

教師用

6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



ゆたかに
やさしく
たくましく

交通安全誓いのことは
なれた道 ゆだんをすると 事故
かぶろうよ 命を守る ヘルメット



年間指導計画例 第6学年(3学期制)

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

1学期 (36時間)

月	4		5				6				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 鉄棒運動⑦		ボール運動 ネット型 ソフトバレーボール⑪			水泳運動 水泳運動⑧		保健④		
	2	体づくり運動 体の動きを高める運動④										
	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 走り高跳び⑤		投運動①	ボール運動 ベースボール型 ソフトボール⑩				器械運動 跳び箱運動⑥		陸上運動 ハードル走⑤		投運動①	
	2	体づくり運動 体の動きを 高める運動②													
	3				保健④										

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	表現運動 外国のフォークダンス②				ボール運動 ゴール型⑩			
	2								
	3								

年間 90時間

特設ページ

- ◆新しいスポーツ 89
- ◆なわとびカード 91
- ◆水泳学習カード 92

※2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。

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
- 鉄棒運動 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
- フラッグフットボール ゴール型 58
- ソフトバレーボール ネット型 62
- ソフトボール ベースボール型 66

表現運動

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

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって

1. 体育の授業で育成を目指す資質・能力 2
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、フラッグフットボール、 ソフトバレーボール、ソフトボール)	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 心と体との関係や変化に気付いたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができるようにすること。

のぞき 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、
みつけよう 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と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人組でストレッチング、リラクゼーション

息をはいて。

強すぎたら
言ってね。

息をはき出し
ながらやろう。

呼吸を止めない。
ゆっくり行い、痛く
なる直前で止める。

のびている感
じがするよ。

もう少しで
きるかな。

急に押したり、
引いたり、
揺らしたりしない。

後ろはここ
までだね。

ひねる。

ももの裏をのばす。

そこで止めて。

会話をしながら行う。

力をぬくよ。

強かったら
言ってね。

ほぐす。

ふか学ぼう

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、
あたたかかったりする。
など

こんな
ときは

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

イ
ク
ズ
?

ストレッチングをするときに気をつけることとして、正しいものは、次のうちどれでしょうか。

ア 体をのばすときはこきゅうを止めて行う。

イ 毎日行わないようにする。

ウ 体が温まった状態で行う。

エ 体をのばしたり曲げたりするときは反動をつけて行う。

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かかわり、自由な雰囲気を作る。



- ◎運動のしかたを知り、友達とやってみる。
- ◎いろいろな体の動かし方をして、どんなふうにかを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変えるか確かめる。

ふか
く
き
こ
う
な
あ
そ
び

ステップ

2

心と体との関係に気づこう。

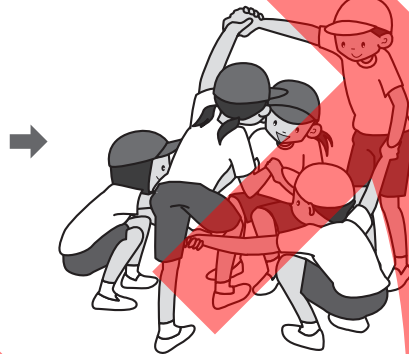
◎ちえの輪



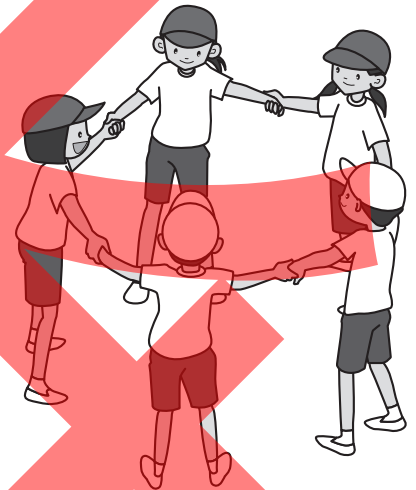
急に動かず、
友達と相談
しながら動く。

グループで右手どうしをつなぐ。
つないでいない友達と左手をつなぐ。

手がねじれて痛いときは、
いったん手を離してねじれを取る。



手をはなさずにくぐったり、
またいだりする。



1つの円になるように
ほどこいていく。2つの輪に
なることもある。

◎グループで円になって

●円形手たたき



みんなの楽しそう
な顔が見えるね。

●円形大移動



手をつないで回ると、
もっと楽しいね。

円形を効率よく作るために、次の手順で行うとよい。

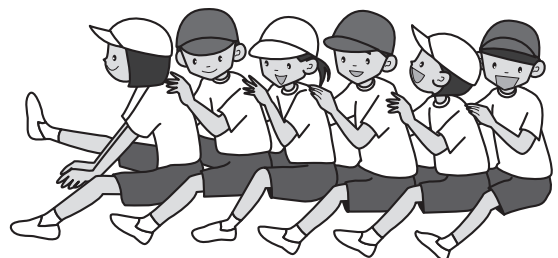
- ①円形手つなぎで回転・移動(円形大移動)
- ②手を下ろしてつなげる範囲が広がって座る
- ③円形手たたき
- ④円心方向に少しつめる
- ⑤ふれ合いコミュニケーション

●ふれ合いコミュニケーション



友達の体って
あたたか
いよ。

しんぞう
心臓が
ドキドキ
しているね。



友達の体の様子に
注意しながらやろう。



スキップは、発育・発達状況により、男女別に行ってもよい。

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。

●ボールを使って

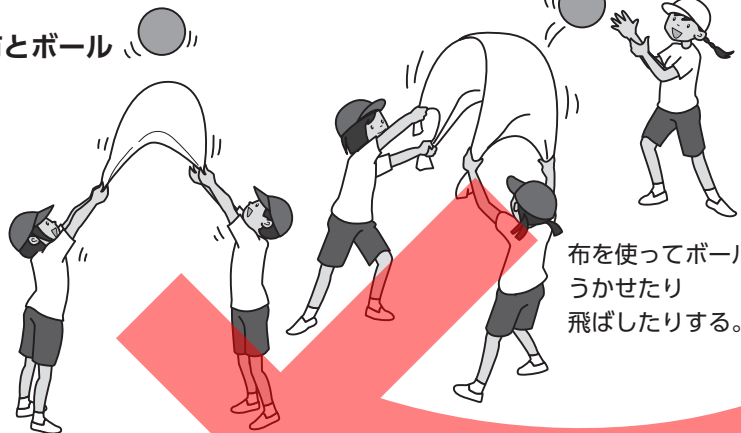
●ポリエチレンぶくろボール

ボールを上
に投げ、すば
やく場所を交
代してキャッ
チする。

風船で行って
もよい。



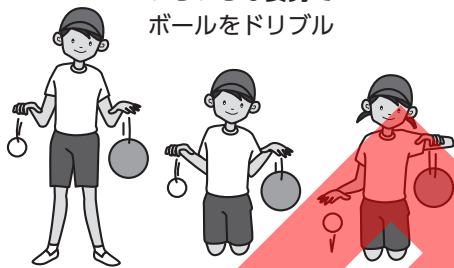
●布とボール



布を使ってボー
ルをうかせたり
飛ばしたりする。

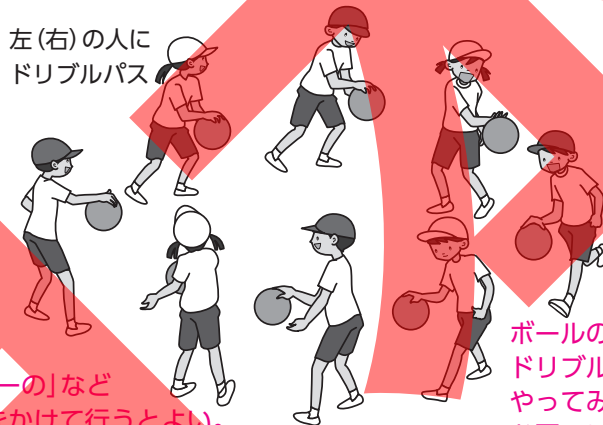
●2種類のボール

いろいろな姿勢で
ボールをドリブル



●ドリブルパス

左(右)の人に
ドリブルパス



「せーの」など
声をかけて行くとよい。

ふか／＼学ぼう

友達と仲よく
遊ぶために、ど
んなルールにし
たらよいか考え
てみよう。

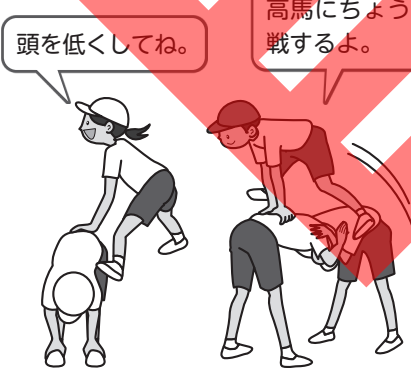
ボールの種類を変えてみる。
ドリブルパスを学級全員で
やってみる。上手にできたら
お互いにほめ合うようにする。など

●とびこし

●馬とびいろいろ

頭を低くしてね。

高馬にちょう
戦するよ。



列になってみんなでき。



頭を低くして
蹴られないようにする。

●とびおにごっこ

おににタッチされたら
その場で
馬になる。

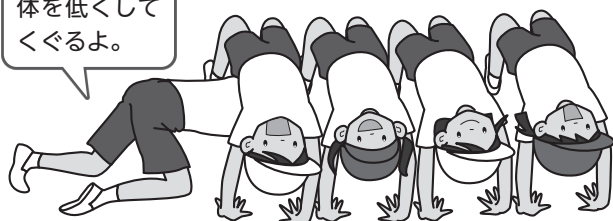


味方がその馬をとべば、
にげることができる。

●人間トンネル

体を低くして
くぐるよ。

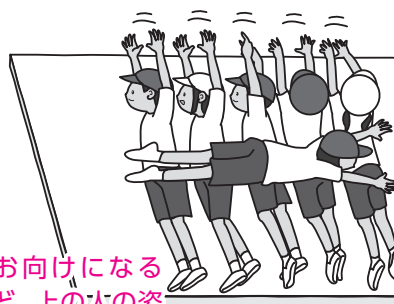
リレーにしても楽しい。



グループでトンネルを作り、順番にくぐる。

●ベルトコンベアー

友達の体の
上だと痛く
ないね。



おお向けになる
など、上の人の姿
勢を変えてみる。

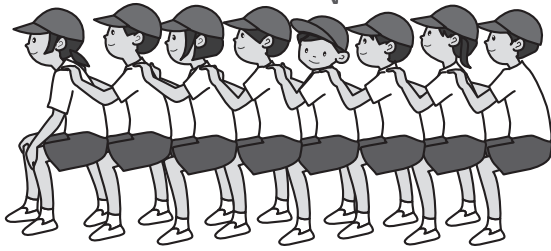
下の人は、上の人の進行方向に転がる。

下の人は
協力して
転がり、
上の人を運ぶ。

●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。

●風船ゲーム

落とさない
ように順番に手で
パスをする。

軽く上げるよ。

手を使わないで
風船つき

予備の風船を
用意しておく。

ヘディング
するよ。



足でポン
とけるよ。

手をつなぎ、
手を使わないで
パスをする。

●しっぽ取り

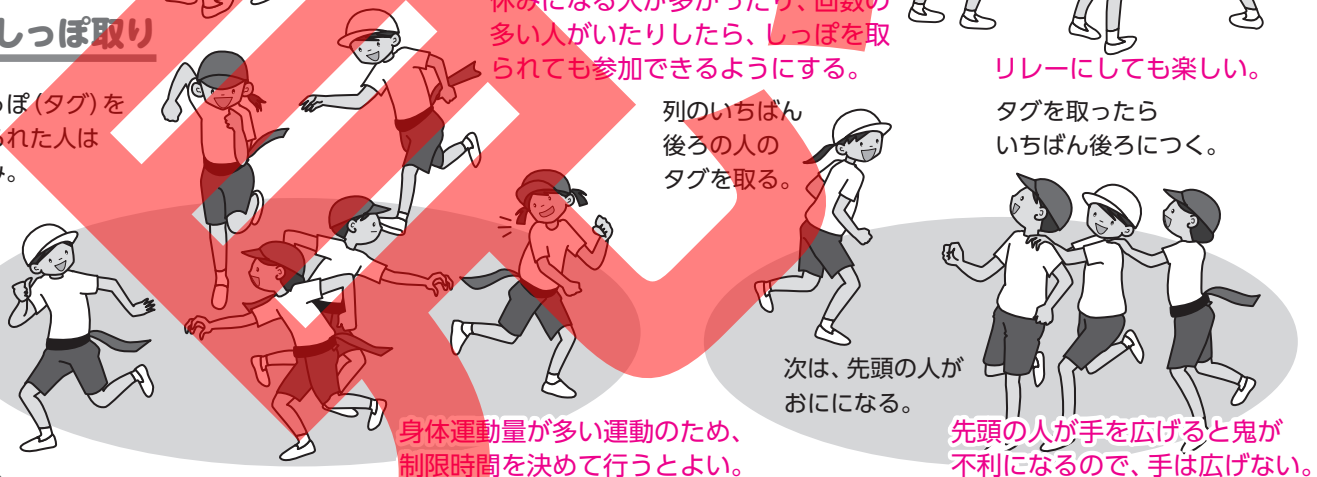
しっぽ(タグ)を
取られた人は
休み。

休みになる人が多かったり、回数の
多い人がいたりしたら、しっぽを取
られても参加できるようにする。

列のいちばん
後ろの人の
タグを取る。

リレーにしても楽しい。

タグを取ったら
いちばん後ろにつく。



身体活動量が多い運動のため、
制限時間を決めて行くとよい。

次は、先頭の人
がおになる。

先頭の人
が手を広げると鬼が
不利になるので、手は広げない。

●体の動かし方によって、気持ちはどんなふうに変りましたか。

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

●自分や友達のと心と体は、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、私の方が柔らかい、友達は気を配っている、私の方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、巧みな動き、力強さを高める運動、動きを持続する能力を高める運動をすることができるようにすること。



体や用具を使って、いろいろな体の動かし方ができるかな。

「体の柔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。

体の柔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

●太もも



●またの関節



●首



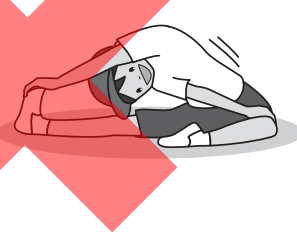
●うで



どの部位が固いか考えながらストレッチをしよう。

呼吸を止めないで、ゆっくり行う。痛くなる直前で止める。

●体側



ステップ

2 友達と動きをくふうしよう。

●棒で

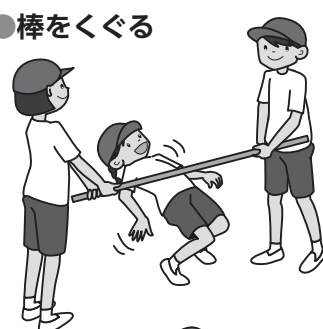
●前に曲げる



●体を反らせる



●棒をくぐる

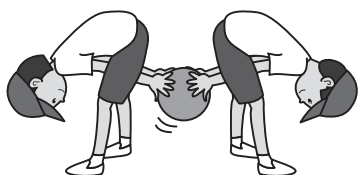


用具を使ってストレッチに挑戦しよう。

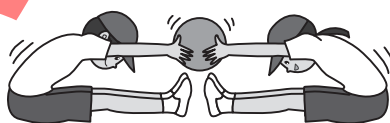


●ボールで

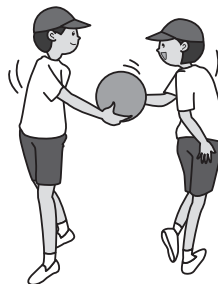
●またを通して



●体を前に曲げて



●背中合わせから体をひねって



同じグループでずっと行わず、いろいろな人と行うようにする。

ま	め
ち	し
き	

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

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

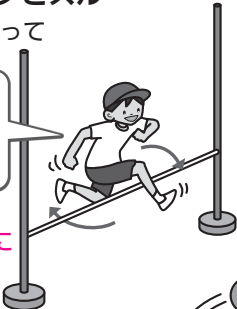
いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●ジャンプとスルー

とんでくぐって

30秒で
何回できる
かな。

自分の記録に
挑戦する。



●反復横とび



ラインのはばを変えて

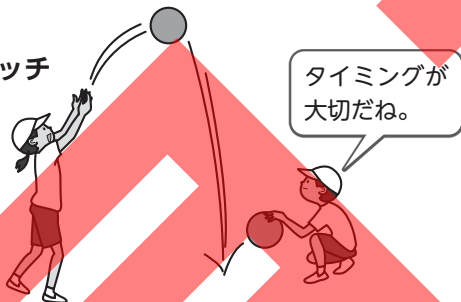
●移動棒取り

棒と棒の間の距離を
少しずつ遠くする。



●バウンドキャッチ

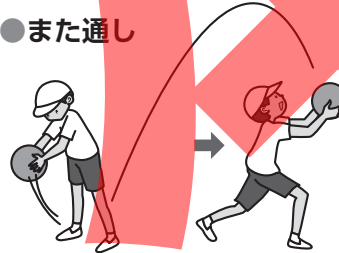
ボールが
はずんだら、
すぐにボールを
つかむ。



タイミングが
大切だね。

●また通し

またの間で
はずませたボールを
キャッチする。



ステップ

2

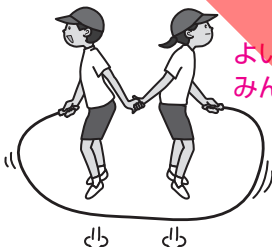
友達と動きをくふうしよう。

用具の使い方や人数を友達と
話し合って、くふうしてみよう。



●縄を使って

●2人とび



よい工夫は全体に紹介し、
みんなでやってみる。

●3人とび



●ボールを使って

●足で



ボールを足にはさんで投げる。

●長縄と組み合わせて

短縄で後ろ回しとび

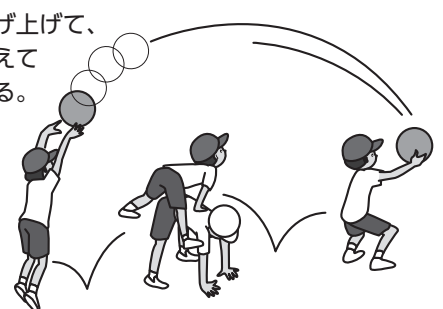


短縄で二重回しとび



●馬とびをして

ボールを投げ上げて、
馬をとびこえて
キャッチする。



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

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。

●おしずもう



●背おしずもう

どりょう
土俵から
出されたら負け

人数によって
円のサイズを変更する。



2m

●3人平均くずし

足が動いたら
負け



急に棒を離さない。

●登りづな

●登る

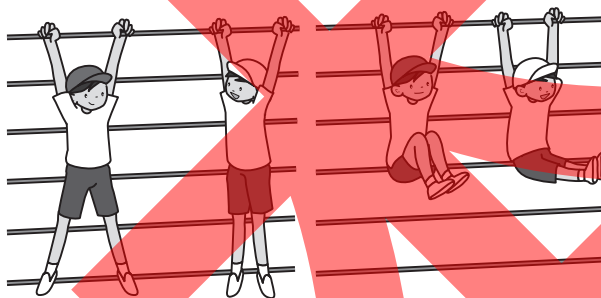


●ぶら下がる



何秒間ぶら
下がって
られるかな。

●ろくぼく

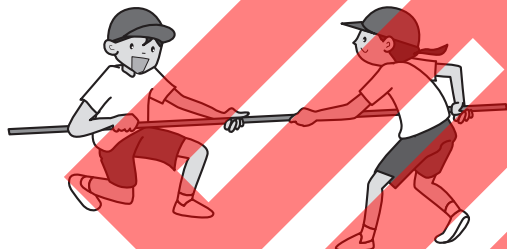


足が水平に
なるように
やってみよう。

●引っ張り合い

●棒で

相手やきよりを変えるなど、
くふうして行く。



●つな引き

そーれ！
そーれ！



急に棒や綱を
離さない。

2人で、つなを引く
タイミングを合わせる。

こんな
ときは

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

ステップ

2

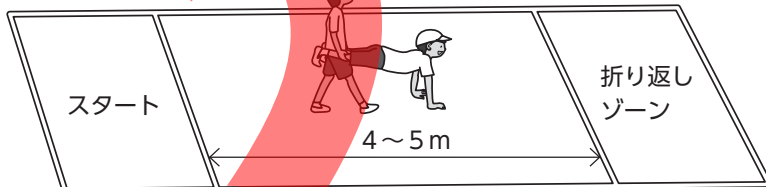
友達と動きをくふうしよう。

●手で支える

リレーにしても楽しい。

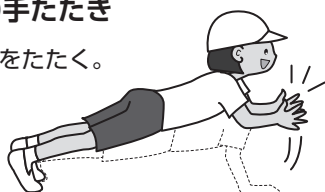
折り返しゾーンで交代する。

●手おし車



●手たたき

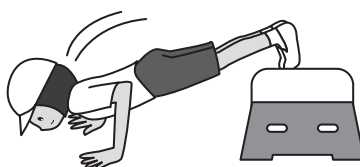
手をたたく。



手で強くつき放して連続して
手打ちをする。

●とび箱に足を乗せて

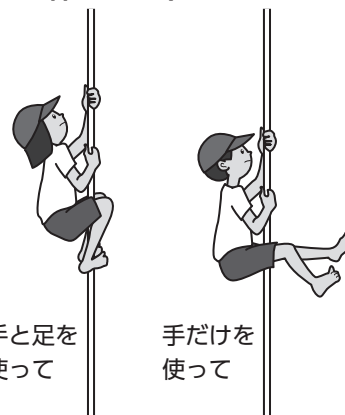
とび箱を高く
したり、片足
を上げたり、
片手で支えたり
する。



無理はせず、安全を確保する。

●登り棒

●登り棒で登り下り



手と足を
使って

手だけを
使って

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。

他者との競走にならないようにする。

◎3分間連続とび

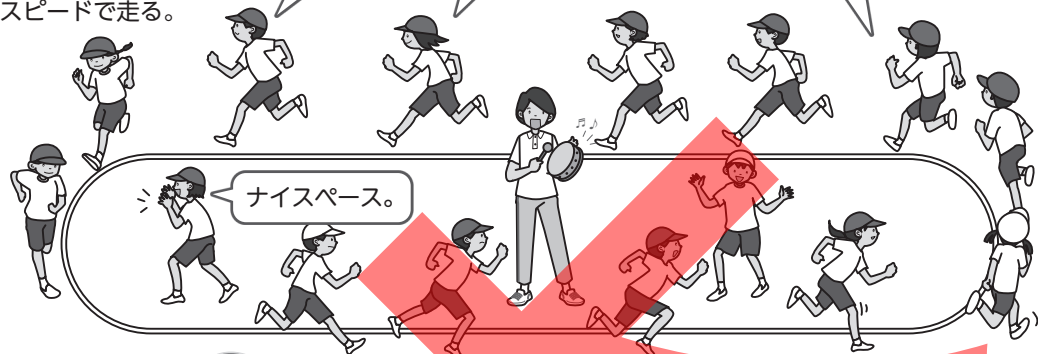
失敗しても、
3分間とび続ける。



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。

◎持久走

無理のない
スピードで走る。



ふく 学ぼう

どんなペースで走ったら持続できるかな。

会話が出来るペースがいい。無理のないペースを見つけたい。
など

ステップ

2 友達と動きをくふうしよう。

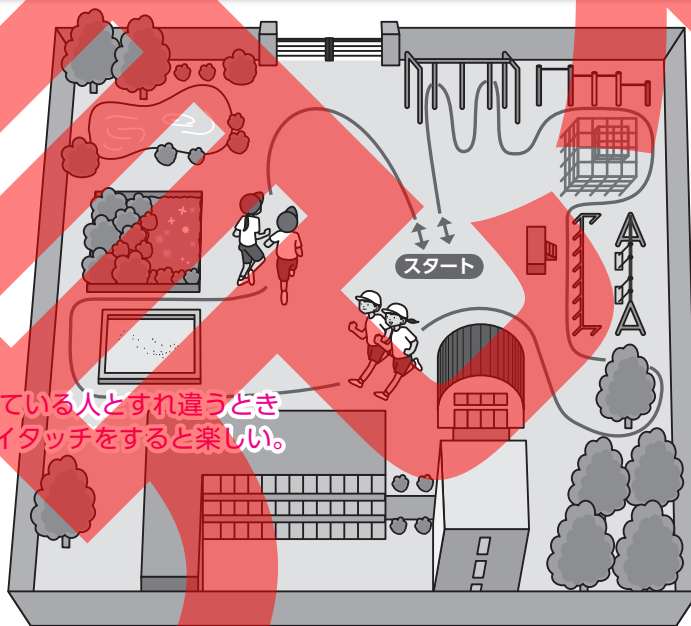
◎ジョギング

競走しない。

ぶつからないように、
気をつけて
逆走してみよう。



逆走している人とすれ違うときは、
ハイタッチをすると楽しい。



友達とコース
を決めて走ると
楽しいよ。



ナイス
ペース！

無理しないで、
自分のペースで。



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、

前は速いペースで苦しかったから、今日は少しゆっくり走った など



マット運動

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

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



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

2人組や3人組で行ってみる。

はじめにやってみよう

☐ かえるの足打ち

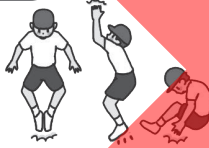


☐ 横だおしバランス

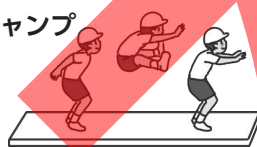


できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ ジャンプしてパンツ

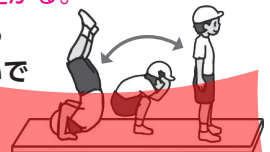


☐ 開きやくジャンプ



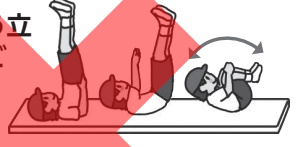
後ろへ転がり、大きく伸び上がってから起き上がる。

☐ ゆりかごから手をつかないで起き上がる



準備運動として、ゆりかごを毎回行うとよい。

☐ 背支持とう立→ゆりかご



体の各部位を順番に接触させることを意識する。

できたら ☐ に
○をつけよう。

ステップ

1

基本的なわざを身につけよう。

☐ 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。

くり返し



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。

勢いよく転がるために手は遠めにつく。

足を大きく回す。

すばやくひざを曲げ、足をしりの下へ



足とおなかの間を大きく空ける。

☐ 開きやく前転

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。

むね胸を張る。



こしを高くして手をつく。

ひざをのばす。

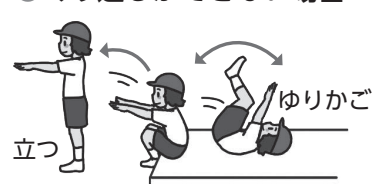
ここまでは前転と同じ

手でつき放す。

手のひらを開き、腕でしっかりと体重を支える。膝を曲げない。

練習

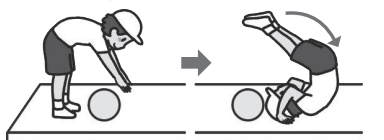
●くり返しができない場合



練習

●ひざが曲がる場合

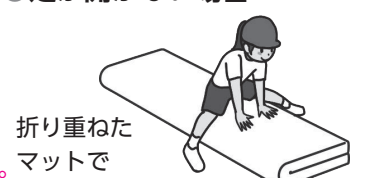
ボールを使う。



ボールの向こう側に手をつく。

練習

●足が開かない場合



折り重ねたマットで

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

できそうな発展わざにちょう戦しよう。



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

ふく
く
学
ぶ
は



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認する。

後転

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

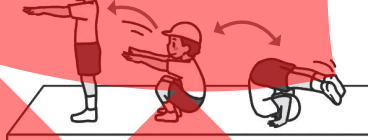


おへそを見る。

練習

●くり返しができない場合

大きなゆりかごを行う。



立つ。足を曲げる。足をのばす。

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

●勢いが足りない場合

しっかりとマットを 手で突き放す。



ふみ切り板で坂を作る。

かべとう立

かたあし 片足を 高く上げる。 けり足を 上に上げる。 両足を そろえる。 けり足



しっかりける。 背中をまっすぐに 伸ばす。 目線は下にする。

ここを見る。

ここを見る。

かたはばに 手をつく。 手と手の間の 先を見る。

補助とう立

2人で両側に立ち、 補助を行ってもよい。

足をふり 上げる。 足をそろえ、 のばす。 かたで体を 支える。



ペアは体格などを考慮する。

ここを見る。

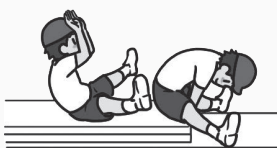
手をはなすときは、声をかける。

こんな
ときは

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



背支持とう立で こしを高く。



重ねたマットで



坂のマットで勢いをつける。

このページの倒立技は、壁倒立などで、体を支える感覚が身に付いてから行うとよい。

□ 頭とう立



□ とう立



□ 側方とう立回転 ▶



● 練習

● とう立にならない場合

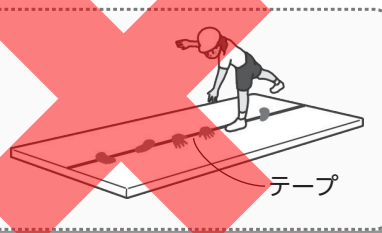


● ふみ出し足



こんなときは

側方とう立回転の手や足をつく位置がわからないときは、目印を置くなどくふうしてみよう。



グループで活動しよう

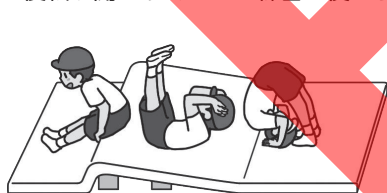
● 坂のある場

勢いをつけて回転する。後転や開きやくわぎの練習で使おう。

3～4人のグループ学習を取り入れる。

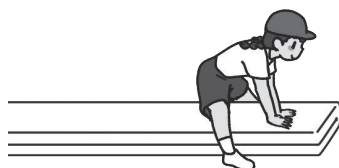
● 試しの場

練習の成果を試そう。



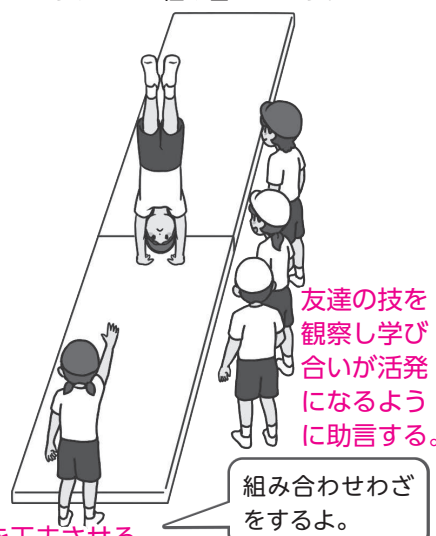
● 細いマットの場

開きやくわぎの練習に使おう。



● 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。



ICT機器を活用して、動きの確認や運動の行い方を工夫させる。

きを
つけ
よう

マット運動を行うときは、次のようなことに注意しましょう。

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

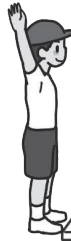
組み合わせ

技の組み合わせでは、一つ一つの技をゆっくり、正確に行う。

演技のとちゅうに
バランスわざを
入れてみよう。



演技の始め



始めます。

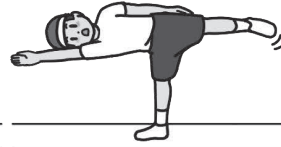


一回転ジャンプ

演技のとちゅう



水平バランス



横だおしバランス

バランスは2～3秒静止する。

演技の終わり



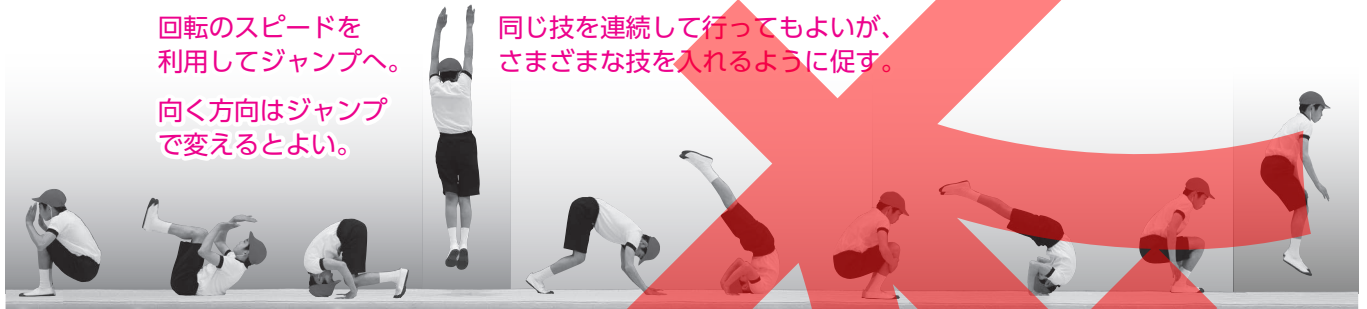
演技の始めと終わりでポーズを決めておくとうい。

● 後転 — ジャンプ向き変え — 大きな前転 — 大きな前転 — ジャンプ

回転のスピードを利用してジャンプへ。

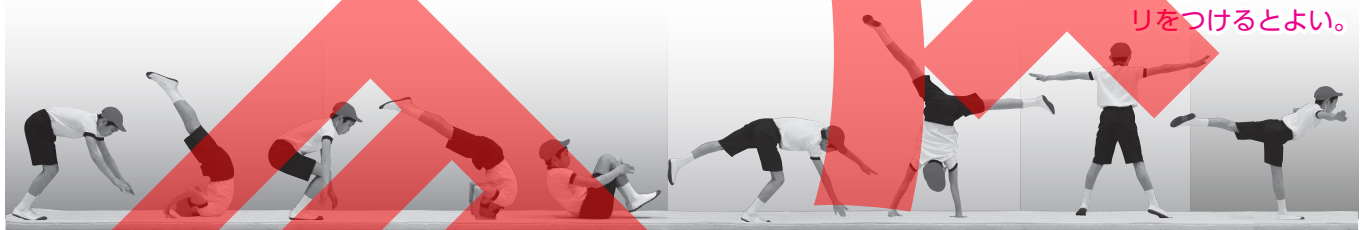
向く方向はジャンプで変えらうい。

同じ技を連続して行ってもよいが、さまざまな技を入れるように促す。



● 大きな前転 — 大きな前転 — 側方とう立回転 — ポーズ — 水平バランス

組み合わせで水平バランスなどを取り入れ、静と動のメリハリをつけらうい。



● 開きやく前転 — 前転 — ジャンプ向き変え — 開きやく後転 — ブリッジ — 終わりのポーズ



技から技へスムーズに繋がるような順番で考える。

● 私の組み合わせ

自分ができるわざを組み合わせらうい。
同じわざをくり返してもいいい。



	→		→		→	
	←		←		←	

2 できそうな発展わざ^{はってん}にちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ 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

☐ 背中を
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。



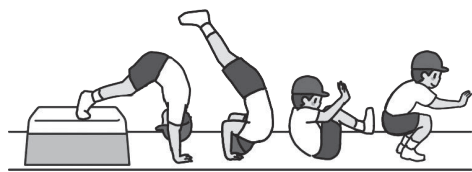
●練習

①一歩ふみ出して前転



あごを引く。

②台上から



③重ねたマットへ



だん かい て き
段階的に取り組んで
みよう。

☐ しんしつ後転

☐ こしと手を
同時につける。

☐ ひざをのばし
足をすばやく
引き上げる。

☐ 足の先を
顔の上まで
のばす。

☐ 両手でマット
をつき放す。

☐ ひざを
のばす。

手を強く突き放す。

膝を曲げない。
深いお辞儀をす
るようにする。



こんな

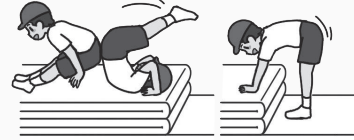
ときは

しんしつ後転でこしが
上がらず足をのばして
回れないときは、坂のマット
や重ねたマットで回転の勢い
をつけてやってみよう。

坂マットで



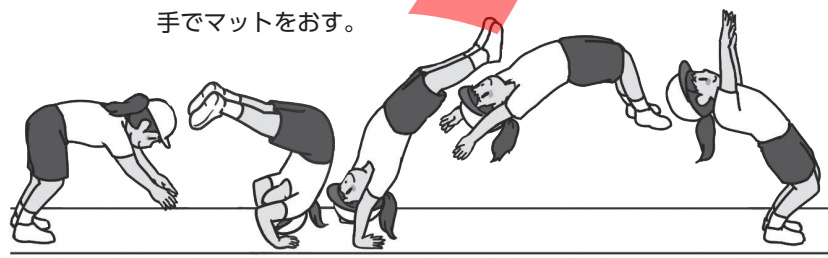
重ねたマットで



☐ 頭はね起き

こしをのばす勢いを使って、
手でマットをおす。

足をふり出す方向は、
ななめ前の上

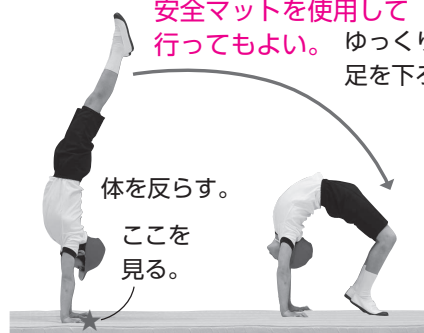


うでで支えながら頭をつく。

☐ とう立ブリッジ

安全マットを使用して
行ってもよい。 ゆっくり
足を下ろす。

体を反らす。
ここを
見る。



足は手の近くに下ろす。

最初は補助しながら倒立をして、倒立姿勢を意識させる。

□ とう立前転



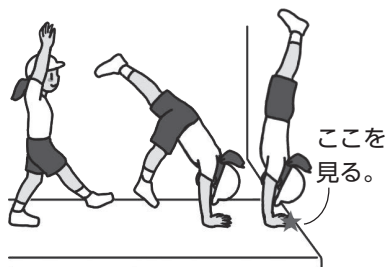
どこに手をつくとう立しやすいかな。



●練習

●こしがのびていない場合

かべとう立で足をふり上げ、こしをのばす。



苦手な児童には壁倒立や、壁登り逆立ちからの補助前転を取り入れたりするとよい。

●前転に入るタイミングがわからない場合

手おし車から足の位置を高くしてもらう。



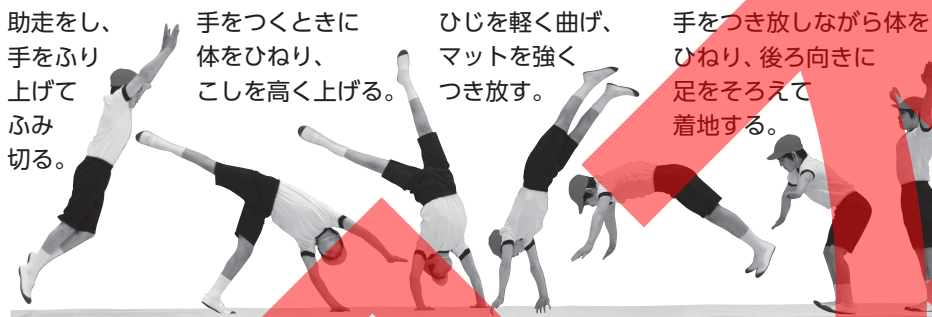
□ ロンダート

助走をし、手をふり上げてふみ切る。

手をつくときに体をひねり、こしを高く上げる。

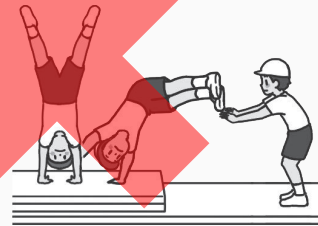
ひじを軽く曲げ、マットを強くつき放す。

手をつき放しながら体をひねり、後ろ向きに足をそろえて着地する。



こんなときは

ロンダートがうまくできないときは、側方とう立回転から体をひねって後ろ向きで着地してみよう。



組み合わせ

● とび前転 — とう立前転 — 水平バランス — ロンダート



●私の組み合わせ

→→→

学びの記録

●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

●補助とう立や側方とう立回転ができたとき、体をどこで支えましたか。また、ひざや目線をどのようにしましたか。

補助倒立では肩で体を支えた、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

鉄棒運動



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

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

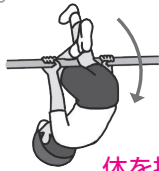


できるわざのくり返しや組み合わせをしたり、できそうなわざにちょう戦したりできるかな。

はじめにやってみよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ ひざかけふり



体を振ることに慣れる。

☐ こうもりふり



☐ だるまふり



☐ だるま回り



ステップ 授業の始めにどの技をやってみるか確認し、見通しを持って学習に取り組ませる。

1

基本的なわざを身につけよう。

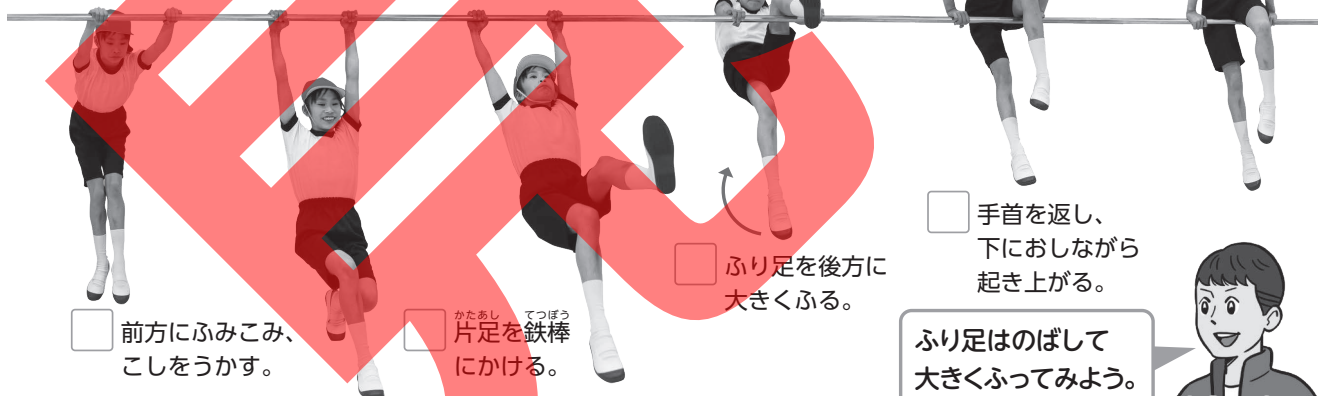
できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ ひざかけ上がり

できるだけ鉄棒より後ろに構える。

頭が鉄棒の真下にきたときに、片足を入れて鉄棒に膝をかける。

振れ戻りの勢いを利用して鉄棒を強く引いて上がる。



☐ 前方にふみこみ、こしをうかす。

☐ かたあし、てつぼう片足を鉄棒にかける。

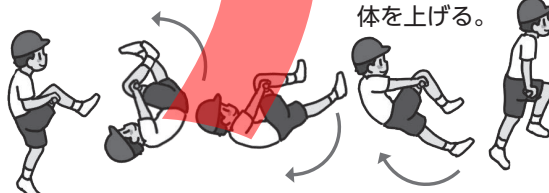
☐ ふり足を後方に大きくふる。

☐ 手首を返し、下におしながら起き上がる。

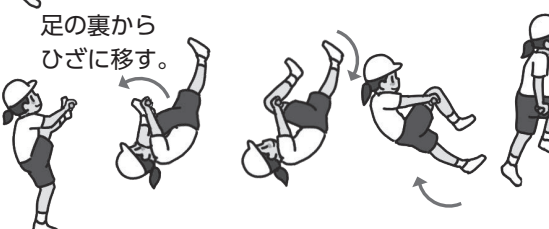
ふり足はのびして大きくふってみよう。

●練習

●ひざかけふり上がりで



●足の裏を鉄棒にかけて



鉄棒をおして体を上げる。

●参考

●ももかけ上がり

技ができるようになるために、具体的な動きのポイントを伝えながら行う。

足を深くかけて上がるとももかけ上がりになるよ。

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

できそうな発展わざにちょう戦しよう。



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

自己の気づきや考えたことを伝え合うようにする。

ふか
く
学
ぶ
こ
は

逆上がり

ひじを曲げる。



ふり足を頭のほうにふり上げると同時に、けり足で地面をける。

振り足を上に向かって上げる。

うでで体を鉄棒に引きつける。

両ももを素早く鉄棒にかける。

膝を曲げたりして体が鉄棒から離れないようにする。

腹に鉄棒をつけ、手首を返して起き上がる。

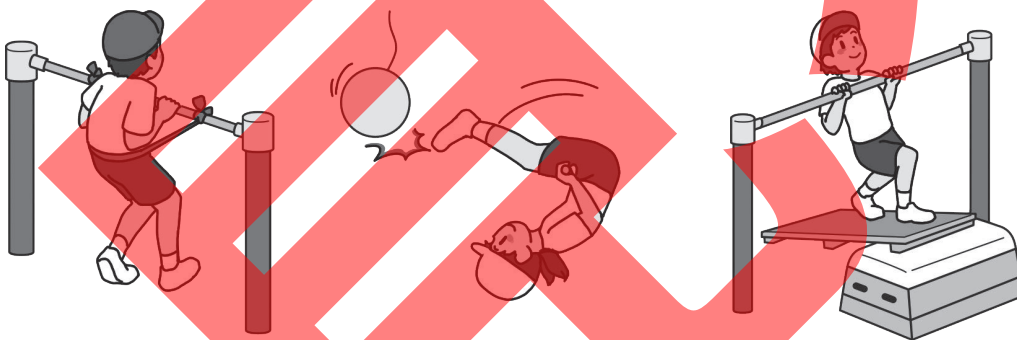
ゆっくり膝を伸ばして上体を起こす。

●練習 補助具を利用して、足の振り上げや回転の感覚をつかませる。

●ひもやチューブで

●ぶら下がったボールをける

●とび箱やふみ切り板で



ふか
く
学
ぶ
こ
は

逆上がりがうまくできている友達のうで、足、腹の動きはどうなっているかな。

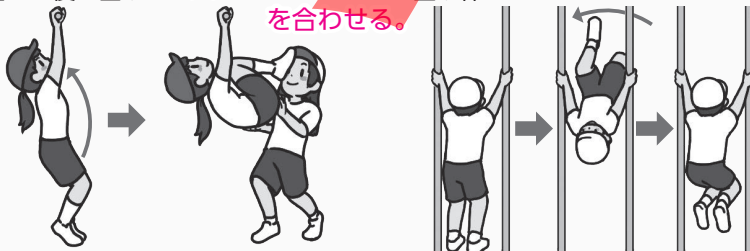


肘は曲がっている、ももをすぐに鉄棒にかけている、腹は鉄棒にぴったりくっつくように丸めている など

こんな
ときは

逆上がりで逆さになる感覚がつかめないときは、足ぬき後ろ回りをしたり登り棒でやってみたりしよう。また、腹を引き寄せられないときは、用具を使って感覚を身につけよう。

足ぬき後ろ回り 2人でタイミング 登り棒で
を合わせる。



真下から こしをおしてもらおう。



やくそく

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

約束を守り、仲間と励まし合ったり、助け合ったりしながら行う。

□ かかえこみ後ろ回り

手首を返し、起き上がり
背筋をのばす。

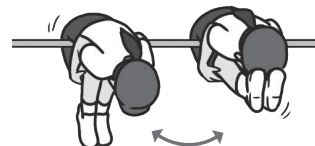


後方に大きく
ふって

両手で、すばやくひざ
をかかえこむ。

●練習

●だるまふり



□ 後方片ひざかけ回転

後方に勢いよくたおれる。

脚を後ろにずらすときに、腰と脚を
高く引き上げるように意識させる。



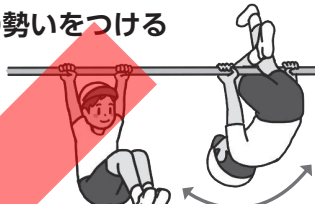
背筋を
のばす。

勢いで上体を
起こす。

手首を返し、
起き上がる。

●練習

●勢いをつける



ぶら下がった姿勢からひざをかけて
ふり、ひざを外して下りる。

□ 後方支持回転

鉄棒は軽く握るようにすると
回転しやすくなる。



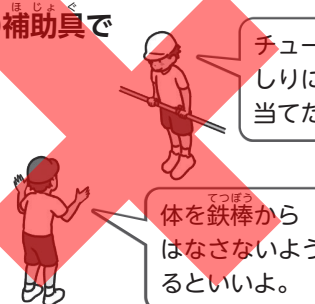
足を後方に大きく
ふり上げる。

体が床と水平になるくらい
脚を後方に振り上げる。

手首を返し、
起き上がる。

●練習

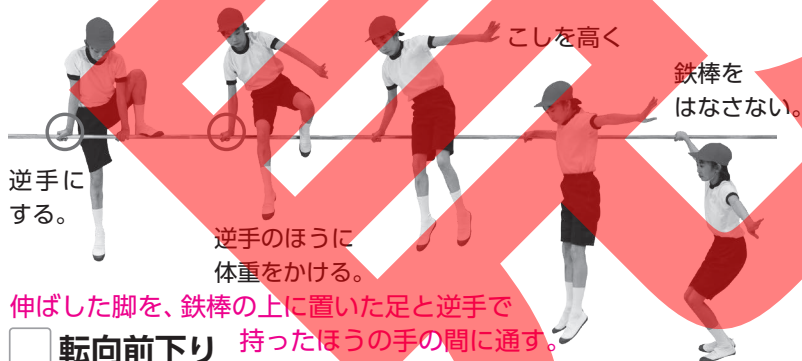
●補助具で



チューブを
しりに
当てたよ。

体を鉄棒から
はなさないようにす
るといいよ。

□ 片足ふみこし下り



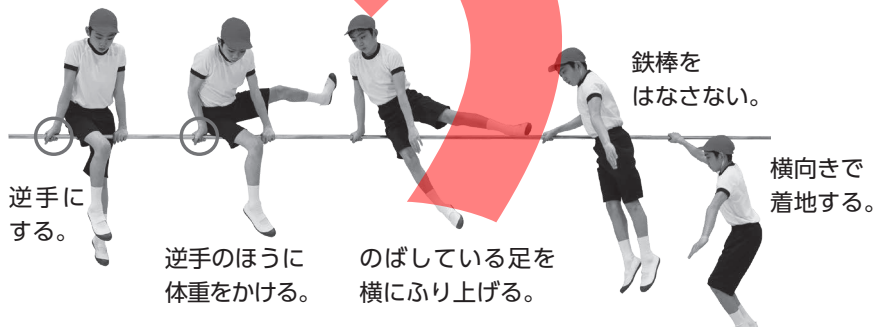
逆手に
する。

逆手のほうに
体重をかける。

鉄棒を
はなさない。

伸ばした脚を、鉄棒の上に置いた足と逆手で
持ったほうの手の間に通す。

□ 転向前下り



逆手に
する。

逆手のほうに
体重をかける。

のばしている足を
横にふり上げる。

鉄棒を
はなさない。

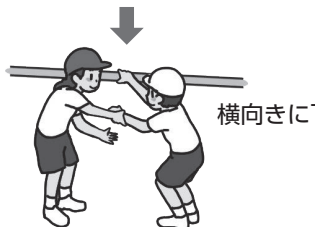
横向きで
着地する。

●練習

●補助で



手首とかたを
支えてもらう。



横向きに下りる。

逆手は鉄棒を
にぎったままで
横向きになって
下りよう。



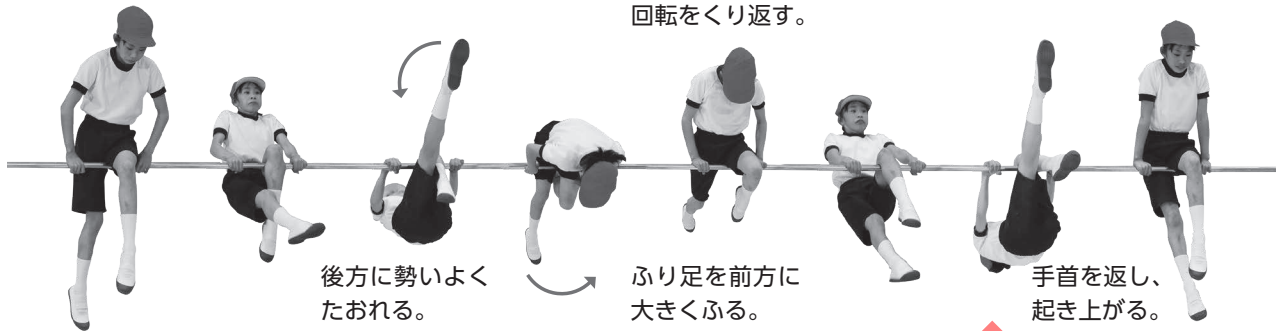
鉄棒が苦手な児童でも片足ふみこし下りや転向前下りなどは比較的容易にできる技なので、積極的に紹介する。



鉄棒などの器械体操は、もともとドイツで生まれ、日本には明治時代初期に伝わりました。そして逆上がりは、大正時代の初めに小学校の授業にとり入れられました。その当時は逆上がりのことを、何と呼んでいたのでしょうか。
ア 頭上がり イ 腹上がり ウ しり上がり エ 足上がり

くり返し 自分のできる技で繰り返したり、組み合わせたりする。

● 後方片ひざかけ回転(くり返し)



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

組み合わせ

● 逆上がり — かかえこみ後ろ回り — 前回り下り



● 逆上がり — 後方支持回転(2回連続) — 片足ふみこし下り



● ひざかけ上がり — 後方片ひざかけ回転 — 転向前下り



● 私の組み合わせ

できる技で「上がり技・回転技・下り技」を組み合わせで挑戦する。

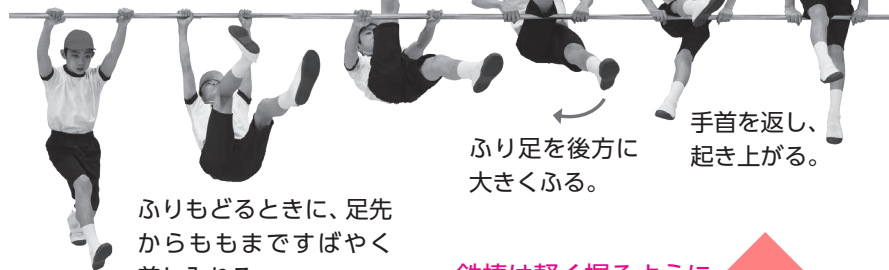


2 できそうな発展わざにちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

ももかけ上がり

体を前にふり出す。



ふりもどるときに、足先からももですばやく差し入れる。

ももを鉄棒にかけるようにする。

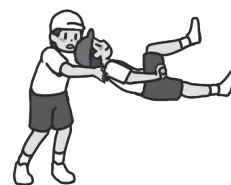
ふり足を後方に大きくふる。

手首を返し、起き上がる。

鉄棒は軽く握るようにすると回りやすくなる。

練習

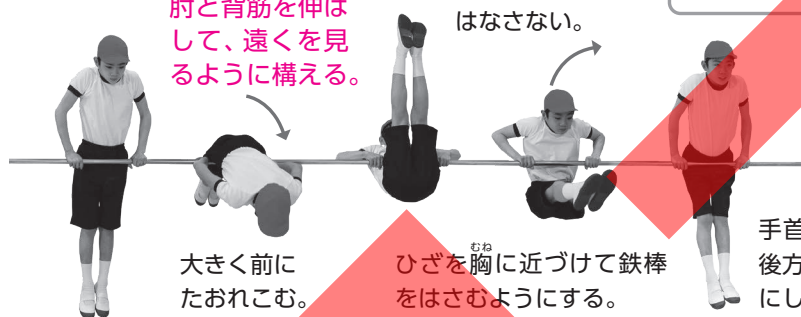
補助で



ふりもどりの勢いを止めないようにおしてもらう。

前方支持回転

肘と背筋を伸ばして、遠くを見るように構える。



大きく前にたおれこむ。

ひざを胸に近づけて鉄棒をはさむようにする。おへそを引きつける。

はじめは膝を曲げて、鉄棒に体が巻きつくように回るとよい。

体を前方に勢いよくたおし、腹をつけて回転してみよう。

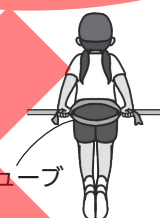
手首を返し、両足を後方へおし出すようにして起き上がる。

練習

補助具で

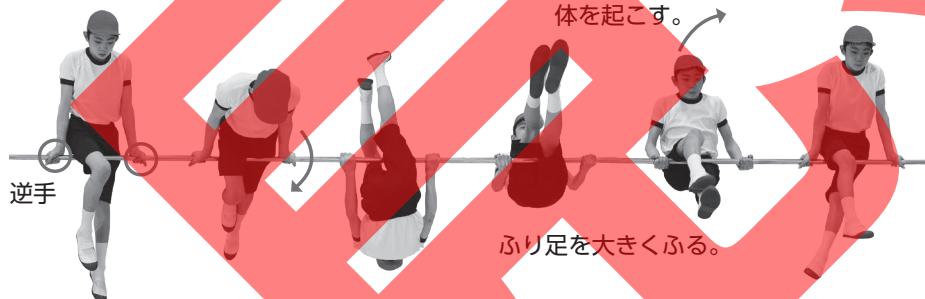
こしを鉄棒からはなれないようにする。

チューブ



前方片ひざかけ回転

逆手



鉄棒をおしながら、あごから頭を遠くに落とすようにしてスピードをつける。

頭のてっぺんから倒れ込むようにする。

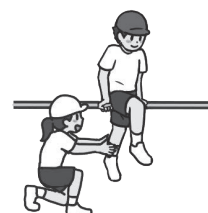
鉄棒をおして体を起こす。

ふり足を大きくふる。

手首を返し、鉄棒を下におすようにして起き上がる。

練習

回転に勢いをつける



のばしている足のひざの辺りを後ろにおしってもらう。

前方ももかけ回転

うでをのばし、しりを上げる。



逆手

後ろ足のももを鉄棒につける。

勢いよく体を前方にたおす。

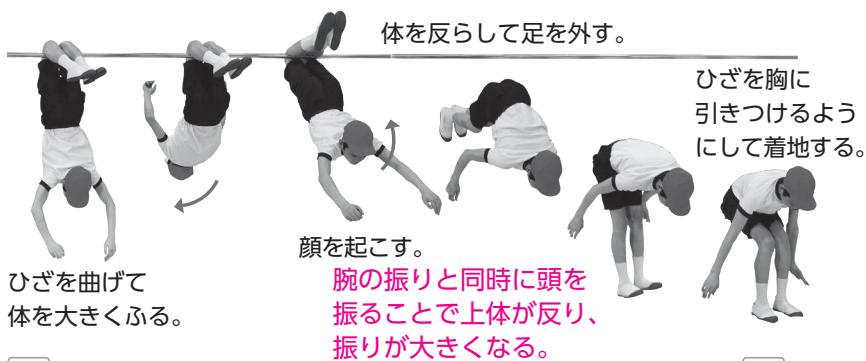
鉄棒を足ではさむようにして回転する。

鉄棒を下に押すようにして起き上がる。

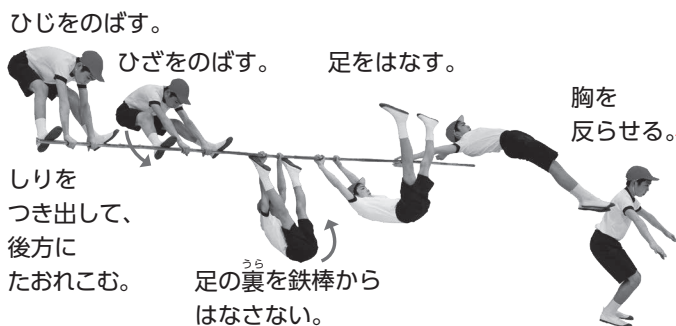
手首を返し、起き上がる。

頭のてっぺんから倒れ込むようにする。

□ 両ひざかけしん動下り ▶



□ ヒコーキとび下り



□ 前ふりとび下り



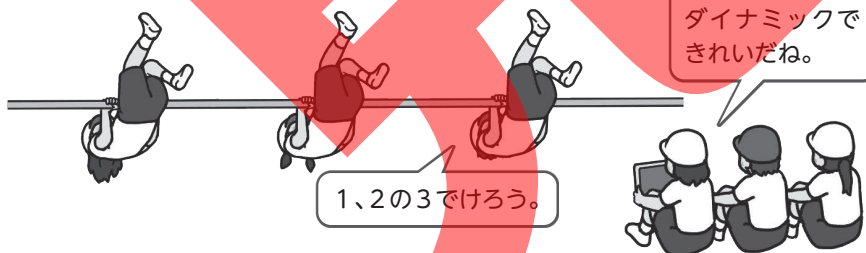
組み合わせ

逆上がりから回転運動を止めないで、スムーズに繋げる。

□ 逆上がり — 前方支持回転(2回くり返し) — 両ひざかけしん動下り



□ ペアやグループでそろえて



さつえいして、友達の動きを見てみよう。

ICT機器を活用して、動きの確認をしたり、運動の行い方を工夫したりする。

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

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



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

はじめにやってみよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

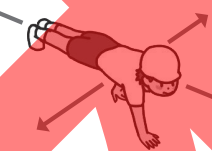
☐ かえるとう立



☐ かえるの足打ち



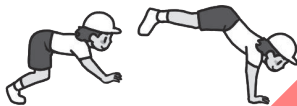
☐ 前後・左右にうで立て歩き



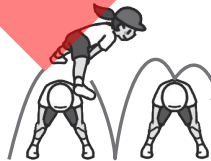
☐ 手おし車



☐ 大きなうさぎとび

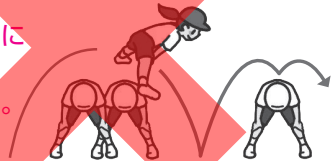


☐ 連続馬とび



☐ 連続馬とび（2人こし）

腕支持の感覚を
身に付けさせる。



ステップ1では、基本的な技を安定して跳ぶことができるようにする。

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



わざがうまくできたときの
動き方や気づいたことを
伝え合おう。



①ふみ切り

両足同時にトン！

②着手・空中姿勢

上からパーでとび箱の前方にパン！

③着地

ひざを曲げて、ピタッ！

☐ 大きな開きやくとび



①ふみ切り

遠くから強くトン！

②着手・空中姿勢

つま先はとび箱より高く、足をのばす。

③着地

より遠くにピタッ！

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

発展わざに挑戦しよう。



ふく
く
学
ぶ
は

- ◎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。



やくそく

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

順番を守り、安全を確認しながら行う。

しんしつ台上前転



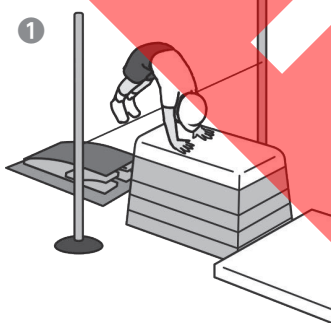
●練習 これまで行った運動を踏まえ、新たな練習の行い方で練習を行う。

●こしを高く上げる

●つま先とひざをのばす

●①と②を組み合わせる

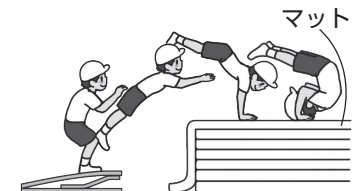
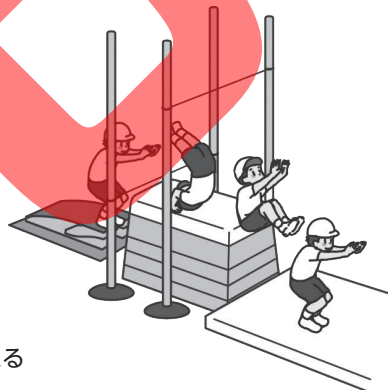
●とび上がって前転



ゴムひもにふれないようにとぶ。段階的にゴムひもを高くしていく。



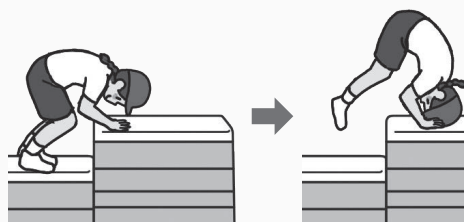
ゴムひもにつま先がふれるようにして前転する。



重ねたマットの上へとび上がって、ひざをのばして前転する。

こんなときは

しんしつ台上前転でひざがのびないときは、重ねたマットや低いとび箱でこしを上げて前転したり、2つのとび箱を連結させて勢いをつけたりしてみよう。



ICT機器を活用して、自己や仲間の課題を見つけさせる。

動きをさつえいして、自分やグループの課題を話し合ってみよう。



体をかえ込みながら手で突き放し、上方へ跳ぶ。

かかえこみとび

着手と同時にとび箱をおす。



①ふみ切り

両足同時にトン！

②着手・空中姿勢

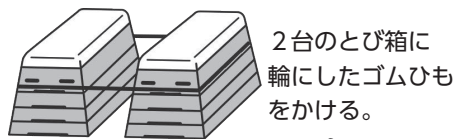
こしを高く、手を上からパン！ とつきながら、ひざを胸に引きつける。

③着地

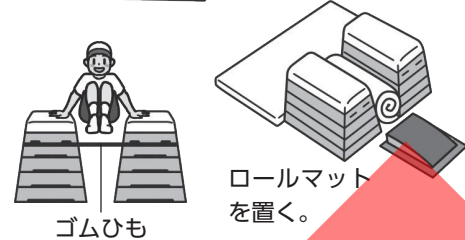
ひざを曲げて、ピタッ！

練習 自分の力や課題に合った場所を選択する。

●ひざを胸に引きつける



2台のとび箱に輪にしたゴムひもをかける。



ゴムひも

ロールマットを置く。

●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。

②

頭を起こす。



両手は、かたはばに

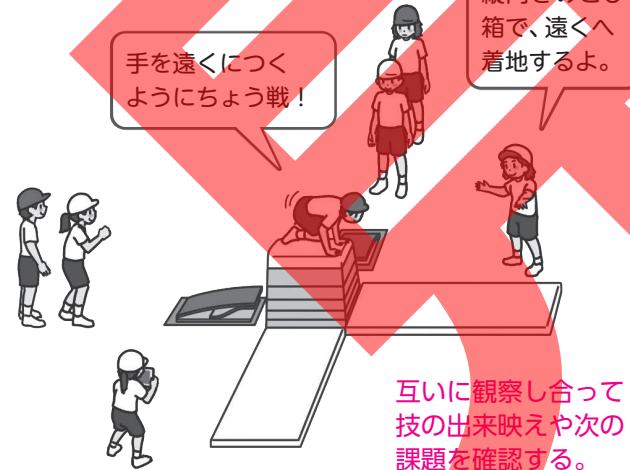
うでで体を強くおし上げ、とび箱に上がる。

場のくふう

●5段のとび箱

手を遠くにつくようにちょう戦！

縦向きのとび箱で、遠くへ着地するよ。



互いに観察し合って技の出来映えや次の課題を確認する。

●6段のとび箱

今のは、ひざがのびて大きく見えたよ。

次、行きます。

着地も決めたよ。



ふか学ぼう

かかえこみとびがうまくとべている友達は、こしやひざがどうなっているかな。



つまずいた動きを話し合ってみよう。

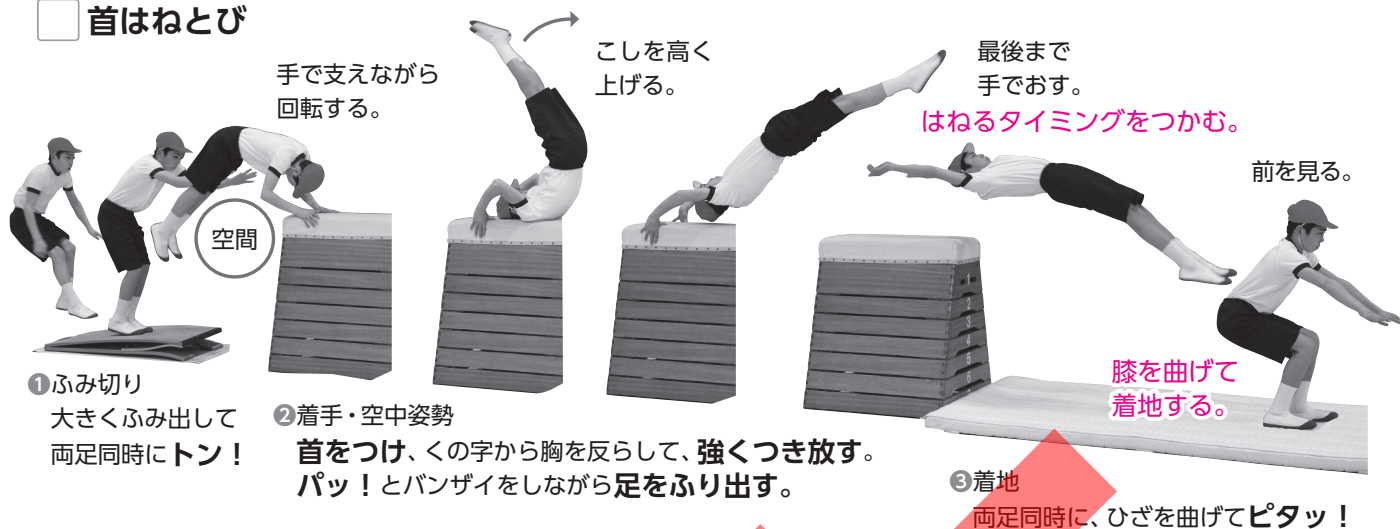
腰は高い位置にある、膝を胸に引きつけている など



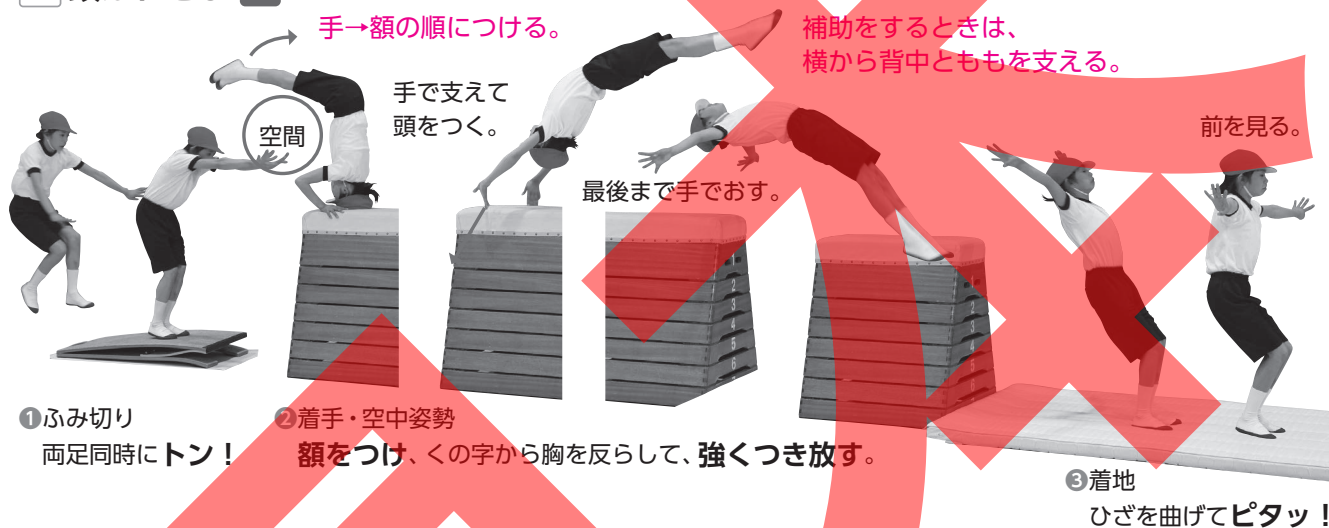
とび箱運動で使われる、板ばねのあるふみ切り板を「ロイター板」といいます。この「ロイター」とは、何のことでしょうか。

ア 開発者の名前 イ 地名 ウ 「ばね」という意味の外国語 エ とび箱のわざの名前

□ 首はねとび



□ 頭はねとび



●練習 首はねや頭はねに必要な感覚を養う。

●首はねのタイミングをつかむ



●頭はねのタイミングをつかむ

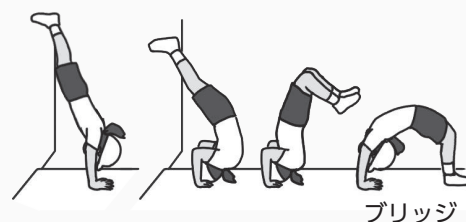
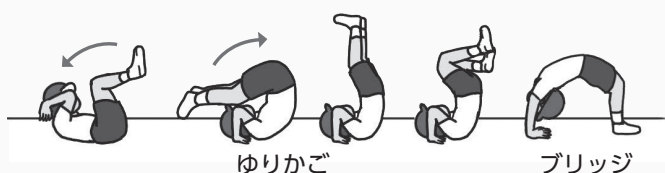


自分の課題に合った練習方法を見つけよう。



こんなときは

体を反らすことがうまくできないときは、ゆりかごからブリッジや、かべ登りからブリッジをしてみよう。



2 発展わざにちょう戦しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

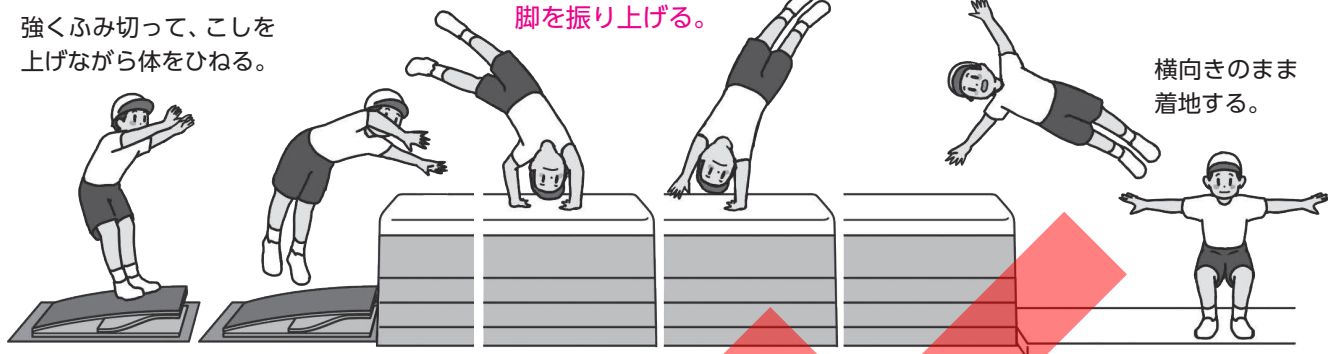
側方とう立回転とび

強くふみ切って、こしを
上げながら体をひねる。

跳び箱の中央あたりに
手をつき、素早く
脚を振り上げる。

体をのばし、片手で
強くつき放す。

横向きのまま
着地する。



①ふみ切り

両足同時にトン!

②着手・空中姿勢

片手ずつついて、両手でしっかり支える。

③着地

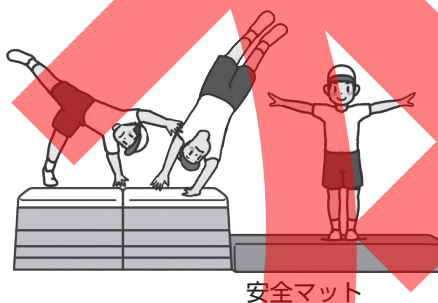
ひざを曲げてピタッ!

練習

●マットで側方とう立回転



●とび箱の上から側方とう立回転



安全マット

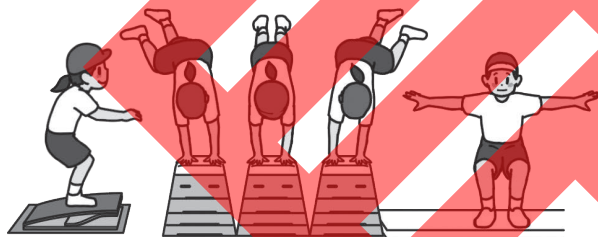
ふか学ぼう

側方とう立回転
とびの手のつく位
置はどこが
いいかな。

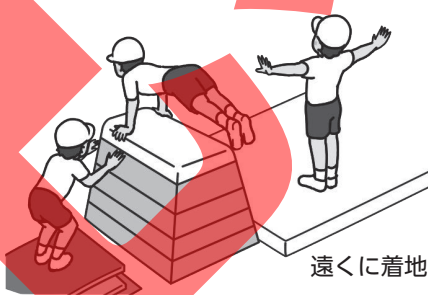
跳び箱の
中央あたりに など



●低いとび箱で川とび



●ひざをのばして横とびこし



遠くに着地する。

側方とう立回転と
びに結びつく動き
で練習してみよう。



前方くつわんと立回転とび

ふみ切りから着手までの手と脚の
間の空間が大きくなるようにする。

とび箱を
強くつき放す。

手より前を
見る。

前を
見る。

膝をやわら
かく曲げ、
着地する。



①ふみ切り

両足同時にトン!

②空中姿勢

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

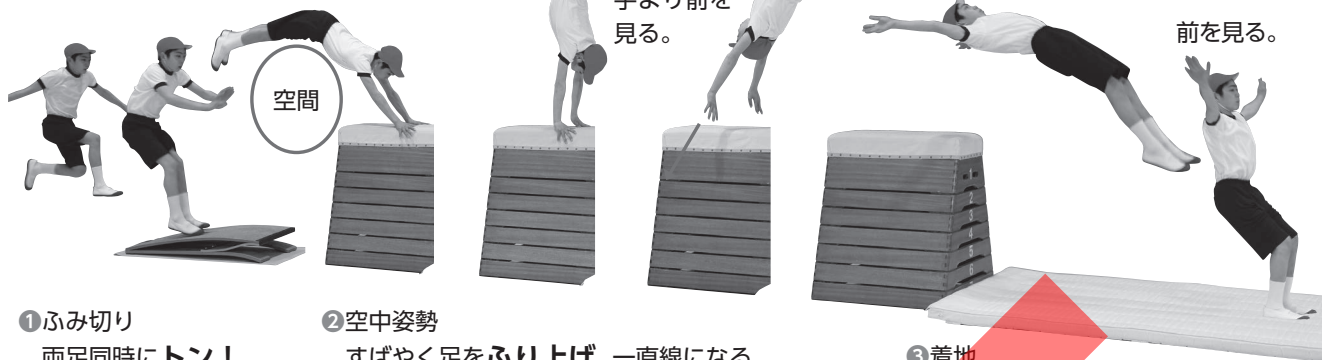
③着地

ひざを曲げてピタッ!

前方とう立回転とび

跳び箱の中央あたりに手をつく。

ふみ切りから着手までの空間が大きくなるようにする。



①ふみ切り

両足同時にトン!

②空中姿勢

すばやく足をふり上げ、一直線になる。
体を反らし、うでをのばしたままつき放す。

③着地

両足同時に、ひざを曲げてピタッ!



動きをさつえいして、
自分やグループの課題
を話し合ってみよう。

3～4人のグループ学習を取り入れ、
教え合ったり、励まし合ったりする。

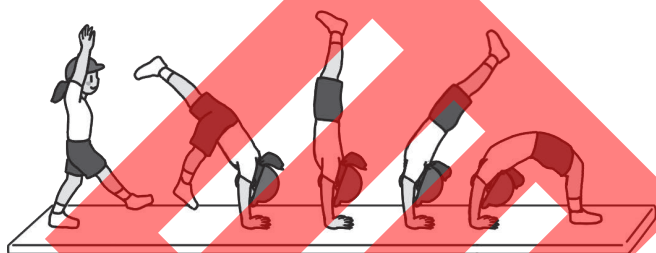
ほかのわざを練習してから
ちょう戦しよう。



練習

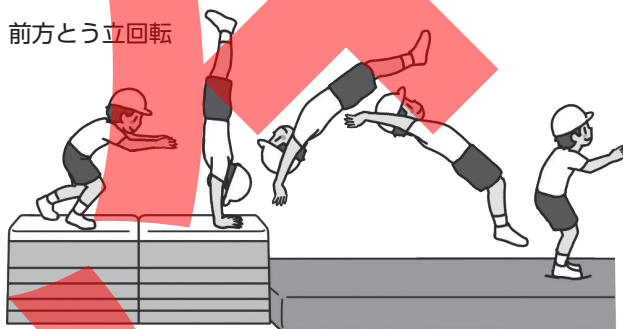
前方とう立回転とびのこつをつかむ

とう立→ブリッジ



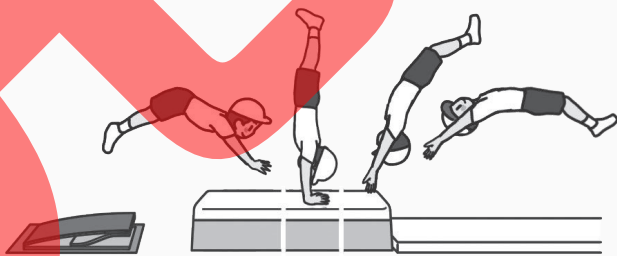
とび箱の上から

前方とう立回転



こんな
ときは

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



技ができるよ
うになるた
めにさま
ざまな練
習があ
ることを
伝え、
自分
に合
った
練習
がで
きる
よう
にする。

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。

跳び箱の手前側に手をついた など

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

腰の位置を高くし、足を遠くに伸ばす など



短きより走・リレー

目標

- 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。



みつけよう

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。

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。

●小また走

何秒で走れるか競走する。

かかとをつけないようにして、手を速く動かそう。

ラダーやミニハードルを使ってもいいよ。



ラインの間かくは30~50 cm 程度

小さく足ぶみするように進む。

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

10 m 10 m

●大また走

何歩で行けるか競走する。

うでのふりを速く、歩はばを大きくしてみよう。

ふくか学ぼう

小また走と大また走では、うでのふり方と足の上げ方がどうちがっているかな。

腕の振りと歩幅が連動していることに気付かせ、どうすれば速く走れるか、自分に合った走り方を考えるきっかけにする。

手を大きくふって、リズムよく走るよ。

バディを組み、交代で歩数を数える。

タンバリンなどの楽器、手拍子などでリズムをとるとよい。

同じくらいのタイムの人同士で競走しても楽しい。

スタート

10~20 m 程度

ゴール

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 ▶



低い姿勢で。

体を止める。
体を前にかたむけ、
前足に体重をかける。



少しずつ上体を
起こすようにする。

目線はななめ下。

1歩を小さく。低い姿勢で
たおれるように進むことで、
次の足が出る。

◎中間走 ▶

上半身の余分な
力をぬく。

うでを垂直
に曲げ、
しっかりふる。



あごを上げず、
前を見る。

胸を張る。

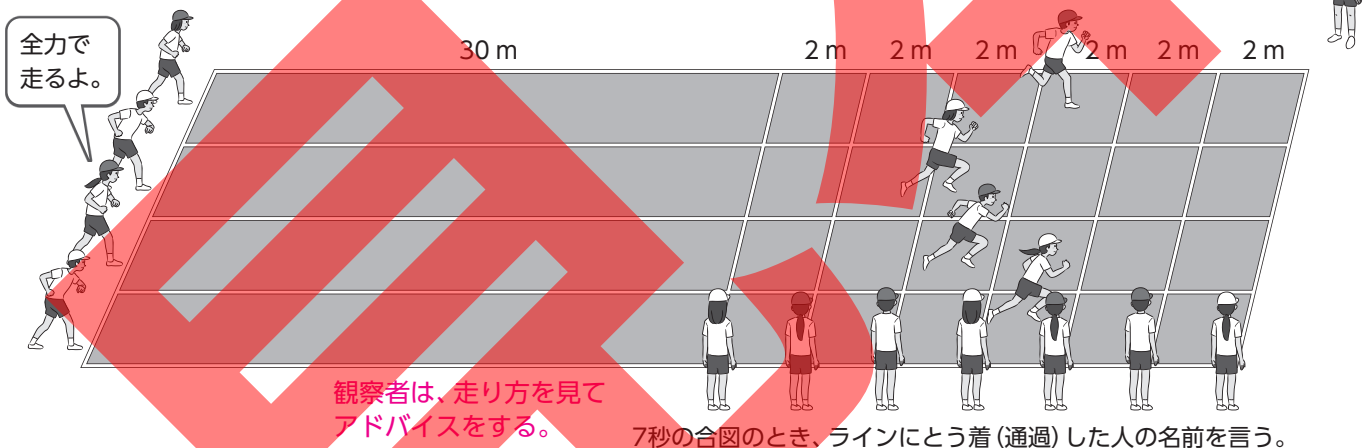
歩はばを一定にする。

コーナーでは
体を内側にかたむける。

◎7秒間走

電子タイマー、ストップウォッチを用意する。

7秒間で何 m 走ることができるか競走する。



◎ハンディ走

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

わたし
私は
ここから。

大きく、はっきりとした声で
スタートの合図をする。

まっすぐ走る。

まっすぐ
前を見る。

ひじを曲げる。

ゴール前で
競り合う
楽しさを味わう。

ゴールを
走りぬける。

スタート

ゴール

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

競走のしかたやルールをくふうして、リレーをしよう。

●なめらかなバトンパス

スピード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。

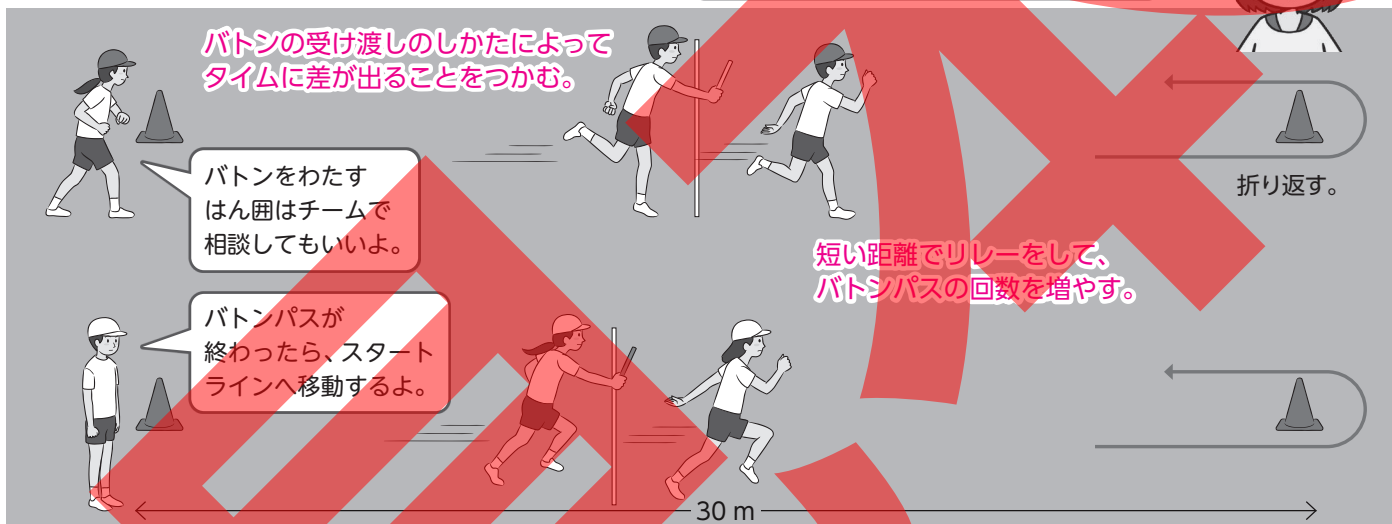
前走者がマークに来たら、
全力で走り出す。

前走者が「はい」と合図したら、
片手を後ろにのばす。

スピードを落とさないで
バトンを受け取る。

●折り返しリレー

前走者と次走者のスピードが落ちない
バトンパスの練習をしよう。



バトンの受け渡しのしかたによって
タイムに差が出ることをつかむ。

バトンをつかす
はん囲はチームで
相談してもいいよ。

バトンパスが
終わったら、スタート
ラインへ移動するよ。

短い距離でリレーをして、
バトンパスの回数を増やす。

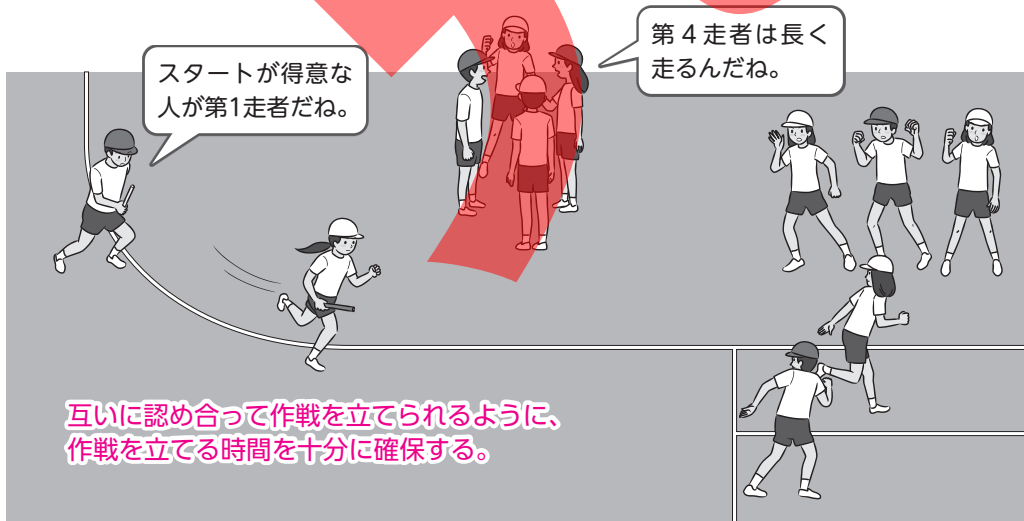
折り返す。

30 m

●スウェーデンリレー

- ・走る順番によって、走る長さを変えて競走する。
- ・チームの人の持ちようを考えて、作戦を立てる。

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



スタートが得意な
人が第1走者だね。

第4走者は長く
走るんだね。

だれがどのきりを走る
とよいか、チームで作戦
を立てよう。

(例)

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

互いに認め合って作戦を立てられるように、
作戦を立てる時間を十分に確保する。



●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

①	秒
---	---

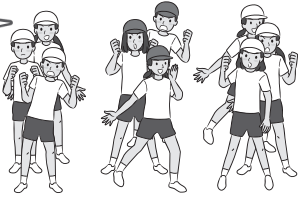
差に着目させ、
なめらかなバ
トンプスによ
りチームの記
録を高めよう
という意欲を
引き出す。

●チームでリレーをしよう

リレーの記録

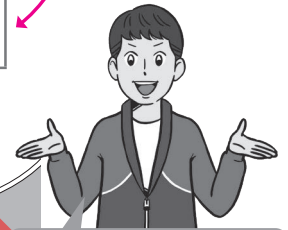
②	秒
---	---

スピードを
落とさずパ
スできたよ。

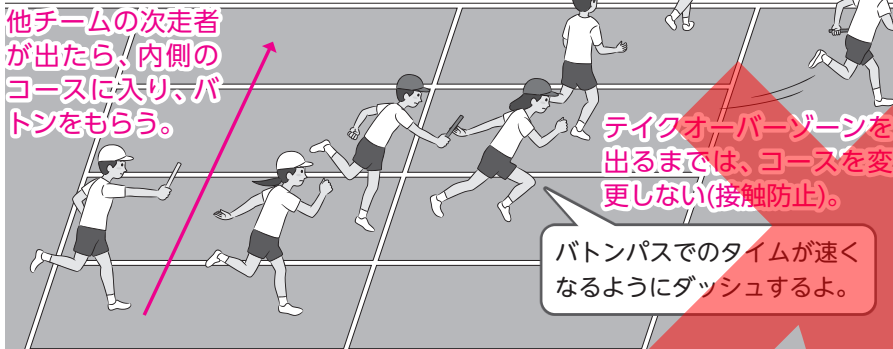


走り終わたら
並んで待つ。

途中で右手に
持ち替える。



他チームの次走者
が出たら、内側の
コースに入り、バ
トンもらう。



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)。

バトンプスでのタイムが速く
なるようにダッシュするよ。

とちゅうで
持ちかえて
走るよ。

全員の合計記録(①)
とリレーの記録(②)を
比べてみよう。

①-②

秒

●リレー

同じきよりで競走する。

これまでの練習をふ
り返し、チームで話
し合っ、タイムが
速くなるための作戦
を立ててみよう。



チームで走る順
番や、走り出す
位置を決めよう。

こんな
ときは

バトンプスがうまくいか
ないときは、わたす人が
「はい!」と声をかけてみよう。

●記録ののびを 書いてみよう

1回目の記録

秒

+

-

秒

2回目の記録

秒

+

-

秒

3回目の記録

秒

コーナートップ(第3コーナーを通
過した順で内側から並んでパスをす
ること)の方法を理解し、実践する。

どうしたら速く走れるか、
チームでの話し合いの時間を
十分に確保する。

相手をぬく
ときは外側
からだよ。

●作戦のくふう

テイクオーバーゾーンをうまく利用し、
長く走る人はゾーンのできるだけ手前
でバトンをもらう。

チームの記録の変化に注目させ、
なぜそのような結果であったかを
考えて、次の練習に活かす。

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

- テイクオーバーゾーンで、前走者と次走者がそれぞれどのように走るとリレーのタイムが速くなりましたか。

どちらもスピードを落とさない、前走者は「ハイ」と言う、

次走者は前走者がマークまで来たら前を見て全力で走り出す 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** 走り方をくふうし、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ろう。
- 思** 場を選たくしたり、練習のしかたをくふうしたりして、考えたことを友達に伝えよう。
- 態** 約束や安全を守り、友達とともに取り組もう。



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、記録や友達にちょう戦したりできるかな。

ステップ

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。

1

自分に合ったコースで競走しよう。

●ハードルのこえ方

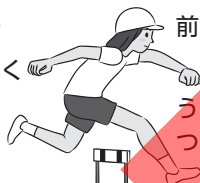
ふみ切り



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。

空中姿勢

上体を低く
たおす。



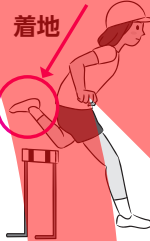
前を見る。
うでは前につき出す。

ぬき足を
横に開く。

足首を曲げる。

つま先は上に。

素早く引き、
前に出す。

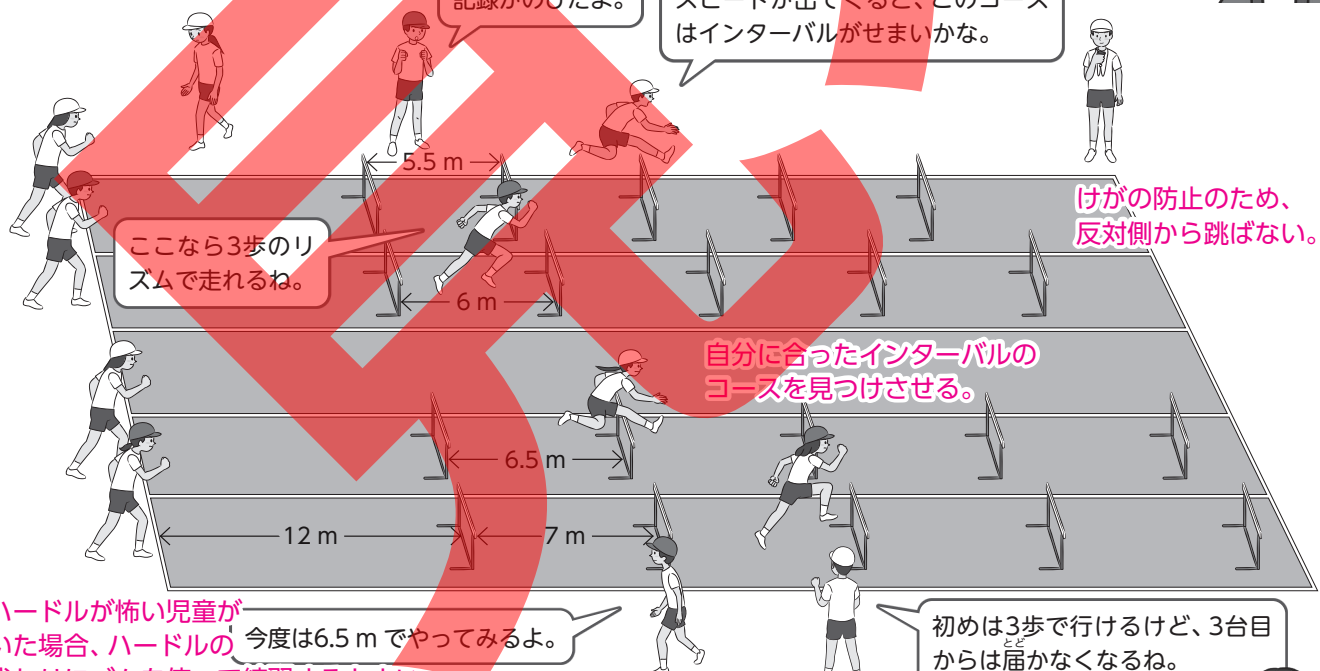


着地後の1歩目をしっかり踏み出す。

3歩で走れるインターバルのコースを探してみよう。
友達と教え合いながら、練習しよう。



●いろいろなインターバル

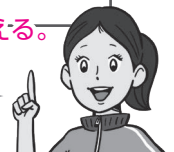


こんなときは

リズムカルに走れないときは、インターバルを10cm刻みで変えてみよう。

観察者は、走り終わった直後に気付いたことを伝える。

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



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

ア 女子と男子では台数が異なる。 イ 走るきよりによって台数が異なる。 ウ 種目に関わらず 10 台。

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

ステップ

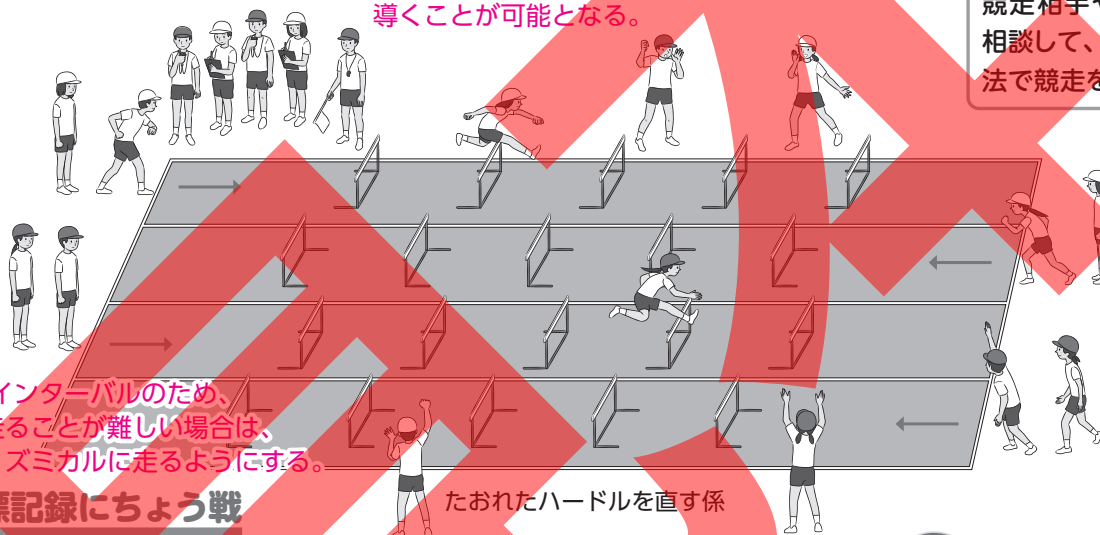
2

競走のしかたをくふうしよう。

●くふうの例

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

●折り返しハードルリレー



チーム戦にすることで、仲間との学び合いを
導くことが可能となる。

競走相手やグループと
相談して、いろいろな方
法で競走を楽しもう。

折り返し地点
でタッチする。

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

●目標記録にちょう戦

●目標タイムの決め方

(ハードルの台数) × 0.3 + (自分の50 m のタイム)

(例) ハードル5台、50 m 走のタイム8.5 秒のとき

$$5 \times 0.3 + 8.5 = 10 \text{ (秒)}$$

得点で競い合うことで、

●グループで得点をきそおう 走能力に関係なく楽しむことができる。

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

目標タイム

秒

たおれたハードルを直す係

ふか
く
学
ぼう



走るのが速い友達の
歩数や歩はばはどう
なっているかな。

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

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歩で走るとよい、ハードルを高く跳ねずに越えた など

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

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

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

走りはばとび

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



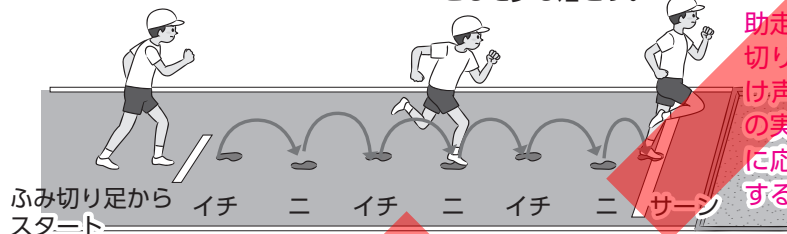
友達と競争したり、目標とする記録に挑戦したりできるかな。

ステップ ステップ1では、リズミカルな助走で遠くへ跳べるようにする。

1 7～9歩程度の助走で、遠くへとぼう。▶

●7歩助走のリズム

最後の3歩は、歩はばをせまくし、こしを少し落とす。



リズムがつかめるように、「イチ・ニ・サーン」のかけ声をかける。

●ふみ切りの合わせ方

7～9歩程度の助走とする。
自分の助走位置を決める。

スタート位置に
マークを置こう。

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

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

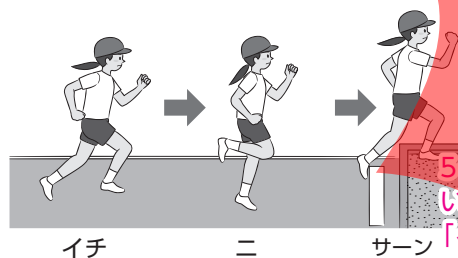


●ふみ切りの目線

目線はどこに向けたらいいかな。



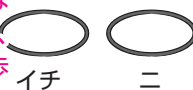
ふみ切りゾーンは幅30～40cm程度にするとよい。



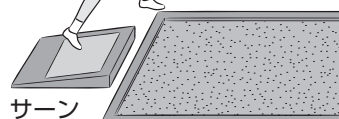
5～7歩のリズムがつかめない場合は、まず3歩で練習し、「イチ・ニ」を追加し、7・9歩のリズムを確認させる。

●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。



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。

ふか
く
学
ぶ
に
は

1



2



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

ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達と競争したりする。

2

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

下の表を参考にして目標記録を決める。

50 m走(秒)	目標(cm)
7.8	310
7.9	307
8.0	303
8.1	301
8.2	297
8.3	294
8.4	291
8.5	287
8.6	284
8.7	280
8.8	277
8.9	274
9.0	270
9.1	267
9.2	264
9.3	261
9.4	257
9.5	254

●目標の出し方

目標記録 284 cm

目標記録 284 cm

50m 走のタイム	秒
目標記録	cm

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

助走はスピードをつけて走るんだね。

ななめ上に向かってとぶといいね。

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

着地のとき
は、両足で
着地だね。

両手を上げて、
ふり下ろして
とぶといいね。

右の表の得点
で勝負してみ
よう。

対戦相手や競争方法をグループ
で話し合い、決める。

●かがみとび

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

スピードを
つけて走る。

足の裏
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。

足を前に
のばす。

上体を前に
曲げて、足の裏
全体でふむ。

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

●練習のくふう

足をゴム紐の先へ放り出すようにする。

すなば
砂場にゴムひもを張って、
足は遠くへのばして着地する。

自分に合った歩数で
助走する。

●走りばとびで遠くに**とんで記録**をのばすには、どこをどうしたらよいですか。

踏み切り足を決める、両足を前に伸ばして足の裏全体で着地する など

●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。

まずは「1・2・3」の3歩助走でリズムをつかみ、次に5歩から7歩で行い、

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

走り幅跳びの楽しさと関連させる。

走り高とび

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

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



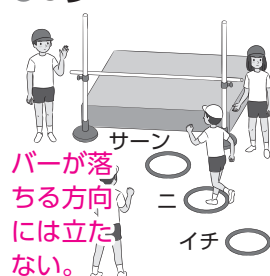
友達と競争したり、目標とする記録に挑戦したりできるかな。

ステップ ステップ1では、リズミカルな助走で高く跳べるようにする。

1 5～7歩の助走で、高くとぼう。

●助走のきょりとリズム

●3歩



バーが落ちる方向には立たない。

5歩の助走で目標記録がとべたら、次は7歩で助走してみよう。

こんなときは

5歩の助走のスタート位置を決めるよ。

輪を置いて助走し、リズムをつかんだり踏み切り位置を決めたりする。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。

●助走の方向

無理のない高さに設定し、安全な着地を心がけることを指導する。



助走の角度が大きくなり過ぎないようにする。

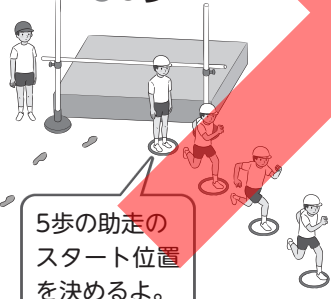
●ふり上げ足



振り上げ足の膝のスイングが上方に勢いよく上がると、高く跳ぶことができる。

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

●5歩



●ふみ切り位置

ふみ切りの位置はこれくらいかな。

腕の長さを目安にする。



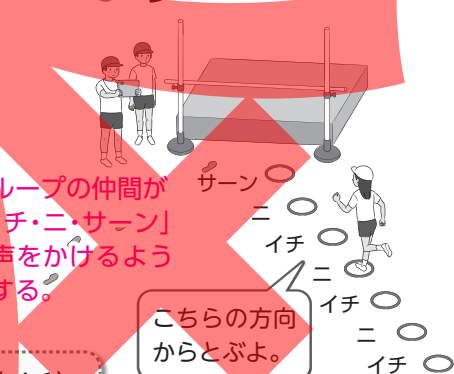
約50cm

●ぬき足



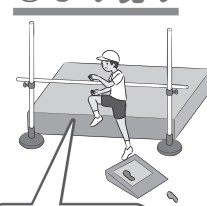
足の裏がちゃんと見えてるよ。

●7歩



振り上げ足を上げながら、肩も引き上げる。

●ふみ切り



徐々に歩幅を広げスピードを上げる。

●練習のくふう

ふり上げ足を高く上げるよ。



ゴムひも

跳ぶ順番や方向を確認してから、ぶつからないように注意する。



どこで、何を観察するのかを明確にする。

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

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

進め方

ステップ

1

5～7歩の助走で、高くとぼう。

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。
- ◎助走やふみ切りをくふうして、友達とやってみる。
- ◎できたり気づいたりしたことを書いたり発表したりする。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

ノモグラムから算出した目標記録などを参考にして、自分の目標記録を立てる。

●くふうの例

グループで

- ・グループ全員の合計点できそう。
- ・グループ全員の平均点できそう。

1対1で

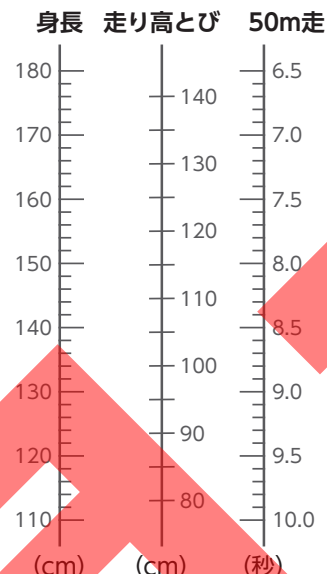
- 目標記録との差できそう。
- 目標記録の近い人と、助走の歩数を決めて競争する。
 - ・3回の記録の中から最高記録できそう。
 - ・3回の記録の合計記録できそう。



右の表で得点を決めて勝負するんだね。

◎はさみとび

●走り高とびのノモグラム



●目標の出し方

(例) 身長 150 cm
50 m 走 8.5 秒

目標記録 110 cm

身長	cm
50 m 走のタイム	秒
目標記録	cm

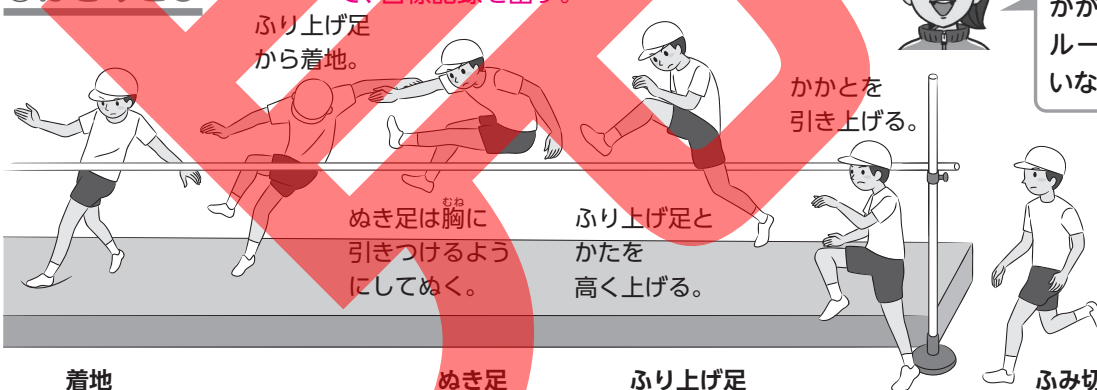
私の身長は150 cm、50 m 走は8.5秒だから目標記録は110 cmだよ。7歩の助走で、ふり上げ足のひざをのばして、110 cmをとびたいな。

やくそく

- 高とびのバーの設置のしかたを確にんする。
- 助け合って記録をとる。

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

どんな助走で、何に気をつけて、何 cmをとびたいかがはっきりしてるね。グループでアドバイスしながら記録をのぼそう。



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

学
び
の
記
録

- 走り高とびで高くとんで記録をのぼすには、どこをどうしたらよいですか。

助走の方向、歩数、リズム、踏み切りの位置を決めること など

- 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。

まずは「1・2・3」の3歩のリズムをつかんで、次に5歩のリズムで練習して、

最後に7歩のリズムで跳ぶようにした など

走り高跳びの楽しさと関連させる。

投運動

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



友達と競争したり、目標とする記録に
ちょう戦したりできるかな。

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

1 オーバーハンドスローで遠くへ投げよう。

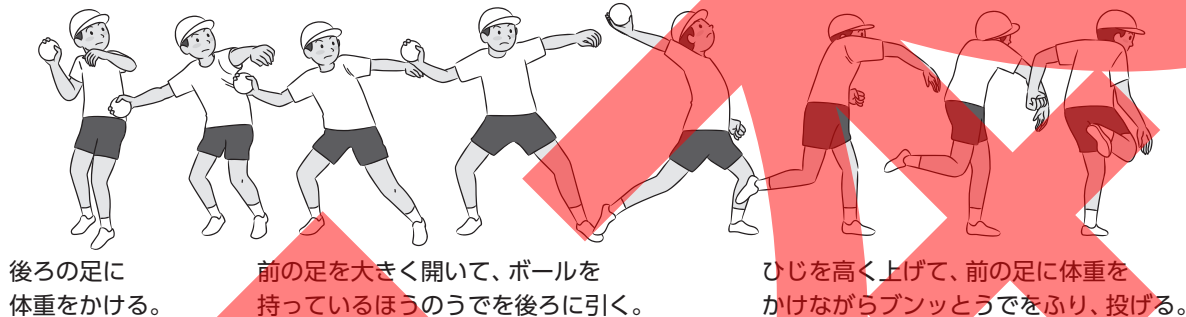
●オーバーハンドスロー

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。

ふか **く** **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

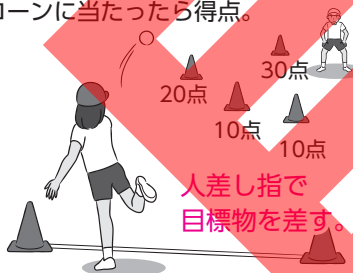


●指差しスロー

投げ手と反対側の手で、目標物を指差しして投げる。

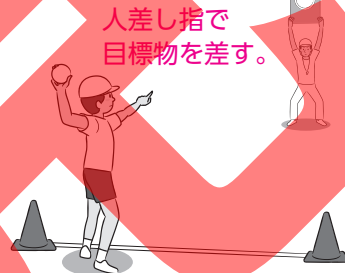
●指差しスコアゲーム

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。



**こんな
ときは**

ボールをにぎる手に力が入り
過ぎているときは、「スナップ
投げ」をしてボールをやわらかくに
ぎったり、手首や指先でボールを送
り出したりしてみよう。

バックスピンをかけられるようにする。

●スナップ投げ



やわらかく
ボールをにぎる。

手首の動き
(スナップ) だけで
ボールを真上に投げる。

●ステップスロー

ステップをしてから投げる。



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。



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

ア ほう丸投げ イ 円ばん投げ ウ ハンマー投げ エ やり投げ

ふか
く
学ぶには

1



2



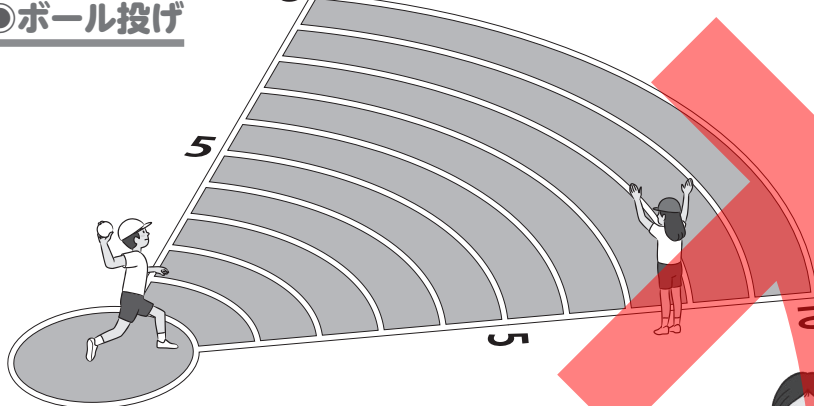
ステップ

ステップ2では、自分の記録に挑戦したり、友達と競争したりする。

2

記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

10



●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。
- 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。

1対1で

グループでおたがいの動きについてよかった点などを伝え合い、参考になるところは自分の動きに取り入れよう。



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。

記録係

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飛んでいきましたか。
- たくさん回転していた、ボールが飛ぶ方向に対して逆回転で飛んだ など
-
- 遠くに投げられたとき、ボールがはなれるしゃん間の指先の感覚はどうでしたか。
- 指からボールが離れたときに指先にボールがひっかかる感じがした など

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 手や足の動きに呼吸を合わせて、クロールや平泳ぎで続けて長く泳ぐことができるようになる。

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。



ステップ

1

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

今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。

約束は徹底する。また、保健学習との
関連を図ってもよい。

やくそく

- プールサイドでは走らずゆっくり歩く。
- 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。

長く泳ぐためには、どんな動きが大切な。

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

あせらずに力をぬいて泳ごう。

手のかきを数えるよ。

どんな息づきがいいのかな。

顔を出し過ぎないようにしよう。

きょり測定コース(ターンあり)

クロールコース

平泳ぎコース

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。

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

42ページへ ➡

まめ
ちしき

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

進め方

ステップ

1

今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。

ステップ

2

できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。



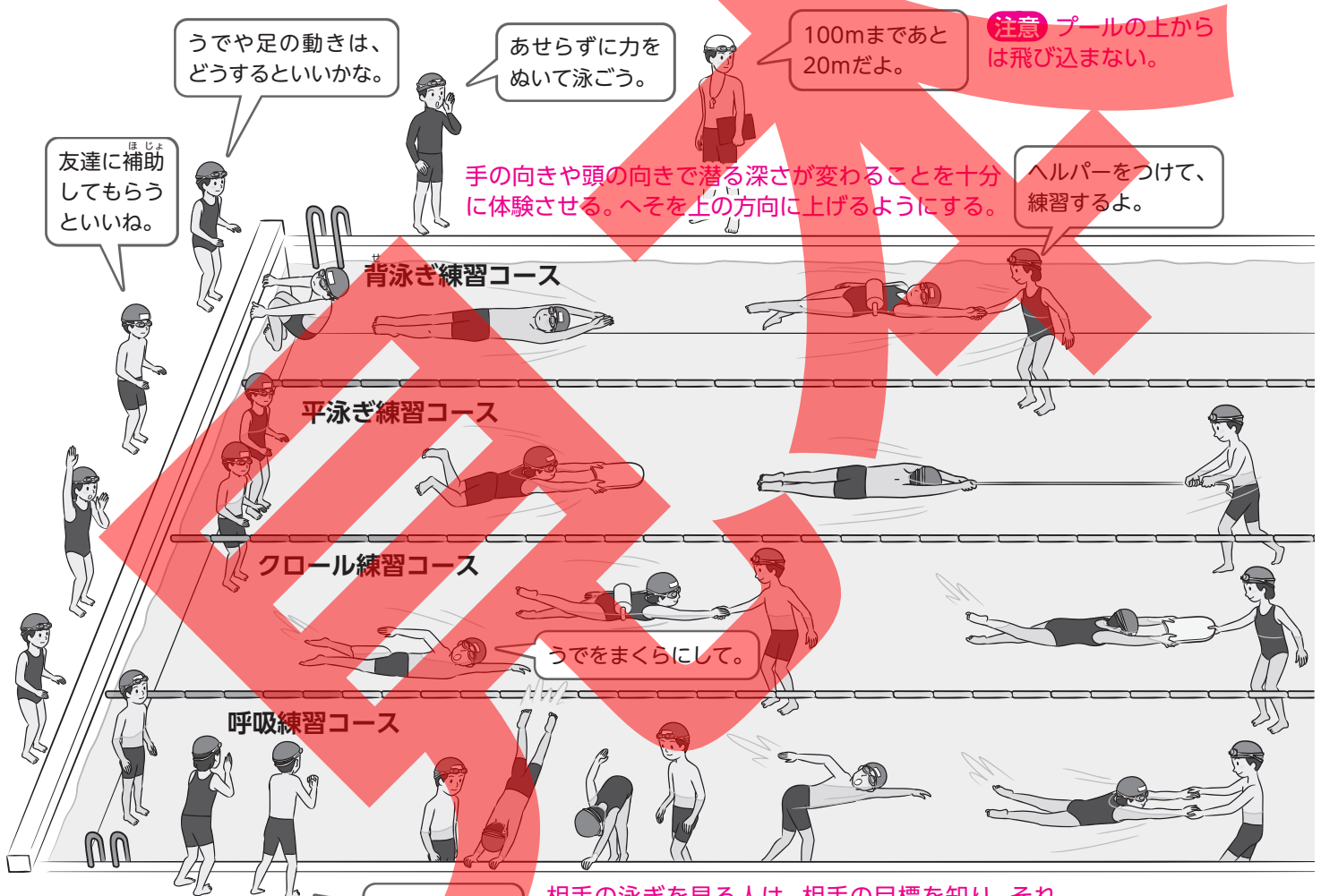
- ◎泳ぎ方について、自分の課題を見つける。
- ◎練習のしかたをくふうし、友達に見てもらいながら泳いでみる。
- ◎どこがどうよくなったかについて、ふり返る。

ふか
く
学
ぶ

ステップ

2

できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。



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

44ページへ ➡

自分の課題を見つけ、友達といっしょに学習を進めよう。

改善したい動きを明確にする。

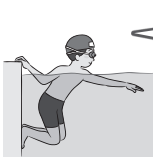
自分や友達の考えたことを伝え合うことができるといいね。

1

今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。

●スタート

●クロール、平泳ぎ



前を見て
スタート
するよ。

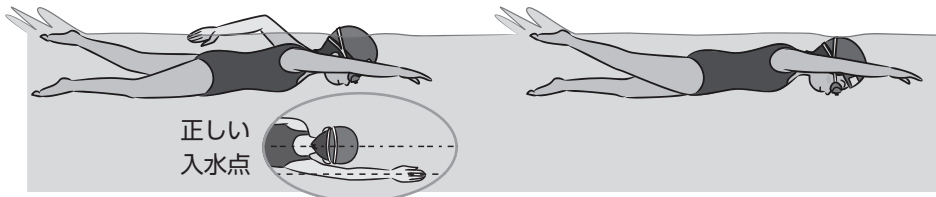
かべを強くける。

●背泳ぎ



かべを強くける。

●クロール



正しい
入水点

①息つぎをしないほうの手でかき始める。

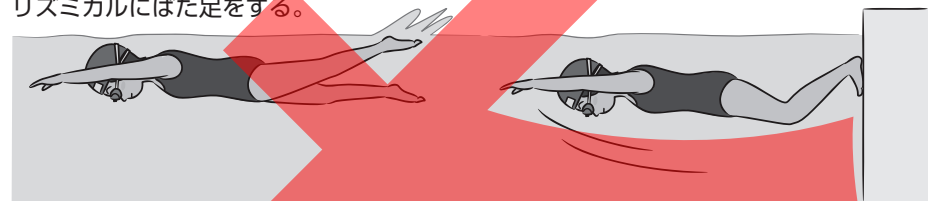
頭の前方へ、親指の先から入水する。

リズムカルにばた足をする。

②かいた手を前でそろえる。

腕を進行方向より少し下へ伸ばす。

水中では肘を少しずつ曲げる。



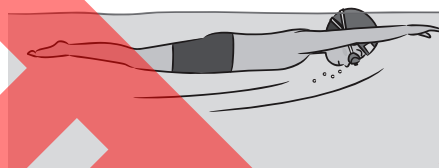
⑩ばた足を始める。

⑨強くかべをけた後、けのびをする。

●平泳ぎ

スー、パツ、ポンのリズムで泳ぐ。

スー



ひじの
曲がり

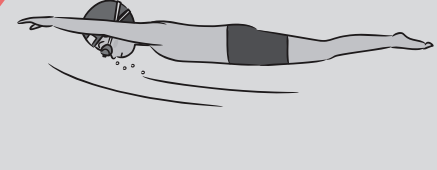
①あごを引き、体をまっすぐのばす。

け伸び(スー)から腕をかいて呼吸(パツ)をし、かえる足(ポン)で蹴り、またけ伸びの姿勢(スー)に入る。「スー・パツ・ポン」のリズムを大切にする。

②ひじを曲げながら

円をえがくように、水をかく。

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



⑨水中で一かき、一けりして、顔を水面に出す。

自分の課題を考える
参考にもしよう。



こんな
ときは

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

け伸びでしっかり伸びるようにする。

安全

水の中で安全な姿勢をとろう

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。

●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。

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



ふく学ぼう

長く泳ぐためには、どんな動きが大切な。



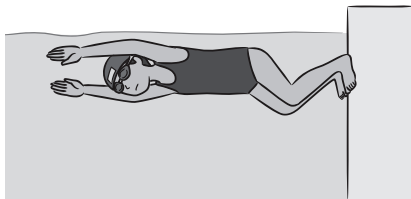
け伸びの姿勢で伸びる時間を長くするようにする など

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

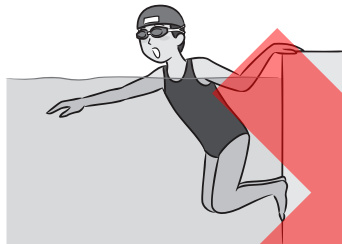
③顔を横に上げて、呼吸する。

④水中では、ひじを曲げてかく。

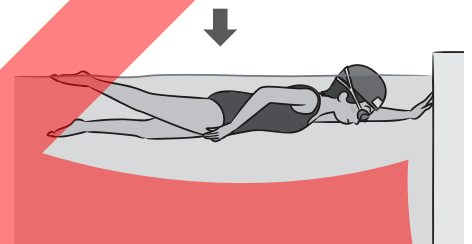
⑤親指がこしの骨に当たるようにかく。



⑧足の裏をかべにつける。



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。

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。

パッ

ボン



③うでのかきの後半に顔を上げ、呼吸をする。



④ひざを曲げ、足を引きつける。



⑤うでをのばし、足の裏で水をける。

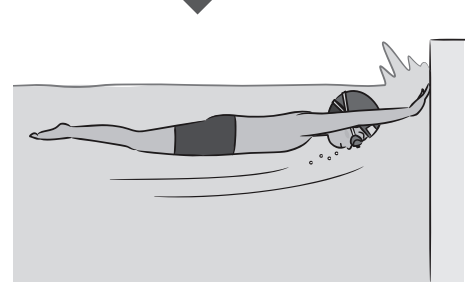


体と両膝を壁に引き寄せ、足の裏を壁につけ、両手を揃えながら体の向きをひねる。両手を頭上に重ねて壁を強く蹴り、け伸びをする。

⑧足の裏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。



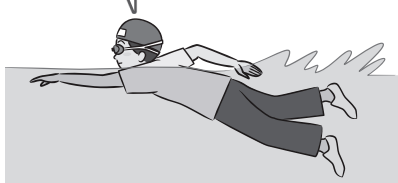
⑦ひざを曲げ、体ごとかべに引き寄せる。



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。



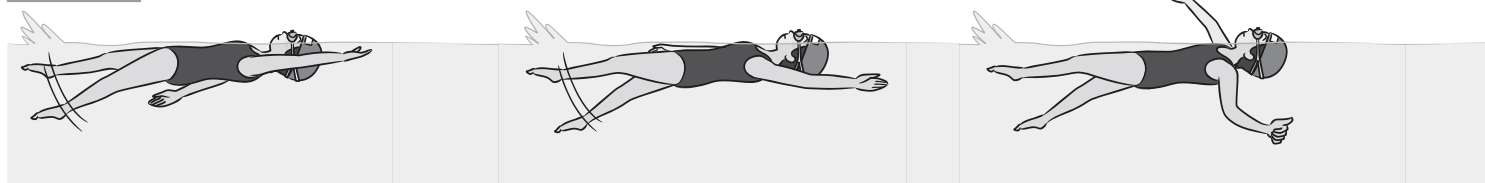
ポリエチレンぶくろ



ほかにも、ボールや木を使ってうくことができる。

●**背泳ぎ**

腰が下に落ちて沈んでしまうときは、へそを水面の方向に上げるようにして泳ぐ。



①あごを軽く引いて胸を反らす。

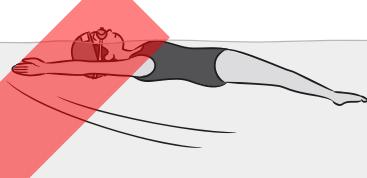
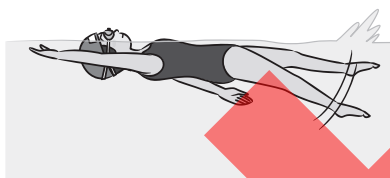
②ひざと足首をのばし、太ももから水を打つ。

③うでをのばし、大きくかいたときに呼吸する。

うでや足の動きは、どうする
といいかな。



息つぎの動きはどうする
といいかな。



⑩十分にういた後、泳ぎ始める。

⑪両うでと体をのばして水にうく。

練習をくふうしよう

できたら ☐ に
○をつけよう。

チェック欄を活用して、改善したい動きを明確にする。

●**クロール**

●**手の動き**

水をキャッチして、肘を少し
ずつ曲げて、後ろへ押し出す。



かきはうでが顔の下にき
たらひじを曲げ、水を後
方におし出すようにする。

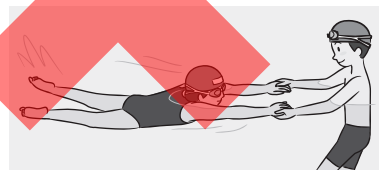
●**ばた足**

リズムカルにばた足をする。



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

☐ 手をつないで



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

●**呼吸**

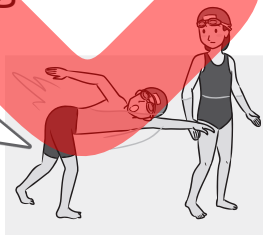
水中で鼻と口で息を出し続け、うで、
かたと同時に顔を横に上げ、大きく口
を開けて息を吸いこむ。



耳を腕につけて、
息を吸う。

☐ 歩きながら

友達にも
チェックし
てもらおう。



☐ ビート板を使って



手と足が同時ではなく、
手→足の順に動かしているか
を確認する。

●**背泳ぎ**

●**うく姿勢**

☐ 手を持ってもらって

●**足の動き**

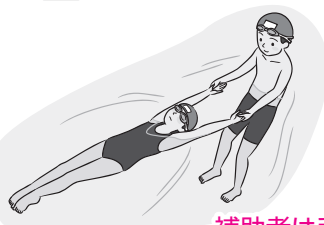
☐ ヘルパーをつけて

●**手の動き**

☐ ビート板を足にはさんで

●**ターン**

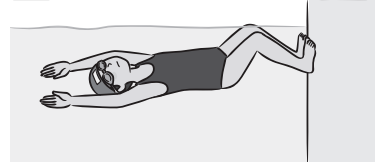
☐



補助者は手を添えるようにして、
少しずつ後ろに下がると浮きやすい。

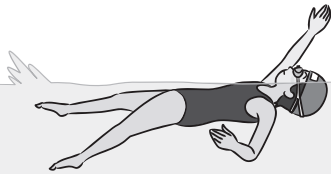


ゆっくりと手足を動かして、
浮く感じをつかむ。





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



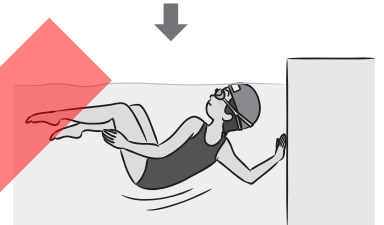
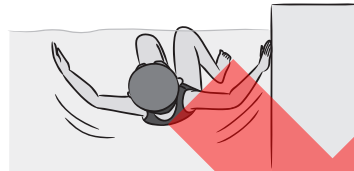
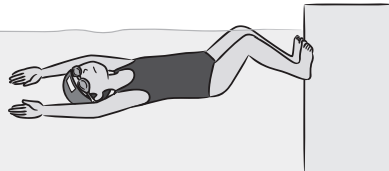
体に力を入れすぎない、ゆっくり手足を動かす など

体と壁との距離感をつかむ。

④耳をこするように、うでを
まっすぐのばす。

⑤小指から水に入れる。

⑥かべに片手でタッチする。



⑨あお向けになってかべをける。

膝が過度に曲がらないように、
足の付け根からキックする。

⑧胸を中心にターンする。

強く壁を蹴るために、あまり
壁から離れないようにする。

⑦タッチしたら両足を引きつける。

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

●平泳ぎ

●呼吸

手を左右に開き、水をかきながら顔を前に上げ、口から大きく息を吸う。

☐ 口と鼻から息を出す

ゆっくり行う。



●手の動き

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



腕をしっかりと伸ばしてから次のかきをするようにする。

●足の動き



①けのびの姿勢。

②ひざをかたはばくらいに開いて、足首をしっかり曲げる。



③足の親指を外に開いて、おしりのほうに引きつける。

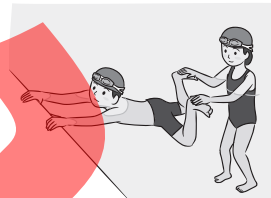
④足の裏全体で水を後方におし出すようにキックする。



⑤両足の間にある水をはさむようにして、足をのばす。

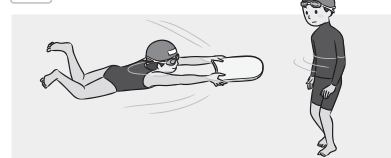
⑥けのびをする。

☐ 友達の手を足でおす



友達に見てもらいながら。

☐ ビート板を使って



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

●手や足の動きをどのようにしたら、長く泳ぐことができましたか。

クロールでは膝を曲げずに足の付け根から動かす、

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

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

力を抜き長く浮けるようにすれば、安全な姿勢がとれることがわかったこと など

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。



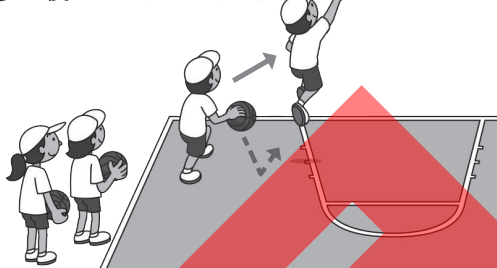
シュートをうまく決めたり、
シュートにつながるパスを出したりできるかな。
相手のシュートやパスを防ぐことができるかな。
また、ボール操作やボールを持たないときの動きを身につけてゲームを楽しむ。

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。

はじめにやってみよう

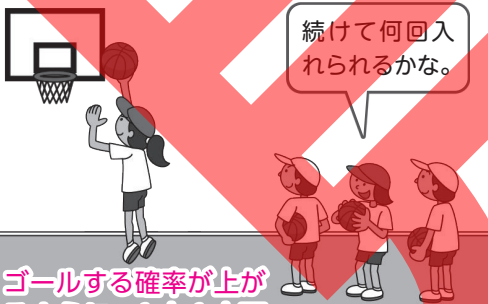
●シュートゲーム

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



●連続シュートゲーム

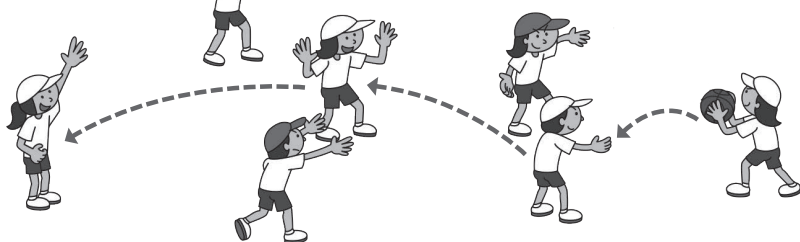
ゴール下45°からシュートする。



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

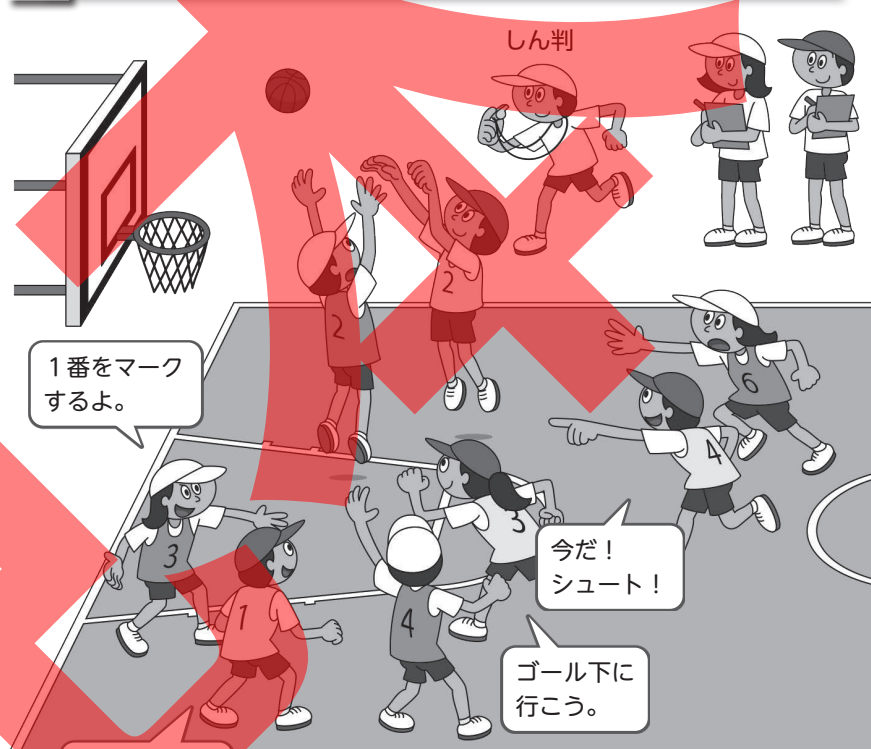
縦パスを何本つなげられるかをきそう。



ステップ

1

みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。



マークを外して、ボールをとるよ。



みんなにパスが回っているね。

リングにボールが当たったら1点、としてもよい。

●ルールのくふう

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

進め方

ステップ

1

みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。

ステップ

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
び
ま
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。

得点係や審判係などの役割を果たす。

2番にパスが通ったね。

お願いします。

得点係

サイドライン

チーム編成は児童の技能差などを考慮して行う。

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

チームで協力するぞ。

エンドライン

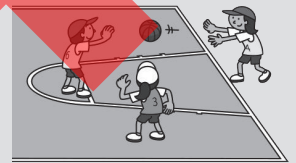


ルール

- 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

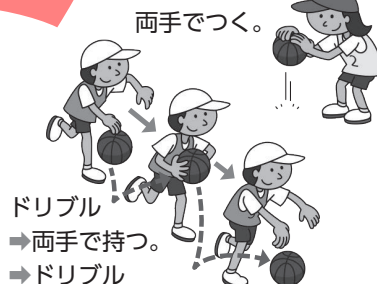
- しん判に^{したが}て。
- 得点係などの^{やくわり}役割を、しっかり行う。
- 作戦を立てるときは、仲間の考えや、取り組みを聞きながら立てる。

●反則

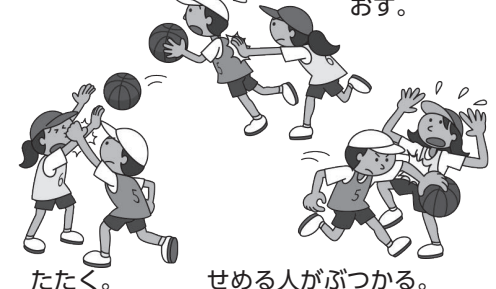
●トラベリング



●ダブルドリブル

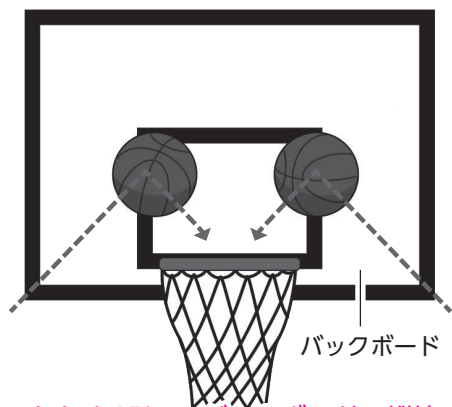


●危険なプレー



●ゴール下45°シュート

- バックボード内側の縦線に
ななめ45°からボールを当てよう

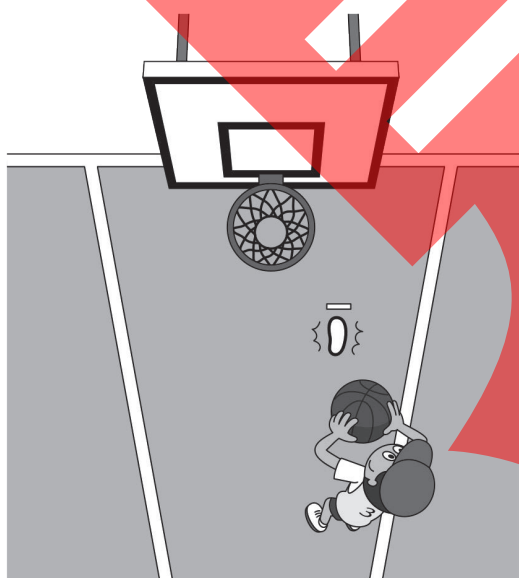


ななめ45°で、バックボードの縦線にボールを当てられる位置を探す。
左右どちらからでもシュートを入れられるようにしよう。



●ランニングシュート

- シュートが入る位置を見つけよう



●セットシュート

ゴールを見る。



ひじとひざをしっかり曲げる。



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

いつゴール下へ移動するとシュートがしやすいかな？

両手をゴールに向けてのばす。



2ステップやジャンプ、シュートを適切な位置で行うこと、ジャンプは上に跳ぶとうまくいくことに気づかせる。



- 2ステップから上にジャンプする動きを覚えよう

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

走って
ボールをもらい、2歩目は
きき足を先に 小かく。
着地する。



1

2

ジャンプ

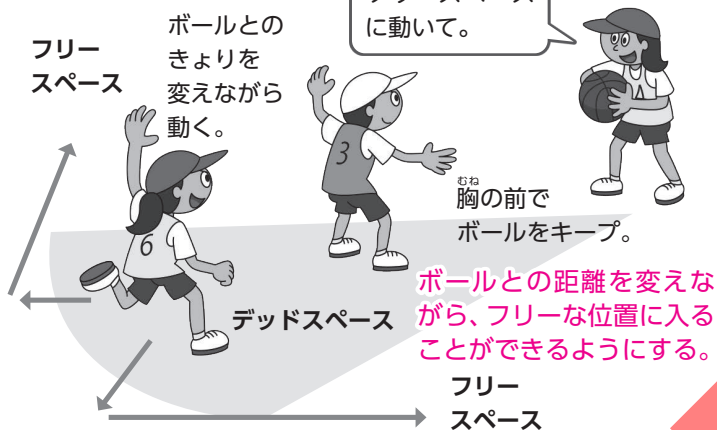
上にとぶ。



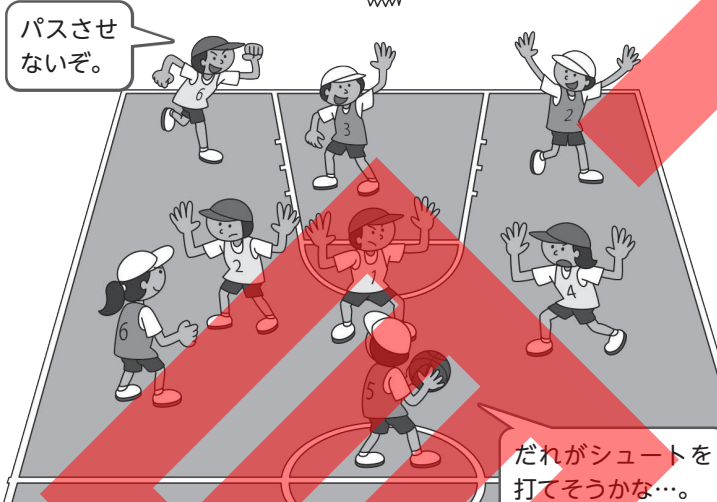
スポーツで使うボールの大きさは、競技によってさまざまです。卓球のように小さなボールもあれば、バスケットボールのように大きなボールもあります。次のア〜エを、ボールの直径が大きい順に並べてみましょう。

ア バスケットボール イ バレーボール ウ サッカーボール エ ハンドボール

●フリースペースに動いてパスをもらおう



●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、ノーマークの味方ができるようにしてもよい。(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

得点しやすい場所でパスを受けられるように、積極的にゴール前へ走りこもう。

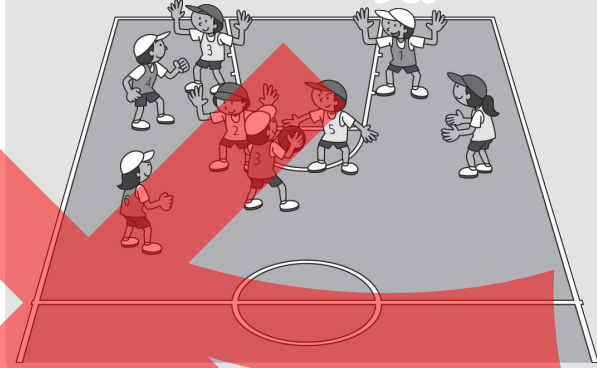


ふくか学ぼう

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よね。

前にいる味方に早くパスを出したほうがいいね。



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くふうしたり、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。

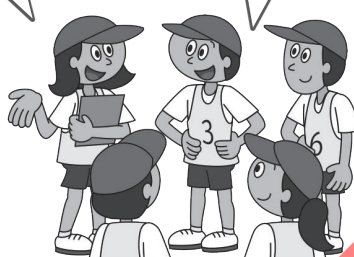
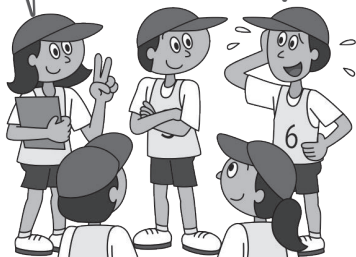
パスがよく
つながったよ。

なかなかシュート
が決まらないな。

確実にシュートが入る
位置でボールをもらう
ようにしたらどうか。

そうだね。練習したよ
うにゴール下でボール
をもらうようにしよう。

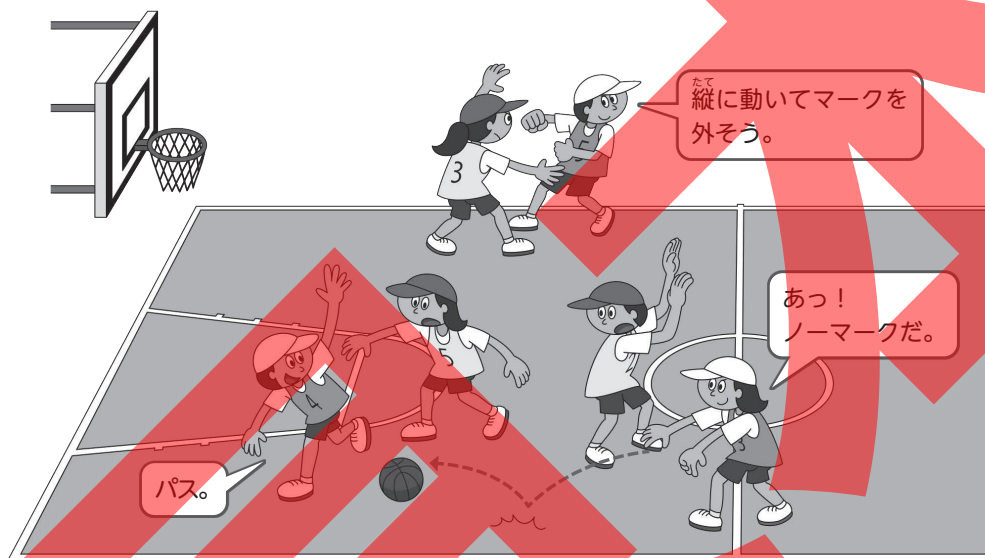
ゲームで困った
ことや、よかった
動きを作戦に生
かそう。



せめ方

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

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



縦に動いてマークを
外そう。

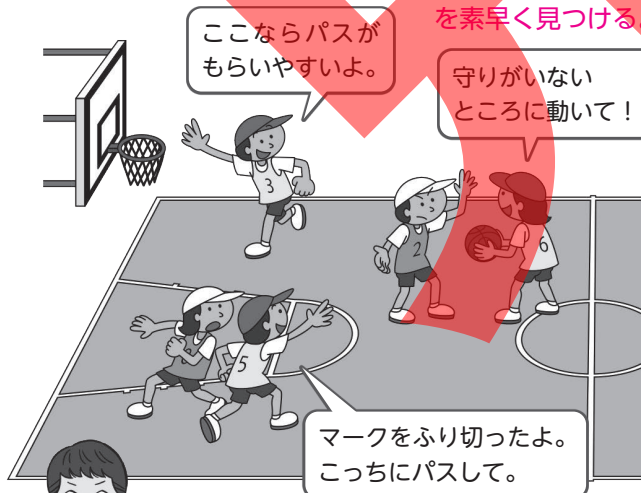
あっ！
ノーマークだ。

パス。

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

●作戦1の練習

●3対2のゲーム



ここならパスが
もらいやすいよ。

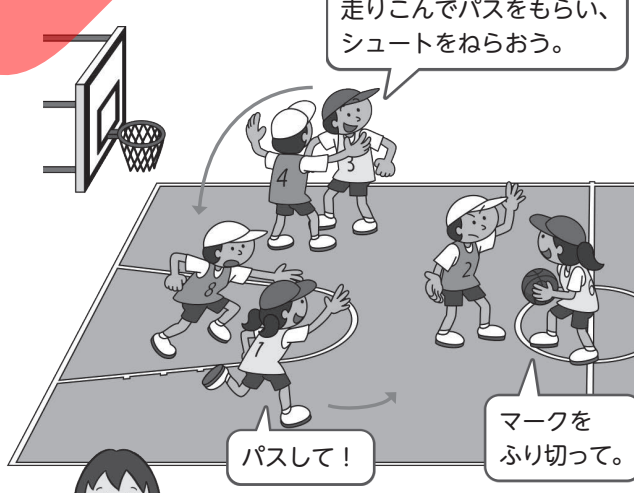
マークされていない味方
を素早く見つける。

守りがいない
ところに動いて！

マークをふり切ったよ。
こっちにパスして。

守りが少ないのを
利用してせめよう。

●3対3のゲーム



空いているところに
走りこんでパスをもらい、
シュートをねらおう。

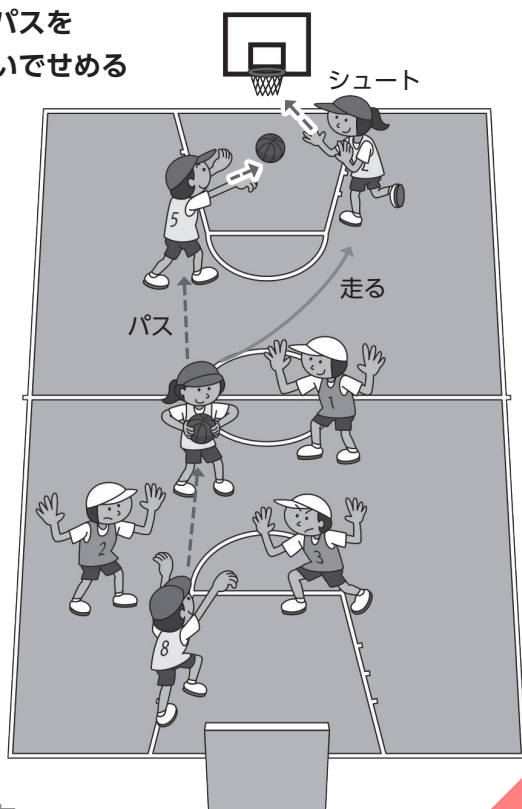
パスして！

マークを
ふり切って。

シュートしやすいところで
パスをもらえるように動くよ。

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

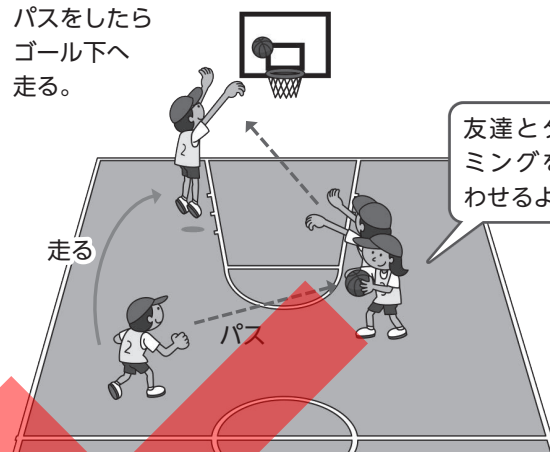
●短いパスをつないでせめる



●作戦2の練習

●パス・アンド・ラン

パスをしたら
ゴール下へ
走る。



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

守り方

●作戦 点をたくさんとられてしまうチームは → マンツーマンディフェンスで守ろう

マークする相手を
決めて1対1で守る。

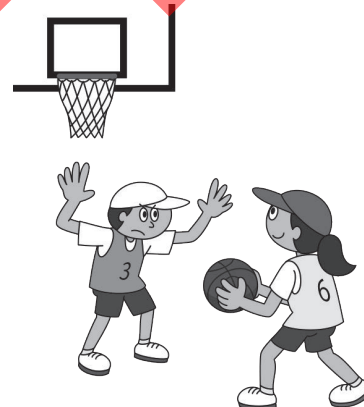
マークする相手を決め、
フリースペースをつくら
せないようにする。



こんな
ときは

うまくマーク
ができないと
きは、周りの人が
ゴールの位置を伝え
るなどして、相手と
ゴールの間に入れる
ようにしてみよう。

●守りの構えと位置



こしを落として、すばやく動け
るようにする。
ゴールと相手の間に入る。

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

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

●パスやシュートがうまくできたとき、どんなことが楽しかったですか。

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

サッカー

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

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

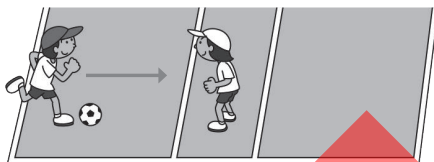


シュートをうまく決めたり、シュートにつながるパスを出したりすることができるかな。
相手のシュートやパスを防ぐことができるかな。

はじめにやってみよう

●ボール運び

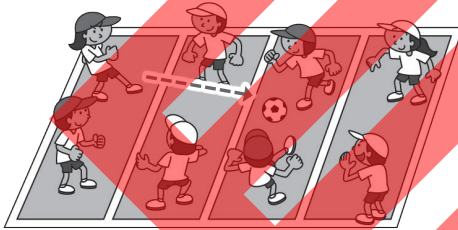
守りのゾーンにいる人にボールをとられないように、ドリブルをして反対側まで運ぶ。



守りのゾーン

●パスゲーム

縦パスを何本つなげられるかをきそう。



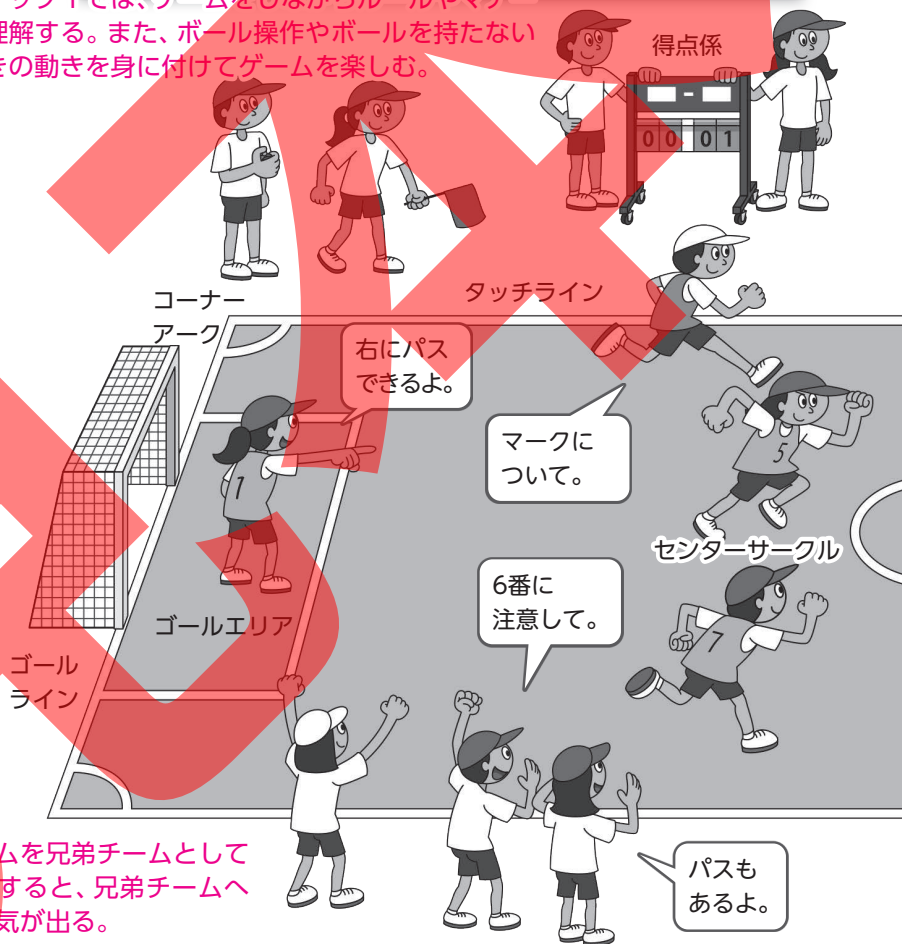
フリーな場所に動き、パスを受ける。

ステップ

1

みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。

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



2つのチームを兄弟チームとしてチーム編成すると、兄弟チームへの応援に活気が出る。

●ルールのくふう

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

●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しっかりと理解して行う。

ふか
く
学
ぶ
に
は

1 みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。



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。



得点係や
審判係な
どの役割
を果たす。



シュートがねらえる
かな。パスかな。

ボールを持っている
人に寄って！

前が空いたら
シュート！

こっちに
パス。

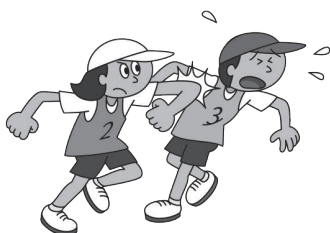
タッチライン

チーム編成は児童の技能差などを考慮して行う。

●足を高く上げる



●ぶつかる



◎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。

マナー

- しん判に従う。^{したが}
- 得点係などの役割を、しっかり行う。^{やくわり}
- 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。

指示の声をかけ合って
がんばるぞ！

ル - ル

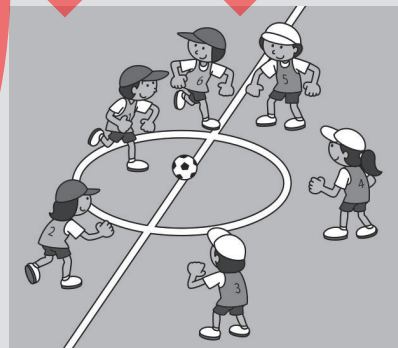
- チームの人数：4～5人
- ゲームの時間：5分
- 得点：ゴールにボールが入ったら1点。

ノーゴール

ゴールイン

得点後は、得点されたチームのキック
オフで再開する。

- **ゲームの開始:**
センターサークルから始める。
キックオフでゲーム開始。



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



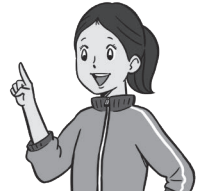
トライゲーム

●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、ボールを相手にさわらせないようにコントロールしよう。



コートの中で20秒間、ボールを相手にわたさないようにできるかな。



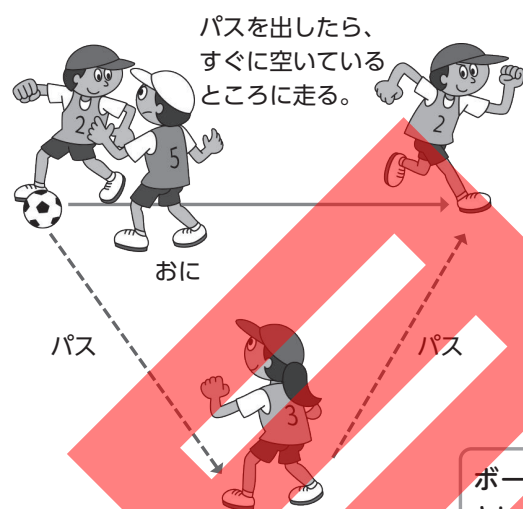
ボールをキープするには、相手とボールの間に自分がポジションをとることが大切だよ。



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

●パスゲーム 2対1

空いているところに動いてパスをもらおう。



おにの人は、1つのパスコースをふさぐように守るといいね。



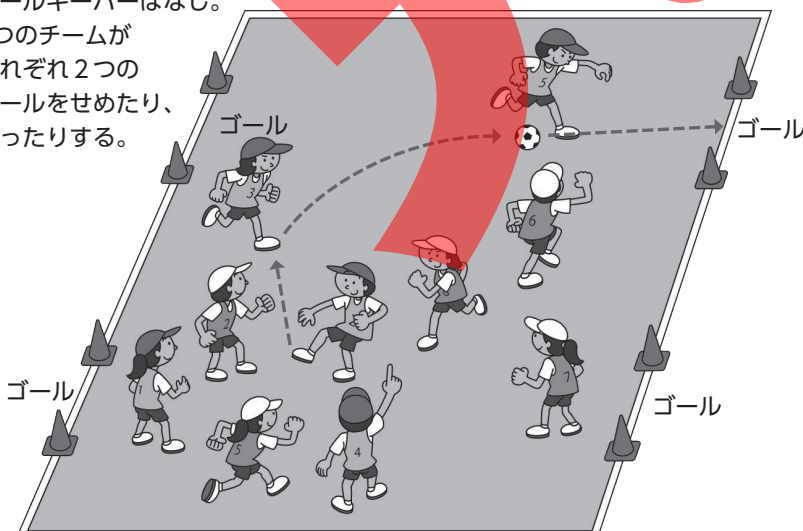
ボールを止めないでけるとレベルアップだね。

パスを受けられる位置を理解しながら行うようにする。

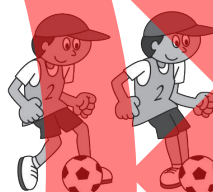
●ダブルゴールゲーム

ゴール近くに走りこんでパスをもらおう。

ゴールキーパーはなし。2つのチームがそれぞれ2つのゴールをせめたり、守ったりする。



●インサイドキック



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

ボールと足の方向



じく足は、ける方向に足先を向ける。

正確なパスを出しやすいキックだよ。



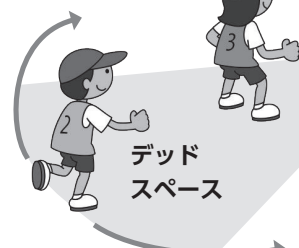
●パスをもらうポイント

ボールを持っている人との間に、相手がいないように動く。

空いているところに動いて！



オープンスペース



オープンスペース

相手をよく見て動こう。

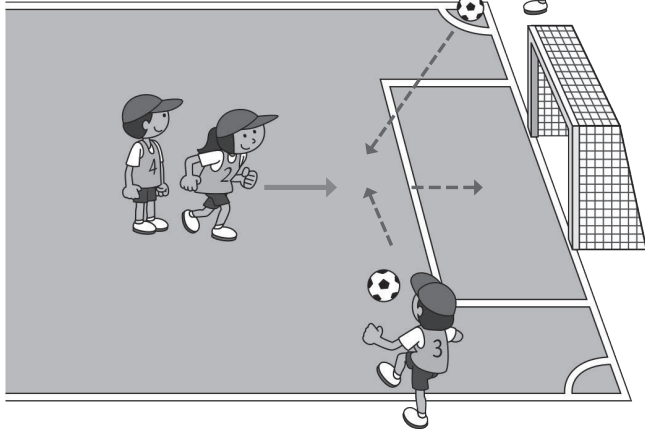


パスを確実に受けることができる位置を理解させる。

●トラップ・アンド・シュートゲーム

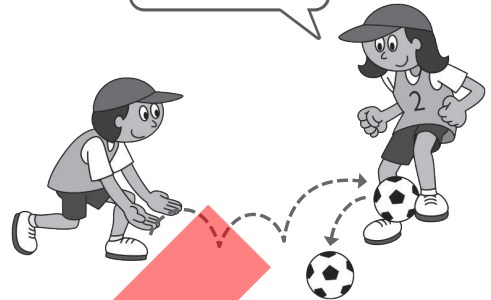
トラップでボールをけりやすい位置にコントロールして、ねらいをつけてシュートしよう。

- ・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

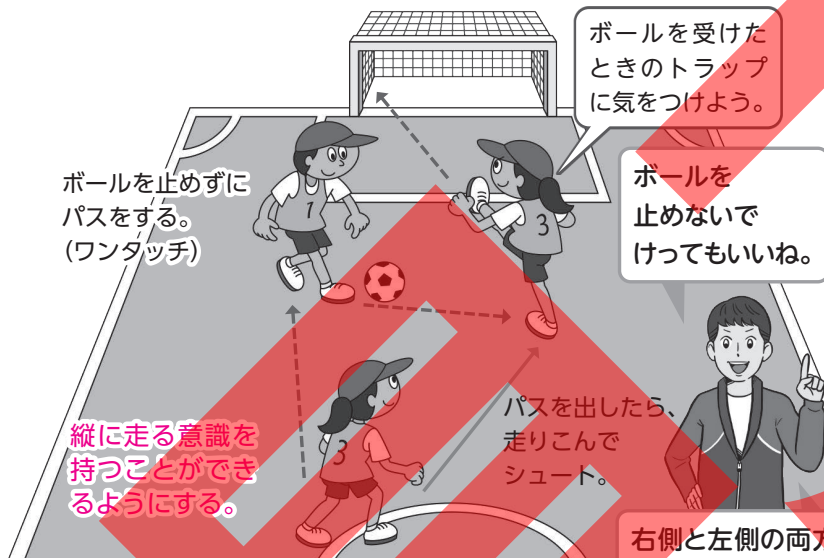
足の前にボールをコントロールしよう。



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をしよう。



ボールを止めずにパスをする。(ワンタッチ)

ボールを受けたときのトラップに気をつけよう。

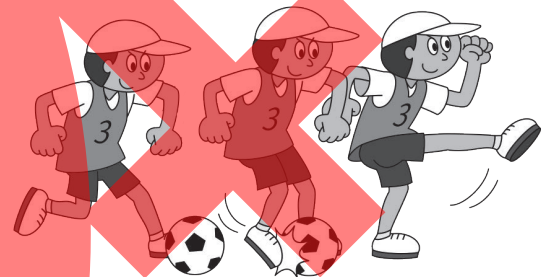
ボールを止めないでけってもいいね。

パスを出したら、走りこんでシュート。

縦に走る意識を持つことができるようにする。

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。

足のこうでける。

強いシュートや遠くへのパスができるキックだよ。

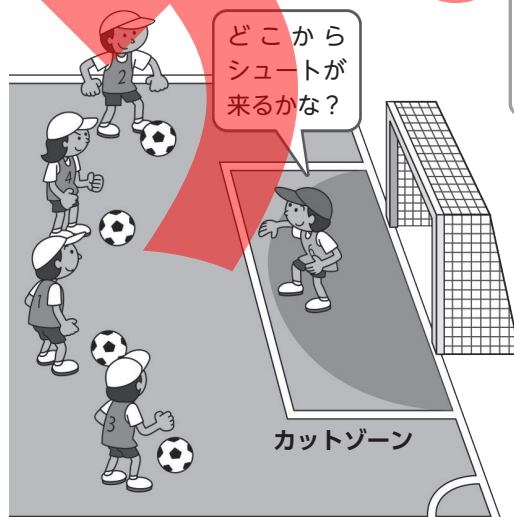


●シュート・カット・ゲーム

ボールとゴールの間で守備をしよう。

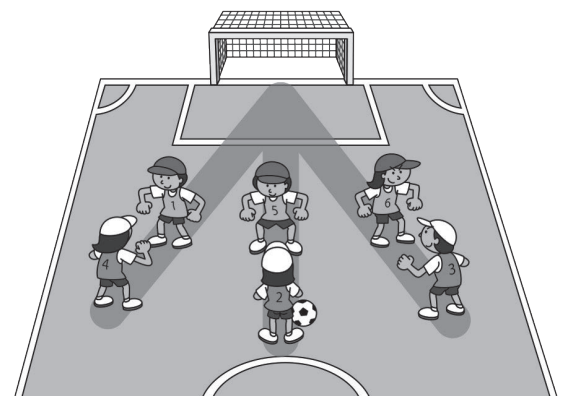
- ・シュートはゴロだけにする。
- ・シュートする順番を決めておく。
- ・ゴールキーパーはカットゾーンから出てはいけない。

すばやくシュートコースに入ろう。



カットゾーン

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。



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。

パスがあまり
つながらないね。

ゴールまでボール
を運べないね。

どうしたらパスが
つながるのかな。

縦の空いている
スペースに走りこ
もうよ。



ふか
く学ぼう

チームの
せめ方や守
り方の課題
は何かな。



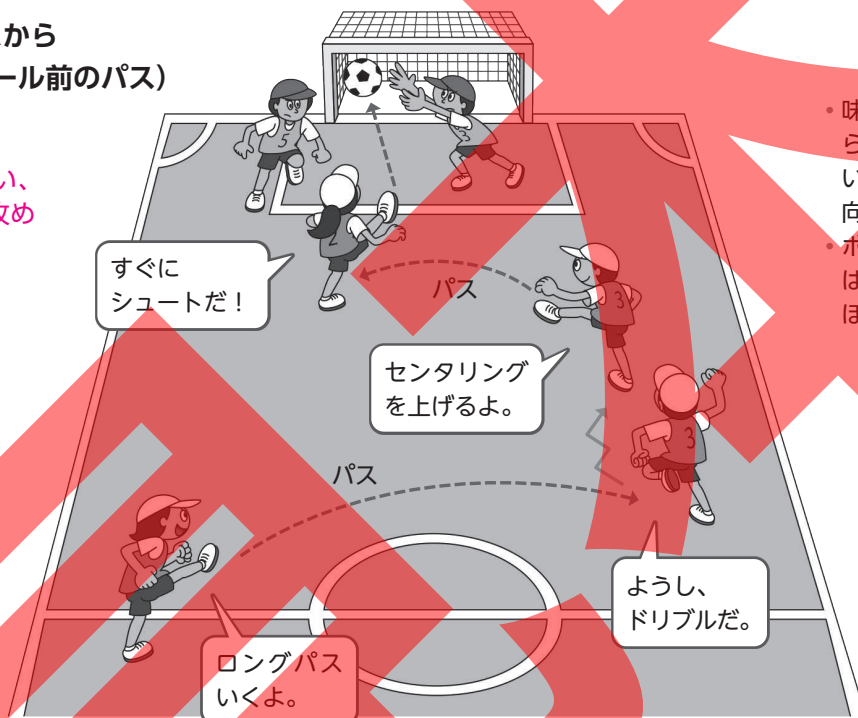
自分たちのチームの課題を発見し、それに合った作戦を具体的に考えることができるようにする。

●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。



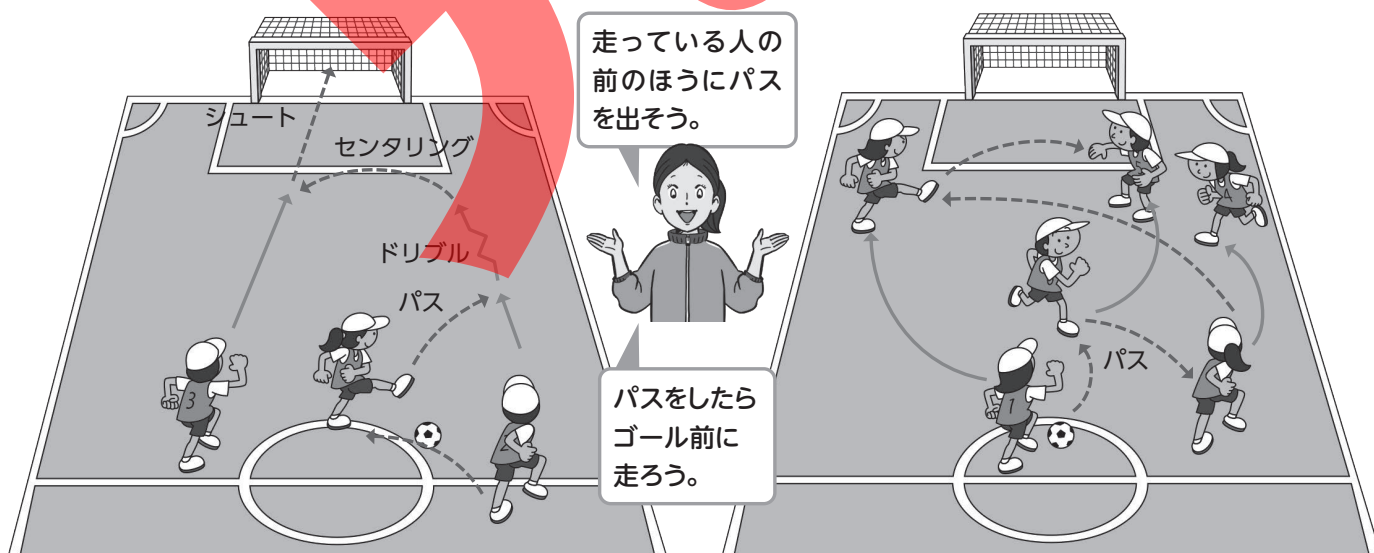
- ・味方がボールを持ったら、ディフェンスのいないサイドを相手エリアに向かって走る。
- ・ボールを持っている人は、走っている人の前のほうへパスを出す。

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

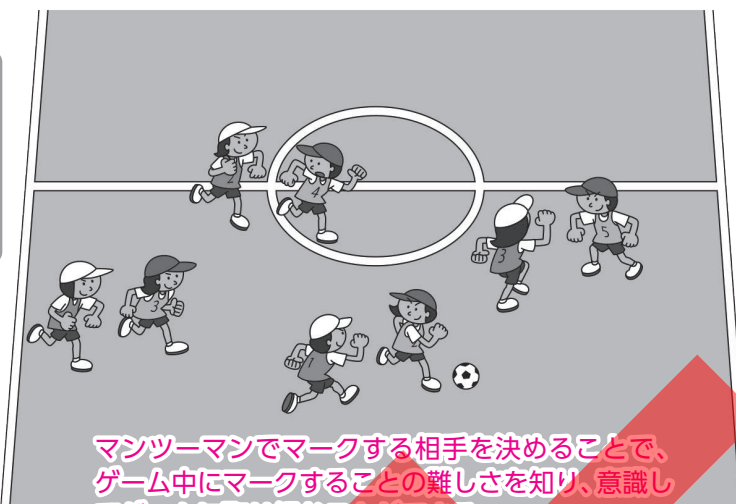
●逆サイドへのパス



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

●マンツーマンの守り方

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



マ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。

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れているか、ほかの人が声をかけて教えてあげよう。

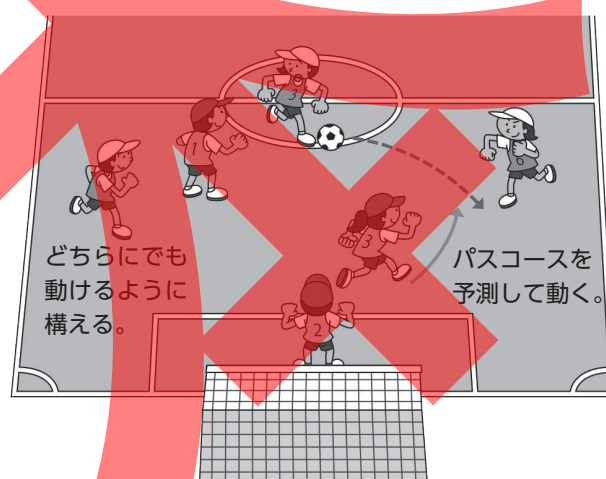
●いろいろな作戦 ▶

●パスを出せる方向を限定させて守る

こっちには出させないよ！

こっち空いてるよ！

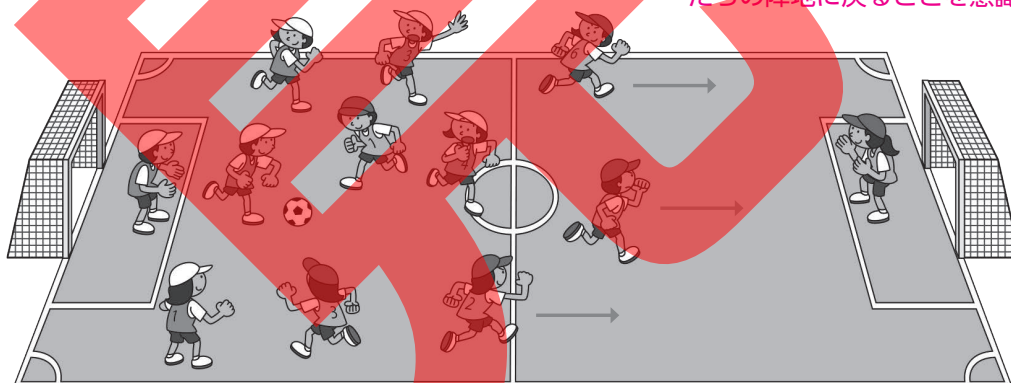
パスを出す方向を予測して動く。



どちらにでも動けるように構える。

パスコースを予測して動く。

●せめこんだ後にボールをとられたときの守り方



相手にボールをとられたら、すぐに自分たちの陣地に戻ることを意識させる。

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

学びの記録

- 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。

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

- できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

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

フラッグ フットボール

目標

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

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

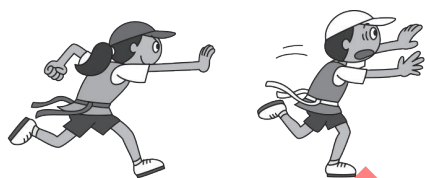


ボールを持って走りながら相手をぬき去ることができるかな。
得点できそうな人に長いパスをつなげられるかな。
チームで協力して守りを破れるかな。

はじめにやってみよう

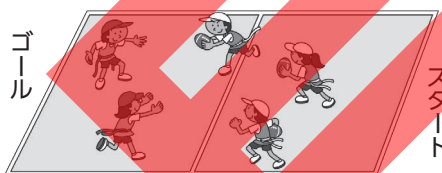
●フラッグ取りおに

追いかけてフラッグを取る。



●宝運びおに 3対2

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



マナー

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



ルール

- チームの人数: 4～5人
- ゲームの時間: 5分
- 得点: ゴールゾーンまでボールを運んだら(タッチダウン)1点



ステップ

1

みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。

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

使いやすいボールでやってもいいね。

しん判

マークにしっかりついて。

エンドライン

ゴールゾーン

ゴールライン

3mライン

サイドライン

センターライン

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。

●ゲームの開始:

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

●パス:自分より後ろか横にパスできる。前へのパスは1回のみ。

●こう守の交代:ボールを持っている人のフラッグが取られたり、ボールが相手チームにとられたり、地面に落ちたりしたとき。

進め方

ステップ

1

みんなで簡単なルールにしたゲームを楽しもう。

ステップ

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。

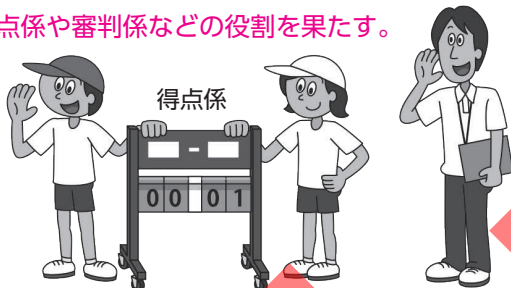
チーム編成は児童の技能差などを考慮して行う。



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、仲間の考えを聞いてみたりする。

得点係や審判係などの役割を果たす。



サイドライン

得点係

ゴールライン

ゴールゾーン

エンドゾーン

3m
ライン

●フオーターバック

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

フオーターバックにボールを手わたすか、パスをしてゲームを始める。



●ルールのくふう

- ディフェンスの人が動けるはん囲を限定する。

●フラッグのつけ方



●ボール



両側のこしにつける。

●ゲームの再開:

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

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

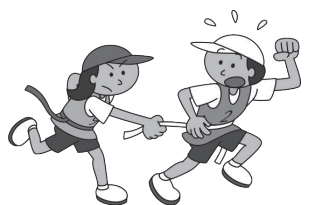


●反則

●タックル



ぶつかる。体をつかむ。



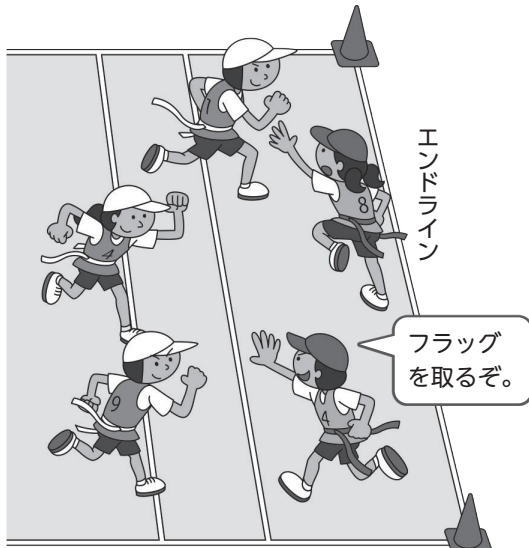
取られないようにフラッグを手でおさえる。

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

トライゲーム

●通りぬけゲーム 3対2

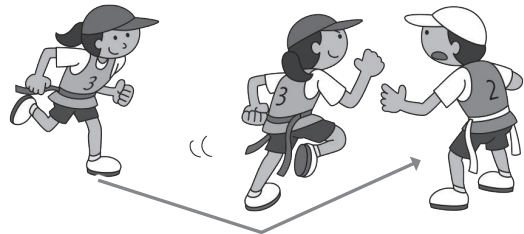
フラッグを取られないように相手をかわそう。



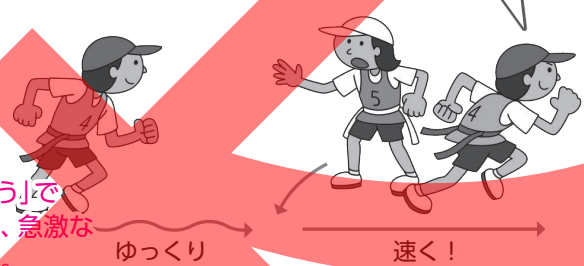
ディフェンスにフラッグを取られずに
エンドラインをこえたら1点。

P.58「はじめにやってみよう」で
フラッグ取り鬼を行う際に、急激な
方向転換を意識させておく。

●カットイン



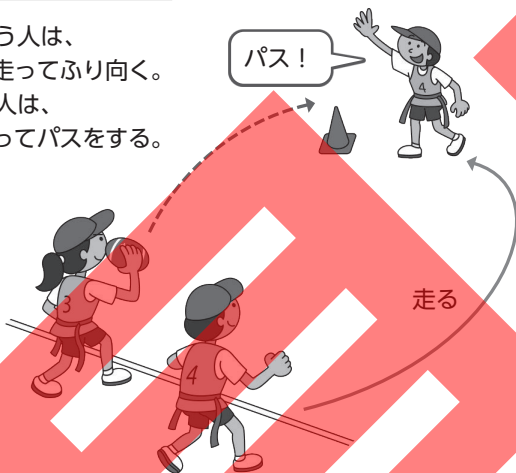
●チェンジオブペース



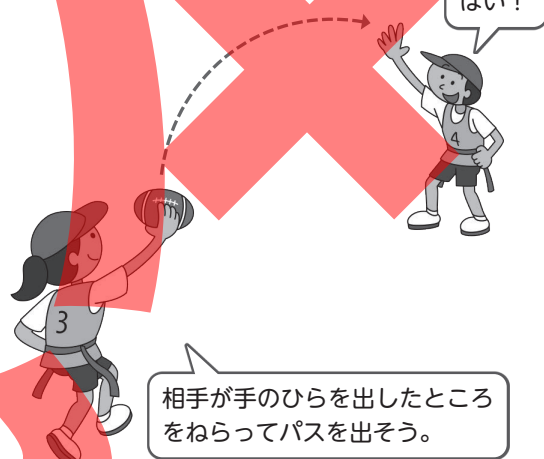
●ターゲットパス

ねらった場所に正確なパスを出そう。

パスをもらう人は、
コーンまで走ってふり向く。
パスをする人は、
そこに向かってパスをする。



●ターゲットパスのポイント



●パスゲーム

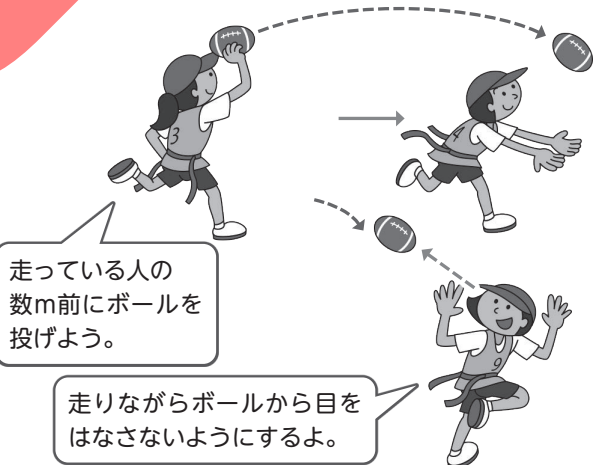
走りながらボールをキャッチしよう。

走っている人を目掛けて
パスをして、成功したら
得点。



3回パスして、何点取れたかを競う。

●パスゲームのポイント



ま	め
ち	し
き	

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

ステップ2では、みんなで楽しめるルールを考えたり、自分たちの特徴に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。

ふか学ぼう

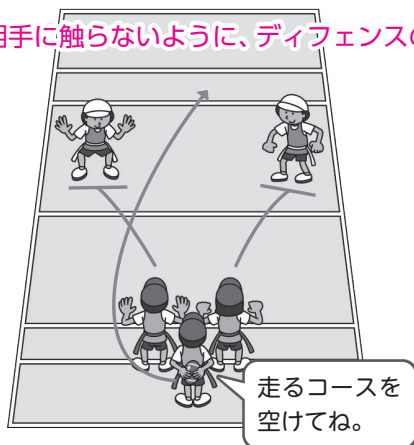
どの作戦がうまくいくかな。



●ランプレーを使った作戦

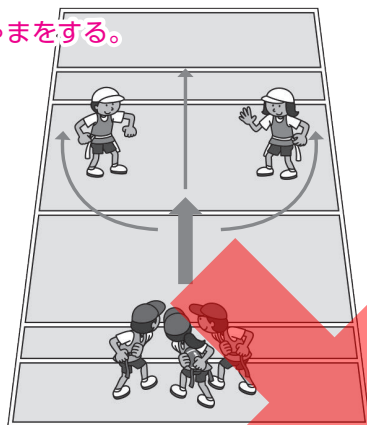
●ブロックラン作戦

相手に触らないように、ディフェンスのじゃまをする。



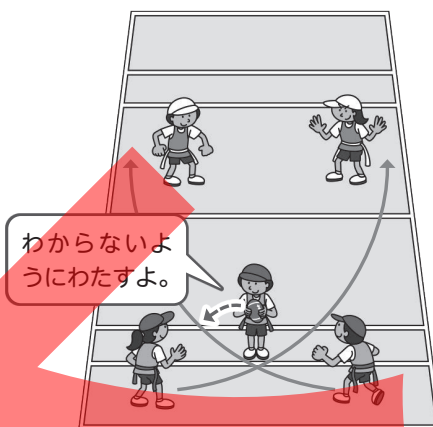
前の2人が両手を広げてかべになる。ボールを持っている人は、そのかべをうまく使いながら、ディフェンスをかかわしてゴールラインを目指す。

●ボールかくし作戦



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

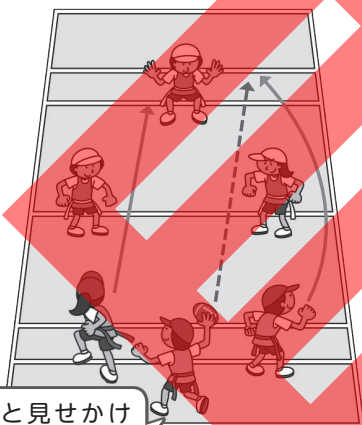
●スーパークロス作戦



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

●パスプレーを使った作戦

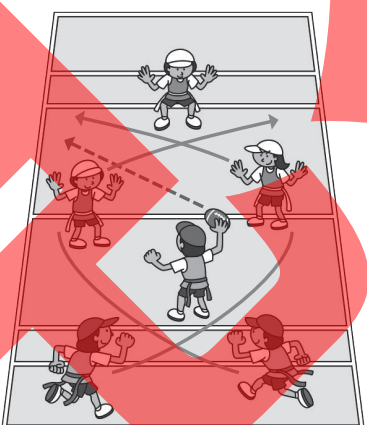
●右ストレート作戦



ランと見せかけてパスをするよ。

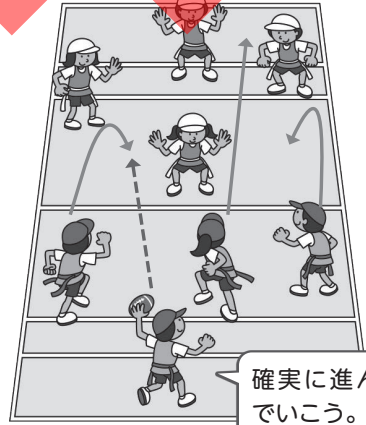
1人はコート中央の後方へ、もう1人は右後方のスペースへと走りこみ、パスをもらう。

●ダブルクロス作戦



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

●2人もどり作戦



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

●成功した作戦をふり返り、それらをうまく行うためのコツは何でしたか。

相手に気づかれずにフェイントする、パスや方向転換を素早く行う など

●パスをつないでタッチダウンすることができるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

友達と協力して得点できたこと、いろいろな作戦を試してゲームが面白くなったこと など

ソフトバレーボール

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



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

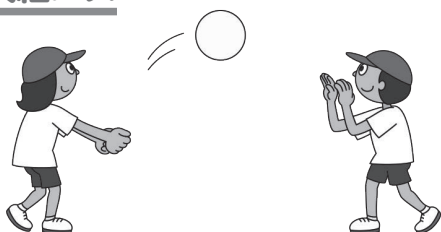
目標

- 知** かんたん 簡単なルールにしたゲームで、個人やチームによるこうげきと守備ができるようになろう。
- 思** ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 態** 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。

はじめにやってみよう

●2人組パス

ボールの扱いに慣れさせる。

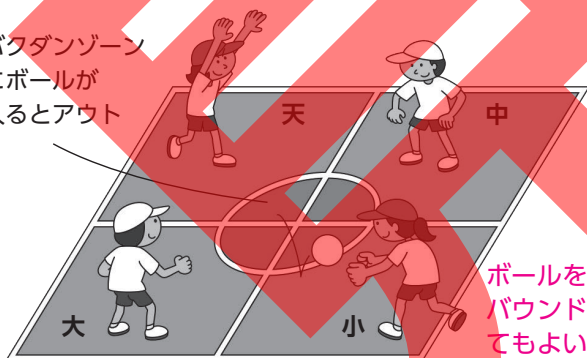


- ・アンダーハンド
手を組んでのばし、ひざをのばしながらおし出す。
- ・オーバーハンド
額の前で手を構え、ひじをのばしてボールをおし出す。

●天大中小

ボールを他の人のじん地に打ち入れてラリーをするゲーム。

バックダンゾーンにボールが入るとアウト



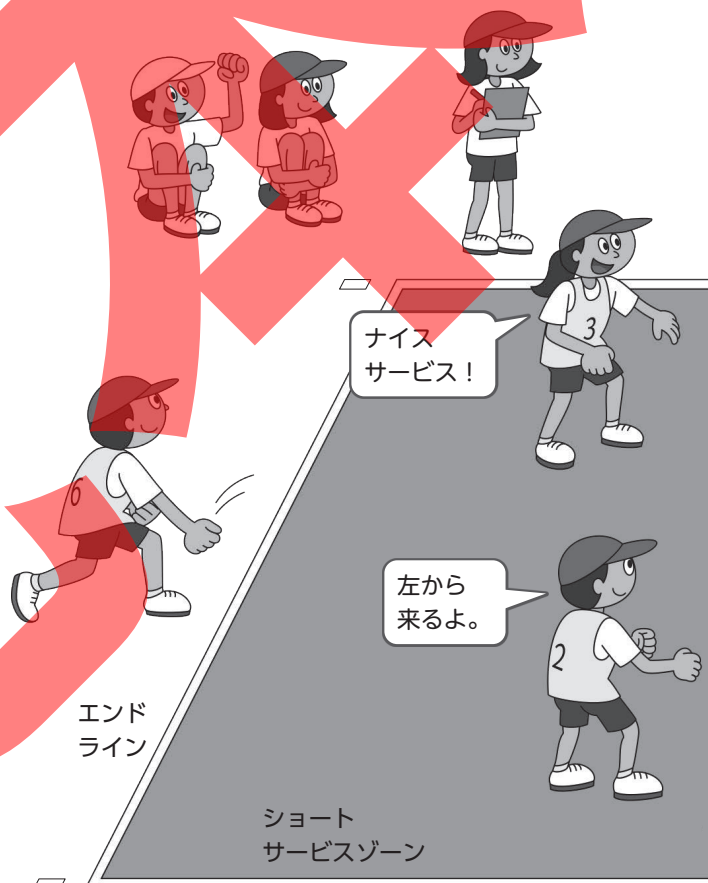
- ・“天”からスタート。ボールを自分のじん地に一度バウンドさせてから、他の人のじん地でバウンドするように打つ。
- ・自分のじん地にきたボールは、バウンドした後に打つ。(ノーバウンドで打ち返すルールにしてもよい。)
- ・ボールを他の人のじん地に打ち返せなかったら負けとなり、1つ下のじん地(天→大→中→小)の人と入れかわる。
- ・“小”のじん地で負けたら、コート外で待っている人と交代。
- ・天>大>中>小となるよう、じん地のサイズを変こうしてもよい。

ステップ

1

ステップ1では、ソフトバレーボールのしかたを知り、ゲームをする。

ゲームのしかたを知り、ボールをはじいてゲームをしよう。



エンドライン

ショートサービスゾーン

サイドライン



みんなが楽しくゲームができるように、マナー マナーを全員で共有する。

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

進め方

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、ボールをはじいてゲームをしよう。

ステップ

2

チームで連れいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。



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

ふか
く
学
ぶ

●ルールのかう

●サービス

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

●レシーブ

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



●トス

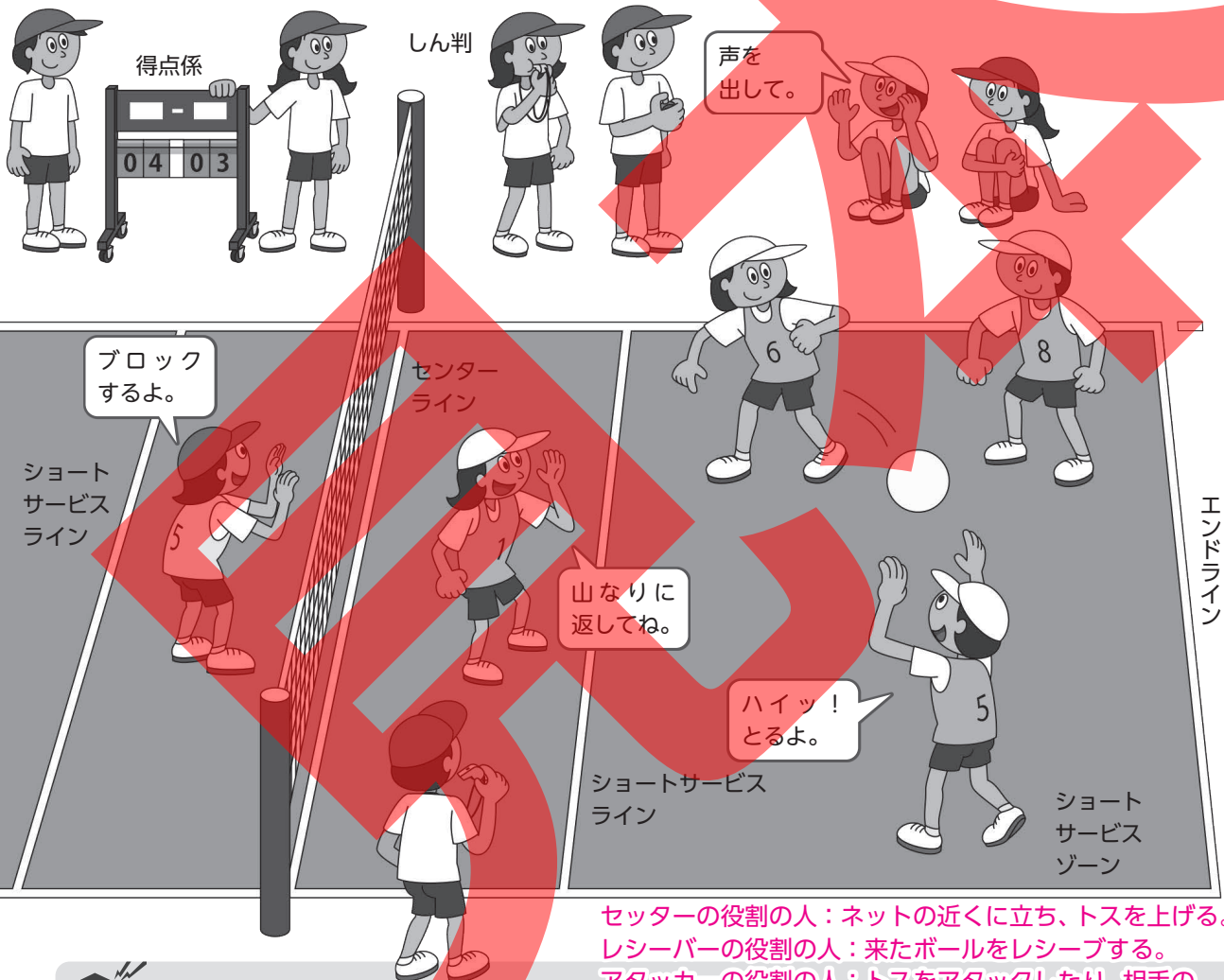
- ・キャッチして投げてもよい。

●返球

- ・3～4回まで、自分のコートでボールをパスしてよい。

●得点

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

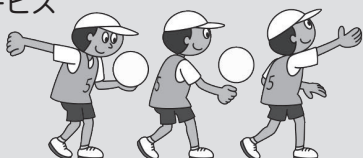


セッターの役割の人：ネットの近くに立ち、トスを上げる。
レシーバーの役割の人：来たボールをレシーブする。
アタッカーの役割の人：トスをアタックしたり、相手のアタックをブロックしたりする。



ルール

- チームの人数：4～5人
- ゲームの開始・得点の後：
アンダーハンドサービスで始める。

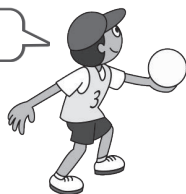


●ルール：

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

●サービス・レシーブ練習

行くよ！



レシーブ
するよ！

ボールを当てる位置を調節し、うまく
レシーブができるコツをつかむ。

●アタック・サービスのポイント

- 手のひらに「パーン」と当てる。
- ボールに向かってうでをふる。



●アタック練習

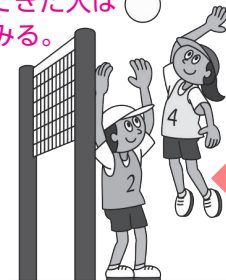
ジャンプしてのアタックができなくてもよい。慣れてきた人はジャンプしてやってみる。

①山なりにパスをする。



山なりにすることで、
時間的余裕が生じる。

③頭より高い位置で打つ。

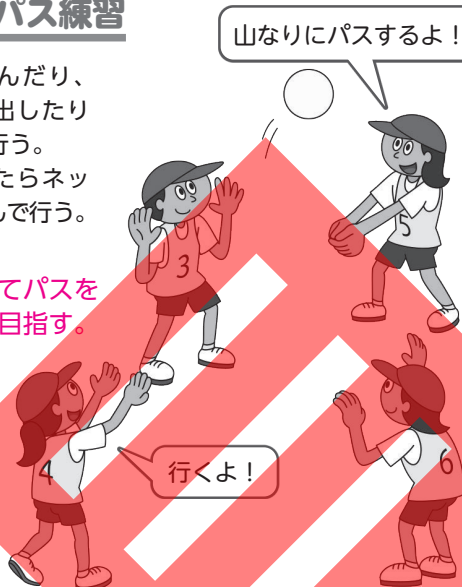


②アタックする
人が打ちやすい
位置にトスを
上げる。

●4人組パス練習

- 名前を呼んだり、かけ声を出したりしながら行う。
- 慣れてきたらネットをはさんで行う。

4人で続けてパスを
回すことを目指す。



山なりにパスするよ！

行くよ！

●パスのポイント アンダーハンドパス

ひざを曲げて
構える。



手首の少し上に
ボールを当て、おし出す。

膝で押し
上げる。

オーバーハンドパス

おへその前あたりで
ボールをはじく。



指全体で
はじくよ。

ひざを曲げて
構える。

手は額の前で
三角形をつくる。

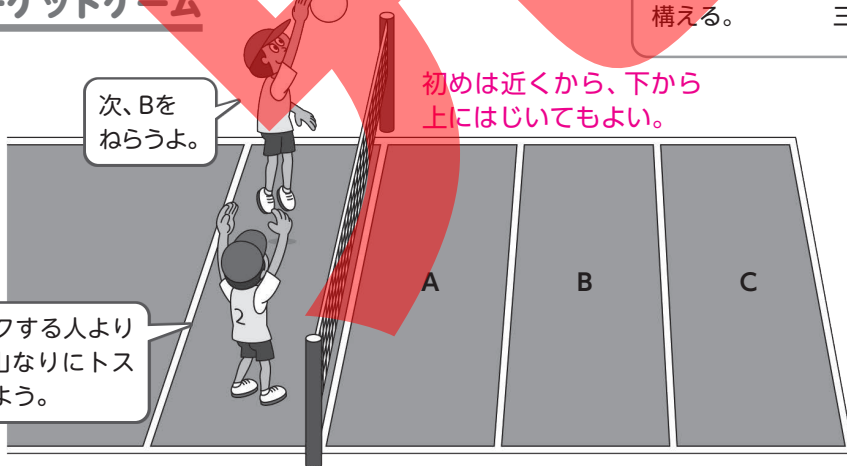
体全体で
おし出す。

●ターゲットゲーム

次、Bを
ねらうよ。

初めは近くから、下から
上にはじめてもよい。

アタックする人より
前に、山なりにトス
を上げよう。



ルール

- ねらったところに入れることができたなら1点。
- 1人3回連続で打つ。
- チームの合計得点できそう。
- サービスでもやってみる。

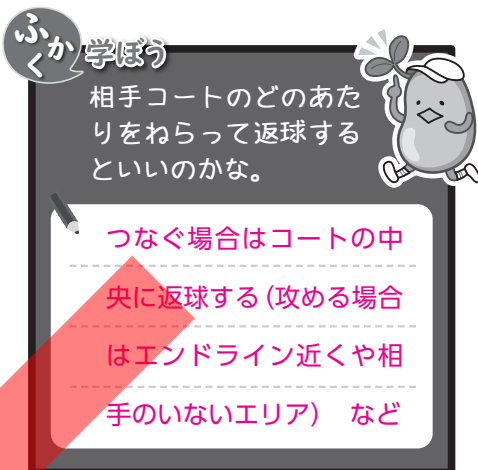
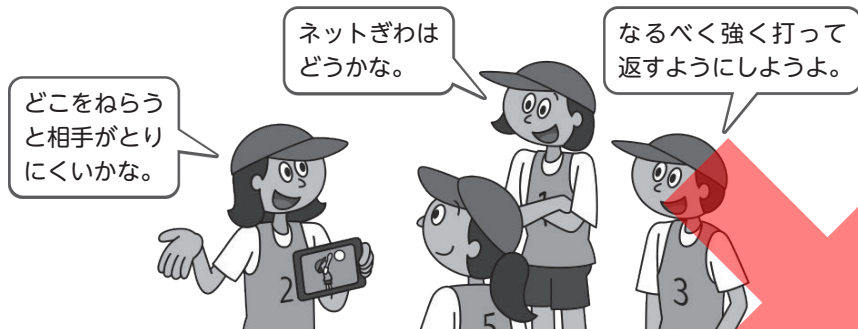


ソフトバレーボールは、1チーム4～5人で、やわらかいボールを使って行う安全に楽しめるバレーボールです。
次の競技のうち、ネットの高さがソフトバレーボールよりも高いものはどれでしょうか。
ア 卓球 イ テニス ウ バレーボール エ バドミントン

2 チームで連けいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。

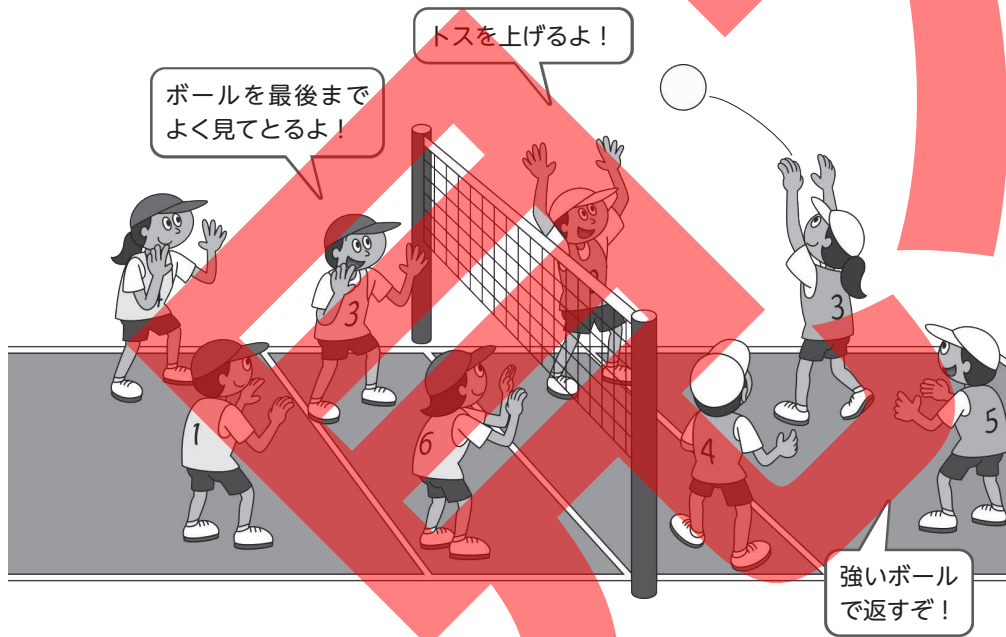
●作戦を選ぼう

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



●いろいろな作戦をためそう

ふわっとやさしいボールを返せるようにする。



こんなときは 相手コートにボールをうまく返球することができないとき

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

サーブを打ち入れることができないとき

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

ボールは体の正面でとろう。



学びの記録

- うまくボールを返すことができたようになったポイントは何でしたか。

ボールをよく見て動いたこと、誰がボールをとるか声を掛け合ったこと など

- できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

チームで連携して得点を防いで楽しかった、アタックが決まって楽しかった など

各競技の一般的なネットの高さは次の通り。ソフトバレーボール155～200cm、卓球(卓球台より)15.25cm、硬式テニス(ネット中央部)91.4cm、9人制男子バレーボール238cm、バドミントン(ネット中央部)152.4cm

ソフトボール

- 知** かんたん 簡単なルールにしたゲームで、個人やチームによるこうげきと守備ができるようになろう。
- 思** ルールをくふうしたり、作戦を立てたり、考えたりしたことを友達に伝えよう。
- 態** 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、守ったりして得点を
きそい合うゲームができるかな。

ボール・グローブ・バットなどの用具操作に慣れさせる。

A cartoon illustration of a boy with a happy expression, wearing a white t-shirt and dark shorts. He is balancing a ball on his head. A dashed line with an arrow points upwards from the ball, indicating the direction of the force. A small curved arrow next to the ball indicates a clockwise rotation.

手のひら
を上に。

パクッ

ひじをやわらかく
して投げる。

フライで
投げ合う。

正面でとる。

いち

投げる手と反対側の足に体重を乗せる。

にーい

投げる手側の足に体重を乗せる。

さん

一気にこしを回して、うでをふる。

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。

バットを持たせてもよい。

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、本るいと2るいに分かれて、どちらのチームが速いかをきそう。

グローブをはめてボールを持って走り、はめていないほうの手で受け渡しをするようにしてもよい。

ステップ

ステップ1では、ソフトボールのしかたを知り、ゲームをする。

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

●バッティング

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

●ランナー

- バッターランナーのみにしてもよい。

●キャッチ

- フライのキャッチはアウトとしてもよい。

●ピッチング

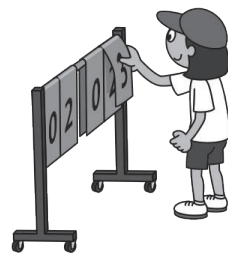
- ピッチャーがボールを投げてよい。

得点

- ・進るいするごとに1点を加点する。

係、応援、トスをする人は、
打った後のボールやバット
などに注意する。

得点係



●ボール

- ティーボール用ボール
 - 練習用ソフトボール **ウレタン製、ゴム製**
- グラウンド** **11~12インチ、80~95g**

●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。

●バットティング

- 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

1

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

2

チームで連れいし、作戦をくふうしてゲームをしよう。



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

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。

ふく
く
学
ぶ
ま
な
り



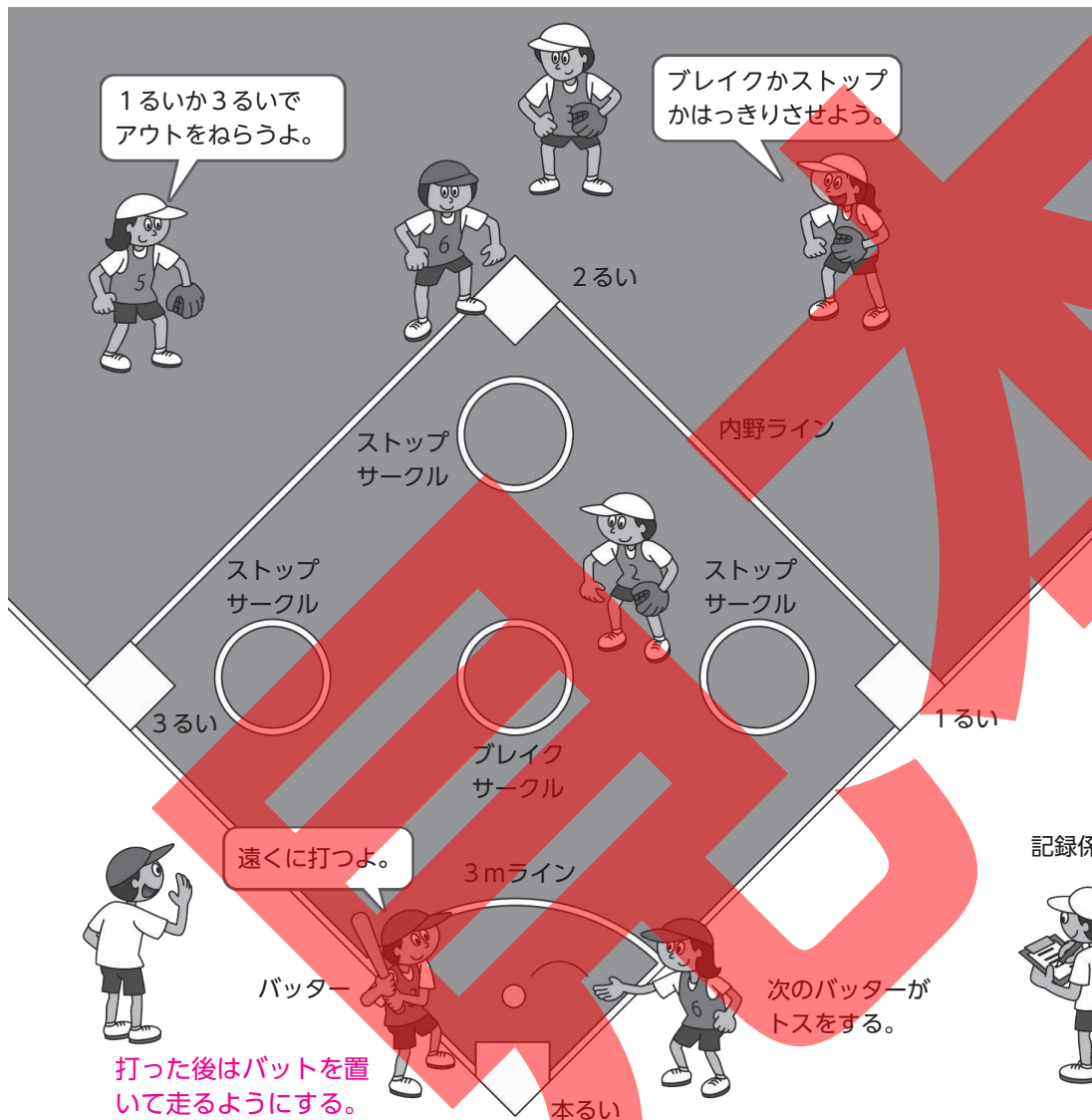
マナー

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

みんなで声をかけ合うことが大切だよ！



記録係



ルール

- チームの人数: 4~5人
- ルール:
 - ・ あらかじめ、るい上にランナーがいる状態で始める。
 - ・ 次のバッター(味方)がトスしたボールを打つ。
 - ・ ファウルボール(ワンバウンド目がコート外に落ちること)は打ち直し、三しんはなし。
 - ・ 打球が3mラインをこえない場合は打ち直し。
 - ・ 走者が本るいにもどることができたら得点が入る。
 - ・ ストップ: 「ストップ」と宣言し、走者よりも先に守備者がボールを各るいのストップサークルに持ちこめば、進るいを防ぐことができる。
 - ・ ブレイク: 「ブレイク」と宣言し、走者よりも先に守備者がボールをブレイクサークルに持ちこめば得点を防ぐことができる。
 - ・ 守備者がフライをキャッチした場合にも、ストップまたはブレイクサークルに持ちこまなければならない。
 - ・ 全員が打ったら、こう守交代。
 - ・ 2~3回くり返してゲーム終了。

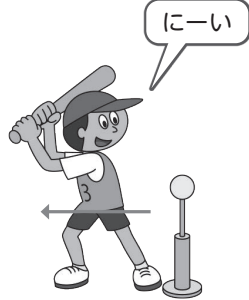
●バッティング練習

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

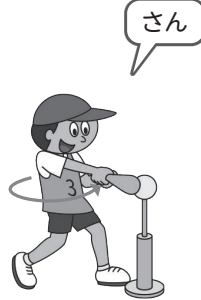
●ティーを使って



「いち」できき手でないほうの足に体重を乗せる。

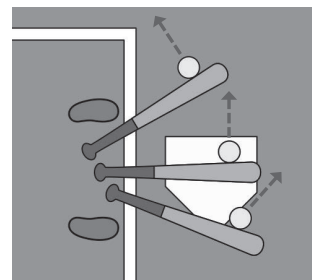


「にーい」できき手のほうの足に体重を乗せる。



「さん」で力強く打つ。

●バッティングのポイント



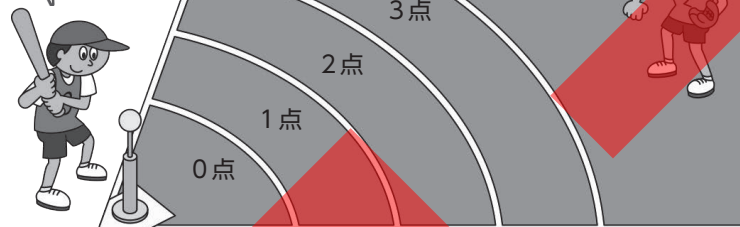
ボールを当てる位置(前後の位置)で飛ばす方向(左右の方向)を調節できる。

- ・1人が3～5球ずつ打つ。チームで合計得点をきそう。
- ・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。

●バッティングゲーム

- ・トスしたボールでもやってみよう。

ボールの真ん中をよく見て打つよ。



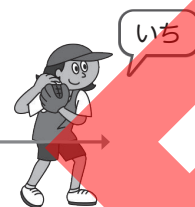
ふか学ぼう

打ったボールはどこに飛んだかな。どうしたらうまく前に打てるかな。

バットの下に当たったときは下に飛んだ、バットの真ん中に当たったときにまっすぐ前に飛んだ など

●送球練習

初めはティーでやってみて、ティーで当たらようになったらトスで練習させてもよい。



「いち」できき手でないほうの足に体重を乗せる。



「にーい」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。

グローブをはめて行ってもよい。



約10mはなれ、投げ合う。

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



真ん中の人をボールをとったら、すぐ向きを変えて反対側の人に投げる。

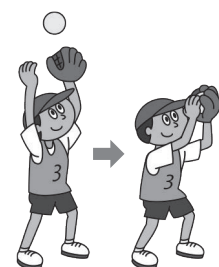
中継の動きに繋がる練習になる。

●ほ球・送球のポイント

●ほ球

フライ

ボールの真下に入る。



顔の正面でとる。

ゴロ→送球



ボールを体の正面で待つ。



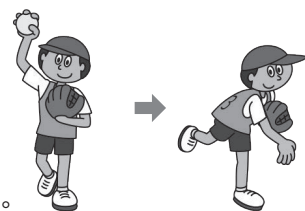
こしを落としてとる。



すぐに立ち上がって投げる姿勢になる。

●送球

投げたい方向に足を1歩ふみ出す。



相手を見て投げる。

2021年に行われた東京オリンピックのソフトボールで、日本のチームが手にしたメダルは、次のうちどれでしょうか。
ア 金メダル イ 銀メダル ウ 銅メダル

2 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

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

守備では、なるべく相手の進塁を防ぐためには…という考え方をする。

守る位置を決めたらボールが後ろにぬけなくなってきたね。

ボールをとらないときもカバーに入るようにしたよ。

サークルに入る人も決めておくといいね。

●いろいろな作戦のためそう ▶

待っている人は、打ったボールやバットに注意する。

ボールを打ったらすぐに走り出すよ。

カバーに入るね。

2るいのサークルに入るね。

1るいのサークルに入るよ。

打った後はバットを置いて走るようにさせる。

こんなときは

飛んできたボールをうまくキャッチ

することができないとき

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

守備の隊形をとって守ることができないとき

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

ふくく 学ぼう

送球のときは相手の体のどこをめがけて投げるととりやすいかな。

相手のグローブを持っているほうの胸の位置 など

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

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

- できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

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

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

表現

学習のねらい 色々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ろう。
- 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、友達のよさを認め合い、場の安全にも気を配ろう。

このしきと
みつけよう

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

グループでの動きをくふうすることができるかな。

ステップ

ステップ1では、自分が踊りたいテーマを選んで踊る。

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



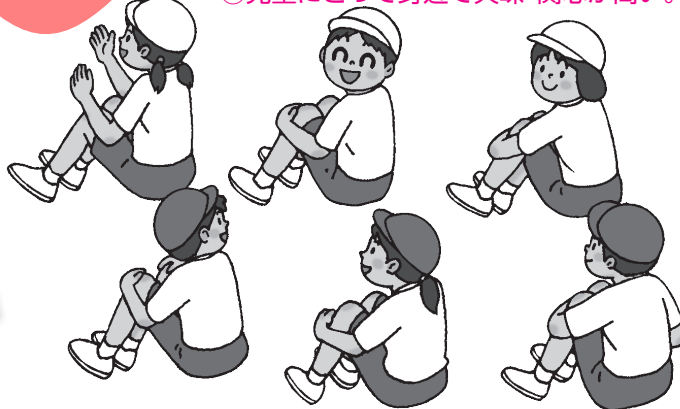
どんな題材を
表現してみようかな？



「激しい感じの題材(激しく〇〇する、急に〇〇する)」「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。

どのテーマで
おどってみようかな。

- 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。



まめ
ちしき

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

ふか
く
学ぶには

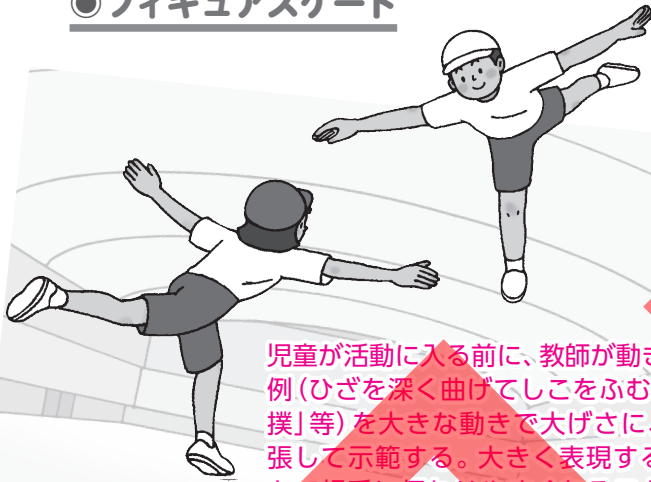


- ◎ 題材の特ちょうをつかむ。
- ◎ 友達の作品と比べながら、自分たちの作品が特ちょうをうまく表現できているか考える。
- ◎ 特ちょうを生かせる表現を見つける。

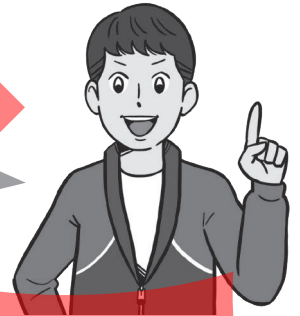
ステップ1でイメージを十分に広げることで、ステップ2の学習がスムーズになる。

「ミラー」の動きでスポーツのイメージを2人で共有しよう

●フィギュアスケート



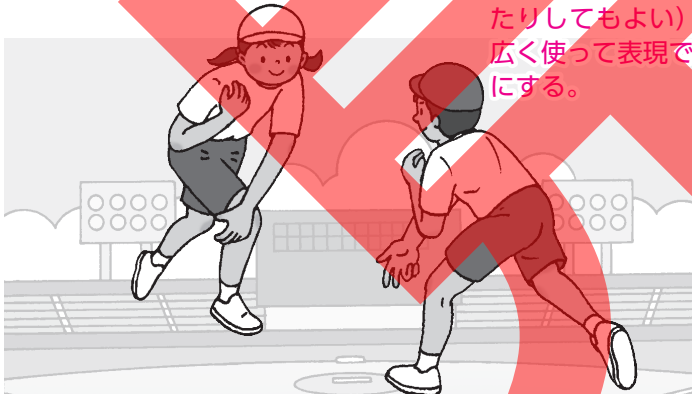
どんなスポーツがあるかな？
交ごにスポーツを表現していくよ。
友達の動きをまねしながら(ミラー)、
何のスポーツか想像してみてね。



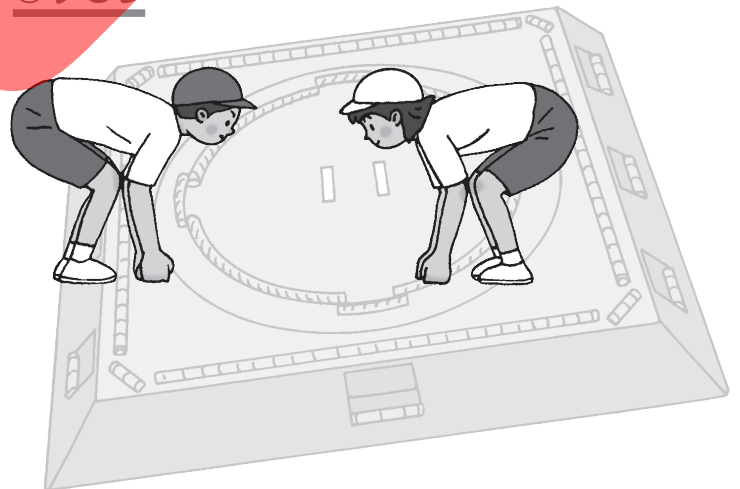
●バスケットボールのドリブル



●野球のピッチャー



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

すもう

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



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

2

表したいテーマで、思いつくままにおどろう。



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

大げさに表現することで、
後ろの人に伝わりやすくな
ることを伝える。

強いスパイク、
やさしいパスなど、
変化があるといいね。



●バレーボール

床に転がったりジャンプしたり、空間を
広く使っている児童を紹介し、共有する。



●バスケットボール

バドミントンや卓
球など、ネット型球
技の表現は、その場
での表現になりが
ちである。ネット
型のスポーツでも、
手を大きくふると
速そうに見えるね。
コート大きさにと
らわれず、自由
に空間を移動して
表現してよいこと
を伝える。



手を大きくふると
速そうに見えるね。



●短きより走



●ハードル走



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

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。

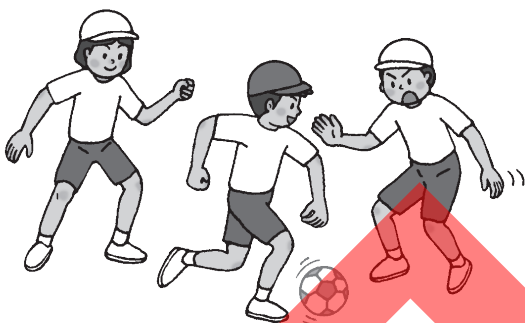
「なか」をいちばん印象的にするためには、どうしたらいいかな。

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

●サッカー

始め

試合が始まる



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

なか

反則からのフリーキック



ふか／学ぼう

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



そのスポーツの特徴的な動きを見つけて、大げさに表現することに気付かせる。

終わり

シュートが決まる



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

教師は、活動が停滞しているグループから声かけをしていく。

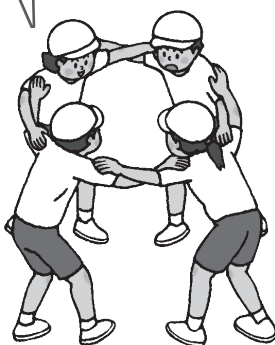


●バレーボール

始め

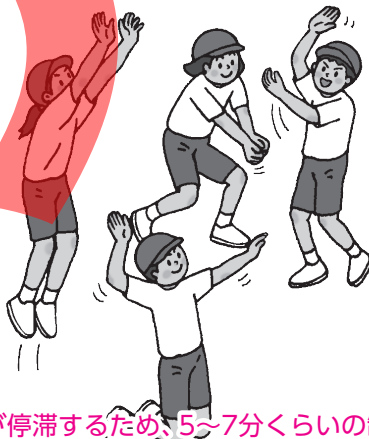
チームで円じんを組んで

オーツ!



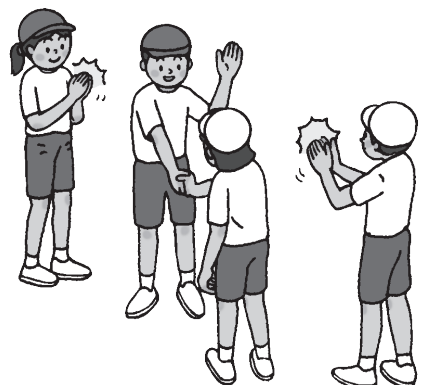
なか

大きな動きで相手チームに強さを見せつける



終わり

おたがいをたたえ合って、試合終了よう

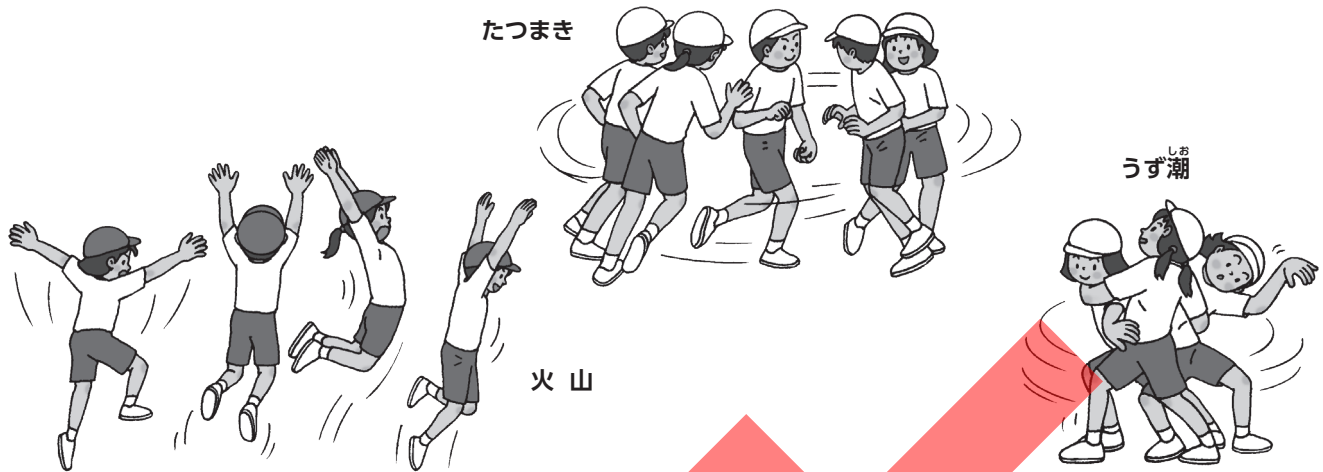


作品創作の時間が長すぎると活動が停滞するため、5〜7分くらいの制限時間を設けて、できたところまでやってみるようにする。その後、空間・時間などの工夫ができているか教師が確認する→5〜7分くらい考える→教師が確認する…といったように、メリハリをつけて徐々に作品を仕上げていくと集中力が持続する。

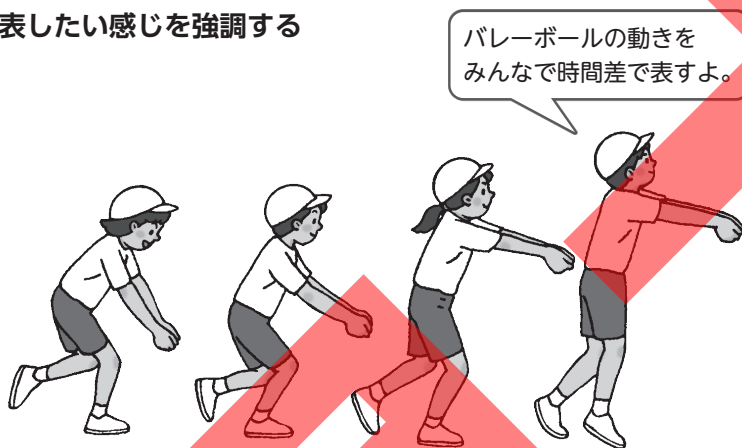
グループを作り、選んだ題材の特ちょうをさらに強調しよう

作品は、ポーズ→始め・なか・終わ
り→ポーズ、という流れで行う。

●題材の特ちょうを生かした表現



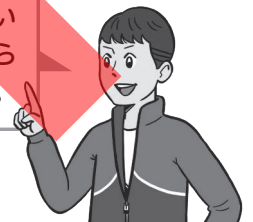
●表したい感じを強調する



●強調するには

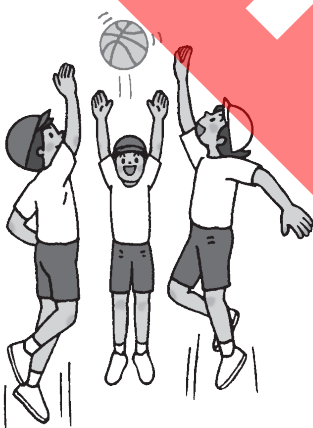
- ・一人一人の動きを変える。
- ・動きの速さに変化をつける。
- ・場所を移動する。
- ・体の状態を変える。

話し合いの時間と、動いてみる時間を考えながらグループで活動しよう。



●ひとまとまりの例 ①

始め



なか



終わり



こんなときは

ひとまとまりにするのが難しいときは、いちばん表したいイメージをはっきりさせたり、友達にアドバイスをしてもらったりしよう。



チームで団結している感じが出ているね。

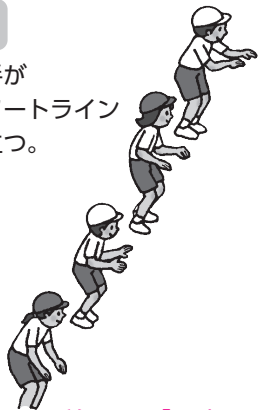
点を取られて取り返す動きがあると、試合の感じがもっと出るかも。



●ひとまとまりの例 ②

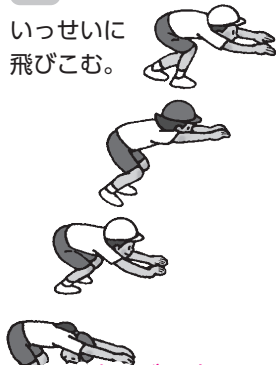
起

選手が
スタートライン
に立つ。



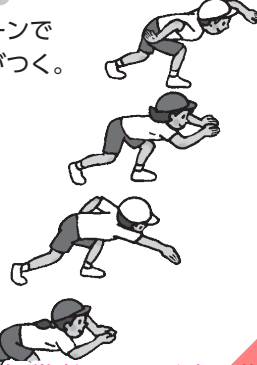
承

いっせいに
飛びこむ。



転

ターンで
差がつく。



結

ゆうしょう
優勝！



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する。
観賞する児童も、真剣に見て、発表が終わったら大きな拍手を送るようにしたい。

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



動きながら、話し合って
くふうしていこう。

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

広がったり、
集まったりして
場を変えている
のがいいね。



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
探す。

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。

時間差とス
ローモーショ
ンで、強いア
タックを表し
ているんだね。

最後のポーズで3秒
静止すると、作品の
終幕感が生まれる。

レシーブのしゅん
間に、ストップ
した後すばやく転
がる動きで、印象
を強めているね。

映像を見て、伝えたいことが
表現できているかチェックしよう。

以下の観点で観賞さ
せる。①そのスポ
ーツの特徴がはっき
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。

学びの記録

●題材の特ちょうをとらえて、ひとまとまりでおどれるようになったときは、どんなことに気をつけましたか。

ひと流れよりも少し長めに、途切れさせずに踊ること、そのスポーツ特有の技術的な動きを誇張して
踊ること など

●題材の特ちょうをとらえて、ひとまとまりでおどれるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

誇張した表現によって表したいテーマが相手に伝わったこと、本当にスポーツを行っているよう
なりきたこと、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 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。

外国の フォークダンス



知 外国のおどりから、おどりの特ちょうをとらえ、音楽に合わせた簡単なステップや動きでおどることができるようになろう。

思 おどりの特ちょうをとらえ、練習や発表をくふうして、友達に伝えよう。

態 積極的に取り組み、友達のよさを認め合い、場の安全に気を配ろう。

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



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

ステップ ステップ1では、世界のフォークダンスについて調べ、知る。

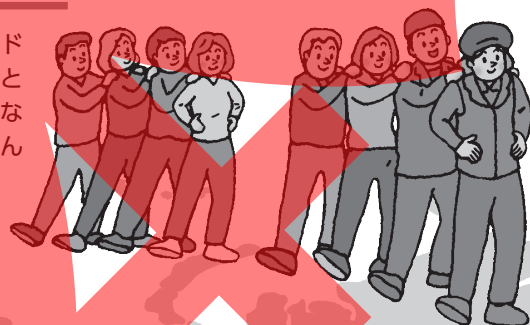
1 世界の代表的なおどりを調べよう。



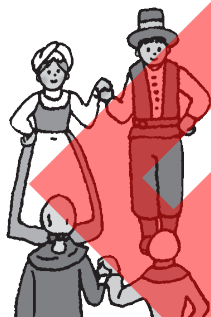
どこの地域のおどりで、どのような意味をもつものか調べよう。

◎ジェンカ(フィンランド)

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



◎グスタフス・スコール(スウェーデン)



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

◎キンダー・ポルカ(ドイツ)

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



◎マイム・マイム(イスラエル)

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

進め方

ステップ

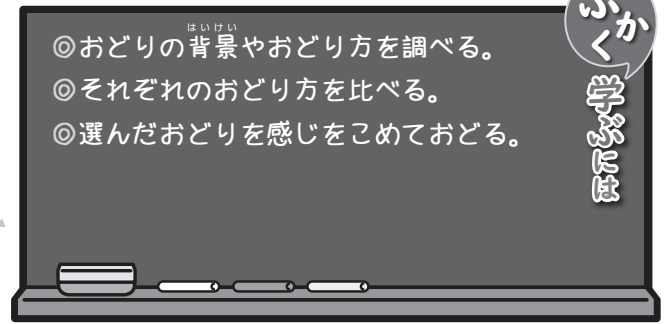
1

世界の代表的なおどりを調べよう。

ステップ

2

グループでおどりを覚えておどろう。



ふく
か
き
ま
し
て

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

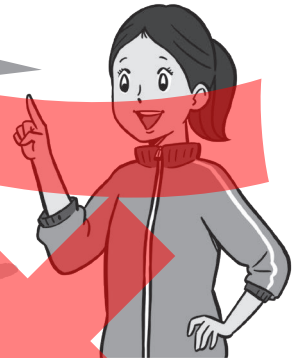
◎タタロチカ(ロシア)

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



外国のフォークダンスは男女で
手をつないでおどることが多い
ね。き馬民族の歴史がある地域
は、馬が走るようなはねる動き
があるね。

世界には、たくさん
のおどりがあるね。



手をつなぐ
おどりが
多いのも、
特ちょうだね。

◎コロブチカ(ロシア)

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



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



2 グループでおどりを覚えておどろう。



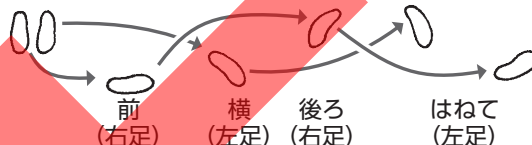
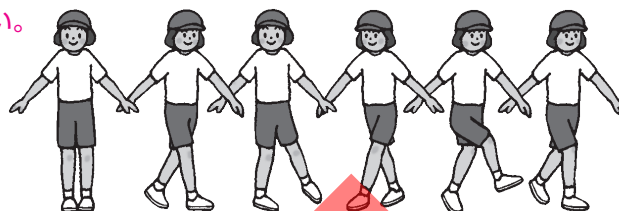
砂ばくの中で「水」が出たら、どんな気持ちになるかな？
みんなでいっしょにおどると、どんな気持ちになるのかな。

マイム・マイム

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。
曲だけでなく映像も用意し、イメージを持たせるとよい。

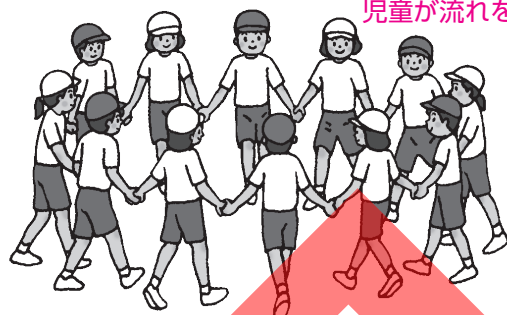


隊形 円になって、円の中を向く。
低いところで手をつなぐ。



①「サーカシアン・ステップ」4回

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

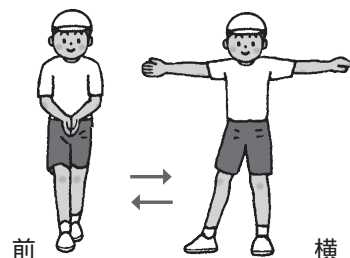
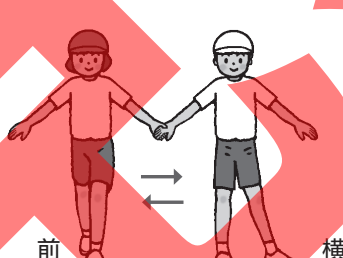


マイム マイム
マイム マイム
マイム ベッサッソ

「水、水、
水、水、
水が出たぞ」
セリフの意味
を確認しながら
踊る。

②円の中心に向かって8歩前へ、円の外へ8歩下がる。2回

円の中心に向かうときに、正面の人や周りの人への接触に注意する。



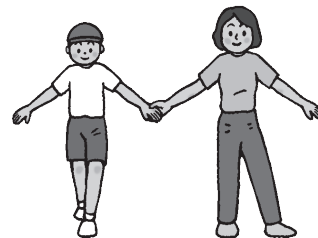
③右足から「ランニング・ステップ」で
左へ3歩、4歩目で円の中心を
向いて止まる。

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

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

こんな
ときは

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



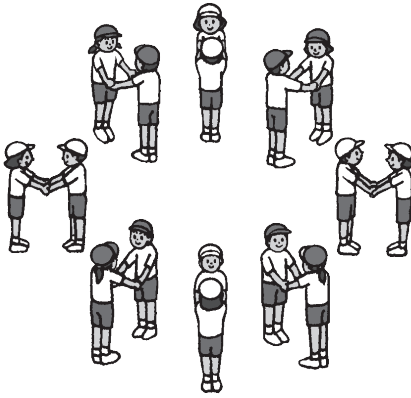
イ
ク
ズ
?

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

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

コロブチカ

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

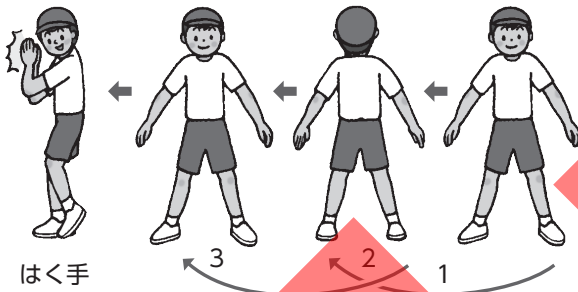


①男子内側、女子外側の二重円になり、男女2人で向かい合う。

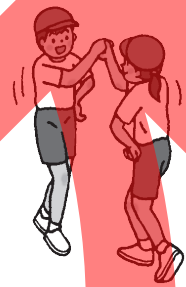
②男子は左足、女子は右足から円の外へ3歩歩いて、軽くとぶ。次に、円の中心へ3歩もどり、軽くとぶ。もう一度、円の外へ3歩。〔ランニング・ショティッシュ〕

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

男子が女子の手を少し引いてあげると、ターンと位置交代がスムーズに行える。



はく手

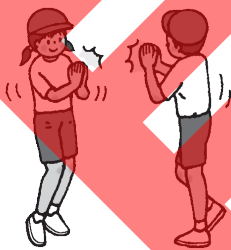


④手をはなして、男女とも右ヘスリーステップターンをして、はく手。左ヘもスリーステップターンをして、はく手。

手を叩くときは、パートナーの顔を見て行うようにしたい。

⑤右手をとって右足を前へ。左足をつける。次に左足を下げて、右足をつける。

⑥3歩で位置交代。女子は、男子の手の下を左回りにくぐって、円の内側になる。



⑦男子はその場でスリーステップターンを2回。女子はスリーステップターンで右に移動し、その場でもう1回（パートナーを交代する）。

⑧女子は男子の手の下をくぐって円の外側に出て、位置を交代。これを最初からくり返す。

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



学びの記録

●外国のフォークダンスをおどるときは、どんなことに気をつけましたか。

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

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

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

グループの一体感を感じたこと など

目標

▶ 自然の中での約束を守り、いろいろな遊びをしよう。

野外活動

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。

たのしさを みつけよう

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。

景色を楽しみながら行う。

◎山で遊ぶ

日差しが強い場合は、
帽子をかぶる。

ジグザグ
かけっこ

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。

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

グループ走

陸上運動の学習を思い出させて、
いろいろな方法で行う。

◎海で遊ぶ

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。

そーれ、
いくぞ！

き馬戦

負けて
たまるか。

ビーチフラッグ

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。

スタートダッシュの
姿勢を変えて
やってみよう。

リレー遊び

波や水深、水温に
注意する。

こしから胸くらいの深さで

発育・発達の状況
により、男女別
に行ってもよい。

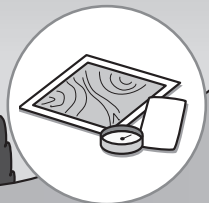


- 危険なところへは行かない。
- 危険なことはしない。

おか登り

一人で行動しない
ようにする。

オリエンテーリング



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。

ウォーキング

丘や低い山をウォーキングする。
適宜、水分をとる。

●川で遊ぶ

動かした石は
元に戻す。

ひざぐらいの深さで
膝より浅いと
ころで遊ぶ。

小さな生き物を探して遊ぶ。
生き物は観察したら元に戻す。

川の流れや水深、
水温に十分注意する。

ソフトバレーボール
(ビーチバレー)

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。

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。

平泳ぎ

チョウチョ
せ
背泳ぎ

プールと海での浮き方の違いを比べさせてもよい。

ビーチサッカー

- ◎目標を示す。
- ◎課題をはっきりさせる。
- ◎ふり返って修正する。

ふか
く
学
ぶ
に
は

目標

▶ 約束を守り、仲間と協力して新しいすべり方や記録に挑戦してみよう。

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。



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

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。

いろいろなすべり方で、仲間ときそい合おう。



やくそく

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

スキーやスケートをする際には、安全のためにヘルメットの着用が望ましい。

開きやく
パラレルターン

スキーを、かたはばで
平行に開く。

膝を深く曲げたり、
浅く曲げたりして、
滑る。

軽くしずみこむ。

軽く立ち上がり、
体重を移して
かかとをおし出す。

自分に合った
斜面で滑る。

シュテムターン

スキーを平行型からハの字
にし、再び平行型にする。

こぶのすべり方

とばないで
なめらかにすべる。

スケート

スタートの用意

スタートダッシュのしかた

スピードの乗り方

「用意」

後ろ足に重心を
かけて構える。

「どん」

スケートを逆ハの字にし、最初は
小刻みに走り、かつ走に移る。

かたて
片手をふって

片手をふって
リズムカルにすべる。

両手をふって

- ・手を前後にふり、ピッチを上げる。
- ・後ろ足で強くける。

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測る。

タイムやすべったきよりを測る。



集団行動

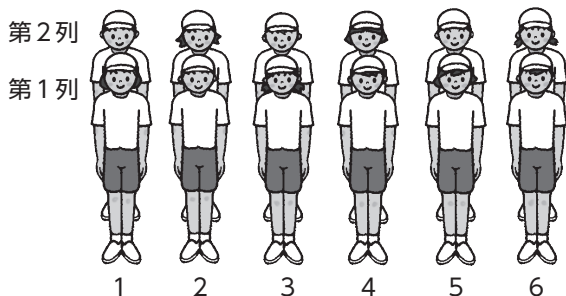


学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

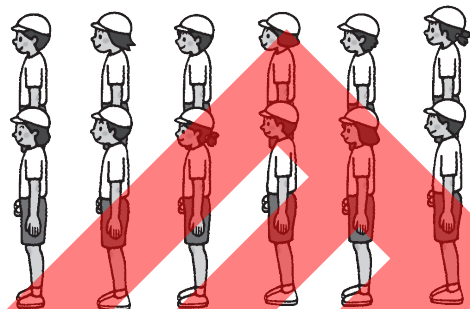
● 合図に合わせて、正しい位置に移動しよう。

● 2列横隊から4列縦隊^{じゅうたい}

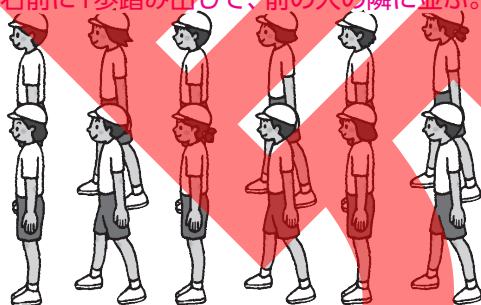
①「番号」の合図で横の通し番号をつける。



②「4列右向け…右」で2列縦隊になる。

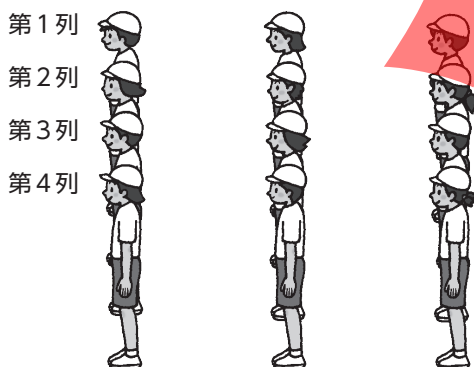


③ ぐう数番号の人は右足をななめ右前に1歩ふみ出す。
右前に1歩踏み出して、前の人の隣に並ぶ。



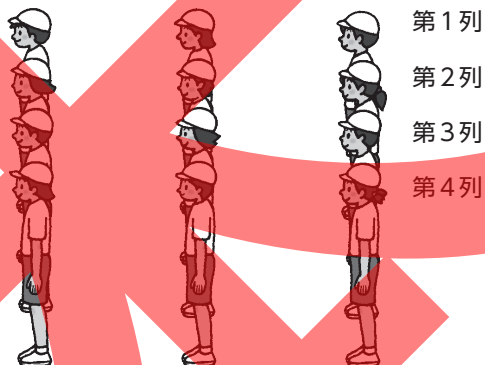
④ 左足を右足に引きつける。

⑤ 整とんする。

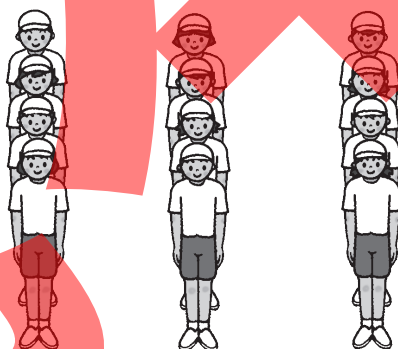


● 4列縦隊から2列横隊

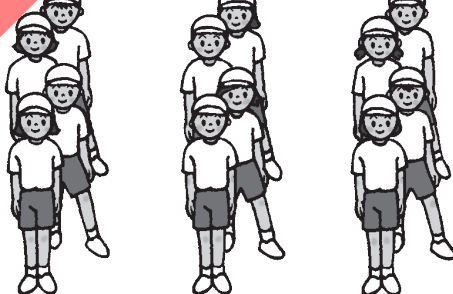
① 整列する。



②「2列左向け…左」で4列横隊になる。

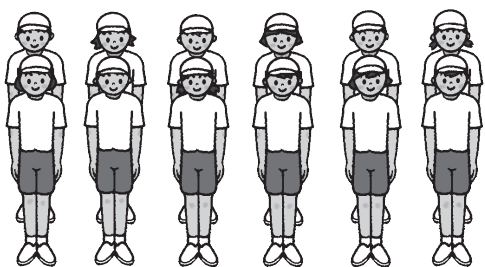


③ 第2列と第4列の人は左足を左ななめ前に1歩ふみ出す。
左前に1歩踏み出して、前の人の隣に並ぶ。



④ 右足を引きつける。

⑤ 整とんする。



新体力テスト

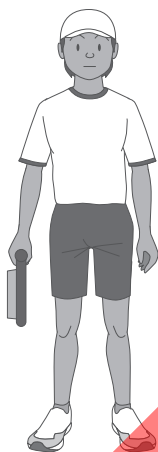


学習のねらい 自分の体力を知り、その結果をもとに自分の体力に関心を持ち、体力を高めることができるようにすること。

●新体力テストを受けて、自分の体力を知ろう。

●あく力……^{きんりよく}筋力のテスト

- 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、力いっぱいのにぎりしめる。
- 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未満切り捨て）、左右の平均を求める（kg未満四捨五入）。



握力計は振り回さないよう指導する。

●上体起こし……^{むね}筋力のテスト

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



両ひざの角度を90度に保つ。

補助者は、両ひざをかかえこむようにおさえ、しっかりと固定する。

背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。



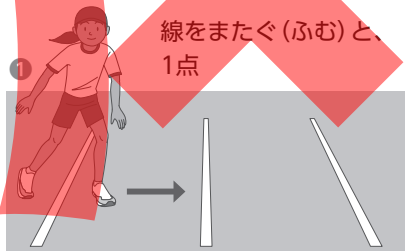
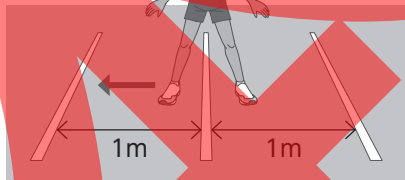
両ひじと両太ももがつくまで起こす。

補助者は、1回、2回、3回…と数える。

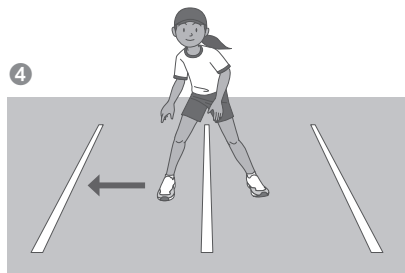
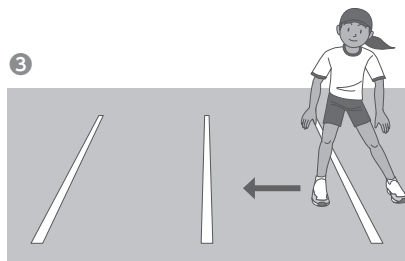
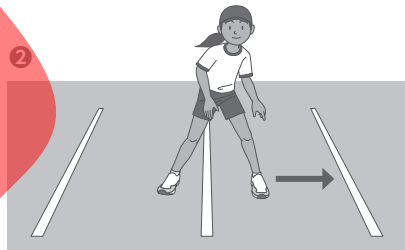
●反復横とび……すばやさのテスト

- 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



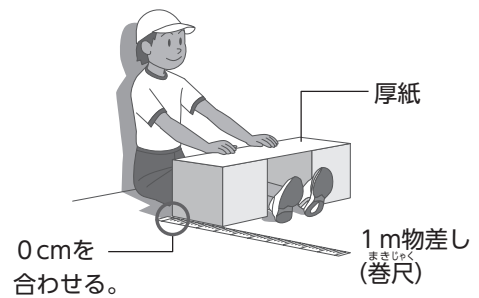
線をまたぐ（ふむ）と、1点



①②③④のくり返し

●長さ体前くつ……やわらかさのテスト

- ①背筋^{せすじ}をのばし、かべに背中、しりをぴったりとつけ、ひざをのばしてすわる。
- ②両ひじをのばして、かたはばの広さで、手のひらの真ん中が厚紙の手前はしにかかるように置く。
- 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未満切り捨て）。
- ⑤2回行ってよいほうの記録をとる。



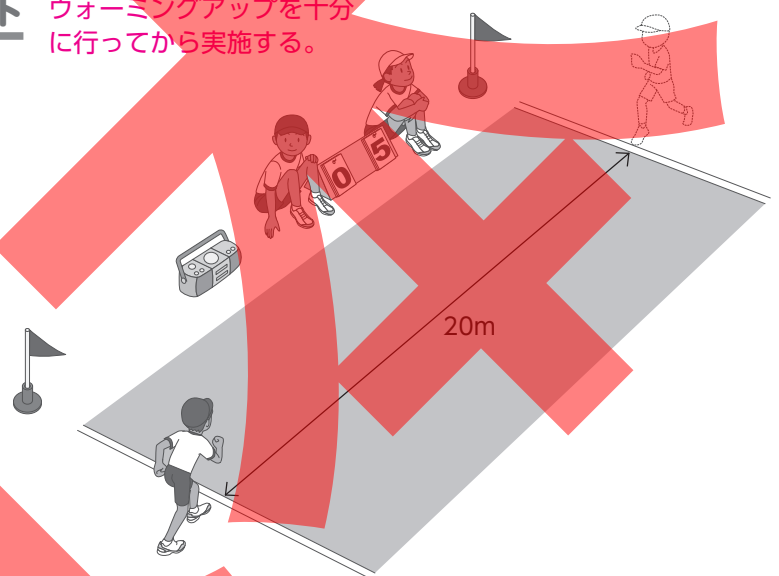
ひざが曲がらないようにする。

このときの目盛り^{めもり}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テープのスタート音によって走り出す。
- ②次の音が鳴るまでに、もう一方の線をこえて（ふんで）向きを変えて、スタートの姿勢で待つ。
- 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。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。

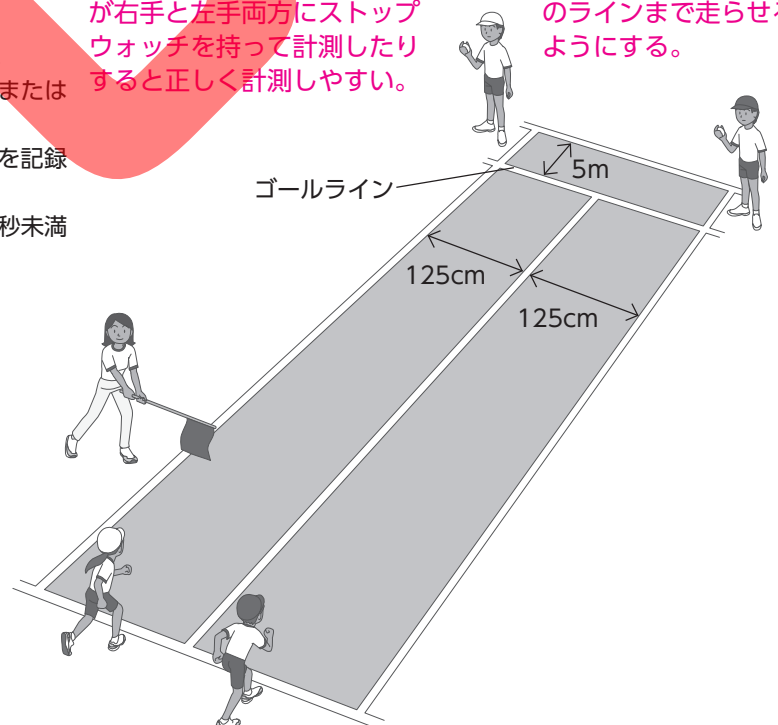


●50m走……スピードのテスト

- ①2～3人でスタンディングスタートから全力で走る。
- ②スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へふり上げる。
- ③ゴールライン上にどう（胴）がとう達するまでの時間を記録する。
- ④1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）。

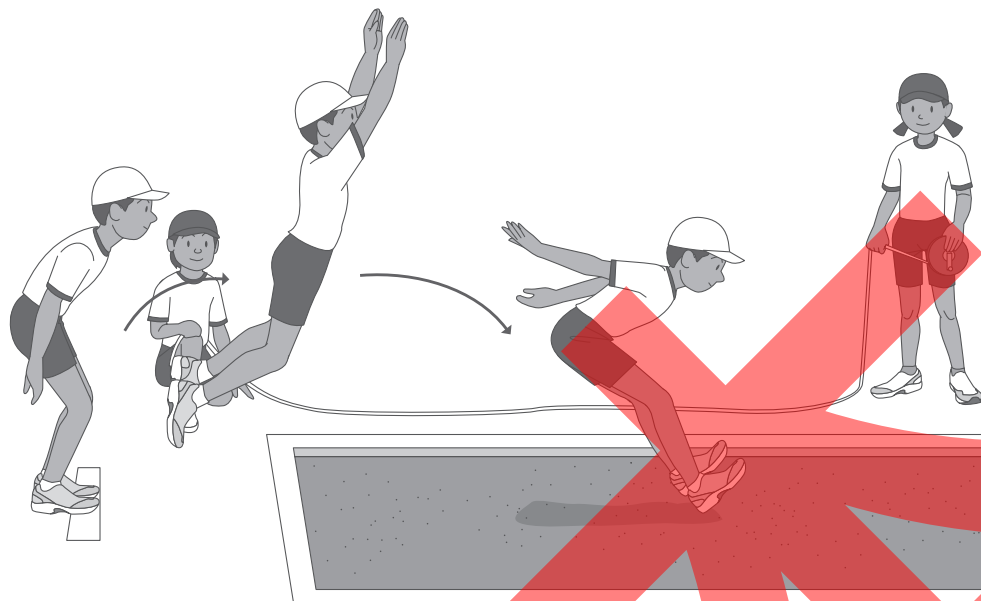
計測は2名で行ったり、1人が右手と左手両方にストップウォッチを持って計測したりすると正しく計測しやすい。

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……^{きんりょく}筋力のテスト

- 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未満切り捨て)。

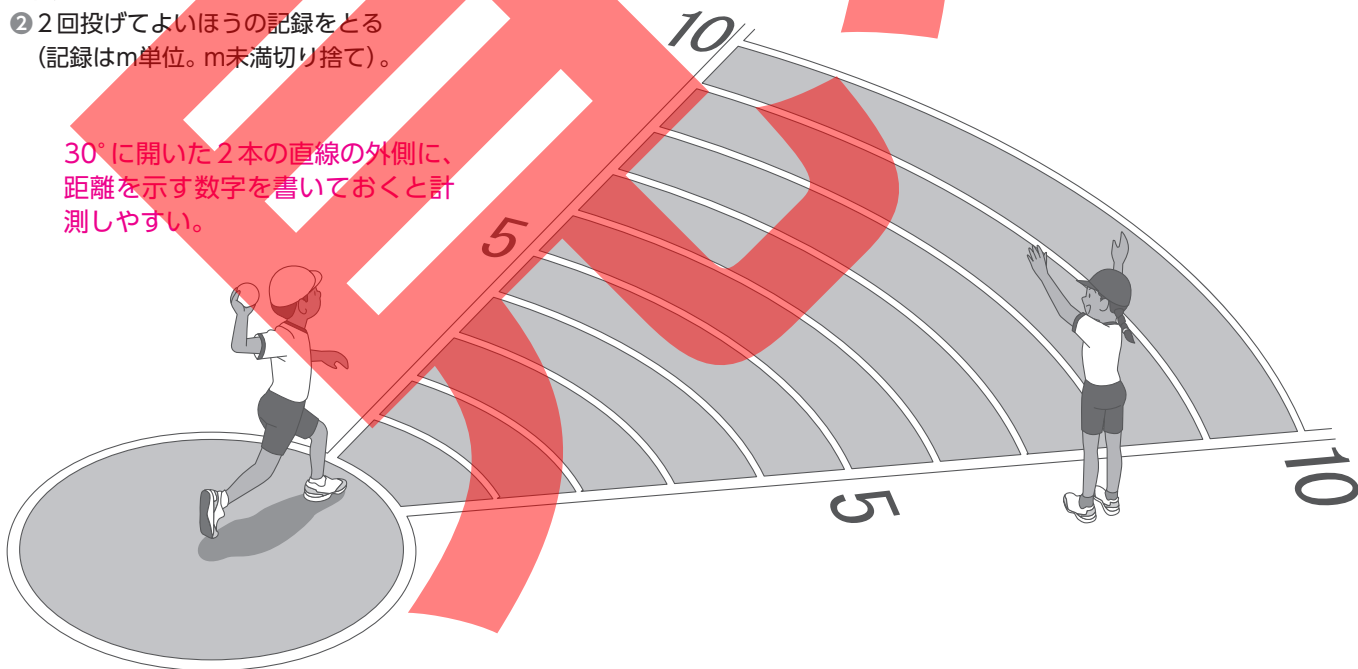


踏切線は砂場(マット)の手前(30cm~1m)で児童の実態に合わせて設定する。

●ソフトボール投げ……^{なげ}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未満切り捨て)。

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。



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

●新体力テスト得点表

自分の記録のところに色をぬろう。

種目別得点表[男子]

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

種目別得点表[女子]

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

●体力レベル(総合評価基準)

だんかい 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

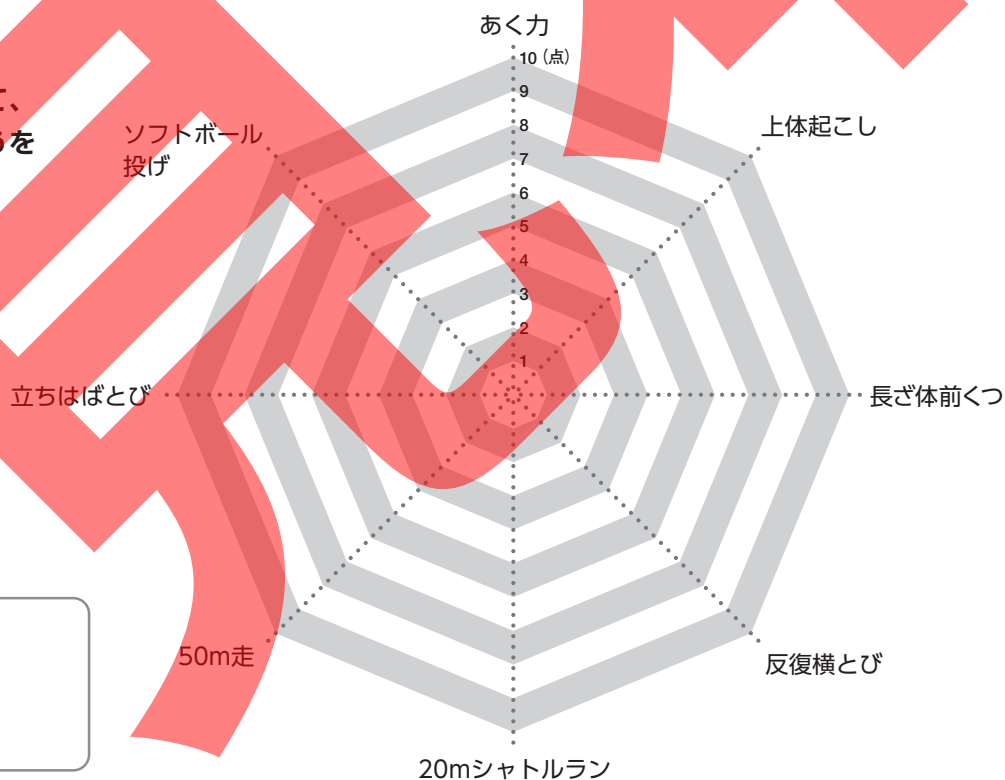
●新体力テストの記録表

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			
	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		1回目点	2回目点	点		
5. 20mシャトルラン		折り返し数回		点		
6. 50m走		秒		点		
7. 立ちはばとび		1回目cm	2回目cm	点		
8. ソフトボール投げ		1回目m	2回目m	点		
得点合計				点		
総合評価		A	B	C	D	E

●私の体力

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

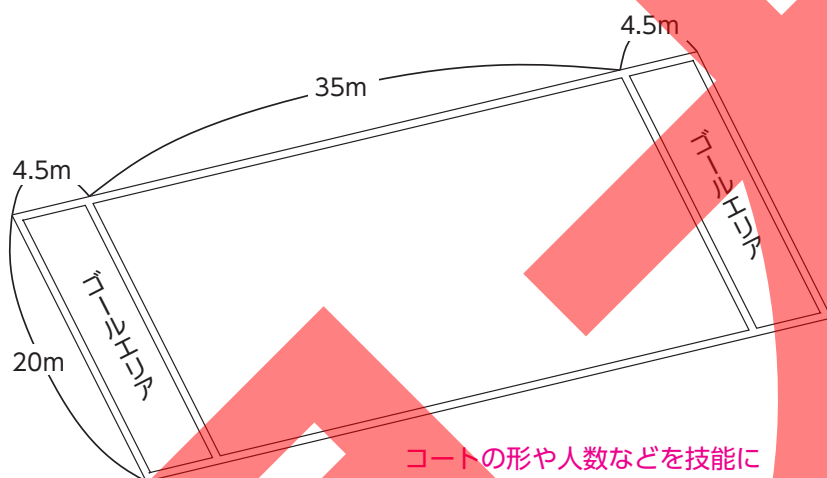
記入欄

新しいスポーツ

アルティメット

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

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



コートの形や人数などを技能に応じて工夫すると面白い。



オリンピック・パラリンピック

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

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

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

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

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

オリンピック・パラリンピックのマークを調べて、かいてみよう。

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

オリンピック

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

パラリンピック

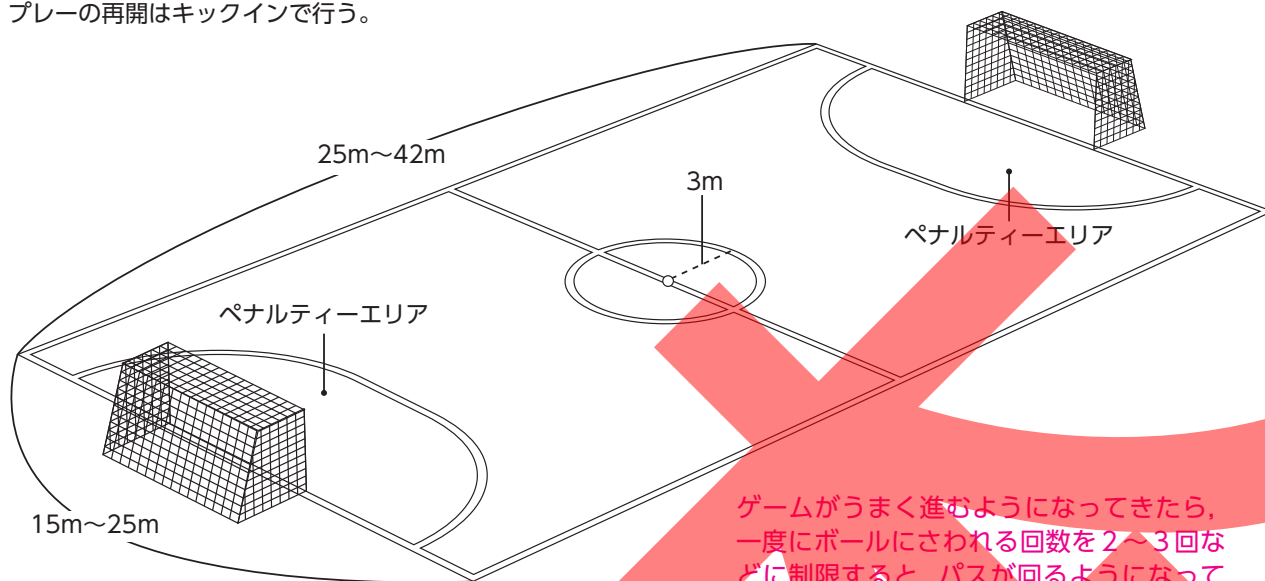
フットサル

●競技について

- 5人制(うちゴールキーパー1人)のミニサッカー。ボールはフットサル専用^{せんよう}のボールを使用する。

●ルール

- 1チーム5人で分かれ、相手ゴールにボールが入ると1点。
- プレーの再開はキックインで行う。



ゲームがうまく進むようになってきたら、一度にボールにさわられる回数を2~3回などに制限すると、パスが回るようになって面白くなる。

ソフトボールペタンク

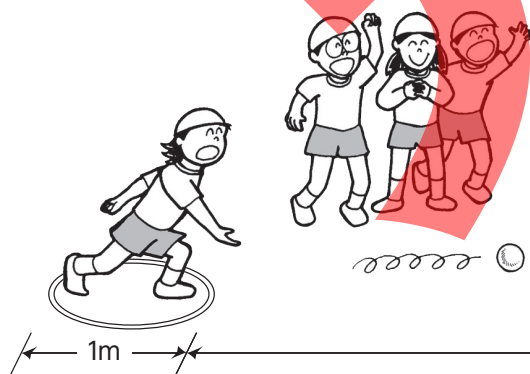
●競技について

- 2チームで、7mほどはなれた目標にソフトボールを転がし、より近づけることができたチームが勝ち。

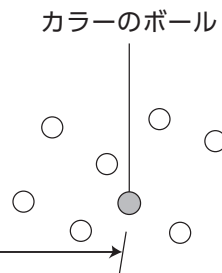
●ルール

- ソフトボールを一人2個ずつ持つ。
- ジャンケンをして、勝ったチームの代表が直径1mくらいの円をかき、そこからカラーのボールを7~10m前方に転がす。続けて、円の中からボールを1つ、カラーのボールに近づくように転がす。
- 次に相手チームが1つ転がす。
- 順番にすべてのボールを転がし終わったら、カラーのボールから一番遠くにボールのあるチームが、カラーのボールに一番近い相手のボールより、いくつ内側にボールがあるかによってポイントが入る。

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



投げるボールを一人ひとり違う色にするとわかりやすい。



なわとびカード

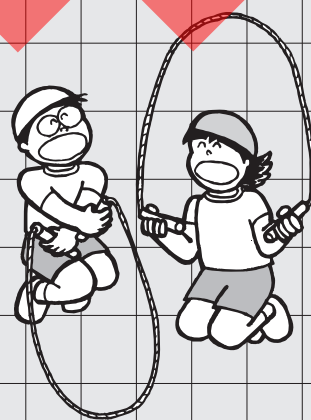
年 組 名前

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 背泳ぎで 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行うことができる運動を紹介しています。

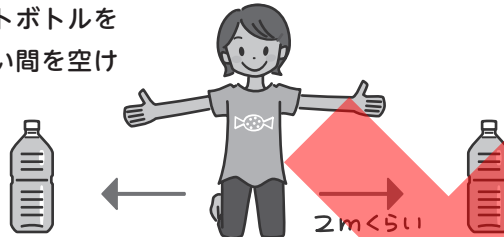
休みの日などに、家で簡単にできる運動をしてみましょう。身近にある道具を使ったり、家の人といっしょに行えたりする運動をしましょう。

家で運動をする際には安全に配慮するよう伝える。

ステップ1 ペットボトルチャレンジ

- ① 水を入れた2Lのペットボトルを2本用意する。2mくらい間を空けてペットボトルを置く。

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

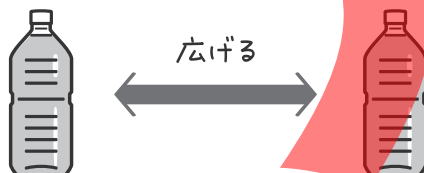


- ② 反復横とびのようにして、リズムカルに軽くステップしながら、左右のペットボトルを右手、左手で交ごとにタッチする。30秒間で何回タッチできるか数えて、結果を記録しよう。自分で目標を決めて、時間内に何回タッチできるかチャレンジしてみてもいいよ。



レベルアップ

- ペットボトルを置く位置をさらに広げてみよう。



- 計る時間を30秒より長くのばしてみよう。



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。

難しさ

★が多いほど難しいよ。

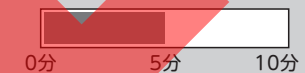
道具

2L ペットボトル2本、ストップウォッチ、(必要があれば) トレーニングマットなど

人数

1人～2人

時間



高めたい体力

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

家具や窓ガラスなどにぶつからないように、十分なスペースをとって行おう。

- 運動を行った日づけを書いておこう！

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

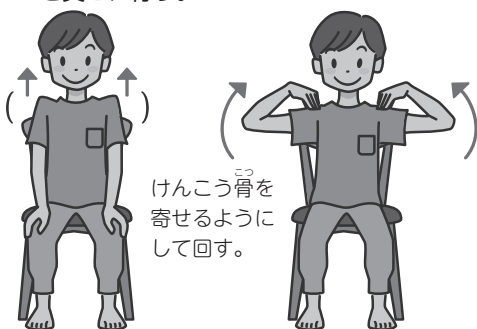
- ふり返り(感じたことを書こう。)

ステップ 2 いすでエクササイズ

●いすを使って、体のいろいろな部分をストレッチしてみよう。

かたや背中^{せなか}のストレッチ

- ①いすにこしかけ、息を^す吸いながらかたをゆっくり上にあげ、息をはきながらかたをゆっくり下ろす。これを3回繰り返す。
- ②手をかたに置き、ゆっくりと大きくひじを3回回す。前回し、後ろ回しと交ごに行う。



おしりのストレッチ

- ①左足首を右の太ももの上にのせる。
- ②体をゆっくり前にたおし、10秒キープする。おしりや太ももの^{うら}裏などが気持ちよくのびているのを感じよう。
- ③足を入れかえて、反対側も行う。
呼吸は止めずに行う。



難しさ



道具

背もたれのあるいす

人数

1人～2人

時間



高めたい体力

✓ 体のやわらかさ

✓ 力強さ

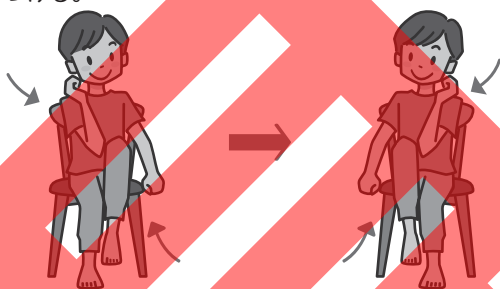
動きを持続する能力

すばやさ

たくみな動き・バランス

体をひねるストレッチ

- ①軽く足を開いてすわり、左ひざを上げ、右ひじと左ひざをつける。
- ②次に、右ひざを上げ、左ひじと右ひざをつける。
- ③①・②を交ごにくり返し、それぞれ10回ずつ行う。



足を上げるのが難しいときは、ひじをひざに近づけるだけでもよい。



このエクササイズは、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

●いすを使って、スクワットなどをしてみよう。

- ①いすの背もたれに手を置いて、まっすぐ立つ。
- ②かかとをゆっくり上げたり下げたりする。10回くらい行う。
- ③ゆっくりとひざを曲げてこしを下げる。ゆっくりと元の姿勢^{しせい}にもどす。3～5回繰り返す。
4秒かけて下げ、4秒かけてもどる。ひざがつま先より前に出ないように。
できる人は、いすにつかまらないで行ってみよう。



足はかたはばくくらいに開く。

ゆっくりと呼吸しながら、無理をしないで行おう。



●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 3 すわって風船ラリー

難しさ



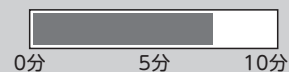
道具

風船

人数

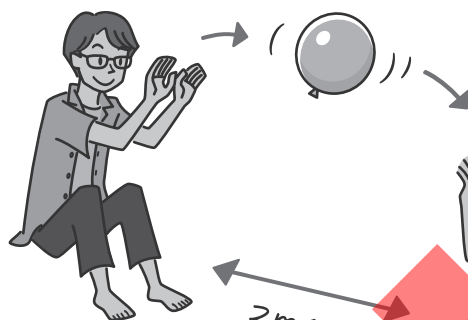


時間



- ① 2人で向かい合って、ゆかにこしを下ろす。風船を使って、バレーボールのように打ち合う。できるだけ長くラリーが続けられるようにしよう。

相手が打ち返しやすいうちに風船を打ち返そう。



ゆかに落とさずに3回以内に打ち返せばセーフ。

2m以内

ラリーが続かないときは、1人が立って行ってもよい。



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

- ② 1人が「右手」、「左足」など指示を出し、もう1人の人はその指示に合わせて、手や足で風船を返す。5回続けたら、指示を出す人と風船を返す人を入れかえて行う。

右足!



家具や窓ガラスなどにぶつからないように、周りに十分なスペースをとって行おう。

レベルアップ

- 足をうかせて、手で風船を打ち返す。
- 出された指示とはちがう返し方をする(例:「左足」と言われたら右手で返す)。



左足!



- ふり返り(感じたことを書こう。)

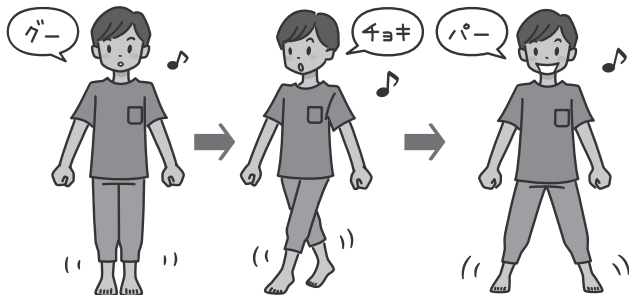
- 運動を行った日づけを書いておこう!

--	--	--	--	--

ステップ4 じゃんけんステップ

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

グー(足を閉じる) チョキ(足を前後に) パー(足を横に)



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

難しさ
道具

★★★★

(必要があれば)
トレーニングマットなどの
すべりにくいマット

人数  1人～2人

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

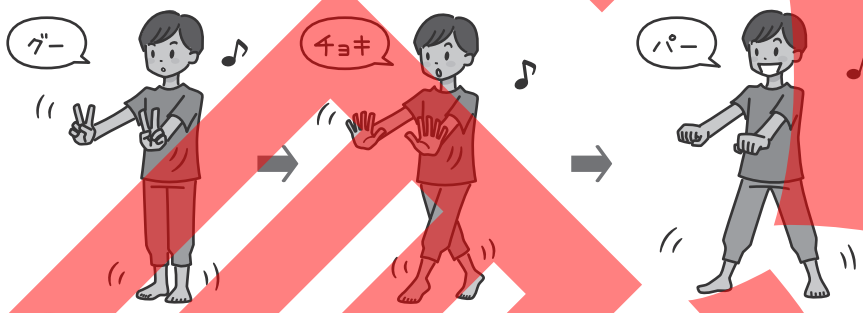
☒ たくみな動き・バランス

- ② 手と足をずらして行う。このステップを30秒～1分間続ける。

足が「グー」のとき
手は「チョキ」

足が「チョキ」のとき
手は「パー」

足が「パー」のとき
手は「グー」



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



レベルアップ

- 1セットを「グー、グー、パー、チョキ、パー」など、順番を変えて行う。

- 「グー」のときは手を上にあげ、「チョキ」のときは手を出し、「パー」のときは手を横に広げる。



- 運動を行った日づけを書いておこう！

--	--	--	--	--

- ふり返り(感じたことを書こう。)



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・フラッグフットボール・ソフトバレーボール・ソフトボール)*
- 表現運動…………… 30

* サッカーの単元計画例は、大日本図書ホームページをご参照下さい。

I

体育の授業づくりを進めるにあたって



1……体育の授業で育成を目指す資質・能力

1 ≧ 体育科の目標と資質・能力

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

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

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

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

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

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

体育科の目標から、授業づくりの方向性は、次のように読み取ることができよう。

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

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

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

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

次に3つの内容のまとまりについて見ていくと次のように読み取ることができる。

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

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

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

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

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

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

る。健康・安全や社会的態度を重視していることの表れといえよう。

2 ≧ 資質・能力とは何か

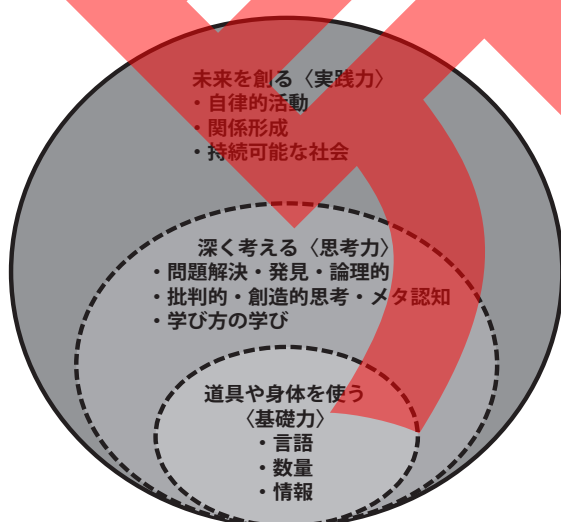
教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

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

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

図 1 21 世紀に求められる資質・能力の構造一例

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



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

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

2……体育科の学習

1 ≧ 授業構成の枠組みについて

授業構成の枠組みについて、図2のように捉えてみる。

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

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

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

【学習活動・方法（評価場面）】とは、実

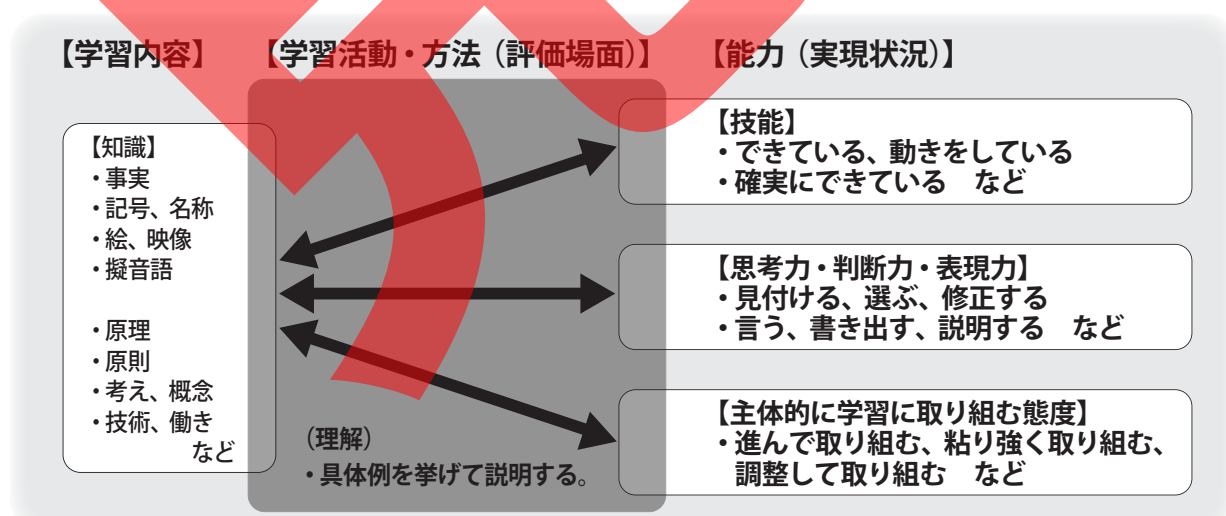
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【能力（実現状況）】とは、授業展開で身に付けることを目指すものである。【技能】を単独で示したのは、【知識】が能力を含まないものであり、【技能】が意味いっば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) ※振り返り	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) ※ゲームをこなす	考えの修正	確かめる、話し合 う	メインゲーム (たいせんゲ ットボール) ※作戦タイム は、待ってい るときや移動 のときに行 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)の行 い方	※パス交換をう まくさせる	たしかめよう (チームで確認)	メインゲーム (たいせんゲッ トボール)	※作戦タイム は、待ってい るときや移動 のときに行 う。
	35 ※振り返り②	※振り返り③	※振り返り③	メインゲーム ※振り返り	※振り返り	※振り返り②
	40 学習のまとめ ※振り返り③	学習のまとめ ※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 ※振り返り③

3……深い学びについて

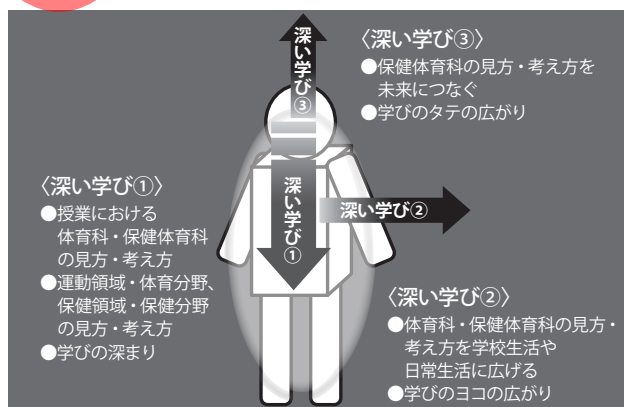
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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	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)		
	25						
	30	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		友達と動きを工夫して ・手押し車でいろいろ		
	35						
	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	あいさつ、めあての確認、場づくり					
	10	準備、オリエンテーション	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
	35	学習のまとめ、振り返り、片付け					
補足説明		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		自己の課題に応じた練習や場を選択している。		友達のよい動きで見つけたことを伝えている。		自己に合った技を選択している。
	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、仲間と助け合って跳び箱運動することに進んで取り組もうとしている。		跳び箱運動の基本技、発展技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		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。 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。		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、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			
			鬼ごっこ			
	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	
		鬼ごっこ				
	20					
	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。 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。		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。 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。		遠くへ跳ぶための動き方で記録に挑戦して楽しむこと。 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が。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が。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 クロールで続けて長く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 クロールで続けて長く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 蹴り下げる足を交互に曲げたり伸ばしたりして、ゆっくり大きなばた足を身に付けている。 思考判断表現 蹴り下げる足を交互に曲げたり伸ばしたりして、ゆっくり大きなばた足を身に付けている。 主体的学習態度 蹴り下げる足を交互に曲げたり伸ばしたりして、ゆっくり大きなばた足を身に付けている。

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て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	・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			
10	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	
15					
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					
30	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)	
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・評価規準		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 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態①積極的に取り組むこと。	知・技②相手にフラッグを取られない走り抜け方を知ること。 1) カットイン (走る方向を変える) の行い方を知ること。 2) チェンジオブペース (走るスピードを変える) の行い方を知ること。 態⑥場の整備や用具の安全を確認すること。	知・技②相手にフラッグを取られないよう走り抜けること。 1) カットイン (走る方向を変える) で走り抜けること。 2) チェンジオブペース (走るスピードを変える) で走り抜けること。 態②ルール、マナーを守り、仲間と助け合うこと。	知・技⑤ ボール保持者の侵入方向に立って守備をすること。 態③分担した役割を果たすこと。	知・技①近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 1) パスを受けられるフリーな位置へ走り込みパスを受けること。 2) フリーな位置にいる味方を見つけること。
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、フラッグ取り鬼、3対2宝運び鬼			
	10	フラッグ取り鬼	3対2通り抜けゲーム (カットイン、チェンジオブペースの習得)、ターゲットパス			ターゲットパス、パスゲーム (パスの習得)
	15					
	20	3対2宝運び鬼	メインゲーム前半戦 (カットイン、チェンジオブペースの習得)			メインゲーム前半戦 (パスの習得)
	25					
	30	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (カットイン、チェンジオブペースの習得)			メインゲーム後半戦 (パスの習得)
	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。	カットイン、チェンジオブペース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強調する。			パスを受ける味方が捕球しやすい位置にボールを投げる練習をした後に、ゲームにおいて同様にできるよう強調する。
評価の観点	知識技能			②相手にフラッグを取られない走り抜け方を身にかけている。		
	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・評価規準		知・技④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてタッチダウンすること。 1) パスを受けられるフリーな位置へ走り込みパスを受けること。	知・技⑤ボール保持者の侵入方向に立って守備をすること。 態⑤仲間の取組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、フラッグ取り鬼、3対2宝運び鬼		・学習のめあて、ゲームの進め方の確認		
	10	ターゲットパス、パスゲーム (パスの習得)		チーム別練習		
	15					
	20	メインゲーム前半戦 (パスの習得)		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 (パスの習得)		メインゲーム後半戦 (チーム別の課題)		
	35					
		学習の振り返り				学習・単元の振り返り
補足説明		ボールを投げるタイミングやコースを理解させ、味方が捕球しやすいボールを投げるようにする。		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、パスを受けてタッチダウンすることを身に付けている。		①近くにいるフリーの味方にパスを出すことを身に付けている。		④得点しやすい場所に移動し、パスを受けてタッチダウンすることを身に付けている。
	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。		

6年 ソフトバレーボール (10時間)

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ること。 1) ボールがある方向におへそを向けて構えること。	知・技③ 味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。 1) アンダーハンドで手首の上にボールを当てること。 2) オーバーハンドで手は顔の前で三角形をつくること。 3) ボールの軌道が山なりになるように体全体で押し出すこと。	思③ 考えたことを伝えること。 1) 2人組や4人組パスの時に知・技②についてお互いに確認して伝え合うこと。	知・技① 自陣コート中央からのサービス 1) 手のひらに「パーン」と当てること。 2) ボールに向かって腕を振ること。	
		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認すること。	態③分担した役割を果たすこと。		態②ルール、マナーを守り、仲間と助け合うこと。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、ボールつき鬼ごっこ		・学習のめあて ・準備運動、天大中小	
	10	ボールつき鬼ごっこ	キャッチボール	2人組パス	3人組パス	サービスレシーブ
	15					
	20	キャッチボール	2人組パス	4人組パス	サービスレシーブ	サービスからの4人組パス
	25					
	30	天大中小	3人組パスゲーム (何回落とさずつなげるかな)	4人組パスゲーム (何回落とさずつなげるかな)	4人組パスゲーム (サービスから始めて何回落とさずつなげるかな)	4人組パスゲーム (サービスから始めて3回目まで返球できたら得点)
	35					
	40	学習の振り返り				
補足説明		・キャッチボール、天大中小→体はどこに向けたらよいのか？(構え方) ・積極的に取り組むことがなぜ大切か？	・仲間はどんなボールが受けやすいか？どのようにつないだらよいのか？ ・キャッチボール、2人組パスは、慣れたらペアを動かす。	・パスの行い方に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・役割の例を示す。 ・役割を果たすことでどうなるのか？	・どのようにサービスを打てばよいのか？ ・サービスは届く位置から始める。	・公正と協力の意義を考える。
評価の観点	知識技能		②ボール方向に体を向けることを身に付けている。		③アンダーハンドやオーバーハンドで、味方が受けやすいようにボールをつなぐことを身に付けている。	③ボールを山なりに体全体で押し出すことを身に付けている。
	思考判断表現			③ボールの打ち方について、気づいたことを伝えている。		
	主体的学習態度		①3人組パスゲームに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 片手や両手での相手コートへの返球。 1) アンダーハンドパスやオーバーハンドパスを使って返球すること。 2) 頭より高い位置で打つアタックで返球すること。	思①ルールを工夫すること。 1) ラリーゲーム①を踏まえ、みんなが楽しめるルールの工夫点を考えること。 態⑤仲間の取組や考えを認めること。	知・技⑤ボール方向への素早い移動。 1)④の姿勢からボールの落下点に素早く移動すること。 態④結果を受け入れること。	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。	
学習活動	5	・学習のめあて ・準備運動、天大中小	・学習のめあて ・準備運動、グループ選択メニュー①			
	10	アタック	ラリーゲーム①	グループ選択メニュー②	グループ選択メニュー②	グループ選択メニュー②
	15					
	20	ターゲットゲーム	グループ選択メニュー②	ラリーゲーム	メインゲーム①	メインゲーム①
	25					
	30	ラリーゲーム	ラリーゲーム②	メインゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②
	35					
	40	学習の振り返り				
補足説明		・相手コートはどこをねらって返球したらよいか？ どのように返球したらよいか？	・グループ選択メニュー①は、ボールつき鬼ごっこ、キャッチボール、天大中小から選び、②は、個人やグループの課題に合わせて選ぶ。 ・ラリーゲーム②はルール工夫あり。 ・仲間の取り組みや考えを認めることでどうなるのか？	・余裕をもってレシーブしたり返球したりするためには、どのようにボールに向かえばよいか？ ・結果をどう受け止めたらいいか？	・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	①自陣のコートの中央から相手コートにサービスを入れを身に付けている。		④アンダーハンドパスやオーバーハンドパス、アタックで相手コートに返球することを身に付けている。		①～④および⑤ボール方向への素早い移動を身に付けている。
	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	②ゲームでルールやマナーを守って、仲間と協力することに進んで取り組もうとしている。		⑤ルールの工夫やメニュー選択について仲間の考えを認めることに進んで取り組もうとしている。	④ゲームの勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。	

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、またはやさしく投げられたボールをバットで打つこと。 1) 前足のつま先を打ちたい方向に向けること。 2) バットを肩越しに構えること。 3) バットを水平に振ること。	知・技③捕球する相手に向かって投げること。 1) ボールを持つ手の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認すること。	態③分担した役割を果たすこと。		態②ルール、マナーを守り、仲間と助け合うこと。
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塁間を全力で走塁することを身に付けている。	①止まったボール、またはやさしく投げられたボールをバットで打つことを身に付けている。	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、どうすればよいのか？ ・バッティングはティーからでもトスからでもよい。	・グループ選択メニュー①は、ピッチ・バッツリズム、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よいのか？	・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。発表は観点を付けて行う。	
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。

単元計画 6年 フォークダンス (4時間)

時間	1	2	3	4
学習内容・評価規準	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 マイム・マイム 学習のまとめ	ウォーミングアップ マイム・マイム 教え合い 学習のまとめ	ウォーミングアップ コロブチカ 教え合い 学習のまとめ	ウォーミングアップ 踊りの交流 ・マイム・マイム ・コロブチカ 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5 フォークダンスの文化的価値を学ぶ 10 単元の学習について見通しを持つ 15 学習の約束・仕方について学び、単元目標を立てる 20 2種類の踊りの地域性や踊りの由来について学ぶ 25 ・マイム・マイム ・コロブチカ 30 マイム・マイムを踊る 35 マイム・マイムを踊る 40 学習のまとめ	踊りの特徴をとらえ音楽に合わせて踊ることができる 本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する マイム・マイムの地域性や踊りの由来について復習する コロブチカの地域性や踊りの由来について復習する ウォーミングアップ 踊りを覚える教え合い 音楽に合わせて楽しく踊る	互いのよさを伝え合い踊りで交流する ウォーミングアップ マイム・マイムを踊る コロブチカを踊る	
補足説明	世界地図、映像、写真等、その踊りの地域性や踊りの由来がわかるような資料を用意しておく。マイム・マイムはかけ声をかけ、水を見つけた喜びを表現するようにする。	最初は列に並んでダンスを覚える。個々がダンスを覚えたら、二人組を作り二人の動き方を学習する。その後、円形になり円での動き方を学習する。	最初は列に並んでダンスを覚える。個々がダンスを覚えたら、2人組を作り2人の動き方を学習する。その後、円形になり円での動き方を学習する。ランニング・ショイッシュやスリーステップターンは取り出して練習する。	ダンスを踊るだけでなく、学んだ文化的背景なども復習しながら学習する。互いを敬いながらリズムに軽快に乗って、様々な国のダンスを通して交流を楽しむ。
評価の観点	知識技能 様々な資料での学習をもとに、踊りの特徴を知る。 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。 主体的学習態度 フォークダンスの学習に進んで取り組もうとしている。	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。 踊りや音楽の違いについて見つけたことを伝えている。 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。	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。 踊りや音楽の違いについて見つけたことを伝えている。 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。	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。 踊りや音楽の違いについて見つけたことを伝えている。 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 6 年 〈教師用〉

●編集

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

●刊行

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

●製作

大日本図書株式会社



6 年 組



●この本は植物油インキを使用しています。