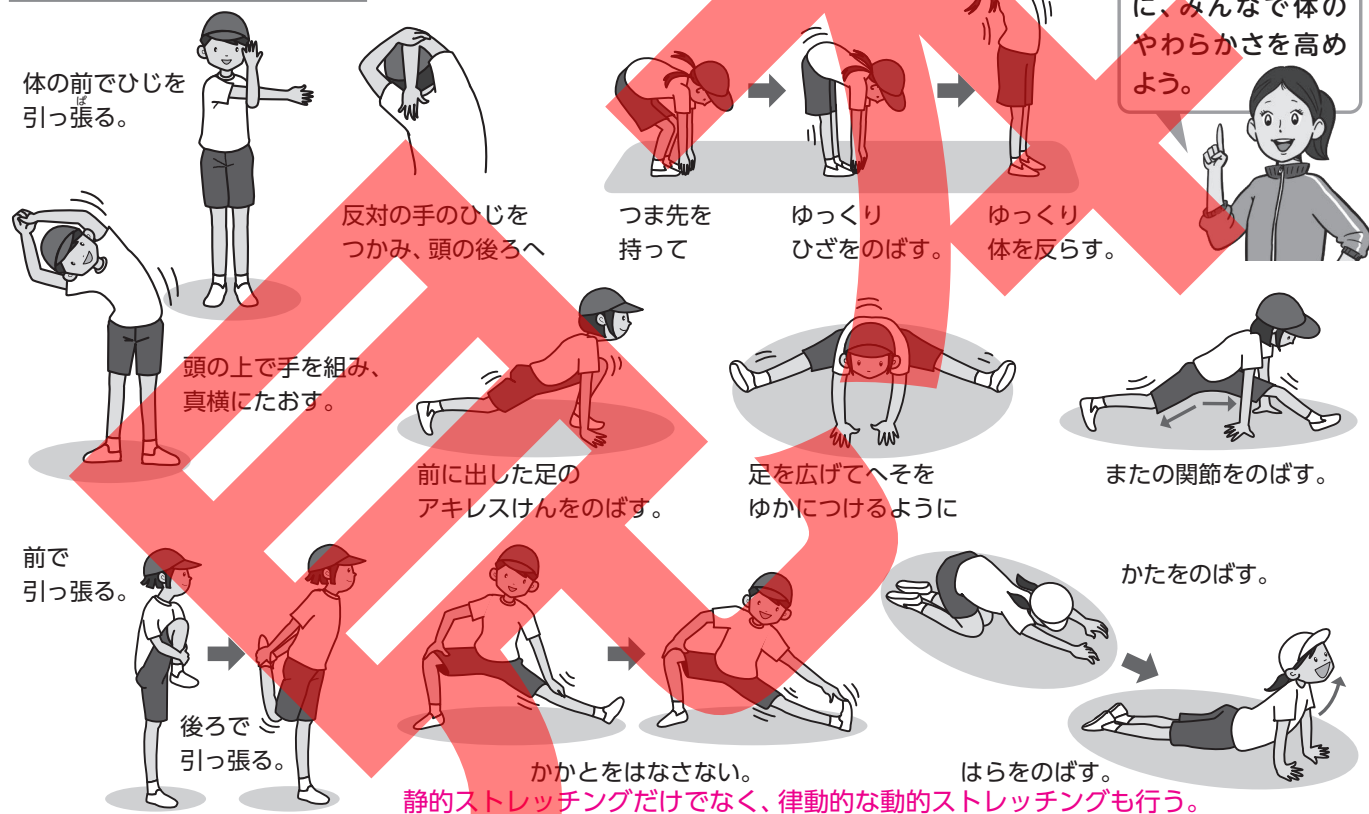
「体のやわらかさを高める運動」(柔らかさ)では、いろいろな柔軟の運動をしたり、友達と工夫したりして楽しむ。

体のやわらかさを高める運動

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●1人でストレッチ



学習したことを家でもやってみよう。家の人もいっしょに、みんなで体のやわらかさを高めよう。

ステップ

2 友達と動きをくふうしよう。

●2人組でストレッチ

こんなときは 体をのばすといいたいときは、ゆっくり息をはきながら力をぬいて動いてみよう。友達に、「もう少しゆっくりおして」と伝えよう。



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、友達とくふうしたり、組み合わせたりしてやってみよう。



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

ふか
く
学
ぶ

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

たくみな動きを高める運動

ステップ

1

いろいろな体の動かし方をやってみよう。

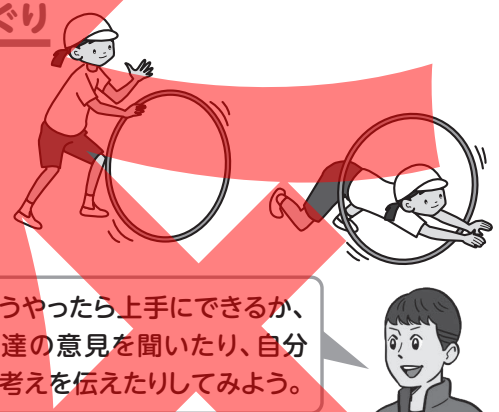
◎お手玉



◎ボールくぐり



◎輪くぐり



◎ボールキャッチ

●手たたきとり

回数の目標を決めてやってみよう。

●手つきとり

- ・地面にタッチしてからとる。
- ・一度ねて、起きてとる。

◎連続なわとび

どんな技が何回跳べたか、学習カードに記録していくとよい。

ステップ

2

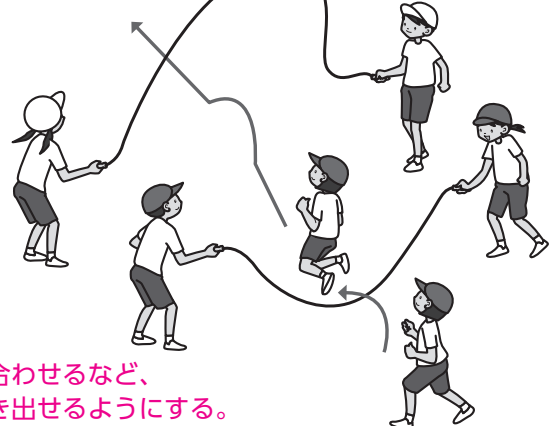
友達と動きをくふうしよう。

◎長なわ

●何回とべるかな



●とんでぬける



なわとボールを組み合わせるなど、いろいろな動きが引き出せるようにする。

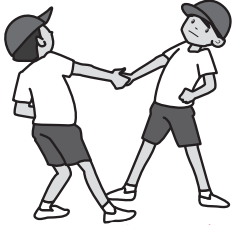
力強い動きを高める運動

ステップ

1

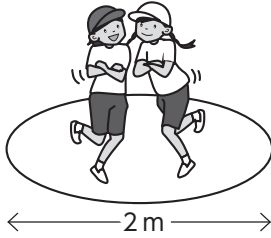
いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●引き合い



どんな姿勢だと力が入るか、考えながら行う。

●かた足ずもう



円の外に足を出したり、たおれたりしたら負け。

●うで立てふせ



ひざをついて行ってもいいよ。

●とび箱うで立て



やり方や人数を変えてやってみよう。

●うんてい



●登りぼう

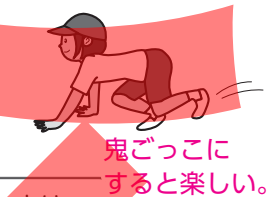


●かえるジャンプ



始めは低い位置から行う。

●くまダッシュ



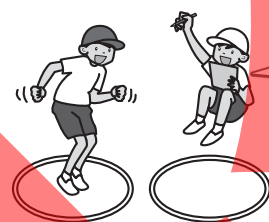
鬼ごっこにすると楽しい。

ふか学ぼう

力強い動きをしている友達は、どんな動き方をしているかな。

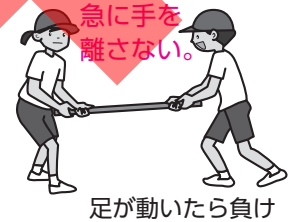
腰が低い人は力が強い。
ひじをまっすぐ伸ばして手のひらをしっかりとつくと、体を支えられる。
何度も挑戦するとコツがつかめる。など

●サイドジャンプ



リズムよくとべてるよ。

●2人平均くずし



急に手を離さない。
足が動いたら負け

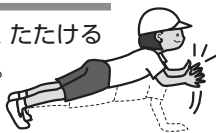
ステップ

2

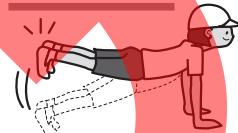
友達と動きをくふうしよう。

●手たたき

何回、たたけるかな。

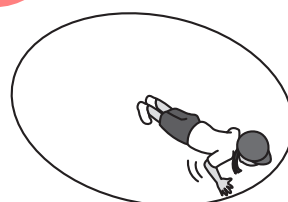


●足たたき



1回、2回...

●手でひと回り

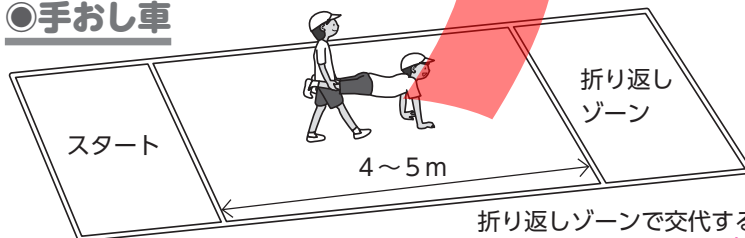


足を中心に回る。

●ろくぼくで足上げ



●手おし車



折り返しゾーンで交代する。
リレーにすると楽しい。

どんな力強い動きの運動があるか考えて、くふうしてやってみる。

イ
ク
ズ
?

ストレッチをするときに気をつけることとして、まちがっているのは、次のうちどれでしょうか。

ア こきゅうを止めて行う。

イ のばしている部分を意識して行う。

ウ けがをしているときは、無理に行わない。

エ 反動をつけずに行う。

動きを持続する運動

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

◎2分間連続とび

失敗しても、2分間とび続ける。



連続回数だけに注目しない。「時間内に何回できるか」から挑戦してみる。

◎アスレチックラン

鉄ぼうを回る。



くぐる。



わたる。



とぶ。

ゆっくりしたペースで、先頭の人のペースに合わせて走る。一周したら先頭を交代する。

先頭は、ゆっくり走っている友達のペースに合わせて走ろう。

みんなのペースが合ってきたね。



木の間を回る。



ステップ

2 友達と動きをくふうしよう。

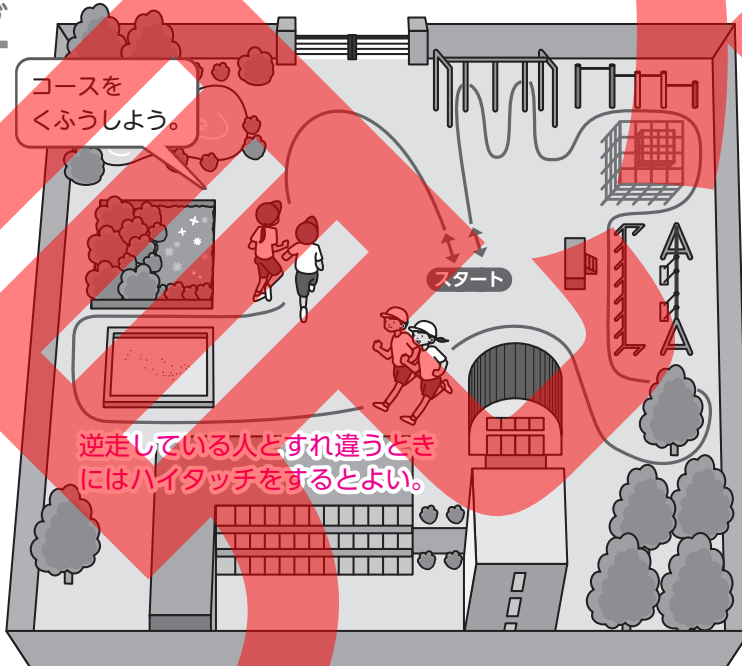
◎ジョギング

5、6分間、会話できる程度のペースで走ろう。

競走はしない。

ぶつからないように気をつけて逆走してみよう。

コースをくふうしよう。



スタート

逆走している人とすれ違うときにはハイタッチをするとよい。

こきゅうのしかたをくふうすると、長く走ることも楽になるよ。

ナイスペース！

無理しないで、自分のペースで。



学びの記録

●体の動きを高めるために、どのような運動に取り組もうと思いましたか。

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

●自分に合った運動を行うために、どのように体の動かし方をくふうしましたか。

無理しないで、少しずつ難しい運動に挑戦した。
前は早いペースで苦しかったから、今日は少しゆっくり走る など

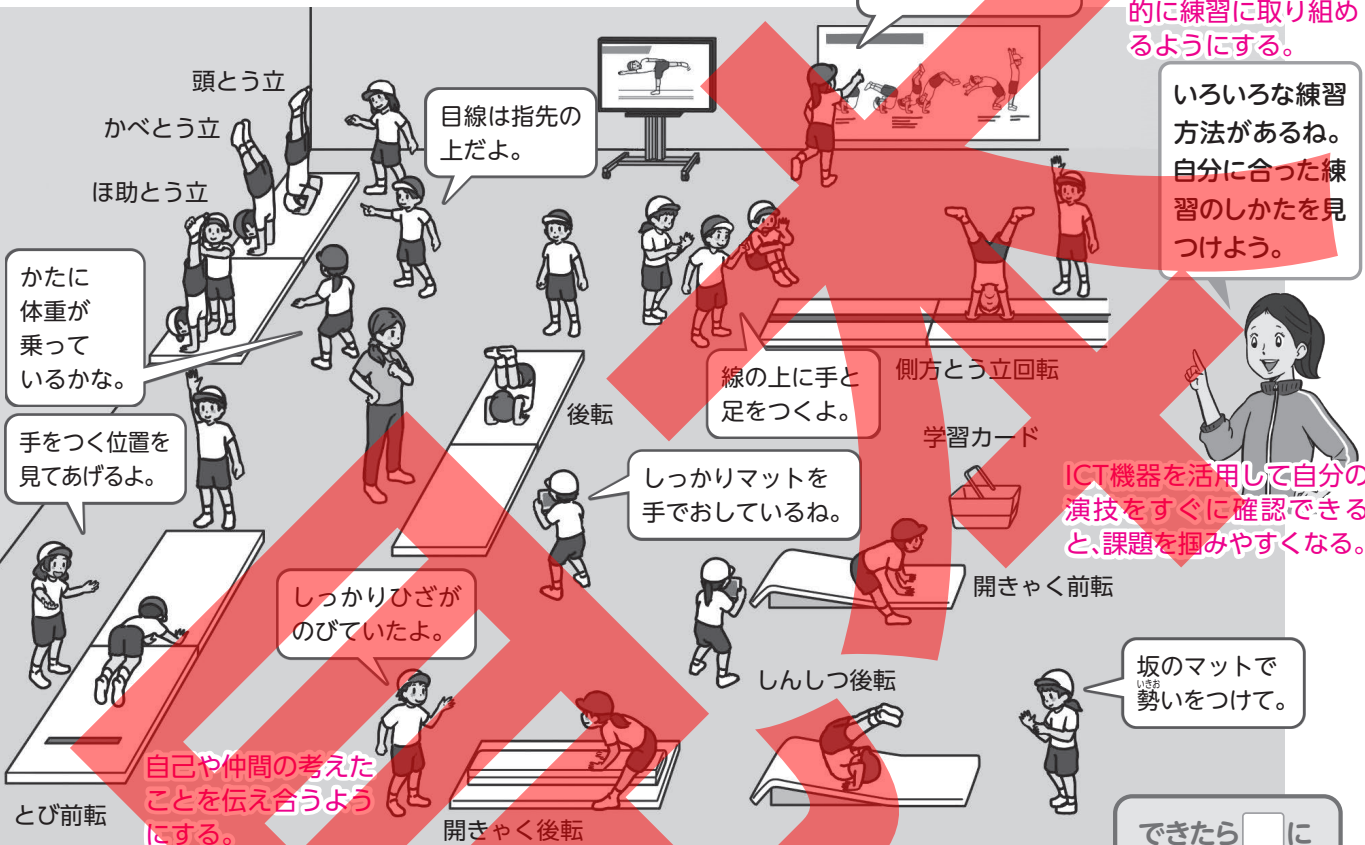
マット運動

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

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



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



はじめにやってみよう

☐ かえるとう立

☐ 水平バランス

☐ はらばいヒコーキ

☐ V字バランス



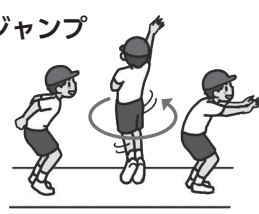
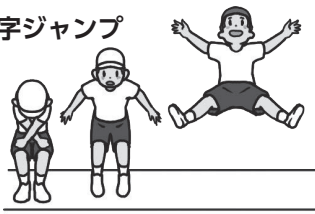
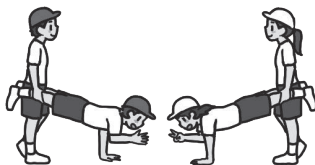
主に倒立技へつなげるために行う。



☐ 手おし車ジャンケン

☐ 大の字ジャンプ

☐ 回転ジャンプ



歩くときはできるだけ揺れないようにする。

できたら ☐ に○をつけよう。

うまくなるコツ

しんしつ後転や頭はね起き、とう立などが苦手な人は、ブリッジ（あお向けになって、橋のような形で両手両足で体を支えること）の練習をしてみましょう。慣れてきたら、手と足の位置を少しずつ近づけたり、ブリッジをしながらかた足・かた手を上げたり、ブリッジをしたまま歩いたりなど、発てんわざにちょう戦してみましょう。

進め方

ステップ

1

基本的なわざを身につけよう。

ステップ

2

できそうな発てんわざにちょう戦しよう。

体を動かす楽しさや心地よさを味わわせる。



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

ふか
く
学
ぶ
は

●マット運動で身につけたいわざ

3・4年で学習するわざ	5・6年で学習するわざ	さらなる発てんわざ
前転	ほ助とう立前転 開きやく前転	とう立前転、とび前転
後転	しんしつ後転	
開きやく後転		
ほ助とう立ブリッジ	とう立ブリッジ	
側方とう立回転	ロンダート	
首はね起き	頭はね起き	
かべとう立	ほ助とう立	とう立
頭とう立		

やくそく

- 用具の準備やかたづけを協力して行う。
- 練習の場や周りの安全を確かめる。

グループで活動しよう グループで学習し、お互いの動きの変化を確認し合う。

●練習

●ゆりかごの場

体重移動のこつをつかもう。
起き上がるタイミングをつかもう。



体の各部位を順番に接触させることを意識して行う。

●坂のある場

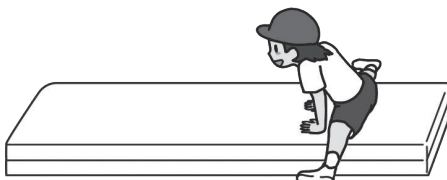
勢いをつけて回転するよ。
後転や開きやくわざの練習で使おう。



ローター板をマットの下に入れる。

●細いマットの場

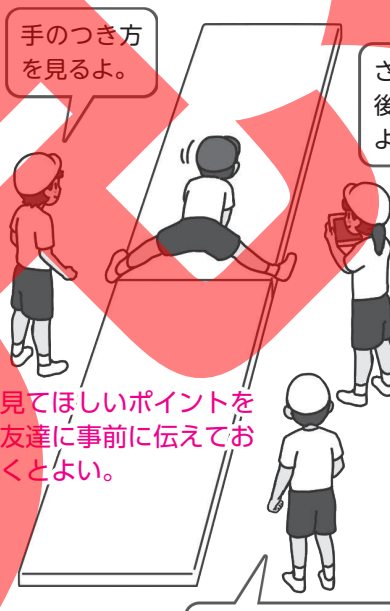
開きやくわざの練習に使おう。



●試す

●試しの場

練習の成果を試そう。



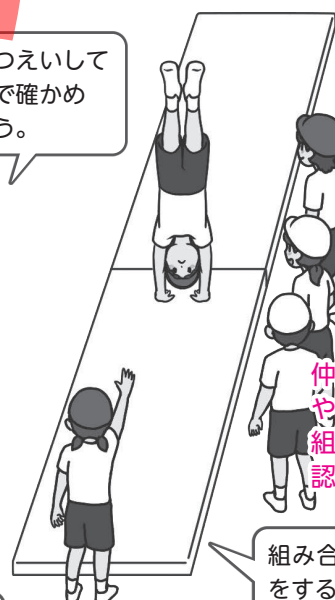
見てほしいポイントを友達に事前に伝えておくとうい。

ひざがのびているかを見るね。

●組み合わせ

●組み合わせの場

できるわざでスムーズに演技ができるよう、わざを組み合わせよう。



組み合わせわざをするよ。

さつえいして、動きを見てみよう。



グループでの学習場面では、どんなところを注意して見るとういかな。



1

基本的なわざを身につけよう。

できたら□に
○をつけよう。

前転

かたはばに
手をつく。 後頭部をつけ、
ひざをのばす。 足先を
高く かかとを、しりの下に
すばやく引きつける。



おへそを見る。

ぎりぎりまで膝を伸ばす。

大きな前転

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
足をしりの下へ。



勢いよく転がる
ために、手は遠
めにつく。

足とおなかの間を大きく空ける。

開きやく前転

こしを高くして
手をつく。 ひざを
のばして、
足を大きく
ふり下ろす。 マットに足をつく
直前にすばやく
足を開く。 手のひらと
かかとを
同時につく。



手でつき放す。

むねを張る。

後転

手のひらを
上に向ける。 せなかを
丸める。 ひじを
しめる。 両手でマットを
つき放す。



おへそを見る。

開きやく後転

つま先や
ひざをのばす。 足を大きく
開く。 両手でマットを
つき放す。

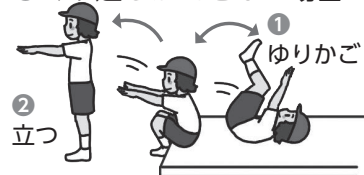


後転と同じ姿勢から
始めてもよい。

ひざをしっかりとのばす。

練習

●くり返しができない場合

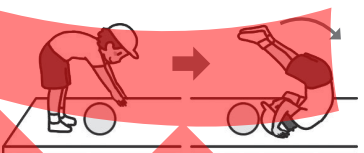


しりを上げて立ち、指先までうで
をのばし、しっかり前を見る。

練習

●ひざが曲がる場合

ボールを使う。



ボールの向こう側に手をつく。

こんな ときは

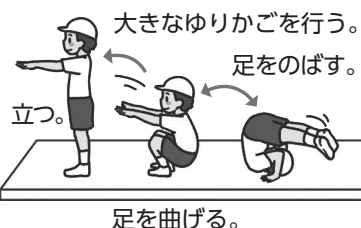
開きやく前転でひざ
が曲がる場合は、だ
ん差など高低差を利用し
て練習してみよう。



折り重ねたマット

練習

●くり返しができない場合

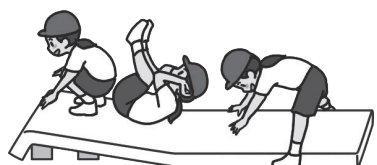


足を曲げる。

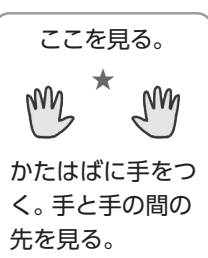
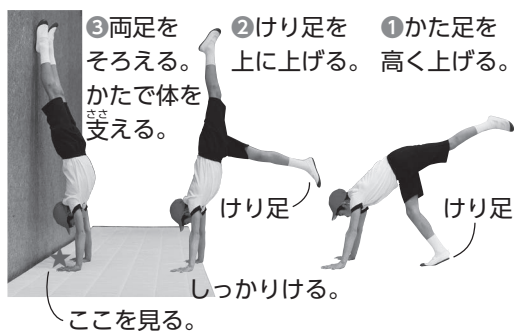
練習

●勢いが足りない場合

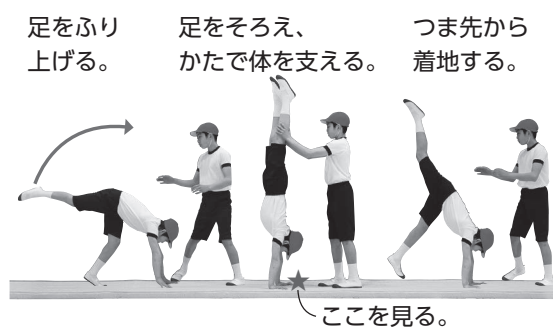
坂マットで行う。



かべとう立 背中をまっすぐに伸ばす。目線は下に向ける。



ほ助とう立

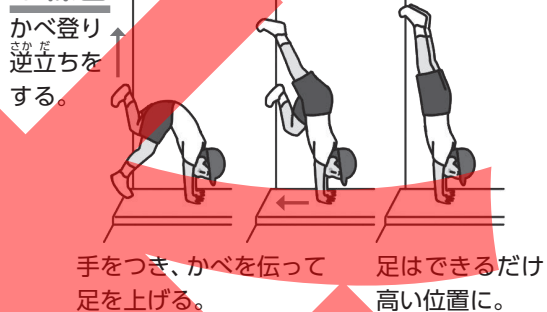


2人で両側に立ち、補助を行ってもよい。

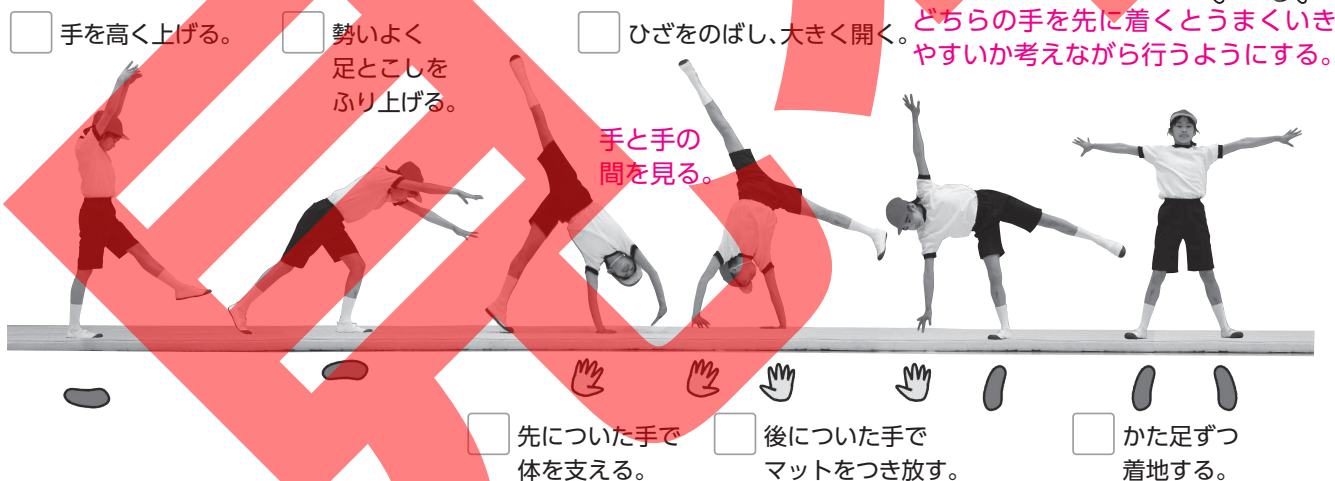
□ 頭とう立



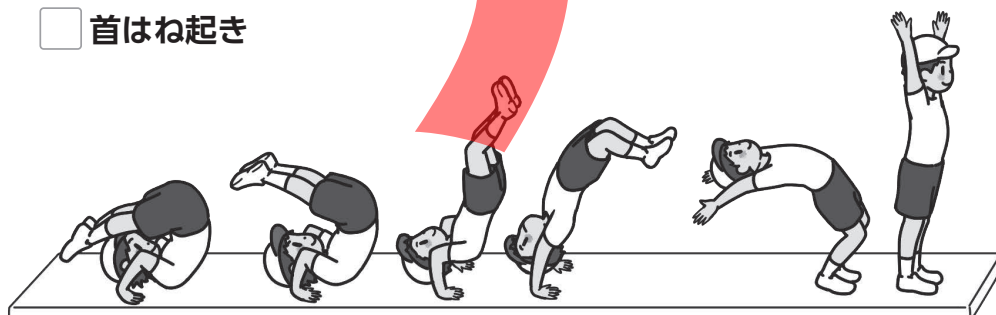
●練習



側方とう立回転



首はね起き



組み合わせ

演技の始め



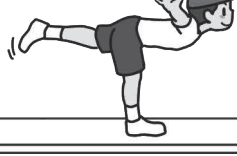
始めます。



一回転ジャンプ

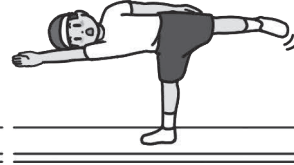
演技のとちゅう

バランスは2～3秒
静止する。



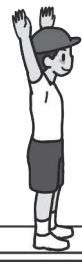
水平バランス

演技のとちゅうに
バランスわざを
入れてみよう。



横だおしバランス

演技の終わり



演技の始めと終わりでポーズを決めておくとよい。

● 後転 — ジャンプ向き変え — 前転 — 前転 — かかえこみジャンプ 連続で同じ技を行ってもよい。

向く方向を変える
ときは、ジャンプ
を入れるとよい。

ジャンプして
前向きになる。



● 前転 — ジャンプ向き変え — 開きゃく後転 — 後転

ジャンプして
後ろ向きになる。



● わたしの組み合わせ

自分ができるわざを組み合わせよう。
同じわざをくり返してもいいよ。



→

→

→

ステップ2 ステップ2では、易しい場を選択して練習し、できそうな技に挑戦する。

2

発てんわざにちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ とう立

首をしっかり
曲げて下を
見る。

手と手の
間の先を
見る。

ここを見る。



かたはばに
手をつく。
手と手の間
の先を見る。



☐ とう立ブリッジ

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。



壁倒立ができるようになってから行くとよい。

とび前転

助走は
つけない。

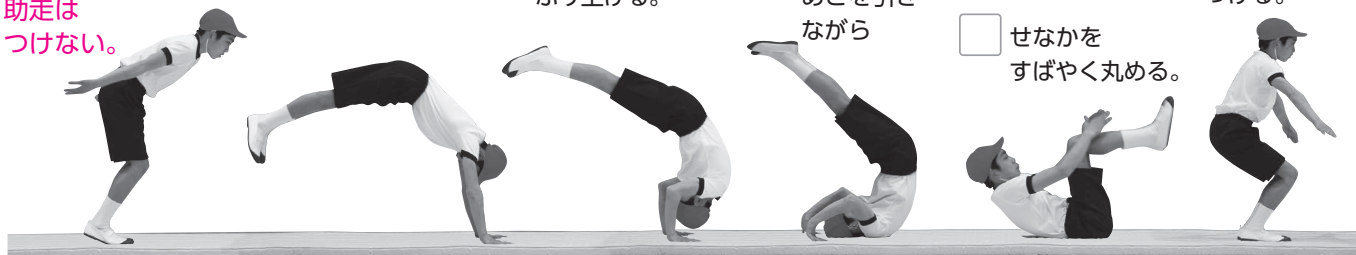
☐ 高く、遠くへとびこむ。

☐ 足を高く
ふり上げる。

☐ 両手をつき、
あごを引き
ながら

☐ せなかを
すばやく丸める。

☐ かかとを
しりの近くに
すばやく引き
つける。



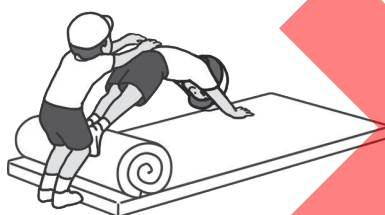
練習

●手を遠くにつけない場合

マットにテープをはる。

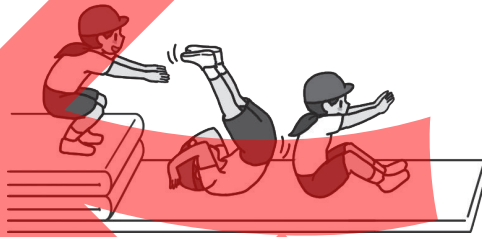


ロールマットを使う。



●ひざが曲がってしまう場合

重ねたマットから回転する。



しんしつ後転

☐ こしと手を
同時につける。

☐ ひざをのばし
すばやく引き上げる。

☐ 足の先を
顔の上まで
のばす。

手を強く突き放す。

☐ 両手でマットをつき放す。



膝を曲げない。深いお辞儀をするようにする。

☐ ひざをのばす。

練習

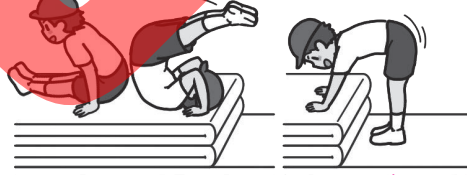
●勢いが足りない場合

坂マットで行う。



●ひざが曲がってしまう場合

高いところから低いところに後転する。



自分に合った
練習のしかた
を見つけよう。



これまで行った運動から課題を見つけ、
新たな練習の行い方を選択する。

●開きやく前転ができたとき、手をつく位置や足の動きで気をつけたことは何ですか。

勢いがつくように手を遠くについた、足を大きく開いて振り下ろした など

●ほ助とう立や側方とう立回転ができたとき、ひざや目線をどのようにしましたか。

補助倒立では見るところを固定した、側方倒立回転では膝をぴんと伸ばし、目線は手と手の間にした など

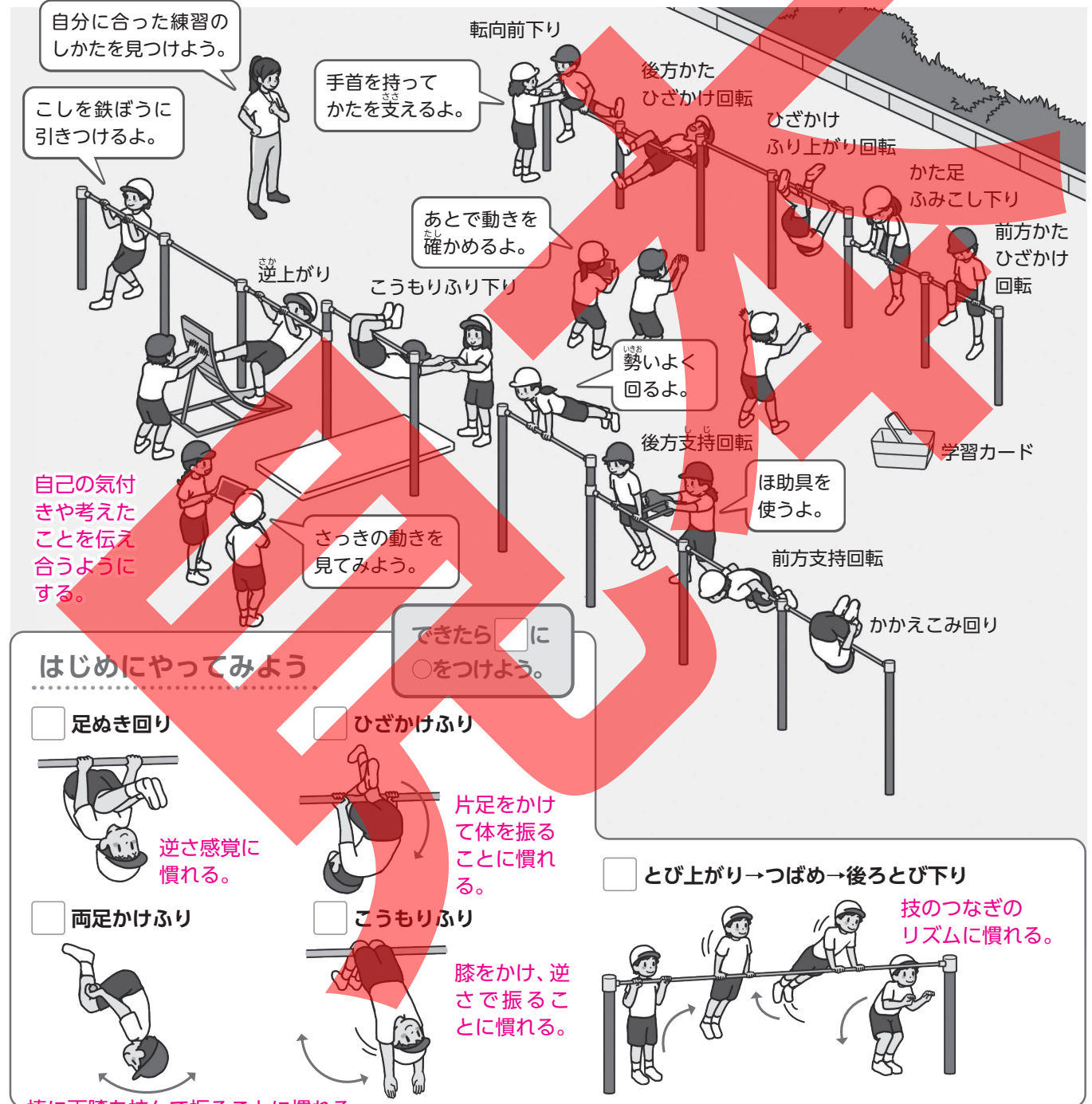
鉄ぼう運動

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

学習のねらい 鉄棒運動では、基本的な技を安定して行い、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにすること。



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



オリンピックなどの正式な体そう競技で使われる鉄ぼうは、直径 28mm の金属製のぼうで、はばは 2.4 m とされています。では、鉄ぼうの高さはどのくらいでしょうか。

ア 約 1.8 m イ 約 2.8 m ウ 約 3.8 m

進め方

ステップ

1

基本的なわざを身につけよう。

ステップ

2

できそうな発てんわざにちょう戦しよう。

体の動きを高めることを意識させる。



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

ふか
く
学
ぶ

ステップ

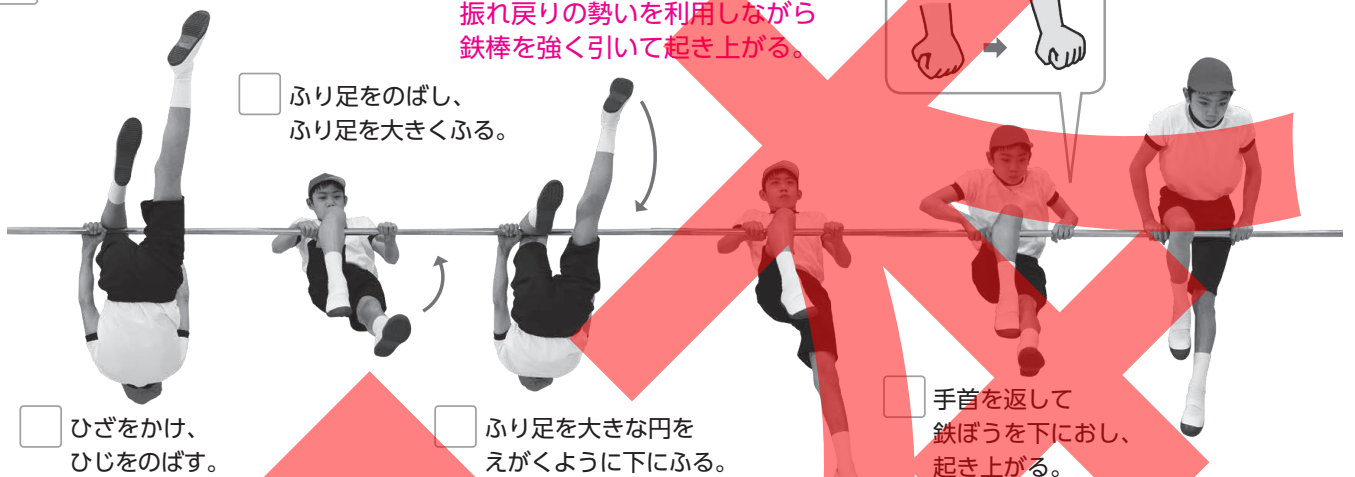
1

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。

基本的なわざを身につけよう。

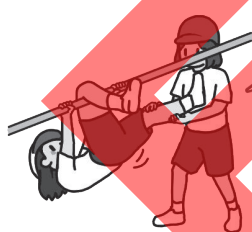
できたら□に
○をつけよう。

□ ひざかけふり上がり



●練習

・ほ助をしてもらう



ひざをおしてあげる。

・アドバイスを受ける



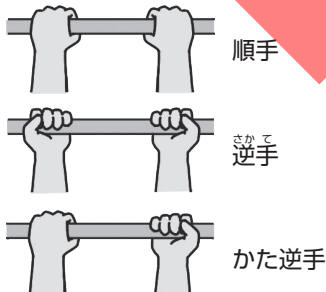
振り足が大きくふれてきたよ。

技のこつを確認しながら練習を進める。

ひざかけふり上がりでは、どこの動きに注意したらいいかな。



●鉄ぼうのにぎり方



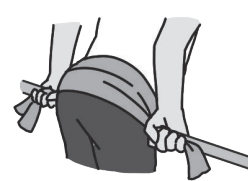
むね以上の高さでは逆手のほうが力を入れやすいよ。

●用具のくふう

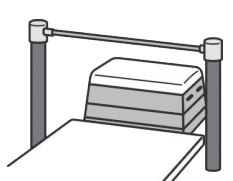
運動を行う際のきまりを守り、励まし合ったり、助け合ったりする。



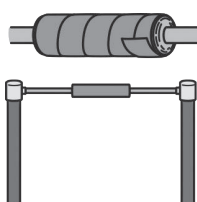
逆上がりほ助板



タオル



とび箱



スポンジやビニルテープなどで全面をおおうようにまく。



サポーターをまく。



やくそく

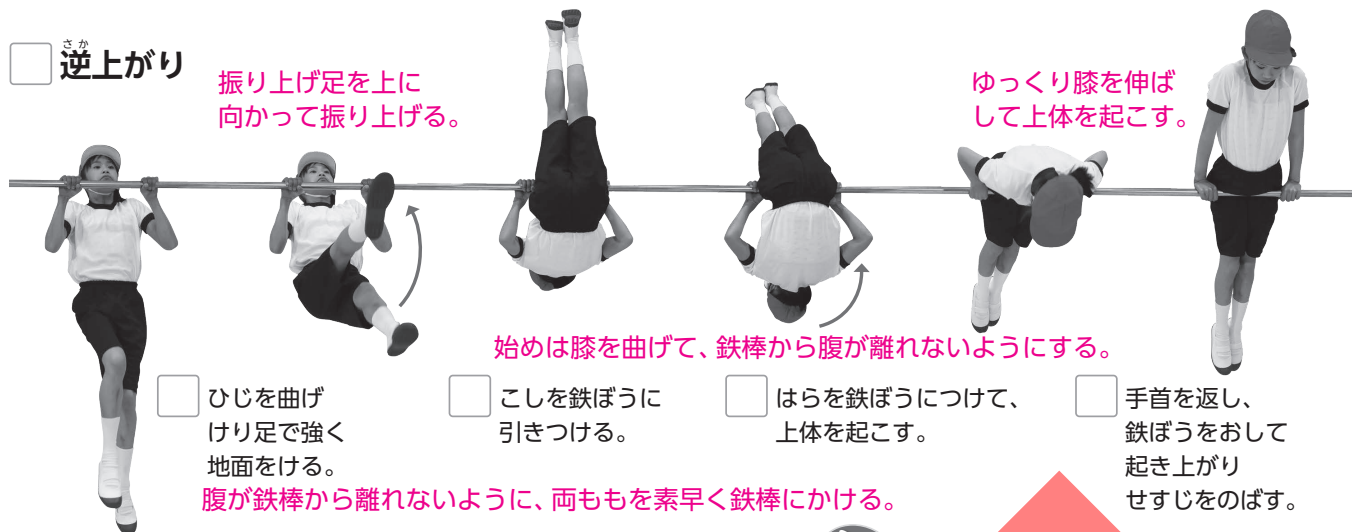
- 親指をきちんと鉄ぼうにかけてにぎる。
- 回っているとちゅうで鉄ぼうをはなさない。
- 自分の力に合ったわざにちょう戦する。
- 周りに人がいないことを確かめてから行う。

約束、安全をおさえて運動を行う。

さか 逆上がり

振り上げ足を上に
向かって振り上げる。

ゆっくり膝を伸ば
して上体を起こす。



始めは膝を曲げて、鉄棒から腹が離れないようにする。

☐ ひじを曲げ
けり足で強く
地面をける。

☐ こしを鉄ぼうに
引きつける。

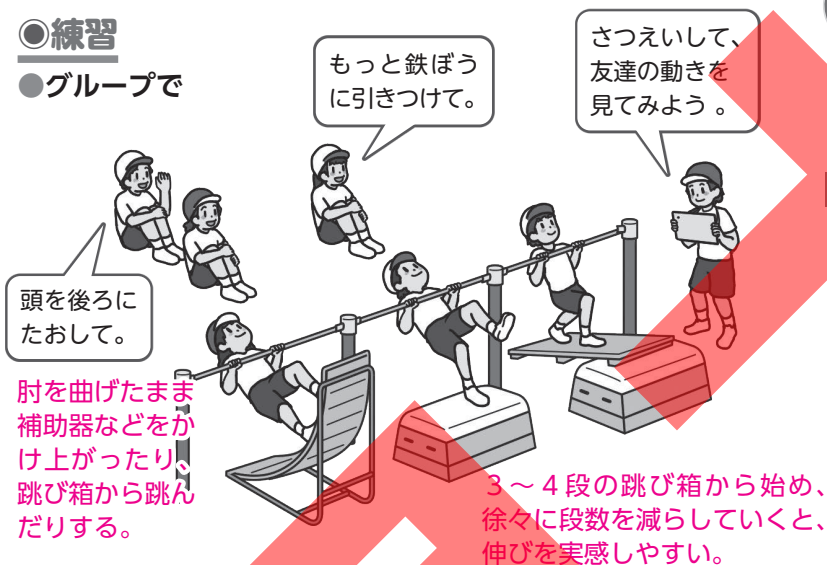
☐ はらを鉄ぼうにつけて、
上体を起こす。

☐ 手首を返し、
鉄ぼうをおして
起き上がり
せすじをのばす。

腹が鉄棒から離れないように、両ももを素早く鉄棒にかける。

練習

●グループで



肘を曲げたまま
補助器などをか
け上がったリ、
跳び箱から跳ん
だりする。

3～4 段の跳び箱から始め、
徐々に段数を減らしていくと、
伸びを実感しやすい。

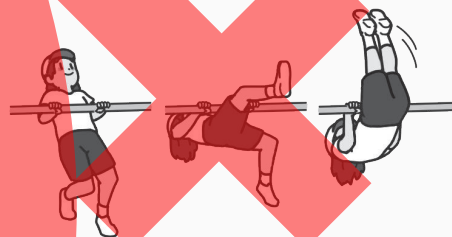
ふか 学ぼう

逆上がりの動きで、大切な
ことは何かな。

腹が鉄棒から離れないように、もも

を素早く鉄棒にかける...など

こんな
ときは
逆上がりで体を引きつけられない
ときは、かたを後ろにたおしながら
足のつけ根を鉄ぼうに近づけてみよう。



自己や仲間の考えたことを伝え合う。

かかえこみ後ろ回り

☐ 大きくふって

☐ 両手で、すばやくひざを
かかえこむ。

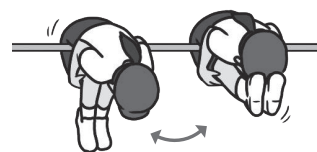
☐ 手首を返して
起き上がる。



だるま振りで、抱え込む感覚と回転する感覚を身につけてから技に挑戦するとよい。

練習

●だるまふり



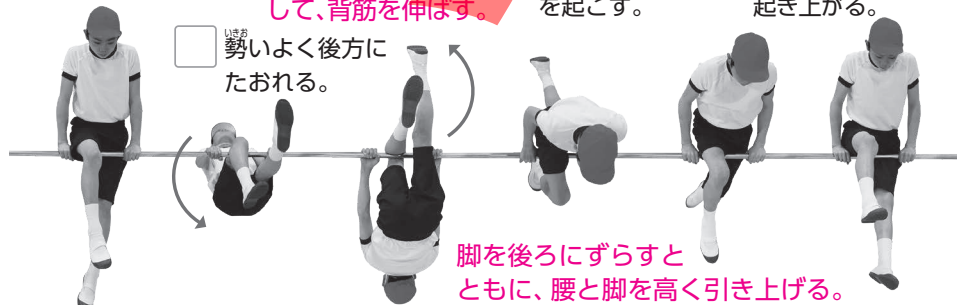
後方かたひざかけ回転

☐ せすじをのばす。遠くを見るように
して、背筋を伸ばす。

☐ 勢いで上体
を起こす。

☐ 手首を返し、
起き上がる。

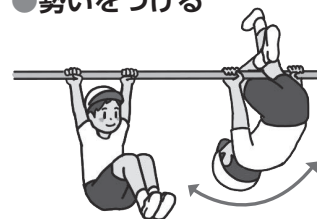
☐ 勢いよく後方に
たおれる。



脚を後ろにずらすと
ともに、腰と脚を高く引き上げる。

練習

●勢いをつける



ぶら下がったしせいからひざ
をかけてふり、ひざを外して
下りる。

前回り下り

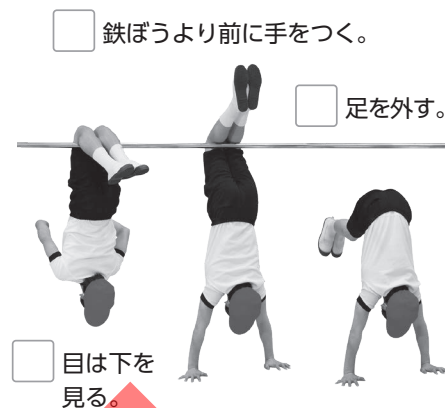


こしを鉄ぼうからはなさないようにする。

音を立てないように着地ができるとうい。

静かに鉄ぼうの後ろに着地する。

両ひざかけとう立下り

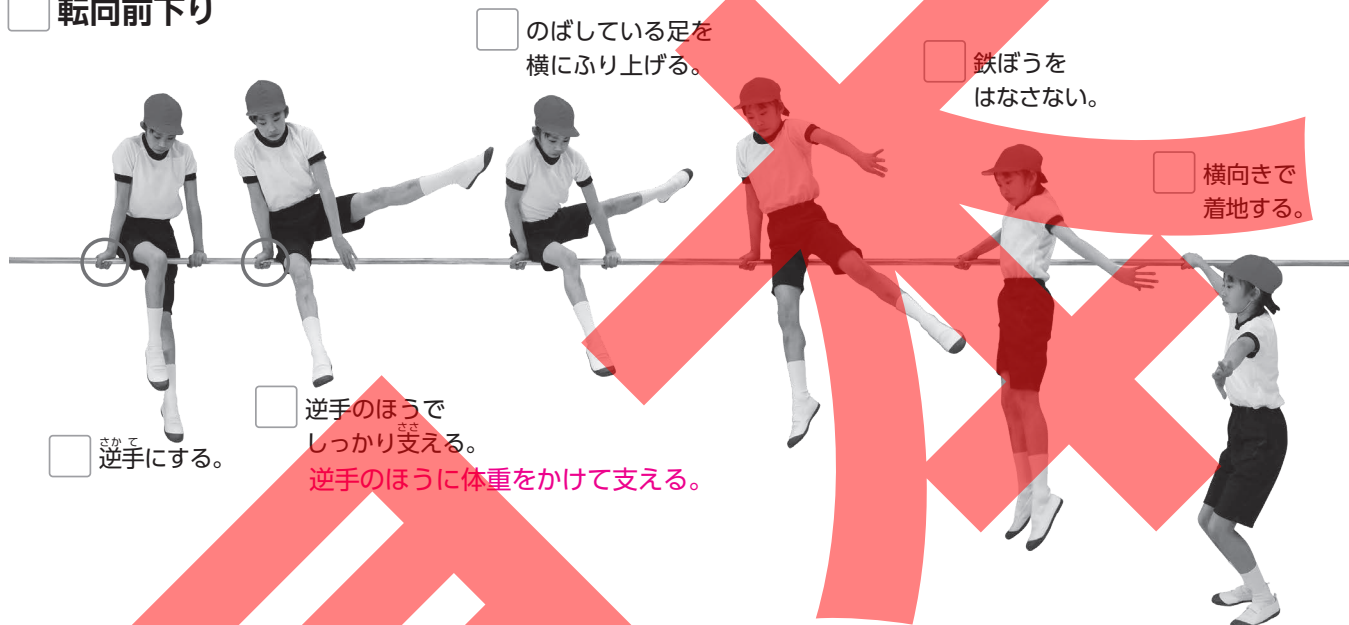


鉄ぼうより前に手をつく。

足を外す。

目は下を見る。

転向前下り



のばしている足を横にふり上げる。

鉄ぼうをはなさない。

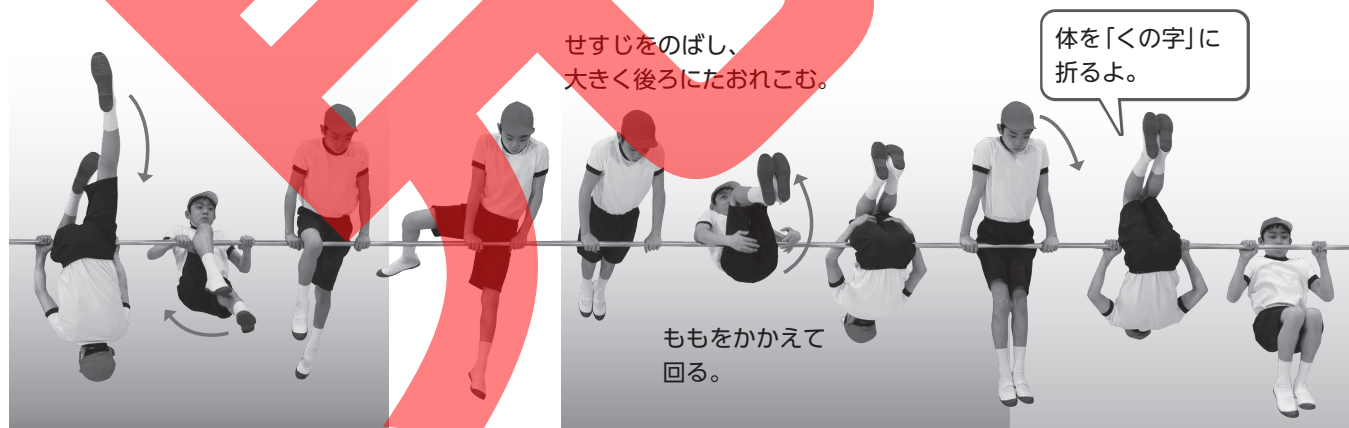
横向きで着地する。

逆手にする。

逆手のほうでしっかり支える。
逆手のほうに体重をかけて支える。

組み合わせ 「動作を止めないで繋ぐ」場面と「一度動作を止めて次に移る」場面との区別をはっきりさせて行う。

● ひざかけふり上がり — かかえこみ後ろ回り — 前回り下り



せすじをのばし、大きく後ろにたおれこむ。

体を「くの字」に折るよ。

ももをかかえて回る。

これまで行った技を踏まえ、繰り返したり、組み合わせたりする。

● わたしの組み合わせ

➡➡

できる技で「上がり技・回転技・下り技」を組み合わせで挑戦する。

得意なわざやできるわざから選んで組み合わせよう。



2

できそうな発てんわざにちょう戦しよう。

できたら□に
○をつけよう。

ひざかけ上がり

前方にふみこみ、
こしをうかす。

かた足を
鉄ぼうにかける。

振れ戻りの勢い
を利用して起き
上がる。

手首を返し、
下におしながら
起き上がる。

できるだけ鉄棒よ
りも後ろに構える。

頭が鉄棒の真下に
きたときに片足を上げ、鉄棒に膝をかける。

ふり足を後方に大きくふる。

練習

●ももかけ上がり
足を深くかける。



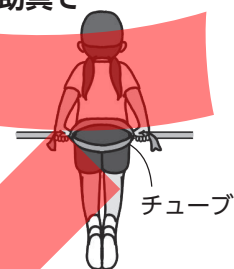
後方支持回転

はらが鉄ぼうにつくと
同時に回転する。

鉄棒は軽く
握ると回り
やすくなる。

練習

●ほ助員で



足を後方に大きく
ふり上げ、勢いをつける。

おへそを引きつける。
鉄ぼうからはなれない。
体が地面と水平になる
くらい脚を上げる。

手首を返し、
下におしながら
起き上がる。

前方支持回転

こしを鉄ぼうから
はなさない。

鉄棒は軽く握ると
回りやすくなる。

こんな
ときは

前方支持回転がう
まくできないと
きは、ほ助員を使っ
たり、友達に足をおし
てもらったりしよう。
体をくの字にして、
鉄ぼうにはらをつ
けて回ろう。

肘や背筋を伸ば
して、遠くを見
るように構える。

前方に大き
くたおれこむ。

鉄ぼうを
はさんで
かかえこむ。

手首を返し、
両足を後方に
おし出すよう
にして起き上がる。

前方かたひざかけ回転

あごからスピードを
かけて前方に回転する。

さかて
逆手

あごから頭を遠く
に落とすようにする。

頭のでっぺんから
倒れ込む。

ふり足を後方に
大きくふる。

手首を返し、
下におしながら
起き上がる。

同じ目当ての友達を中
心に協力し合い、教え
たり、補助したりしな
がら練習する。

後方ももかけ回転

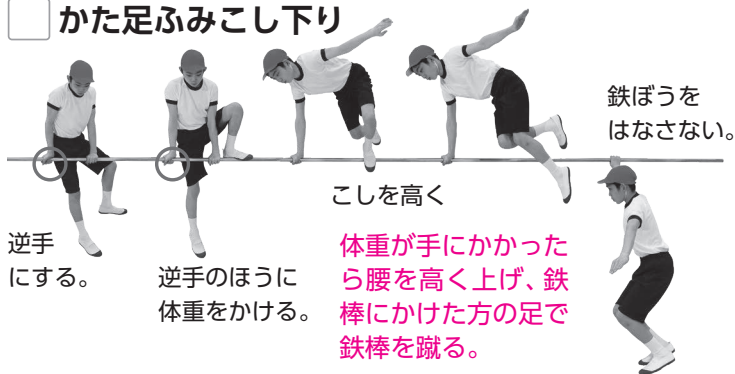
勢いよく
後方にたおす。

鉄ぼうを足ではさむ
ようにして回転する。

足とかたを矢印方向へ動かす。

手首を返しなが
ら起き上がる。

かた足ふみこし下り



練習

●とび箱を使って

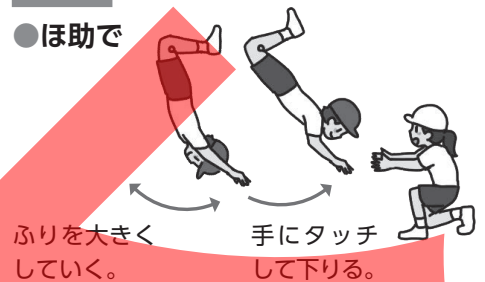


両ひざかけしん動下り



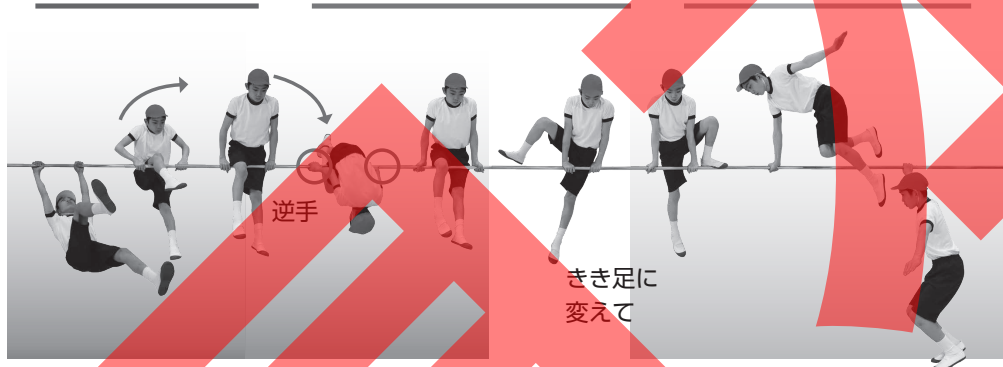
練習

●ほ助で



組み合わせ

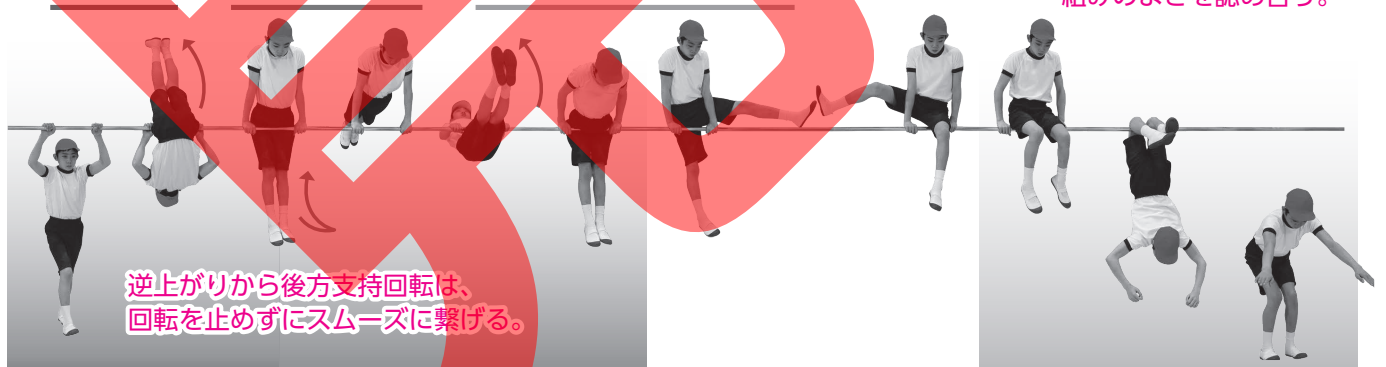
●ひざかけ上がり — 前方かたひざかけ回転 — かた足ふみこし下り



発てんわざも入れ、組み合わせてやってみよう。



●逆上がり — 後方支持回転 — 両ひざかけしん動下り



学びの記録

●回る勢いをつけるために、どのようにしましたか。

足を大きく振った、頭から全身を使って倒れ込んだ など

●転向前下りや、かた足ふみこし下りができたとき、手の動かし方で気をつけたことは何ですか。

転向前下りでは鉄棒を持っているほうの手でしっかり支えた、片足踏み越し下りでは逆手のほうの肘を伸ばし、体重をかけた など

とび箱運動



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

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



みつけよう

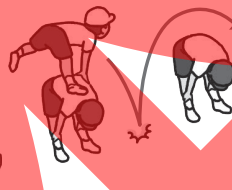
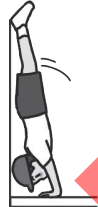
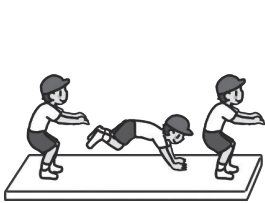
できるとび方で、いろいろな向きや高さのとび箱をとびこしたり、新しいとび方をしたりできるかな。

はじめにやってみよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

授業の導入で行い、跳び箱運動に必要な感覚を養う。

- ☐ 大きなうさぎとび ☐ かえるの足打ち ☐ かべとう立 ☐ 頭とう立 ☐ 連続馬とび ☐ 手おし車



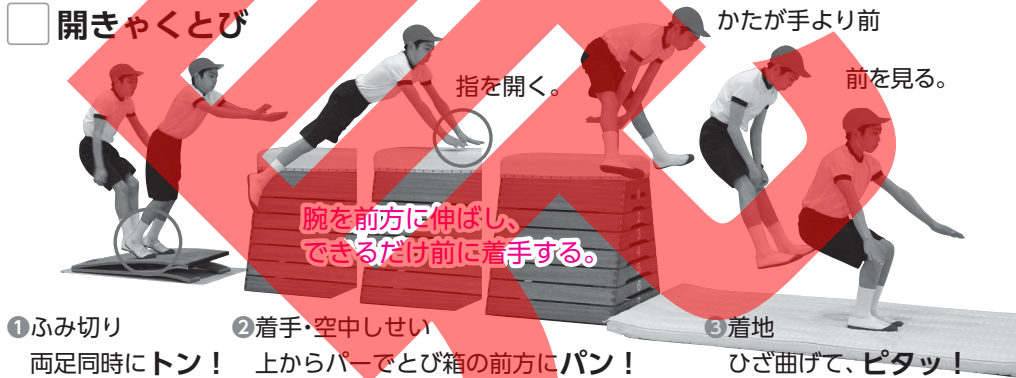
ステップ ステップ1では、基本的な技を安定して跳べるようにする。

1

基本的なわざを安定してできるようにしよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

- ☐ 開きやくとび



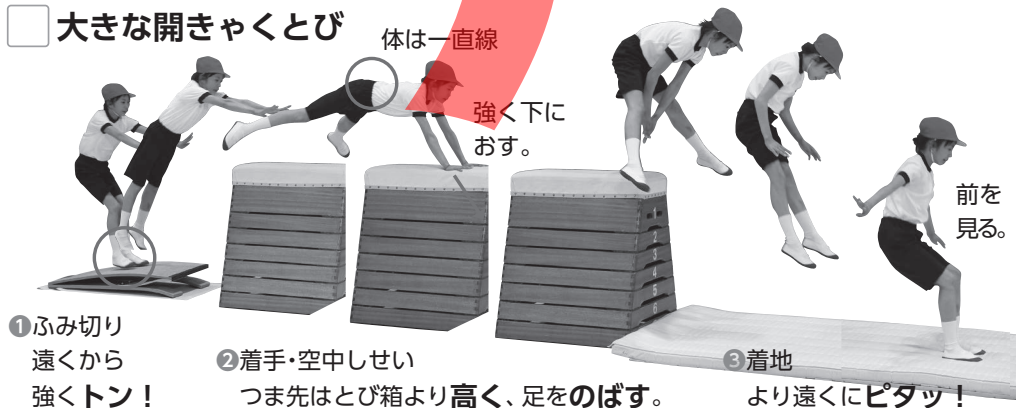
ふか学ぼう

両足でピタッと着地するにはどうしたらいいかな。

跳ぶときに前を見る、ひざを曲げて着地する など



- ☐ 大きな開きやくとび



ふみ切り、着手、着地を意識して、大きな動きでやってみよう。



進め方

ステップ

1

基本的なわざを安定してできるようにしよう。

ステップ

2

できそうな発てんわざにちょう戦しよう。
体の動きを高めることを意識させる。



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

ふか
く
学
ぶ

順番を守り、安全を確認しながら行う。

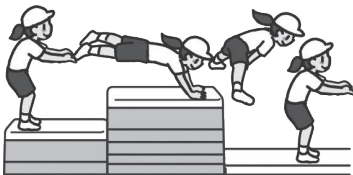


やくそく

- 前の人がいなくなしてから運動を始める。
- 見るときはとび箱からはなれて見る。
- おたがいの役わりを決めて観察し合ったり、教え合ったりする。

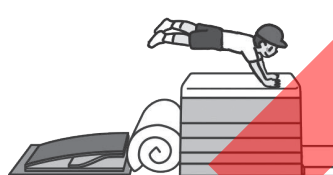
●練習

●足を高くふり上げる



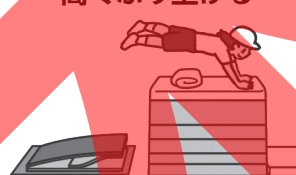
だん差のあるとび箱を使う。

●遠くから着手する



ロールマットを使う。

●足やこしを高くふり上げる



バスタオルを置く。

●足やこしを高くふり上げる



ゴムひもをとびこえる。

これまで行った運動を踏まえ、練習の行い方を選択し、練習する。

□ 台上前転

体を抱え込みながら、手で突き放して跳ぶ。

こしを上げる。

せなかを丸くし、あごを引く。

台上前転の手のつく位置はどこがいいかな。
跳び箱の中央より手前につく。
跳び箱の角を持つ など



前を見る。

①ふみ切り

両足同時にトン!

②着手・空中しせい

手前にギュー!

へそを見る感じで後頭部をつき、グルン!と体を丸める。

③着地

ひざ曲げて、ピタッ!

●手をつく位置

指をしっかり開き
指先に力を入れる。



とび箱の角を
持ってもよい。



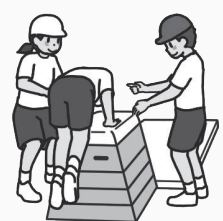
自分に合う、手のつく位置を選択させる。

こんな
ときは

台上前転でななめに回転してしまうときは、とび箱にマットをかぶせたり、低いとび箱でこしを上げたりしてみよう。



とび箱にマットをかぶせて



両側でほ助してもらって

□ かかえこみとび ▶

着手と同時にとび箱をおす。

体をかかえ込みながら手で突き放し、上方へ跳ぶ。

前を見る。

①ふみ切り

両足同時にトン!

②着手・空中しせい

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。

③着地

ひざを曲げて、ピタッ!

これまで行った運動を踏まえ、新たな練習の行い方を選択し、練習する。

かかえこみとびに結びつく動きで練習してみよう。

●練習

自分の力に合った場所を選択させるようにする。

●大きなうさぎとび

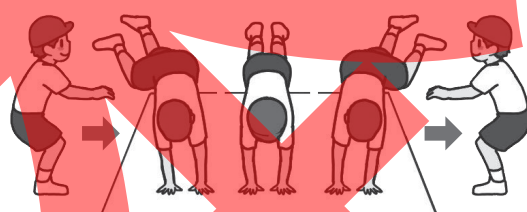
手を着いた位置よりも前に、足が着くようにする。



前を見る。



●川とび



●コーンを置いて

うさぎとびで

腰を高く上げる感覚を養う。



●マットをとびこす

うさぎとびで



●とび箱でうさぎとび



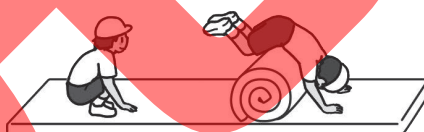
●横とびこし



ななめから助走する。

●こしを高く上げる

① 足がロールマットやとび箱にふれないようにとぶ。



うでで体を強くおし上げる。

こんな

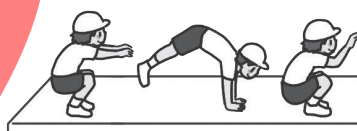
ときは

かかえこみとびで着地に不安があるときは、着地するところにマットを重ねてやってみよう。

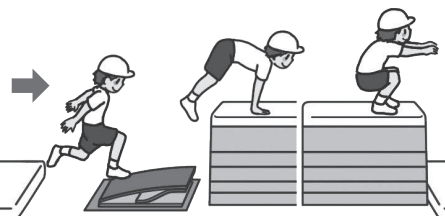


②

頭を起こす。



両手はかたはばに



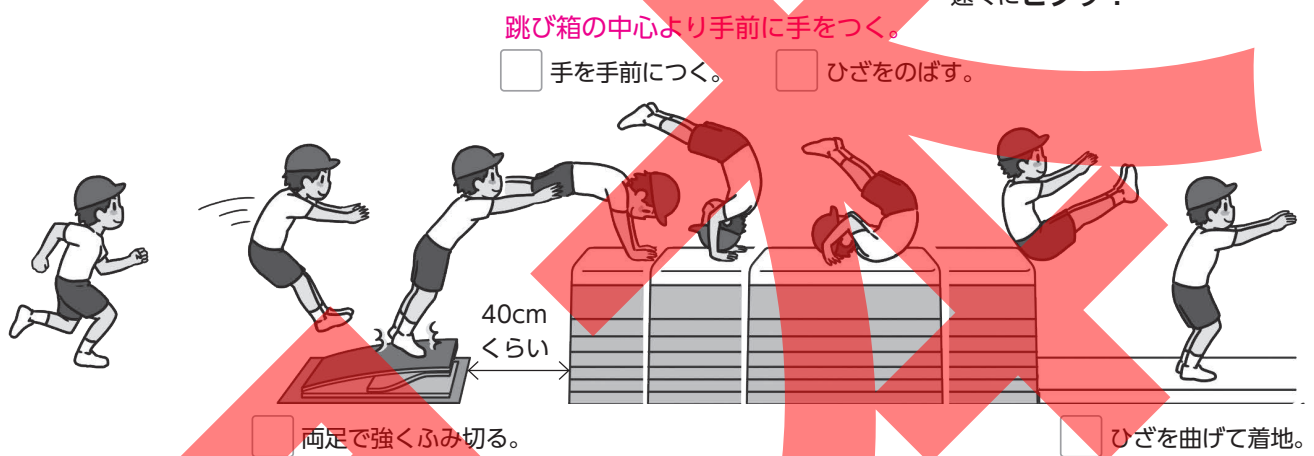
うでで体を強くおし上げ、とび箱に上がる。

イ
ク
ズ
?

両足をそろえて力強くふみ切り、勢いよくとぶ「とび箱」。現在、とび箱のギネス世界記録は 24 だんで、日本の男性が出した記録です。このときのとび箱の高さは、およそ何mでしょうか。

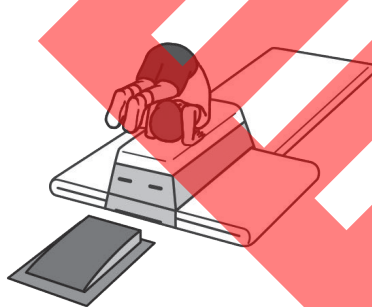
ア およそ 1.5 m イ およそ 2 m ウ およそ 2.5 m エ およそ 3 m

□ しんしつ台上前転



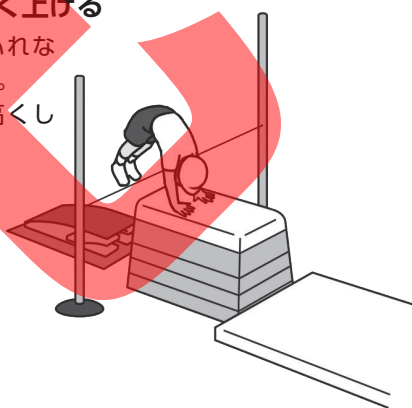
●練習 これまで行った運動を踏まえ、新たな練習の行い方を選択し、練習する。

●低いとび箱で前転する



●こしを高く上げる

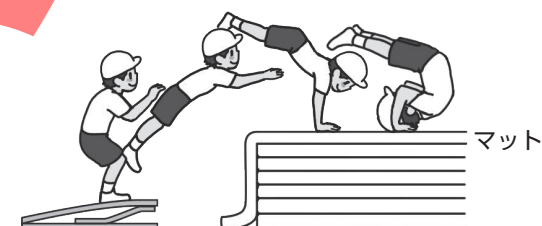
ゴムひもにふれないようにとぶ。ゴムひもを高くしていく。



●つま先とひざをのばす



●とび上がって前転



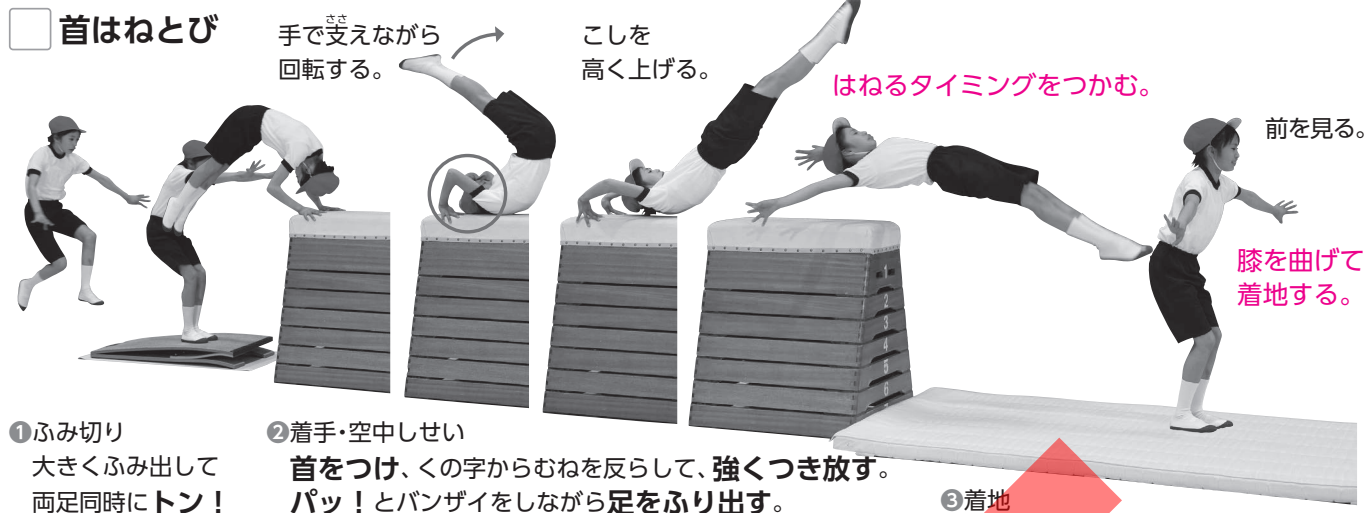
マットの上へとび上がって、ひざをのばして前転する。

ICT機器を活用して、自己や仲間の考えを伝え合うようにする。



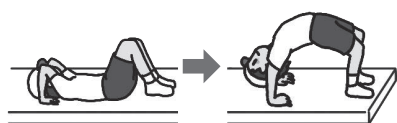
わざわざうまくできたときの動き方や気づいたことを伝え合おう。



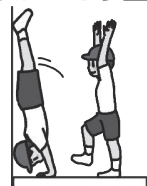


●練習 自分の課題に合った場を選択するようにする。

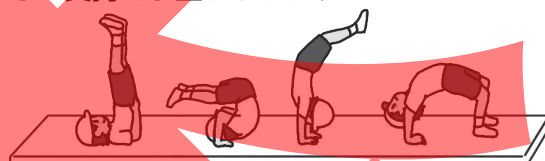
●ブリッジ



●かべとう立

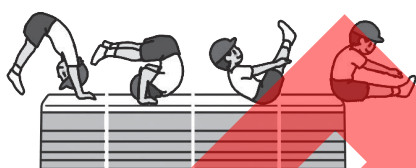


●せ支持とう立からブリッジ



●ひざをのばして前転

ひざをのばしたまま、ゆっくり回る。



●首はねのタイミングをつかむ

ななめ上に足をふり出す。



首のつけ方

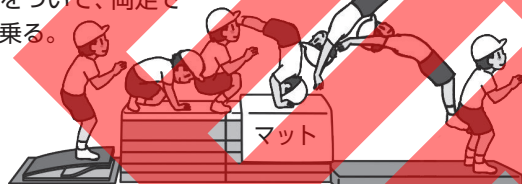


うででおしながら、体全体を大きく反らす。

●とび箱をつなげて

両手をついて、両足でとび乗る。

体を大きく反らす。

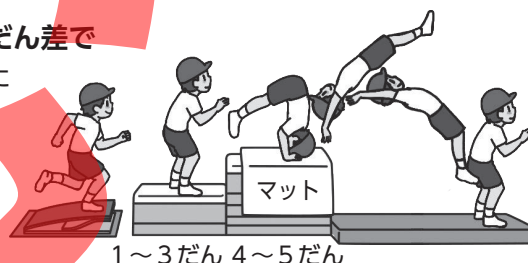


首をつき、足をふり上げる。

●とび箱のだん差で

とび箱の前方に手をつき、首はねをする。

徐々に手前の跳び箱を低くしていく。



1～3だん 4～5だん

ステップ2 ステップ2では、練習の場を工夫し、自分の力に合った発展技に挑戦する。

2

できそうな発てんわざにちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ **頭はねとび**

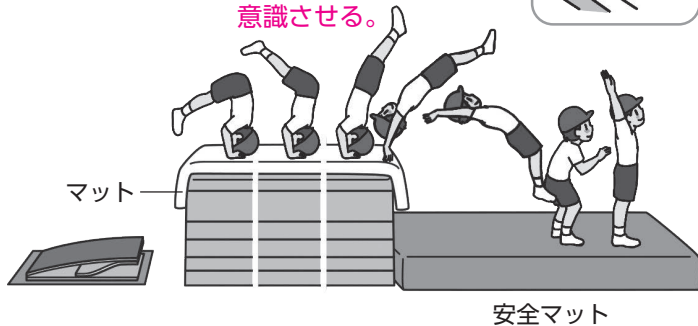


●練習 頭はねや首はねに必要な感覚を養う。

●頭はねのタイミングをつかむ

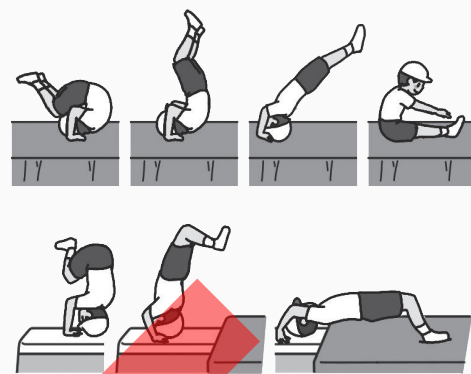
「はね」動作と同時に足をふり出し、
両手で強くおし出す。**膝と足首を伸ばすことを意識させる。**

頭のつけ方



こんな
ときは

はね動作がうまくできないときは、ゆりかごから長さのしせいになったり、体を反らして安全マットにたおれたりしてみよう。



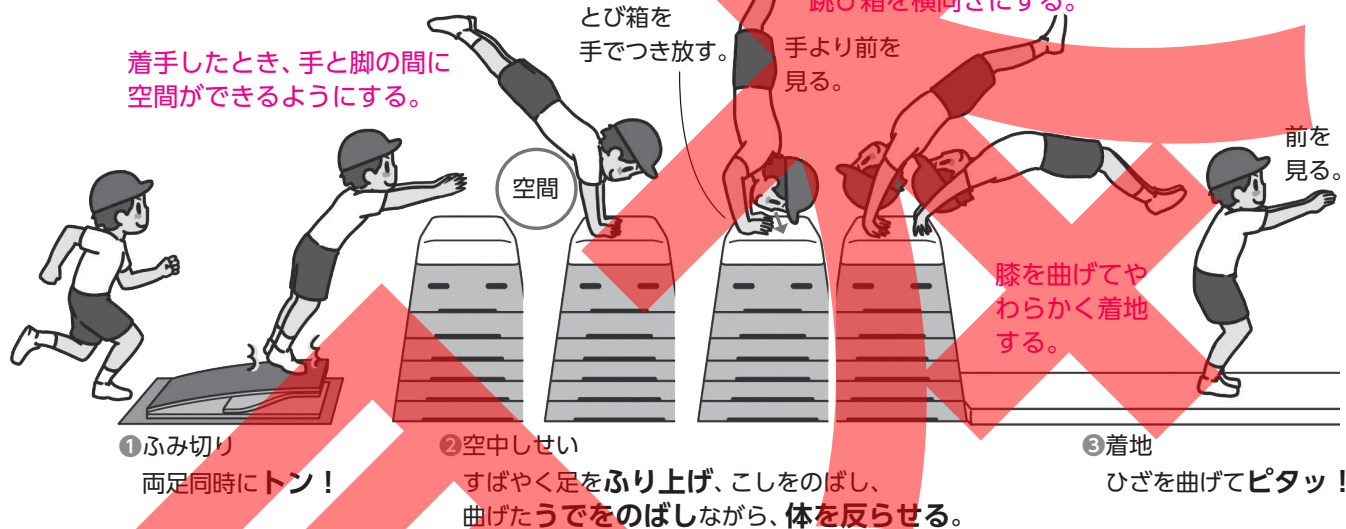
□ 前方くつわんと立回転とび

着手したとき、手と脚の間に空間ができるようにする。

とび箱を手でつき放す。

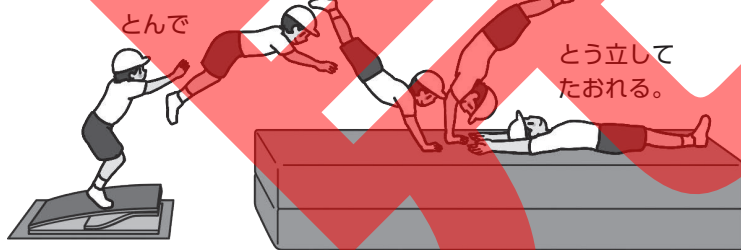
手より前を見る。

前を見る。

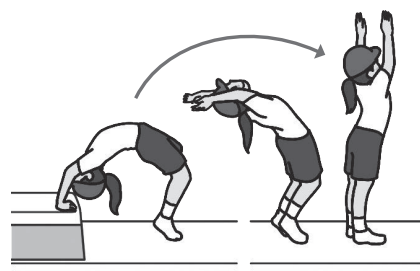


●練習 自己や仲間の考えたことを伝え合いながら練習する。

●安全マットで



●ブリッジから立ち上がる



学
び
の
記
録

●台上前転やしんしつ台上前転ができたとき、とび箱のどこに手をつきましたか。

跳び箱の手前に手を着いた など

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

腰の位置を高くし、足を遠くに伸ばす など



短きより走 リレー



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

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



競走のしかたをくふうして、決められたきよりを全力で走り、記録にちょう戦したり友達と競走したりできるかな。

はじめにやってみよう

●ねことねずみ

合図と同時によばれたほうが追いかける。

ね、ね、ね、
ね、ねこ！

タッチするときに、相手を強く
押さないように気をつける。

ねずみは
にげるよ。

ねこ

ねずみ

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

1

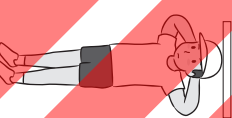
走り方や競走のしかたをくふうしよう。

●いろいろなスタート スタートのときは低い姿勢を意識する。

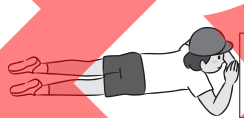
●すわって

長座もしくはしゃがんだ姿勢でスタートしてもよい。

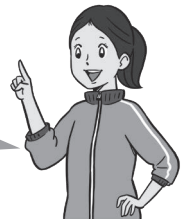
●あお向けで



●うつぶせで



すわって、うつぶせ、あお向けと、いろいろなせいでのスタートを試してみよう。



50 m 走の記録を計ろう 学習の初めと最後で記録を比べてみる。

初め

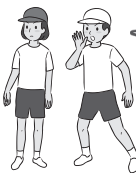
月	日	最後	月	日
	秒			秒

どうして伸びたのか、あるいは伸び悩んだのか、その理由を考えさせる。

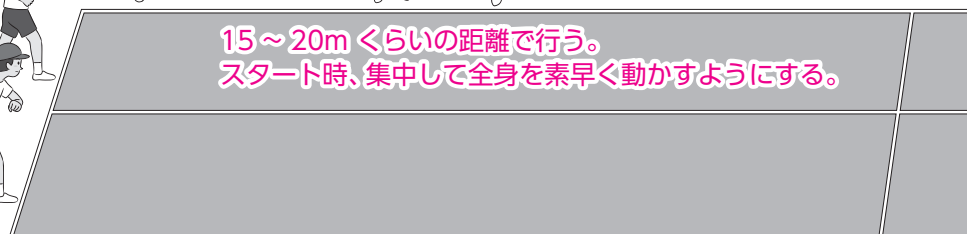
スタート直後は低いしせいだよ。

スタートの合図に集中しよう。

走るようすを見て気づいたことを伝えるよ。



15～20m くらいの距離で行う。
スタート時、集中して全身を素早く動かすようにする。



20 m

進め方

ステップ

1

走り方や競走のしかたをくふうしよう。

ステップ

2

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



- ◎目標記録を達成するための課題を見つける。
- ◎うでや足の動き、バトンパスのしかたをくふうして、友達とやってみる。
- ◎できたことや気づいたことを書いたり発表したりする。

ふか
く
学
ぶ



◎スタート ▶

低い
しせいで。

体を止める。
前に出した足に
体重をかける。

目線は
ななめ下。

少しずつ上体
を起こすよう
に走る。

1歩は小さく。

◎中間走 ▶

前を見る。

むねを張る。

うでをすい^ま直に曲げて、
しっかりふる。

こんな
ときは

すばやくスタート
ができないと
きは、低いしせいで前
足に重心が乗っている
か^{かく}確にんしよう。

ふか
く
学
ぶ

速く走っている友達の
うでのふり方と足の上げ
方はどうなっているかな。

◎シャトル走コース

走る様子を動画で確認しながら
学習を進めるとよい。

友達のよい動きに注目させ、
気付かせる。腕を垂直に曲げ
てしっかり振っている、など。

曲がるときは
しせいを低く、小またで

折り返す

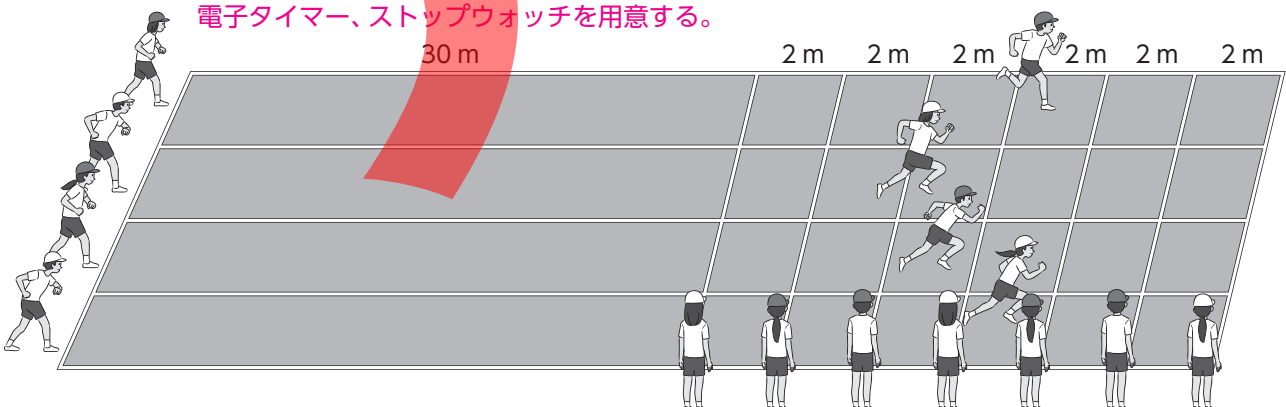
コーンの回り方
を工夫する。

◎7秒間走

7秒間で何 m 走ることができるか競走する。

電子タイマー、ストップウォッチを用意する。

自己申告でなく、観察者の
記録を優先させる。



7秒の合図のとき、ラインにとう着^{つうか}した人の名前を言う。

胴体部分がライン上にきたときを基準とする。

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

競走のしかたやルールをくふうしてリレーをしよう。

●なめらかなバトンパス

スピードに乗ったまましっかりバトンを受けわたそう。

前走者と次走者のスピードが落ちない
バトンパスの方法を考えさせる。



スピードを
落とさず走る。

前走者がマークに来たら、
全力で走り出す。

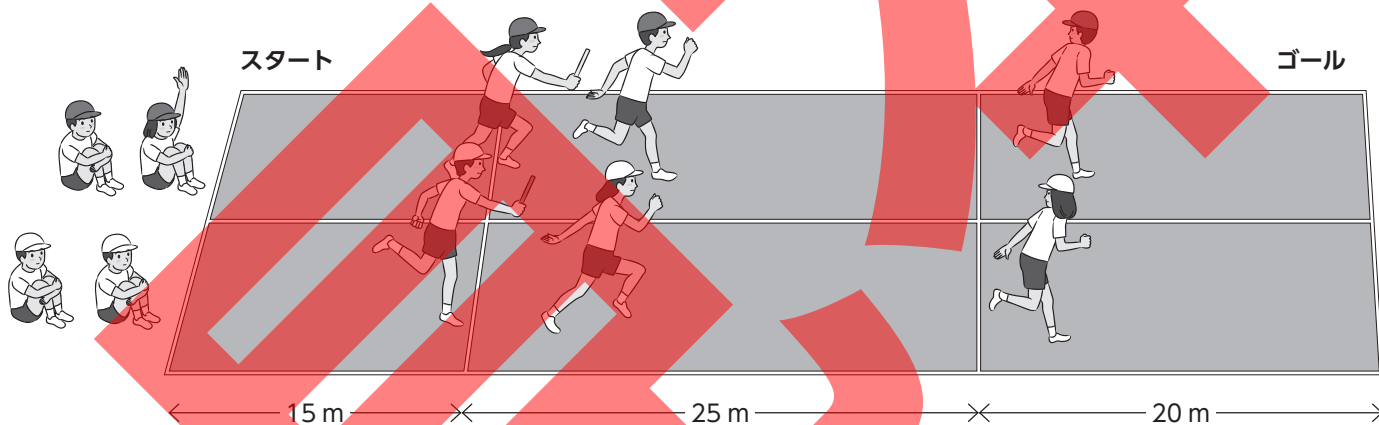
前走者が「はい」と合図したら、
かた手を後ろにのばす。

スピードを落とさないで
バトンを受け取る。

バトンの受け渡しの様子から
マークの位置を調整する。

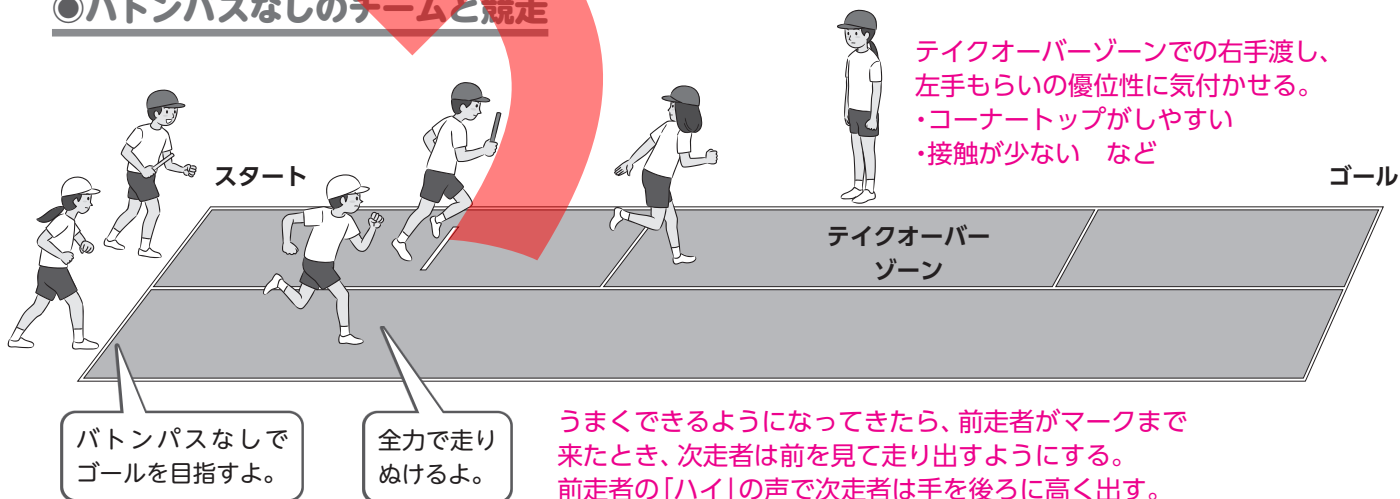
●直線バトンパスリレー

前走者と後走者のスピードが落ちない
バトンパスの練習をしよう。



バトンの渡し方は、オーバーハンドパスでもアンダーハンドパスでもよい。

●バトンパスなしのチームと競走

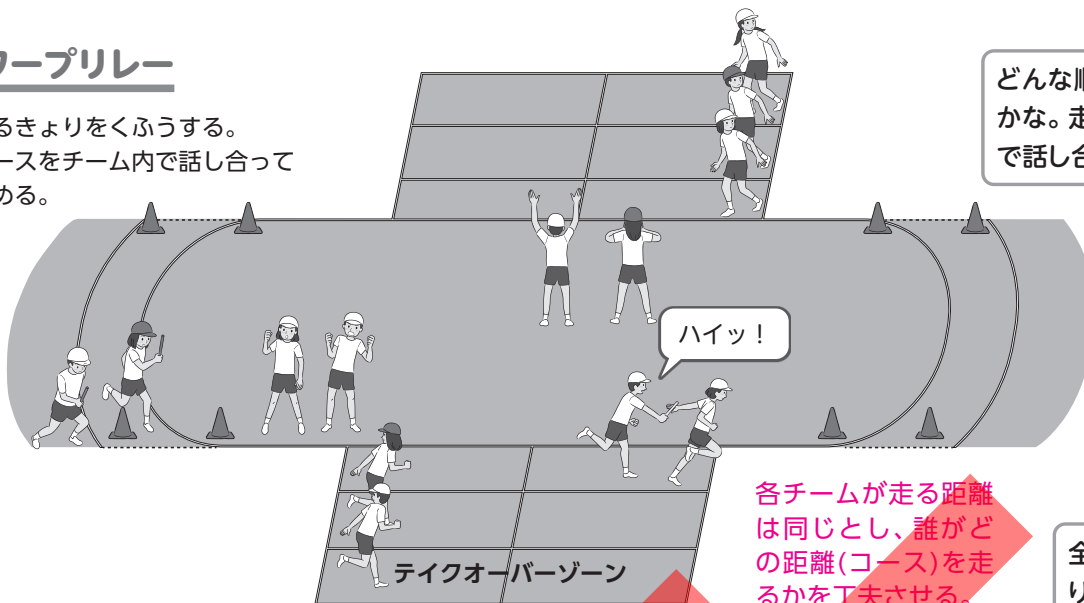


テイクオーバーゾーンでの右手渡し、
左手もらいの優位性に気付かせる。

- ・コーナートップがしやすい
- ・接触が少ない など

●ワープリレー

- 走るきりをくふうする。
- コースをチーム内で話し合って決める。



どんな順番だと速くなるかな。走る順番をチームで話し合って決めよう。



全力で走れるきりを考えてみよう。

各チームが走る距離は同じとし、誰がどの距離(コース)を走るかを工夫させる。

●チーム全員の半周走の記録をとってみよう

自分の記録

秒

チーム全員の記録の合計

秒

●チームでリレーをしよう

スピードを落とさずパスできたよ。

走り終わったら
ならんで待つ。

リレーの記録

秒

途中で右手に
持ち替える。

なめらかに
内側に入るよ。

全員の合計記録
(①)とリレーの記録
(②)を比べてみよう。

他チームの次走者が
出たら、内側のコースに
入り、バトンをもらう。

テイクオーバーゾーンを
出るまでは、コースを変
更しない(接触防止)。

バトンパスでのタイムが速く
なるようにダッシュするよ。

他チームとの競走だけでなく、自チームの伸びに目を
向けさせ、どうして記録がよかったのかを分析し、
話し合うことで、チームの雰囲気は高まる。

●記録ののびを書いてみよう

1回目の記録

秒

2回目の記録

秒

3回目の記録

秒

学
び
の
記
録

- うでのふり方、足の上げ方は、どんなふうにすると速く走れましたか。

ひじを後ろに強く引く、力強く地面を蹴ってももを上げる、素早く腕を振る など

- スピードに乗ったままバトンパスをするには、どこをどうすればよいですか。

前走者がマークまで来たら前を見て全力で走る、前走者の「ハイ」の声で左手を後ろに高く上げてバトンを受ける、チームでよく話し合っ練習する など

ハードル走

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

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

たのしさを みつけよう

ステップ

1

決められたきよりのハードルをリズムカルに走りこえて競走したり、記録にちょう戦したりできるかな。

ステップ1では、自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走り越えて目標記録に挑戦したり、友達と競走したりする。

自分に合ったコースで競走しよう。

●ハードルのこえ方

頭が上がらないようにする。

ふみ切り



足はまっすぐふり出す。

正面から見て靴裏が見えるようにつま先を上げる。

空中しせい



ぬき足を横に開く。

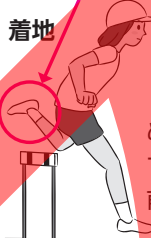
足首を曲げる。

つま先は上に。

前を見る。

うでは前につき出す。

着地



着地後の1歩目をしっかり踏み出す。

素早く引き、前に出す。

ぬき足はすぐに前に出す。

こんなときは

リズムカルに走れないときは、インターバルを10cmきざみで変えてみよう。

自分に合った歩数とインターバルのきよりを見つけて走ろう。

1歩目をどちらの足でスタートしたらよいか、第1ハードルまでの歩数から考えてみよう。

●いろいろなインターバル

ハードルの高さ、台数、インターバル、走るきより(40~50 m)などをくふうする。

3歩で走れるインターバルのコースをさがすよ。

ハードルの代わりにゴムのハードルを使ってもよい。

インターバル
5~7 m

けがの防止のため、反対側から跳ばない。

ミニハードルも活用できる。

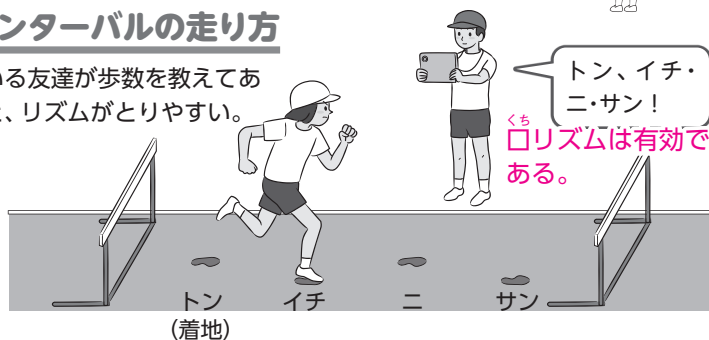
自分に合ったインターバルのコースを見つけさせる。

自分の記録

走るきより	m
ハードルの高さ	cm
インターバル	m
ハードルの台数	台

●インターバルの走り方

見ている友達が歩数を教えてあげると、リズムがとりやすい。



(着地)

まめ
ちしき

オリンピックなどの陸上競技で行われるハードル走のルールでは、ハードルをたおしても失格にならない場合があります。また、となりのレーンの選手のじゃまをしなれば、足がハードルの外側に出てもかまいませんが、バーの高さよりも低い位置を通ことはみとめられません。

進め方

ステップ

1

自分に合ったコースでハードルを
リズムカルに走りこえて競走しよう。

ステップ

2

競走のしかたをくふうして、目標記録や友
達にちょう戦しよう。



- ◎目標記録を達成するための課題を見
つける。
- ◎走り方やインターバルをくふうして、
友達とやってみる。
- ◎できたり気づいたりしたことを書い
たり発表したりする。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

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

記録にちょう戦しよう。記録が近い人同士、またはチーム5人の
合計タイムなどで競走するとよい。

◎50mハードル走

初めは、自分に合うコースを
選んで走る。

50 m ハードル
走と50 m 走と
の差をちぢめら
れるといいな。

体を前にたおす感じだよ。

3歩で走れたよ。

ハードルが
たおれたら、
直すよ。

出発係、ハードル
を直す係、記録係
など、役割を決め
て行こう。

コースを横切らないようにする。

旗が上がっ
たらスタート
だよ。

6.5 m コースに
ちょう戦するよ。

ハードルの高さがあまり高くないように調整する。

50 m ハードル走と50 m 走のタイムの差に得点
をつけて、チームで競走してみよう。

(例) 差が0 ~ 1.0 秒 = 5 点

差が1.0 ~ 2.0 秒 = 4 点

得点で競い合えば、50m
走のタイムの速さに関わ
らず、競走を行うことが
できる。



ふか
く
学
ぼう

速く走る友達の歩数や歩はばの
広さはどうなっているかな。



インターバルは3歩で
リズムカルに走っている、
歩幅が広くて力強い など

記録

50 m 走					秒
50 m ハードル走	①	秒	②	秒	③
50 m 走との差		秒		秒	秒
得 点		点		点	点

記録の変化に注目させ、その理由を考えさせる。

やくそく

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

学
び
の
記
録

- インターバルのきよりや歩数をどのようにすると速く走れましたか。

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

走りはばとび



目標

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

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



友達と競争したり、目標とする記録に挑戦したりできるかな。

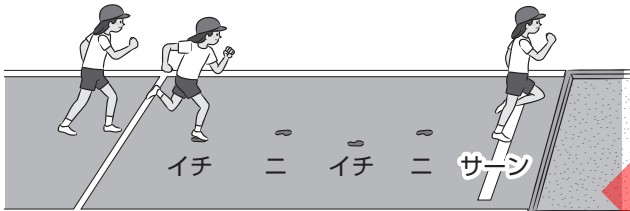
ステップ ステップ1では、助走や踏み切りを工夫し、遠くへ跳べるようにする。

1

助走やふみ切り方をくふうして、遠くへとぼう。

●5歩の助走リズム

助走から踏み切りまでのかけ声は、児童の実態や状況に応じて工夫するとよい。



ふみ切り足から スピードに乗って 歩はばをせまくし、スタート こしを落とす。

●7歩の助走リズム

目線が下がってしまうときには、踏み切り線の横にコーンを置いてそれに目線をやり、高い目線を保って跳ばせる。



ふみ切り足から スピードに乗って 歩はばをせまくし、スタート こしを落とす。

●練習のくふう

- ふみ切りの感じをつかむため、5～7歩の助走をし、ふみ切り板でふみ切る。



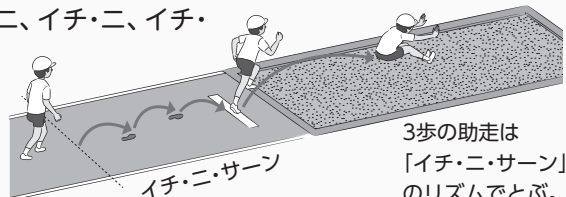
- ふみ切り板とび箱を使って遠くへとぶ。



腕と膝のスイングで体を浮かせながら、斜め上に高く跳ぶ。

こんなときは

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



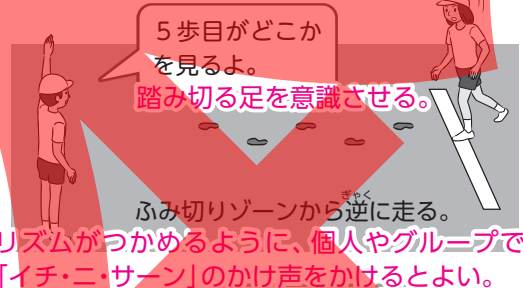
3歩の助走は「イチ・ニ・サーン」のリズムでとぶ。

ふか学ぼう

遠くへとぶためには、どうしたらいいかな。

目線を前に向けて、リズミカルに助走する など

●スタートの決め方



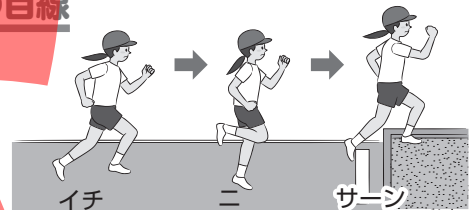
5歩目がどこかを見るよ。
踏み切る足を意識させる。

ふみ切りゾーンから逆に戻る。

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」のかけ声をかけるとよい。

●ふみ切りの目線

目線はどこに向けたらいいかな。



ふみ切り線を見ると上体がたおれ、高くとび上がることができない。

イ
ク
?

走りはばとびで遠くまでとぶには、スピードをつけて助走することが大事です。オリンピックなどで行われる走りはばとびのルールで、助走するきよりは何mと決められているでしょうか。
ア 20 m イ 50 m ウ 100 m エ きよりは決められていない

進め方

ステップ

1

助走やふみ切り方をくふうして、遠くへとぼう。

ステップ

2

練習のしかたを選んで、目標記録にちょう戦しよう。



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

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

ステップ2では、練習のしかたを工夫し、自分の記録に挑戦する。

記録にちょう戦しよう。

最初の記録をもとに目標記録を立てる。

◎かがみとび

スピードをつけて走る。

足のうら全体で強くふみ切る。

ななめ上にとぶ。

体を少し前にかたむける。



助走

かかとでふみこむ。



空中せい(フォーム)

ジャンプしたら、少し前傾して着地する。上体を前に曲げて足の裏全体で地面を踏む。

足を前にのばす。

上体を前に曲げて、足のうら全体でふむ。



着地

足跡から自分の踏み切りと着地のしかたについて考えさせてもよい。

◎練習のくふう

7歩助走で、しっかり前を向いてとぶよ。

自分に合った歩数で助走する。

リズムを合わせてとぶよ。

両足で着地するよ。

砂場はよく掘り起こしておく。

はか測るよ。

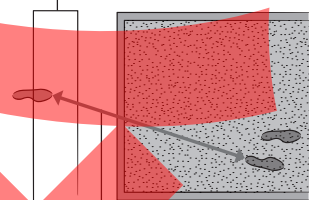
着地をしっかり見るよ。

隣の場の計測係や砂場の係とぶつからないように気を付ける。

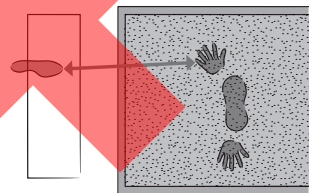
両足で着地できていたよ。

●計測のしかた

ふみ切りゾーン (30~40cm)



計測するきより



手やおしりをついてしまったら、ついたところから計測しよう。

●着地

足をゴム紐の先へ放り出すようにする。

すな場にゴムひもを張って、足は遠くへのばして着地する。

7~9歩程度のスタート位置にペットボトルなどを置くといいね。



記録

初めの記録	cm
目標の記録	cm
自こベスト	cm

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

学
び
の
記
録

●走りはばとびで遠くにとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。

踏み切り足を決める、目線を下げない、両足の裏全体で着地をする など

●力強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまういきましたか。

「1・2 (、1・2)・3」の3歩(5歩)のリズムをつかんでからやってみた など

走り幅跳びの楽しさと関連させる。

エ:そぎのとと

走り高とび

学習のねらい リズミカルな助走からの走り高跳びで、5～7歩程度のリズミカルな助走をすること、上体を起こして力強く踏み切ること、はさみ跳びで、足からの着地をできるようにすること。



友達と競争したり、目標とする記録にちょう戦したりできるかな。

ステップ ステップ1では、助走の向きや歩数を工夫して、高く跳ぶようにする。

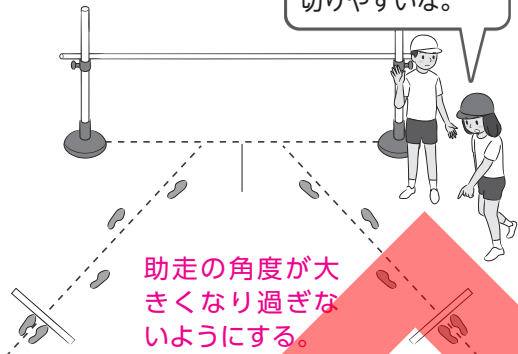
1

助走の方向や歩数をくふうして、高くとぼう。▶

足への負担が大きくなる運動なので、準備運動は入念に行う。

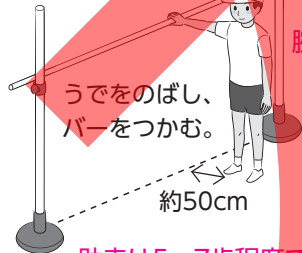
●助走の方向

こっちからがふみ切りやすいな。



●ふみ切り位置

ふみ切りの位置はこれくらいかな。



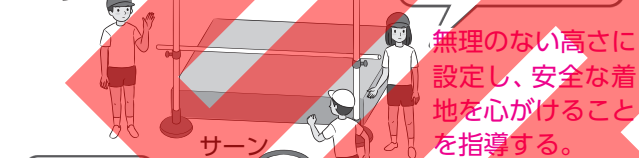
リズミカルに助走すること、
か、学ぼう力強く踏み切ることなど
高くとぶためには、
どうしたらいいかな。

助走の方向・歩数、リズム、ふみ切る位置が大事だね。

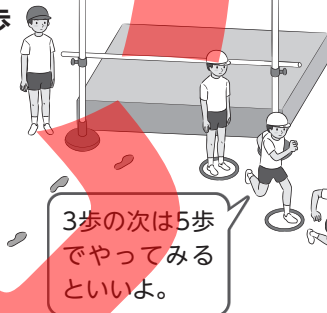
助走は5～7歩程度で行う。

●助走のきょりとリズム

●3歩

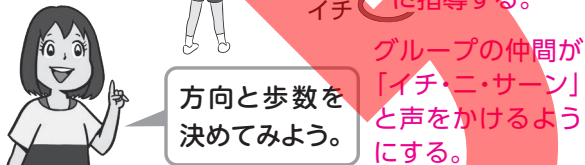


●5歩



徐々に歩幅を広げ
スピードを上げる。

ふみ切り位置から
スタートして、助走のスタート位置を決めてみよう。

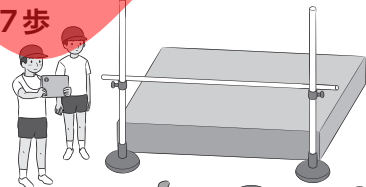


方向と歩数を
決めてみよう。

**こんな
ときは**

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

●7歩



輪を置いて助走することで、リズムをつかんだり踏み切り位置を決めたりすることができる。



走り高とびの世界記録は、2.45 mです(2022年現在^{げんざい})。しかし、動物の中には、人間よりも高くとべるものがたくさんいます。では、次のうち、いちばん高くとべる動物はどれでしょうか。
ア オオカンガルー イ ピューマ ウ ネコ エ バンドウイルカ

ふか
く
学ぶには

1



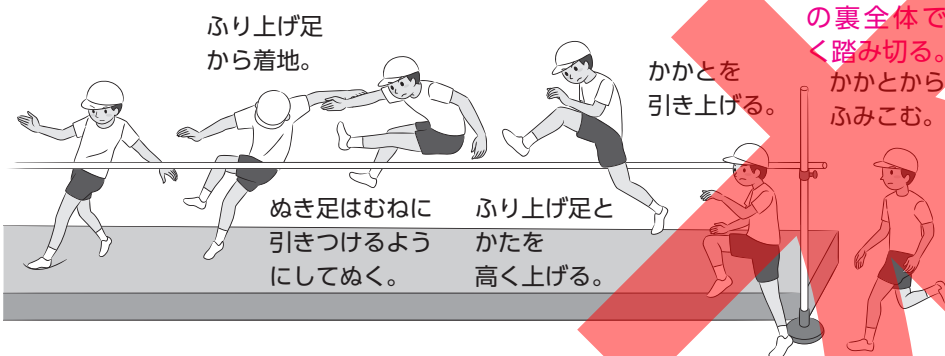
2



2

記録にちょう戦しよう。

◎はさみとび



ぬき足

ふり上げ足

ふみ切り

●ふり上げ足



●ぬき足

抜き足は、膝を
胸に近づける
ようにする。

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。

足のうらがちゃんと見えてるよ。

友達の動きを見るときは、どこで、何を観察するのかを明確にする。

●練習のくふう

ぬき足を引
きつけるよ。

ゴムひも

ふり上げ足がバーに引っかかることが多いから、ハードルの場で練習してみよう。

記録

初めの記録	cm
目標の記録	cm
自こベスト	cm

最初の記録から目標記録を立てる。

学びの記録

- 走り高とびで高くとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。

助走の方向、歩数、リズム、踏み切る位置を決めること など

- 力強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまういきましたか。

「1、2、3」の3歩(または5歩、7歩)のリズムをつかんでリズムカルに跳んだ など

走り高跳びの楽しさと関連させる。

カキ入の答え: 1

ピューマは7mの高さまで跳んだ記録がある。その他の動物が高く跳んだ記録は、ネコ1.8m、オオカンガルー3.5m、バンドウイルカ6.1m。

投運動

目標

- 知** 投げ方を知って、遠くへ投げることができるようになる。
- 思** 自分の課題を見つけ、解決したり、考えたことを友達に伝えたりしよう。
- 態** 約束や安全を守り、友達とともに積極的に取り組もう。

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

たのしさを みつけよう

友達と競争したり、目標とする記録に挑戦したりすることができるかな。

ステップ

1

ステップ1では、オーバーハンドスローのしかたを学び、遠くへ投げられるようにする。

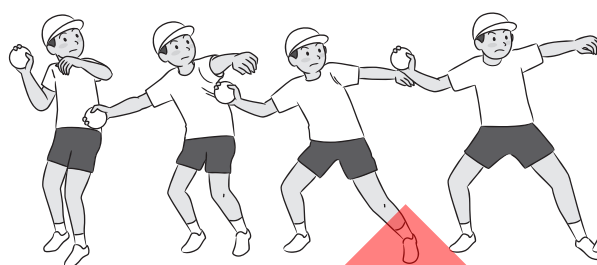
オーバーハンドスローで遠くへ投げよう。

ふか学ぼう

どこを目がけて投げると記録がのびるかな。

投げ出す方向、自分の目線よりも高いところ など

●オーバーハンドスロー ▶



後ろの足に体重をかける。

前の足を大きく開いて、ボールを持っているほうのうでを後ろに引く。

ひじを高く上げて、前の足に体重をかけながらブンッとうでをふり、投げる。

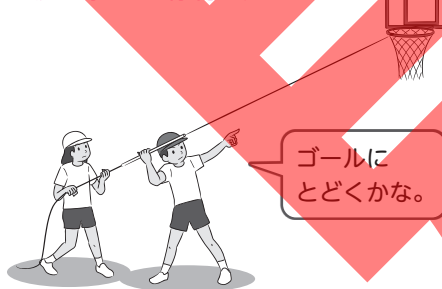
投げ手と反対側の腕を下げずに、投げる方向に腕を上げておくと、体をひねる動きがしやすくなる。

●指差しスロー

投げ手と反対側の手で、目標物を指差しして投げる。

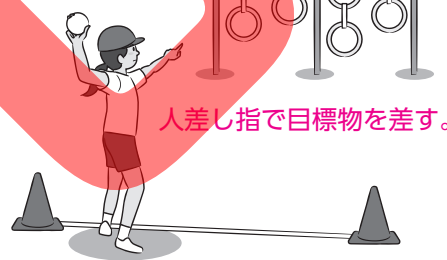
●指差しバトンスロー

人差し指で目標物をさす。



●指差しリングスロー

フープのリングにボールを入れる。

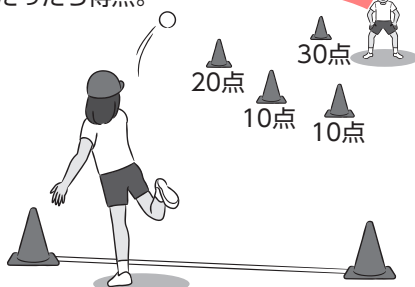


こんなときは

ボールをはなすタイミングがつかめないときは、「指差しスロー」で、投げる方向に目標物を置いて、どこを目がけて投げるかはっきりさせて投げてみよう。

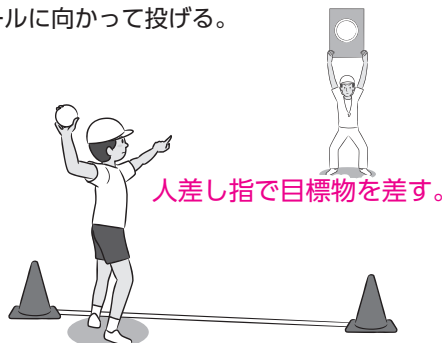
●指差しスコアゲーム

コーンを目がけて投げる。コーンに当たったら得点。



●指差しスローイングゴルフ

ゴールに向かって投げる。



投げ手と反対側の手の人差し指がさす目標物をしっかりと見るといいね。

進め方

ステップ

1

オーバーハンスローで遠くへ投げよう。

ステップ

2

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。



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

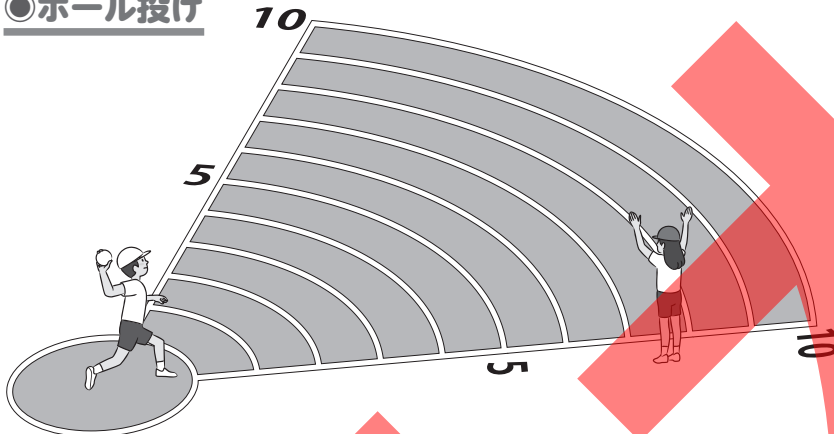
ふく
く
学
び
の
き
ろ
く

ステップ

2

ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達と競争したりする。
記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

●ボール投げ



●ボール投げ競争

●競争の例

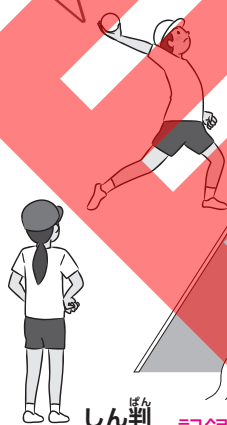
グループで

- ・グループ全員の合計点できそう。
- ・グループ全員の平均点できそう。

1対1で

- ・目標記録との差できそう。
- ・目標記録の近い人と競争する。
- ・3回の記録の中から最高記録できそう。
- ・3回の記録の合計記録できそう。

遠くへ投げるには、どこを見ているの？



しん判

記録者・試技者・審判などの役割を決めて取り組むようにする。

遠くへ投げた友達は、投げ出す方向を見て投げていたよ。

友達とよい動きなどを伝え合い、自分の動きに取り入れよう。

自分の記録

初めの記録	m
目標の記録	m
自己ベスト	m

最初の記録から目標記録を立てる。

学
び
の
記
録

- 遠くに投げられたとき、ボールはどんな回転をしてとんでいきましたか。

たくさん回転していた、ボールが飛ぶ方向に対して逆回転で飛んだ など

- 遠くに投げられたとき、指先からボールがはなれるしゅん間はどんな感じがしましたか。

指からボールが離れたときに指先にボールがひっかかる感じがした など

投の運動の楽しさと関連させる。



水泳運動

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

- 知** 手や足の動きにこきゅうを合わせて、クロールや平泳ぎができるようになるう。
- 思** 課題を見つけ、練習のしかたをくふうして、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 約束を守り、安全に気をつけ、友達とともに取り組もう。



いろいろな泳ぎ方を知って、続けて長く泳ぐことができるかな。

ステップ

1

今できる泳ぎ方で、手や足の動きにこきゅうを合わせて泳ごう。



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。

- プールサイドでは走らずゆっくり歩く。
- 体の調子が悪いときは先生に伝える。
- ぶつからないように泳ぐ。

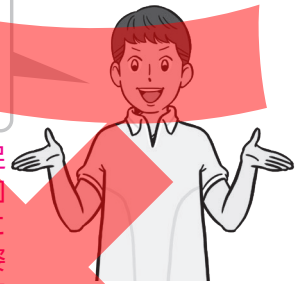
「かき数を数えて」「足のキックの回数を数えて」など、友達に見てもらいたいポイントを伝えながら行う。

体をまっすぐにのばすよ。

友達の動きをよく見よう。

手のかきや足のキックをできるだけ少ない回数になるようにやってみよう。

手のかきや足のキックの回数を減らすには、け伸び姿勢で伸びる時間を長くするとよい。



クロールの息つきはどうすればうまくいくのかな。

平泳ぎコース

クロールコース

前を見てスタートするよ。

きょり測定コース (ターンなし)

リズムカルにばた足をするよ。

見合う、声を掛け合うなどの伝え合う活動は、プールサイドからだけではなく、ゴーグルを使用して水中から見るとも効果的である。

42ページへ ➡



水泳の50 m自由形の世界記録は20秒91*です。このスピードは、時速にするとどのくらいでしょうか。

- ア ふつうに歩くくらいのスピード(時速約4km) イ 速めにランニングするくらいのスピード(時速約9km)
- ウ 競歩選手が競技中に歩くくらいのスピード(時速約15km) *長水路(50 mプール)での記録(2022年現在)。

進め方

ステップ

1

今できる泳ぎ方で、手や足の動きにこきゅうを合わせて泳ごう。

ステップ

2

できそうな泳ぎ方にちょう戦しよう。



- ◎泳ぎ方について、自分の課題を見つける。
- ◎練習のしかたをくふうし、友達に見てもらいながら泳いでみる。
- ◎どこがどうよくなったかについて、ふり返る。

ふく
く
学
ぶ

ステップ

2

できそうな泳ぎ方にちょう戦しよう。

相手の泳ぎを見る人は、相手の目標を聞き、それを達成するためのポイントを考え、泳ぎの状況や改善点を伝えるようにする。また、場合によっては水中での観察も行ってみる。

注意 プールの上からは飛び込まない。

せ泳ぎのときは、前に人がいないことを確にんしてから泳ごう。

あせらずに力をぬいて泳ごう。

手のかき方はどうすればいいのかな。

友達にほ助してもらおうといいね。

手の向きや頭の向きで潜る深さが変わることを十分に体験させる。へそを上の方角に上げるようにする。

ヘルパーをつけて、練習するよ。

せ泳ぎ練習コース

平泳ぎ練習コース

クロール練習コース

こきゅう練習コース

思い切って体を横にすると呼吸しやすくなる。

うでをまくらにして。

ビート板を軽く持ち、ゆっくりと大きな動作で足を動かす。

補助者が、相手の肘を支えても泳ぎやすい。

しっかり息をはいて。

息を吐くときは、「パッ」と強く吐くと、吸う力も強くなる。

44ページへ ➡

ふく
く
学
ぶ

それぞれの練習は、どんな動きをよくしようとしているのかな。

修正・改善したい動きに必要な練習を明確にして、自分に合った練習ができるようにする。



今できる泳ぎ方で、手や足の動きにこきゅうを合わせて泳ごう。

●スタート

●クロール、平泳ぎ

前を見て
スタートするよ。



かべを
強くける。

け伸び(スーツ)から腕をかき始め、呼吸(パツ)をし、かえる足(ポン)で蹴り、またけ伸びの姿勢(スーツ)に入る。「スーツ・パツ・ポン」のリズムを大切にしていく。

こんなときは クロールで前方にのびた手が下がり、手のかきとこきゅうが合わないときは、両手を必ず前方でそろえてからかき出す「手の追いかっこ」の練習をしてみよう。また、友達に手を引っぱってもらい前方に手をのびす練習をしてみよう。

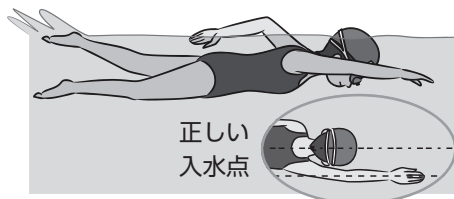
自分の課題を考えると
きに動きのポイントが参考になるね。



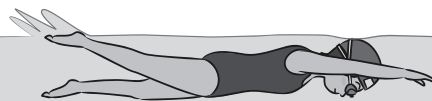
●クロール

力が入ると前に進みにくくなるため、力を抜いて、ゆっくり泳ぐようにする。

体はふしうきのしせいで、目を開いて泳ぐ。うでで耳をはさむように。



正しい
入水点

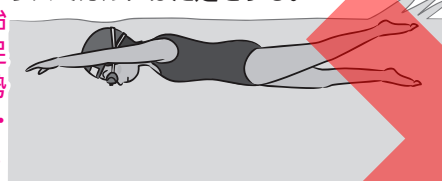


腕を前方よりも少し下へ伸ばす。
水中では肘を少しづつ曲げる。

①息つぎをしないほうの手でかき始める。

②かいた手を前でそろえる。

こしに力を入れず、
リズムカルにばた足をする。



⑩ばた足を始める。

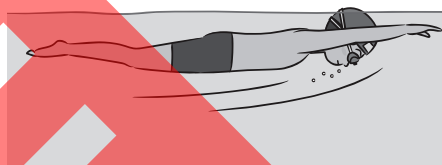
壁を蹴った後はあごを引き、腕と脚を伸ばして水面と平行な姿勢に保ち、け伸びの時間を長く、十分に伸びるようにする。

⑨強くかべをけた後、けのびをする。

●平泳ぎ

スーツ、パツ、ポンのリズムで泳ぐ。

スー



①あごを引き、うでで耳をはさむようにして、体をまっすぐのばす。
呼吸の前後は、あごを引いて顔を水に入れて、指先から足先までまっすぐに伸ばして、け伸びになること。またけ伸びの時間を長くすること。

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えるまで、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。

②ひじを曲げながら

円をかくように、水をかく。

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



両手を頭上に重ねて壁を強く蹴ってけ伸びをする。

⑨水中で一かき、一けりして、顔を水面に出す。

安全

水の中で安全なしせいをとろう

安全確保につながる運動では、力を抜き、長く浮けるようにする。

海や川では、水深が一定でないこと、水の流れが危険なことを理解して行う。

●だるまうき



友達にしずめてもらい、息を止めてうくの待つ。

●あお向けでうく



フーと息をはくよ。

●イカ泳ぎ



着衣でもやってみよう。

できるだけ速く水
を体の中心のほう
へかき込んでくる。

うでをまくらにして



ふか学ぼう

手のかきや足のキックの回数を
できるだけ少なくするには、どんな
動きがよいかな。

力を抜いてゆっくり動く など



水中でしっかりと息をはく。

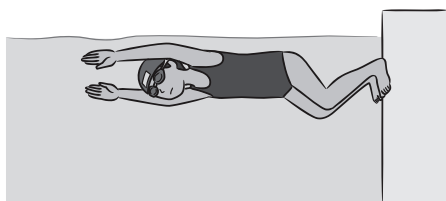
「肘から抜いて手を上げ、肘を曲げたまま手のひらをやや外側に入水する」なかで、前半は水中で鼻から息を吐き、手をかき始め向けて呼吸すること、後半は手を水面から抜きながら同じ息を吸い顔を水中に戻すこと。手のかきのローリングと同調しながら行う。

③顔を横に上げて、こきゅうする。

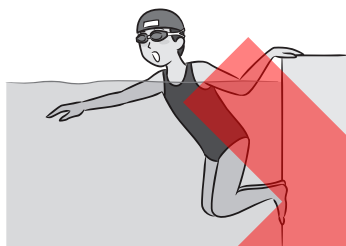
④水中では、ひじを曲げてかく。

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

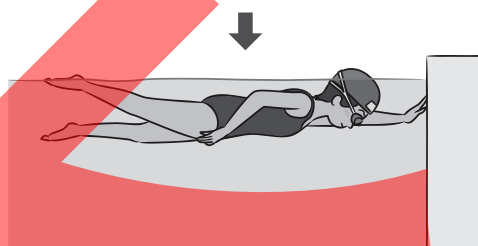
⑤親指がこしのほねに当たるようにかく。



⑧足のうらをかべにつける。



⑦ひざを曲げ、体をかべに引き寄せる。



⑥かべにタッチしたら、体を引き寄せる。

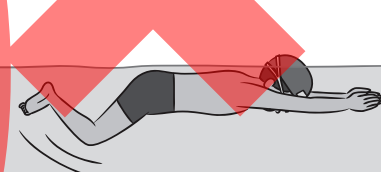
足の裏で後方に水をけりながら、腕を前方に伸ばし、足の親指を外側に向け、かかとをおしりに引きつける。「手をかいてから・足をけり・伸びる」の順で動かすこと。



③うでのかきの後半に顔を上げ、こきゅうをする。



④ひざを曲げ、足を引きつける。



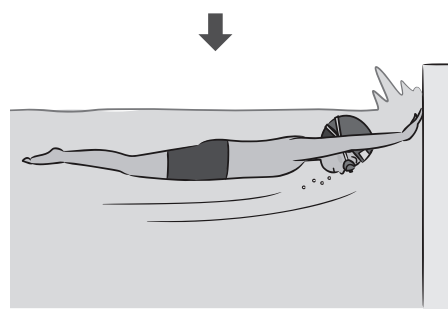
⑤うでをのびし、足のうらで水をける。



⑧足のうらをかべにつけたまま、体をひねり、強くかべをけてけのびをする。



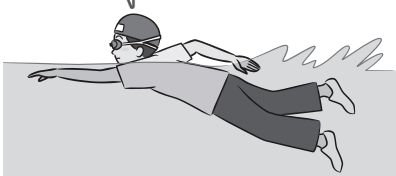
⑦ひざを曲げ、体ごとかべに引き寄せる。



⑥両手でかべにタッチする。

●着衣のままで泳いでみよう

前に進みにくいよ。



●身近な道具を使ってういてみよう

空のペットボトルでもうけるよ。



ポリエチレンぶくろ

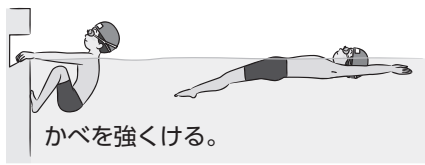


ほかにも、ボールや木を使ってうくことができる。

できそうな泳ぎ方にちょう戦しよう。

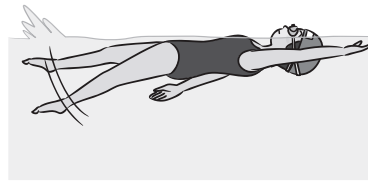
●スタート

●せ泳ぎ

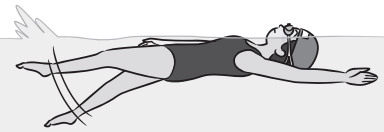


●せ泳ぎ

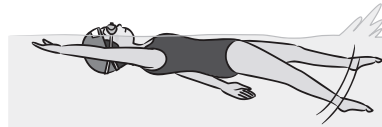
腰が下に落ちて沈んでしまうときは、へそを上の方に上げるようにする。あわてないでばた足をする。



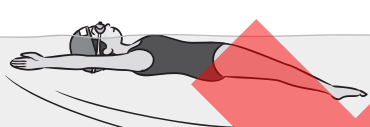
①あごを軽く引いてむねを反らす。



②ひざと足首をのばし、太ももから水を打つ。



⑩十分にういた後、泳ぎ始める。



⑨両うでと体をのばして水にうく。



⑨おお向けになってかべをける。

練習をくふうしよう

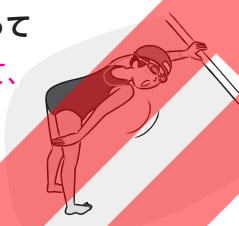
できたら ☐ に
○をつけよう。

チェック欄を活用して、修正・改善したい動きを明確にする。

●クロール

●手の動きとこきゅう

☐ かべを使って
耳を腕につけて、
息を吸う。



☐ 歩きながら
ゆっくり行う。



●ばた足

☐ 手を持ってもらって

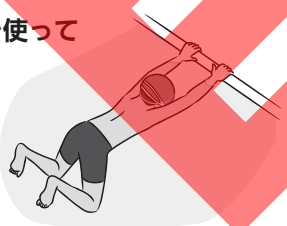


補助者は手のひらを上にし、相手の肘を手のひらで支えるようにしても泳ぎやすい。

●平泳ぎ

●足の動き

☐ かべを使って



☐ 手を持ってもらって

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



☐ ビート板を使って



●せ泳ぎ

●うくしせい

☐ 手を持ってもらって



補助者は手を添えるようにして、少しずつ後ろに下がると浮きやすい。

●足の動き

☐ ヘルパーをつけて



ゆっくりと手足を動かし、
浮く感じをつかむ。

●手の動き

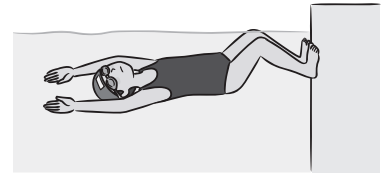
☐ ビート板を足にはさんで



水をつかんで後ろへ押す。

●ターン

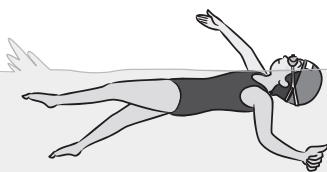
☐



体と壁との距離感をつかむ。

手のかきがどうなっているときに、息をすっているのかな。

腕が水中に入って、大きくかいているとき など



③うでをのばし、大きくかいたときにこきゅうする。

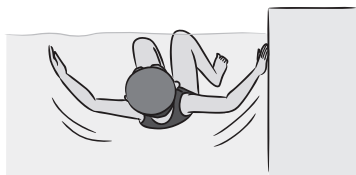


④耳をこするように、うでをまっすぐのばす。



⑤小指から水に入れる。

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



⑧むねを中心にターンする。

強く壁を蹴るために、あまり壁から離れないようにする。

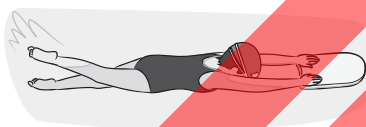


⑦タッチしたら両足を引きつける。



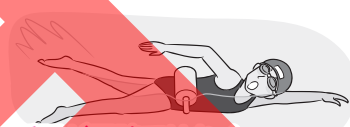
⑥かべにかた手でタッチする。

☐ ビート板を使って



●手・足の動き、こきゅう

☐ ヘルパーを使って



手足が同時ではなく、手→足の順に動かしているかを確認する。

●ターン

体と壁との距離感を確かむ。

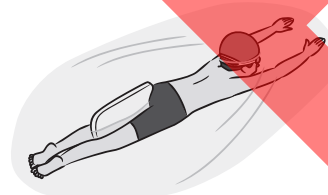


自分の課題に合った練習を選ぼう。



●手の動き

☐ ビート板を足にはさんで



●手・足の動き、こきゅう

☐ ヘルパーを使って



●ターン



体と壁との距離感を確かむ。

●手や足の動きをどのようにしたら、手のかきやキックの回数を減らしましたか。

クロールでは腕のかきはももにさわるようにかく、平泳ぎでは腕を伸ばして足裏で水をける 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。

力を抜いてゆっくり泳ぐと気持ちよかったこと など

バスケットボール

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

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



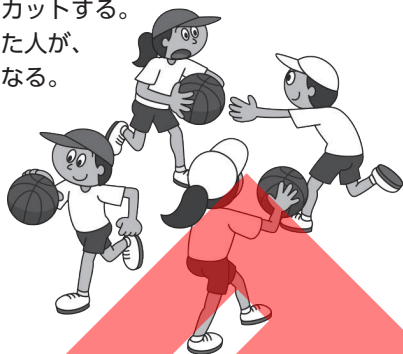
みつけよう

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

はじめにやってみよう

●ドリブルおにごっこ

おには、自分以外の人のドリブルをカットする。カットされた人が、次のおになる。



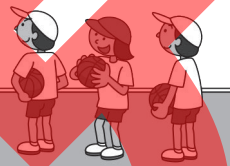
●連続シュートゲーム

ゴール下45°からシュートする。



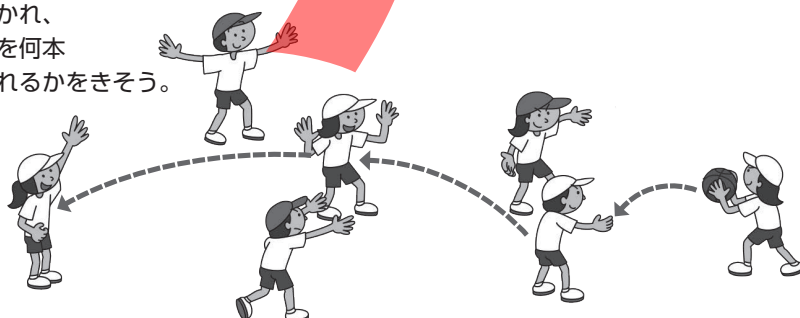
30秒で何回入れられるかな。

ゴールする確率が上がるように、1本1本丁寧にシュートする。



●パス・アンド・パスゲーム

2チームでせめと守りに分かれ、たてパスを何本つなげられるかをきそう。



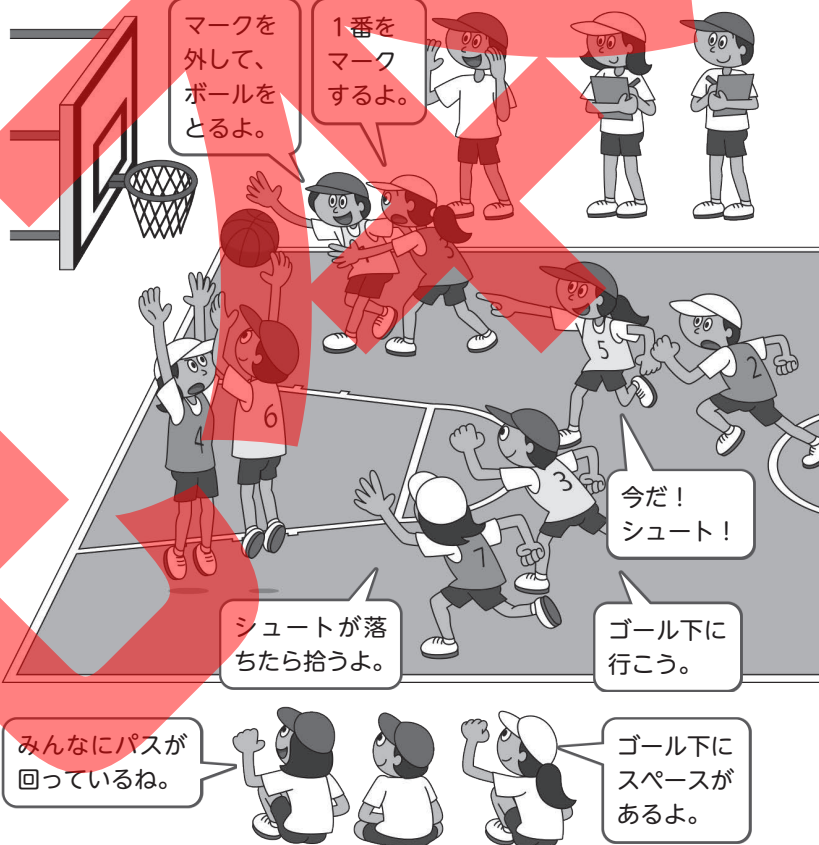
ステップ

1

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

かんたんなルールにしたゲームの進め

チーム間に差が出ないように技能差等を考慮してチームを編成する。



●ルールのかふう

- フリーゾーン(守りの人が入れないゾーン)をつくる。
- あまり得意でない人がシュートできたら、得点を増やす。

進め方

ステップ1 かんたんなルールにしたゲームの進め方や、プレーの行い方を理解してゲームをしよう。

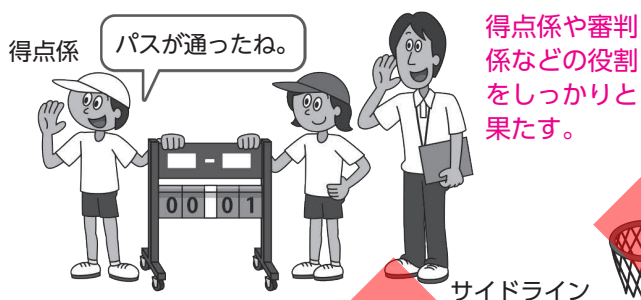
ステップ2 自分たちのチームに合った作戦を考えて、ゲームをしよう。



ふか
く
学
ぶ
は

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

方、プレーの行い方を理解してゲームをしよう。



サイドライン

センターサークル

センターライン

課題を意識するよ。

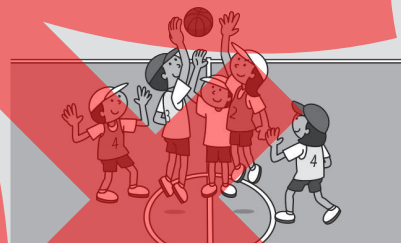
サイドライン

声をかけ合って
がんばるぞ!

エンドライン

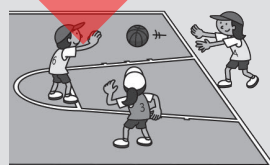
ルール

- チームの人数: 3~4人
- ゲームの時間: 5分
- 得点: リングにボールが入ったら2点、リングに当たったら1点。
- ボールはパスで運ぶ。ドリブルをするときは、1回までボールをついてよい。
- ゲームの開始: ジャンプボールで始める。



ゲームの再開

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

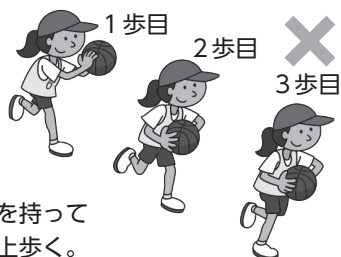


マナー

- しん判にしたがう。
- 得点係などの役わりを、しっかり行う。
- 作戦を立てるときは、仲間の考えや、取り組みを聞きながら立てる。

反則

●トラベリング



ボールを持って
3歩以上歩く。

●きけんなプレー



たたく。



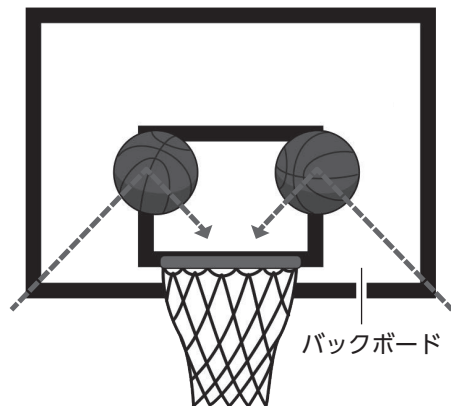
おす。



ぶつかる。

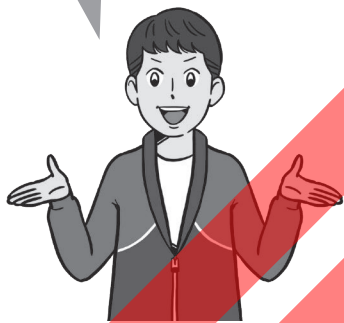
●ゴール下45°シュート

- バックボード内側のたて線にななめ45°からボールを当てよう



ななめ45°で、バックボードの縦線にボールを当てられる位置を探す。

左右どちらからでもシュートを入れられるようにしよう。



ふか 学ぼう

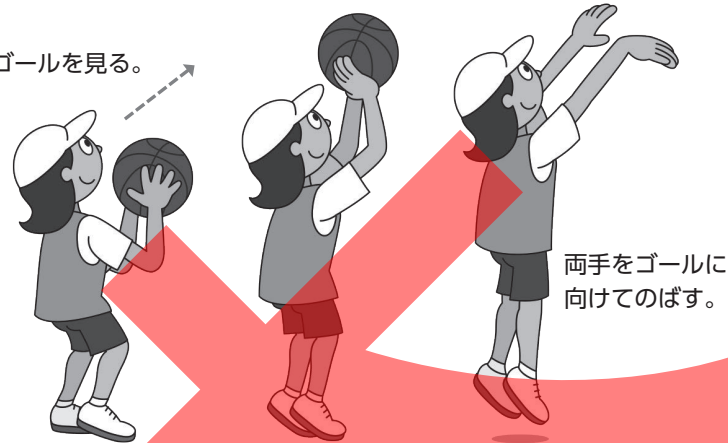
確実にシュートを入れるためには、どのようなことに気をつければいいかな。

2ステップやジャンプ、
シュートを適切な位置で行うことの大切さに気づかせる。



●セットシュート

ゴールを見る。



両手をゴールに向けてのばす。

ひじとひざをしっかり曲げる。



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

このシュートはどのようなときに使えるかな？

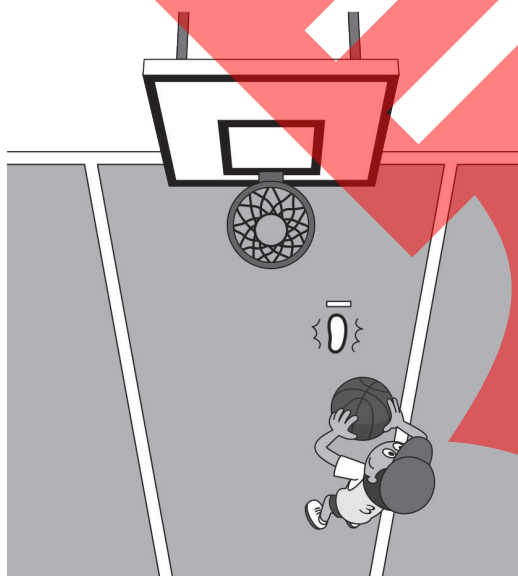


●ランニングシュート

- シュートが入る位置を見つけよう

- 2ステップから上にジャンプする動きを覚えよう

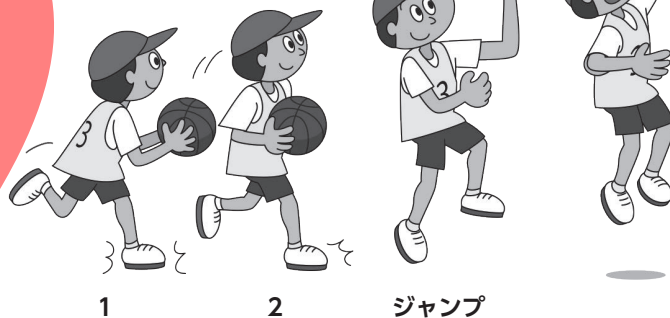
シュートが入りやすくなるようなジャンプの位置を見つける。



走ってボールをもらい、着地する。

2歩目は小さく。

上にとぶ。



1

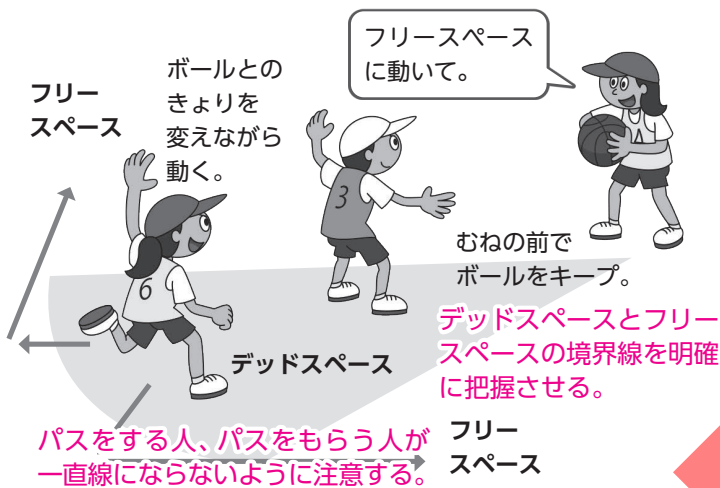
2

ジャンプ

イ
ク
ズ
?

「テニス」を漢字で表すと「庭球」となります。では、「バスケットボール」を漢字で表すと、次のア～エのどれになるでしょうか。
ア 籠球 イ 羽球 ウ 送球 エ 門球

●フリースペースに動いてパスをもらおう

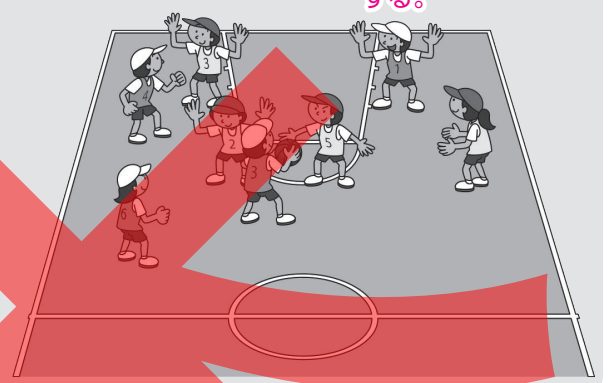


ふか学ぼう

こんなときは、どこにパスをすればいいかな。



ゴール近くのフリーな位置にいる味方にパスをできるようにする。



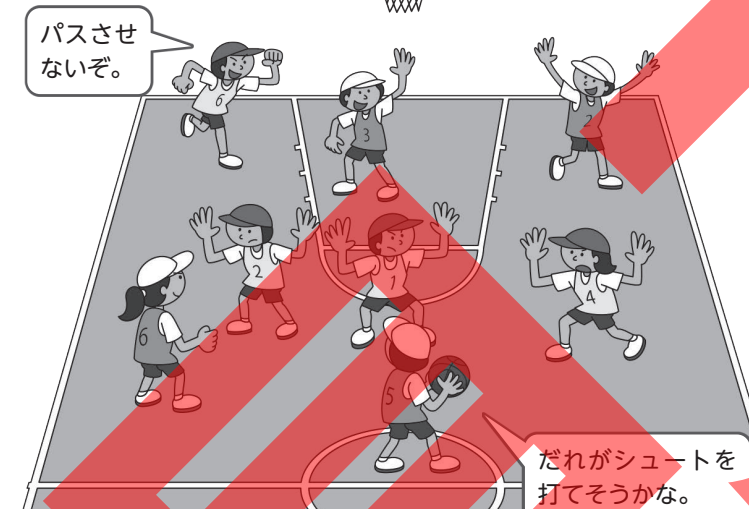
シュートにつなげることがいちばん大切だね。



前にいる味方に早くパスを出したほうがいいね。

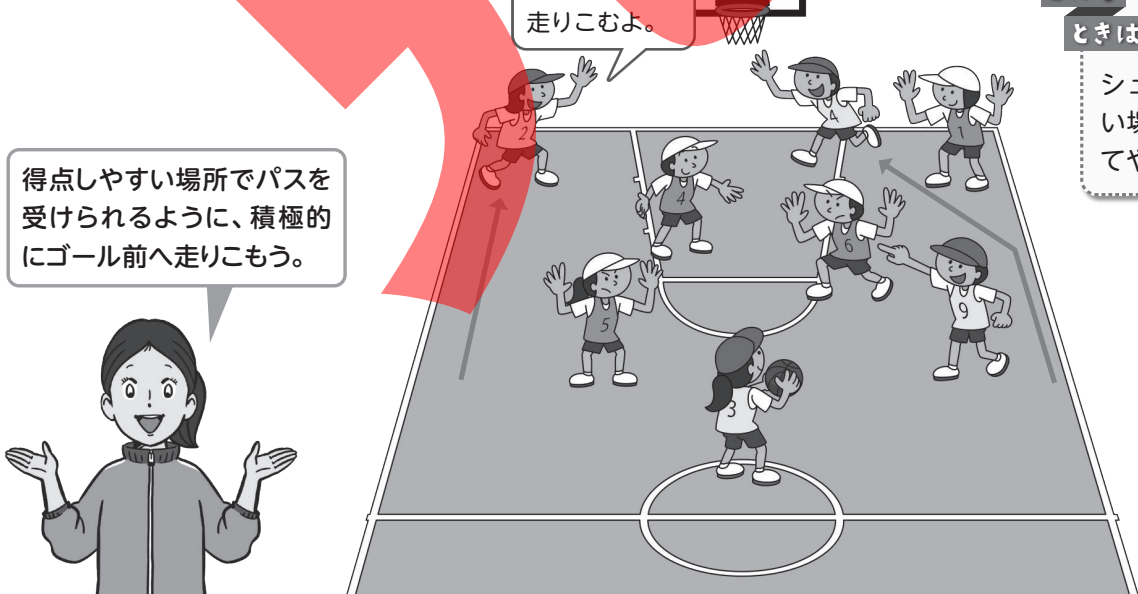


●ゴールを目指してパスをつなごう



最初は、3対2など、攻撃側が数的優位な状況を作って、得点が入りやすいルールにしてもよい。(シュートが決まったら、決めたチームの人が1人抜ける。相手が決めたら復活する。など)

●得点しやすい場所に移動してシュートにつなげよう



こんなときは、シュートが入らないときは、シュートが入りやすい場所に目印を付けてやってみよう。



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

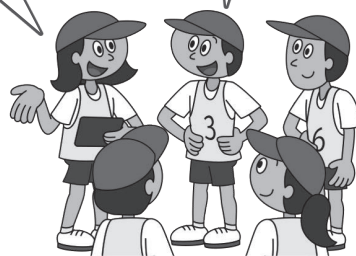
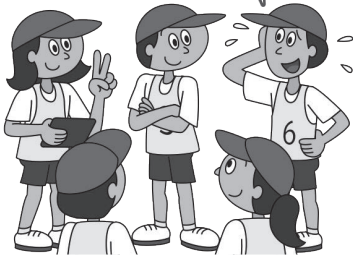
自分たちのチームに合った作戦を考えて、ゲームをしよう。

シュートが決まるところでパスがもらえないな。

ボールをとったら、横に広がりながらすぐゴールヘダッシュしよう。

うん。ぼくが急いでゴール下に走るよ。

ゲームでこまったことや、よかった動きを作戦に生かそう。



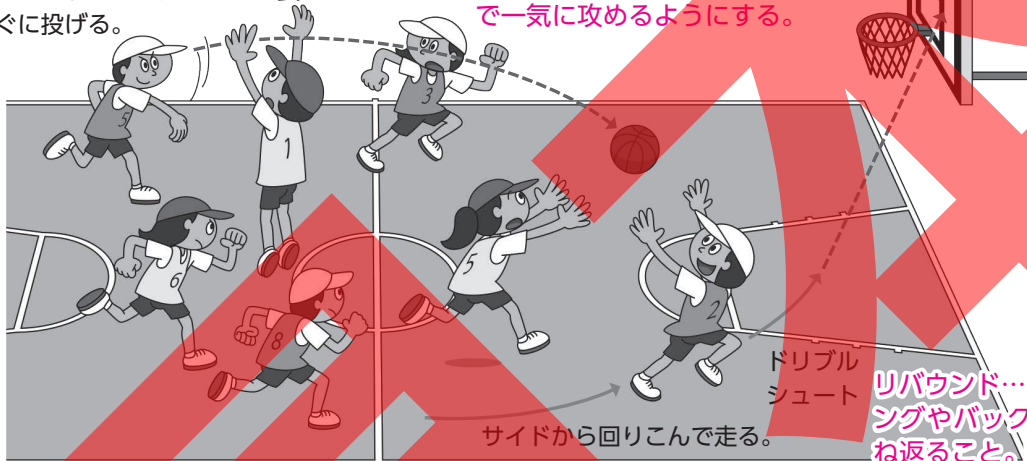
「パスをつないで攻める」だけではなく、「ボールをとったら横に広がる」「ゴール下に走る」など、具体的な作戦を考えさせる。

●作戦1 リバウンドのチャンスを生かしたいチームは → 速くせめよう

リバウンドをとったらすぐに投げる。

長いパス

縦パスを使い、なるべく少ないパスで一気に攻めるようにする。



- リバウンドをとった人は、すばやく長いパスを出す。
- ボールを持っていない人はゴール下に向かってすばやく走り、パスをもらったら、シュートをする。

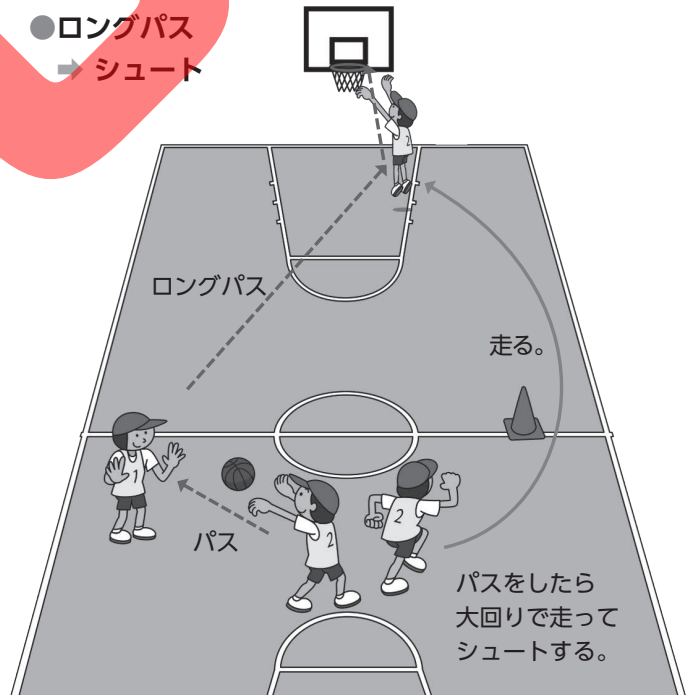
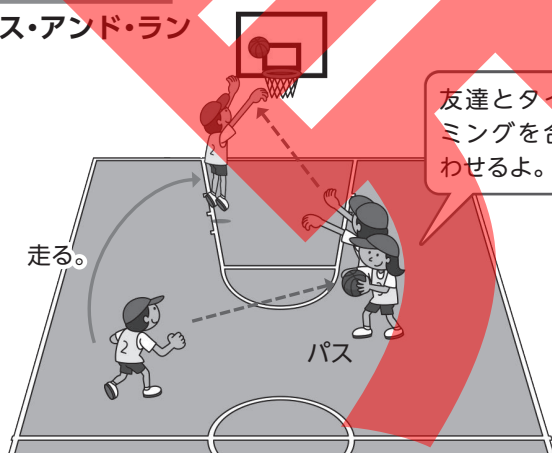
リバウンド…シュートが入らず、リングやバックボードにボールがはね返ること。また、そのボール。また、そのボールを取りに行くこと。

●作戦1の練習

素早く相手のコートに走り込めるような役割分担や作戦を立てられるように助言する。

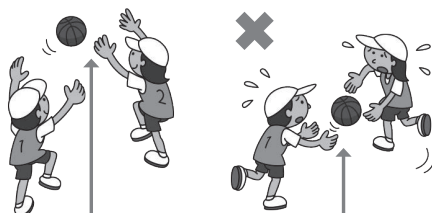
●パス・アンド・ラン

●ロングパス → シュート

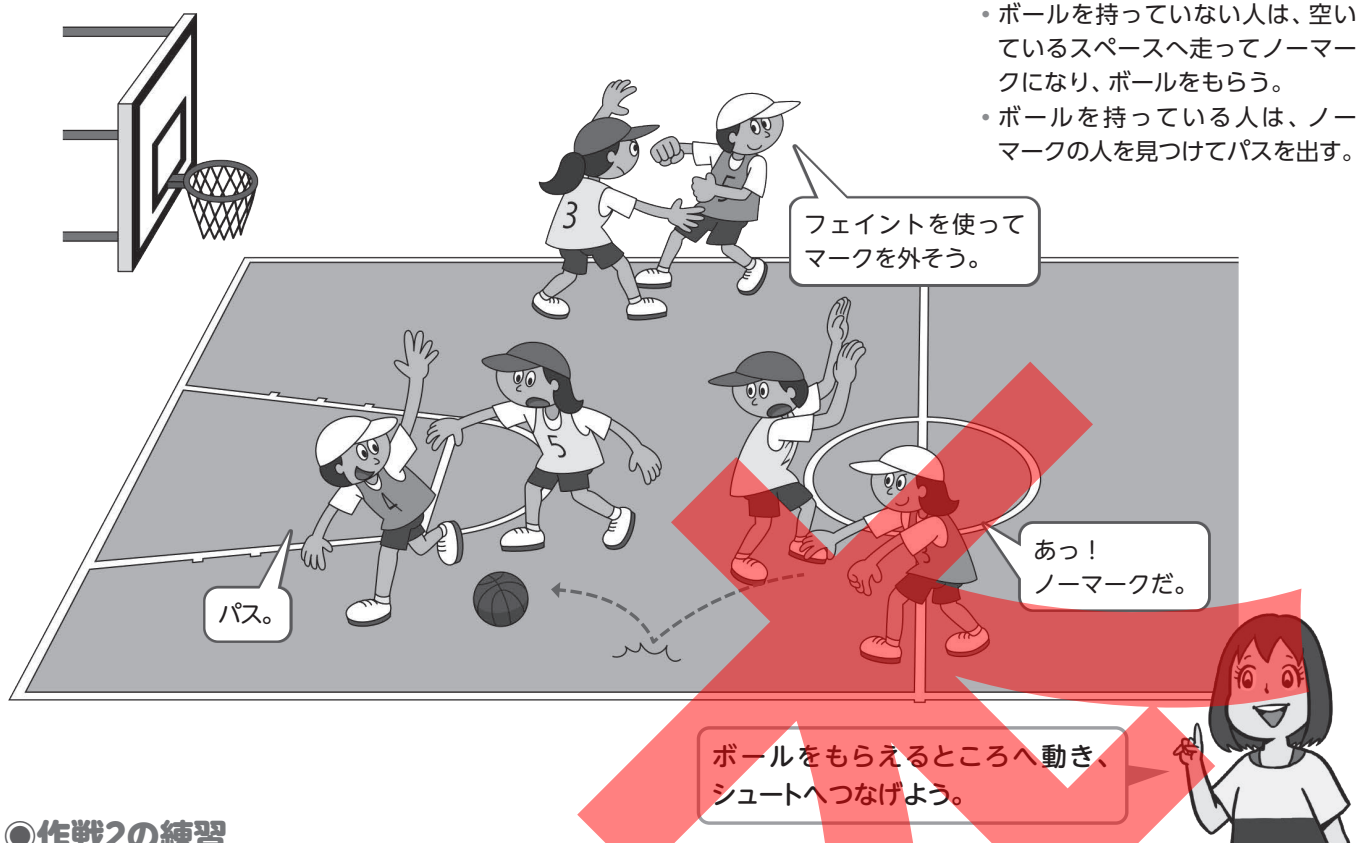


●走っている人へのパス

走っている人の少し前にパスを出そう。



●作戦2 シュートまでパスがうまくつながらないチームは → ノーマークの人をいかそう

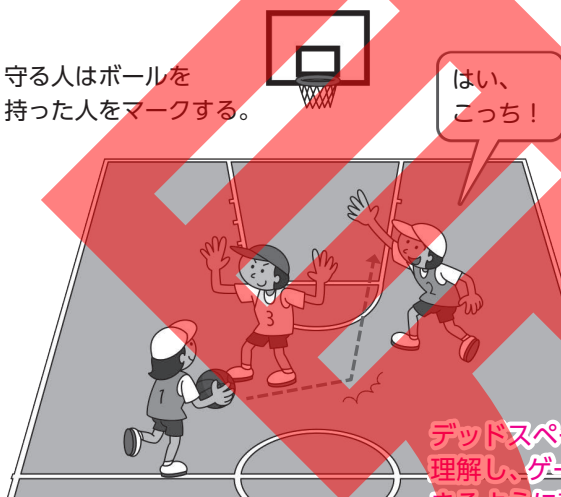


●作戦2の練習

●ハーフコートで2対1

ドリブルなし。ボールを受ける人はオープンスペースに走る。

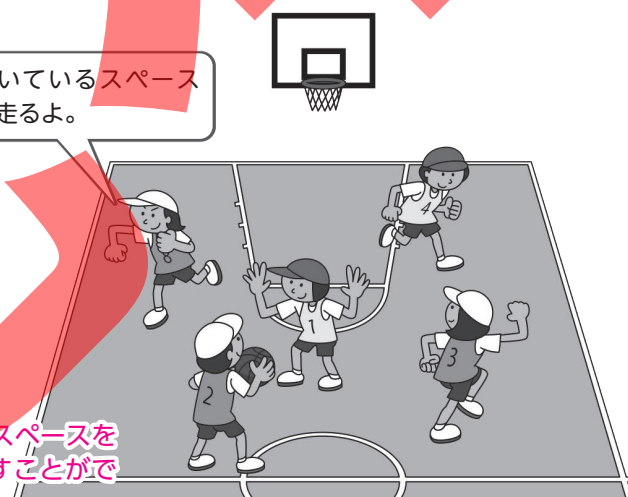
守る人はボールを持った人をマークする。



●ハーフコートで3対2

慣れてきたら3対3へレベルアップする。

空いているスペースへ走るよ。



デッドスペースとフリースペースを理解し、ゲーム中に活かすことができるように声掛けを行う。

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

ボールを持つ前に味方の位置を把握しておく、味方の位置をよく見てパスをする、ボードの縦線を狙って投げる など

- パスシュートがうまくできたとき、どんなことが楽しかったですか。

ゴールが決まるようになった、仲間と協力して得点できるようになった など

サッカー

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

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



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

はじめにやってみよう

●ドリブルおに

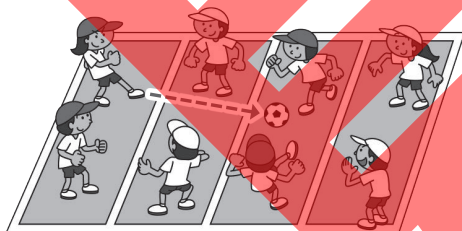
おにが自分以外の人のドリブルをカットする。カットされた人が次のおにになる。



練習時間や回数の確保が難しい場合は、1人对3人ではなく、1人对1人で行ってもよい。

●パスゲーム

2チームでせめと守りに分かれ、たてパスを何本つなげられるかをきそう。



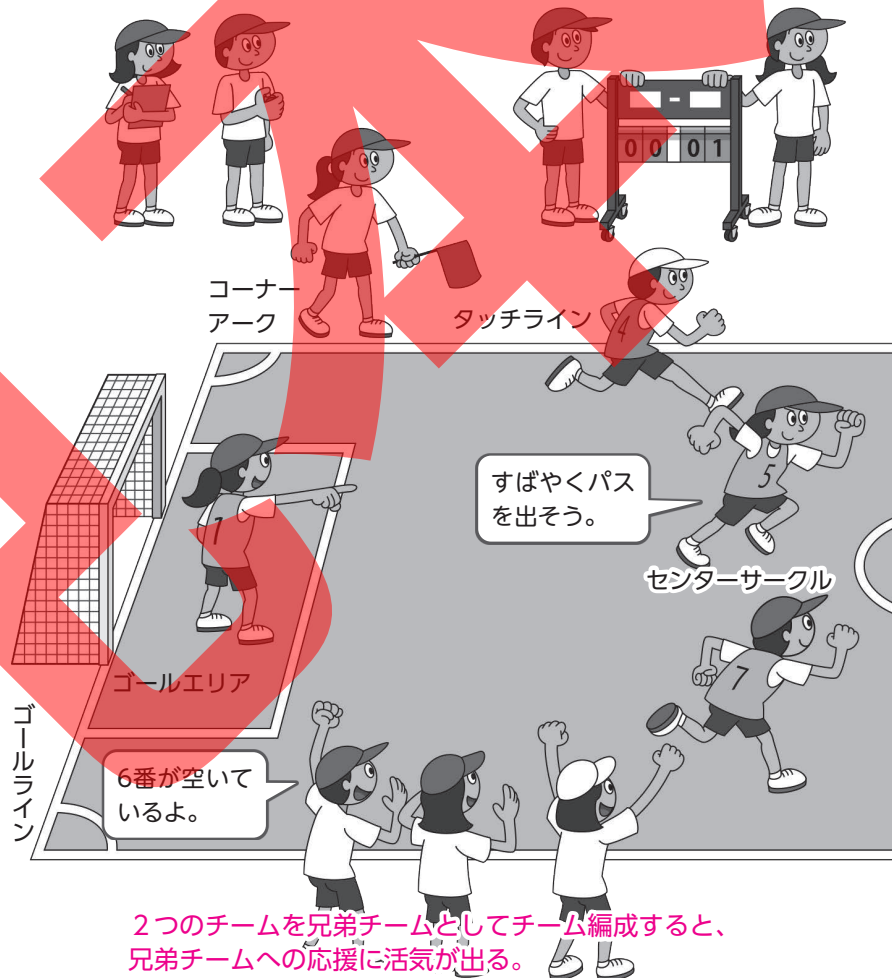
パスがつながりやすい場所に動いてパスを受けるようにする。

ステップ

1

みんなでかんたんルールにしたゲームを

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



●ルールのくふう

- タッチ数: 連続してタッチするのは、3回までとする。
- シュート: 経験のある人は、ロングシュートなど、ルールをくふうする。

●はんそく 反則

●おす・つく

●足をかける



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確認する。

進め方

ステップ

1

みんなでかんたんなルールにしたゲームを楽しもう。

ステップ

2

自分たちのチームに合った作戦を考えてゲームをしよう。



ふく
く
学
ぶ
は

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

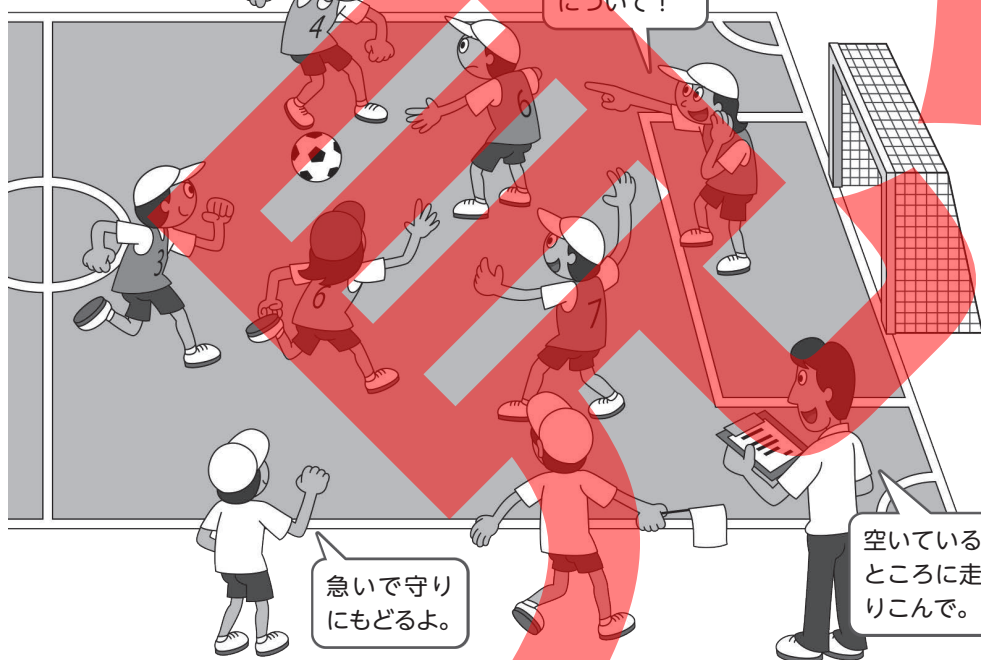
楽しもう。



得点係や審判係などの役割を果たす。

指示の声をかけ合ってがんばるぞ！

4番のマークについて！



●足を高く上げる

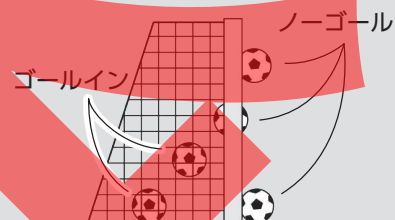


●ぶつかる

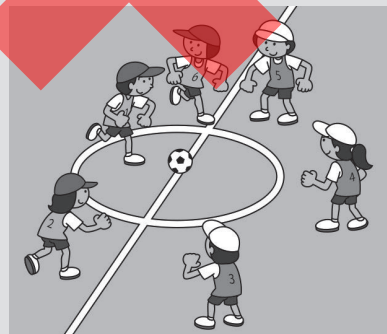


ルール

- チームの人数：4～5人
- ゲームの時間：5分
- ルール
 - ・手でボールをさわらずに、相手のゴールまでボールを運ぶ。
 - ・ゴールにボールが入ったら1点。



- ゲームの開始
 - ・センターサークルから始める。



- ゲームの再開さいかい
 - ・得点されたチームはセンターサークルから始める。
 - ・タッチラインの外にボールが出たときは、ボールを出していないほうのチームがライン上にボールを置いてけり入れる。



マナー

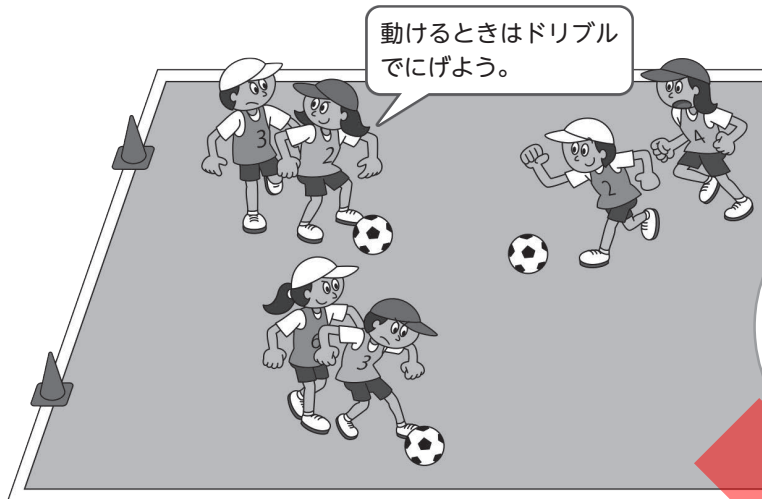
- しん判にしたがう。
- 得点係などの役わりを、しっかり行う。
- 作戦を立てるときは、仲間の考えや、取り組みを聞きながら立てる。

最低限のマナーは教師が初めに提示する。

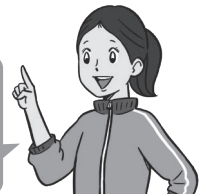
トライゲーム

●ボールキープゲーム 1対1

相手とボールの間に自分の体を入れて、ボールを相手にわたさないようにコントロールしよう。



コートの中で20秒間、ボールを相手にわたさないようにできるかな。



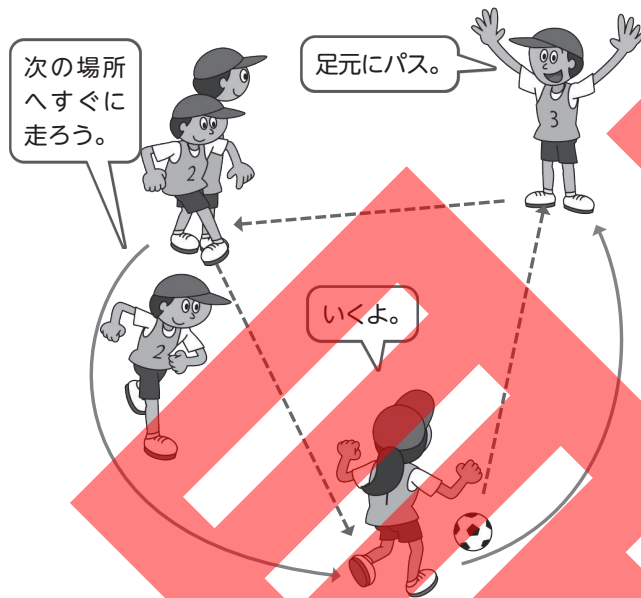
ボールをキープするには、相手とボールの間に自分がポジションをとることが大切だよ。



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

●パス・アンド・ゴーゲーム

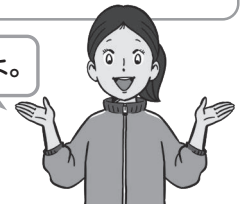
正確にパスを出そう。パスを出したら、すぐに走り出して、すばやく移動しよう。



●インサイドキック



正確なパスを出しやすいキックだよ。

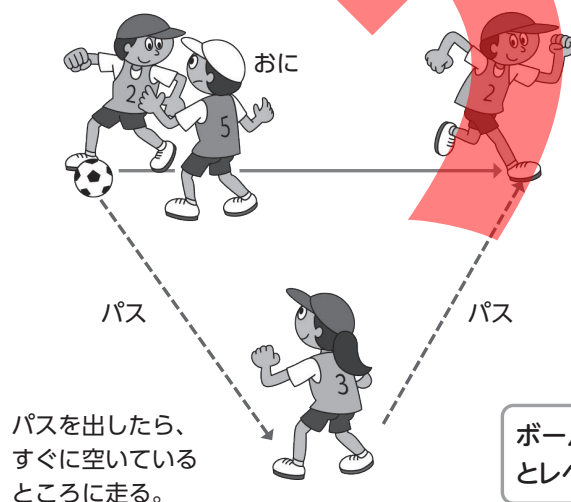


- ・パスをしたら、そのパスを受けた人の後ろに走ってならぶ。
- ・1分間で何回パスができたか数える。

●パスゲーム 2対1

空いているところに動いてパスをもらおう。

パスを受けられる位置を理解しながら行うようにする。



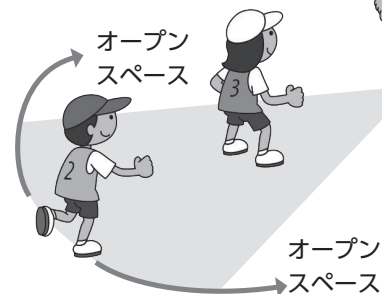
おにの人は、1つのパスコースを足でふさぐといいね。



ボールを止めないでけるとレベルアップだね。

●パスを受けるポイント
ボールを持っている人との間に相手がいないように動く。

空いているところに動いて！



周りをよく見て動こう。

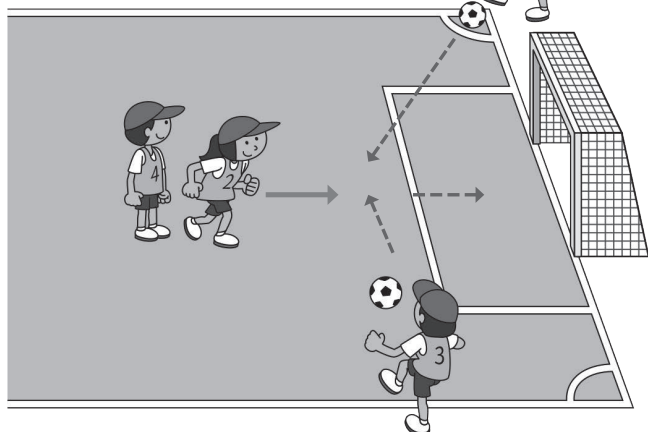


パスを確実に受けることができる位置を理解させる。

●トラップ・アンド・シュートゲーム

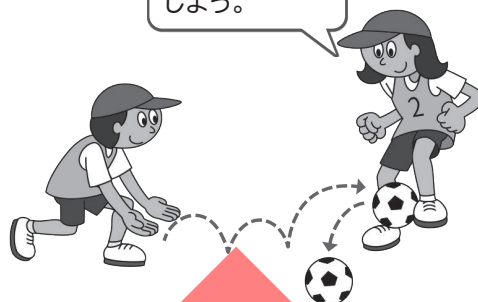
トラップでボールをけりやすい位置にコントロールして、ねらいをつけてシュートしよう。

- ・コーナーやタッチラインからパスをもらってシュートする。



●トラップ

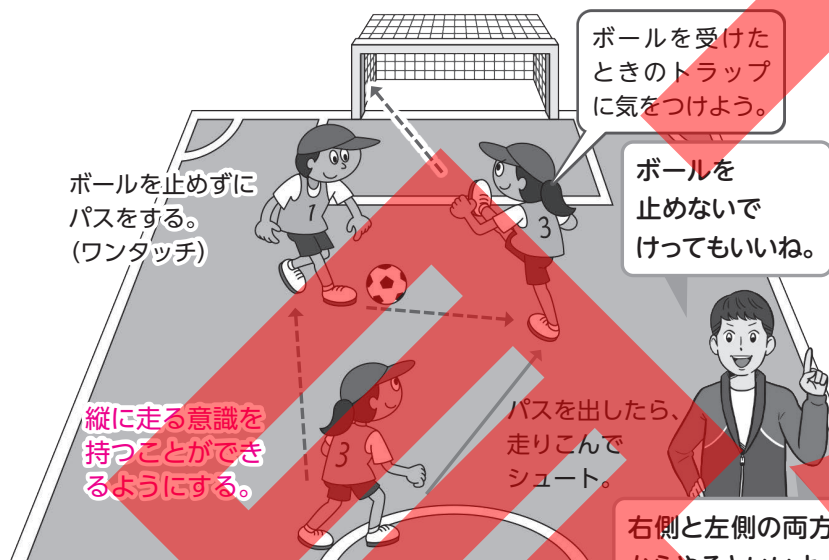
足の前にボールをコントロールしよう。



体を使って、蹴りやすい位置にボールを止めることができるようにする。

●ワンツー・パス・シュートゲーム

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



ボールを止めずにパスをする。
(ワンタッチ)

縦に走る意識を持つことができるようにする。

パスを出したら、走りこんでシュート。

右側と左側の両方からやるといいよ。

●インステップキック



ボールをよく見て、ひざを曲げてボールの横にふみこむ。

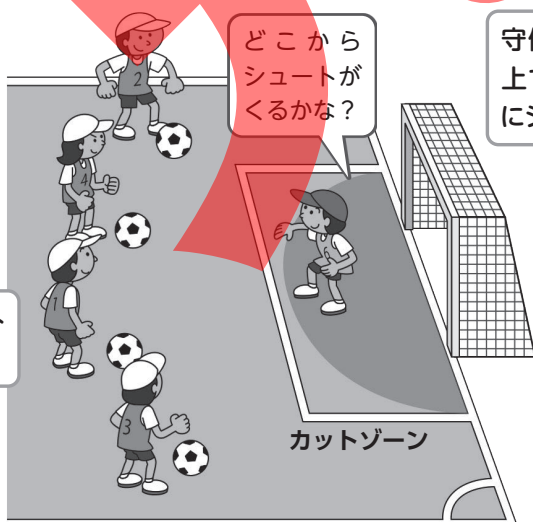
強いシュートや遠くへのパスができるキックだよ。

●シュート・カット・ゲーム

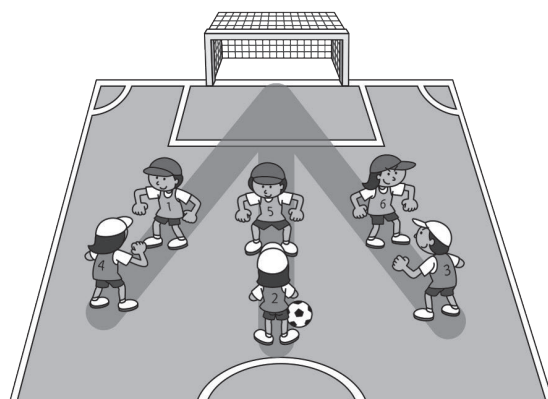
ボールとゴールの間で守備をしよう。

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

すばやくシュートコースに入ろう。

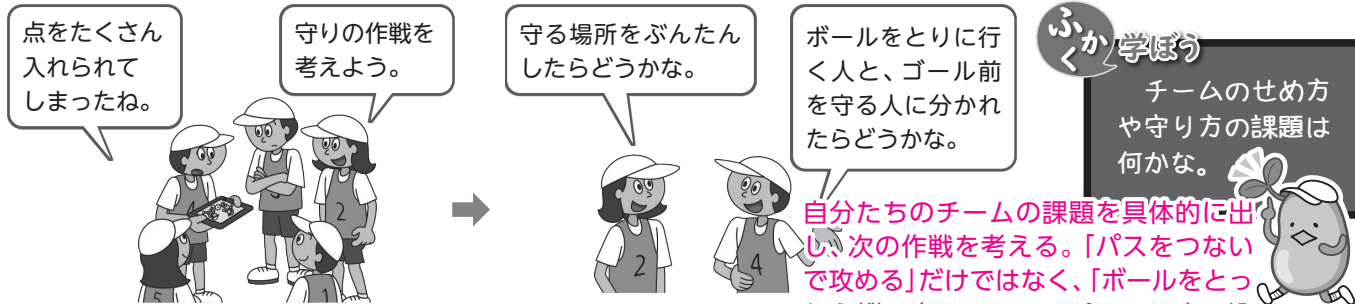


守備をするときは、相手とゴールを結ぶ線上で守ろう。ボールの近くで守ると、さらにシュートコースをせばめられるよ。



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

自分たちのチームに合った作戦を考えてゲームをしよう。

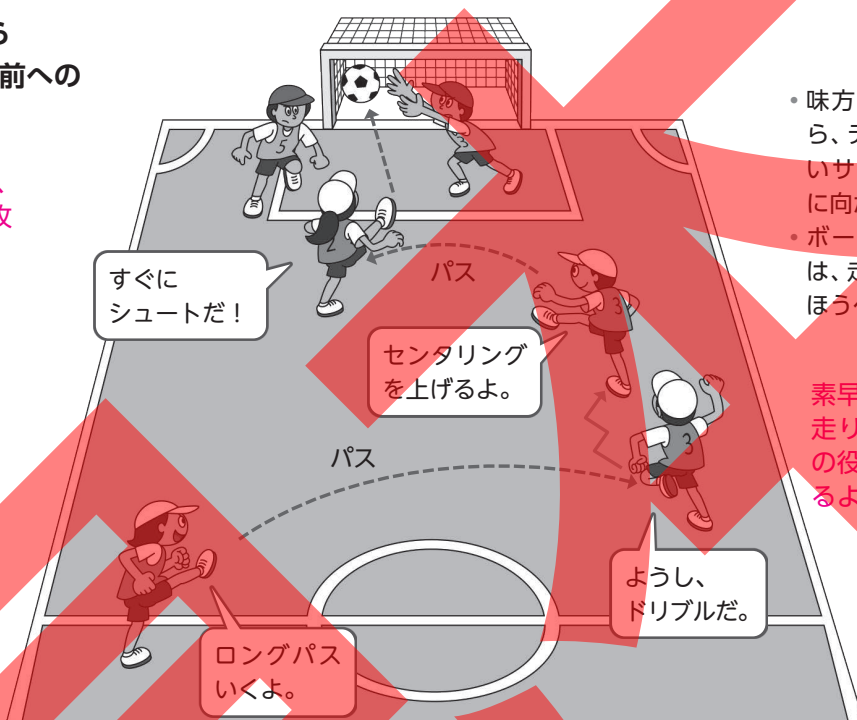


●作戦1 シュートまでせめられないチームは

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

●サイドのスペースからセンタリング(ゴール前へのパス)でせめる

なるべく縦パスを使い、少ないパスで一気に攻めるようにする。

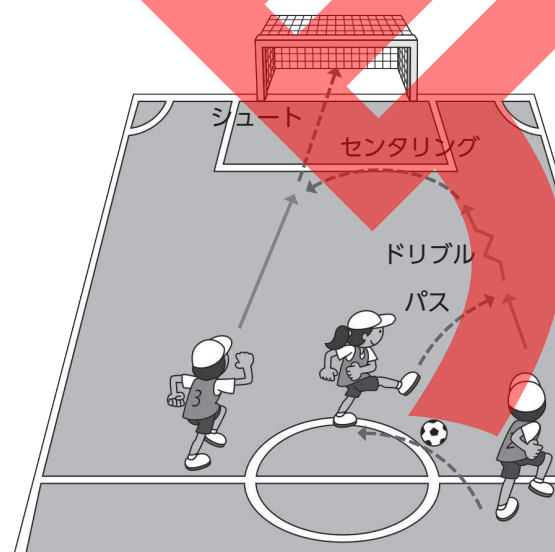


- ・味方がボールを持ったら、ディフェンスのいないサイドを相手エリアに向かって走る。
- ・ボールを持っている人は、走っている人の前のほうへパスを出す。

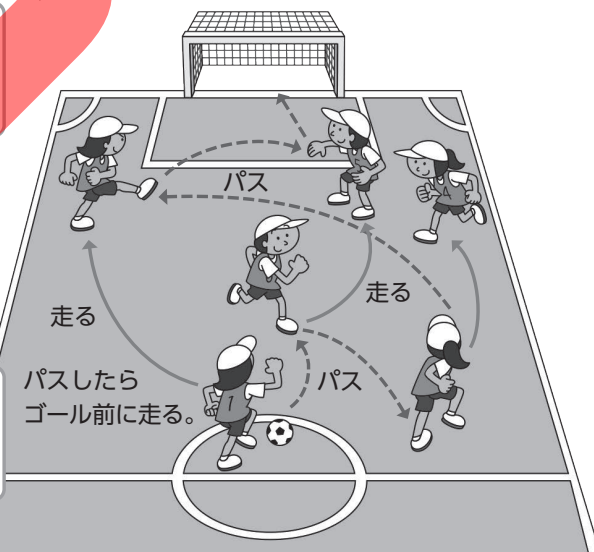
素早く相手のコートに走り込むための、各自の役割や動き方を決めるようにする。

●作戦1の練習

●センタリングを上げる



●逆サイドへのパス



走っている人の前のほうにパスを出そう。

パスをしたらすぐゴール前に走るよ。



スポーツの試合などを行うための競技施設には、競技によって決められたサイズがあります。次の競技のうち、試合場の面積が最も大きいのはどれでしょうか。

ア バレーボール イ バスケットボール ウ ハンドボール エ サッカー

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

●マンツーマンで守る

一人一人が決まった相手について守るやり方を、マンツーマンというよ。相手がボールを持ったら、すぐに相手をマークしよう。



マークする相手にぴったりくっつき、相手とボールをよく見て守る。

こんなときは、うまく守れないときは、ゴールと相手の間に入っているか、ほかの人が声をかけて教えてあげよう。

マンツーマンでマークする相手を決めることで、ゲーム中にマークすることの難しさを知り、意識してゲームに取り組むことができる。

●いろいろな作戦

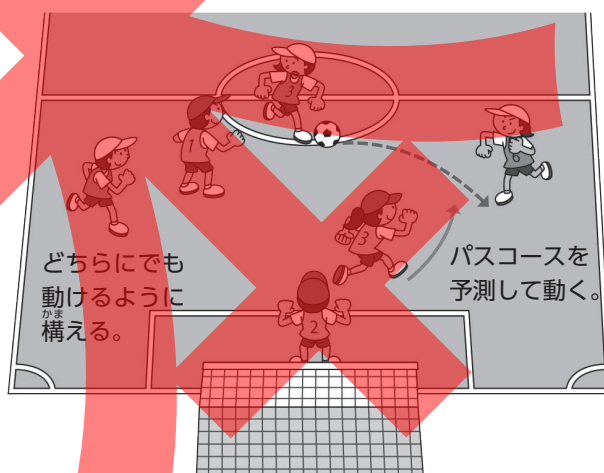
●パスを出せる方向を限定させて守る

こっちには出させないよ！

こっち空いてるよ！

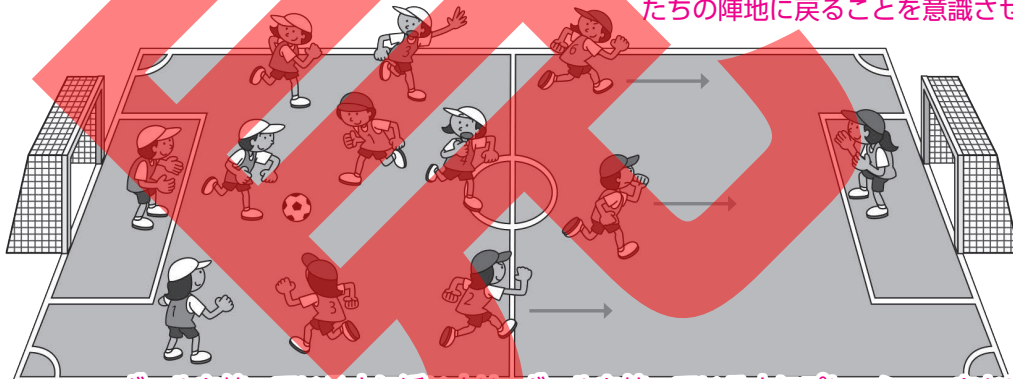
パスを出す方向を予測して動く。

パスをうばうよ。



●せめこんだ後にボールをとられたときの守り方

相手にボールをとられたら、すぐに自分たちの陣地に戻ることを意識させる。



ボールを持っている人に近い人は、ボールを持っている人にプレッシャーをかける。

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

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

ボールを持つ前に味方を見ておく、蹴りたい方向にしっかり足を向ける 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。

友達と協力して得点したこと、シュートを決めることができたこと など

学
び
の
記
録

タグラグビー

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

- 知** フリーな味方にパスをつないだり、ボールを持った相手のタグをうばったりして、ゲームができるようになるう。
- 思** みんなが楽しめるルールを考えたり、チームの作戦を立てたりして、仲間に伝えよう。
- 態** ルールを守り、仲間と助け合ってゲームをしよう。

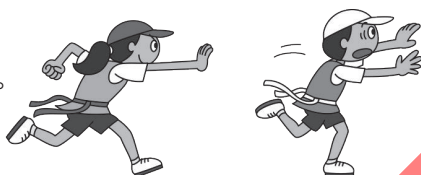


ボールを持って相手をぬき去ったり、ボールを持っている相手のタグをうばったりすることができるかな。
チームで立てた作戦がうまくいくかな。

はじめにやってみよう

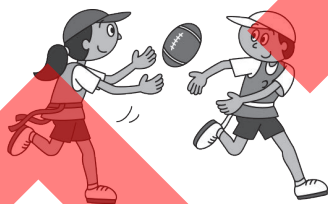
●タグ取りおに

追いかけてタグを取る。



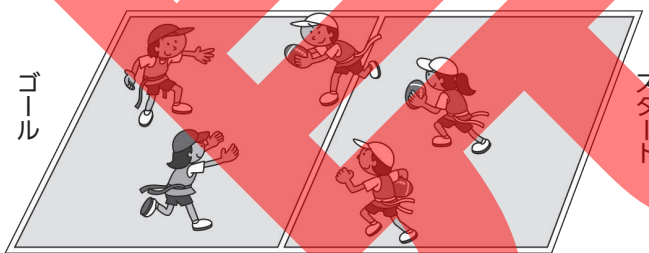
●ランニングパス

パスをする人は受ける人より1歩前に出て、後ろにパスをする。



●たから運びおに 3対2

3人は、タグを取られないように、たから(ボール)をゴールまで運び、2人は守りながらタグを取ろうとする。タグを2本取られたら、スタート位置から再開する。



ステップ

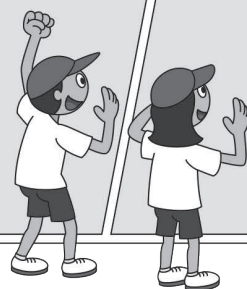
1

みんなでかんたんなルールにしたゲームを楽しもう。

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

ゴールライン

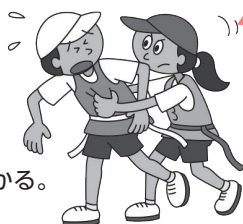
インゴール



●反則

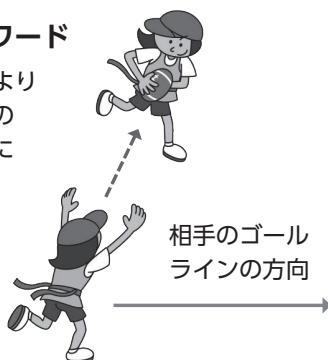
●タックル

相手にぶつかる。体をつかむ。



●スローフォワード

ボールを自分よりゴールラインの近くにいる人にパスをする。



相手のゴールラインの方向

●ルールのかふう

- トライの条件をパス3回以上とする。
- 全員が得点したら、その時点で勝ちとする。

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

進め方

ステップ

1

みんなでかんたんなルールにした
ゲームを楽しもう。

ステップ

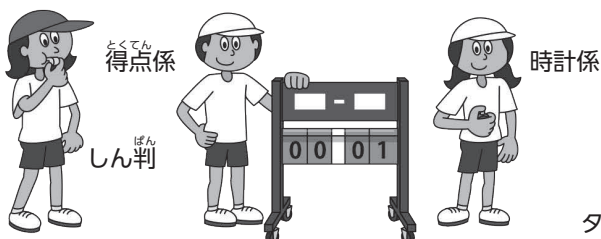
2

自分たちのチームに合った作戦を考えて
ゲームをしよう。



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

得点係や審判係などの役割を果たす。



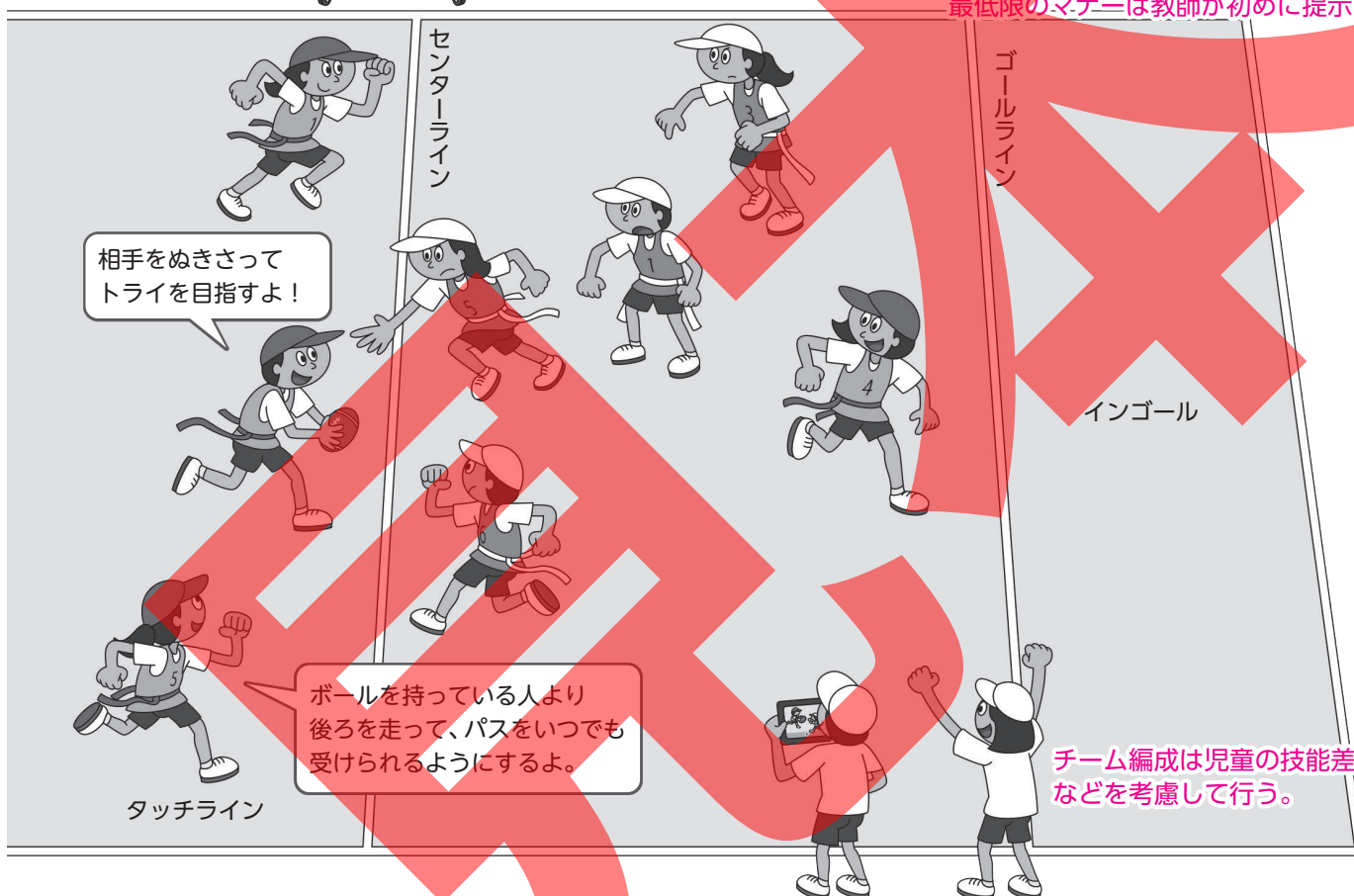
タッチライン



マナー

- しん判にしたがう。
- 得点係などの役わりを、しっかり行う。
- 作戦を立てるときは、仲間の考えや、取り組みを聞きながら立てる。

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



ルール

●チームの人数：4～5人

●ゲームの時間：5分

●得点：

相手のインゴール
にボールをつけた
ら(トライ)1点。

●ゲームの開始：

じゃんけんで先こうチームを決め、
先こうチームがセンターライン中



央から後ろの味方にパスをする。

●パス：

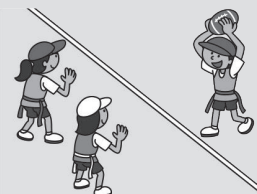
自分より後ろか横にだけできる。

●タグ：

守りのチームは、ボールを持っ
ている人のタグを取ったら、大きい
声で「タグ」と言う。タグを取られ
た人は3秒以内にパスを出す。

●ゲームの再開：

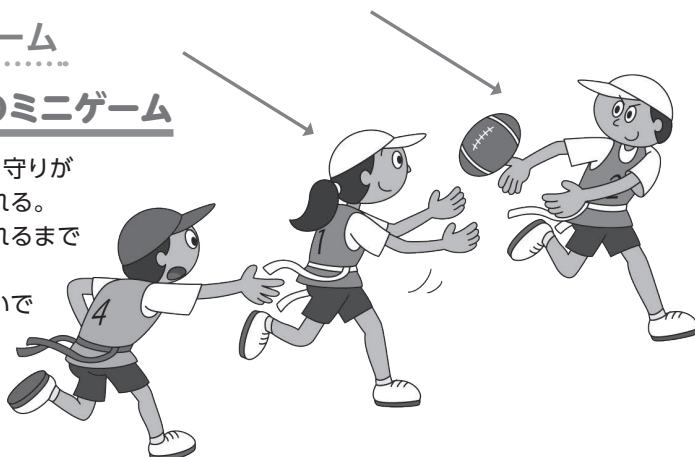
人やボールがタッチラインから
外に出た場合、その場から相手
チームのフリーパスでゲームを
再開する。



トライゲーム

●2対1のミニゲーム

- せめが2人、守りが1人に分かれる。
- タグを取られるまで前に走ってパスをつないでトライする。



走り方やパスのしかたをくふうしながらやってみよう。



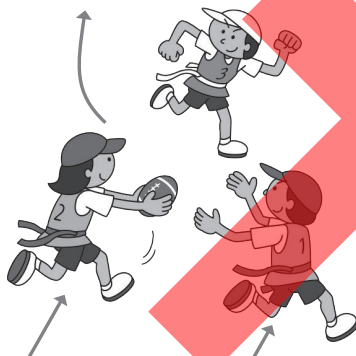
こんなときは

トライがうまく決まらないときは、ボールを持ったとき、最初にインゴールの位置を見て、確に^{かく}んするようにしてみよう。

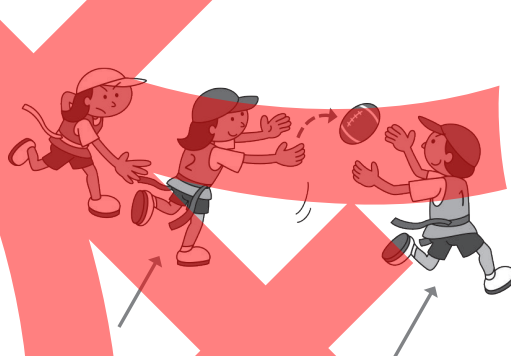
●まっすぐ走って急に方向を変える



●パスをすると見せかける



●タグを取られる直前にパスをする



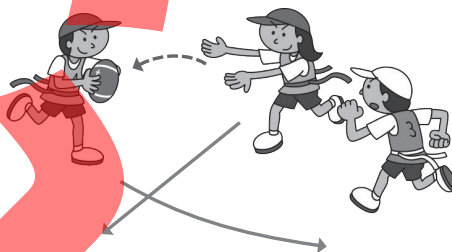
タグ取り鬼やランニングパスを行う際に、急な方向転換や、パスと見せかけた走りなどを意識させておく。

●3対2のミニゲーム

- せめ3人、守り2人に分かれる。
- タグを取られるまで前に走る。
- タグを取られる直前に、パスを出す。

●クロス

すれちがうときにパスをして、進む方向を変える。

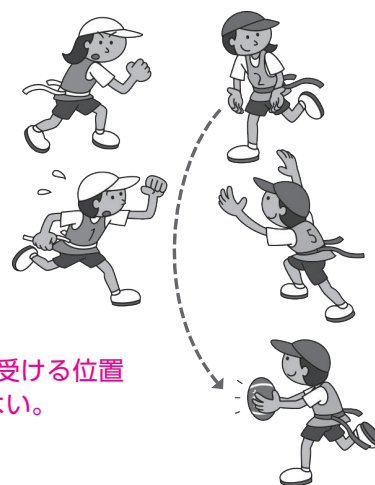


タグを取られるまで前に走るよ。

前が空いたら「パス！」と声をかけるよ。

●ぬかしパス

となりをぬかして、マークのいない味方へパスをする。



タグを取るよ！

パスをするタイミングやパスを受ける位置について、重点的に練習するとよい。



タグラグビーは、ラグビーのようにタックル（体当たり）することがなく、安心して楽しめるスポーツです。このタグラグビーは、1990年代のはじめにある国で生まれました。どこの国で生まれたでしょう。

ア アメリカ イ フランス ウ イギリス エ ブラジル

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

自分たちのチームに合った作戦を考えてゲームをしよう。

クロスやぬかしパスをたくさんやってみよう。



どうやって相手をぬき去るかがポイントだね。

相手を引きつけておく人がいるとよさそうだね。

いろいろな作戦をためして、うまくいく作戦を見つけよう。



ふか学ぼう

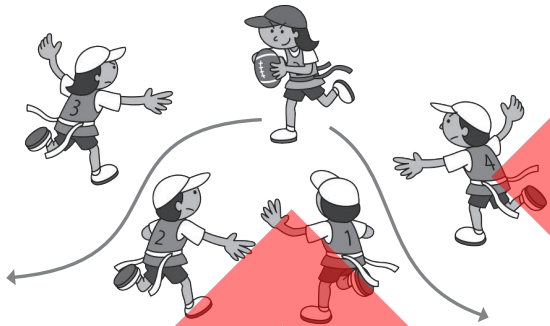
自分たちのチームに合った作戦は何か。

自分たちの課題を見つけ、それに合った作戦を具体的に考えさせる。

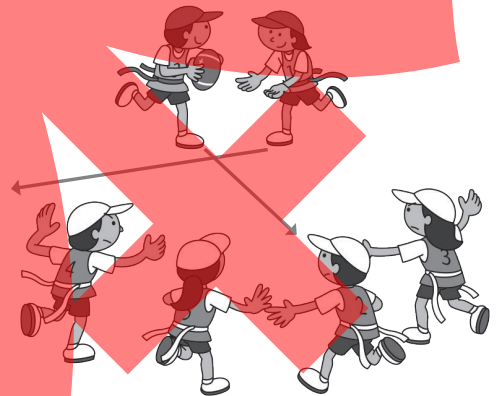
せめ方

よい攻め方、よい守り方がゲーム中に見られた場合は、その後の攻めの交代時など、なるべくすぐに、よかった点を全体で確認する。

●作戦1 相手の守りにすき間があるとき
→ すき間に走りこむ

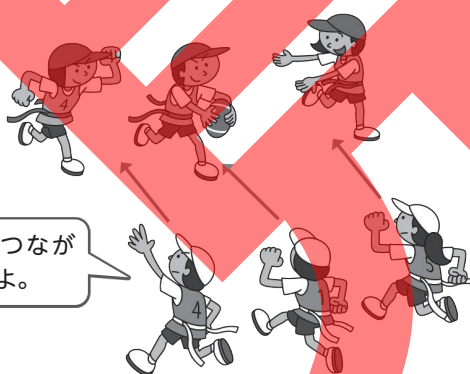


●作戦2 相手がならんで守っているとき
→ クロスするときにパスをする



守り方

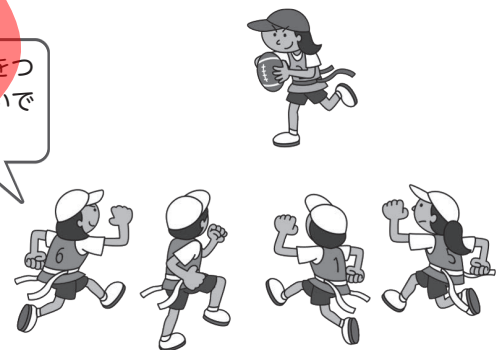
●作戦1 横にパスをつないでせめて来るとき
→ ボールを持っている人にいちばん近い人のタグを取りに行く



パスをつながせないよ。

●作戦2 足の速い人がせめて来るとき
→ 横一列にならんで守る

すき間をつくらないで守るよ！



学びの記録

●成功した作戦をふり返って、うまく行うためのコツは何でしたか。

相手に気づかれないようにフェイントする、パスや方向転換をすばやく行う など

●パスをつなぐことができるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

友達と協力して得点したこと、相手のタグをうばえるようになったこと など

テニピン

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

- 知** ボールが落ちてくる場所を予測して動き、強弱をつけたボールを打つことができるようになる。
- 思** せめ方・守り方を考えた作戦をくふうして、友達に伝えよう。
- 態** 友達と助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしよう。



どうしたら得点できるかを考えて、せめたり守ったりしてゲームができるかな。

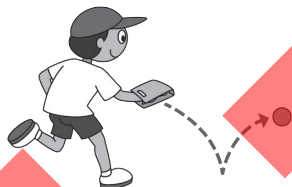
ステップ ステップ1では、テニピンのゲームのしかたを知り、ゲームをする。

1 ゲームのしかたを知り、ボールを打ち合ってゲームをしよう。

はじめにやってみよう

●ドリブルリレー

- ラケットでボールを地面にバウンドさせながら走り、ボールをバトンにしてリレーをする。



●ねらってラリー

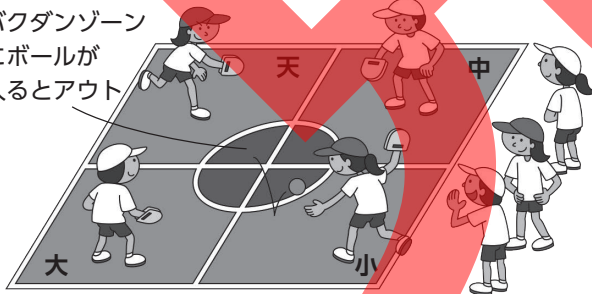
- 相手から送られてきたボールを、一度キャッチする。
- ボールを手でワンバウンドさせてから、相手の前に置いてあるボールをねらって打つ。
- 3分間で何回ボールに当たるか、ペアできそい合う。



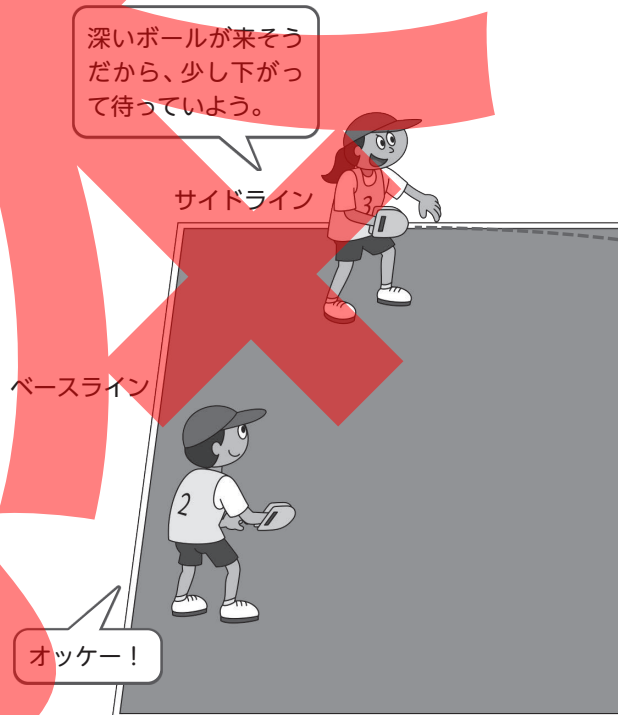
●天大中小 ハンドラケットを使って

ボールを他の人のじん地に打ち入れてラリーをするゲーム。

バックダンゾーンにボールが入るとアウト

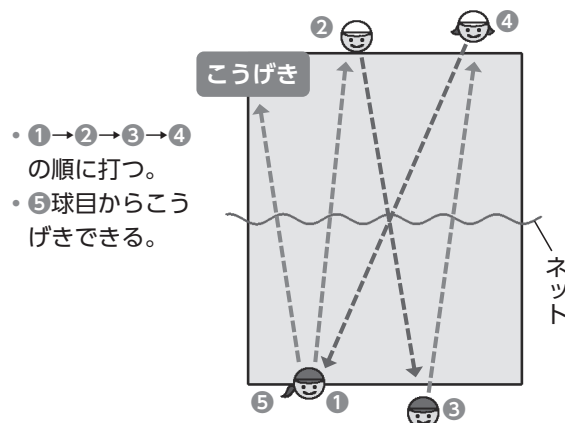


- “天”からスタート。ボールを自分のじん地に一度バウンドさせてから、他の人のじん地でバウンドするように打つ。
- 自分のじん地に来たボールは、バウンドした後に打つ。(ノーバウンドで打ち返すルールにしてもよい。)
- ボールを他の人のじん地に打ち返せなかったら負けとなり、1つ下のじん地(天→大→中→小)の人と入れかわる。
- “小”のじん地で負けたら、コート外で待っている人と交代。
- 天>大>中>小となるよう、じん地のサイズを変こうしてもよい。



●ゲームのしかた

- 4回ラリーをした後の5球目いこうに得点できる。
- 4回までの失敗は得点とせず、失敗した回数から続ける。
- サーブは、ワンバウンドさせてから打つ。



進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、ボールを打ち合ってゲームをしよう。

ステップ

2

状況^{じょうきょう}を判断^{はんぱん}しながら、せめたり守ったりしてゲームをしよう。

ステップ

3

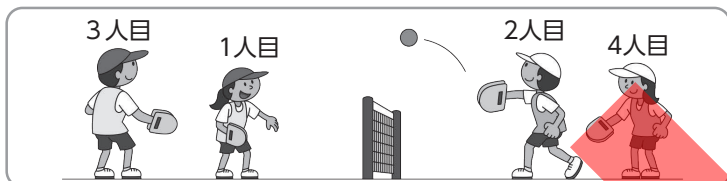
ミニラケットを使って、テニピンのゲームをしよう。



ふく
く
学
ぶ
は

- ◎ 友達の動きをよく見て、上手なところを見つけてまねをする。
- ◎ よい動きや考え方について、発言したり、友達の考えを聞いたりする。
- ◎ どこにボールを打てば、得点^{とくてん}できるかを話し合う。

● **ゲームの開始** 1人目がサーブをしたら、次は相手チームの2人目がサーブをする。3人目→4人目とサーブをくり返してプレーする。



3人目でラリーが途切れた場合、3人目(3球目)からラリーを再開する。

お願い!

膝を使って下からポンと当て、山なりに打つようにする。

ベースライン

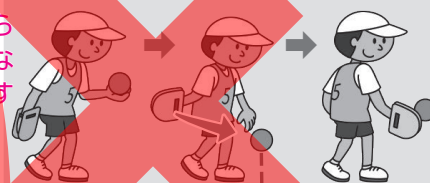
相手コートのなるべく後ろに返すよ。

サイドライン



ルール

- **チームの人数: 4人**
(ゲーム参加: 2人
得点係・記録係など: 2人)
- **ゲームの時間: 6分**
(前半3分、後半3分)
- **ゲームの開始:**
サービスは、一度手元でワンバウンドさせてから、相手が打ちやすい場所に山なりに打つ。



- **ルール**
- ・ゲームはダブルス(2人対2人)で行い、ペアで交ごに打つ。
- ・前半、後半の合計得点で、きそい合う。
- ・4回ラリーをした後の5球目いこうに、せめたり守ったりして得点できる。(4回のラリーは得点が見とめられないため、ラリーに失敗した場合は、失敗した人からラリーを再開する。)
- ・ツーバウンドまでに打てばよい。ノーバウンドは始めはなしにする。

技能が高まった段階で、児童とのルールの話し合いのなかで、ノーバウンド(ボレー)を認めていく。



マナー

- 失敗した人を責めない。
- セルフジャッジを基本とし、公平なジャッジをする。
- ゲームの始めと終わりには、あいさつをする。
- よいプレーには、味方・相手に関わらず、はく手をしたり、「ナイスプレー」と声をかけたりする。

みんなが楽しくゲームができるように、公平な判断やマナーについて全員で共有する。 63

●場・用具のくふう

- **ボール**
- ・直径7cmくらいのスポンジボール
- **打つ道具(ハンドラケット)**
- ・テニピン用のハンドラケット、だんボールラケット、園芸用ひざあて(100円程度のもの)など
- ・えの付いたミニラケット

●ルールのくふう

- **サービス**
- ・ベースラインより前で、手元でワンバウンドさせて、左足の前で(右ききの場合)やさしく山なりに打つ。
- **打ち返し方(レシーブ・ストローク)**
- ・ワンバウンド、もしくはツーバウンドしてから打つ。始めはノーバウンドで打つことはなしにする。

●コート

- ・バドミントン用やソフトバレーボール用のコート
- ・たて10m、横5m程度の大きさのコート

●ネットの高さ

- ・70~80cm程度

●だんボールラケットの作り方

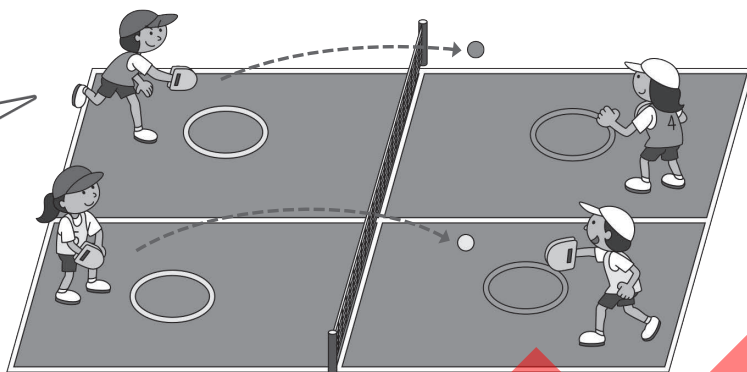
- ・キャッチしてから打ってもよい。慣れてきたら、キャッチなしで打つ。
- **得点**
- ・相手がノーバウンドで打ったり、ワンバウンド、またはツーバウンドで打つことができなかったりしたら1点入る。
- ・相手のボールがネットをこえない、もしくはサイドラインやベースラインをこえたら、アウトになり1点入る。

2

状況判断しながら、せめたり守ったりしてゲームをしよう。

●ねらってゲーム

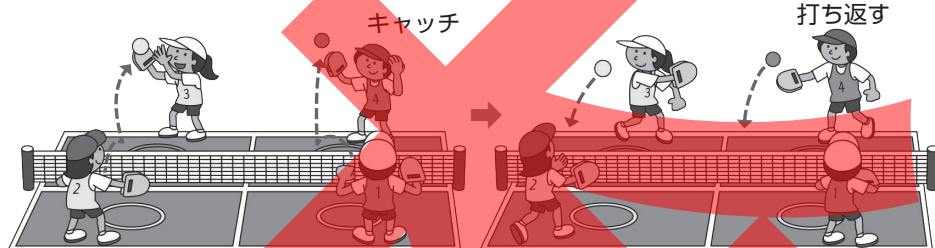
フラフープに入れるぞ！



ねらったところにボールを打つことをめあてにしたゲームだよ。

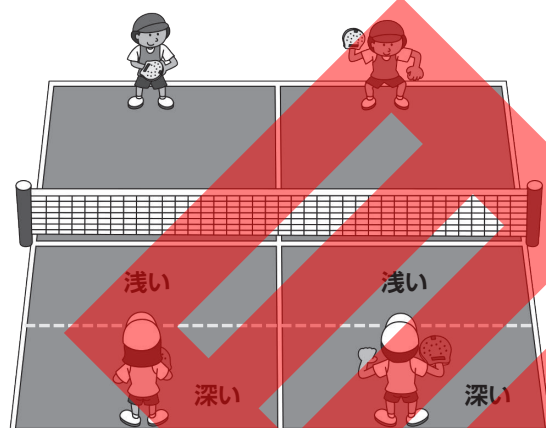


- ・ラリーを続けながら、フラフープをねらって打つ。
- ・ペアで協力して、3分間で何回入るか、合計回数をきそう。
- ・始めは、一度キャッチして打つことから始め、慣れてきたらキャッチなしで打つ。

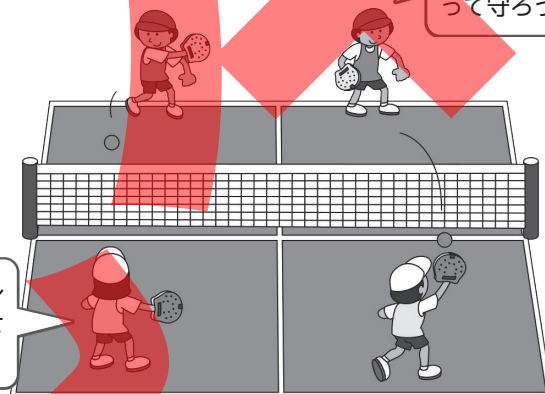


ボールを見て、打ちやすい位置に素早く移動して打つようにする。2バウンドをうまく活用する。

●ラリーゲーム



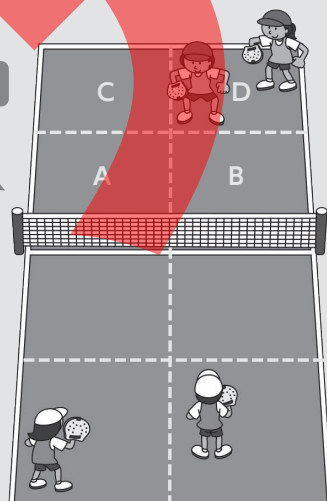
浅いボールが来たらせめるぞ。



- ・コート halves で、1人対1人のテニピンゲームをする。
- ・どのようにしたら得点できるかを考え、浅いボールや深いボールに対して、状況を判断してゲームをする。



相手チーム



自分たちのチーム

ふか学ぼう

図のような場面のときは、AB CDのどこにボールを打てば、得点できるかな。理由も考えよう。



空いているところにボールを打つ。Dに相手がいるから、CやAに打つと得点しやすい。

●打つときのポイント ▶

●動き方のポイント

- ・すばやくボールが落ちるところを予測し、打ちやすい場所に移動する。
- ・バウンドの「1・ヒット(1・2・ヒット)」のリズムに合わせて打つ。
- ・テイクバックは名字、ヒットは名前のリズムで打つ。

●打ち方のポイント

- ・フォアハンド
つなげるとき

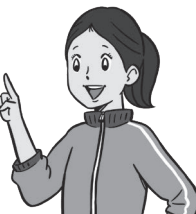


ラリーをつなげるときは、手のひら側を上向きにして、やさしく「ポン」と打つ。

- ・バックハンド



フォアハンドは手のひら側で、バックハンドは手の甲側で打つことを伝える。



「テイクバック」はボールを打つ前にラケットを引くこと、「ヒット」はボールを打つことだよ。

手のこう側で打つ。

きき手と反対側にボールが来たときは、バックハンドを使う。打ち方は、フォアハンドと同様に、軽くおし出すように打つ。

はじめは、軽くポンと押し上げるように打つ。慣れてきたら横向きをつくり、打ちたい方向に踏み込んで、横にラケットを振る。

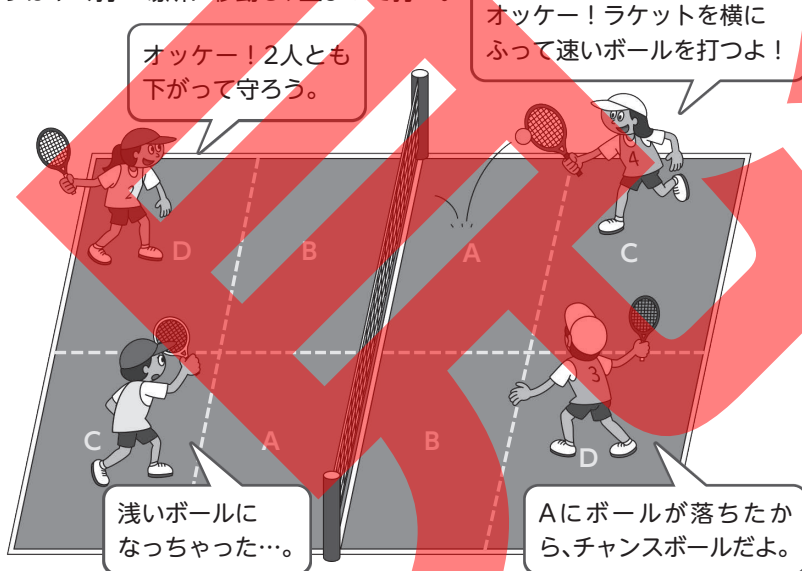
ステップ

3

ステップ3では、テニピンで学んだ技能や攻め方・守り方を活かして、ラケットテニピンのゲームをする。ミニラケットを使って、テニピン(ラケットテニピン)のゲームをしよう。

●ミニラケットのそう作に慣れよう

- ・テニピンと動き方、打ち方は同じ。
- ・ラケットが長い分、ボールとのきよりを調整する。
- ・テニスは「足ニス」といわれるほど、足の動きがとても大事。すばやく打つ場所に移動し、止まって打つ。



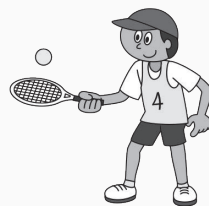
こんなときは

相手コートにボールをうまく返球できないとき

- 相手から送られて来たボールを、一度キャッチしてから返球しよう。
- 後ろに下がって、ツーバウンドを利用して、「1・2・ヒット」のリズムで打ってみよう。

ラケットにボールがうまく当たらないとき

- ラケットを短く持ってみよう。
- テニピンと同じように、手のひら側を上に向けて、下から「ポン」とやさしく当ててみよう。



AB(浅い)・CD(深い)、AD(対角)・BC(対角)などの攻め方や守り方、打ち方などについて、よい考えを広める。

学びの記録

- せめるときと守るときの打ち方のちがいはわかりましたか。

攻めるときは、横にラケットをセットし、こしを回転させながら横にふる など

守るときは、手のひら側を上向きにして、なるべく深くに返球するよう強く打つ など

- どうすれば得点できるか、考えることはできましたか。

相手がいないところに打つ 浅いボールや深いボールを状況判断して返球する など

相手から送られてきたボールが、浅い場合→攻める、深い場合→守る など

ティーボール

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

- 知** かんたんなルールにしたゲームで、こうげきと^{しゅび}守備ができるようになる。
- 思** ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 態** 友達と助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしよう。

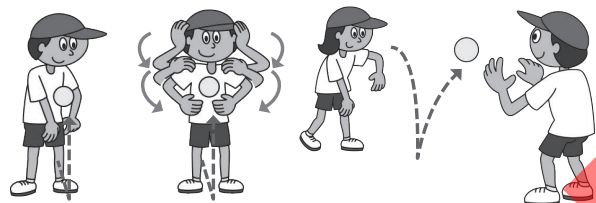


ボールを打ってせめたり、投げて守ったりして得点をきそい合うゲームができるかな。

はじめにやってみよう

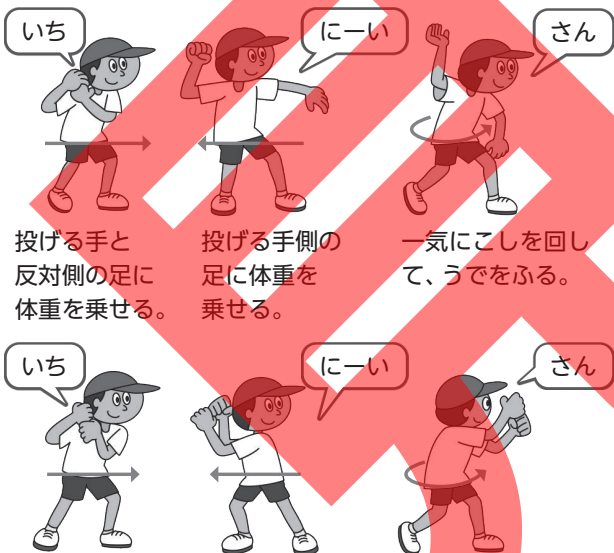
●キャッチボール

投げる・捕る・打つ・走る動きに繋がる運動を行う。



地面に 頭、かた、はらを ワンバウンドで投げ合う。
投げる。 さわってとる。

●ピッチ・バッチリズム

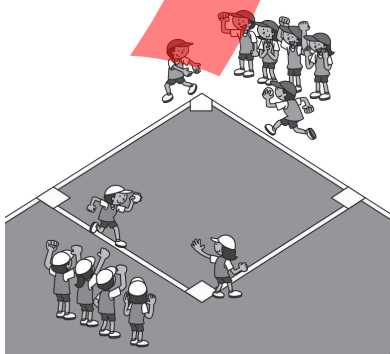


投げる手と 反対側の足に 体重を乗せる。
投げる手側の 足に体重を 乗せる。
一気にこしを回し て、うでをふる。

実際にバットを持ちながらやってもよい。

●リレー

2 チームに分かれて、ボールをバトンとして1人1周走る。スタート地点は、本塁と2塁に分かれて、どちらのチームが速いかをきそう。



ステップ

1

ステップ1では、ティ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、ボールを打ったり投げたりしてゲームをしよう。

ボールをとったら、すばやくアウトサークルに持ちこむよ！



アウトサークル

グラウンドの大きさ、グラウンドの数、1チームの人数などを調節しながら、なるべく全員が参加できるようにする。

●場・用具のくふう

- ボール
 - ・ティーボール用ボール
 - ・練習用ソフトボール 11~12インチ
 - ・ドッジボールなど大きめのボールでもよい。
- グラウンド
 - ・三角ベースにしてもよい。
 - ・るいの間のきより 12~15m
 - ・るいをサークルとけん用にしてもよい。
- サークル
 - ・直径2m程度
 - ・アウトサークルは各るいから1.5m程度外側に置く。
 - ・本塁のサークルは1るいと3るいの中間点に置く。
- バッティング
 - ・ティーボール用バット
 - ・プラスチックバット
 - ・テニスラケット

進め方

ステップ

ゲームのしかたを知り、ボールを打ったり投げたりしてゲームをしよう。

ステップ

チームで連れいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。



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し、マナーを全員で共有する。

●ルールのくふう

●ランナー

- ・グローブを使ってキャッチしてもよい。
- ・ノーバウンドでのキャッチはアウトとしてもよい。

●アウト

- 下手投げでもよい。

●得点

- ・ 進るいするごとに1点を加算する。

マナー

- 守るポジションが決まっていると、ボールをキャッチしやすくなるよ。

係や応援者なども、打ったボールなどにぶつからないよう注意しておく。

得点係



打ったら全力
で走るよ。

打ったバットは
投げないで、
置いてから走る。

記錄係



●チームの人数: 4~5人

●ルール

- 走者が進るいできた地点までの得点が入る。(1るい:1点、2るい:2点、3るい:3点、本るい:4点)
- 走者よりも先に守備者がボールをアウトサークルに持ちこめばアウトとなる。ただし、守備の全員がアウトサークルに入って「アウト!」とはっきりと言わな

- 67

●バッティング練習 ▶



ボールの真中を見る。

「いち」できき手でないほうの足に体重を乗せる。

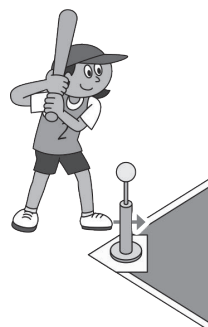


「にーい」できき手のほうの足に体重を乗せる。

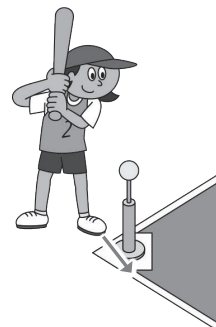


「さん」で力強く打つ。
なるべく地面と水平になるようにバットを振る。

●バッティングのポイント

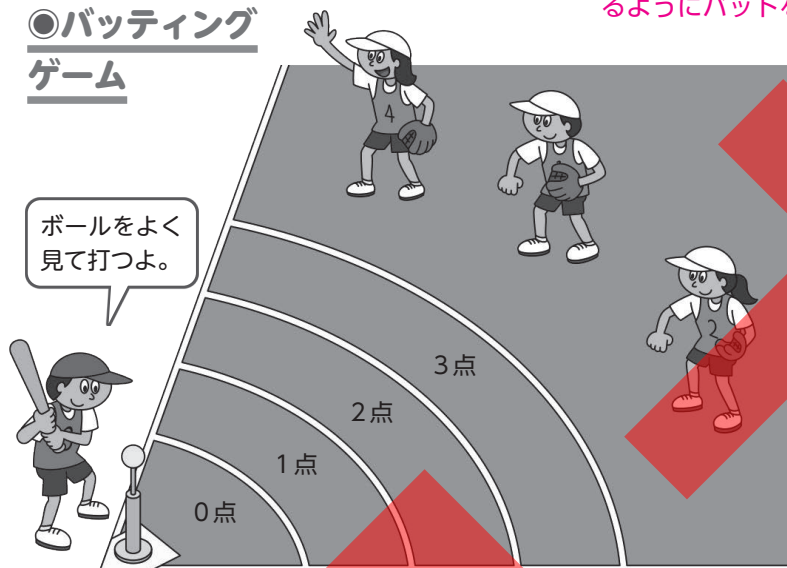


左に打つときは、つま先を左に向ける。



右に打つときは、つま先を右に向ける。

●バッティングゲーム



打った後に走塁して点が入るようなゲームにしてもよい。

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

ふか学ぼう

打ったボールはどこに飛んだかな。ねらったところに打つにはどうしたらいいのかな。

下に向けてバットを振ったからボールが下に飛んだ、前を向いて打ったらまっすぐ飛んだ など

●送球練習



「いち」できき手でないほうの足に体重を乗せる。



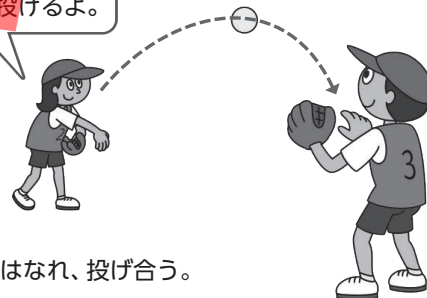
「にーい」できき手のほうの足に体重を乗せる。



「さん」で力強く投げる。

踏み出した足に体重を乗せる。

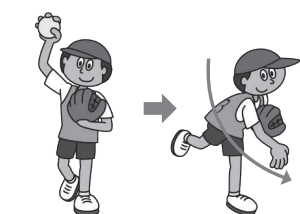
相手のむねに向かって投げるよ。



約10mはなれ、投げ合う。

●送球・ほ球のポイント

●送球



投げたい方向に1歩ふみ出す。



相手を見て投げる。

●ほ球



動いてボールの真下に入る。

バレーボールのオーバーハンドやサッカーのヘディングのときのように、ボールの下に動く。



顔の正面でとる。

ゴロ → 送球



ボールを体の正面で待つ。



こしを落としてとる。



すぐに立ち上がり、投げる。

初めは短い距離から始める。慣れてきたら、離れたり、相手を少し左右前後に動かすようなボールを投げてもよい。



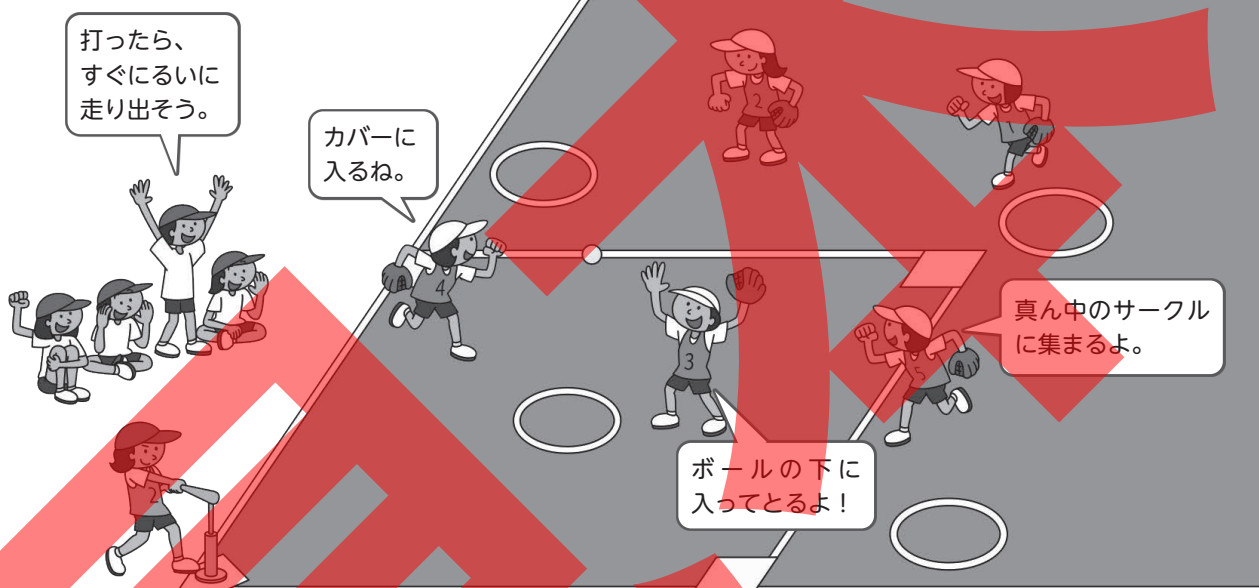
「ティーボール」は、野球やソフトボールによく似たスポーツですが、ちがうところもあります。次のうち、野球とティーボールで、ティーボールだけにあてはまることはどれでしょうか。
ア 内野と外野がある。 イ ピッチャーがいない。 ウ 投げ方は下手投げでもよい。

チームで連れいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。

●作戦を選ぼう

- ・打者が打つと同時にランナーが走る。
- ・バントをして確実にランナーを進める。
- ・ランナーがいらない方向に打ってランナーを進める。
- ・キャッチする人は「はい」、「オッケー」などと声を出して合図する。
- ・バッターの持ちように合わせて守る位置を変える。
- ・自分のとるはん囲を決める。
- ・外野の人はカバーに入る。

攻撃側のチームの人は、打ったボールや振ったバットが飛んできても避けられる位置で待つ。



打った後はバットを置いて走塁する。

相手の進塁を防ぐためには…という考え方をするとよい。

こんなときは ●飛んできたボールをうまくキャッチできないとき ●ゆっくり投げたボールを手当てる練習をしてみよう。

- やわらかいボールでキャッチする練習をしてみよう。
- うまくキャッチできる友達と比べてみよう。

しゅび 守備の隊形をとって守ることができないとき

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

ふか 学ぼう

自分たちのチームに合う作戦は何か。

遠くまで打てる人が打席に入ったときは守備位置を後ろにする、ボールを捕るのが上手な人がボールがよく飛んでくる位置に入る など

学びの記録

- ティーボールでせめたり守ったりすることができるようになったポイントは何でしたか。

ねらう方向を決めてボールを打つようにしたこと、声を掛け合って点を防いだこと など

- できるようになったとき、どんな楽しさがありましたか。

チームで協力して、得点したり、相手の得点を防いだりしたこと など

表現

学習のねらい いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ることができるようにすること。

知 いろいろな題材から特ちょうをとらえ、表現したいことをひと流れ、ひとまとまりでおどることができるようになる。

思 特ちょうをとらえて、練習のしかたをくふうしたり、友達に伝えたりしよう。

態 積極的に取り組んで、友達のよさもめめ合い、場の安全にも気を配ろう。



表したいテーマで、一人一人の動きに変化をつけることができるかな。

グループでの動きをくふうすることができるかな。

ステップ

ステップ1では、自分が踊りたいテーマを選んで踊る。

1

表したいテーマを選んでイメージを広げよう。

表したいテーマを選ぼう

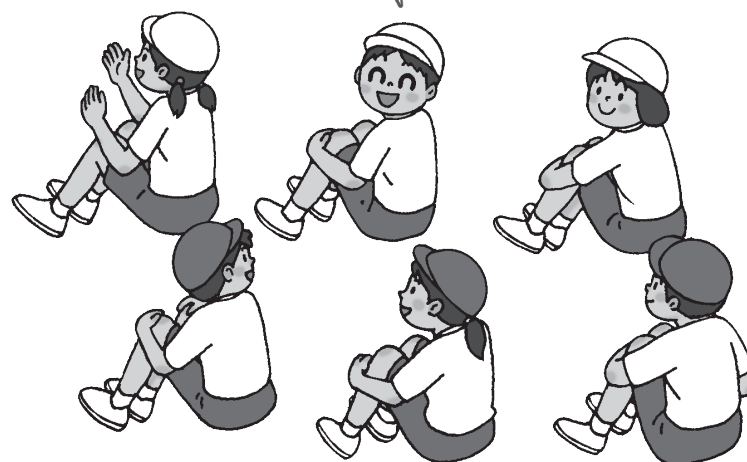
どんな題材を表現してみようかな？

「激しい感じの題材(激しく○○する、急に○○する)」
「群(集団)が生きる題材」
「多様な題材」の中から、次の2点を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

- ①特徴のある具体的な動きを多く含む。
- ②児童にとって身近で興味・関心が高い。



どのテーマでおどるとおもしろいかな。



進め方

ステップ

1

表したいテーマを選んでイメージを広げよう。

ステップ

2

表したいテーマで、思いつくままにおどろう。

ステップ

3

表したいテーマで、ひと流れ、ひとまとまりの動きをくふうしよう。



ふか
く
考
え
て
み
よ
う

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

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

テーマで頭にうかんだイメージをみんなでえがいてみよう

◎「自然災害～想像をこえるエネルギー～」



◎「わたしの地球～私たちが作る未来～」



テーマが決まったら
みんなで絵をかいてみよう。
その絵をはって見ながら
おどりをつくとイメージが
わきやすいよ。



イラスト協力:千葉県習志野市立屋敷小学校

ステップ2では、表したいテーマで動きを工夫して、ひと流れの踊りを作る。

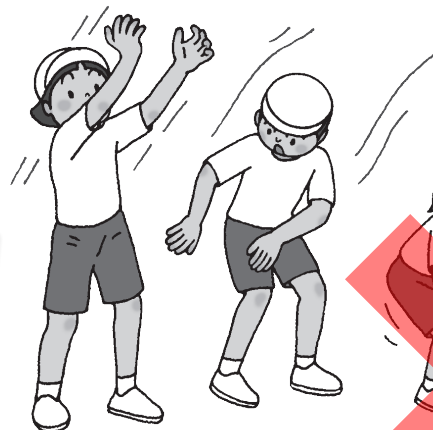
表したいテーマで、思いつくままにおどろう。



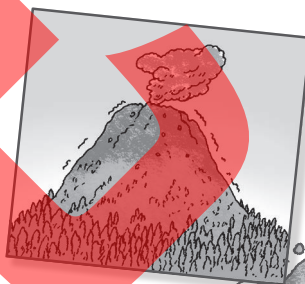
大つぶの雨がふってきたよ。
どんな感じかな？
ザーザー!!



教師は児童に題材の特徴を伝えるために、抑揚をつけて大きく動いて示範を行う。



あれくるう風が
いろいろなものを
まきこんでいくよ!
グルグル〜!



火山が大きく
ばく発するよ!!
グツグツ…ドッカーン!

児童が目一杯大きく表現することができるよう、教師が「まだまだもっと!力を蓄えて…もっと大きく、天井に届くくらい爆発するよ!」など、誇張の方法を助言する。漠然と「体をひねろう」などと伝えるのではなく、「後ろの壁が見えるくらいひねろう」、「地球の裏側が見えるくらい下を向いてね」など、教師が具体的に伝えることで、児童の動きが研ぎ澄まされてくる。



日本には多くの火山があります。とくに、過去1万年以内にふん火したことがあるか、または最近も水蒸気などをふき出している火山を活火山といいます。日本には、海底火山もふくめて活火山はいくつあるでしょうか。

ア 11 イ 111 ウ 1111

3

表したいテーマで、ひと流れ、ひとまとまりの動きをくふうしよう。



表したい感じを
「なか」にして、
「始め」と「終わり」を
つけてみよう。

時間差や高低差をつけたり
すると、一人一人の動きや
表現が引き立つ。

始め 火山のマグマがフツフツ…



なか あちこちにマグマが飛び散る！



全員が同じ表現をするだけではなく、
非対称な身体を使い方もできる
ように助言していく。よい動き方を
している児童は、全体に共有する。

小さいふん火と大きいふん火がドカン！



終わり 飛び散ったマグマがだんだん冷えて固まっていく。

指先まで表現できている児童の動きを全体に共有する。



シュ〜…

床にべたっと寝転がってしまう
と、その後の動きが生まれにくく
なる。体を床につける面積を小
さくすることで、ひと流れの最後
まで緊張感のある表現ができる。

ふか 学ぼう

火山のばく発音
はどんな音かな。
固まる時はどん
な音が聞こえるか
な。

火山の爆発音は、ドーン！ドッカーン！バーン！ばらばら！など。
固まるときは、シュ、シュルシュル、ミシッミシッ、カチッ、など。
考えた音を声に出しながら、表現をし合っていく。



グループを作り、選んだ題材の特ちょうをさらに強調しよう

気に入った場面ごとに6人程度のグループを作る。「群」の良さを活かせる人数にする。

話し合いの時間と、動いてみる時間を考えながらグループで活動しよう。

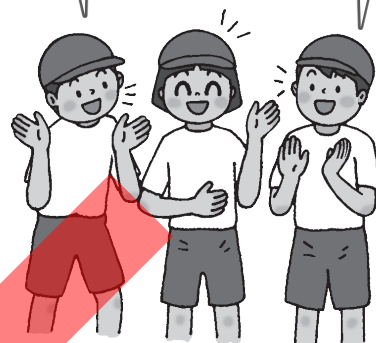
2つのチームに分かれて、たつまきとまきこまれるものを表現しようよ。

たつまきは3人でからまるのはどうかな。

火山のばく発を強調したいね。

時間差でジャンプして、ふん火を表現したいな。

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



中学年で学習した、広がったり集まったり、大きくなったり小さくなったり、速く動いたり遅く動いたり、真似したり反対の動きをしたり(同調・対極)する動きを想起させる。

●火山



●強調するには…

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

急変する場面を途中に入れると動きが膨らむ。

●たつまき



「はじめ」→「なか」→「おわり」の構成で話をつくる。「はじめ」から考えるのではなく、作品のメインとなる「なか」から考えると、ひと流れを考えやすい。「なか」を引き立てる「はじめ」と「おわり」を付け加えるようにする。

「はじめ」と「おわり」がなかなか決まらない時は、短いポーズを決めて、とりあえず動いてみることから始めるとよい。

●うずしお



だんだん動きを大きく、速くしてうずしおの発生を表現するよ。

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

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

こんなときは

題材の特ちょうをとらえるのがむずかしいときは、友達と特ちょう的な動きを出し合っておどってみよう。

グループで見せ合って、くふうしているところを見つけよう

グループ同士の見せ合いは短時間で行い、もらったアドバイスを修正する時間を設ける。



動きながら話し合って、くふうしていこう。

作品は、最初のポーズ→「はじめ」・「なか」・「おわり」→最後のポーズ、という流れで行う。最後のポーズで3秒程度静止すると、作品の終幕感が生まれる。

目線を大きく動かすといいね。

音を出しながら動くよ。

ICT機器を活用する。

発表する前には、「用意・アクション！」などと声をかけ、発表者・観賞者ともに発表に集中するようにはたらきかける。観賞する児童も真剣に観るようにし、発表が終わったら大きな拍手を送るようにしたい。



えい^{えい}像で見ると、どこをくふうすればいいのかよくわかるね。

いろいろなイメージやアイデアを出し合う。

表したいことをどんどん動きながらさがす。

録画して見たり、ほかのグループに見てもらったりしながら、動きをくふうしていく。

以下の観点で観賞させる。

①テーマの特徴がはっきり表現できているか、②時間の変化、③空間の変化、④人と人の関係の変化が表現できているか。

「なか」で、表したい感じが強められているか、見てほしいってたのまれたよ。

体をねじったり、小さくしたり、大きくしたり、いろいろなくふうがあるね。

表したい感じが強調されてきているね。もう少しスピードがあるといいよ。



学びの記録

●表したいテーマに合わせて動きをくふうするときは、どんなことに気をつきましたか。

力強いテーマでは大小の動きを取り入れた、やわらかいテーマでは指先までしなやかに表現した など

●グループでの動きをくふうしたとき、どんなことが楽しかったですか。

時間差をつけて表現したときにテーマがよりはっきり表現できたこと、自分の考えや表現がグループの人たちに受け入れられたこと、グループ全員の息が合ったように感じられたこと 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。

日本の おどり



知 日本のおどりの特ちょうをとらえ、音楽に合わせたかんたんなステップや動きでおどることができるようになろう。

思 おどりの特ちょうをとらえ、練習や発表をくふうして、友達に伝えよう。

態 積極的に取り組み、友達のよさをみとめ合い、場の安全に気を配ろう。

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



それぞれの地いきで親しまれている民ようの中から、
特ちょうを調べ、音楽に合わせて、みんなでおどれるかな。

ステップ ステップ1では、日本の踊りについて調べ、知る。

1 日本の代表的なおどりを調べよう。

グループ学習は男女混合、6名程度で行う。ペアで踊ったり、教え合いをしたりすることができ、自主的な活動につながる。

みんなが住んでいる地いきには
どんなおどりがあるかな？

自分達の住んでいる地域に
伝統的な踊りがある場合は、
積極的に取り入れる。

●春こま(岐阜県)

日本の民ようにはめずらしいリズムカルな
うたで、馬のたづなさばきの勇ましいすが
たがおどりに取り入れられています。

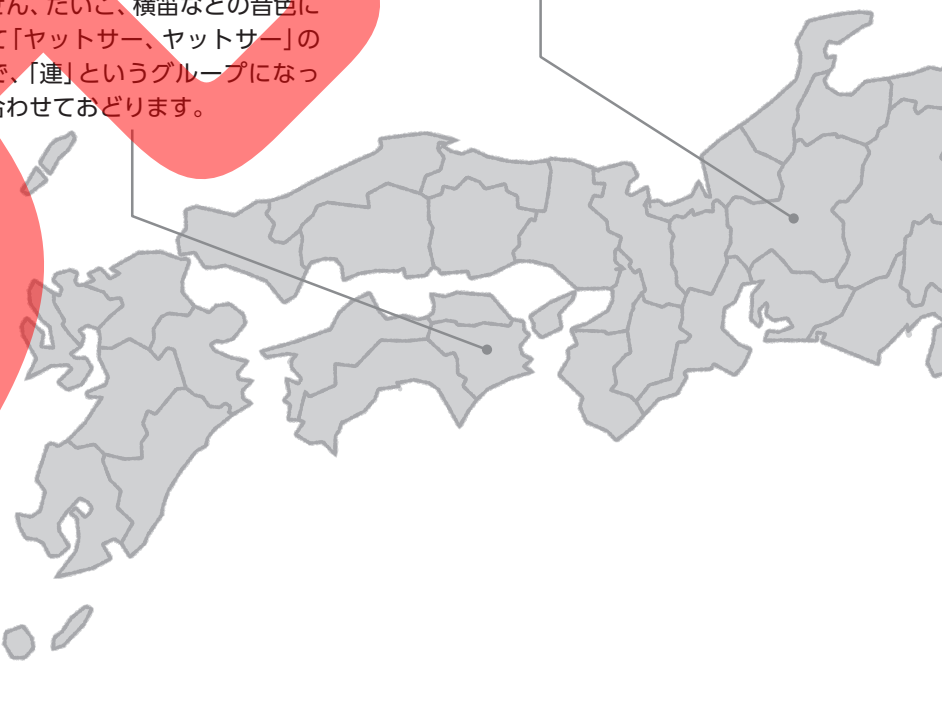
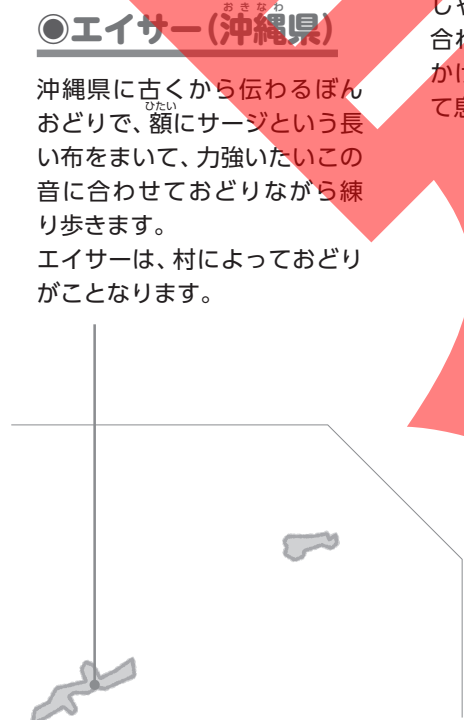
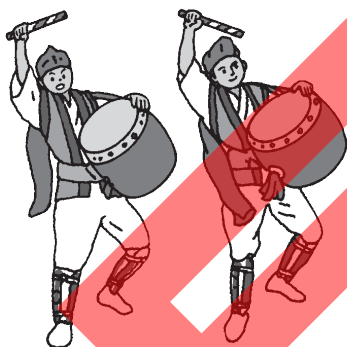


●あわおどり(徳島県)

徳島県内で行われていたぼんおどりの
一つが、昭和になってあわおどりとよ
ばれるようになりました。
しゃみせん、たいこ、横笛などの音色に
合わせて「ヤットサー、ヤットサー」の
かけ声で、「連」というグループになっ
て息を合わせておどります。

●エイサー(沖縄県)

沖縄県に古くから伝わるぼん
おどりで、額にサージという長い
布をまいて、力強いたいこの
音に合わせておどりながら練
り歩きます。
エイサーは、村によっておどりが
異なります。



ふか
く
学
ぶ
に
は

1

ステップ

2



- ◎おどりのはい景やおどり方を調べる。
- ◎それぞれの^{くら}おどり方を比べる。
- ◎選んだおどりを感じをこめておどる。

ほっかいどう

あ お も り

やまがた

とうきょうおんど



2

グループでおどりを覚えておどろう。

曲だけでなく映像も用意し、イメージを持たせてから始めるとよい。

あわおどり

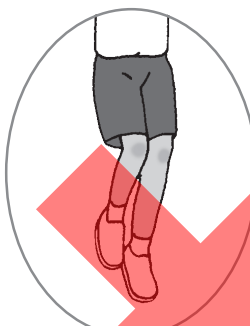
●女おどり 両うでをかたはばにし、手のひらを内側に向けて上げる。



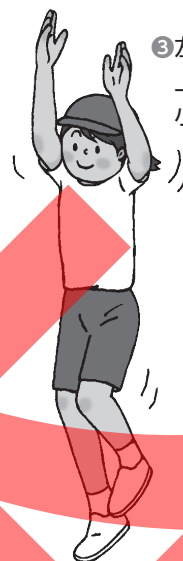
①ひじは開かず
軽く曲げて、
前かがみにな
る。



②1・2、1・2のリズムで
右足を内またで上げて
から、小さく1歩進む。



右足を上げるとき、こしの
右側を前へ出す。右手も、
指を広げたりくっつけたり
しながら前へ出す。

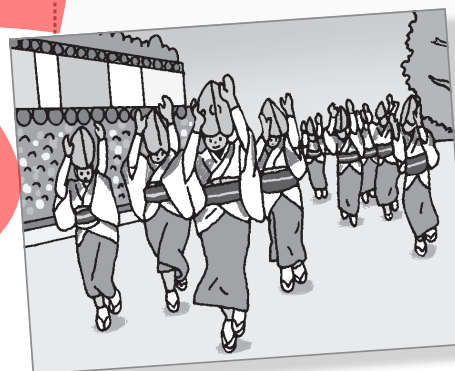


③左足を内またで
上げてから、
小さく1歩進む。

発表時は、2～3列の連をつくり、実際のあわおどりに近い形で行うとよい。

こんな
ときは

おどりの特ちょうをとらえ
ておどることがむずかしい
ときは、あわおどりやエイサーな
どをおどっているえい像を見て、
イメージをふくらませよう。



●男おどり こしを落として、両ひざを外に向ける。

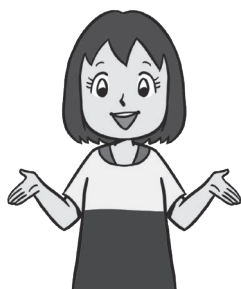


①やや前かがみに
なり、手のひらは
内側を向ける。



②右足を右横にし、
つま先を前に向け、
小さく1歩進む。

③左足を左横にし、
つま先を前に向け、
小さく1歩進む。



かけ声を出して
おどると楽しいよ。

こしを落として、
前を向いておどるよ。



踊りの正確性よりも、曲の雰囲気や
歴史に合うよう、楽しく踊ることを
重視する。



「日本三大ばんおどり」とされているものは、「ぐじょうおどり（岐阜県）」、「西馬音内ばんおどり（秋田県）」と、
あと一つはどれでしょうか。

ア ソーラン節（北海道） イ 東京音頭（東京都） ウ あわおどり（徳島県） エ エイサー（沖縄県）

エイサー

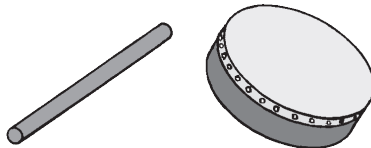
エイサーの映像を準備し、イメージを持たせてから始めるとよい。



音楽に合わせて
おどると楽しいよ。

●パーランクー

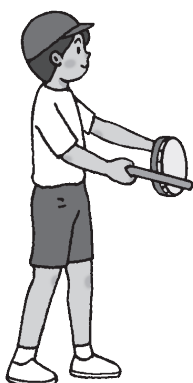
エイサーに使われるたいこ



道具は実際の太鼓や音の出るものでなくても、
手に持って雰囲気を出すことができればよい。



①うでをゆっくり上げて
下ろす。



②バチを右に回して、
ワクを打つ。



③バチを大きく回して打つ。



④ななめ左を向き、
右足を上げる。



⑤上げた右足をつく
同時に打つ。左足は
外向きで、ひざを上げる。



⑥左足を上げて、目線は右へ。



⑦打ちながら、足を大きく
上げて左に回る。



⑧右足を大きく後ろへ開き、
右手も大きく後ろへのばす。



⑨3回打ってポーズ。

発表時は対面、円形、並列などで行う。

●日本のおどりをおどるときは、どんなことに気をつけましたか。

低い姿勢やナンバを意識して踊った、踊りに込められた意味を意識して踊った など

●日本のおどりをおどれるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

踊りの背景を意識しながら踊ったこと、みんなとかけ声や踊りが揃って気持ちが通じ合っていると
思ったこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

野外活動

目標

▶ 自然の中での約束を守り、いろいろな遊びをしよう。

学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



自然の中で、いろいろな遊びができるかな。

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て楽しもう。

◎山で遊ぶ 景色を楽しみながら 行う。

ジグザグリレー

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。

陸上運動の学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

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る準備をしたりする。

日差しが強い場合は、帽子をかぶる。

5～10mくらいの8の字をかくように、数回ゆっくりとかけてみる。斜面を利用してもおもしろい。

8の字かけっこ

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

◎海で遊ぶ

ビーチフラッグ

スタートダッシュのしせえを変えてやってみよう。

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。

こいのたきのぼり

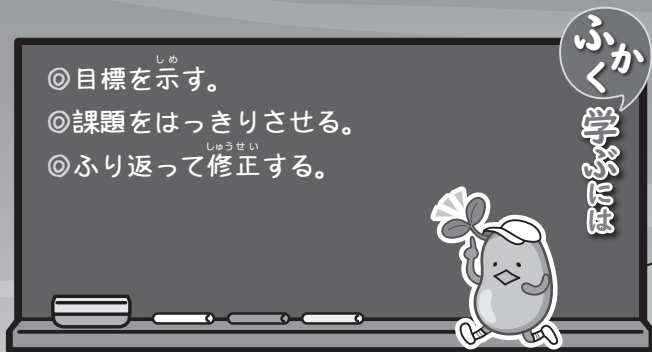
波や水深、水温に注意する。

プールと海での浮き方の違いを比べさせてもよい。

チョウチョ泳ぎ

こしからむねくらいの深さで

腰くらいの深さで、浜辺と平行に、または浜辺に向かって泳ぐ。



一人で行動しない
ようにする。

丘や低い山をウォーキングする。
適宜、水分をとる。

ウォーキング

オリエンテーリング

川の流れや水深、
水温に十分注意する。

◎川で遊ぶ

動かした石は
元に戻す。

ひざぐらいの深さで
膝より浅いど
ころで遊ぶ。

オリエンテーリングは、
オリエンテーリング用の
地図や磁石などを使っ
て、チェックポイントを
巡るスポーツ。

小さな生き物を探して遊ぶ。
生き物は観察したら元に戻す。

ソフトバレーボール
(ビーチバレー)

ボール運動の学習を思
い出させて、いろい
ろな方法で行う。

ビーチサッカー

横馬とび

波打ちぎわで

目標

▶ 約束を守り、仲間と協力して、記録に
ちょう戦してすべってみよう。

スキー・スケート

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

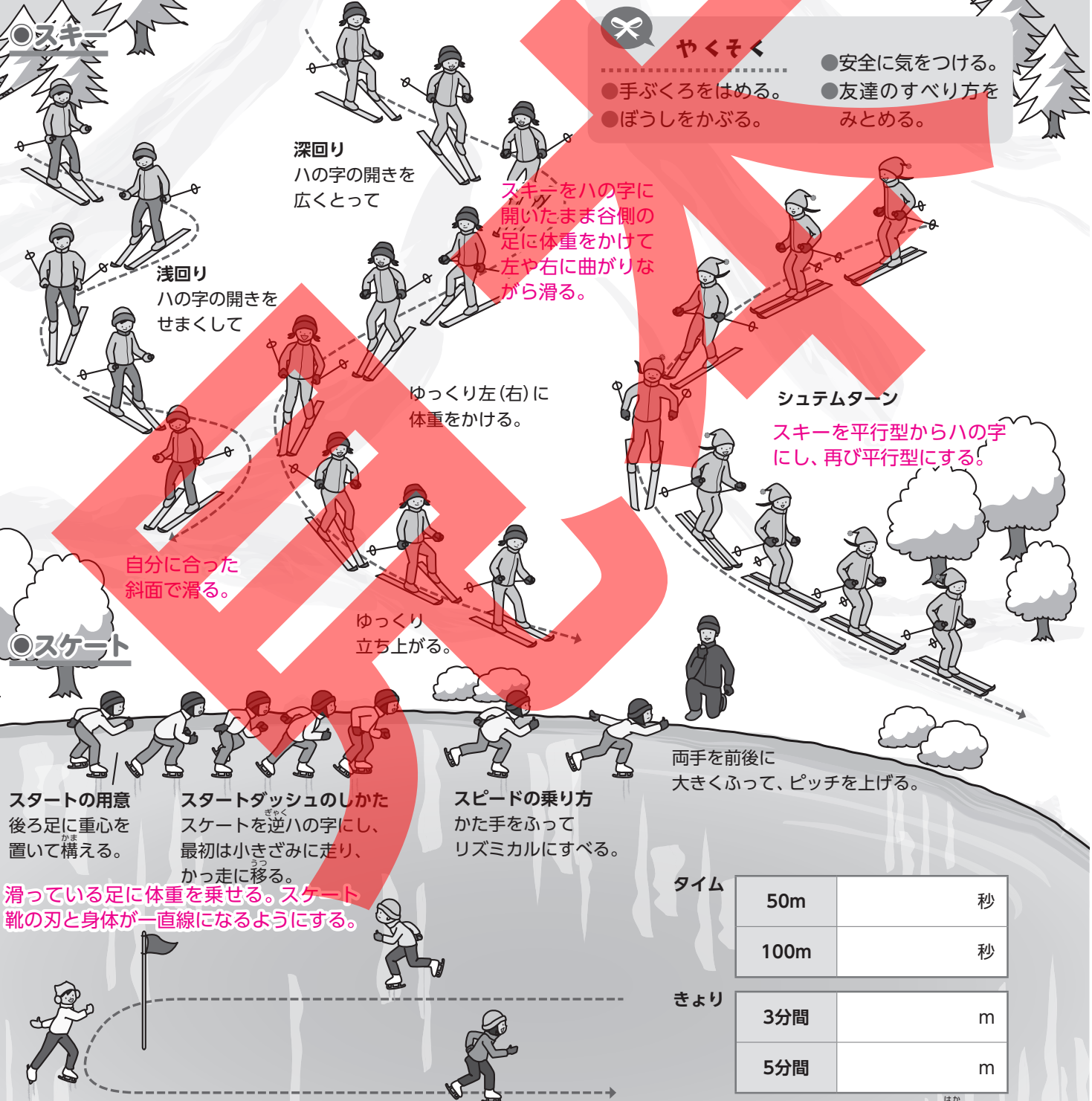


できるすべり方で記録にちょう戦できるかな。

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。

自分の得意なすべり方で、記録をとりながら楽しくすべろう。

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。



タイム

50m	秒
100m	秒

きより

3分間	m
5分間	m

タイムやすべったきよりをはか



集団行動



学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

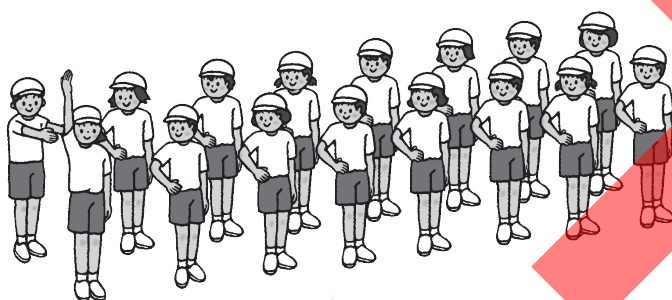
●合図に合わせて、正しく動けるようになろう。

●2列横隊に……集まれ

基準者は決められた場所に右手を高く上げて立つ。

(右手を上げない場合もある。)

そのほかの人は右(左)へならえをして基準者になろう。

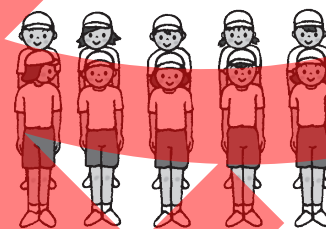


基準者

●番号

基準者から順に番号を送る。

次の人のほうへ頭を回して、番号を送ってもよい。

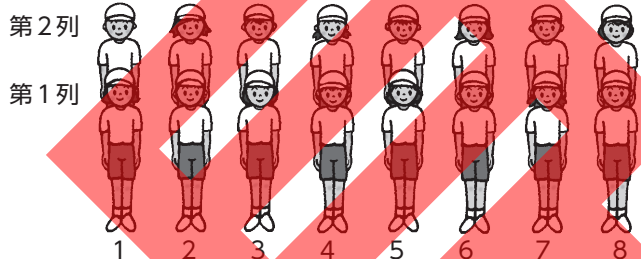


1 → 2 → 3 → 4 → 5

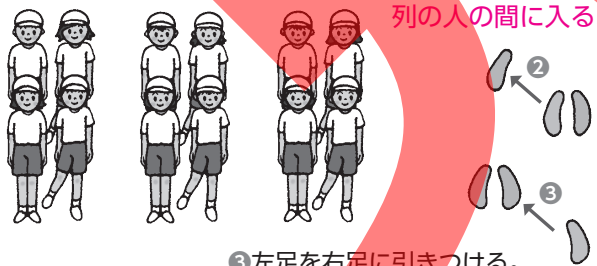
※4は「し」、7は「しち」、9は「く」、10は「じゅう」

●2列横隊から4列横隊

①「番号」の合図で横に通し番号をかける。

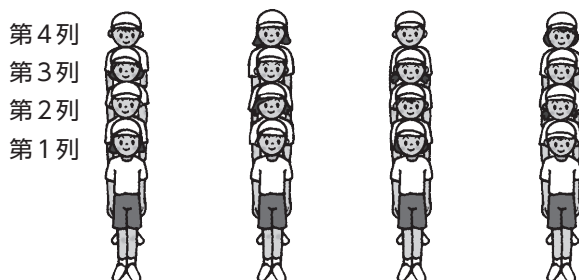


②「2列から……4列」の合図でぐう数番号の人は、右足からななめ後ろに1歩下がる。



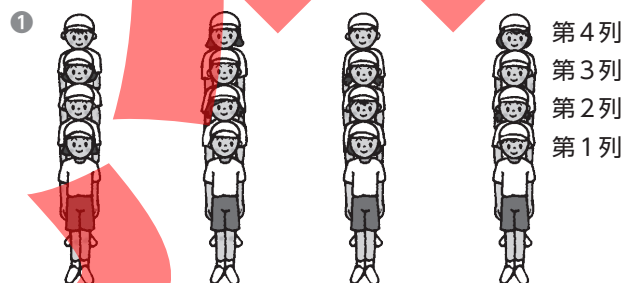
1歩下がって右隣の列の人の間に入る。

④整とんする。

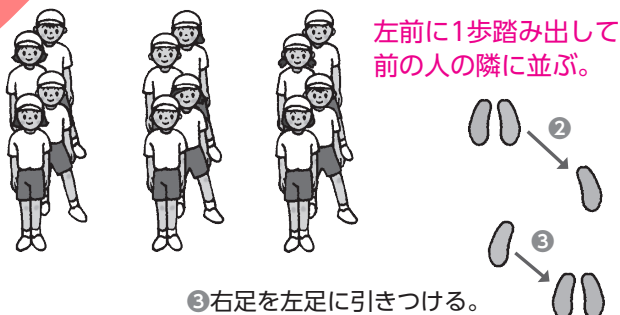


③左足を右足に引きつける。

●4列横隊から2列横隊



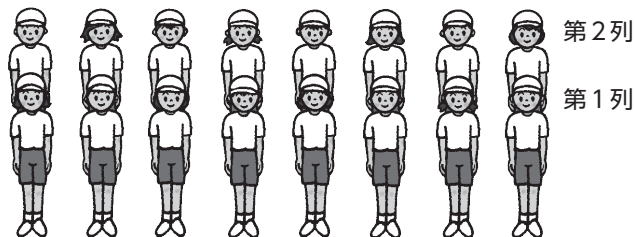
②4列横隊の第2列と第4列の人は、合図で左足をななめ左前に1歩ふみ出す。



左前に1歩踏み出して前の人の隣に並ぶ。

③右足を左足に引きつける。

④整とんする。



新体力テスト

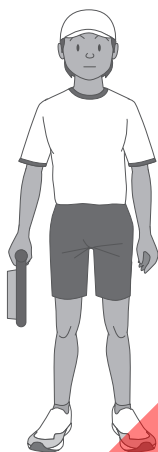


学習のねらい 自分の体力を知り、その結果をもとに自分の体力に関心を持ち、体力を高めることができるようにすること。

●新体力テストを受けて、自分の体力を知ろう。

●あく力……きん力のテスト

- ①人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように、あく力計のにぎりのはばを調節する。
- ②あく力計を体にふれないようにして、力いっぱいにぎりしめる。
- ③右→左→右→左と、2回ずつ行ってよいほうの記録をとり(記録はkg単位。kg未満切りすて)、左右の平均を求める(kg未満四しや五入)。



●上体起こし……きん力のテスト

- ①あお向けにねて、両手を軽くにぎってむねの前で組む。
- ②「始め」の合図であお向けのしせいから両ひじと、両太ももがつくまで体を起こし、すばやくもどす。
- ③30秒間くり返し、両ひじと両太ももがついた回数を記録する。
- ④1回行う。



両ひざの角度を90度に保つ。

ほ助者は、両ひざをかかえこむようにおさえ、しっかりと固定する。



両ひじと両太ももがつくまで起こす。

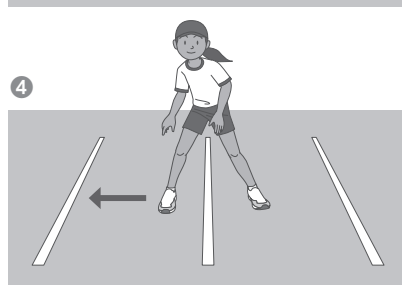
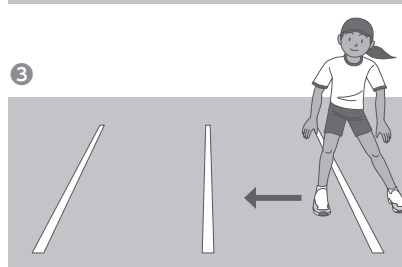
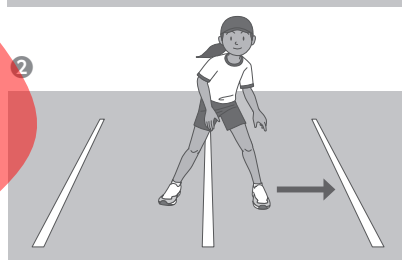
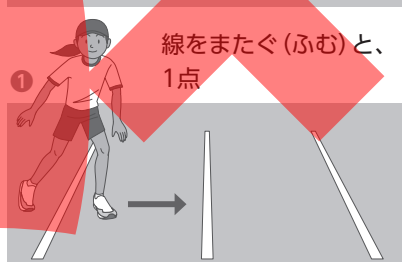
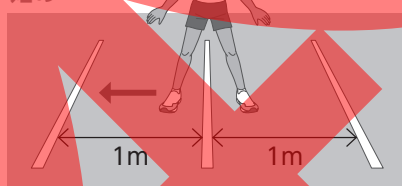
ほ助者は、1回、2回、3回…と数える。



●はんぷく反復横とび……すばやさのテスト

- ①中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で、右→中央→左→中央の順で、20秒間それぞれの線をまたぎ続ける。
- ②「やめ」の合図でやめ、それぞれの線をこえた(ふれた)回数を記録する(右、中央、左、中央で4点になる)。

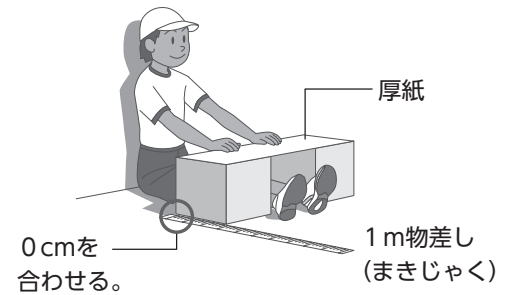
—20秒で—
始め



①②③④のくり返し

●長さ体前くつ……やわらかさのテスト

- ① せすじをのばし、かべにせなか、しりをぴったりとつけ、ひざをのばしてすわる。
- ② 両ひじをのばして、かたはばの広さで、手のひらの真ん中が厚紙の手前はしにかかるように置く。
- ③ 両手を厚紙からはなさないでゆっくりと上体を前に曲げて、箱全体をまっすぐ前にできるだけ遠くまですべらせる。
- ④ 箱が移動したきよりを求める（記録はcm単位。cm未満切りすて）。
- ⑤ 2回行ってよいほうの記録をとる。

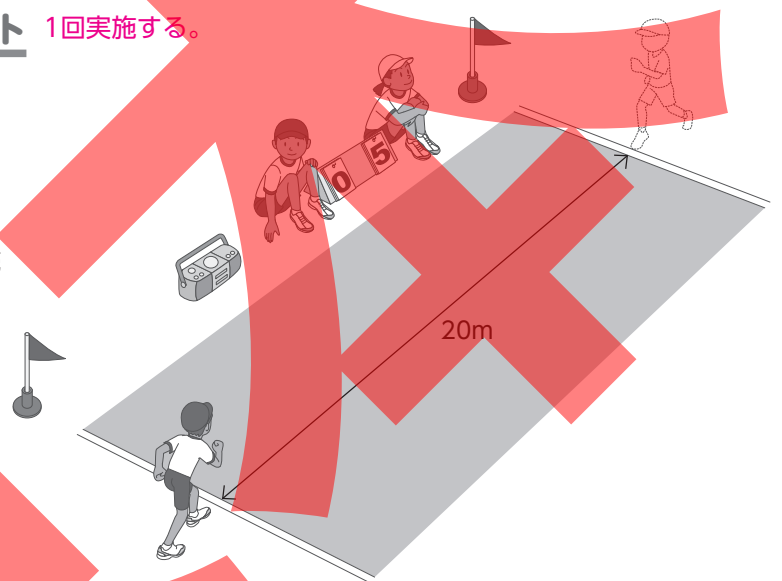


ひざが曲がらないようにする。

このときの目もりを物差しから読み取る。

●20mシャトルラン……持久力のテスト 1回実施する。

- ① テープのスタート音によって走り出す。
- ② 次の音が鳴るまでに、もう一方の線をこえて（ふんで）向きを変えて、スタートのしせいで待つ。
- ③ 合図の音と音の間は、だんだん短くなる。それに合わせて行ったり来たりをくり返す。
- ④ 次の音が鳴るまでに、向こう側のスタート線に2回続けて行けないと、テストは終わりになる。
- ⑤ 最後に線をこえる（ふれる）ことができた折り返しの回数を記録する。

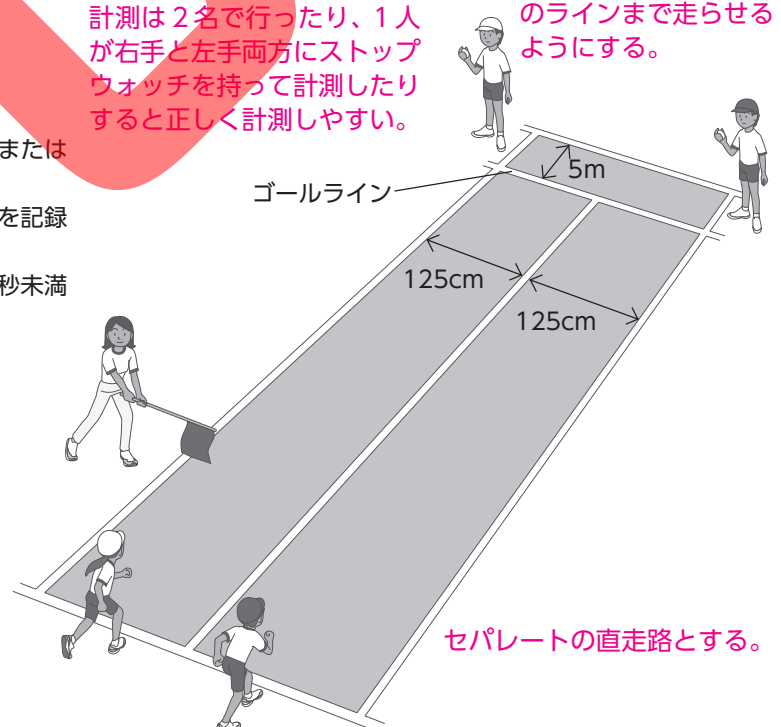


●50m走……スピードのテスト

- ① 2～3人でスタンディングスタートから全力で走る。
- ② スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へふり上げる。
- ③ ゴールライン上にどう（胸）がどう達するまでの時間を記録する。
- ④ 1回行って、その記録をとる（記録は $\frac{1}{10}$ 秒単位。 $\frac{1}{10}$ 秒未満切り上げ）。

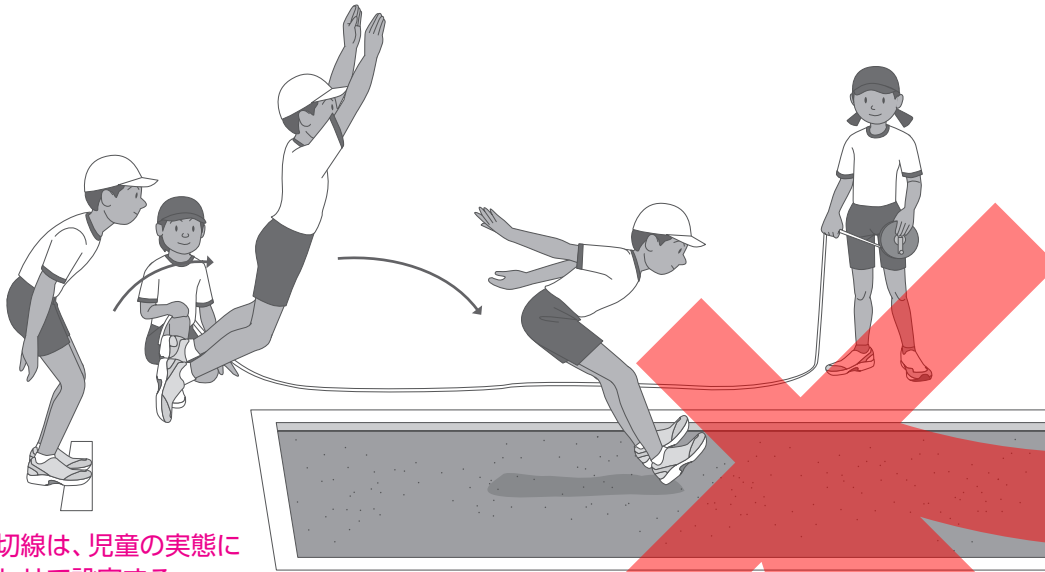
計測は2名で行ったり、1人が右手と左手両方にストップウォッチを持って計測したりすると正しく計測しやすい。

ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。



●立ちばとび……きん力のテスト

- ①両足を軽く開いて、つま先がふみ切り線の^{ぜん}前たんにそろうように立ち、両足でふみ切ってとぶ。
- ②2回行ってよいほうの記録をとる
(記録はcm単位。cm未満切りすて)。

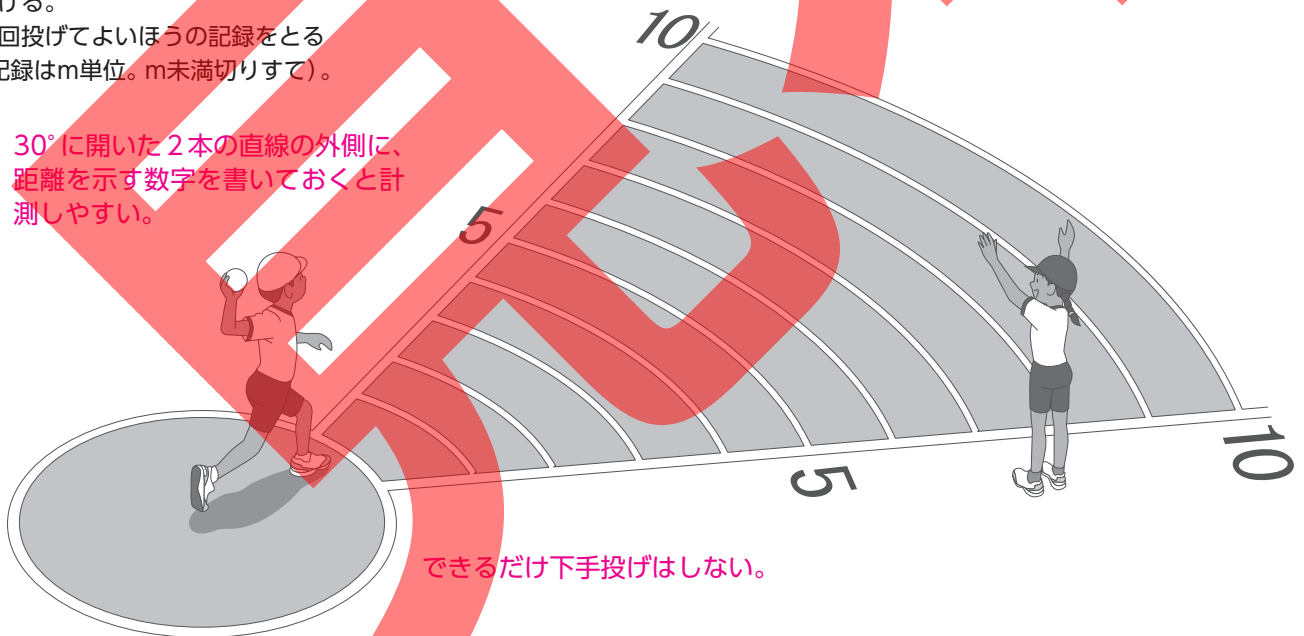


踏切線は、児童の実態に合わせて設定する。

●ソフトボール投げ……投げる力のテスト

- ①直径2mの円から出ないようにしてラインの中に投げる。
- ②2回投げてよいほうの記録をとる
(記録はm単位。m未満切りすて)。

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。

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

●新体力テスト^{とくてん}得点表

自分の記録のところに色をぬろう。

種目別得点表[男子]

得点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長ざ体前くつ (cm)	はんぶく 反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	26以上	26以上	49以上	50以上	80以上	8.0以下	192以上	40以上
9	23～ 25	23～ 25	43～ 48	46～ 49	69～ 79	8.1 ～ 8.4	180 ～ 191	35～ 39
8	20～ 22	20～ 22	38～ 42	42～ 45	57～ 68	8.5 ～ 8.8	168 ～ 179	30～ 34
7	17～ 19	18～ 19	34～ 37	38～ 41	45～ 56	8.9 ～ 9.3	156 ～ 167	24～ 29
6	14～ 16	15～ 17	30～ 33	34～ 37	33～ 44	9.4 ～ 9.9	143 ～ 155	18～ 23
5	11～ 13	12～ 14	27～ 29	30～ 33	23～ 32	10.0 ～ 10.6	130 ～ 142	13～ 17
4	9～ 10	9～ 11	23～ 26	26～ 29	15～ 22	10.7 ～ 11.4	117 ～ 129	10～ 12
3	7～ 8	6～ 8	19～ 22	22～ 25	10～ 14	11.5 ～ 12.2	105 ～ 116	7～ 9
2	5～ 6	3～ 5	15～ 18	18～ 21	8～ 9	12.3 ～ 13.0	93 ～ 104	5～ 6
1	4以下	2以下	14以下	17以下	7以下	13.1以上	92以下	4以下

種目別得点表[女子]

得点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長ざ体前くつ (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	25以上	23以上	52以上	47以上	64以上	8.3以下	181以上	25以上
9	22～ 24	20～ 22	46～ 51	43～ 46	54～ 63	8.4 ～ 8.7	170 ～ 180	21～ 24
8	19～ 21	18～ 19	41～ 45	40～ 42	44～ 53	8.8 ～ 9.1	160 ～ 169	17～ 20
7	16～ 18	16～ 17	37～ 40	36～ 39	35～ 43	9.2 ～ 9.6	147 ～ 159	14～ 16
6	13～ 15	14～ 15	33～ 36	32～ 35	26～ 34	9.7 ～ 10.2	134 ～ 146	11～ 13
5	11～ 12	12～ 13	29～ 32	28～ 31	19～ 25	10.3 ～ 10.9	121 ～ 133	8～ 10
4	9～ 10	9～ 11	25～ 28	25～ 27	14～ 18	11.0 ～ 11.6	109 ～ 120	6～ 7
3	7～ 8	6～ 8	21～ 24	21～ 24	10～ 13	11.7 ～ 12.4	98 ～ 108	5
2	4～ 6	3～ 5	18～ 20	17～ 20	8～ 9	12.5 ～ 13.2	85 ～ 97	4
1	3以下	2以下	17以下	16以下	7以下	13.3以上	84以下	3以下

●体力レベル^{そうごうひょうか きじゅん}(総合評価基準)

段階	A	B	C	D	E
10さい	65点以上	58点 ～ 64点	50点 ～ 57点	42点 ～ 49点	41点以下
11さい	71点以上	63点 ～ 70点	55点 ～ 62点	46点 ～ 54点	45点以下

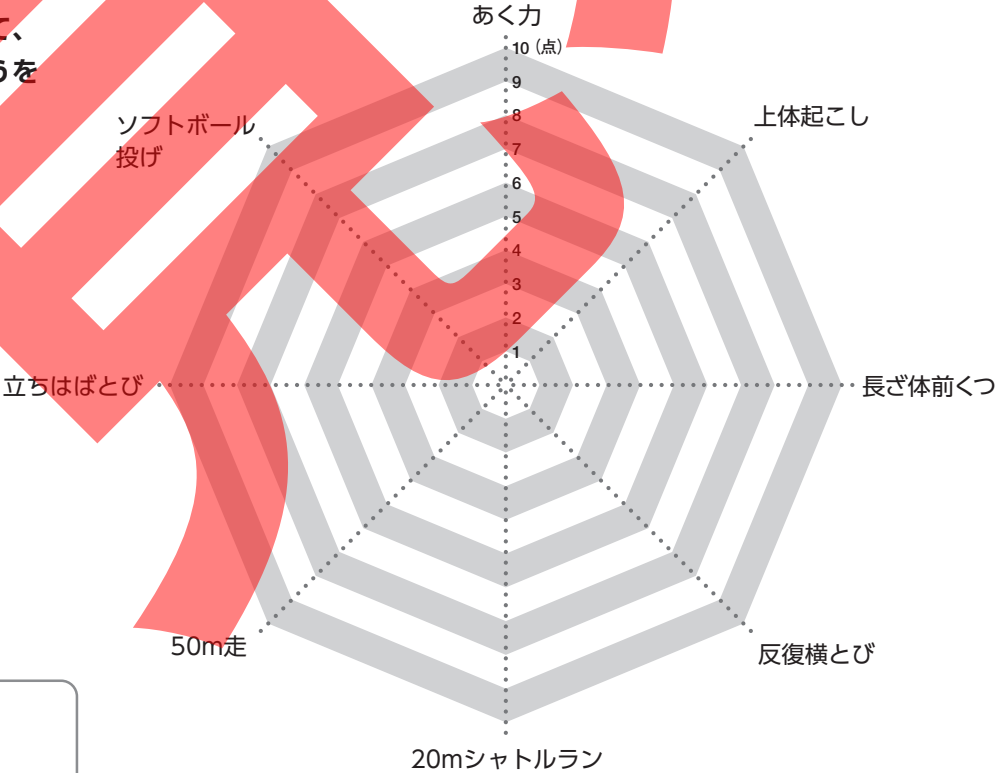
●新体力テストの記録表

とくてん
得点を集計し、自分の体力を知ろう。

種 目		記 録				得 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 平均	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. 反復横とび ほんびく		1回目	点	2回目	点	点
5. 20mシャトルラン		折り返し数				点
6. 50m走		秒				点
7. 立ちはばとび		1回目	cm	2回目	cm	点
8. ソフトボール投げ		1回目	m	2回目	m	点
得点合計						点
そうごうひょう か 総合評価		A	B	C	D	E

●わたしの体力

得点をグラフに表して、
現在の体力の特ちょうを
つかもう。



もっと、のびたい種目

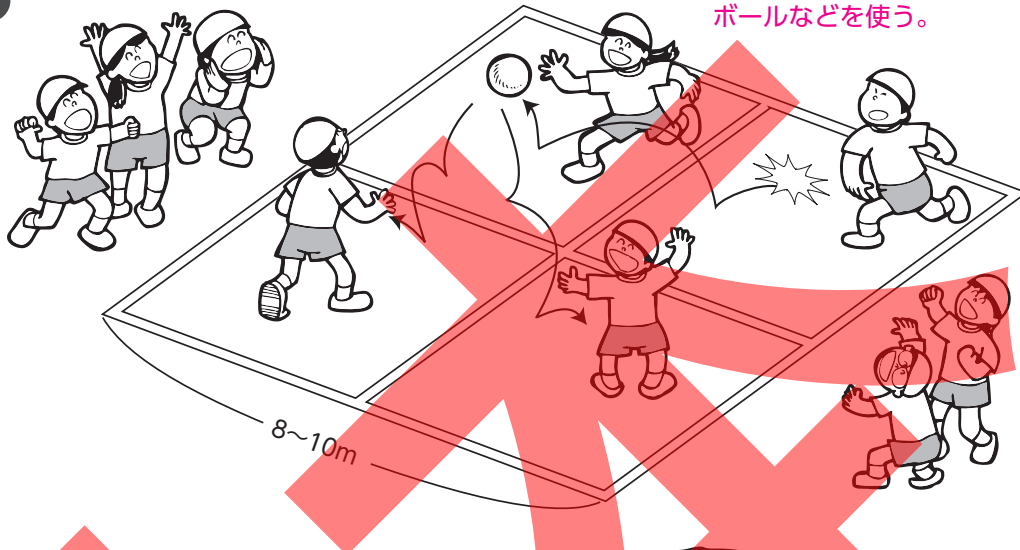
記入欄

わたしたちの遊び

みんなでくふうして、楽しい遊びをつくろう

2対2ハンドテニス

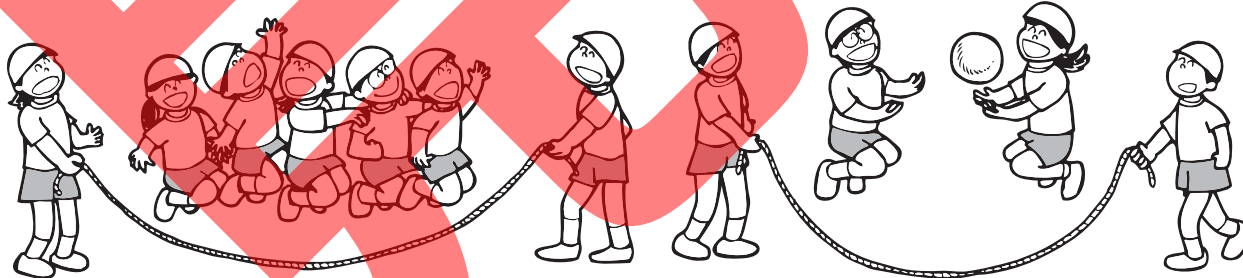
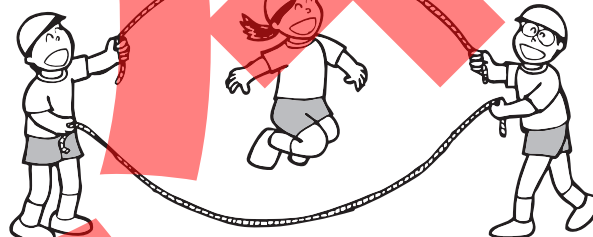
- ボールは、自分のコートにワンバウンドさせて打ち返す。
- 返ってきたボールが自分のコートでツーバウンドしたり、外に出たりしたら、相手に点が入る。



長なわ遊び

- 長なわを使って、いろいろなとび方を考えよう。

ダブルダッチ：
縄を回す人は、両手に縄を持ち、交互に内向きに回す。跳ぶ人は、できるだけ回す人の左側の近くに立ち、回す人の右腕が自分の前を通り過ぎたときに入る。



みんなで跳ぶことに挑戦すると楽しい。
(例) 何人入れるかな。
5人で何回飛べるかな。

王様を守ろう

- 5人对1人のタッチゲーム。
- 5人の中で1人おにを決めたら、5人で円じんを組み、王様がその中央に入る。
- おには、王様に手でタッチする。
- ほかの4人は、王様を守る。

なかなかタッチできないときは、時間で区切って、役割をローテーションする。



新しいスポーツ

コートの大きさ、ルールなどをくふうして楽しく遊ぼう

4コートバレーボール

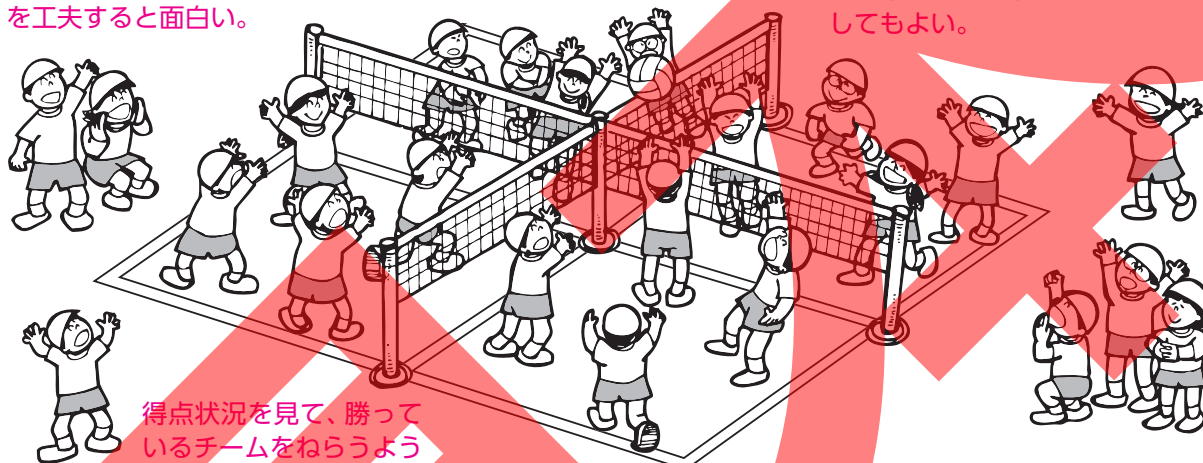
●競技について

- ・バドミントン用の支柱、ネットを使用し、4つのチームに分かれて行うバレーボール。

●ルール

- ・ほかのチームのどこかへ、アンダーハンドサーブでサーブを行う。
- ・サーブをとったチームは、必ず1回以上パスをしてからほかのチームにこうげきをする。
- ・サーブけんが移るときに、すべてのチームがローテーションする。
- ・サーブは全員が1回ずつ行い、これを1セットとする。
- ・ミスをしたチームに1点ずつ失点を加算していき、失点が少ないチームから順位が決まる。

ボールの種類や人数などを工夫すると面白い。



コートを3コートにしてもよい。

得点状況を見て、勝っているチームをねらうようにしても盛り上がる。

ハンドビー

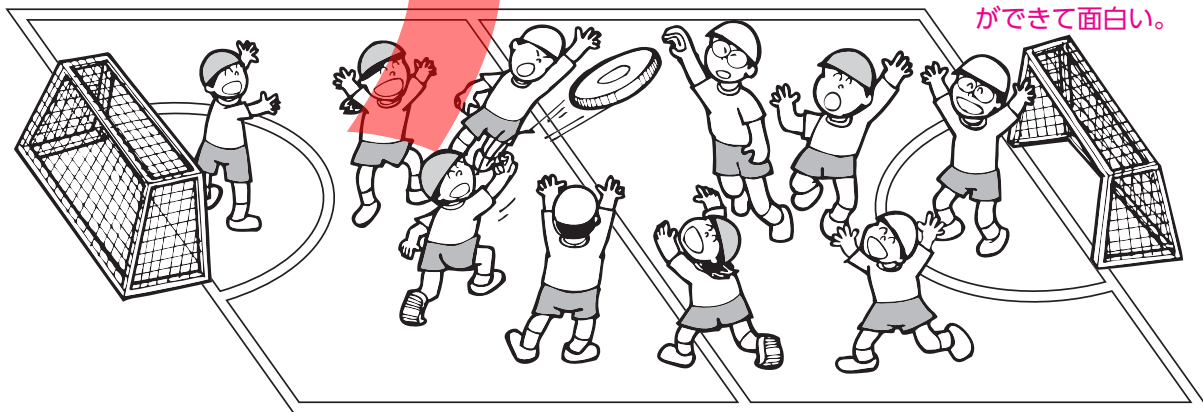
●競技について

- ・ドッジビー等のディスクを使って、パスをつなげてゴールにシュートするゲーム。

●ルール

- ・1チーム4～5人になり、キーパーを決める。
- ・キーパー以外は半円に入れない。
- ・ディスクを持つの移動は3歩まで。
- ・ディスクがゆかに落ちた場合、落とした相手チームのこうげきになる。
- ・相手の体にふれたり、相手が持っているディスクをとろうとしたりしてはいけない。してしまった場合には、相手チームのスローインでゲームを再開する。

コートは広くすると、ディスクを遠くまで投げることができて面白い。



なわとびカード

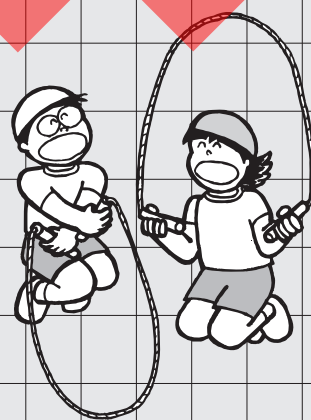
年 組 名前

いろいろななわとび運動を、できるようにしよう。

※種目ごとに、とんだ回数まで、色をぬろう。

(全学年共通)

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																				
種目	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	交差とび	交差とび	返しとび	返しとび	二重とび	二重とび	二重あやとび	二重あやとび	二重返しとび	二重返しとび	二重交差とび	二重交差とび	三重とび



水泳学習カード

年 組 名前

目標をもって、がんばって練習しよう。

(全学年共通)

級	学習のめあて	月日	印
特級	① 25 mをクロールで 20 秒以内で泳ぐことができる。 ② 25 mを平泳ぎで 25 秒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分間泳ぎ続けることができる。(泳法は自由) ※①～④のいずれかが1つできればよい。	/	
1 級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 50 m泳ぐことができる。	/	
2 級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 25 m、うち 1 種目で 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。(泳法は自由)	/	
6 級	13m ～ 20 m泳ぐことができる。(泳法は自由)	/	
7 級	ばた足で、5 m以上泳ぐことができる。	/	
8 級	けのびで、3 m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ようかします。

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 バランスチャレンジ

- ① かたひざで立ち、もうかた方の足がゆかにつかないようにバランスを取る。何秒間バランスをくずさずにいられるか、時間を計ってみよう。



かた方のひざをうかせる。

つま先をうかせ、ひざでバランスを取る。むずかしければ、つま先をつけてもよい。

1回目	秒
2回目	秒
3回目	秒

結果を記録しておこう！



- ② 空のペットボトルを手のひらにのせて、かた足立ちしてバランスを取る。何秒間立っていられるか、時間を計ってみよう。



できる人は、目をつぶって行ってみよう。

右足のうらを左の太ももの内側に付けて立ち、バランスを取る。

1回目	秒
2回目	秒
3回目	秒



体がぐらつく場合は、足の位置をふくらはぎか足首まで下げて行おう。

レベルアップ

- ペットボトルを2本にして、両手にのせてみよう。



- ペットボトルを逆さにして、キャップを下にしてのせてみよう。



ペットボトルが落下しないように注意しよう。



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。

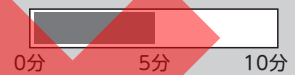
道具

500mLペットボトル1～2本、ストップウォッチ、マットなど

人数

1人～2人

時間



高めたい体力

☐ 体のやわらかさ

☐ 力強さ

☒ 動きを継続する能力

☐ すばやさ

☒ たくみな動き・バランス

キャップを下にする場合は、ペットボトルに少し（50～100mLくらい）水を入れると、さらにむずかしくなるよ。

- 運動を行った日づけを書いておこう！

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

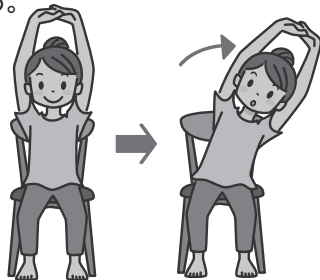
- ふり返り（感じたことを書こう。）

ステップ 2 ゆったりストレッチング

●いすにすわって、体のいろいろな部分をストレッチングしてみよう。

せなかやわきばらをのばすストレッチング

- ①両手を頭の後ろで組み、その手を頭の上にのばして 10 秒キープする。
- ②ゆっくり体を横にたおす。左右どちらも行う。
- ③①・②を 3～5 回くらいくり返して行う。



しせいをよくして、むねを張る。息をはきながら、体を横にたおす。

おしりのストレッチング

- ①息をはきながらゆっくり前かがみになり、足首をつかんで 10 秒キープする。
- ②息をすいながらゆっくり体を起こす。
- ③①・②を 3～5 回くらいくり返して行う。



浅くこしかけ、両ひざをとじる。

目線はつま先に向ける。

せなかやこしにいたみを感じないくらいの強さで行う。

このあたりのびている。

むずかしさ ★★★★★

道具

せもたれのあるいす、タオルなど

人数



1人～2人

時間



高めたい体力

✓ 体のやわらかさ

✓ 力強さ

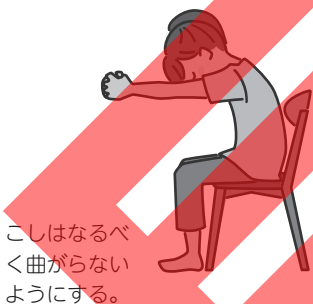
動きを持続する能力

すばやさ

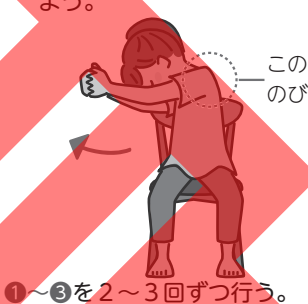
たくさん動き・バランス

かたやせなかのストレッチング

- ①両手を体の前で組み、息をはきながらゆっくりせなかを丸めて 10 秒キープする。
- ②そのまま体を右にひねり、10 秒キープ。左のかたの周りがのびているのを感じよう。
- ③次に、体を左にひねり、10 秒キープ。右のかたの周りがのびているのを感じよう。



こしはなるべく曲がらないようにする。



①～③を 2～3 回ずつ行う。

このあたりがのびている。



ゆっくりとこきゅうしながら行う。

ストレッチングは、お風呂上がりなど、体が温まっているときに行うといいよ。

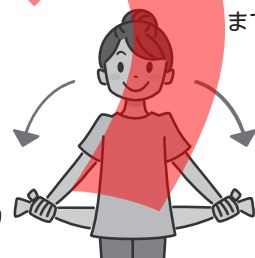


アレンジ運動

●タオルを使って、ストレッチングしてみよう。

- ① 70～100cm くらいの長さのタオルを、かたはばより少し広めに両手で持つ。
- ②体の前から、頭の上を通してせなかの後ろへ、ゆっくりとタオルを動かす。無理には行わず、できるところまで動かそう。
- ③今度は逆に、せなかから頭の上を通して体の前へゆっくりと動かす。これをくり返す。

タオルの代わりにぼうを使ってもよい。



いたみを感じたら、それ以上は無理に行わない。



タオルがピンと張った状態になるように持つよ。



●ふり返り(感じたことを書こう。)

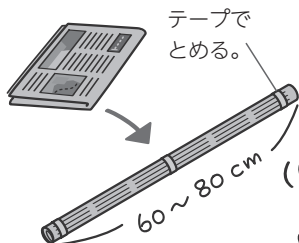
●運動を行った日づけを書いておこう！

--	--	--	--	--

ステップ 3 ぼうを使ってチャレンジ

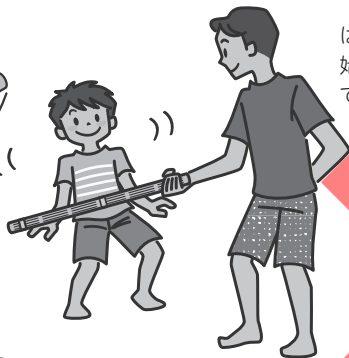
ぼうくぐりにチャレンジしよう。

①新聞紙を何まいか重ねて細く丸めたり、だんボールなどを細く切ったりして、60～80cm くらいの長さのぼうを作る。



②ぼうを水平に持ってもらい、体を反らしてくぐる。成功したら、ぼうの高さをもう少し低くしてみよう。

だんだんとぼうの高さを低くしていき、どこまで低くできるかちょう戦してみよう。



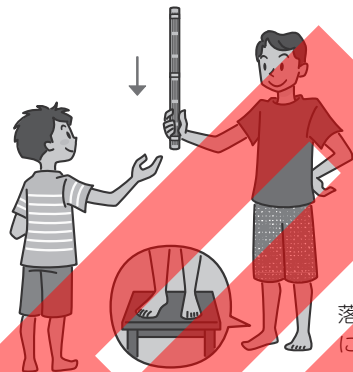
はじめは高い位置から始めよう。無理せず、できる高さで行おう。

わたしの最高記録
ゆかから

cm

ぼうをキャッチしてみよう。

「ぼうくぐりチャレンジ」で使ったぼうを上から落としてもらい、それをキャッチしてみよう。落とす人は、10 秒以内に好きなタイミングで落としてよい。どれくらい早くつかめるかちょう戦しよう。



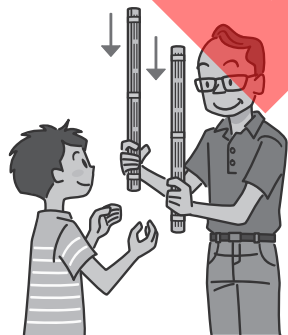
落とす人は、台に乗ってもよい。

ぼうにめもりを書いておき、つかんだ位置で点数をつけてもおもしろいよ。

新聞紙は曲がらないようにしっかり丸めよう。

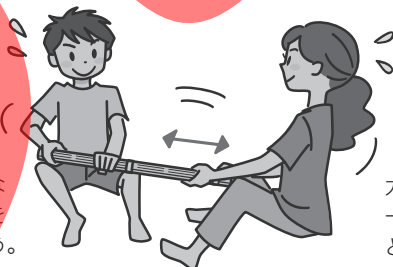
アレンジ運動

●ぼうの本数を1本から2本に増やしてみる。同時に落としても、バラバラに落としてもよい。



周りに十分なスペースをとって行おう。

●2人で向かい合ってすわり、ぼうを引っ張り合ってみよう。引っ張られたほうが負け。ぼうを持つ位置を変えて何度かためてみよう。



力の差が大きいときは、一方がかた手で持つなどしてくふうしよう。

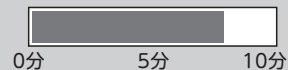
むずかしさ ★★★★★

道具

新聞紙やだんボール、
ガムテープなど

人数 2人～3人

時間



高めたい体力

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

●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。)

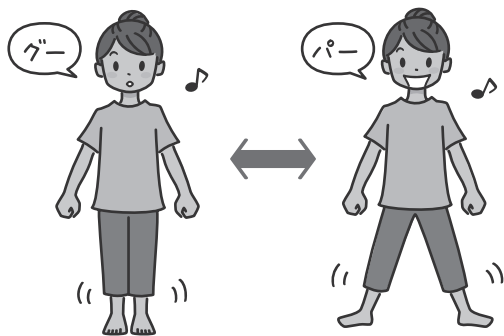
ステップ4 グーパーステップ

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

グー (足をとじる)

パー (足を横に開く)

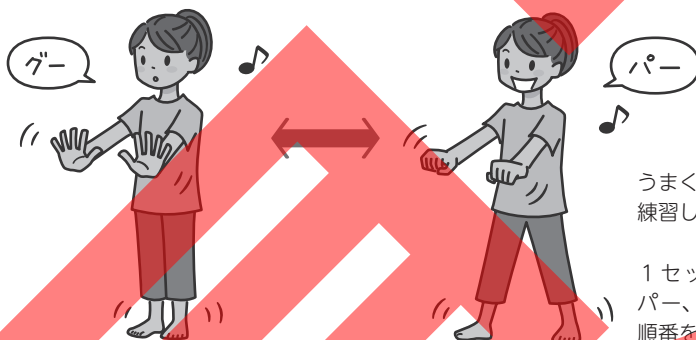
慣れたら、足に合わせて手でグーパーの動きをする。



- ② 手と足をずらして行う。このステップを30秒～1分間続ける。

足が「グー」のとき手は「パー」

足が「パー」のとき手は「グー」

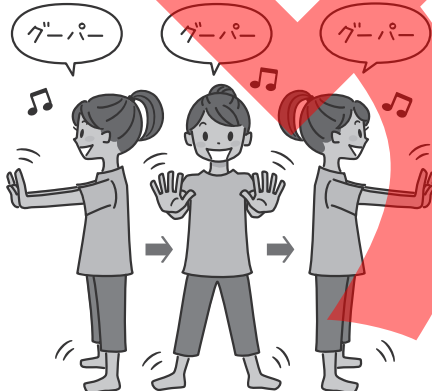


うまくできるように練習してみよう。

1セットを「グー、グー、パー、グー、パー」など、順番を変えて行ってもよい。

レベルアップ

- 1セット「グー、パー」ごとに、右、前、左、前と向く方向を変える。



- 「パー」のときだけ、頭の上に手をあげてたたく。



うまくできているか、家の人などに見てもらおう。

- 運動を行った日づけを書いておこう！

--	--	--	--	--

むずかしさ ★★★★★

道具

(必要があれば)
トレーニングマットなどの
すべりにくいマット

人数 1人～2人

時間



高めたい体力

体のやわらかさ

力強さ

✓ 動きを持続する能力

✓ すばやさ

✓ たくみな動き・バランス

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



手と足の動きをまちがえても、ステップを止めずにリズムに乗って続けよう。



- ふり返り(感じたことを書こう。)



単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

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

II 単元計画例…………… 10

- 体づくり運動…………… 10
- 器械運動…………… 12
- 陸上運動…………… 16
- 水泳運動…………… 20
- ボール運動…………… 22
(バスケットボール・サッカー・テニピン・ティーボール) *
- 表現運動…………… 30

* タグラグビーの単元計画例は、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

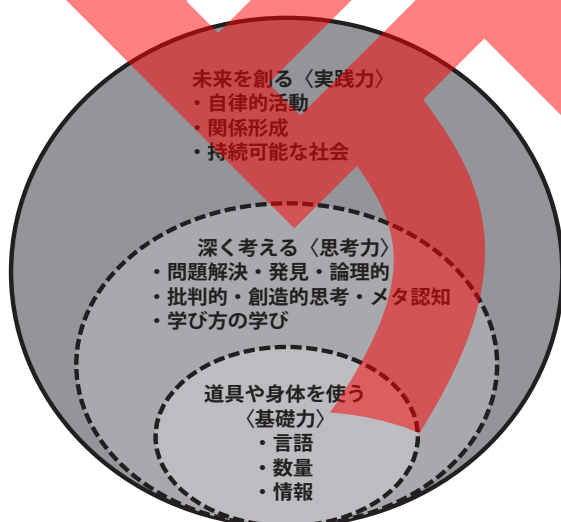
教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

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

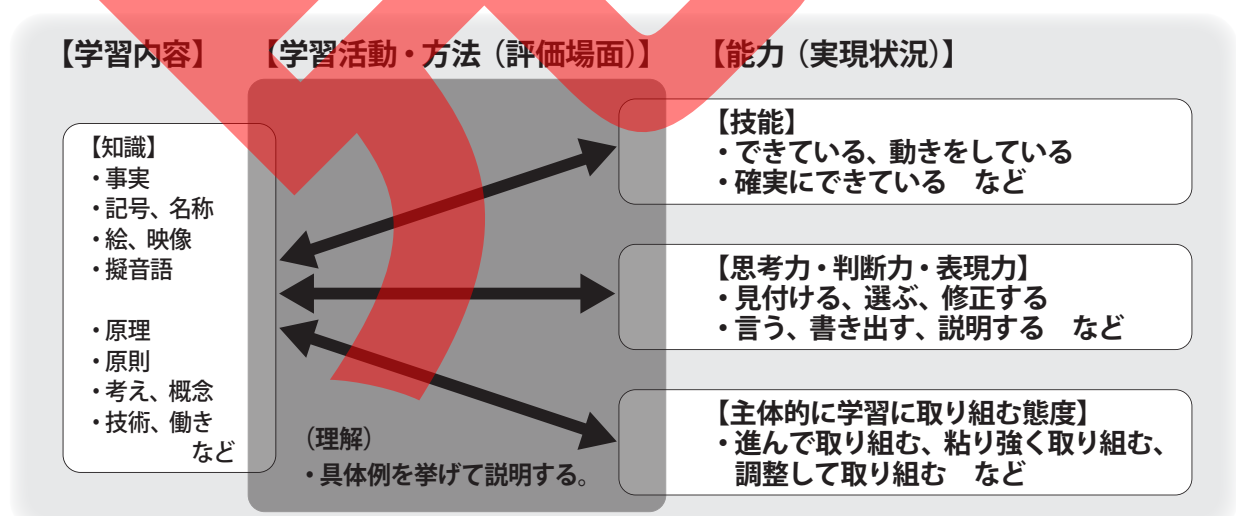
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【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	確かめる、話し合 う
	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)	メインゲーム (たいせんゲット ボール両面)の行 い方	※ゲームをこなす	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)	メインゲーム (たいせんゲット ボール)
	35 ※振り返り②	※振り返り③	※パス交換をう まくさせる	メインゲーム ※振り返り	※振り返り	※振り返り
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

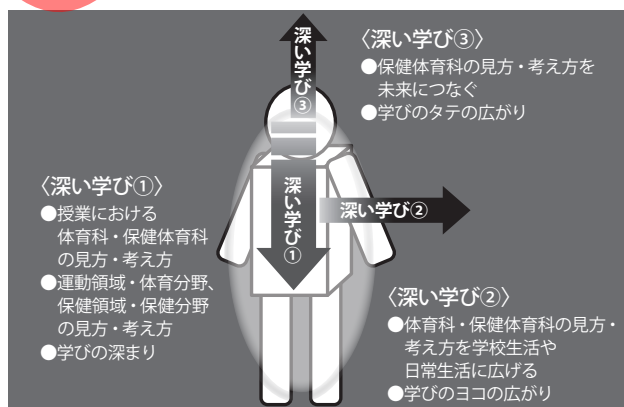
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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・評価基準		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。 ストレッチや様々な運動をすることで、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。友達の意見を受け入れる。		友達と一緒に、いろいろな運動遊びをしたり、動き方やルールを工夫したりすること。 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。友達の意見を受け入れ、工夫に反映させる。友達の実態に合わせて遊ぶ。	
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 ・音楽に合わせてジョギング	準備運動 ・リーダーの真似	準備運動 ・ミラーリング
	10		学習のねらいの確認		
	15	準備運動 ・音楽に合わせてジョギング、ハイタッチ	友達とストレッチ	鬼ごっこ ・手つなぎ鬼 ・ボールを使って鬼ごっこなど	鬼ごっこ ・子どもの意見からルールを工夫して
	20	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			
	25	押しくらまんじゅう ・押しくらまんじゅう鬼へ発展			
	30				
	35	グループで円になって	岩登り	ベルトコンベアー	用具を使って ・跳び箱や平均台に乗る
	40	整理運動、学習のまとめ			
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。岩登りでは、跳び箱の周囲にマットを置くと安全である。	思春期では男女が手をつなぐことを嫌がる場合がある。無理はしないといよい。ベルトコンベアーは男女別に実施してもよい。	跳び箱や平均台に複数人が乗るときは、押しったり引っ張ったりしないよう、安全面を確認する。何人乗れたかを競い、ゲーム性を担保すると盛り上がる。
評価の観点	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。		友達と動き方を工夫したり、ルールを工夫したりしている。
	主体的学習態度	ストレッチなどの運動に進んで取り組もうとしている。	体や気持ちの違いや変化について、友達の気づきや考えを認めることに進んで取り組もうとしている。	友達と協力する活動に進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		体の柔らかさを高める様々な運動に挑戦したり、友達と動き方を工夫したりして運動を楽しむこと。		巧みな動きを高める様々な運動に挑戦したり、友達と動き方を工夫したりして運動を楽しむこと。		力強い動きを高める様々な運動に挑戦したり、友達と動き方を工夫したりして運動を楽しむこと。	
		動きを持続する様々な運動に挑戦したり、友達と動き方や場を工夫したりして運動を楽しむこと。					
		体の柔らかさを高める様々な運動や、移動する運動に挑戦する。また、他にはどんな運動ができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。		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、他にはどんな運動ができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。		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、他にはどんな運動ができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。	
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	動きを持続する運動 ・短縄、長縄、ジョギング ・校庭でジョギングコースを作って				
	20						
	25	体の柔らかさを高める運動 ・様々な静的ストレッチ		巧みな動きを高める運動 ・フラフープで ・ボールで ・縄で		力強い動きを高める運動 ・相撲遊び ・手押し車 ・固定遊具 (雲梯、登り棒、肋木)	
	30						
	35	友達と動きを工夫して ・体の感じ方をペアで確認しながら		友達と動きを工夫して ・様々な用具を組み合わせる		友達と動きを工夫して ・手押し車でいろいろ	
	40		整理運動、学習のまとめ				
補足説明		・様々な運動を紹介して実践する。授業の後半では、どんな動きができるか、どんな運動ができるかを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け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。 ・体育授業だけで行うのではなく、例えばストレッチやジョギングなど、家庭でも実施できるとよい。そのため保健の内容と組み合わせたり、家庭における運動生活について計画を立て保護者に伝えたりするとよい。 ・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。					
評価の観点	知識運動						様々な動きを高めることの大切さを理解している。
	思考判断表現		友達と動き方や運動の内容を工夫している。		友達と動き方や運動の内容を工夫している。		友達と動き方や運動の内容を工夫している。
	主体的学習態度	体の動きを高める運動に進んで取り組もうとしている。		体の動きを高める運動に進んで取り組もうとしている。		場や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		基本の技を身に付け、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、ゆりかごや背支持倒立からのゆりかごなどを試してみること。 ・手押し車などで、腕支持の感覚を身に付けること。	・自己に合った場や練習内容を選択すること。	・なめらかな回転になるための工夫をすること。 ・友達のよい動きを見つけること。	・友達の練習の仕方を真似てみることに。 ・マットの傾斜を利用したり、細いマットの場を設定したりして、グループの深い学びにつなげること。
学習活動	5	準備、オリエンテーション	あいさつ、めあての確認、場づくり		
	10		準備運動ともとなる動き（類似運動）		
	15	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		
	20		発展させたい前転技に取り組む	後転・開脚後転のポイントを確認する	発展させたい後転技に取り組む
	25	前転・開脚前転のポイントを確認する			
	30				
	35				
	40	学習のまとめ、振り返り、片付け			
補足説明		もとなる動きを経験させる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけてさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけさせる。
評価の観点	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。		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。
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。		学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合ってマット運動をすることに進んで取り組もうとしている。	

時間		5	6	7
学習内容・評価基準		基本の技を身に付け、発展技に挑戦すること。		
		- 自己の課題を見つけること。 - 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	準備運動とともになる動き（類似運動）		
	15	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		
	20			
	25	倒立ブリッジのポイントを確認する	発展させたい倒立回転技に取り組む	これまで取り組んだ技を組み合わせる
	30			
	35			
	40	学習のまとめ、振り返り、片付け		
補足説明		図やICT機器を活用したりして、動きのポイントを理解させる。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。
評価の観点	知識技能		いろいろな方法で回転したり、基本的な倒立技を身に付けている。	
	思考判断表現			自己に合った技を選択している。
	主体的学習態度	マット運動の基本的な技、発展技に進んで取り組もうとしている。		

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、発展技に挑戦すること。					
		・登り棒などで足抜き回りに取り組むこと。 ・回転感覚や逆さ感覚を養うために、こうもり振りやだるま回りなどの基本技を行うこと。	・自己に合った場や練習内容を選択すること。 ・なめらかな回転になるための工夫をすること。	・友達のよい動きを見つけること。 ・技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。	・友達の練習の仕方を真似てみること。 ・互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。	・自己の課題を見つけること。 ・できる技の中から、上がる、回る、下りるをつないで組み合わせること。	・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 ・組み合わせた技を2人ペアで同時に行うこと。
学習活動	5	準備、オリエンテーション	あいさつ、めあての確認、場づくり				
	10		準備運動とともになる動き（類似運動）				
	15	鉄棒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				
	20						
	25	支持系のポイントを確認する	発展させたい支持系①に取り組む	発展させたい支持系②に取り組む	発展させたい支持系③に取り組む	組み合わせ技のポイントを確認する	これまで取り組んだ技を組み合わせる
	30						
	35						
	40	学習のまとめ、振り返り、片付け					
補足説明		登り棒などを活用し、もともになる動きを経験させる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけるさせる。	図やICT機器を活用したりして、動きのポイントを理解させる。	伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。
評価の観点	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。			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。		学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合って鉄棒運動することに進んで取り組もうとしている。			鉄棒運動の基本的な技、発展技に進んで取り組もうとしている。

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、発展技に挑戦すること。					
		- 基本の技を個々の実力を踏まえ、スモールステップに沿って練習すること。 - 手押し車やかえるの足打ちなどで、腕支持の感覚を身につけること。	自己に合った場や練習内容を選択すること。	- なめらかな回転になるための工夫をすること。 - 友達のよい動きを見つけること。	- 友達の練習の仕方を真似てみる。 - 技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。	- 自己の課題を見つけること。 - 逆さ感覚を養うために壁倒立などで練習しながら、回転系の運動を行うこと。	- 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。
学習活動	5	準備、オリエンテーション					
	10	あいさつ、めあての確認、場づくり					
	15	準備運動とともになる動き（類似運動）					
	20	跳び箱運動に結びつく動きに取り組む					
	25	基本の技を試したり、発展技に挑戦したりするなかで、自己に合った課題を見つける					
	30	開脚跳び、かかえ込み跳びのポイントを確認する	発展させたい切り返し系に取り組む	台上前転、伸膝台上前転のポイントを確認する	発展させたい回転系に取り組む	首はね跳び、頭はね跳びのポイントを確認する	さらに発展させたい回転系に取り組む
補足説明	35	学習のまとめ、振り返り、片付け					
	40						
評価の観点	知識技能	もとになる動きを経験させる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけさせる。	図やICT機器を活用したりして、動きのポイントを理解させる。	伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。
	思考判断表現		基本の技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。		発展技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。		
	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。	自己の課題に応じた練習や場を選択している。	学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合って跳び箱運動することに進んで取り組もうとしている。	友達のよい動きで見つけたことを伝えている。	跳び箱運動の基本的な技、発展技に進んで取り組もうとしている。	自己に合った技を選択している。

時間		1	2	3	4
学習内容・評価基準		走り方や競走の仕方を工夫し、自分の記録に挑戦したり、友達と競走したりして短距離走を楽しむこと。		競走の仕方やルールを工夫し、自チームの記録に挑戦したり、相手チームと競走したりしてリレーを楽しむこと。	
		全力で走ったり、走り方や競走の仕方を工夫して走ったりする。他者との競走も楽しいが、それ以上に自分の記録に挑戦させ、自身の伸びに注目する。走り方や競走の仕方などについて、友達と意見を交流して、走ってみる。		全力で走ったり、なめらか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、友達と意見を交流しながら練習して習得する。	
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	鬼ごっこ（ねことねずみ）	
	20	鬼ごっこ		リレー ・トラックリレー ・ワープリレー	リレー ・トラックリレー
	25	50m 走の測定	競走の仕方の工夫 ・様々なスタートから ・シャトル走 ・7 秒間走	走り方 ・バトンパスの工夫 ・バトンの渡し方	走り方 ・バトンパスの工夫 ・バトンの受け渡し ・テイクオーバーゾーン
	30	走り方練習 ・スタート ・中間走	50m 走の測定 ・前時との比較	リレー ・トラックリレー ・ワープリレー	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		・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。「ねことねずみ」はバトンパスに有効な鬼ごっこである。 ・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。 ・走っている仲間を応援したり、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。 ・なめらかなバトンパスの方法、テイクオーバーゾーンの活用の仕方を考え、練習するように促す。 ・前走者と次走者のスピードが落ちないバトンパスの方法を考えて練習する。			
評価の観点	知識技能		スタートから素早く走り始め全力で走ることを身に付けている。		なめらかなバトンパスを身に付けている。
	思考判断表現		ICT 機器などでスタートや中間走の走り方を確認し、動きのポイントと比べている。		リレーでなめらかなバトンパスの方法や自己のチームに適した作戦を選んでいる。
	主体的学習態度	短距離走・リレーに積極的に取り組もうとしている。		約束を守り、仲間と協力して活動することに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4			
学習内容・評価基準		自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走り越えて、目標記録に挑戦したり、友達と競走したりすること。		競走の仕方を工夫して、目標記録に挑戦したり、友達と競走したりすること。				
		「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の姿勢や技術ポイントを理解して、ハードルをリズムカルに走り越す。自分が走りやすいインターバルのコースを見つけ、3歩か5歩のリズムで走り越す。仲間の走っている姿を観察して、気づいたことをアドバイスして学び合う。		同じくらいの速さの友達と競い合う。50m ハードル走のタイムから 50m 走のタイムを引き、その差を得点化して、友達と競い合う。グループでの学び合いを促すために、得点をグループで合算し、グループごとで競わせる。				
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	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハードル走 ・記録を測定する			
	20	鬼ごっこ						
	25	技術ポイントの確認 ・踏み切り、空中姿勢、着地、リズム 技術ポイントを意識して、場を選択して練習する						
	30	50m ハードル走 ・自分の走りやすいコースを探す ・繰り返し走る	50m ハードル走 ・記録を測定する	50m ハードル走 ・記録を測定する ・友達と競走する				
	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。スキップで移動する鬼ごっこにするとよい。 ・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。 ・ハードルに膝が当たり痛がる児童がいる。市販されているウレタンカバーなどをかぶせるとよい。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気高めるとよい。								
評価の観点	知識技能	ハードルを3歩か5歩でリズムカルに走り越すことを身に付けている。		ハードルを3歩か5歩でリズムカルに走り越すことを身に付けている。				
	思考判断表現	自己や仲間の走り方を確認し、課題を見つけたり、練習の場を選んだりしている。		目標記録の達成に向けて、自身の課題を見つけ、修正したことを伝えている。				
	主体的学習態度	ハードル走に積極的に取り組もうとしている。		場を整備したり、用具の安全に気を配ったりすることに進んで取り組もうとしている。				

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価基準		リズムカルな助走から強く踏み切って跳ぶこと。		記録を伸ばすための助走・踏み切り・空中での動き方を見つけること。		遠くへ跳ぶための動き方で記録に挑戦して楽しむこと。
		①-1 かがみ跳びで安全に着地するには、上体を前に曲げて、両足の裏全体で着地すること。 ②-1 力強く踏み切るには、かかとから踏み込み、足の裏全体で強く踏み切ること。	③-1 5～7歩程度のリズムカルな助走には、助走の歩数を決めること。 ③-2 5～7歩のリズムカルな助走には、踏み切り足からスタートすること。	③-1 5～7歩程度のリズムカルな助走には、助走の歩数を決めること。 ②-2 遠くへ跳ぶには、踏み切り足と反対の膝を遠方へスイングして斜め上に跳ぶこと。	④-1 遠くへ跳ぶには、着地の前に、体を少し前に傾けること。 ④-2 遠くへ跳ぶには、着地の前に足を前に伸ばすこと。 ②-2 遠くへ跳ぶには、踏み切り足と反対の膝を遠方へスイングして斜め上に跳ぶこと。	⑤ 遠くへ跳ぶときの動きは、リズムカルな助走から力強く踏み切って、足を前に伸ばして、両足の裏で着地すること。
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	3歩の助走のリズム①-1	スタートの決め方③-1 5歩の助走のリズム	問題（発問） 予想する	問題（発問） 予想する	ケン・パ（1歩助走）③-1 3歩の助走リズム③-2
	15	5歩の助走のリズム①-1	7歩の助走のリズム	ケン・パ（1歩助走）①-2 3歩の助走リズム②-3、③-2	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
	20		競争のルール	自分の考えの修正	自分の考えの修正	
	25	踏み切り板を使って②-1	踏み切り板を使って②-1	5歩の助走のリズム 7歩の助走のリズム④-1、④-2	5歩の助走のリズム 7歩の助走のリズム④-1、④-2	・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板③-2
	30	踏み切り板と跳び箱を使って②-1	踏み切り板と跳び箱を使って②-1			途中で作戦タイム
	35	今日の記録測定	今日の記録測定	みんなで確認	みんなで確認	
	40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・両足で着地することが苦手な児童には、「ケン・パ（片足踏切・両足着地）」をその場で行った後に、「パ」を前方向へ行うようにする。その際、「パ」の際には両手を地面に着くようにする。	・リズムよく助走ができないときは、「イチ・ニ、イチ・ニ・サーン」など、声を出したり、手拍子を手がかりにさせる。 ・スタート位置にバットボールを置かせることで、助走の歩数と位置を決めさせる。	・問題（発問）「遠くへ跳ぶためには、助走のときに、どうしたらいいかな」の問いで、そのための助走の仕方に気づかせる。 ・5・7歩の助走のリズムでは、「練習のくふう」にある踏み切り板や跳び箱での場づくりも適宜行う。	・問題（発問）「遠くへ跳ぶためには、踏み切りのときに、どうしたらいいかな」の問いで、遠くに跳ぶための動き（踏み切り方）に気づかせる。 ・砂場にゴムひもを張り、足を遠くへ伸ばして着地する動きに着目させる。	・踏み切り位置を確認させる。 ・記録係や砂場の準備は交代で行わせる。
評価の観点	知識技能	かかとから強く踏み切り、両足の裏全体で着地することを身に付けている。	5～7歩程度のリズムカルな助走を身に付けている。			リズムカルな助走から踏み切って遠くへ跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現			歩数を決めリズムカルな助走を見つけている。	踏み切るときに踏み切り足と反対側の膝を遠方へスイングして跳ぶことを見つけている。	
	主体的学習態度	遠くへ跳ぶことの学習に積極的に取り組もうとしている。				走り幅跳びで競争する学習に積極的に取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		リズムカルな助走から強く踏み切って、高く跳ぶための動きを身につけること。		記録を伸ばすための助走・踏み切り・空中での動き方を見つけること。		高く跳ぶための動き方で記録に挑戦して楽しむこと。
		①はさみ跳びで安全に着地するには、振り上げ足から着地すること。 ②-1 上体を起こして力強く踏み切るには、かかとから強く踏み込むこと。	③-1 5～7歩程度のリズムカルな助走には、踏み切り位置を決めること。 ③-2 5～7歩程度のリズムカルな助走には、助走の方向を決めること。 ③-3 5～7歩程度のリズムカルな助走には、助走の歩数を決めること。	③-3 5～7歩程度のリズムカルな助走には、助走の歩数を決めること。 ②-2 高く跳ぶには、踏み切るとき、振り上げ足の膝を伸ばして、かかとを引き上げること。	②-2 高く跳ぶには、踏み切るとき、肩を高く上げること。 ④ 抜き足は胸に引きつけるようにして抜くこと。 ②-2 高く跳ぶには、踏み切るとき、振り上げ足の膝を伸ばして、かかとを引き上げること。	⑤ 高く跳ぶときの動きは、リズムカルな助走でかかとから踏み込んで、振り上げ足を高く上げて、振り上げ足から着地すること。
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	ゴムひもではさみ跳び①	踏み切り位置③-1 助走の方向③-2 助走の距離とリズム ・5歩の助走のリズム ・7歩の助走のリズム ③-3	問題（発問） 予想する	問題（発問） 予想する	5歩の助走のリズム⑤ 7歩の助走のリズム⑤
	15	振り上げ足① 踏み切り②-1		助走の距離とリズム ③-3 振り上げ足②-2	踏み切り②-2 抜き足④	競争のルールの確認
	20		競争のルール	自分の考えの修正	自分の考えの修正	
	25	ゴムひもではさみ跳び②-1	・5歩の助走のリズム ・7歩の助走のリズム	助走の距離とリズム・ 振り上げ足 5歩の助走のリズム 7歩の助走のリズム ②-2、④	踏み切り ・抜き足、 5歩の助走のリズム 7歩の助走のリズム ②-2、④	・5歩の助走のリズム ・7歩の助走のリズム
	30	目標の出し方	今日の記録測定			途中で作戦タイム
	35			みんなで確認	みんなで確認	今日の記録測定
	40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・振り上げ足から着地するときには、「①振り上げ足・②抜き足」の順番で、「イチ・ニ」と声を出しながら動きを確認させる。	・5歩、7歩の助走のリズムも、3歩の助走リズム「イチ・ニ・サーン」をもとに考えさせる。5歩のときは「1・2、1・2・3」、7歩のときは「1・2、1・2、1・2・3」のリズムで跳ぶ。	・問題（発問）「記録を伸ばすためには、助走のときに、どうしたらいいかな」の問いに対して、高く跳ぶための助走の仕方に気づかせる。	・問題（発問）「高く跳ぶためには、どうしたらいいかな」の問いに対して、高く跳ぶための踏み切り方に気づかせる。 ・抜き足は、「練習のくふう」のゴムひもの場づくりも適宜行う。	・助走の方向・歩数・リズム・踏み切る位置を確認させる。 ・得点は、目標との差で、1対1で競い合う方法と、グループで競い合う方法がある。
評価の観点	知識技能	かかとから強く踏み切り、振り上げ足から着地することを身に付けている。	5～7歩程度のリズムカルな助走を身に付けている。			リズムカルな助走から踏み切って高く跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現			歩数を決めリズムカルな助走を見つけている。	踏み切るときに振り上げ足の膝を伸ばしかかとを引き上げることを見つけている。	
	主体的学習態度	高く跳ぶことの学習に積極的に取り組もうとしている。				走り高跳びで競争する学習に積極的に取り組もうとしている。

陸上運動 5年・6年 投運動 (2時間)
単元計画

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。 投げる方向を見ること。① 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げること。②	遠くへ投げるための動き方で記録に挑戦して楽しむこと。 投げる方向を見ること。① 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げること。②
学習活動	5 準備運動・投げ体操 10 問題（発問） 15 予想する 20 指さしスロー① 25 指さしスロー② 30 指さしスロー③ 35 指さしスロー④ 40 指さしスロー⑤	5 準備運動 10 指さしスロー① 15 指さしスロー② 20 指さしスロー③ 25 指さしスロー④ 30 指さしスロー⑤ 35 指さしスロー⑥ 40 指さしスロー⑦
補足説明	・問題（発問）「どこをめぐって投げると記録が伸びるかな」の問いに対し、投げる方向、投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げ、遠くへ投げた方が望ましいことに気づかせる。	・得点は、目標との差で1対1で競い合う方法と、グループで競い合う方法がある。また、合計点と平均点で競うこともある。 ・練習・記録は助け合って行う。 ・使用するボールと場の安全を確認させる。
評価の観点	知識技能 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げたりすることを見つけている。 思考判断表現 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げることを見つけている。 主体的学習態度 遠くへ投げることに友達とともに積極的に取り組もうとしている。	知識技能 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げたりすることを見つけている。 思考判断表現 投げ手と反対の腕を投げる方向と同じ高さに上げることを見つけている。 主体的学習態度 遠くへ投げることに友達とともに積極的に取り組もうとしている。

水泳運動 5年・6年 水泳 (9時間)
単元計画

時間	1	2	3
学習内容・評価規準	手や足の動きに呼吸を合わせた泳ぎ方を身に付けること。		
学習活動	①-1 続けて長く泳ぐには、「顔を引き、腕と脚を伸ばして水面と平行な姿勢に保つ（けのび）」時間を長くすること。 ②-1 クロールで泳ぐには、左右交互に片手ずつゆっくりと大きく水をかいて水を押すこと。	②-1 クロールで手の動きに呼吸を合わせるには、水中で鼻から息を吐き出し、手をかき始めたら体全体を横転させて顔を横に向けること。 ②-2 クロールで手の動きに呼吸を合わせるには、手を水面から抜きながら同じ方向に顔を上げ、息を吸い込むこと。	③-1 クロールで続けて長く泳ぐには、膝を伸ばして腿の付け根から足全体を動かして水を押すこと。 ③-2 1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆっくりと動かすばた足をする。
補足説明	・顔を前方より少し下へ伸ばす。水中では肘を少しずつ曲げる。 ・腕のかきの後半は、手のひらを内側に向けてもを触るようにしてかくようにさせる。 ・歩きながらで確かめる。	・顔を横に上げて呼吸する動きを改善するには、手をかき始めて顔を横に向けるようにする（腕枕）。 ・手のかきは、急ぐと「腕枕」にできないので、手のひらが水面に届くまで、両手を前揃えするようにさせる。	・キックの幅は一定に保つ。蹴り下げは足の裏が水面に近づいた直後、最初に股関節が曲がり、次に膝関節が伸びる。蹴り上げは、蹴り下げにより膝関節がまっすぐに伸びた状態のまま水面近くまで蹴り上げる。
評価の観点	知識技能 手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくことを身に付けている。 思考判断表現 クロールで泳ぐことに積極的に取り組もうとしている。 主体的学習態度 クロールで泳ぐことに積極的に取り組もうとしている。	知識技能 呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすることを身に付けている。 思考判断表現 呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすることを身に付けている。 主体的学習態度 呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすることを身に付けている。	知識技能 蹴り下げは足の裏が水面に近づいた直後、最初に股関節が曲がり、次に膝関節が伸びる。蹴り上げは、蹴り下げにより膝関節がまっすぐに伸びた状態のまま水面近くまで蹴り上げる。 思考判断表現 蹴り下げは足の裏が水面に近づいた直後、最初に股関節が曲がり、次に膝関節が伸びる。蹴り上げは、蹴り下げにより膝関節がまっすぐに伸びた状態のまま水面近くまで蹴り上げる。 主体的学習態度 蹴り下げは足の裏が水面に近づいた直後、最初に股関節が曲がり、次に膝関節が伸びる。蹴り上げは、蹴り下げにより膝関節がまっすぐに伸びた状態のまま水面近くまで蹴り上げる。

時間		4	5	6	7	8	9
学習内容・評価規準		続けて長く（長い距離）泳ぐための動き方を見つけること。 ①-2 続けて長く泳ぐには、手をかいた後、「顎を引き、腕と脚を伸ばして水面と平行な姿勢を保つ（けのび）」時間を長くすること。 ①-3 続けて長く泳ぐには、呼吸の前後は顎を引いて顔を水に入れ、指先から足先までまっすぐに伸ばして、けのびになること。	手や足の動きに呼吸を合わせた泳ぎ方を身に付けること。 ①-1 続けて長く泳ぐには、「顎を引き、腕と脚を伸ばして水面と平行な姿勢を保つ（けのび）」時間を長くすること。 ②-3 平泳ぎで続けて長い距離を泳ぐには、両手では、呼吸の前後は顎を引いて顔を水に入れ、指先から足先までまっすぐに伸ばして、けのびになること。	手や足の動きに呼吸を合わせた泳ぎ方を身に付けること。 ②-4 平泳ぎで手の動きに呼吸を合わせるには、水中で鼻から息を吐き、両手を引きつけるときに顔を上げ（『パッ』）大きく息を吸うこと。 ⑤-3 平泳ぎで手と足の動きを合わせるには、両手を前方へ伸ばし、足の裏全体で水を押し出しながら（『ボン』）、手と足をまっすぐ伸ばすこと（『スー』）。	手や足の動きに呼吸を合わせた泳ぎ方を身に付けること。 ③-3 平泳ぎで続けて長く泳ぐには、キックで水を押すこと（足の親指を外側に向けて、足の裏全体で水を押す）。 ⑤-3 平泳ぎで手と足の動きを合わせるには、両手を前方へ伸ばし、足の裏全体で水を押し出しながら（『ボン』）、手と足をまっすぐ伸ばすこと（『スー』）。	続けて長く（長い距離）泳ぐための動き方を見つけること。 ①-2 続けて長く泳ぐには、「呼吸・手のかき・キック」の一連の動作（『パッ・ボン・スー』）の後、けのびの時間を長くすること。 ①-3 続けて長く泳ぐには、呼吸の前後は顎を引いて顔を水に入れ、指先から足先までまっすぐに伸ばして、けのびになること。	安全確保につながる動き方で続けて長く（長い時間）浮くこと。 ⑥-1 背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く（長い時間）浮くには、体の力を抜き、水中ではゆっくり息を吐くこと。 ⑥-2 背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く（長い時間）浮くには、体の力を抜き、水の抵抗を減らす程度に顔を上げ息を大きく吸うこと。
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	準備運動・水慣れ	約束・準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	問題（発問）	水中ジャンプ	水中ジャンプ	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）	だるま浮き あお向けで浮く イカ泳ぎ クロール
	15	予想する	壁を蹴ってのけのび①-1 けのびから1ストローク①-1	けのびから1ストローク①-1		予想する	
	20	ビート板を使つてのクロールヘルパーを使つてのクロール	ひもでけん引されての平泳ぎ②-3 ビート板を使つての平泳ぎ②-3 ヘルパーを使つての平泳ぎ②-4、⑤-3 けのびから1ストローク競争②-4、⑤-3	ひもでけん引されての平泳ぎ②-4、⑤-3 ビート板を使つての平泳ぎ②-3 ヘルパーを使つての平泳ぎ②-4、⑤-3 けのびから1ストローク競争②-4、⑤-3	ひもでけん引されての平泳ぎ③-3、⑤-3 ビート板を使つての平泳ぎ③-3、⑤-3 ヘルパーを使つての平泳ぎ③-3、⑤-3 けのびから1ストローク競争②-4、⑤-3	ビート板を使つての平泳ぎヘルパーを使つての平泳ぎ	着衣のまま だるま浮き あお向けで浮く イカ泳ぎ クロール
	25	自分の考えの修正				自分の考えの修正	
	30	ビート板を使つてのクロールヘルパーを使つてのクロール手の動きと呼吸、クロール				ビート板を使つての平泳ぎヘルパーを使つての平泳ぎ手足の動きと呼吸、平泳ぎ	身近な道具を使って ペットボトル ポリエチレン袋
	35	みんなで確認				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	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		・「クロールで、手のかきや足のキックの回数をできるだけ少なくするには、どんな動きがよいかな」という発問を受けて、課題解決の仕方を考えたり、仲間の考えたことを他者に伝える。	・水中ジャンプで手で水を押し跳び上がる動きが、かえり足泳ぎの手の動きにつながる。 ・手のひらを外側に向け、肘を曲げて水をかき出す。 ・手は大きな半円を描き、手のひらで胸の下までかき込む。	・水中ジャンプで手で水を押し跳び上がる動きが、かえり足泳ぎの手の動きにつながる。	・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、ブルルサイドで友達に足を支えてもらって練習する。	・「手のかきや足のキックの回数を少なくするには、どんな動きがよいかな」という発問で、課題解決の仕方を考え、考えたことを他者に伝える。 ・キック後にすぐ手をかいてしまふときは、けのび→「パッ・ボン・スー」の動きを仲間と確かめ合う。	・水着と着衣のときの違いから、安全確保につながるような長い時間浮く動きを考えさせる。
評価の観点	知識技能		両手を前方に伸ばし、肘を曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくことを身に付けている。	手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすることを身に付けている。	足の親指を外側に開き、足の裏や足の内側で水を掻き出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つことを身に付けている。		安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮いている。
	思考判断表現	手や足の動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐ動きを見つけている。				手や足の動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐ動きを見つけている。	安全確保につながる浮き方を見つけている。
	主体的学習態度		平泳ぎで続けて長く泳ぐことに積極的に取り組もうとしている。				安全確保につながる運動の学習に積極的に取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		知・技⑥ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①積極的に取り組むこと。	知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) 味方がボールを受けたら、相手側陣地に向かって素早く走ること。 2) シュートを決めやすい位置へ素早く移動すること。 態⑥場の整備や用具の安全を確かめること。	知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) 斜め45°からボード中央のボックスの縦線に当ててシュートすること。 態②ルールマナーを守り、仲間と助け合うこと。	知・技①近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 1) ボールがつながらないデッドスペースを理解すること。 2) ボールを受ける前や受けた後、素早くフリーな味方を見つけること。 態③分担した役割を果たすこと。	知・技③ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。 1) ボール保持者と相手の位置を見てデッドスペースを外すこと。 2) ボールを受ける前や受けた後、素早くフリーな味方を見つけること。
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	・学習のめあて ・準備運動、ドリブル鬼ごっこ、連続シュートゲーム、パス＆パスゲーム				
	15	ドリブル鬼ごっこ	ゴール下45°シュート (セットシュート)		パス・アンド・ラン、 ロングパス⇒シュート	
	20	連続シュートゲーム	メインゲーム前半戦（ゲームの進め方）		メインゲーム前半戦 (パス・アンド・ラン、 ロングパス⇒シュート)	
	25	パス＆パスゲーム	メインゲーム後半戦 (ゴール下45°シュートを確実に)		メインゲーム後半戦 (パス・アンド・ラン、 ロングパス⇒シュート)	
	30					
	35					
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する。	ゴール下45°から確実にシュートが決められるよう練習した後に、ゲームにおいて同様にできるよう強調する。		ボールを受けられる位置を十分理解させる。	味方がボールを持ったら、すぐに前方へ移動してボールを受けられるようにする。	
評価の観点	知識技能				①近くにいるフリーの味方にパスを出すことを身に付けている。	③ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することを身に付けている。
	思考判断表現					
	主体的学習態度		①ゴール下45°シュートに積極的に取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の整備や用具の片付け、安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備片付けで分担した役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。	

時間		6	7	8	9	10
学習内容・評価基準		知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) ランニングシュートの行い方を知り、できるようにすること。	知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) ランニングシュートできる位置でボールを受けること。 態⑤仲間の取り組みや考えを認めること。	思①ルールを工夫すること。 1) みんなが楽しめるルールの工夫点を考えること。 態④結果を受け入れること。	思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。	思③考えたことを伝えること。 1) メインゲームで知・技①③④についてお互いに確認して伝え合うこと。
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動、ドリブル鬼ごっこ、連続シュートゲーム、パス＆パスゲーム		・学習のめあて、ゲームの進め方の確認		
	10	ランニングシュート		チーム別練習		
	15					
	20	メインゲーム前半戦（ランニングシュート）		メインゲーム前半戦（チーム別の課題）		
	25					
	30	メインゲーム後半戦（ランニングシュート）		メインゲーム後半戦（チーム別の課題）		
	35					
40		学習の振り返り				学習・単元の振り返り
補足説明		ランニングシュートにおいてランニングし始める位置、2ステップの順序、上方へのジャンプ、スローイングの仕方を十分に理解させる。	ボールを受けるタイミングを理解させ、タイミングよくボールを受けるとともにランニングシュートを決められるようにする。	これまでに取り組んできたゲームを参考に、みんなで楽しめるルールを話し合わせる。	自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか考えさせる。	
評価の観点	知識技能	④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすることを身に付けている。		①③近くにいるフリーの味方にパスを出したり、ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動したりすることを身に付けている。		④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすることを身に付けている。
	思考判断表現			①みんなが楽しめるルールについて、工夫したことを伝えている。	②チームや相手の特徴を確認して、作戦を選んでいる。	③味方にパスをつなぐことについて、工夫した動きを伝えている。
	主体的学習態度		⑤仲間の取り組みや考えを認めることに進んで取り組もうとしている。	④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		知・技⑥ ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①積極的に取り組むこと。	知・技①近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 1) 蹴る足のつま先を外側に向けて、蹴りたい方向に足をまっすぐ振ってボールを蹴ること。 2) 味方からのパスを、足の裏や内側を使ってコントロールすること。 態⑥場の整備や用具の安全を確認すること。	知・技①近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 1) ボールがつかないデッドスペースを理解すること。 2) ボールを受ける前や受けた後、素早くフリーな味方を見つけること。 態②ルールマナーを守り、仲間と助け合うこと。	知・技③ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。 1) ボール保持者と相手の位置を見てデッドスペースを外すこと。 2) ボールを受ける前や受けた後、素早くフリーな味方を見つけること。 態③分担した役割を果たすこと。	知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) ボールの横に踏み込み、蹴り足の膝を曲げまっすぐ振りながら足の甲でボールを蹴ること。
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、ドリブル鬼ごっこ、ボールキープゲーム、パスゲーム			
	10	ドリブル鬼ごっこ	パス・アンド・ゴーゲーム、パスゲーム2対1 (インサイドキックおよびトラップの習得)			パスゲーム2対1、ワンツー・パス・シュートゲーム (インステップキックの習得)
	15					
	20	パスゲーム	メインゲーム前半戦 (ゲームの進め方)			メインゲーム前半戦
	25					
	30	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (シュートを確実に)			メインゲーム後半戦
	35					
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する。	インサイドキックができるよう練習した後に、ゲームにおいて同様にできるよう蹴り方を強調する。	パスを受けられる位置を十分理解させる。		インステップキックができるよう練習した後に、ゲームにおいて同様にできるよう蹴り方を強調する。
評価の観点	知識技能			①近くにいるフリーの味方にパスを出すことを身に付けている。	③ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することを身に付けている。	
	思考判断表現					
	主体的学習態度		①各種ゲームに積極的に取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の整備や用具の片付け、安全を確認することに進んで取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備片付けで分担した役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。	

時間		6	7	8	9	10
学習内容・評価基準		知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) 味方がボールを受けたら、相手側陣地に向かって素早く走ること。	知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすること。 1) シュートを決めやすい位置へ素早く移動すること。	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。	思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。	思③考えたことを伝えること。 1) メインゲームの時に知・技①③④についてお互いに確認して伝え合うこと。
学習活動		5 ・学習のめあて ・準備運動、ドリブル鬼ごっこ、ボールキープゲーム、パスゲーム 10 パスゲーム2対1、ワンツー・パス・シュートゲーム（インステップキックの習得） 15 20 メインゲーム前半戦 25 30 メインゲーム後半戦 35 40 学習の振り返り	5 ・学習のめあて ・準備運動、グループ選択メニュー① 10 ・学習のめあて、ゲームの進め方の確認 15 20 チーム別練習 25 30 メインゲーム（チーム別の課題） 35 40 学習・単元の振り返り			
補足説明		ボールを受けるタイミングを理解させ、タイミングよくボールを受けるとともにシュートを決められるようにする。		これまでに取り組んできたゲームを参考に、みんなで楽しめるルールを話し合わせる。	自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか考えさせる。	
評価の観点	知識技能	④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすることを身に付けている。		①③近くにいるフリーの味方にパスを出したり、ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動したりすることを身に付けている。		④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートすることを身に付けている。
	思考判断表現			①みんなが楽しめるルールについて、工夫したことを伝えている。	②チームや相手の特徴を確認して、作戦を選んでいる。	③味方にパスをつなぐことについて、工夫した動きを伝えている。
	主体的学習態度	⑤仲間の取り組みや考えを認めることに進んで取り組もうとしている。		④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		知・技②ボール方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。 1) ボールが来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。 態①積極的に取り組むこと。	知・技④用具を使って相手コートへの返球。 1) フォアハンドやバックハンドストロークで返球すること。 2) ラケットの真ん中に「パン」と当てること。 3) 打つ方向に向かって腕を振ること。 態⑥場の整備や用具の安全を確認すること。	思③考えたことを伝えること。 1) 2人組練習の時に知・技④についてお互いに確認して伝え合うこと。 態③分担した役割を果たすこと。	思③考えたことを伝えること。 1) 浅いボールや深いボールに対してどのようなボールを返球するか伝え合うこと。 態②ルール・マナーを守り、仲間と助け合うこと。	
		メインゲームは「テニピン」で行う。(3年の教師用指導書に掲載される「テニピン」参照)				
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 ・テニピン遊び（ボール打ち上げ、ドリブルリレー、キャッチ・アンド・ラリー、ねらってラリー、コロコロラリー、天大中小など）			
	10		グループ選択メニュー			
	15	1人テニピン遊び ドリブルリレー	ねらってゲーム			
	20		ラリーゲーム		メインゲーム① (キャッチありのテニピン)	メインゲーム① (テニピン)
	25	2人テニピン遊び ねらってラリー 天大中小 (4人組で)			メインゲーム② (テニピン)	メインゲーム② (テニピン)
	30		メインゲーム (キャッチありのテニピン)			
	35	試しのゲーム				
40	学習の振り返り					
補足説明		・ボールのバウンドに合わせて、体はどこに動かしたらよいのか？ ・積極的に取り組むとはどういうことか？	・ラケットのどこに当てるとうい？ ・2人組練習は、慣れてきたら少し距離を離す。	・ボールの打ち方に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・役割の例を示す。 ・役割を果たすことでどうなるのか？	・浅いボールの時、深いボールの時はどのようなボールを打ったらよいのか？	・公正と協力の意義を考える。 ・ゲームがより楽しくなるためのルールの工夫を考える。
評価の観点	知識技能		②ボールの方向に体を向けることを身に付けている。		④ラケットで「パン」と打つこと。つなげる時は下から、攻める時は横から強く打つことを身に付けている。	④状況に応じた打ち方で相手コートに返球することを身に付けている。
	思考判断表現			③ボールの打ち方について、考えたことを伝えている。	③相手から送られてきたボールが浅い時、深い時の打ち方を伝えている。	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。
	主体的学習態度		①テニピンに積極的に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認することに進んで取り組もうとしている。		③場の設定や用具の準備片付けで分担した役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。

時間		6	7	8	9	10
学習内容・評価規準		思③考えたことを伝えること。 1) ABCDの図面を活用して、どこにどのようなボールを打つか考えたことを伝え合うこと。	知・技④相手コートへの返球。 1) いろいろな打ち方で相手コートに返球すること。 2) ボール方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。		思②作戦を選んだり考えたりすること。 1) 自分のペアや相手ペアの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、作戦を選んだり、考えたりすること。 2) 思③の状況判断能力を活用すること。	
		メインゲームは「テニピン」で行う。 (3年の教師用指導書に掲載される「テニピン」参照)	態⑤仲間の取組や考えを認めること。	態④結果を受け入れること。		
		メインゲームはミニラケットを使用した「ラケットテニピン」で行う。 ※実態に応じて、テニピンを継続する。				
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動 ・テニピン遊び（ボール打ち上げ、ドリブルリレー、キャッチ・アンド・ラリー、ねらってラリー、コロコロラリー、天大中小など）				
	10	グループ選択メニュー	ねらってゲーム ラリーゲーム		グループ選択メニュー	
	15					
	20	メインゲーム① (テニピン)	メインゲーム① (キャッチありのラケットテニピン)		メインゲーム① (ラケットテニピン)	
	25					
	30	メインゲーム② (テニピン)	メインゲーム② (ラケットテニピン)		メインゲーム② (ラケットテニピン)	
	35					
	40	学習の振り返り				学習・単元の振り返り
補足説明		・余裕をもって返球するためには、どのようにボールへ向かえばよいのか？ ・ABCDの図面を使用し、どこにどのようなボールを打てばよいかを考える。	・ボールの打ち方に即して、お互いに考えたことを伝え合う場面を設ける。	・相手コートのどこをねらって返球したらよいのか？ ・ゲームがより楽しくなるためのルールの工夫を考える。	・自分のペアや相手ペアの特徴を踏まえ、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り考えたりしたのか？	・これまでの学びを活かして、状況判断しながらゲームができていくか？
評価の観点	知識技能		④フォアハンドやバックハンドストロークで返球することを身に付けている。	②ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動することを身に付けている。		②、④および⑤ボールの落下点に素早く移動ができる。
	思考判断表現	③どこにどのようなボールを打ったらよいか、考え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て、作戦を選んだり考えたりできる。	③状況判断したことを仲間に伝えている。
	主体的学習態度	②ルールやマナーを守って仲間と協力することに進んで取り組もうとしている。	⑤ルールの工夫や練習メニューの選択について仲間の考えを認めることに進んで取り組もうとしている。		④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		知・技④塁間を全力で走塁すること。 1) 打球後に次の塁をめがけて全力で走って駆け抜けること。	知・技①止まったボールをバットで打つこと。 1) 前足のつま先を打ちたい方向に向けること。 2) バットを肩越しに構えること。 3) バットを水平に振ること。	知・技③捕球する相手に向かって投げること。 1) ボールを持つ手の肘を後方にひくこと。 2) 投げたい方向に視線を向けること。 3) ボールを持つ手と反対側の足を投げたい方向に向かって踏み出すこと。	知・技②打球方向に移動し、捕球すること。 1) フライでボールの真下に入って顔の前で捕ること。 2) ゴロで、腰を落としてボールを体の正面で捕ること。	思③考えたことを伝えること。 1) 送球練習の時に知・技②③についてお互いに確認して伝え合うこと。
		態①積極的に取り組むこと。	態⑥場の整備や用具の安全を確かめること。	態③分担した役割を果たすこと。		態②ルールやマナーを守り、仲間と助け合うこと。
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、ピッチ・バッチリズム			・学習のめあて ・準備運動、リレー
	10	ピッチ・バッチリズム	キャッチボール	キャッチボール 送球練習		送球練習
	15					
	20	キャッチボール	バッティング練習	バッティング練習 バッティングゲーム		バッティング練習
	25					
	30	リレー	バッティングゲーム	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
	35					
	40	学習の振り返り				
補足説明		・積極的に取り組むことがなぜ大切か？	・どうすればうまく前に打てるか？ ・キャッチボールは慣れてきたら少しペアを動かす。	・どうすればうまく投げたいところに投げられるか？ ・役割の例を示す。役割を果たすことでどうなるのか？	・どうすればうまくボールを逸らさずに捕れるか？	・送球と捕球の行い方に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・公正と協力の意義を考える。
評価の観点	知識技能			④打球後に次の塁をめがけて全力で走って駆け抜けることを身に付けている。	①止まったボールをバットで打つことを身に付けている。	③捕球する相手に向かって投げることを身に付けている。
	思考判断表現					③仲間の捕球や送球について気づいたことを伝えている。
	主体的学習態度		①バッティングゲームに積極的に取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場の整備や用具の片付け、安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③場の設定や道具の準備片付けで分担した役割を果たすことに進んで取り組もうとしている。	

時間		6	7	8	9	10
学習内容・評価規準		知・技⑤守備の隊形をとること。 1) ボールが飛んで来る方向におへそを向けて、軽く膝を曲げて構えること。 2) 打球を捕球するために素早く移動すること。 3) 送球を捕球するために素早く移動すること。	思①ルールを工夫すること。 1) 2ベースゲーム①と②でみんなが楽しめるルールの工夫点を考えること。		思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手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。	
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動、リレー	・学習のめあて ・準備運動、グループ選択メニュー①			
	10	バッティング練習			グループ選択メニュー②	グループ選択メニュー②
	15		2ベースゲーム①	グループ選択メニュー②		
	20	送球練習			メインゲーム①	メインゲーム①
	25					
	30	2ベースゲーム	2ベースゲーム②	メインゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②
	35					
	40	学習の振り返り				学習・単元の振り返り
補足説明		・余裕をもって捕球するためには、どうすればよいか？	・グループ選択メニュー①は、ピッチ・バッチリズム、キャッチボール、リレーから選ぶ。 ・2ベースゲームはルールを工夫する。 ・仲間の取り組みや考えを認めることでどうなるのか？	・グループ選択メニュー②は、個人やグループの課題に合わせて、既習の練習メニューから選んで実施する。 ・結果をどう受け止めたらいいか？	・自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか、いくつかの例から選んで試す。なぜその作戦を選んだか？	
評価の観点	知識技能	②打球方向に移動し、捕球することを身に付けている。	⑤ボールが飛んで来る方向におへそを向けて、軽く膝を曲げて構えることを身に付けている。	⑤打球や送球を捕球するために素早く移動することを身に付けている。		①～④および⑤ボール方向への素早い移動を身に付けている。
	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チームや相手の特徴を確認して、作戦を選んでいる。	
	主体的学習態度	②2ベースゲームでルールを守って、仲間と協力することに進んで取り組もうとしている。		⑤仲間の取り組みや考えを認めることに進んで取り組もうとしている。	④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。	

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 掲示物の製作 (自然の風景)	いろいろな題材から特徴をとらえ表現したいことをひと流れ、ひとまとまりで踊ること。 練習の仕方を工夫したり友達に伝えたりすること。 積極的に取り組み 友達のよさを認め合い場の安全に気を付けること。				
		○自然の風景 思いつくままに踊る(豪雨・台風・竜巻・火山の爆発) *全員で *2人組で 表したいテーマでひと流れ 見せ合い 学習のまとめ	○自然の風景 思いつくままに踊る(渦潮・山崩れ・荒れ狂う海) *全員で *3人組で 表したいテーマでひと流れ 見せ合い 学習のまとめ	○自然の風景 表したい感じを中心にひとまとまりの動き(なか) *5人組で 兄弟チームとの見せ合い 学習のまとめ	○自然の風景 表したい感じを中心にひとまとまりの動き(はじめ・おわり) *5人組で 兄弟チームとの見せ合い 学習のまとめ	○自然の風景 ひとまとまり完成とグループ活動(助言・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	思いつくままに踊る いろいろな動き探し		表したいテーマごとのひと流れ 群を活かしたひとまとまり		
	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	自然をテーマにした掲示物を製作する	○自然の風景 ・豪雨・台風 ・竜巻 ・火山の爆発 教師の言葉かけで動いていく	○自然の風景 ・渦潮 ・山崩れ ・荒れ狂う海 教師の言葉かけで動いていく	○テーマを1つ選ぶ ○5人組で表したい場面の「なか」をつくる(前時までの工夫を活かす)	○5人組で表したい場面(なか)を引き立てる「はじめ」と「おわり」をつくる	できたひとまとまりを兄弟グループで見せ合い改良する
	20		火山の爆発(2人組)を例に、以下を学ぶ。大きな動き(指先まで)・反対の動きの組み合わせ(速い・遅い、高い・低い等)・リズムの変化(スローモーション等)・オノマトペの活用	荒れ狂う海(3人組)を例に、以下を学ぶ。大きな動き(指先まで)・反対の動きの組み合わせ(速い・遅い、動く・止まる等)・リズムの変化(スローモーション等)・オノマトペの活用	○ひと流れからひとまとまりへ (見せ合い)	○ひとまとまりをさらに工夫する(高低・距離・速さなど) 見せ合い(助言と改良)	リハーサル発表会
	25						
	30						
	35						
	40		学習のまとめ				
補足説明		この時間内にイメージの考案と製作を行うことは難しい。事前にイラストを考えさせておき、本時に臨むとよい。	児童の心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行ってから学習に入っていく。火山の爆発の例は、児童のレディネスに合わせて選択し、徐々に増やしていく。	児童の心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行ってから学習に入っていく。	児童の心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行う。グループごとに進度が異なるため、見せ合いと助言のタイミングは各チームに委ねる。	児童たちの心身がほぐれていなかったら、導入でリズムダンス等を行ってから学習に入っていく。発表は観点を持って行う。	
評価の観点	知識技能	表したい題材の特徴を知り、掲示物を製作できる。	表したい感じをひと流れの動きで踊ることを身に付けている。	表したい感じをひと流れの動きで踊ることを身に付けている。	5人の群の動きができていて、テーマを引き立てる「なか」の動きができていて、	5人の群の動きができていて、「なか」を引き立てる「はじめ」と「おわり」ができていて、	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	表したいテーマを選び、掲示物に書いている。	表したいイメージをもとに、友達の表現を取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。	表したいイメージをもとに、友達の表現を取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。	群を活かす起伏のあるひとまとまりの方法を見つけて伝えている。	群を活かす起伏のあるひとまとまりの方法を見つけて伝えている。	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、自然の風景を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、自然の風景を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。	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
学習内容・評価基準		踊りの特徴をとらえ音楽に合わせた簡単なステップや動きで踊ること。 練習や発表を工夫して友達に伝えられるようにすること。 友達のよさを認め合い場の安全に気を配ること。		
		オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 踊りの地域性や踊りの由来について学ぶ 歌を歌う 学習のまとめ	ウォーミングアップ グルーピングを行う (男女混合5～6名) グループ内で全体を通して踊る 学習のまとめ	ウォーミングアップ 全体を通して踊る グループごとに発表 (グループ間交流) 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	日本の踊りの文化的価値を学ぶ	踊りの特徴をとらえ、音楽に合わせて踊る	互いのよさを伝え合い、踊りで交流する
	10	単元の学習について見通しを持つ	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する	
	15	学習の約束・仕方について学び、単元目標を立てる	ウォーミングアップ	
	20	ソーラン節(北海道)の映像や写真を見てニシン漁のイメージを膨らませる	全員で歌を歌う	
	25	実際に踊りを見て、ソーラン節の全体の流れをイメージする	○全体を通して踊る	
	30	教師が示範する	○動きのポイントを意識して踊る ろこぎ・網たぐり・ニシンをすくう・ニシンを選ぶ これらを意識しながら、踊る	○リハーサル
	35	歌を歌いながら、全体を通した流れの中で踊る	グループごとに動きのポイントを意識しながら練習する	○グループごとに発表する
	40	学習のまとめ		学習のまとめ 単元のまとめ
補足説明		ソーラン節とロックソーランは異なることを初めに伝える。日本の踊りの特徴を学ぶ(農耕民族特有の動き)。腰を落とした低い姿勢・「なんば」の動き・意味をもった多くの手振り・集団で踊っても他者と組まない1人踊り。ソーラン節は、北海道のニシン漁の労働が踊りになっていることを伝える。写真や映像など見せ、具体的なイメージを持てるようにする。	日本の踊りの特徴やソーラン節の特徴は、常に意識させるように伝えていく。 活動が停滞しているグループには教師が介入していく。	日本の踊りの特徴やソーラン節の特徴は、常に意識させるように伝えていく。 発表後は拍手を送るなど、互いの学習成果を認め合えるようにする。
評価の観点	知識技能		音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることを身に付けている。	音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることを身に付けている。
	思考判断表現	踊りの特徴について、とらえたことを伝えている。	踊りや音楽の違いについて、見つけたことを伝えている。	踊りや音楽の違いについて、見つけたことを伝えている。
	主体的学習態度	日本の踊りの学習に進んで取り組もうとしている。	積極的に教え合い、他者と交流する活動に進んで取り組もうとしている。	積極的に他者と交流し、良さを伝え合う活動に進んで取り組もうとしている。

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 5 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 株式会社バンティアン

●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



5 年 組



●この本は植物油インキを使用しています。