

教師用

1ねん

学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

たのしい たのしく





年間指導計画例 第1学年(3学期制)

● 4月～3月……週3時間

※1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (33時間)

月	4	5		6			7	
週(年間)	1	2	3	4	5	6	7	8
時数	1	体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動② いろいろな動きづくり④		器械・器具を使つての 運動遊び 遊具遊び③ 鉄棒遊び⑥		走・跳の運動遊び 投げ遊び① ゲーム ボール投げゲーム④		水遊び 水遊び⑨
	2	ゲーム 鬼遊び③				運動と 健康①		
	3							

2学期 (42時間)

月	9			10			11			12		
週(年間)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
時数	1	表現リズム遊び リズム遊び⑥		器械・器具を使つての 運動遊び マット遊び⑧		体づくりの運動遊び いろいろな動きづくり④		走・跳の運動遊び 投げ遊び①	走・跳の運動遊び 投げ遊び①		器械・器具を 使つての運動遊び 跳び箱遊び⑥	
	2					走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③		ゲーム ボール投げ ゲーム⑤	ゲーム ボール投げ ゲーム⑤		表現リズム遊び 表現遊び⑥	
	3											

3学期 (27時間)

月	1			2			3		
週(年間)	26	27	28	29	30	31	32	33	34
時数	1	体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動③		ゲーム 鬼遊び③ ボール蹴りゲーム⑩		走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③		走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③	
	2	走・跳の運動遊び 跳び遊び⑤							
	3								

年間 102時間

とくせつページ

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

※2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。

たのしい たいく 1 年 [教師用]

もくじ

朱書編

- うんどうと けんこう 2

からだづくりの うんどうあそび

- からだほぐしの うんどうあそび 4
- いろいろな うごきづくり 6

きかいきぐを つかったの うんどうあそび

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

そう・ちょうの うんどうあそび

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

水あそび

- 水あそび 26

ゲーム



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

ひょうげんリズムあそび

- ひょうげんあそび 40
- リズムあそび 46
- やがいでの あそび 48
- スキー・スケートあそび 50
- しゅうだんこうどう 51
- しんたいりょくテスト 53
- からだを うごかそう

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって

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

II 単元計画例

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

こんなときは

ときば うまくできないときに やって みよう。



ふかく学ぼう

かんがえて みよう。



学びの記録

やって みた ことや かんがえた
ことを, きろくして おこう。

目標

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

 紙面上の二次元コードから関連する動画を見ることができます。

うんどうと けんこう

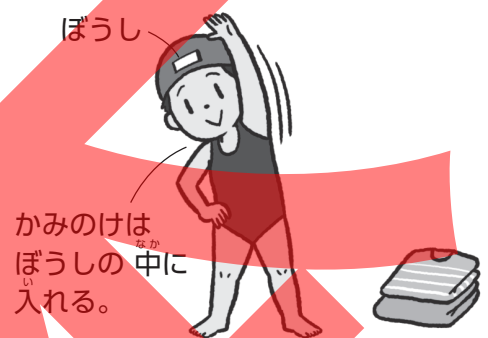
学習のねらい 各領域の各内容で、運動と健康が関わっていることについて、具体的な考えをもつことができるようにすること。

ステップ ステップ1では、運動の準備の必要性をおさえる。

1 うんどうする じゅんびを しよう。

●ふくを きがえよう

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



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

2 うんどうすると…

●こころが うきうきするよ

●からだつくりの うんどうあそび



みんなで げんき
に たのしく やっ
て みよう。



●いきが はあはあするよ

●なわとび



いきは どんな
ふうになっ
て いるかな？



●あせが 出 て くるね

●リレーあそび

はしると あせが 出るね。



ドキドキ

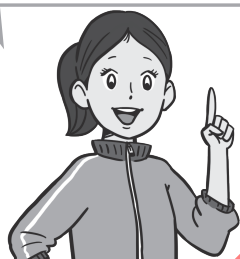


しんぞうは どんな ふうに
なっているかな？

●からだ が じょうぶに なるよ

●ボールけりゲーム

からだを つかって
げん気に うんどうしよう。



ステップ ステップ3では、運動した後、体はどのようになるかをおさえる。

3 うんどうした あとは…。

●ハアハア ドキドキは

やす
休んだら あせが
出な くな っ
て
きたね。



ハアハア ドキドキが
なくな っ て、もとに
もど っ て きたよ。

●からだを せいけつに しよう

●水あそびや そとあそびの あと

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



からだほぐしの うんどうあそび

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



かんたんな うんどうで、ともだちと からだを うごかす ことができるかな。

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

ちがいに 気づこう。

ステップ

1 いろいろな うごきを やってみよう。

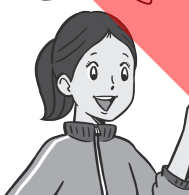
●なべなべ そこぬけ



りょう手をつないで



手をはなさないで
そとをむく。
そしてもどる。



ともだちの じょうずな
からだの ほぐしかたを
見つけて みよう。

●きゅうりの しおもみ

やわらかく
しよう。



からだを かるく ゆする。

いたく
ないように。



ゆっくり りょう手を ひっぱる。

ひと
人の からだって
やわらかいなあ。

無理に伸ばさない
ようにする。

やさしく たたかれると
気持ちいいなあ。

あし
足が
ぶるぶる
するよー。



ゆっくり かた足ずつ ゆする。

さいごに りょう手で
とんとんして あげよう。



せなか ぜんたいを
かるく たたく。

ステップ

2 ともだちと うごきを くふうしよう。

●なべなべ そこぬけ

手をつないだ
まま
くぐるよ。



人数を増やしていき、
クラス全員でできるとよい。

ふたり
2人で できたら、
さんじん
3人で やってみよう。

できたら ほかの
ともだちとも
やってみよう。

ふく 学ぼう

うんどうする まえと
あとで じぶんの
からだは かわったかな。

呼吸、体温、汗などの変化に気付かせる。

気持ちが すっきりしたよ。
うでが のびて 気持ちが
よかったよ。

違いや変化に気付けるよう、「さっきと何が
変わったかな？」などと声かけをする。



からだを うごかすと、あせが 出ますね。あせは なんの ために 出るのでしょか。

ア つかれを なくすため。

イ からだを ひやすため。

ウ からだを かるく する ため。

エ いきを ととのえる ため。

➡ すすめかた

すてっ
ステップ

1

いろいろな うごきを やって みよう。

すてっ
ステップ

2

ともだちと うごきを くふうして
やって みよう。



- ◎ともだちと からだを うごかす。
- ◎うんどうした あと 気もちや
からだが どう かわったか かく。
- ◎気づいた ことをつたえあう。

「ともだちとあそぼう。」(交流)では、友達と仲よく運動をする。

ともだちと あそぼう。

すてっ
ステップ

1

いろいろな うごきを やって みよう。

◎からだで ジャンケン

グー



パー

チョキ



リズムにあわせて、先生やともだちと
たくさん ジャンケンをする。

ポーズは友達と相談して
自由に決めるとよい。

◎だるまさんが ころんだ

だるまさんが
ころんだ。

鬼は大きな声で
発声する。

ぴたっ
とまるよ。

始めに、全員で
「だるまさんがころんだ」
のルールや約束をおさえ
てから行うようにする。

すてっ
ステップ

2

ともだちと うごきを くふうしよう。

◎あっちむいて ほしい

さいしよは グー

からだ
ジャンケン

ジャンケン
ポン

友達の体の動かし方や
ルールを工夫している
姿を認め合い、クラス
全体に考えを広げて
いく。

あっち
むいて
ほしい!

◎ペアで だるまさんが ころんだ

だるまさんが
ころんだ。

ともだちの かっこいい
うごきを まねして みよう。

はなれちゃ
だめだよ。

●からだを たくさん うごかした とき、じぶんの からだは どんな ふうに なりましたか。
呼吸、体温、汗、気持ちなどの変化に気付かせる。

●ともだちと いっしょに うんどうを した とき、どんな 気もちに なりましたか。
楽しかった、相手の意見になるほどと思ったなど、肯定的な意見を持たせるようにする。

いろいろな うごきづくり

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



からだや ようぐをつかって いろいろな からだの
うごかしかたが できるかな。

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

バランスをとってあそぼう。

ステップ

1 いろいろな からだの うごかしかたを しよう。

音楽を流し、楽しい
雰囲気の中で動けるよ
うにする。

◎とまって ポーズ

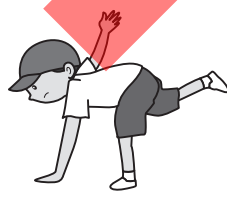
ふらふらしないで とまって
いられるかな。



あし
足を よこに
上げる。



足を うしろに
上げる。



かた手をつき、
かた足を 上げる。

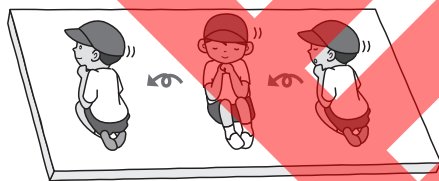


前の人との間隔をとる。

下にマットを敷くと安全。

へいきんだいの うえで
かた足を 上げる。

◎マットで ごろん



からだを 小さく して まわる。



足をつかんで まわる。

◎いきを あわせて 立てるかな

声を出してタイミングをとる。



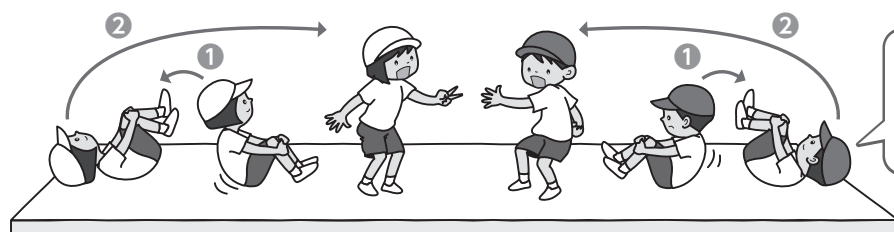
ともだちと いきを あわせて
立ったり しゃがんだり。

ステップ

2 ともだちと くふうしよう。

◎ゆりかごジャンケン

いきおいをつけて
立ち上がって ジャンケン。



ともだちと
ぶつからないように
しよう。

じょうずに できて いる
ともだちの うごきかたを
よく 見て みよう。



立ち上がったときにフラフラしない児童の動きを全員で共有し、バランスをとって動くことができるようにする。

ふか
く
まな
学ぶには

1

ステップ

2



うごいて あそぼう。

ステップ

1

いろいろな うごきを やって みよう。

じ ゃ ん ぶ
ジャンプ

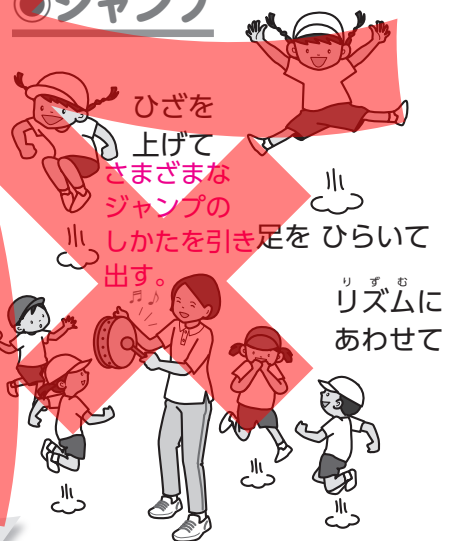


手のひらに
たいじゅうを
かけて
のっしのっし。

手について



足くびを もって



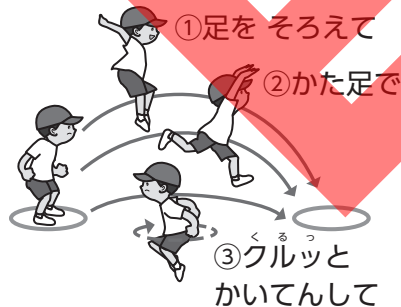
リズムに
あわせて

ステップ



ともだちとくふうしよう。

●どうぶつになろう



①足を そろえて

②かた足で

③グルツと
かいてんして



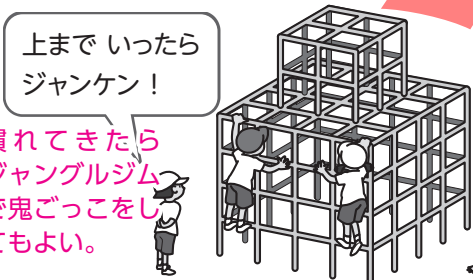
児童にコースを
作らせてもよい。



かに くま うさぎ へび
などの うごきであるく。

ともだちの
じょうずな
うごきかたを
まねして
みよう。

●めじるし めぐり かけ足



上まで いったら
ジャンケン！

慣れてきたら
ジャングルジム
で鬼ごっこをし
てもよい。



競走せず、
自分のペースで走る。

やくそく

- きまりを まもって
ともだちと なかよく
うんどうしよう。
- じゅんぴや かたづけを
ともだちと
いっしょに やろう。

ちから 力をつかってあそぼう。

ステップ

1 いろいろなからだのうごかし方をしよう。

◎はこべるかな 同じくらいの体格の人同士で行う。

●おんぶ



●ひっぱる

うでを のばした
ほうが いいかな。



はじめる まえに
ともだちと じゅんばんや
やくそくを きめよう。



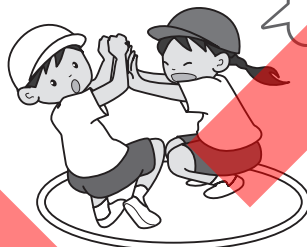
こんな
ときは
ひとりで
1人でおんぶやひっぱりが
できないときは、ほかの
ともだちにささえてもらうといいよ。

◎すもうあそび

●おしくらまんじゅう



●手おしずもう



えいっ!

ふかまな
く学ぼう

どのように うごく
とで
ちから
力が 出たかな。

下のセリフのようなことに気付かせる。

こしを ひくくして、
あし
足の うらに 力を
い
入れるといいよ。



ステップ

2 ともだちとくふうしよう。

◎おしくらまんじゅう おに

えん
円の そとにいる おにに
た
タッチされないようにする。



タッチされた人は鬼になる。

◎ひよこの たたかい



たおした!

腰を高くしない。

手を離して動いたり、
手で押したりしない。

たおされちゃった。

学
び
の
き
ろ
く

●どのように した とき うまく うごけましたか。

手でバランスをとる、リズムよく跳ぶ、力を入れる、何回も挑戦する など

●できるように なった とき、どんな ことが たのしかったですか。

できなかったことができるようになった、繰り返し何度もできた、相手に勝った など

ゆうぐ あそび

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



ゆうぐをつかって のぼったり 下りたり

みつけよう

ぶら下がったり できるかな。

ステップ ステップ1 では、いろいろな遊具を使って運動遊びをする。

1 いろいろな うんどうあそびを しよう。

●ジャングルジム

どの だんでも
くぐれたよ。

内側だけを使ったり、外側
だけを使ったりして渡り
歩きをする。

親指とその他の指
ではさむようにし
てしっかり握る。

じゃんけん
しよう。

じゃんけん ポン

すーぱーまん
スーパーマンだ！

かにさんだよ。

高いところが怖
い児童のために
台を準備する。

ジャングルジムに
のぼったり
ぶら下がったり
さかさに なったり
して みよう。

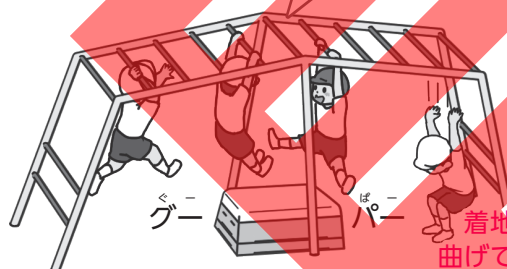
逆さにぶら下
がるときは、両
手がつく高さ
に膝をかける。

さかさに
なったよ。

●うんてい

じゃんけん ポン

1 だん めかし



グー

パー

着地は膝を
曲げて柔らか
く下りる。

足で ジャンケン

移動したり、足じゃんけんなどで遊んだりする。

1 だん めかしも
できるよ。

うんていの上には
立たせない。

うんていでは
ぶら下がったり
からだを ゆらして
まえに すすんだり
して みよう。

●ろくぼく

ぶら下がり

順番を守る、安全に気をつける
などの約束を確かめてから行う。

ろくぼくでは
どんな あそびが
できるかな。



ポーズ

じゃんけん ポン

マットを敷いて、安全を確保する。

体を動かす楽しさ
や心地よさを味わ
わせる。

できたら □ に
○をつけよう。



へいきんだいは、ほそくて、あるくのが こわいですね。へいきんだいの はばと
おなじぐらいなのはどれでしょうか。

ア 10 円玉のはば イ あたらしい えんぴつの ながさ ウ はがきの よこの はば

すすめかた

すてっ
ステップ

1

いろいろな うんどうあそびを しよう。

ステップ

2

ともだちと なかよく うんどうあそびを しよう。



- ◎いろいろな しせいを とって、からだを ささえて みる。
- ◎いろいろな いどうの しかたを やって みる。
- ◎やって みた ことを ともだちに つたえる。

ステップ ステップ2では、友達と関わりながら運動遊びをする。

2

ともだちと なかよく うんどうあそびを しよう。

◎へいきんだい

決まりを守り、誰とも仲よく運動する。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ おお 大またあるき

☐ よこあるき

☐ かかし立ち

☐ すわりあるき

平均台の並べ方を工夫する。

☐ ねこあるき

☐ わの 中へ
とび下り



左右の足で試してみる。

怖さを感じている児童がいるときは、平均台を2つ並べたり、マットを上にかぶせたりする。

こんな
ときは

へいきんだいで バランスを うまく
とれない ときは、ゆかの せんの上で
あるいたり ともだちと 手をつないで
あるいて みたり しよう。



やくそく

- じゅんばんを まもる。
- のぼりぼうは しっかり にぎる。
- 足を ふみはずさないように する。

輪の下にマットを
敷くと安全。

◎のぼりぼう

登る高さを決める。

上まで
いくよ。

☐ 10 かぞえる

☐ 手だけで

☐ アメンボ

はんぶんまで
いくよ。

靴を履いて
行こうが
難しい場合
は、裸足で
行こうよ。



足の裏で
しっかりと
棒をはさむ。



いっしょに
上まで いくよ。

2本使う場合は
高いところまで
登らせない。

下るときはゆっ
くり少し
ずつ下り
る。



ふか
まな
まな
まな

手や 足の
ささえかたは
どんな ふうに
なって
いるかな。

手はぎゅつと強く
にぎった、足の裏
でしっかりと棒をは
さんだ など



学びの
きろく

●ゆうぐに ぶら下がる とき、手は どんな ふうに にぎると しっかり つかめましたか。
全部の指でぎゅつと強くにぎった、指を全部使ってにぎった など

●ともだちと ゆうぐで どんな あそびかたを して みましたか。
ジャングルジムでぶら下がってみたい、のぼりぼうを2本使ってみたい など

マットあそび

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



いろいろな ころがりかたや マットあそびができるかな。

ステップ ステップ1では、マット遊びにつながる遊びやマット遊びを行う。

1 いろいろな マットあそびをしよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●どうぶつあそび

☐ 犬

こんにちは。

両手両足を
マットにつ
ける。

手をついてあるく。

☐ うま

たのしいね。

ひざは まげない。

腕の力だけで
進むことを意
識させる。

☐ あざらし

肘と膝を
伸ばした
まま前に
進む。

ゆかで 足を のばして 手だけで すすむ。

いっしょに
うごこうよ。

両手をつき
膝を伸ばす。

しっかりと うでに
力を かけ からだを
ささえる ことが
できるかな。

☐ しゃくとり虫

ゆっくり 足を ひきつけるよ。



足をゆっくりと腕のほうに引きつける。

☐ かえる

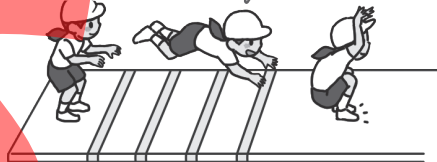
ぴょんぴょん
ピョンピョン とぶよ。



足を腰よりも高く上げる
ことを意識する。

☐ うさぎとび

せんを とびこえるよ。
遠くに手をつく
ことを意識する。



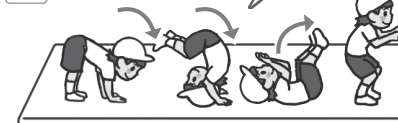
●ころがりあそび

☐ まるたころがり



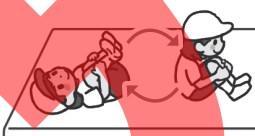
体をまっすぐ伸ばし、
ゆっくり回ったり、
速く回ったりする。

☐ まえころがり



後頭部→背中→腰の順につくようにする。

☐ ゆりかご



手をつくときは パーだよ。

☐ だるまころがり



あごを引いて回る。

☐ うしろころがり



尻→背中→後頭部の順につくようにする。

こんな
ときは うまく
ころがれない
ときは さかをつくって
ころがってみよう。

ふか
まな
が 学ぼう

マットの 上では
どんな あそびが
できるかな。

友達と一緒に転
がる、障害物を
跳び越えるなど

●さかさあそび

☐ アンテナ

まっすぐ
ピン!

手で腰を支え、足のつま先までピンと伸ばす。

☐ 川とび

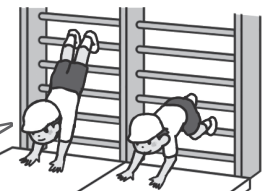


腰を高く上げる
ことを意識する。

☐ ろくぼく
さか立ち

ほんめ
5本目まで
のぼるよ!

少しずつ手を肋木のほうに近づけていく。



てつぼう あそび

知 ぶら下がったり ゆれたり して、
いろいろな てつぼうあそびが
できるようになろう。

思 てつぼうの あそびかたを くふうしよう。

態 やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと
なかよく てつぼうあそびを しよう。

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

**いろいろな ぶら下がりがたや 上がりかた、
みつけよう まわりかた、下りかたが できるかな。**

ステップ ステップ1では、いろいろな易しい鉄棒遊びを行う。

1 いろいろな てつぼうあそびを しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ りょう手ぶら下がり



ぼうを
にぎって、
ぶら下がるよ。

鉄棒をしっかり握るようにする。

●てつぼうの にぎりかた

おやゆびを かけて しっかり にぎる。



じゅん手



さか手



かたさか手

手で
ぶら下がったり
ゆれたり して
みよう。

☐ だんご虫



足を胸に近づけ
るようにし、肘
を曲げる。

ぴたっ
とまって
10 まで
できるかな。

☐ つばめ

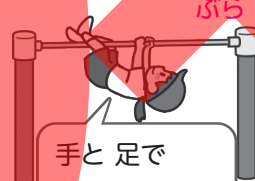
左右に移動
してもよい。



うでと 足を
のばすよ。

☐ なまけもの

少し長く
ぶら下がる。



手と 足で
ぶら下がるよ。



☐ りょう足ふり



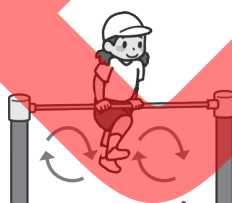
視線を下げずに
前方を見るようにする。

☐ ばた足



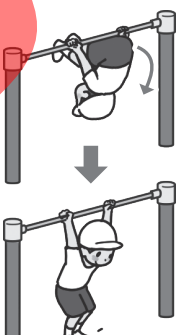
さゆう
の 足を
1・2、1・2と
うごかそう。

☐ じてんしゃこぎ



くるくる
じてんしゃを
こぎように 足を
うごかそう。

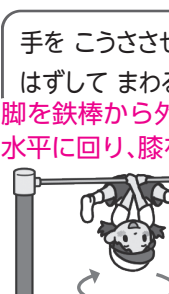
☐ 足ぬきまわり



手で ささえながら
からだを ゆらしたり
うしろに とび下りたり
してみよう。



☐ ちきゅうまわり



手を こうさせ、足を
はずして まわるよ。
足を鉄棒から外して
水平に回り、膝をかける。

☐ ふとんほし



からだを
まげてから、
手をはなすよ。

力を抜く。

☐ こうもり

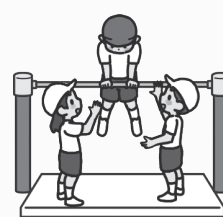


手をはなして、
ぶら下がるよ。

逆さ感覚
に慣れる。

こんな
ときは

てつぼう上で
からだを
ささえられない
ときは、からだの
どこを のばせば
よいか ともだちに
おしえて もらおう。



落ちそうになる場合は腰を支え、回るのを補助する。

すすめかた

すてっぷ
ステップ

1

いろいろな てつぼうあそびを しよう。

ステップ

2

てつぼうの あそびかたを くふうしよう。



- ◎いろいろな しせいを とって からだを ささえて みる。
- ◎てつぼうの あそびかたを かんがえて やって みる。
- ◎やって みた ことを ともだちに つたえる。

ステップ ステップ2では、鉄棒遊びを工夫して行う。

2 てつぼうの あそびかたを くふうしよう。

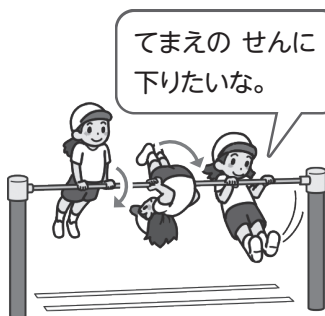
できたら ☐ に
○をつけよう。

友達と遊ぶなかで、競争的な遊び方も経験できるようにする。

☐ まえまわり下り

☐ ブランコ

☐ ひざかけふり



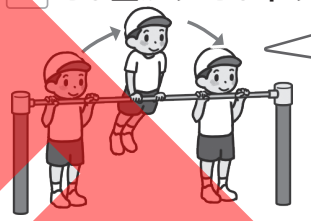
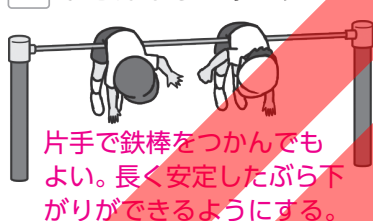
やくそく

- じゅんばんを まもる。
 - てつぼうを しっかり にぎる。
 - まわりの あんぜんを かくにんしてから はじめる。
 - 順番や約束を守りながら行う。
- のばした 足が ゴムに ふれるくらい ふって みよう。

☐ ふとんほしジャンケン

☐ とび上がり とび下り

☐ パラシュート下り

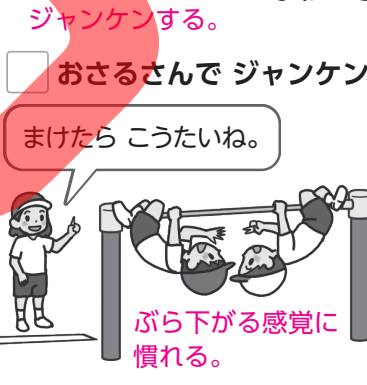
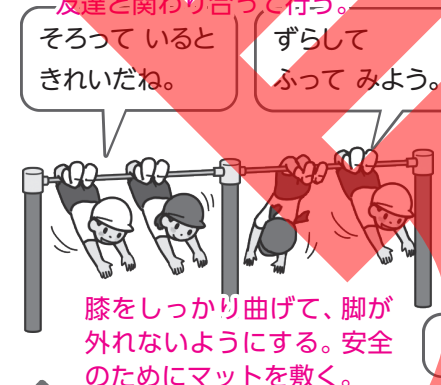


☐ なかよしこうもりふり

☐ つばめジャンケン

つばめをしている ほうの児童は脚で ジャンケンする。

パラシュートみたいに ふわっと 下りよう。



ふか
く
まな
く
まな
く

くふうした あそびかたは なにかな。
なかよしこうもりふりで、友達 と声を掛け合っ て動きをそろえ た など

学びのきろく

●てつぼうの 上で からだを ささえる とき、うでや 手の どこに 力が 入って いましたか。
手の平で鉄棒をしっかり握っていた、腕はまっすぐ伸びていた など

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

とびばこあそび

目ひょう

- 知** とびのりや またぎのりをして、いろいろな とびばこあそびができるようになろう。
- 思** とびばこの あそびかたを くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく とびばこあそびを しよう。

学習のねらい 跳び箱を使って、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをできるようにすること。

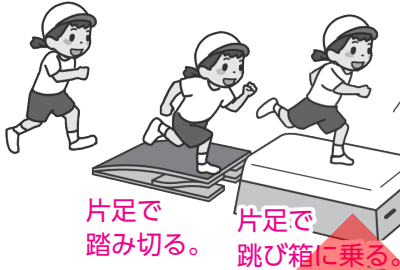
いろいろな とびのりや とび下り、
みつけよう とびこしかたができるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな易しい跳び箱遊びを行う。

1 いろいろな とびばこあそびを しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ ふみこしとび



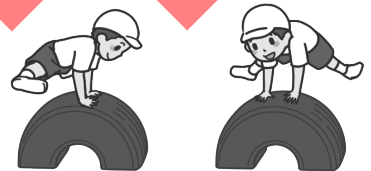
おお
大きく
ジャンプ!

大きく ジャンプ
してみよう。

☐ うまとび



☐ タイヤとび



足首を
つかみ、
頭をしっかり
としまう。

安全に着地
するために、
膝を十分に
曲げるよう
にする。

☐ とびのり

☐ とび下り

ひざをまげて
ピタッ
着地のポーズを
決めると終わり
がはっきりする。

両手での腕
支持感覚を
味わう。

両足で
踏み切る。

☐ またぎのり

☐ またぎ下り



あし
足を とん!

腕支持を
しながら
手で跳び箱を
前に進む。押し、肩を前に出して
できるだけ遠く着地する。

手をパン!

着地は必ず膝を
柔らかく曲げる。

☐ よことびこし



目線が
下にいか
ないように
する。



手をつく いちを
かくにんしよう。

こんな
ときは

手をついてうまく
とべないときは、
ひくい とびばこで
またいだり、しまわたりを
したり してみよう。



とびばこは、もともと なんの ために つくられたのでしょうか。

ア 木に のぼる れんしゅうのため イ うまに のる れんしゅうのため
ウ 川を とびこえる れんしゅうのため

すすめかた

すてっ
ステップ

1

いろいろな とびばこあそびを しよう。

ステップ

2

とびばこの あそびかたを くふうしよう。



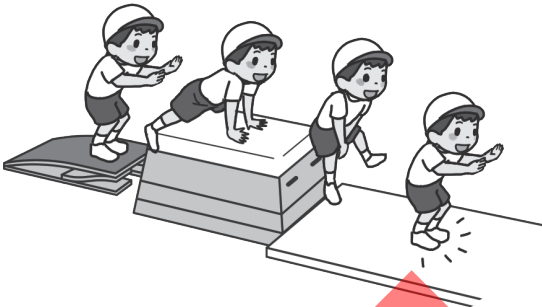
- ◎とびばこに とびのったり とび下りたり して みる。
- ◎いろいろな あそびかたで、手をついて とびこして みる。
- ◎やっ て みた こ とを と も だ ち に つた える。

ステップ ステップ2では、跳び箱のいろいろな跳び方を選んで、跳んでみる。

2 とびばこの あそびかたを くふうしよう。

□ かいきゃくとびこし ▶

手は パー
とびばこを エイッ と おして



● れんしゅうの くふう とびばこを 手 で おす。



腕支持の感覚を
意識しながら取り組む。

できたら □ に
○ を つけよう。

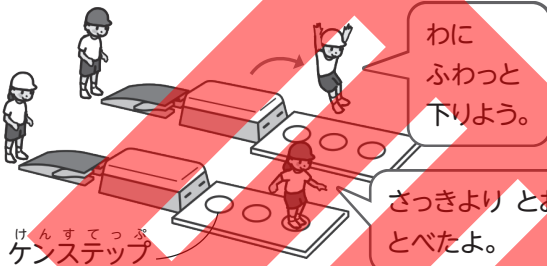
跳ぶ順番や待ち方など、
跳び箱の約束をしっかり確かめ
て行こう。

- じゅんばんを まもる。
- だれとでも なかよく
うんどうあそびを する。
約束を守って仲良く運動する。

ひざを まげて
とまっているね。
気付きや考えたこと
を友達と伝え合う。



□ わに ピタッと ちゃくち



わに
ふわっと
下りよう。

さっきより とおくへ
とべたよ。

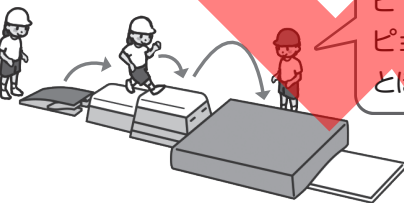
□ ボールに タッチ

つぎは
3だんに
ちょうせんだ。



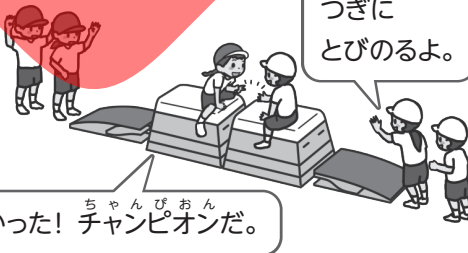
すごい！
3だんで
タッチ できた。

□ ピョンピョンとび



ピョンピョン
ピョンって
とぼう。

□ またいで ジャンケンしょうぶ



つぎに
とびのるよ。

かった！ チャンピオンだ。

ふくまなまなまな

くふうした
あそびかたは
なにかな。

ピョンピョン
とびで、着地
した位置に
シールを貼っ
てみた など



●「またいで ジャンケンしょうぶ」の とき、手の つきかたは どうなっ て いま したか。

指を開いてついていた、腕を伸ばしてついていた など

●とびこしかたの くふうは、どんな こ とを し ま したか。

手をパーにした、腕を伸ばしてエイッと跳び箱を押すようについた など

かけっこ あそび



もく

目ひょう

- 知** コースを えらんだり つくったり して、きょうそうできるように なるう。
- 思** どうしたら はやく はしれるか、かんがえた ことや やって みた ことを ともだちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと いっしょに 学ぼう。

学習のねらい さまざまなコースで力いっぱい走ることができるようにすること。



コースを えらんだり くふうしたり して、力いっぱい はしったり、きょうそうしたり する ことが できるかな。

はじめに やって みよう

あるいたり、はしったり して おにごっこを たのしもう。



まてー！



ステップ ステップ 1 では、力いっぱい走ったり、競走したりする。

1 力いっぱい はしって きょうそうして たのしもう。

●まっすぐダッシュ

まっすぐ はしると いいよ。

スタート

ゴールまで 力を ぬかないよ。

ゴール

前を見て走る。

うでを 大きく ふろう。

30m くらい

がんばれ。

ころんでも ゴールまで はしろう。
距離を短くして、
何度も挑戦できる
ようにする。

テープが じめんに
つかないように
はしるんだね。

●しっぽダッシュ

走るのが速い児童はしっぽを長く、遅い児童は短くしてもよい。

ひきずる 音が しないではしれると たのしいな。

しっぽの ながさをくふうして きょうそうを たのしく しよう。

ともだちを
おうえんしよう。

●おいぬきそう

まえの 人を
おいぬくよ。

おいぬかれないぞ。

ゴールで止まらず走り抜ける。

こんな
ときは リズムよく
はしれないときは、
はしる はやさや
はしりかたを かえて
みよう。



どうぶつの なかには、わたしたちよりも はやく はしる ものが います。つぎの どうぶつが 100 メートルの かけっこを したら、いちばん はやく ゴールするのは どれでしょうか。
ア キリン イ パンダ ウ アフリカゾウ エ オオカンガルー

すすめかた

ステップ
1

ちから
力いっぱい はしって ともだちと
きょうそうして かけっこを たのしもう。

ステップ
2

はしる コースをつくって、ともだちと
きょうそうして かけっこを たのしもう。



- ◎どんな ふうに はしりたいか
かんがえて みる。
- ◎力いっぱい はしって みる。
- ◎できた ことや 気づいた ことを
ともだちに つたえる。

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

2 はしる コースをつくって かけっこを たのしもう。

●ぎざぎざコース



●くるくるコース



●うずまきコース



じぶんたちの コースをつくって たのしもう

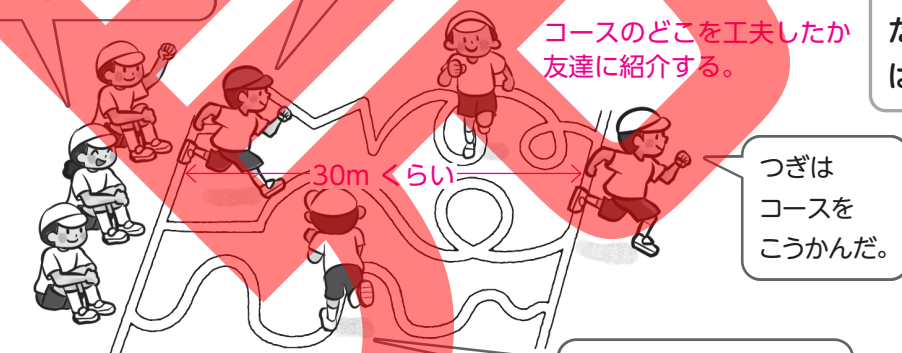
ぎざぎざとくるくるを
がったいさせたよ。

おもしろい コースが できたよ。

コースのどこを工夫したか
友達に紹介する。

一単位時間のなかでもコースを
どんどん工夫させる。

とちゅうに、ミニハードルや
だんボールを おいて、
はしっても たのしく なるよ。



他のグループが作ったコースも走ってみる。

くねくねが たのしいよ。



●力いっぱい はしった ときは、どんな ことに 気を つけましたか。

腕を大きく振った、地面を強く蹴った、前を見て走った など

●ぎざぎざコースや くるくるコースを はしった ときは、どんな ことに 気を つけましたか。

曲がる時にスピードをゆるめた、腕の振りを小さくした、友達のまねをした など

走るスピードは、キリン約50km/h、パンダ約30km/h、アフリカゾウ約40km/h、

オオカンガルー約70km/hといわれている。

リレー あそび



もく

目ひょう

- 知** コースを えらんだり つくったり して、リレーあそびが できるようになるう。
- 思** どうしたら あいてチームに かてるか、かんがえた ことや やって みた ことを ともだちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと いっしょに 学ぼう。

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



みつけよう

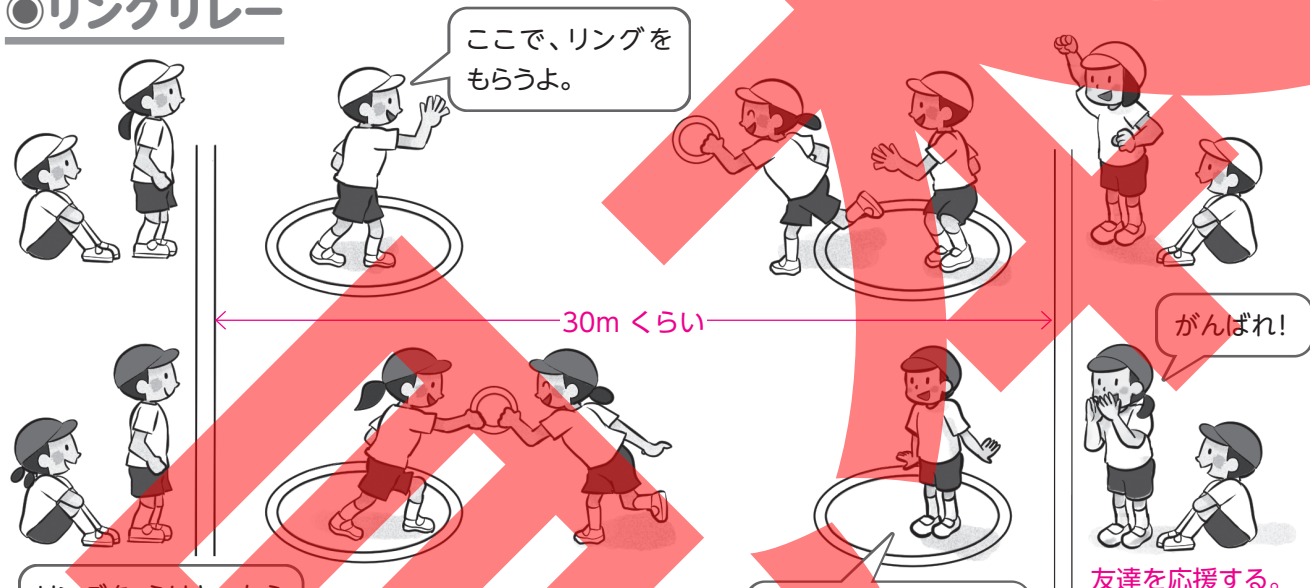
リレーあそびの きまりを まもって 力いっぱい はしったり、チームどうしで きょうそうしたり できるかな。

ステップ ステップ 1 では、ルールを守り、友達とリレー遊びをする。

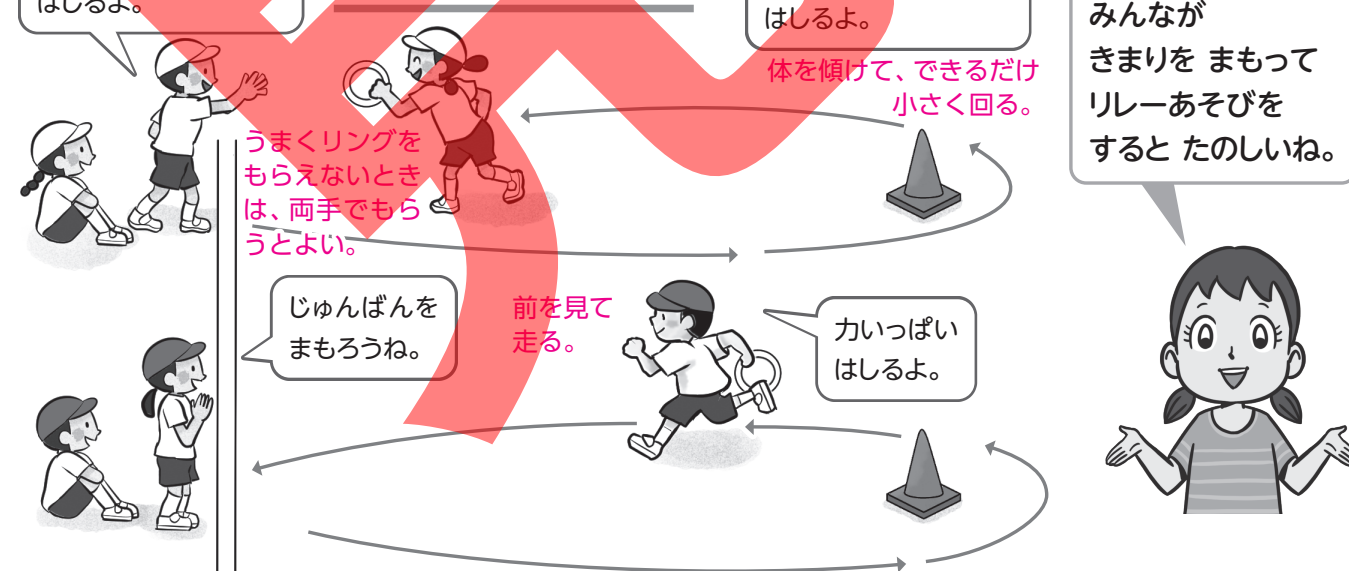
1

かんたんな きまりで リレーあそびを しよう。

●リングリレー



●おりかえしリレー



まめ
ちしき

リレーは、おおむかしのローマじだいにはじまったといわれています。かみさまに、火をとどけるために、火をつけたたいまつをじゅんにわたしていったそうです。いまのような4人で おこなうリレーは、やく130年まえのアメリカではじまりました。

すすめかた

ステップ

1

かんたんな きまりを きめて
リレーあそびを しよう。

ステップ

2

コースを くふうして リレーあそびを
しよう。



- ◎どんな ふうに はしって リレーを
したいか かんがえて みる。
- ◎かいっぱい はしったり、バトンを
わたしたり する れんしゅうを する。
- ◎できた ことや 気づいた ことを
ともだちに つたえる。

ステップ ステップ 2 では、コースに障害物を置いてリレー遊びをする。

2 コースを くふうして リレーあそびを しよう。

●だんボールリレー

友達を責めたりせず、みんなで楽しく行うように伝える。

まけても、つぎも がんばろう!

やくそく

- はしる コースと
じゅんばんを まもろう。
- つかわない どうぐは、
かたづけよう。



だんボールは、
かた足で
とびこえるよ。

うまく バトンが わたせない ときは
手で タッチして みよう。

かいっぱい
はしろう!

この 中で
まっているよ。

ぜんりよくで
はしるよ。

●ハードルリレー

どうしたら、
リレーあそびが
たのしく なるか、
かんがえて みよう。

どんなコース
だと楽しくな
るか、考える
ように促す。

がんばれ!

バトン
おとさないでね。

置く物や場所を
工夫する。

ペットボトルハードルはペット
ボトルにゴムを
張って作る。

決められた
場所で座って
待ちながら
応援する。

●リレーあそびで かいっぱい はしった ときは、どんな ことに 気を つけましたか。
腕を大きく振った、地面を強く蹴った、障害物をリズムよく越えた など

●バトンを おとさず、わたしたり もらったり できた とき、どんな ことに 気を つけましたか。
両手でもらった、しっかりと握った など

とび あそび



もく

目ひょう

知 まえや 上へ とんだり、つづけて とんだり することが できるように なるう。

思 いろいろな とびかたを くふうしよう。

態 やくそくや あんぜんを まもり、
ともだちと いっしょに とりくもう。

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

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



みつけよう

いろいろな ほうこうに とんだり、つづけて とんだり
できるかな。

ステップ ステップ1 では、いろいろな 跳び遊びをする。

1 いろいろな とびあそびを しよう。

●足うちとび



同じ調子で
何回続けて
跳べるか挑
戦する。

つづけて!



みぎ 右・うしろ・まえ・左 ひだり

●りょう足とび

●足を ひらいて

●ひざを 上げて



ペアで、
相手の動き
を見てまね
をし合う。



ひくく・たかく

かた足や
りょう足で
できるかな。

●ケンパーとびあそび

途中で止まらないようにリズムカルに跳ぶ。



ケンパー、ケンパー、
ケンパー。

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

ならべかたを
かえると たのしいよ。



はしって きて
ふみきろう。



●はばとびあそび



ぽーん!

片足で踏み切っ
て、両足や片足
で着地する。

●れんぞくとび

とぶ ときに うでを
まえに 大きく ふるよ。



ひざを まげて
とぼう。



つづけて とぼう。
だんだん とおくに
なっているぞ。

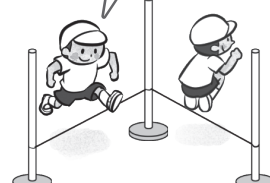
えん 円の かたちや 大きさも、いろいろ
あると おもしろそうだね。



かた足や
りょう足でも、
やってみよう。

●ゴムとびあそび

つづけて
とぶよ。



少しずつゴム紐の高さを変えて、
上方へ跳ぶ動きを引き出す。踏み
切りと着地
が、片足か
両足かに着
目する。



やくそく

●とぶ じゅんばんを まもろう。

こんな

ときは

うまく とべない ときは、わやめじるしを おいて
足をおく ところを きめて やってみよう。

すすめかた

ステップ

1

いろいろな とびあそびを しよう。

ステップ

2

ちがう とびかたを やって みよう。
できそうなことを見つけるときには、
選択肢の中から選んだり、条件の中
で組み合わせたりするとよい。



ステップ

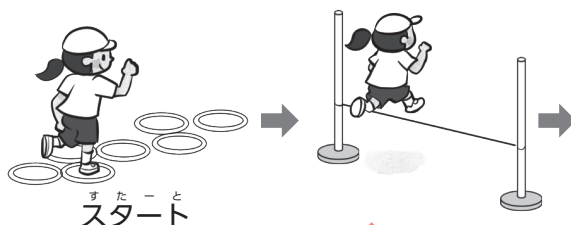
2

ちがう とびかたを やって みよう。

いろいろな コースで やって みよう

●ケンパーとび

●ゴムとび



スタート

りょう足で
とぶよ。

じゅんぴや かたづけを
すすんで しよう。

●ゴムとび

●ケンパーとび

●とびのり
とび下り



スタート

つづけて とぶよ。

ゴール

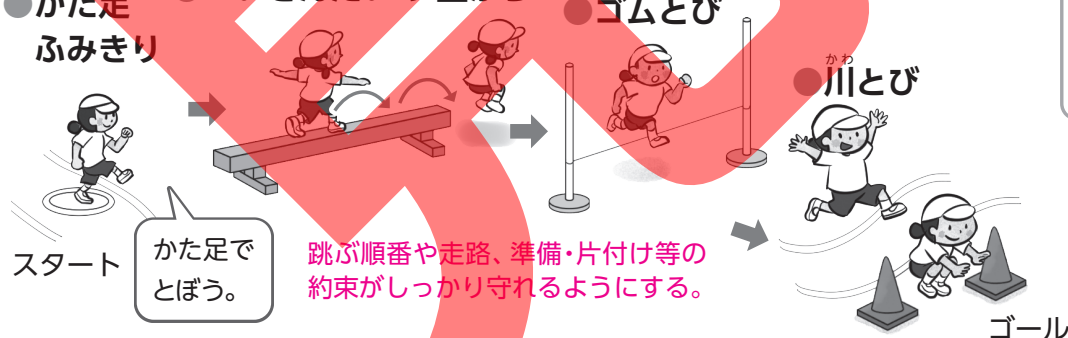
みんなで
そうだんして、
コースを
つくろう。

●かた足
ふみきり

●へいきんだいの 上から

●ゴムとび

●かわ
川とび



スタート

かた足で
とぶよ。

跳ぶ順番や走路、準備・片付け等の
約束がしっかり守れるようにする。

ゴール

かた足や りょう足、
リズムや たかさを
かえて できるかな。

学
び
の
き
ろ
く

「 」とびは、どんな とびかたで とびましたか。
ケンケン (片足で続けて)、ケンパー (片足と両足) など

●ゴムとびや ケンパーとびは、どんな ふうに とびましたか。
腕を振って跳んだ、ひざを曲げて跳んだ など

跳び遊びの楽しさと関連させる。

なげ あそび



- 知** とおくへ ながる ことができるようになるう。
- 思** いろいろな なげかたを くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、
ともだちと いっしょに とりくもう。

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



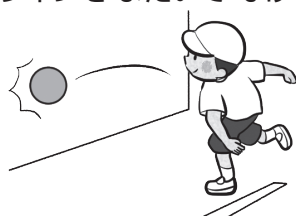
いろいろな なげあそびを しり、
みつけよう とおくへ ながたり できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな投げ遊びをする。

1 いろいろな なげあそびを しよう。

●かべあて

ラインを またいで ながる。



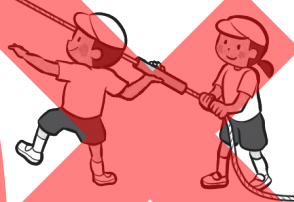
体全体を使って投げる。始めは投げ
る距離を短くし、段々距離を長くす
るとよい。

ロープは、投げる方向と軌道を
示す。ラインをまたいで1歩踏み
出す動きを行うことも効果的。

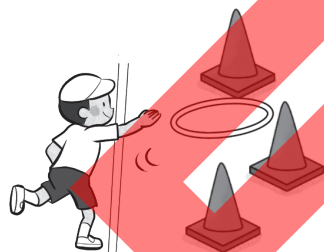
正面を向いて投げると体をひねる動
きにならないため、ラインをまたいで
横向きの姿勢で投げる。体重を後ろ
にかけてから1歩踏み出して投げる。

●バトンスロー

どこまで とどくかな。



●フープで わなげ



●かみてっぽう

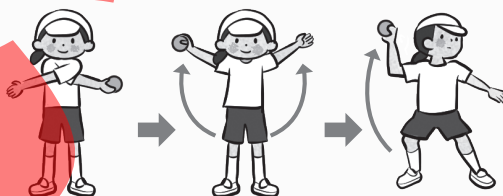


紙鉄砲の端を握り、勢いよく振り下
ろすと、「パン」と大きな音がする。
「大きな音が出せるかな」という課題
もよい。

こんな
ときは

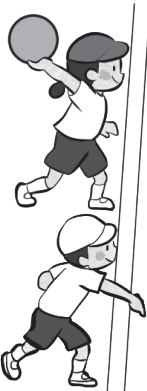
なげる リズムがつかめないときは、
「なげたいそう」をやってみよう。

なげたいそう



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

●だんボールあて



ラインをまたいで行っても
よい。始めは近い距離で、
大きめの段ボールを使って
行うとよい。

●フープゲーム

つぎは 青を
ねらっ
て
みよう。



バスケットゴールにフープ
をひっかける。色別に点数
を変えてもよい。

かた手や りょう手で
ながる ことが
できるかな。



ま	め
ち	し
き	

オリンピックなどでは、てつの たま (ほうがん) を ながる きょうぎがあります。たまの
おもさは、男子 (おとな) では 7キログラムぐらい、女子 (おとな) では 4キログラムぐらい
です。じょうずな 人は 男子、女子とも 20 メートル いじょう ながます。

 すすめかた

すてっぷ
ステップ

1

いろいろな なげあそびを しよう。

ステップ

2

とおくになげてみよう。



- ◎どんなふうになげたいか
かんがえてみる。
- ◎ちから力いっぱい ながて みる。
- ◎できたことや き気づいたことを
ともだちにつたえる。

ステップ ステップ2では、いろいろな投げ方を工夫し、遠くに投げられるようにする。

2

とおくになげてみよう。

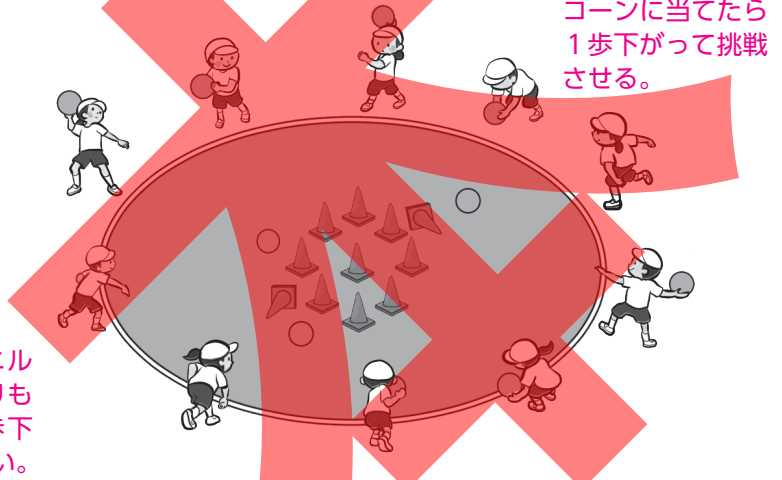
できそうなことを見つけるときには、選択肢の中から選んだり、条件の中で組み合わせたりするとよい。

●かべあて

あたったら、一ぽずつ
うしろに下さがって
みよう。



●**まとめ** ラインの そとから なげる。



●なげかた

むぎゅつとつかんで
びゅんとなげる。

ムギユツ

ビュン



①よこむきになる。



②ひじを たかく して、ゆび先を
大きく ふる。

ビュン



やくそく

- じゅんぱんを まもって、ボールや ^{ひと}人にぶつからないように しよう。
- じゅんびと かたづけを しっかり しよう。

よこむきの
しせいから、なげる
ほうを^み見る。

ひじを たかく して、うでを
大きく ふる。
うしろの 足^{あし}から まえの 足へと
たいじゅうが いどうする。

●なげる とき、どんな ことに 気を つけて なげましたか。
強く投げる、リズムに合わせて投げる など

● 力いっぱい 投げた とき、ボールは どんな ふうに とんで いましたか。
自分の目線の高さより高く上がって飛んでいった など

投げ遊びの楽しさと関連させる。

水あそび

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

**水の 中を あるいたり はしったり、
みつけよう** 水にもぐったり ういたり できるかな。

ステップ ステップ1では、水遊びをするときの約束を確認する。

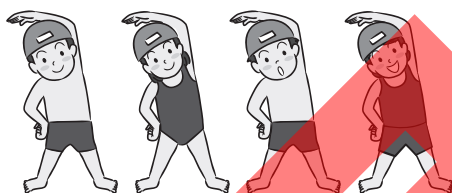
1 水あそびの やくそくを おぼえよう。

✕ プールに入る まえ

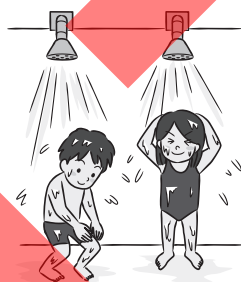
水遊びの心得やプールのきまり等について、最初の段階でしっかりおさえ、学習規律を習慣化する。

●じゅんぶうんどうをする。

人員点呼、安全確保を理解し、バディを素早く組むことができるようにする。



●からだをきれいにあらう。



●バディ(2人ぐみ)になる。



あいずが あったら、きまっているともだちと 手をつなぐ。

✕ プールで

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

●プールの まわりでは、はしったり ふざけたりしない。



プールサイドの危険を理解させ、安全に活動できるようにする。

●プールには うしろむきで ゆっくり 入る。



水の冷たさに体が慣れるよう、徐々に水に入る。

●プールの中での バディ。



手をつないだり、互いの顔を見せ合ったりする。

✕ 水あそびの あと

●あたまや からだをあらう。



●うがいを する。



水あそびが おわったら からだの ちょうしを たしかめよう。

必ず、体の調子確かめて、健康状態の確認を習慣化する。



すすめかた

ステップ

1

水あそびの やくそくを おぼえよう。

ステップ

2

水の中を あるいたり はしったり して あそぼう。

ステップ

3

いきを とめたり 口からはいたり しながら、
もぐったり ういたり して あそぼう。



- ◎水あそびの やくそくを おぼえる。
- ◎どうやって 水の中 口から いきを はくか かんがえて、やってみる。
- ◎やってみた ことを ともだちに つたえる。

ステップ ステップ2では、水の中で歩いたり走ったりする遊びを行う。

2 水の中を あるいたり はしったり して あそぼう。

◎ぐるぐるまわり

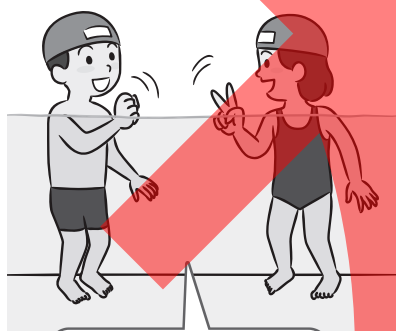
音楽を流したり、歌を歌ったり しながら行う。



グループで手をつなぎ、右回りや 左回りをする。

◎じゃんけん

慣れてきたら、水中でじゃんけん をするという工夫もできる。



うまく あるけるかな。

ふわふわして いるよ。



◎手つなぎおに

水の中は はしりにくいよ。



にげろー。

◎ながれるプール

うまく あるくには どうしたら いいかな。

水の深さに十分 注意する。
(腰までの深さにする)

手で 水を かくと うまく すすむよ。



水のそこを あしで けるといいよ。

水の中は あるいたり はしったり しやすいかな。

陸と水中での 動きの違いに 気付かせるよ うにする。



かおを ^{みず}水につけてみよう

できたら ☐ に ○ をつけよう。

●かおを ^{ぽっちゃん}ポッチャン

☐ かおを 水につける

おいけに ポッチャン
できるかな。



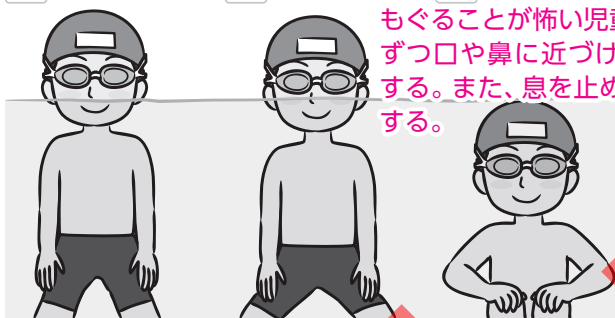
数を数えることで、水に顔を
つけていられる時間の伸びに着目させる。

●どこまで もぐれるかな

☐ ^{くち}口まで

☐ はなまで

☐ あたままで



もぐることが怖い児童は、少し
ずつ口や鼻に近づけるように
する。また、息を止めるように
する。

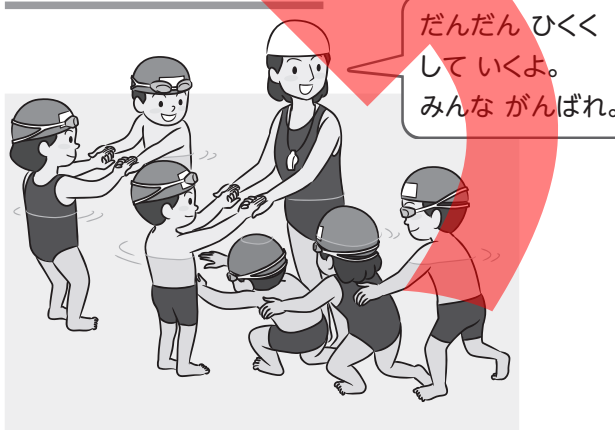
●^{じゃんけん}ジャンケン

水の中とそとで ジャンケン



指のサインに
素早く応える。
数字を当てる
ことも楽しい。

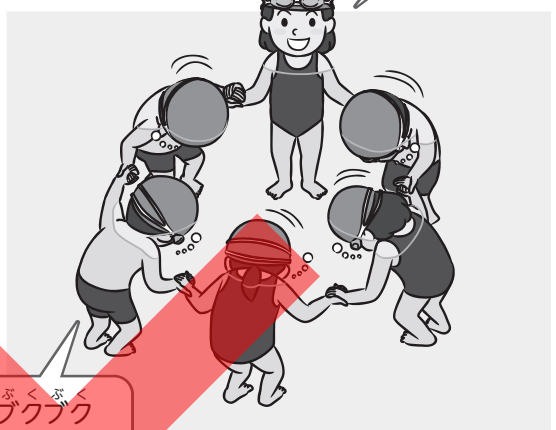
●^{とんねる}トンネルくぐり



だんだん ひくく
していくよ。
みんな がんばれ。

●^て手をつないで

手をつないで
やろう。



だれが ^{いち}一ばん
ながく かおを
つけられるかな。

ぶくぶく
するよ。

たのしい あそびかたを
かんがえて ^{せんせい}先生や
ともだちにも
つたえよう。

水量と水がかかる部位を調整し、
本人の同意のもとで行うようにする。

^{こんな} ^{ときは} 水に かおをつける ときには、水が
すこしずつ かおにかかるように
シャワーを あびたり、あご・口・はな・め
へと、だんだん 水につける ところを
ふやしたり してみよう。

●^{わくぐり}わくぐり

この わを くぐって みよう。



輪の高さを段々低くしていく。
水が怖い児童には、輪を少し高くする。

イ
ク
ズ
?

およぐのが とくいな どうぶつは たくさん いますね。では、つぎの どうぶつの うち、
およぐのが いちばん はやいのは どれでしょうか。
ア ペンギン イ ホッキョクグマ ウ イヌ エ カバ

1年では、入水前に大きく息を吸い、いったん止めて水に顔をつけられることと、水中で口から息を吐き、泡が出せることを目指す。

3 もぐったり ういたり して あそぼう。

ステップ3では、水中にもぐったり浮いたりする遊びを行う。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●口から ブー

☐ 口から いきを
はく

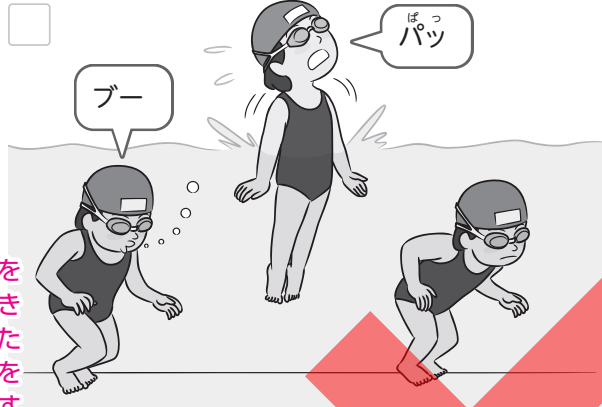


自分の名前を
言ったり好き
な歌を歌った
りして、息を
吐くようにす
る。

いきを はこう。

●水中ジャンプ

☐



ふくまな
く学ぼう

水を のまない
ように、水 の 中
で 口から いきを
はくには
どうしたら
いいのかな。

「ブー」と言うよう
に息を吐く、好き
な歌を歌ってみる
など

●水中ジャンケン

水 の 中 で こえを 出 す。



●たからさがし



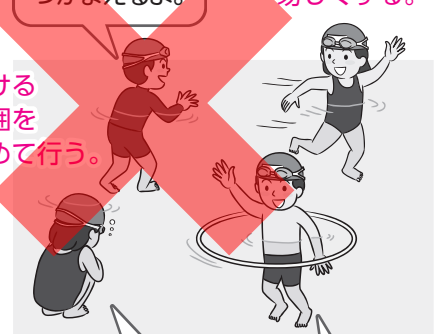
足をつけず、水中にもぐること
で、たくさん宝がとれることに気付かせる。

●おにあそび

水を怖がる児
童が多い場合
は、ルールを
易しくする。

つかまえるよ。

動ける
範囲を
決めて行う。



しゃがんだら
セーフだよ。

わの 中に
はい
入ったら
セーフだよ。

●ビートばんをつかって

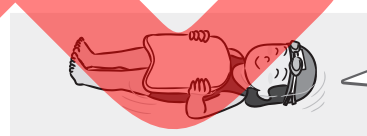
ちから
力を めいて
のびて みよう。



ビート板を持っている補助者が、
ゆっくり後ろに歩くと浮きやすい。

●ラッコうき

☐ ビートばんを もって



体の力を抜いて浮く。

ぶかぶか
プカプカして
きもちいいなあ。

学
び
の
き
ろ
く

●水 の 中 で 口から いきを はくには、どうしたら よかったですか。

自分の名前を言う、好きな歌を歌う など

●できるよ うに なった と き、どん な こ と が たの しか った だ け ですか。

ラッコ浮きでプカプカ浮いたこと、水中ジャンプがたくさんできるようになったこと など



ボールなげ ゲーム

もく

目ひょう

- 知** ボールを なげて とくてんしたり
ボールをとって とくてんを ふせいだり
することができるようになる。
- 思** どうしたら とくてんできるか
かんがえて ともだちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく
ゲームを しよう。

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

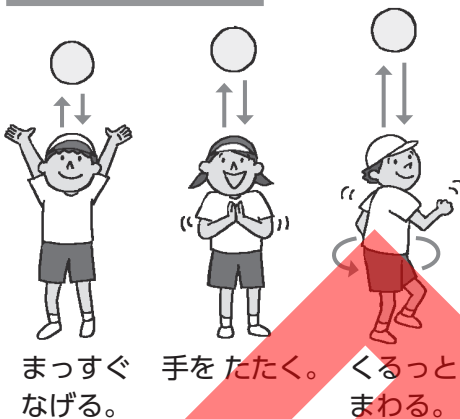


ねらった ところへ ボールを なげられるかな。
手のひらを ボールに むけて とる ことが できるかな。

はじめに やって みよう

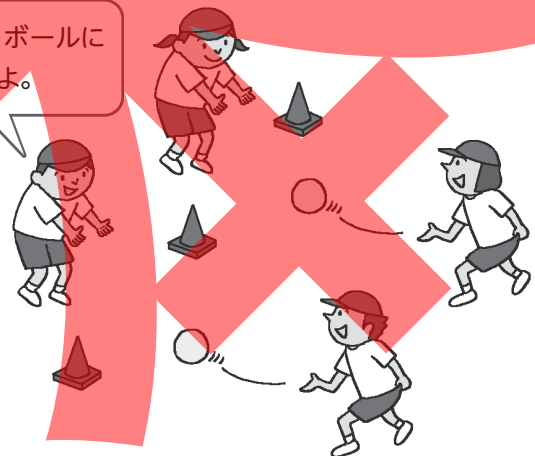
児童の実態に応じていろいろな動きを体験させる。

●上に 上げる



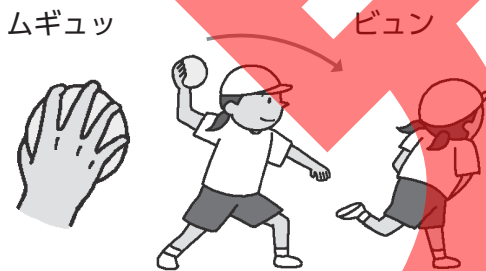
●まっすぐ ころがす

手のひらを ボールに むけて とるよ。



●ビュンと なげる

ムギュッと つかんで あたまの 上から ビュンと なげる。



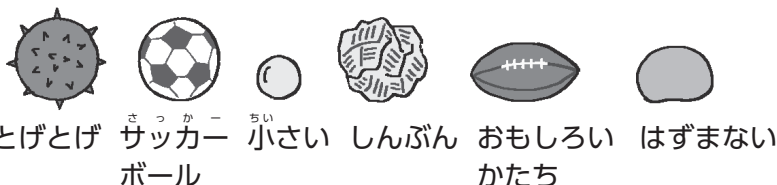
●まを 目がけて 上げる

まに あたったら、すこし うしろに 下がって やって みるよ。

ボールが とおくに とぶように なるかな。



●いろいろな ボールで やって みよう



こんな
ときは

なげる ときに 手から
ボールが ポロッと
おちて しまう ときは、ボールを
ムギュッと つかんで みよう。

→ すすめかた

すてっ
ステップ

1

ゲームのしかたをおぼえてなかよく
ゲームをしよう。

ステップ

2

せめかたや まもりかたを くふうして
ゲームをしよう。



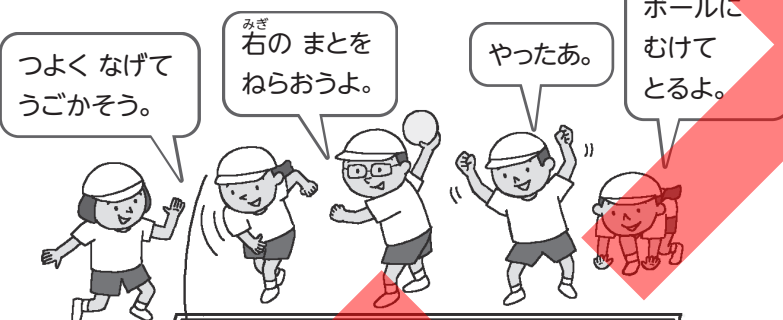
- ◎とおいに なげて いる 人が どんな
ふう に なげて いるかを
見つけて みる。
- ◎ボールが とれた ときは、
どんな ふう に したのかを
きろくして みる。

ステップ

1

ゲームのしかたをおぼえて
なかよく ゲームをしよう。

●まとおしゲーム



段ボール箱などでの的を作る。

手のひらを
ボールに
むけて
とるよ。

やったあ。

みぎ
右の まとを
ねらおうよ。

つよく なげて
うごかそう。



ルール

- じかんに あいての
コートに まとを たくさん
うごかした チームの 勝ち。
- せんの ところから なげる。
- コートの中に入らない。

あたまの 上から
ビュン!
なげて みよう。

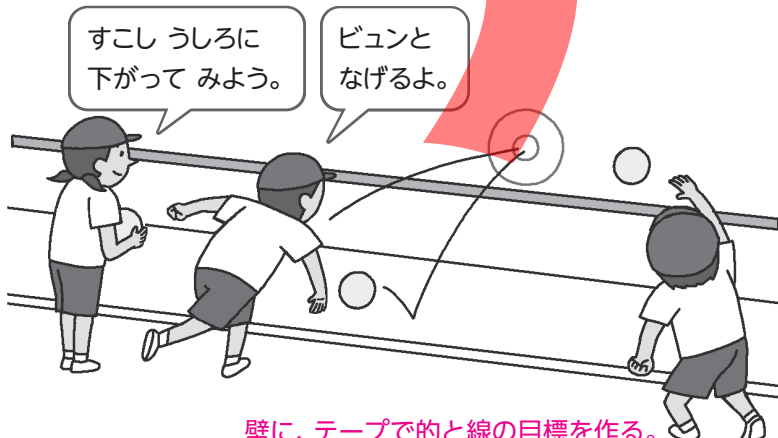
1人が1個ずつボールを
持つことで、全員が多く
投げられるようにする。



やくそく

- ボールを ひろっている 人に むかって
なげない。
- じゅんぴや かたづけは みんなで やる。
- つかわない ボールは かたづける。

●かべあてゲーム



すこし うしろに
下がって みよう。

ビュンと
なげるよ。



ルール

- かべの せんより 上に あたったら
1てん。
- せんの ところから なげる。
- どこから なげても よい。

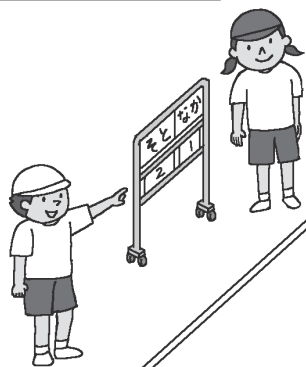
線より後ろなら
どこから投げてもよい。

壁に、テープで的と線の目標を作る。

●ゲットボール

外チームの人は、中チームの人に捕られないようにボールを投げることに気をつける。

ボールを ^{むぎゅつ} ムギゅつとつかんで、あたまの ^{うえ} 上からビュン!と なげよう。



そとチーム

なかチーム

中チームの人は、外チームの人の投げたボールを、手ではじいたりしてキャッチする。ドッジボールと違い、ボールに当たってもアウトにならないため、自らボールに向かうことができるようになる。

手のひらにあててとるよ。

なげるときはあたまの 上からビュン!だよ!



そとチーム

中チームの人がなかなかボールを捕れない場合は、コートを広くして、外チームの投げたボールがバウンドするような大きさにしてもよい。

●なげかた

あたまの 上から ビュン!と なげよう。
なげる 手とはんたいの 足を まえに出そう。

投げる手と反対の足を前に出し、腕を頭上から素早く動かして投げる。

なげたいところをよく見てね。



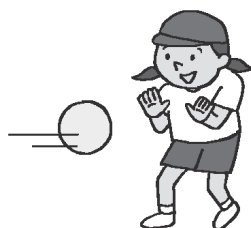
かた手で



りょう手で

●とりかた

ボールに 手のひらを むけてとる。



はじめは手のひらにあててボールをおとしてとってもいいね。

ふかまな 字ぼう

とおくに なげて いる 人のうでの ふりかたや、足の ふみ出しかたはどうなっているかな。

腕を高く上げて振っている、投げる手と反対の足を大きく踏み出して投げている など



●2人での ボールなげ



りょうほうの手のひらをボールにむけてとる。

まめ
ちしき

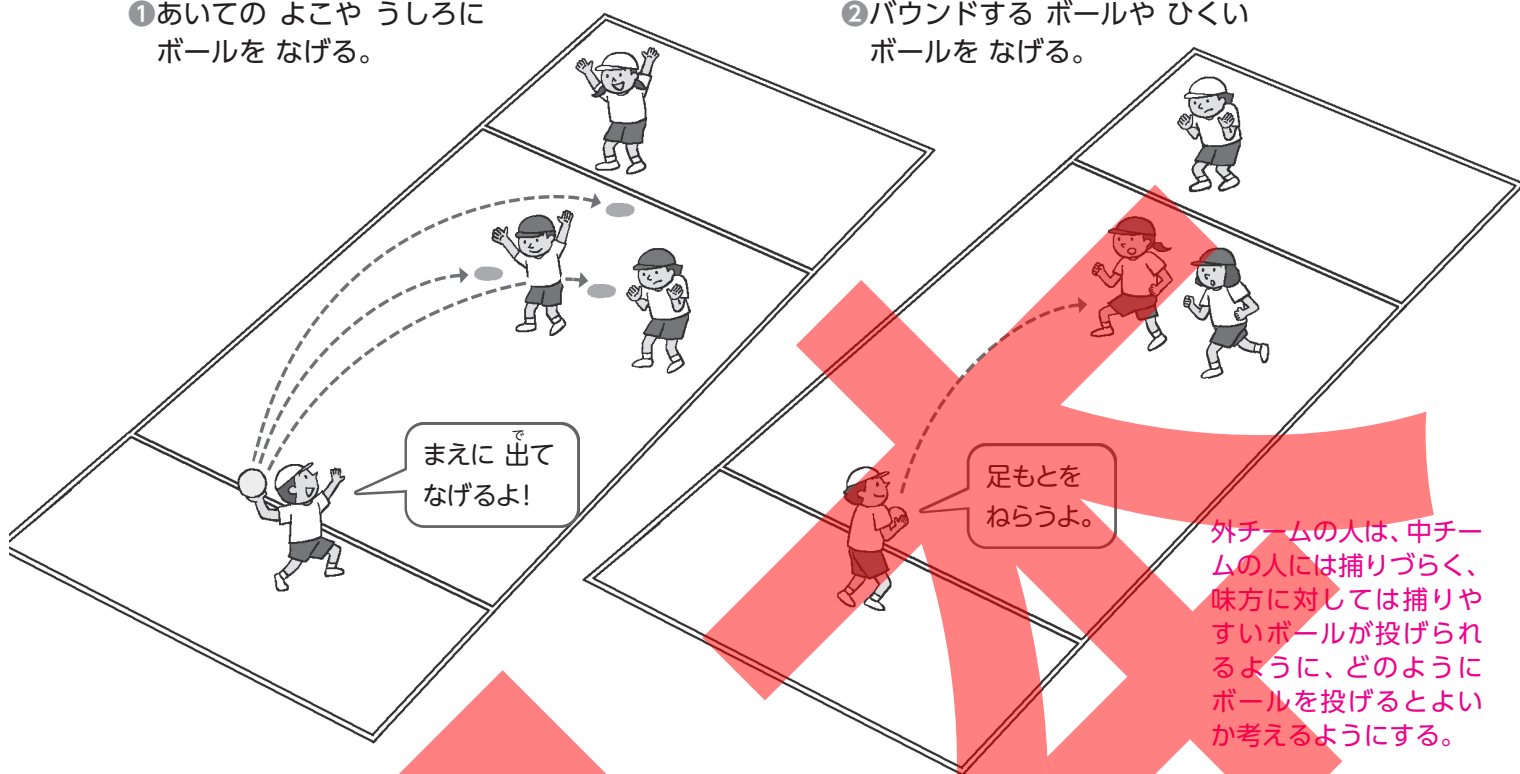
やきゅうは 150 年 いじょう まえに はじまりましたが、ボールは す手 でとっていたようです。ボールが かたく、ゆびを けがすることが おおかったので、グラブをつかうようになりました。いまでは、まもる ばしょによって ちがう かたちのグラブをつかっています。

2 せめかたや まもりかたを くふうして ゲームを しよう。

●ゲットボール

①あいての よこや うしろに
ボールを ながる。

②バウンドする ボールや ひくい
ボールを ながる。



外チームの人は、中チームの人には捕りづらく、味方に対しては捕りやすいボールが投げられるように、どのようにボールを投げるとよいか考えるようにする。

③ボールを もっている 人の ほうに
手のひらを むけて ボールを とる。

④なかチームは、コート の 中で ボールが
とれるように ならんで まもる。



●とおくに ながる ためには、ボールを どのように もって ながれば よいですか。
頭の上から投げられるようにボールをしっかり持つ など

●とおくに ながれたり、とったり する ことが できた ときは どんな ことが たのしかったですか。
ねらったところへ投げられたこと など

ボールけり ゲーム



もく

目ひょう

- 知** ボールを けて とくてんしたり
あいての とくてんを ふせいだり
することができるようになる。
- 思** とくてん しやすい ばしょを 見つけて
ともだちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく
ゲームを しよう。

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



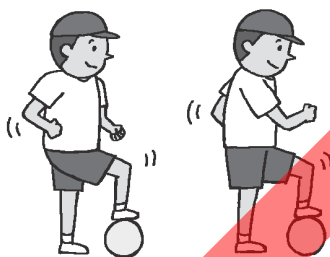
みつけよう

ねらった ところへ ボールを ける ことができるかな。
足の うらで ボールを とめる ことができるかな。

はじめに やって みよう

●足の うらで ボールタッチ

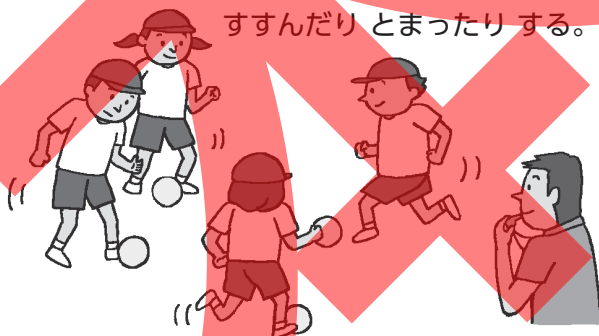
その ばで 右足と 左足、
じゅんばんに タッチする。



始めはゆっくりで、
少しずつ速く行
うようにする。

●ドリブルおにあそび

先生の あいずに あわせて ドリブルで
すすんだり とまったり する。



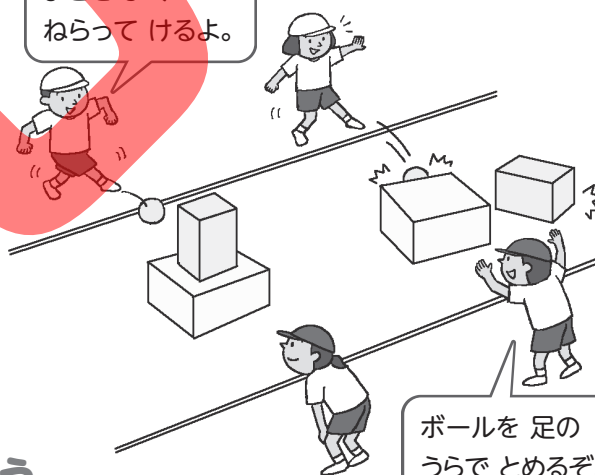
●まを 目がけて ける



まに あたったら うしろに 下がって
とくから ける。

●まとあてあそび

まとをよく
ねらって けるよ。



ボールを 足の
うらで とめるぞ。

●いろいろな ボールで やって みよう



サッカー
ボール



やわらかい
ボール

はしりながら
うまく ける ことが
できるかな。



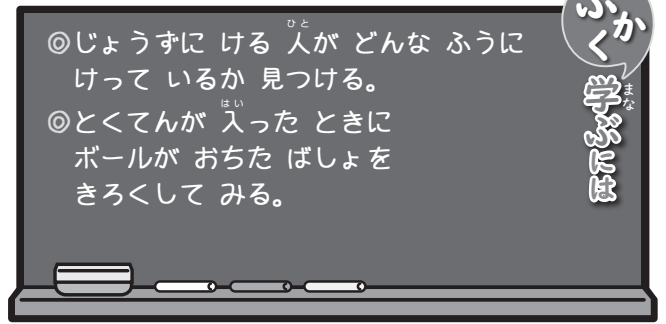
すすめかた

ステップ
1

ゲームのしかたをおぼえて
力いっぱいあそぼう。

ステップ
2

せめかたやまもりかたをくふうして
ゲームをしよう。



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

1 ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

●まとおしゲーム



ルール

- チームでまとに
ボールをあてて
ずらしていく。
- あいてがわの
コートにまとを
ぜんぶ入れた
チームがかち。

約束を守り、みんなでゲームを楽
しむことができるようにする。

ふく
ま
な
は
ら
い
ま
な
は
ら
い

じょうずに まとに
あてる人は
どうやって
けているかな。

的の箱をよく見て蹴っている、
足を大きく踏み出して蹴っている
など

●シュートゲーム



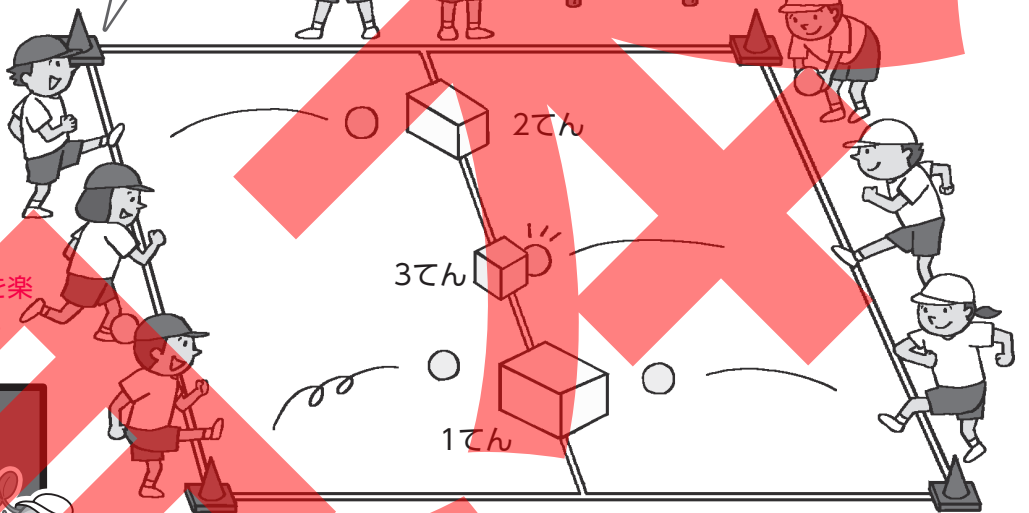
ルール

- ボールがあいての
ゴールラインを
こえたら1てん。
- ボールをとめた
人がシュートする。
- ボールは足で
とめる。

チームの人数は、2～4人とし、
全員がたくさんボールを蹴られる
ように配慮する。

チームで簡単な作戦を考えるた
めの時間をゲームの間に設定する。

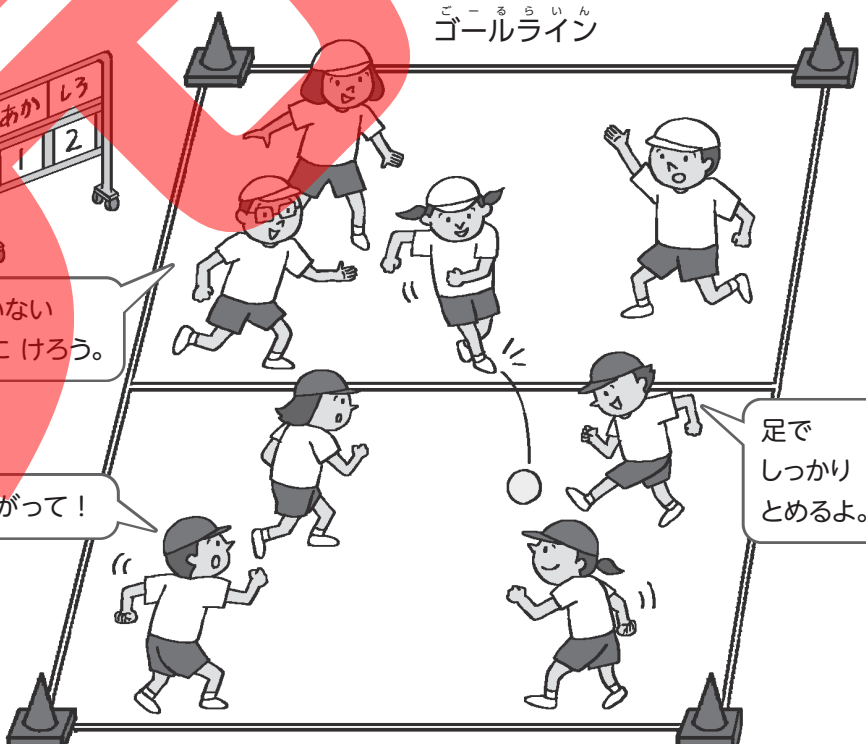
まとにとくてんを
つけるとたのしいね。



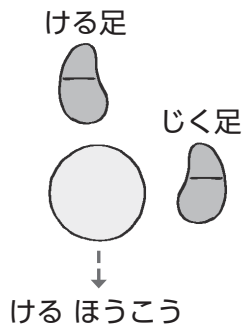
人がいない
ところにけろう。

ひろがって！

足で
しっかりと
とめるよ。



●けりかた▶



じく足を まっすぐに
ボールの よこに おいて ける。

あし
足の こうで
ボールの
なか
まん中を けるよ。



●とめかた▶

ボールが来たほうに
動いて止める。

ボールの うごきを
足の うらで
とめよう。



ボールをよく見て、
思い切り足を振って蹴る。

●たまごわりサッカー▶



ルール

- ボールが たまご(コートの中の 円)を
ぬけたら 1てん。
- 中に いる 人が ボールを とめたら
そとの 人に わたす。
- 3ぶん たったら こうたいする。
- 中の たまごを しかくに しても よい。

みんなが ボールを
ける ことが できるように
くふうしよう。



たまご

ボールの まん中を
ちから
力いっぱい けるよ。

人と人との間を
めがけて素早く
強く 蹴る。

いくよ!

どこから くるか
よく見て。



やくそく

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

イ
ク
ズ
?

ボールをつかった ゲームには いろいろ ありますね。おとなの 人が 正しきに ゲームする とき、
1チームの 人ずうが いちばん おおいのは どれでしょうか。

ア ラグビー イ やきゅう ウ サッカー エ バレーボール



2 せめかたや まもりかたを くふうして ゲームを しよう。

●たまごわりサッカー(しかく)

うしろを
むいている
人の ところに
けるよ！

こっちに
きそうだ。

たまご

あそこが
あ
空いてる！
いまだ！

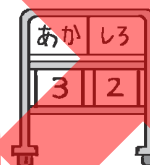
ぬかせないよ。

各チームが工夫したことを振り返ったり、
紹介し合ったりする時間を設定するとよい。

こんな
ときは

なかなか ボールを
とめられない
ときは、やわらかい
ボールで やって みよう。

こっちがわは
まかせて！



ボールを蹴るとき、
ラインは踏まない
ようにする。

ボールがくる
ほうに おへそを
むけるよ。

学
び
の
き
ろ
く

●ボールをつよく けったり ボールをとめたり するためには、どのように 足を うごかせば よいですか。
足の甲でボールの真ん中を蹴る、ボールが来るほうに動いて止める など

●できた ときは どんな ことが たのしかったですか。
相手に捕られないで、ボールを蹴ることができたこと など

おにあそび



- 知** いろいろな おにあそびが できるように なるう。
- 思** おにから にげきる ほうほうや おいかたを かんがえて、ともだちに つたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく ゲームを しよう。

学習のねらい 一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うことができるようにすること。



おにの うごきを よく 見て にげきれるかな。

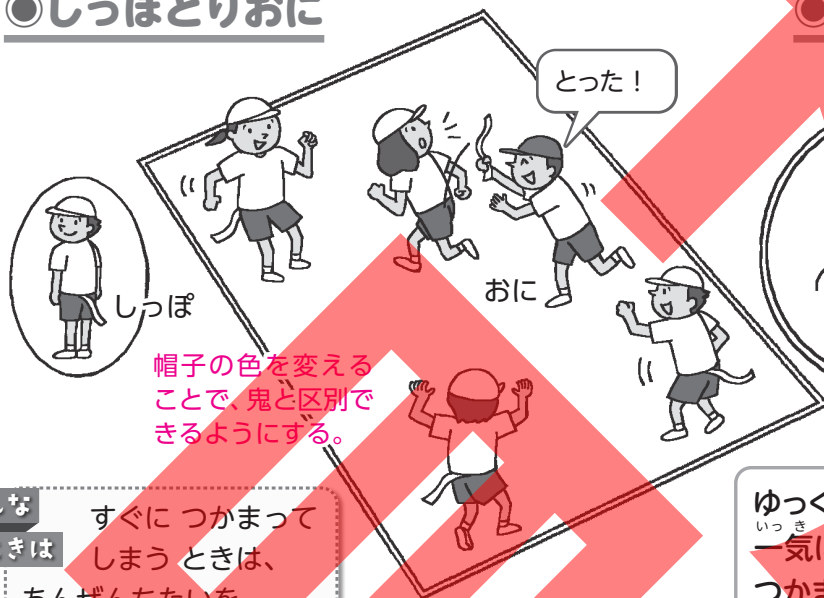
みつけよう

ともだちと きょうりよくして つかまえらるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな鬼遊びを知り、力いっぱい鬼遊びをする。

1 ゲームの しかたを おぼえて 力いっぱい あそぼう。

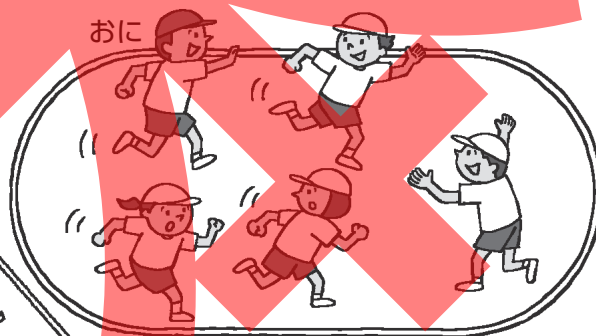
●しっぽとりおに



帽子の色を変える ことで、鬼と区別で きるようにする。

こんな ときは すぐにつかまって しまうときは、 あんぜんちたいを つくってみよう。

●ひとりおに



ゆっくり ちかづきながら いっきに ダッシュして つかまえよう。

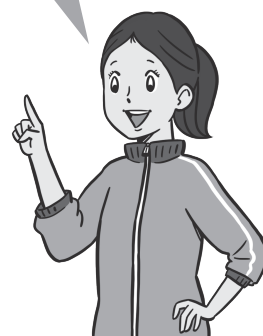


●てをつなぎおに

かわして逃げる、追って捕まえるといった動きのよい 児童について全体に紹介し、共有する。



おにどうして きょうりよくしたら つかまえやすいよね。



ルール

- おにに タッチされたら 手をつなぐ。
- 4人になったら 2人ずつに わかれる。

まめ	しき
ち	き

おにあそびには、おにより たかい ところ にげる「たかおに」、おにに いわれた いろを さわる「いろおに」、おににつかまったら うごけな くなる「こおりおに」、おにが ふえて いく「ふえおに」など、いろいろ あります。かげふみも おにあそびの ひとつです。

すすめかた

ステップ
1

ゲームのしかたをおぼえて
ちからいっぱいあそぼう。

ステップ
2

ともだちと きょうりよくして にげかたや
おいかたを くふうして あそぼう。



- ◎じょうずに にげる 人の
とくちょうを見つけてみる。
- ◎ともだちと きょうりよくして
つかまえる ほうほうを
はなしあってみる。

ステップ

2

ステップ2では、ルールや場の設定を工夫して、みんなで楽しく鬼遊びをする。

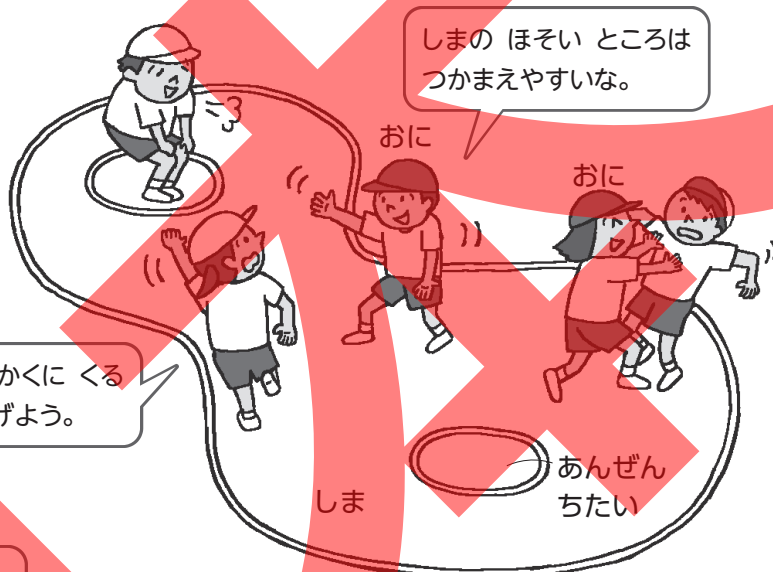
ともだちと きょうりよくして にげかたや
おいかたを くふうして あそぼう。

●おにがしま



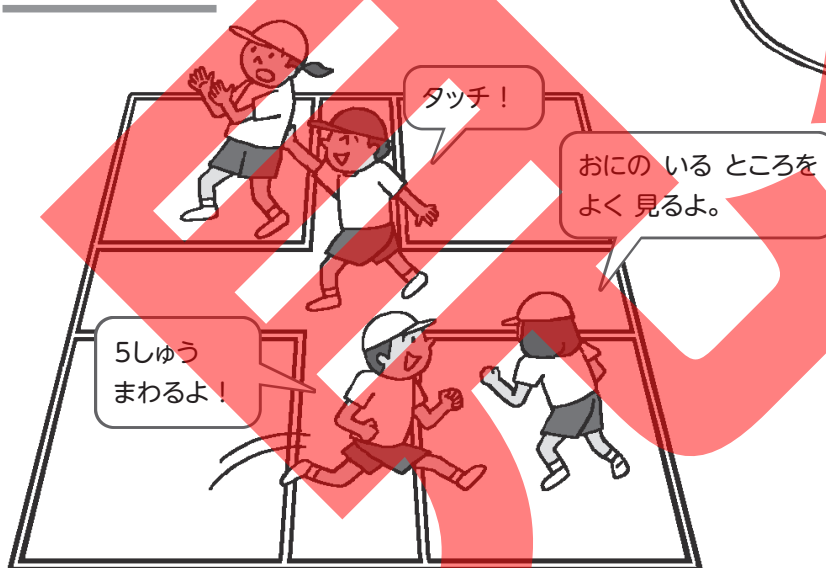
ルール

- あんぜんちたいに入^{はい}った
人はつかまえられる。



じゅうじ

●十字おに



ルール

- おには 十字の 中だけ うごける。
- おにに タッチされずに おにが
きめた かいすうを はやく まわれた
人の 勝ち。
- にげる 人は 十字の 中に入^{なか}るか、
おにに タッチされたら アウト。

移動するタイミングについて考えさせる時間を設定し、鬼が別の方向を
見ているなどのよいタイミングを見つけられるようにする。

学
び
の
き
ろ
く

- おにから にげたり、つかまえたり する ためには どのように すれば よいですか。
鬼が見ていないときに逃げる、逃げる人のほうに回り込んで捕まえる など

- できた ときは どんな ことが たのしかったですか。
たくさん捕まえたとき、安全地帯へ逃げることができたとき など

ひょうげん あそび

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

**たのしさを
みつけよう**

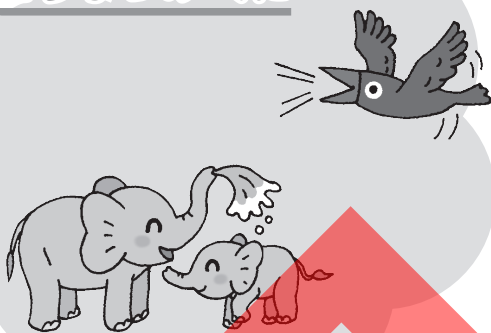
ステップ

1

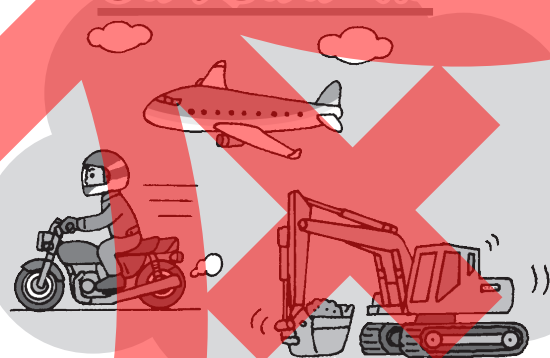
ステップ1では、様々なテーマを考え、イメージを広げる。

やってみたいテーマをえらぼう。

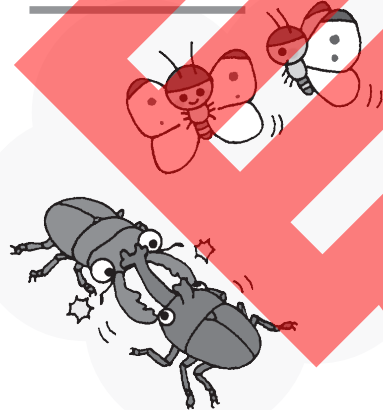
●どうぶつのくに



●のりもののくに



●むし
虫のくに



●ゆうえんちのくに



いろいろなくにが
あるね。どこに
いってみたいかな!?

あのくにが
おもしろそうだよ。

どのくにに いって
みようかな?

動物、昆虫、恐竜、乗り物などの中から、
下の①②を重視し、児童と一緒に題材
を選択していく。

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

イ
ク
ズ
?

どうになりきる時は、ながいはなをイメージするとわかりやすいですね。あのながいはなは、はなとなにながくなったものでしょうか。

ア はなとした(べろ) イ はなと上くちびる ウ はなと下くちびる エ はなとは

すすめかた

ステップ

1

やってみようテーマをえらぼう。

ステップ

2

いろいろなどうぶつになりきってみよう。

ステップ

3

グループをつかって、ともだちと
たのしくおどろう。



- ◎おどるもののとくちょうを見つけて、そのばですぐにひょうげんしてみる。
- ◎ともだちと いっしょに かんがえたり、ともだちの よい うごきを見ついたりしてみる。



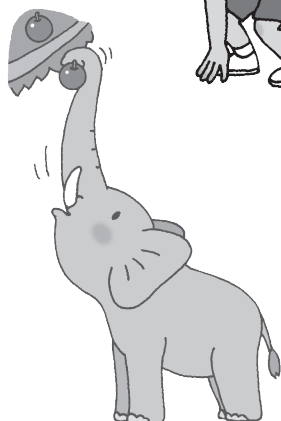
どうぶつのくににきたよ。
どうぶつにへんしんして
あそぼう。まずは、
おさるさんが…ころんだ!

「だるまさんが転んだ」の動物バージョン。かけ声に合わせて、おにの言った動物の真似をする。走る一急に止まる、といった対極の表現を体験するのに適している教材。

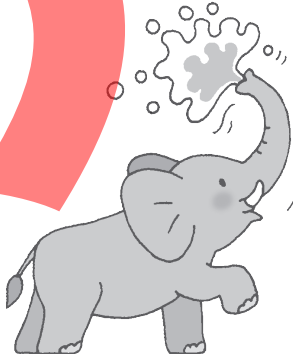
どんなどうぶつが
いるか、ずかんを見て
かんがえてみても
いいね。



鳥などの真似は両手を対称に動かしがちなため、片脚を上げるなど身体を非対称に使っている児童を紹介し共有していく。



ころんだ!

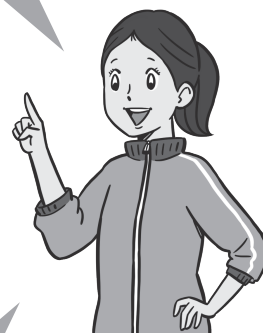


動物の具体的な様子を想像できない児童もいるため、動画や図鑑などでイメージを持たせてから行うとよい。



表情まで真似している児童の様子を紹介し、共有する。

さあ、みんなで どうぶつに
なりきってみよう。
なにをしているところかな?

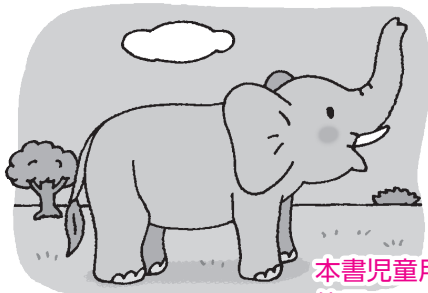


動物のなりきりでは、児童が四つ足姿勢になりやすく、蛇などは、床に寝そべて高低のある動きが生まれにくい。「木の上の～」など言葉かけを行い、高低差のある動きが生まれるようにする。

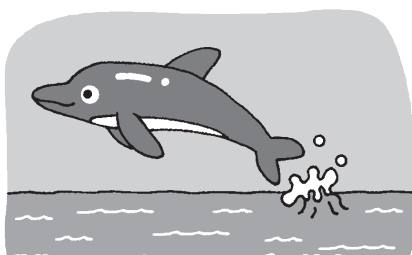
みず
水あびをしている ぞうさんもいるし、
たかい 木の上の りんごを たべている
ぞうさんもいるね。イメージをひろげて
いろんな ぞうさんに へんしんしてみよう。

2 いろいろな どうぶつに なりきって みよう。

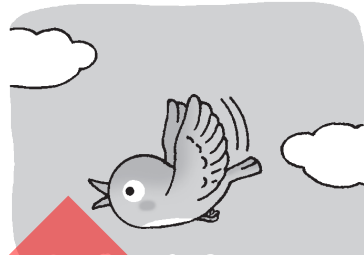
●りくの どうぶつ



●うみの どうぶつ



●そらの どうぶつ



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

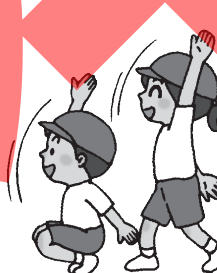
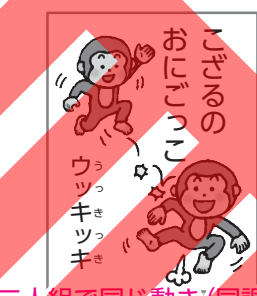


どうぶつかたを めくって
その どうぶつに 2人で
なりきろう。カードを 見たら
すぐ へんしんするよ。



移動時もありき
たまま動く。
移動やかたをめ
くるタイミングを
教師が太鼓など
で示すやり方と、児
童が好きなタイ
ミングで行うやり
方がある。

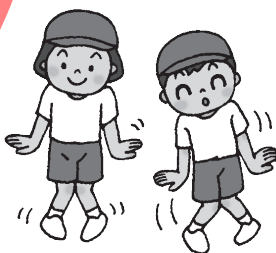
二人組で同じ動き(同調)や反対の動き(対極)をすると、互いの動きを見て、相手の動きに対応する動きの学習となる。



おさるさん、とんだり まわったり、
いそいで はしったり、いろいろな
うごきが あって いいね。



動物の鳴き声や自然の
効果音をBGMとして
入れると雰囲気盛り
上がり集中力も増す。



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

ふかまな
くまな
あしおと
まな
くまな
あしおと

足音や なきごえ、
かおを まねして
おどろと どうなるかな。

題材の特徴が明確になってなりきり度も
高まること、表現したいものが観ている
人に伝わりやすくなることに気付かせる。

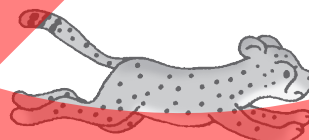
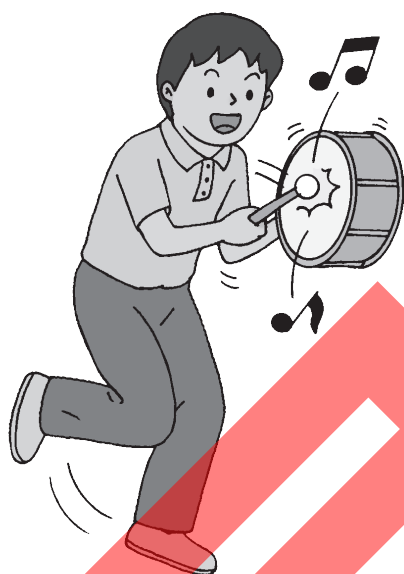




どうぶつの せの たかさを ひょうげんして いて いいね。

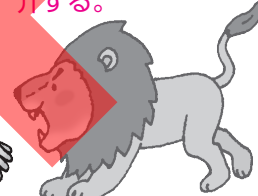


かるた なしでも やって みよう



高低差のある動きを していたり、題材の 感じをよく表現し たりすることが できている 児童を全員に 紹介する。

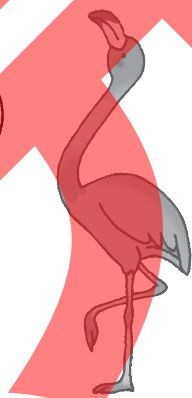
すごい スピードで はしる チーター



ライオンが ガオー

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

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



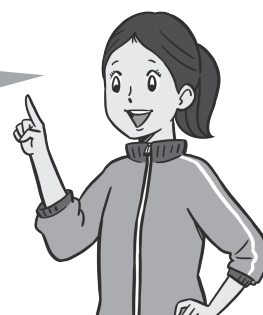
フラミンゴで かた足、ピッ！



たこが ぐねぐね



ともだちと たかさを かえて うごいたり、はやい うごきと ゆっくりの うごきを 入れたり、はんたいの うごきを つづけたり して みよう。



3 グループをつかって、ともだちと たのしく おどろう。



好きなかたを選び、
3人程度でグループを作る。

パタパタ、あっちに
えさが ありそうだよ。

さあ、はやく はやく。

うでや ^{あし}足、からだを
大きく うごかそう。

●かんたんな おはなしに して みよう

話を創るときは、かるたは1つに絞って、その動物の
特徴を最大限表現できるようにするとよい。



うっきっき

ぱくぱく、
むしゃむしゃ。

ううう、
たべすぎた…。

かるたの動きを「なか」にし、「はじめ」と
「おわり」をつけて簡単な話を創る。

かるたを 1つ えらんで、
はじめ・なか・おわりの
かんたんな おはなしに
して みよう。

話の途中に「大変だ、〇〇が
きた！」など、急変する場面
を入れると面白い。

どうぶつに なりきって
とうじょう できるかな。

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

こんな
ときは どうぶつの とくちょうが
わからないときは、
じょうずな ともだちの
まねを しても いいよ。
先生の うごきも まねしながら
いっしょに うごいて みよう。



どうやって うごく
たくさん とんで いるように
見えるかな。

動きながらアイデアを出し合って動
きを創っていく。出たアイデアをつ
なげていくとあっという間にひと流
れができる。ひと流れは約20秒、ひ

と息で動けるくらいの長さを目安にする。あくまで目安なので、
計ったりすることはせず、児童がのびのび行えるように留意する。

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

つくった おはなしを 見せあったり
みんなで いっしょに おどったり
したら たのしいね。



発表に慣れていないときは、表現する動物を言ってから発表する。慣れてきたら、クイズ形式で見ている児童に動物を当てさせても面白い。



どっちも
つよそうだね。

しゅー
シュー
シュー

がるるるる
ガルルル



以下のような児童を見つけるように伝える。

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

へびの ニョロニョロした かんじが よく わかるね。
ライオンは つめが すどくて つよそう。

はっぴょうを 見る ときは、グループが なにを
ひょうげんしているのか かんがえて みよう。
どんな どうぶつの どんな すがたを
ひょうげんしているのかな。

観点に沿っていなくても、友達のよい動きを見つける
ことができればよい。

●なりきって おどれるように なった ときは、からだを どんな ふうに うごかしましたか。
題材 (動物) の表情や鳴き声を真似すること、大きく動くこと など

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

自分が本当にその動物になったように夢中になったこと、
自分と友達で踊りが違って新しい表現に気付けたこと など

リズムあそび

学習のねらい 軽快なリズムに乗って踊ることができるようにすること。

**たのしさを
みつけよう**

ステップ

1

ステップ1では、リズムに乗っていろいろ動いてみる。

リズムにのっていろいろなうごきを見つけよう。

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

● **立ってジャンプしたり
こうしんしたり**

でも、歩く・跳ねる・歩きながら頭を揺らすなどの単純な動きでリズムに乗ることが、全身で弾むこつである。

● **すわって
はくしゅしたり
手をふったり**



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

教師が楽しそうに動いて示範をする。それぞれの部位にスイッチを入れていくように、全身を順番に弾ませるとよい。

教師が全身で弾んでいない動きと、全身で弾んでいる動きをやってみせると、児童たちはイメージを持ちやすい。

そうそう!
かおもニコニコ
していいね。

リズムに乗ることが難しい児童には、音源なしで手拍子などからリズムに乗ってみる。

からだは
はずんでいて
いいね!



こんなときは リズムにのっておどれないときは、先生やともだちをまねしてみよう。手びょうしをうったり、かけごえをかけあったりするのもいいね。

音量は最大にして、音楽の音が速すぎても遅すぎても乗りにくいので、事前に教師が音楽に合わせてスキップをしてビートにしっかり全身でみて、児童たちが乗りやすいテンポの音源を見定める。児童のレディネス(心身の準備状態)に音源のテンポが合わない場合は、変速機を使ってテンポを合わせると乗りやすい。

リズムあそびのときにかけるきょくは、はずんでおどれるサンバなどがつかわれます。では、サンバとは、もともとどこのくにの音がかくでしょうか。

ア アメリカ イ イギリス ウ ロシア エ ブラジル

ふか
く
まな
学ぶには

47

▶ やがいで やくそくを まもり、
いろいろな あそびを しよう。

やがいでの あそび

学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



やがいで いろいろな あそびが できるかな。

山や 川、うみで いろいろな あそびを しよう。

地域や学校の実態に応じて、自然の中で進んで体を動かして楽しむ。

◎山で あそぶ

景色を楽しみながら
行こう。

段ボールや
ビニルシートを
使って滑る。

傾斜や石、切り株など
に気をつける。

たかくなれ、
たかくなれ。

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

わっ、たおれそう。

すな山くずし

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。

すな山 とびこし

◎うみで あそぶ

波や水深、水温に注意する。

ビートばんをつかって

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。

プールと海での浮き方の
違いを比べさせてもよい。

こしくらいの
ふかさで

じゃんけん

ふか
く
まな
学ぶには



- きけんな ところへはいかない。
- きけんな ことはしない。

おかのぼり

1人で行動しない
ようにする。

のぼ
上りざか かけっこ

川の流れや水深、
水温に十分注意する。

動かした石は元に戻す。

ひざくらいの
ふかさで
膝より浅いところ
で遊ぶ。

小さな生き物を
探して遊ぶ。生き物は
観察したら元に戻す。

て
手おしずもう

なみふみ

なみと
おいかけっこ

走の運動遊びの学習を
思い出させて、いろい
ろな方法で行う。

かけっこ

スキー・スケート あそび

もく 目ひょう

▶ やくそくを まもり、なかよく
いろいろな あそびを しよう。

学習のねらい スキーやスケートを楽し
しく滑ることができるようにすること。

たのしさを
みつけよう

ゆきの^{うえ}や こおりの^み上を
すべる たのしさを 見つけられるかな。

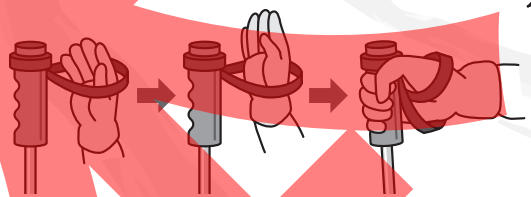
すきー すけーと
スキーや スケートで たのしく あそぼう。

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

●スキーあそび

地域や学校の実態に応じて、
自然の中で進んで体を動かして楽しむ。

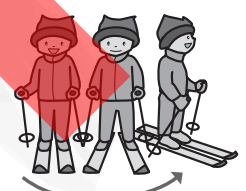
●ストップの もちかた



●はこびかた



●むきかえ



●ころびかた



●おきかた

斜面で起きるときは、ス
キーを水平にしてスキーが
滑っていかないようにする。



よこにころぶ。

いたを そろえ、おきる。

のぼる

むきを かえる

あるく

始めはゆるやかな
斜面で滑る。

はしる

●スケートあそび

●ころびかた



あたまを
うたないように
する。

●おきかた



手を まえに
ついて、おきる。

友達と一緒に
楽しく滑る。



いすを おして
すべる。

椅子を押したり、引いたりする。



トンネルくぐり

しゅうだんこうどう

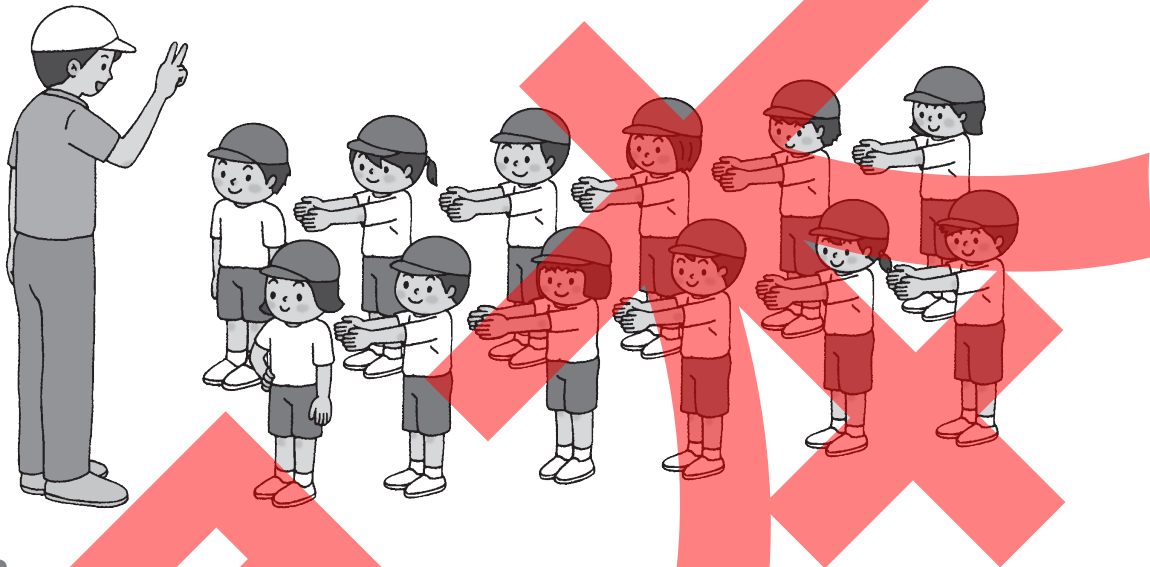


学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

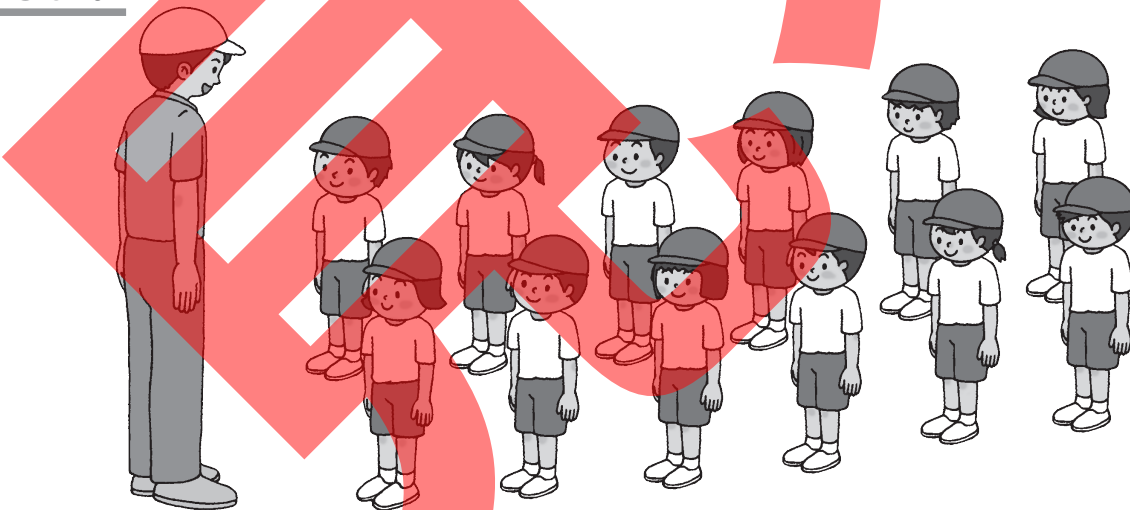
●みんなで きちんと ならぼう。

●まえへ…ならえ

前の児童の頭で、それより前の児童の頭が隠れるように並ばせる。



●なおれ



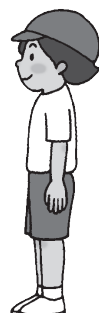
●^き気をつけ

「気をつけ」では、背筋を伸ばし、あごを引いて前を見る。手の中指は体側中央に置き、かかとをつけてつま先を45°～60°に開く。



●^{れい}れい

背筋を伸ばしたまま、中指を体側中央に沿って下げるようにする。

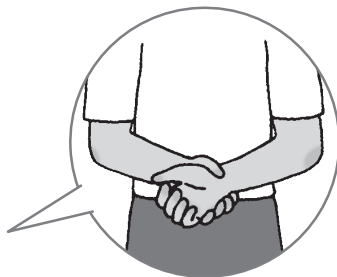


気をつけ



れい

●やすめ



手のくみかた



●こしをおろしてやすめ



「こしをおろせ」ということもある。

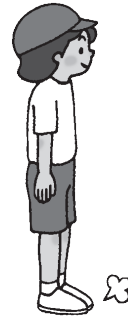
●まえへ…すすめ

腕は、肘を伸ばして前後に自然に振る。



ひだりあし
左足から まえに 出る。

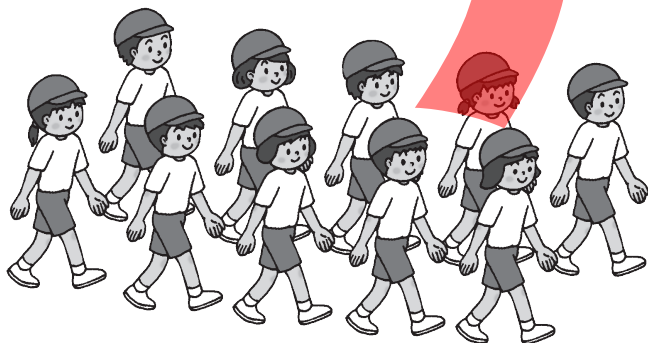
●ぜんたい…とまれ



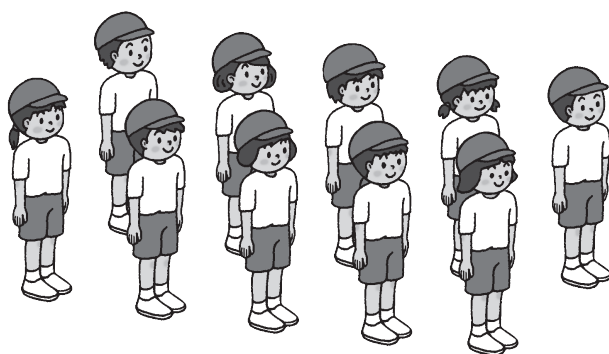
いち

に

●まえへ…すすめ



●ぜんたい…とまれ



「いち に」で とまる。



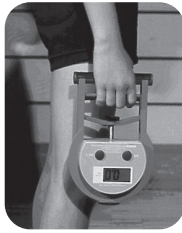
しんたいりよくテスト



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。

●じぶんの たいりよくを しろう。

◎あくりよく



握力計が体や衣服に触れないようにする。

右、左の順に交互に2回ずつ実施する。

ひだり 左	②	きろぐらむ キログラム	①	キログラム
	④	キログラム	③	キログラム

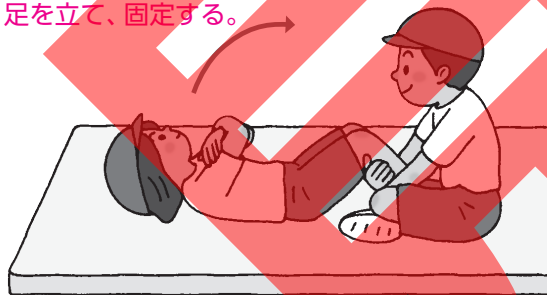
キログラム未满是切り捨てる。

◎じょうたいおこし 1回実施する。

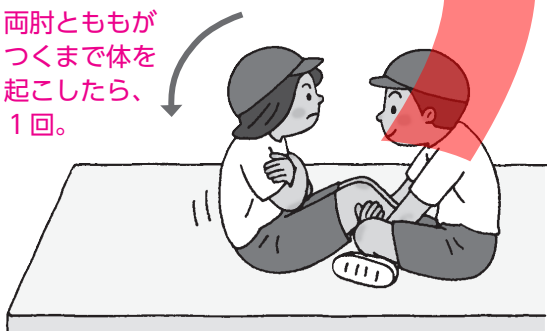
かい

30秒間行う。

実施者の両膝が直角になるように足を立て、固定する。



両肘とももがつくまで体を起こしたら、1回。



からだを「おこす」「たおす」をくりかえす。

◎ちようざたいぜんくつ

せんちめーとる センチメートル
センチメートル

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

センチメートル未满是切り捨てる。



背中や尻を壁にぴったりつける。

ものさし



前屈したとき、膝が曲がらないようにする。

きろく

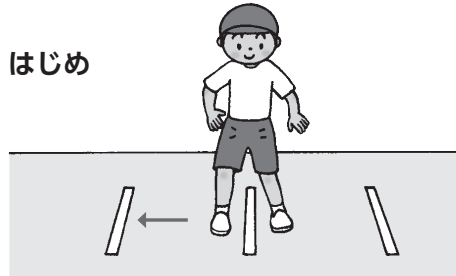
ゆっくりとはこをまえにおす。

●はんぷくよことび

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

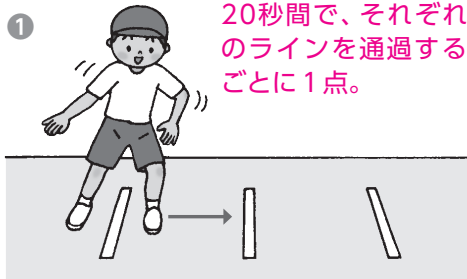
	てん
	てん

はじめ



①②③④のじゅんでくりかえす。

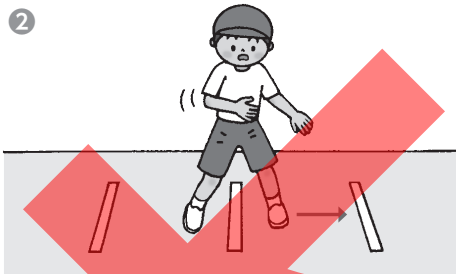
①



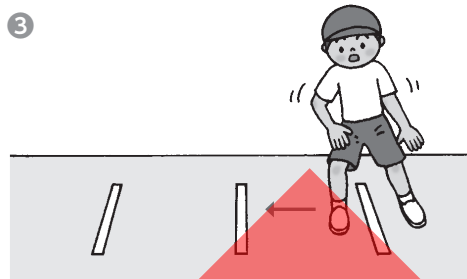
20秒間で、それぞれのラインを通過するごとに1点。

せんをまたぐ(ふむ)と1てん。

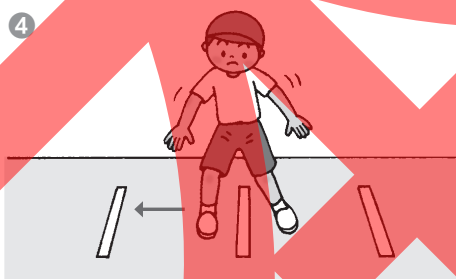
②



③



④



ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

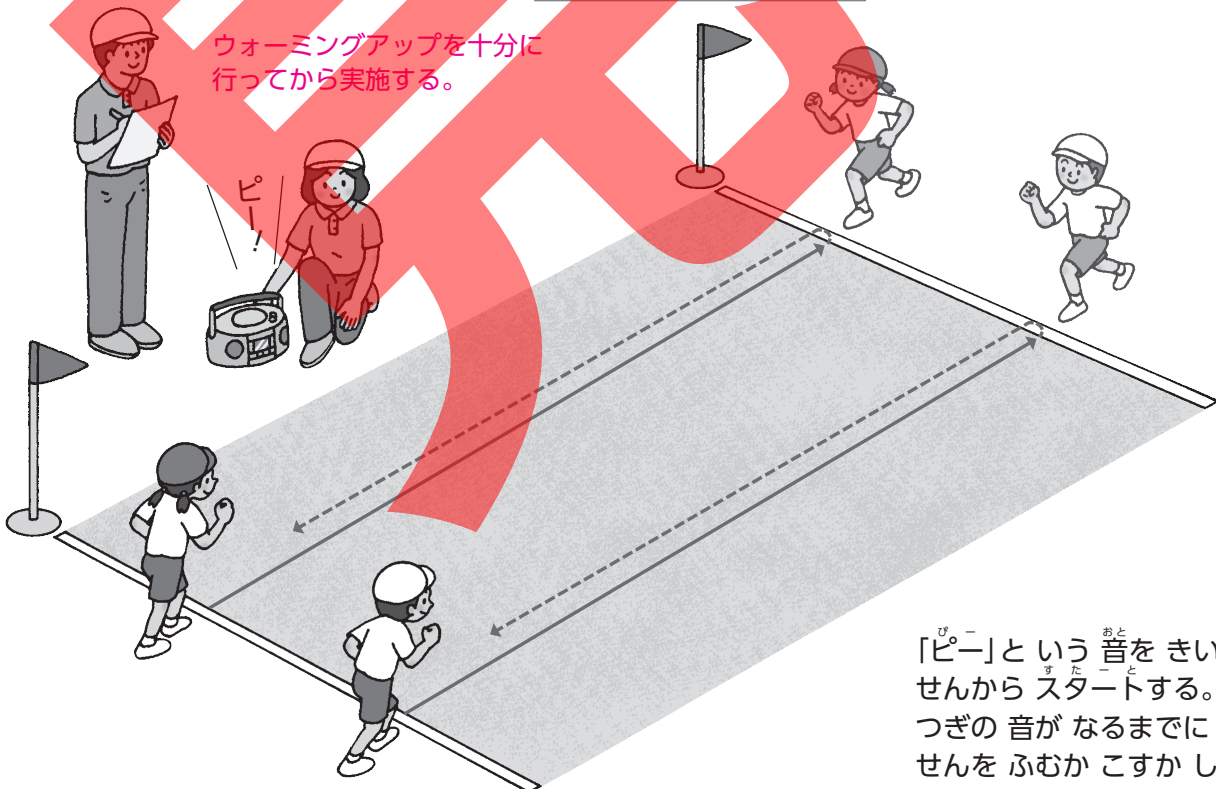
●20メートルシャトルラン

めーとるしゃとるらん

かい

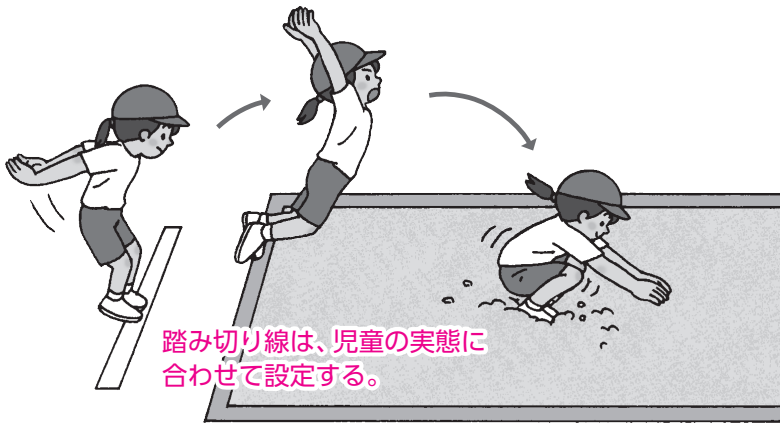
1回実施し、折り返した回数を記録する。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。



「ピー」という音をきいて、せんからスタートする。つぎの音になるまでにせんをふむかこすかしてむきをかえる。

●立ちばとび



2回実施し、
よいほうを自分の記録とする。

センチメートル
センチメートル

りょう^{あし}足で ふみきって とぶ。

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



ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

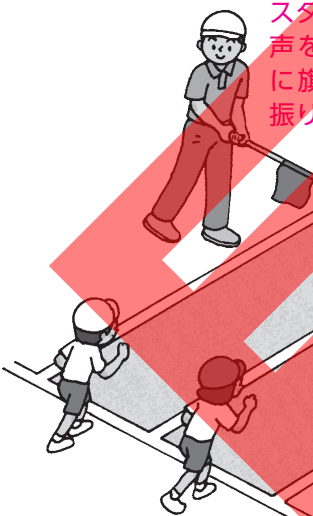
ゴールライン

●50メートルそう

ゴールの先の
せんまではしりぬける。

びょう

スタートの合図は、
声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げる。

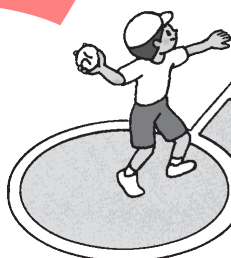


30°に開いた2本の直線の
外側に、距離を示す数字を
書いておくと計測しやすい。

●ソフトボール投げ

2回実施し、よいほうを自分の
記録とする。

えん なか
円の 中から
ボールを なげる。



できるだけ下手投げはしない。

メートル
メートル

●しんたいりょくテスト とくてんひょう

じぶんの きろくの ところに いろを めろう。

男子

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

女子

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

●たいりょくレベル (そうごうひょうかきじゅん)

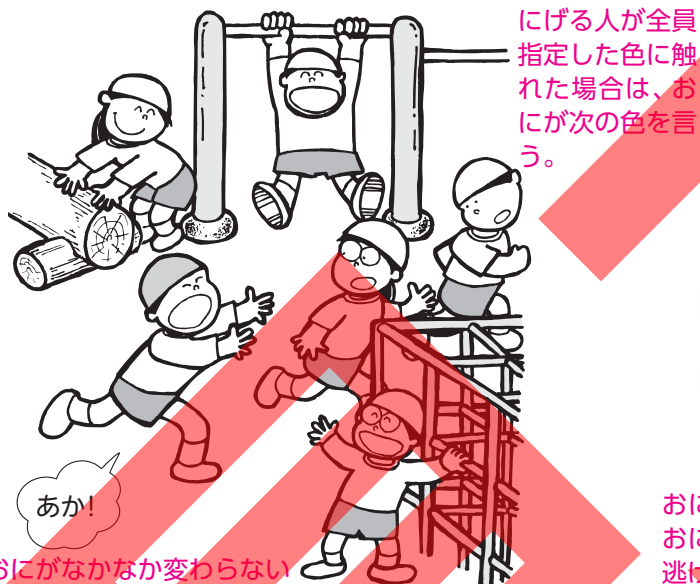
レベル	えー A	びー B	しー C	でいー D	いー E
6さい	39てんいじょう	33てん～38てん	27てん～32てん	22てん～26てん	21てんいか
7さい	47てんいじょう	41てん～46てん	34てん～40てん	27てん～33てん	26てんいか

わたしたちの あそび

いろいろな おにごっこ

いろおに(てつおに)

- おにが いろを いい、おいかける。
- にげる こは、おにの いった いろを さがす。
おにの いった いろに さわって いる ときは、タッチできない。



おにがなかなか変わらないときは、交代でやってもよい。

にげる人が全員指定した色に触れた場合は、おにが次の色を言う。

すわりおに

- しゃがんで いる あいだは おには タッチできない。
- しゃがんで いる こは おにが 10 かぞえたら にげないと いけない。



おにが数を数えていたら、他の子がおにの気をそらすようなことをして逃げやすくするとよい。

ひっこしおに

- いどうちゅうに おにに さわられた こが つぎの おにに なる。
地面に描く図形は、りんご、バナナ、みかんなど、何でもよい。



慣れてきたら、おには 2つの図形を言うようにしてもよい。この場合、おにの指示があった順序通りにすばやく移動する。

おにが指示した図形にすばやく移動する。

ろうやおに

- おにに タッチされたら 「ろうや」に はいる。



ろうやに入っても、味方がタッチしてくれたら外に出られる。

全員がろうやに入れられたら終わり。

その ほかの あそび

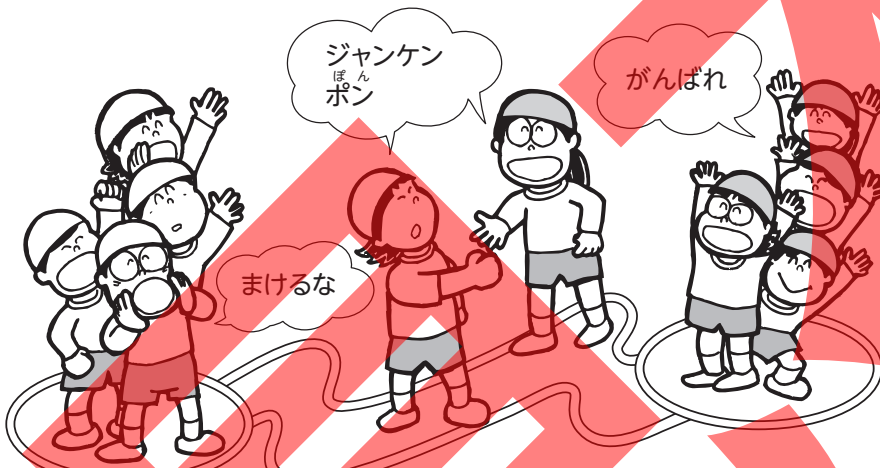
かげふみ

- おにに かげを ふまれた
こが つぎの おにに
なる。
- ひかげなどに はいって
かげを ふまれないように
する。

おにが10数えたら影から
出なくてはいけないルー
ルにしてもよい。



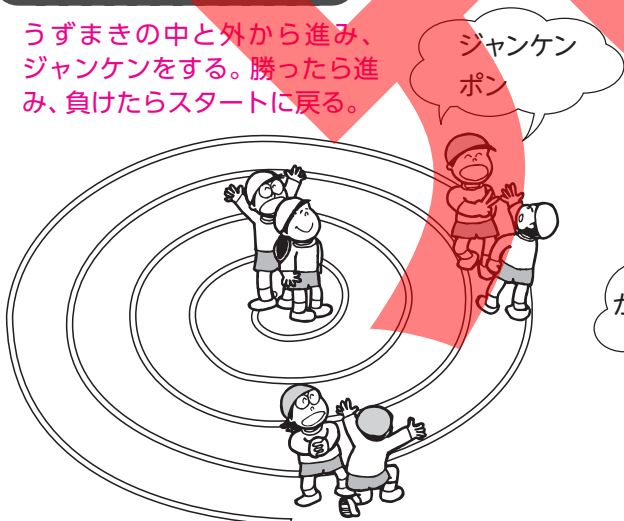
じゃんけん ジャンケンじんとり



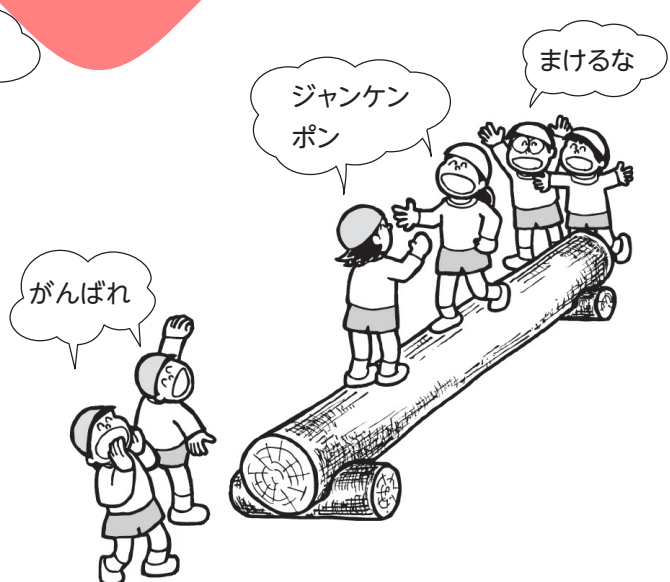
- ジャンケンに かったら
まえに すすむ。
- まけたら、つぎの こが
でる。
- ・2人が向き合ったら、ジャンケン
をする。
- ・負けた人は大きな声で「負けた」
と知らせ、コースから出て自分
の組の列に戻り、2番目の人が
スタートする。勝った人は引き
続き前に進む。
- ・先に相手側のコースの橋に
たどりついた組が、勝ちになる。

うずまきジャンケン

うずまきの中と外から進み、
ジャンケンをする。勝ったら進
み、負けたらスタートに戻る。



まるたジャンケン



なわとびカード

ねん

くみ

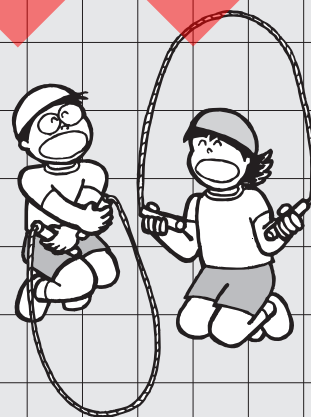
なまえ

いろいろな なわとびうんどうを、できるように しよう。

※しゅもくごとに、とんだ かいすうまで、いろを めろう。

(ぜん学年よう)

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



すいえいがくしゅうカード

ねん くみ なまえ

もくひょうを もって、がんばって れんしゅうしよう。

(ぜん学年よう)

きゅう	がくしゅうの めあて	がっぴ	しるし
とっきゅう	① 25メートルを クロールで 20びょう いないで およぐ ことができる。 ② 25メートルを ひらおよぎで 25びょう いないで およぐ ことができる。 ③ せおよぎで 50メートル およぐ ことができる。 ④ 3ぶんかん およぎつづける ことができる。(およぎかたは、じゅう。) ※①～④の いずれかが 1つ できれば よい。	/	
1きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 50メートル およぐ ことができる。	/	
2きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル、うち、どちらかを 50メートル およぐ ことができる。	/	
3きゅう	クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル およぐ ことができる。	/	
4きゅう	クロールか ひらおよぎの どちらかで、25メートル およぐ ことができる。	/	
5きゅう	25メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう。)	/	
6きゅう	13～20メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう。)	/	
7きゅう	ばた ^{あし} で、5メートル いじょう およぐ ことができる。	/	
8きゅう	けのびで、3メートル いじょう すすむ ことができる。	/	
9きゅう	ふしうきで、5びょうかん うく ことができる。	/	
10きゅう	みずの なかで、はなや ☐ で ブクブク いきを はく ことができる。	/	
11きゅう	みずの なかで、ジャンケンが できる。	/	
12きゅう	すいめん ^か に かおを つける ことができる。	/	

からだを うごかそう

このページは授業時間ではなく家でやることのできる運動を紹介しています。

休みの 日などに、いえで かんたんに できる うんどうを
して みましょう。みぢかに ある どうぐをつかう うんどう、
いえの 人といっしょに できる うんどうも あります。

家で運動をする際には安全に配慮するよう伝える。

すてっ ぶ
ステップ

1 どうぶつの うごきあそび



ねこの のび たいそう

①四つんばいになって、
かおを 上げて
ゆっくりと
せなかを のばす。



のばす

②おへそを見るようにして、
ゆっくりと せなかを
まるめる。 まるめる

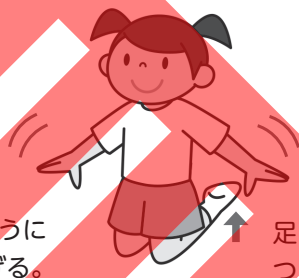


手は かたの ましたにつく。 3～5 かいくりかえす。



ひざで ペンギンあるき

ゆかに りょうひざをつき、あし
さきを すこし 上げる。
バランスを とりながら、すこしずつ まえに すすむ。



りょう手を
ペンギンのように
すこし ひろげる。

足さきを ゆかに
つけない。



あし か アシカの うんどう

りょう手のひらを ゆかに ついて、
足を うしろに のばす。
足を うごかさなで、
うでの 力だけで
まえに すすむ。

足は、のばして
うごかさない。

ながズボンなどを
はこう。



ひだりて みぎて
左手、右手を
かたほうずつ
まえに 出す。

あんぜん・あんしん

- まわりに ぶつかりそうな
ものがない ところで
うんどうしよう。
- おそい じかんに しない。
- 音に 気を つけよう。
- ぐあいが わるい ときは、
むりに うんどうしない。

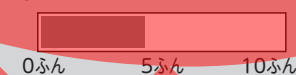
むずかしさ ★★★★★

★が おおいほど むずかしいよ。

どうぐ なし

にん 人 ずう 1～2人

じかん



うまく できているか、
いえの 人などに 見て
もらおう。

もっと かんたんに

むずかしい ときは
足さきを ゆかに
つけて あるこう。

どうしたら、はやく
すすめるかな。



●ふりかえり(かんじた ことを かこう。)

●うまく できたかな? マークに いろを ぬろう!

よく
できた



できた



もう
すこし



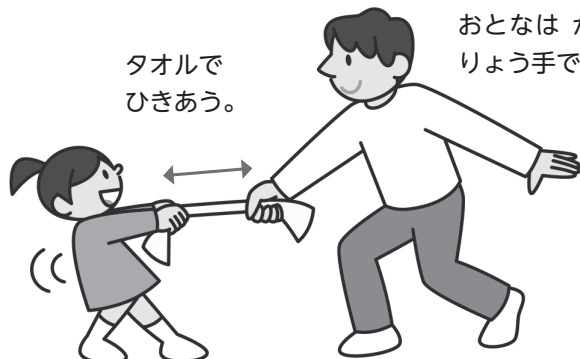
すてっぷ

2

タオルで やって みよう!

① タオル つなひき

いえの ^{ひと}人と むかいあって ^{たち}立ち、タオルの はしを もち、ひっぱりあう。



タオルで
ひきあう。

おとなは かた手、子どもは
りょう手で タオルを もつ。

むずかしさ ★★☆☆

どうぐ タオル
(よごれても よい もの)

にん 人ずう 1~2人

じかん



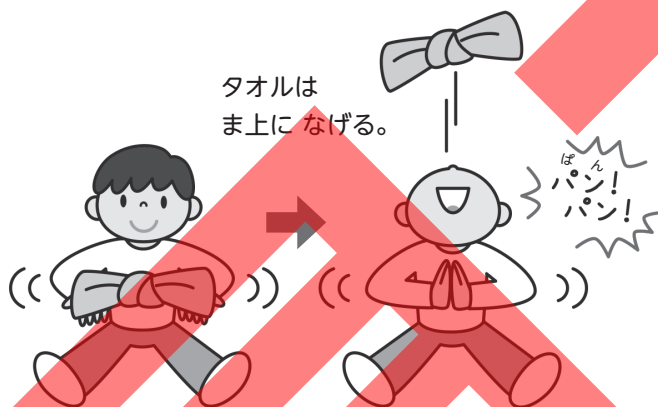
きゅうに ^{ちから}力を めくと、
ころぶ ことがあるので、
き ^き気をつけよう。



② 空とぶ タオル

^{あし}足を のばして、すわる。
タオルの まん中を むすぶ。

あたまの ^{うへ}上に タオルを なげあげて、
手を たたいてから、キャッチする。



タオルは
ま上に なげる。

ばん
ばん!

手を なんかい
たたけたかな。

1	かい
2	かい
3	かい

へやの ^{らいと}ライトなどに
あてないように ちゅうい。



③ タオルで ボールなげ れんしゅう

タオルの はしを むすんで、^{みぎて}右手 (^{ひだりて}左手) にもつ。手を うしろに ひいて、
タオルを もったまま、なげる まねを する。

むすんだ
ところを
もつ。



タオルから
手は なさない。

右手を、左わきの ^{した}下
に入れるように うごかす。

右の かたに、タオルの
はしが かかるように、
うでを うごかしてみよう。

タオルの はしを うまく
かたに かけられたかな?



●うまく できたかな? マークに いろを めろう!

よく できた 😊 できた 😊 もう すこし 😞

●ふりかえり(かんじた ことを かこう。)

ステップ 3 いっしょに やって みよう!

① いっしょに ジャンプ

いえの人と むかいあって、ざぶとんやクッションなどの 上^たに 立つ。
いえの人 に りょう手^てを もって もらう。「1、2の3」で ジャンプして、
いえの人 に ささえて もらおう。



たかく
とべるね!

ジャンプした あと、
すべったり、ころんだり
しないように ちゅうい。

むずかしさ ★★☆☆

どうぐ ざぶとんや
クッション

人ずう 2人

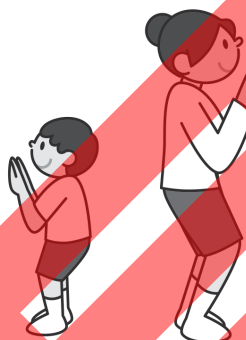
じかん



ざぶとんや クッションを
つかうのは おと
立てない ためだよ。

② ふりかえって ハイタッチ

いえの人と せなかあわせに 立つ。左うしろに からだを ひねって
(いえの人は 右に ひねる)、手を 上げて ハイタッチ。
こんどは、右うしろに からだを ひねって、手を 上げて ハイタッチ。



からだを ひねる とき、
うでを たかく 上げる。

③ ジャンプして ハイタッチ

②と おなじように して、からだを ひねる かわりに、うしろに
くるとつ むきながら ジャンプして ハイタッチする。



うしろに むきながら とぶ。

ゆかに ひびかないように、
しずかに そっと ちゃくちして、
タッチしよう。

いきおいが つきすぎて
ころばないように
気をつけよう。



●うまく できたかな? マークに いろを ぬろう!

よく できた 😊 できた 😊 もう すこし 😞

●ふりかえり(かんじた ことを かこう。)

すてっぷ

4 ゲームをやってみよう!

① 手をつないでしっぽとり ゲーム

小さいタオルを^{すぽん}のうしろにはさんで、右手^{みぎて}どうしをつなぐ。
「ようい、ドン」で、左手^{ひだりて}であい手のタオル(しっぽ)をとる。



左手をあい手の
うしろにのぼす。

右手はつないだままはなさない。

むずかしさ ★★★★★

どうぐ 小さいタオル、
しんぶんし、ふうせん、
はがしやすいテープ

人^{にん}ずう 2人

じかん



まわりにぶつからないようにしよう。
あい手のかおやあたまに手が
あたらないように気をつけよう。

② しんぶん じゃんけん

ひろげたしんぶんしの上に^{うへ}立つ。じゃんけんでまけた^{ひと}人が
しんぶんしをはんぶん^{はんぶん}にたたんで、その上に立つ。



バランスをくずすと
ころびやすいので
ちゅうい。

小さくなった
しんぶんしに
つまさきで
立てるかな?

③ ふうせん ポンポン ゲーム

下のえのように、ゆかにしるしをつける。その中に^{なか}立って、
ふうせんをかた手でうちあげる。足が^{あし}はみ出たらこうたい。
なんかいうち上げられるかな。きょうそうしてみよう。



かんはれー!

かぐなどに
ぶつからないように
ちゅうい。
まわりのぶつかりそうな
ものは、よけておこう。

はじめはしんぶんしくらいの
大きさでやってみよう。

うまくじぶんのところ
にかえてくるかな。



●うまくできたかな? マークにいろをぬろう!

よくできた できた もうすこし

●ふりかえり(かんじたことをかこう。)



単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

1 体育の授業で育成を目指す資質・能力…………… 2

2 体育科の学習…………… 4

3 深い学びについて…………… 7

4 年間指導計画例…………… 8

II 単元計画例…………… 10

・ 体づくりの運動遊び…………… 10

・ 器械・器具を使つての運動遊び…………… 12

・ 走・跳の運動遊び…………… 17

・ 水遊び…………… 21

・ ゲーム…………… 24

・ 表現リズム遊び…………… 29

I

体育の授業づくりを進めるにあたって



1……体育の授業で育成を目指す資質・能力

1 ≧ 体育科の目標と資質・能力

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

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

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

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

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

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

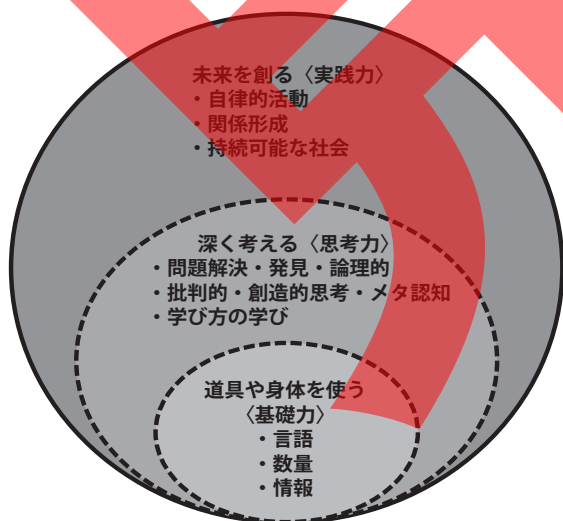
教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

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

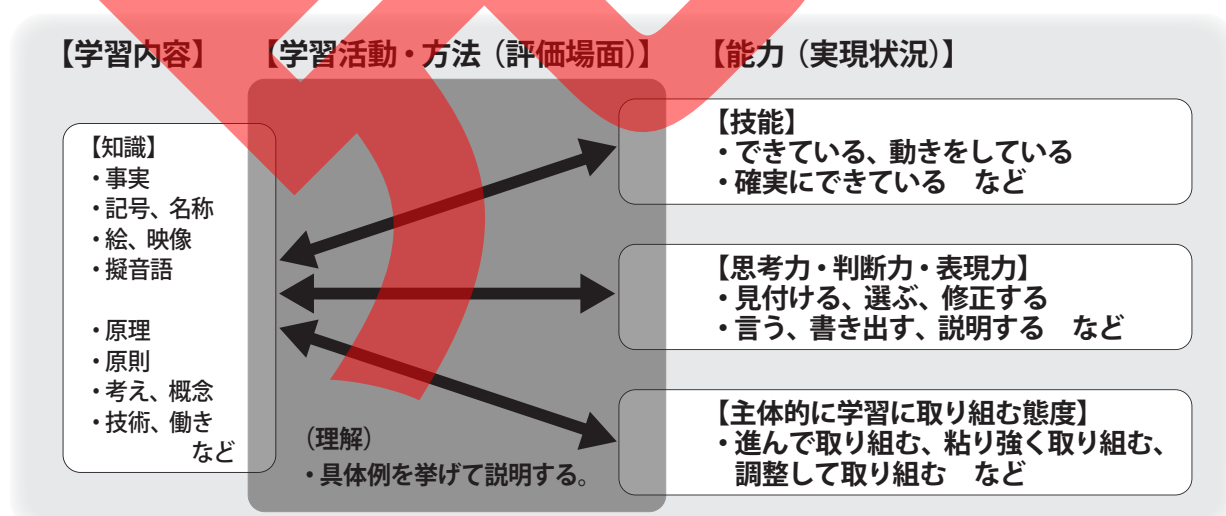
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【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)でピュン!、手のひらに向けて	相手のいないところ、手のひらに向けて	味方が捕れるへそを向けて	ジャンプしてはたくもう一人のひと	高さとコースはじき方、二人で協力	チームの作戦!
学 習 活 動	5 学習のルール 準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 ドリルゲーム① (的当てゲーム) やくそく投げ	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)
	10 ドリルゲーム① (的当てゲーム)の 行い方	ドリルゲーム① (的当てゲーム)	やくそく投げ (ドリル ゲーム③)、説明、確認	もんだい(発問)	もんだい(発問)	もんだい(発問)
	15 ドリルゲーム① (的当てゲーム)	※振り返り①	ゲットボール (ドリル ゲーム②)	よさうする (自分の考えを書く)	よさうする (ずとやじるしで書く)	よさうする (ずとやじるしで書く)
	20 ※振り返り①	ドリルゲーム② (ゲットボール) (得点つける)	※振り返り	たしかめよう (試しのゲームで確かめる)	約束投げ	約束投げ
	25 ドリルゲーム② (たいせんゲット ボール半面)の行 い方	※振り返り②	メインゲーム (たいせんゲット ボール両面)	考えの修正	確かめる、話し合 う	確かめる、話し合 う
	30 ドリルゲーム② (たいせんゲット ボール半面)(最初 は得点つけない)	メインゲーム (たいせんゲット ボール両面)の行 い方	※ゲームをこなす	たしかめよう (チームで確認)	メインゲーム (たいせんゲット ボール)	メインゲーム (たいせんゲット ボール)
	35 ※振り返り②	※振り返り③	※パス交換をう まくさせる	メインゲーム ※振り返り	※振り返り	※振り返り
40	学習のまとめ ※振り返り③	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ ※振り返り③

3……深い学びについて

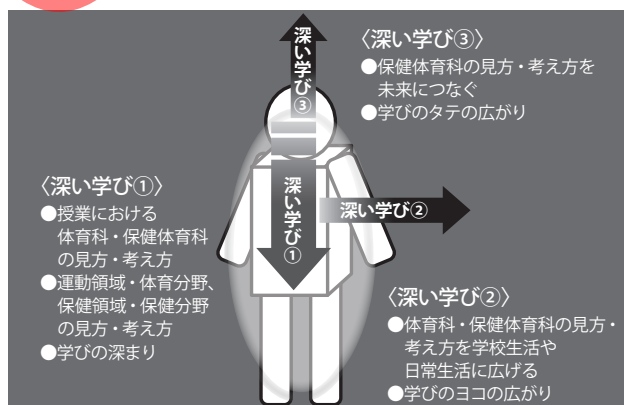
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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

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

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

図3 保健体育科における深い学びのありよう(2017 今関)



(『中学校教育課程実践講座 保健体育』平成 29 年改訂、ぎょうせい)

4.....年間指導計画例

想定：12学級400人程度、
運動場・体育館・プールあり

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

単元計画 1年・2年 遊具遊び (5時間)

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		固定施設を使った いろいろな運動遊びを すること。			やってみたい場を選んで、 工夫した運動遊びを すること。	
		・遊具にぶら下がる ときは、手の親指を 回してしっかり握る こと。 ・できるぶら下がり 方を試すこと。 ・台の上からぶら下 がってみること。	・足を踏み外さない ように移動する こと。 ・いろいろな所に 登ったり、下りた り、くぐり抜けたり、 ぶら下がったり、逆 さになったり、ポーズ を決めたりすること。	・固定施設にぶら下 がったまま、いろい ろなジャンケンをし てみること。 ・友達の遊び方を 真似てみること。 ・遊具にぶら下が り移動すること。	・いろいろな登り 方や移動の仕方を 工夫すること。 ・いろいろな登り 方を工夫すること。 ・楽しく遊べる固 定施設を選び、友 達に伝えること。	・いろいろな登り 方や移動の仕方を 工夫すること。 ・平均台を歩いた り、ポーズをとっ たり、跳び下りた りすること。 ・工夫した運動遊 びを友達に伝える こと。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	固定施設をいろいろな方法で移動したり、 ジャンケンをしたり、 ポーズをとったりして楽しく遊ぶ			固定施設でバランスをとりながら 移動したり、向きや姿勢を変えたり、 跳び下りたりして楽しく遊ぶ	
	20					
	25					
	30					
	35					
40	学習の振り返り、片付け					
補足説明		下りるときや移動 するときに、友達 の手を踏まないよ うに確認させる。		リズムよく移動す るために、体の振 りを使うことを意 識させる。	登り棒を使った運 動遊びで、足が滑 ってしまう児童に は、ハチマキなど で棒に節をつくる ように工夫させる。	
評価の観点	知識技能		固定施設を使って、登 ったり移動したりする ことを身に付けている。			渡り歩きや逆さ姿 勢をとることを身 に付けている。
	思考判断表現			友達のよい動きを 見つけ、伝えてい る。	固定施設を使った 運動遊びで工夫点 を見つけている。	
	主体的学習態度	固定施設の使い方や場の 安全を確認して運動遊び をすることに進んで取り 組もうとしている。			順番を守り、友達と仲よく 運動遊びをすることに進ん で取り組もうとしている。	固定施設を使った運 動遊びに進んで取り 組もうとしている。

単元計画 1年・2年 マット遊び (5時間)

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		いろいろな方法でマットに転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたりして遊ぶこと。				
		・動物遊びでは、膝を曲げたり、伸ばしたり、移動したりして真似ること。 ・うさぎ跳びではマットの上のラインを越すようにすること。	・転がる感覚を身につけるために、小さなゆりかごや大きなゆりかごを試してみること。 ・逆さ遊びで、逆さ感覚を身に付けること。	・いろいろな転がり方を工夫すること。 ・友達の遊び方を真似てみること。	・友達と一緒に転がってみること。 ・楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。	・いろいろな移動の仕方や転がり方を工夫すること。 ・工夫した運動遊びを友達に伝えること。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	いろいろな動物の真似をしたり、自分ができる転がり方を試したりして、マット遊びに親しむ いろいろなコースを転がったり、跳び越したりして、遊び方を工夫する				
	20					
	25					
	30					
	35					
	40	学習の振り返り、片付け				
補足説明		いろいろな動物の動きを真似るときに、腕に力をかけ体を支えることを意識させる。	友達の動きに注目させる。転がる動きの基礎となるゆりかごを取り入れて、転がる感覚を身に付けさせる。	コースを作るときや片付けでは、声をかけ合いながら協力して準備させる。		
評価の観点	知識技能	いろいろな方向に転がったり、逆さになったりすることを身に付けている。			いろいろなコースで転がる向きを変えたマット遊びを身に付けている。	
	思考判断表現		友達のよい動きを見つけ、伝えている。	マットを使った運動遊びで工夫点を見つけている。		
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。		順番を守り、友達と仲よくマット遊びをすることに進んで取り組もうとしている。	マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。	

器械・器具を使つての運動遊び **1 年・2 年 鉄棒遊び** (5 時間)

單元計畫

1年・2年

鉄棒遊び (5 時間)

(5 時間)

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		鉄棒を使って、いろいろな方法でぶら下がったり、揺れたり、回転したりして遊ぶこと。				
		・鉄棒を握るときは、手の親指を回してしっかり握ること。 ・手でぶら下がったり、揺れたりすること。	・逆さになる遊びで、逆さ感覚を身につけること。 ・友達の遊び方を真似てみること。	・いろいろなぶら下がり方を工夫すること。 ・慣れてきたら振動したり、ジャンケンをしたりすること。	・友達と一緒にぶら下がってみること。 ・楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。	・いろいろなぶら下がり方や体の揺らし方を工夫すること。 ・工夫した運動遊びを友達に伝えること。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり				
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）				
	15	いろいろな方法でぶら下がったり、回転したりして、鉄棒遊びを楽しむ		いろいろなぶら下がり方を考えたり、遊び方を工夫したりする		
	20					
	25					
	30					
	35					
40	学習の振り返り、片付け					
補足説明			両足振りや自転車こぎをしながら「腕支持」の感覚を養わせる。	友達の動きに注目させる。布団干しは、体の力を抜いて、腹で鉄棒を挟ませる。	パラシュート下りでは、できるだけ大きく振動し、跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押させる。	
評価の観点	知識技能		いろいろな方法でぶら下がったり、逆さになったりすることを身に付けている。	肘を曲げずに「腕支持」の姿勢を保つことを身に付けている。		いろいろな方法でぶら下がりながら、友達とジャンケン遊びをすることを身に付けている。
	思考判断表現			友達のよい動きを見つけ、伝えている。	鉄棒遊びで工夫できる点を見つけている。	
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく鉄棒遊びをすることに進んで取り組もうとしている。		鉄棒遊びに進んで取り組もうとしている。	

単元計画 1年・2年 跳び箱遊び (5時間)

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。		
		・馬跳びの馬の人は、肩幅より少し広めに足を開き、足首を持ち安定させること。 ・馬跳びや平均台を跳び越すときは、しっかり両手を着くこと。	・踏み越し跳びや跳び乗りでは、空中でいろいろなポーズをとること。 ・跳び下りるときは、膝を柔らかく曲げること。	・いろいろな跳び方や跳び下り方を工夫すること。 ・友達の遊び方を真似てみる。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり		
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）		
	15	友達と馬跳びをしたり、平均台などを利用して跳び箱遊びをしたりする	跳び箱にいろいろな方法で跳び乗ったり、またいだり、横跳び越しをしたりして運動に親しむ	
	20			
	25			
	30			
	35			
	40	学習の振り返り、片付け		
補足説明		踏み越し跳びと跳び乗りは、足の裏全体で乗るようにさせる。	横跳び越しは、手を着く位置と手をパーにすることを意識させる。	
評価の観点	知識技能	跳び箱を使った踏み越し跳び、跳び乗り、またぎ乗りを身に付けている。		
	思考判断表現	友達のよい動きを見つけ、伝えている。		
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。		
		順番を守り、友達と仲よく跳び箱遊びをすることに進んで取り組もうとしている。		

時間		4	5
学習内容・評価基準		飛び箱を使って飛び乗りや飛び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。	
		・飛び箱にまたがったまま、ジャンケン勝負をしてみる。 ・楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。	・いろいろな移動の仕方や飛び方を工夫すること。 ・工夫した運動遊びを友達に伝えること。
学習活動	5	学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり	
	10	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び）	
	15	飛び箱から飛び下りたり、ジャンケン勝負をしたりするなど遊び方を工夫する	
	20		
	25		
	30		
	35	学習の振り返り、片付け	
	40		
補足説明		手を着いての飛び乗りやまたぎ乗りが苦手な児童には、台を低くしたり、飛び箱の手前に台を置くなど工夫させる。	
評価の観点	知識技能	開脚跳び越しや飛び箱から飛び下りることを身に付けている。	
	思考判断表現	飛び箱を使った運動遊びで工夫できる点を見つけている。	
	主体的学習態度	飛び箱を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。	

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

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		簡単なルールで走ったり、コースを工夫したりしてリレー遊びをすること。		
		簡単なルールの折り返しリレーで競走したり、障害物を置いたコースで競走したりしてリレー遊びを楽しむ。確実なバトンの渡し方を考え練習したり、障害物の種類や置く場所を工夫したりする。どんなバトンパスにしたのか、どんなコースにしたのかなど、工夫したことを友達に伝えて学び合う。		
学習活動	5	動的ストレッチ		
		学習のねらいの確認		
	10	簡単なルールでのリレー遊び ・折り返しリレー		
	15			
	20			
	25			
	30	簡単なルールでのリレー遊び ・リングバトンを用いたリレー ・片道リレー ・折り返しリレー		
	35	友達とコースを工夫したリレー遊び ・走る距離を長くして ・コーンを回って ・段ボールを越えて ・ミニハードルを越えて ・確実なバトンパスで		
	40			
		整理運動、学習のまとめ		
補足説明		・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・コースを工夫するための用具は、堅いものや走り越えるには高いものなどにならないよう、安全面に配慮する。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気を高めるとよい。		
評価の観点	知識技能	リレー遊びで全力で走ることを身に付けている。自己の力に合った走り方を身に付けている。		
	思考判断表現	友達とコースや走り方を工夫している。		
	主体的学習態度	かけっこ遊び・リレー遊びの運動に積極的に取り組もうとしている。	友達の走りを応援することに進んで取り組もうとしている。	

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

時間		1	2
学習内容・評価規準		遠くに投げるための動き方を見つけること。 ・投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① ・遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。②	遠くへ投げるための動き方で楽しむこと。 ・投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① ・遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。②
学習活動	5	準備運動・投げ体操	準備運動
		問題（発問）	
	10	予想する	投げ方①、投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②
	15	投げ方① 投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②	ルール等確認
	20	自分の考えの修正	
	25		壁当て 段ボール当て フープゲーム
	30	壁当て①②	的当て
	35		
		みんなで確認	
	40	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		・投げたい方向に遠くまで投げるために、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことや、肘を高くして腕を大きく振ることに気づかせる。 ・ボールによって投げ方が変わるので、使用するボールの大きさや素材に留意する。	・使用するボール、投げる場と方向を確認させ、安全に行うようにする。 ・順番を守ったり、急いでボールを捕ってぶつかったりしないように、約束の内容や場づくりには留意する。 ・ねらうことに集中すると、投げる動きが小さくなるので、ねらう対象物は大きくする。
評価の観点	知識技能	手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことを身に付けている。	肘を高くして、腕を大きく振ることを身に付けている。
	思考判断表現	投げる動き方を見つけている。	
	主体的学習態度		投げ遊びで約束や安全を守り、投げることに進んで取り組もうとしている。

水遊び

単元計画

1年・2年

水遊び

(9時間)

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

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		水につかって歩いたり走ったりする動き方・簡単な遊び方を見つけること。 ②-2 水につかって歩いたり走ったりするときは、手で水を押すと進むこと。 ②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片（両）足を離して進むこと。	水の中を歩いたり走ったりする動きを身に付けること。 ③-1 息を止めたり吐いたりしながら水に潜るときは、入水前に大きく息を吸い、一旦止めて水に顔をつけること。 ③-2 息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐くこと。 ③-3 息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまた潜ること。	
学習活動	5	やくそく・準備運動・水慣れ	やくそく・準備運動・水慣れ	やくそく・準備運動・水慣れ
	10	問題（発問）		
		予想する		
	15		顔をポチャン	顔をポチャン
	20	流れるプール 流れるプール逆向き	どこまで潜れるかな ジャンケン	どこまで潜れるかな
	25	自分の考えの修正		
	30	流れるプール 流れるプール逆向き	ジャンケン列車 トンネルくぐり 輪くぐり	口からブー 水中ジャンプ 宝探し 鬼遊び
	35	みんなで確認		
	40	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー
補足説明		・問題（発問）「水の中は歩いたり走ったりしやすいかな」を受けて、手で水をかく・後ろへ送ることや水底を足で蹴ることに気づかせる。	・1年では「水中で口から息を吐くこと」、2年では「水中で鼻から息を吐き、泡を出すこと」と「水中で目を開けること」をねらう。 ・水が顔にかかる経験が不足している場合は、本人の合意・水量・水がかか部位の3点に留意して、少しずつ水量を増やし、水がかか部位が顔に段々近づくようにする。	・もぐる・浮くことへの怖さには、水が体（主に顔）にかかる経験と水につかることの適切な経験が不足していること、水底から足が離れることが考えられる。
評価の観点	知識技能		大きく息を吸って潜り、水中で息を止めたり口から息を吐いたりすることを身に付けている。	息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまた潜ることを身に付けている。
	思考判断表現	水につかって歩いたり走ったりする動きを見つけている。		
	主体的学習態度			

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

ゲーム
単元計画

1年・2年 ボール投げゲーム (6時間)

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。 1) ボールを投げるときは、ボールを両手で持ち、頭上から手を速く振って強く投げること。 2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。 態①ゲームに進んで取り組むこと。	知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。 1) ボールを投げるときは、ねらったところに片方の足先を向けること。 2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。 態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。	知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。 1) 横にそれたボールは、手を伸ばしてボールに手のひらを当てること。 2) ボールを捕るときは、へそをボールの方向に向けること。 態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 ・ボール慣れ	・学習のめあて ・準備運動、ボール慣れ(上に投げる、つく、ボール転がし)	
	10			
	15	まとおしゲーム(行い方)	まとおしゲーム	
	20			
	25		かべあてゲーム(得点をつける)	
	30	かべあてゲーム(行い方、得点をつけない)	ゲットボール(行い方)	ゲットボール
	35			
	40	学習の振り返り		
補足説明		・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。	ゲットボールの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。	
評価の観点	知識技能	①ねらったところに、足先を向けてボールを投げることを身に付けている。	②手のひらにボールを当てて捕ることを身に付けている。	③転がってくるボールの正面に入って、手のひらにボールを当てることを身に付けている。
	思考判断表現			
	主体的学習態度	①投げる捕るのゲームに進んで取り組もうとしている。	②投げる捕るのゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。	③投げる捕るのゲームをする場の整備や用具の安全を確認めることに進んで取り組もうとしている。

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

時間		1	2	3
学習内容・評価基準		知・技⑤各種ゲームの進め方や行い方を知ること。 態②順番や規則を守り誰とも仲よくすること。	知・技① ねらったところにボールを蹴って的に当てること。 1) 足の甲でボールの真ん中を蹴ること。	思②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えること。 1) 的押しゲームのときに 知・技①について確認して伝え合うこと。 態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。
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、足の裏でボールタッチ、ドリブルおに遊び	
	10			
	15	足の裏でボールタッチ	的当て遊び	
	20	ドリブルおに遊び	的押しゲーム前半戦	
	25			
	30	的当て遊び	的押しゲーム後半戦	
	35			
40		学習の振り返り		
補足説明		各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。	足の甲でボールの真ん中を蹴るよう練習し、的押しゲームでも同様にできるよう強調する。	習った蹴り方について、友達の動きの良い・悪い点をよく見るように促す。
評価の観点	知識技能		足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることを身に付けている。	
	思考判断表現			的押しゲームで、足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることについて、友達と確認したことを伝えている。
	主体的学習態度	②的押しゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。		⑥的押しゲームの練習やゲームをする場の整備や用具の安全を確認することに進んで取り組もうとしている。

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

ゲーム
単元計画

1年・2年 おに遊び (3時間)

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

時間		1	2	3
学習内容・評価規準		オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 動物イメージバスケット カルタ製作	身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったりすること。誰とでも仲よく踊ったり、安全に気をつけたりすること。 〇〇さんがころんだ (陸の動物編) 陸の動物カルタ 1人で「陸の動物に変身」 2人で「陸の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ	
			〇〇さんがころんだ (海の動物編) 海の動物カルタ 1人で「海の動物に変身」 2人で「海の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ	
学習活動	5	やってみたいテーマを選ぼう	思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう	
	10	単元の学習について見通しを持つ	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する	
	15	学習の仕方・約束を学び、単元目標を立てる	教師が鬼になり、「〇〇さんがころんだ(陸の動物編)」を行う	教師が鬼になり、「〇〇さんがころんだ(海の動物編)」を行う
	20	動物のイメージを用意する	1人で「陸の動物に変身」	1人で「海の動物に変身」
	25	カルタ製作	2人で「陸の動物に変身」	2人で「海の動物に変身」
	30		(見せ合い)	(見せ合い)
	35		(見せ合い)	(見せ合い)
	40		学習のまとめ	
補足説明		この時間内にイメージの考案から製作まで行うことは難しい。事前に自分が表現したい動物とイラストを考えさせておき、本時に臨むとよい。カルタはA4サイズが使いやすいがそれ以上の大きさでも構わない。イラストと「〇が〇しているところ」等の説明とオノマトペも記入する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。児童たちに変身の面白さを十分に体感させたいため、見せ合いは可能な範囲で実施する。見られることに慣れていない時期であるため、近くのグループ同士で行い、発表することが目立たないように留意する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。
評価の観点	知識技能	自分が変身したいものの特徴を知り、カルタを製作できる。	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。
	思考判断表現	自分が変身したいものを選び、友達に伝えている。	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。
	主体的学習態度	表現遊びに進んで取り組もうとしている。	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったりすること。 誰とでも仲よく踊ったり、安全に気をつけたりすること。		
		〇〇さんがころんだ (空の動物編) 空の動物カルタ 1人で「空の動物に変身」 2人で「空の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ	友達と一緒に表したいものを選び、簡単なお話(〇が〇しているところ)をつくる 途中に「大変だ！」を入れる (見せ合い) 学習のまとめ	友達と一緒に表したいもので簡単なお話を完成させる ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう	友達と一緒に簡単なお話にして続けて動こう	
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する		
	15	教師が鬼になり、「〇〇さんがころんだ(空の動物編)」を行う	表したいものが同じ人で集まり簡単なお話をつくる	選んだ題材のひと流れのリハーサル
	20	1人で「空の動物に変身」	簡単なお話ができれば、途中に「大変だ！」を入れる	
	25	2人で「空の動物に変身」		ミニ発表会
	30	(見せ合い)	見せ合いと助言	
	35	学習のまとめ		学習のまとめ 単元のまとめ
	40			
補足説明		児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。 児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。 話がまとまったら、途中に「大変だ！」を入れて、話に起伏を持たせる。	選んだ題材を発表前に伝えてから行う方法と、クイズ形式にして発表後に伝える方法がある。
評価の観点	知識技能	合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。	友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。	友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。
	思考判断表現	変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。	題材の特徴を引き立てる「大変だ！」に入れる出来事について、選んだことを伝えている。	自分たちや他のグループのお話の特徴を見つけ、伝えている。
	主体的学習態度	周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。	誰とでも仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。	誰とでも仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。

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

学校指導用DVD

小学校 体育 DVD

器械運動 全3巻

監修・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 たいいく 1 ねん 〈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

