

教師用

2 年

学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

たのしい たのしく





年間指導計画例 第2学年(3学期制)

● 4月～3月 …… 週3時間

※1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (36時間)

月		4		5			6				7		
週(年間)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
時 数	1	体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動③			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 かけっこ遊び③ リレー遊び③ 投げ遊び①			水遊び 水遊び⑩		
	2	いろいろな動きづくり③ ゲーム						運動と健康①					
	3	鬼遊び③											

2学期 (42時間)

月	9			10				11				12		
週(年間)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
時数	1													
	2	表現リズム遊び リズム遊び⑥			走・跳の運動遊び 跳び遊び⑤ 投げ遊び①				器械・器具を使つての運動遊び マット遊び⑧				走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③	
	3				ゲーム ボール投げゲーム⑩								器械・器具を使つての運動遊び 跳び箱遊び⑥	

3学期 (27時間)

月	1			2			3		
週(年間)	27	28	29	30	31	32	33	34	35
時数	1								
	2	表現リズム遊び 表現遊び⑥			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⑥			ゲーム 鬼遊び③ ボール蹴りゲーム⑩	
	3								

年間 105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。

朱書編

- うんどうと けんこう 2

体づくりの うんどうあそび

- 体ほぐしの 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

走・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
- 野外での 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
- 新体力テスト 53
- 体を 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

 うまく できない ときに やってみよう。



ふかく学ぼう

考えて みよう。



学びの きろく

やって みた ことや 考えた ことを、
記ろくして 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。

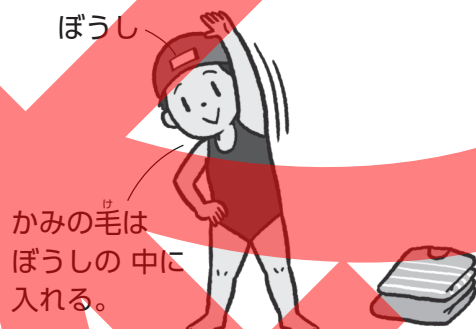
うんどうと けんこう

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、心と体がどのようなになるか、運動するなかでおさえる。

2 うんどうすると…。

●心が うきうきするよ

●リズムあそび



みんなで げん き
たの 元気に
楽しく やって
みよう。



●いきが ハアハアするよ

●とびあそび



いきは どんな ふうに
なっているかな？



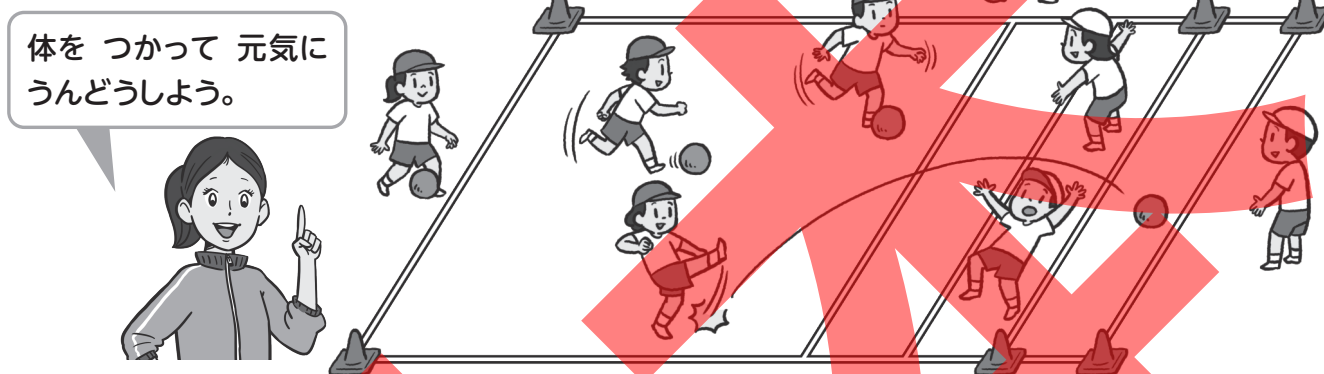
●あせが 出て くるね

●かけっこあそび



●体が じょうぶに なるよ

●ボールけりゲーム



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 後は…

●ハアハア ドキドキは



●体を せいけつに しよう

●水あそびや 外あそびの 後

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。



体ほぐしの うんどうあそび

目ひょう

- 知** 友だちと 気もちよく うんどうしよう。
- 思** うんどうした 後の 自分の 気もちや 体の ちがいを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、 友だちと なかよく うんどうしよう。

学習のねらい 心と体の違いや変化に気付いたり、みんなで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、

みつけよう

友だちと 体を 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、自分と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。

●まねっこジャンプ



友達同士で行ってもよい。
手をつないで行うと楽しい。

上へジャンプや屈伸などのまねっこをしても楽しい。

先生に 合わせて
いろいろな ほうこうに
とんで みよう。

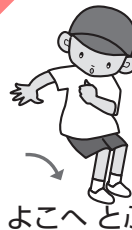
まえ
前

よこ
横

うしろ
後ろ



前へとぶ。



よこへとぶ。



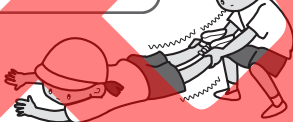
後ろへとぶ。

●ストレッチ



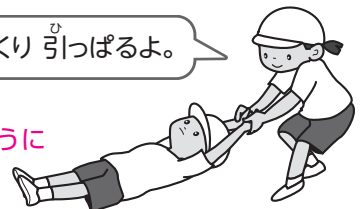
うでを ぶらぶら
するよ。

足も ぶらぶら
するよ。



無理に
伸ばさないように
する。

ゆっくり ひっぱるよ。



ステップ

2 友だちと うごきを くふうしよう。

●あんたがた どこさ

♪ あんたがた どこさ
ひごさ ひご どこさ

うたいながら
やろう。



さで
はんたいに
うごくよ。

ふか 学ぼう

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。

1人で うごくのと
友だちと うごくので
かんじ方は ちがうかな。

下のセリフのようなことに気付かせる。

友だちと うごくのは いきを
合わせるから むずかしいね。
でも うまく いくと 楽しいよ。



まめ	
ちしき	

「あんたがた どこさ」は わらべうたで、手まりをつくときなどに うたわれます。

「あんたがた どこさ (あなたは どこから きたの。)」 「ひご(九しゅうの 地名)さ」 「ひご どこさ (ひごの どこ。)」 「くまもとさ」 「くまもと どこさ (くまもとの どこ。)」 と つづきます。

いろいろな うごきづくり

- 知** バランスをとったり、ようぐをつかった うごきができるようになろう。
- 思** じぶん かんが 自分で考えた うごきをしたり、
とも 友だちにつたえたりしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、
友だちと なかよく うんどうしよう。

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



体や ようぐをつかって

みつけよう

いろいろな 体の うごかし方が 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。

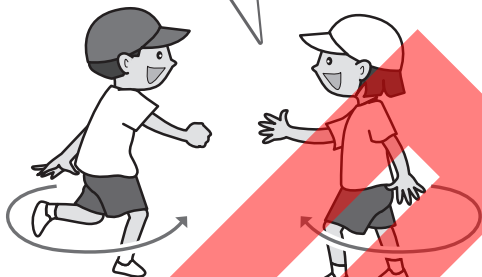
バランスをとってあそぼう。

ステップ

1 いろいろな 体の うごかし方を やって みよう。

●くるっと回って

ジャンケン ポン。



●バランスくずし



相手の力に
合わせて、
倒れないように
バランスをとる。

手を 合わせて おしたり
引いたり する。

●おし合いずもう



足が うごいたら まけ。

フラフラしない児童の姿を全員で共有し、
バランスをとる動きができるようにする。

ステップ

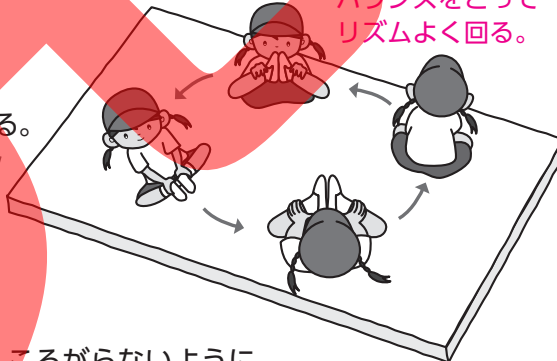
2 友だちと くふうしよう。

●だるまころがし

だるまさんを
ころがして
みよう。



ころがる。



バランスをとって
リズムよく回る。

ころがらないように
する。

じょうずに
できている
友だちの
うごき方を
見て みよう。



ころがらないぞ！

かるく おして
みよう。



ちょっと
引っばって
みよう。

こんな
ときは

うまく ころがれない
ときには、友だちに
ころがしてもらったり、
ささえてもらったり しよう。

➡ すすめ方

ステップ
1 からだ いろいろな 体の うごかし方を
やってみよう。

ステップ
2 ようぐをつかったり きょうりょくしたり
して 友だちと くふうして やってみよう。

- ◎体の うごかし方を 知り、
やってみる。
- ◎うまく できるように うごき方を
考える。
- ◎友だちに つたえて いっしょに
やってみる。

「うごいてあそぼう。」(移動)では、さまざまな動き方やコースで移動して遊ぶ。

うごいて あそぼう。

ステップ
1 いろいろな体のうごかし方をやってみよう。

●いろいろな うごきで すすもう

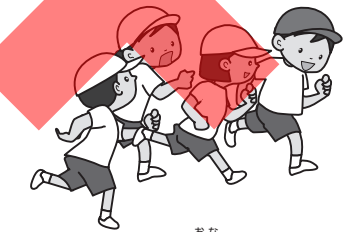


さまざまな動き方でドンジャンケンに
発展させると楽しい。

●^{せん}線の上を かけっこ



●しりとリジョギング



走る はやさが ^{おな}同じ 友だちと。
 会話できるペースが
 よいことを伝える。

ステップ 2 友だちとくふうしよう。

●アスレチックラン



コースは児童と相談し、工夫して変えていく。

くねくね
走り

かに歩き

上手に動いている
児童の動きに気付かせる。

ふか学ぼう

むりしないで つづけて 走れる
ペースは どんな 走り方かな。

友達と話をしながらのペースだと無理なく走れる。

アスレチックランは、リズムよく挑戦すると楽しい。 など

 やくそく

- きまりを まもって 友だちと なかよく うんどうしよう。
- じゅんぴや かたづけを 友だちと いっしょに やろう。
- あんぜんに 気をつけて うんどうしよう。

「ようぐをつかってあそぼう。」(用具)では、さまざまな器具・用具を使って遊ぶ。

ようぐをつかってあそぼう。

ステップ

1

いろいろな体のうごかし方をしよう。

●わ



●竹馬



●かんぽっくり



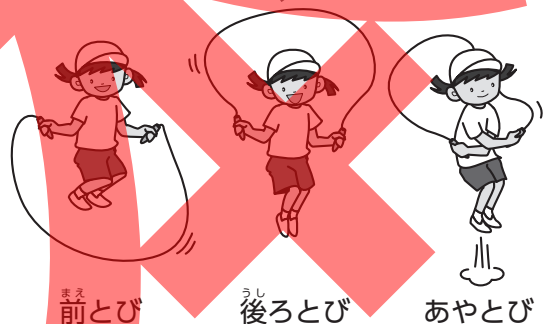
周囲の
安全を
確認する。

●ボール

休み時間にも挑戦できるよう、
環境を整える。



●なわとび



できた技をチェックするなどして、自身の伸びを意識させる。

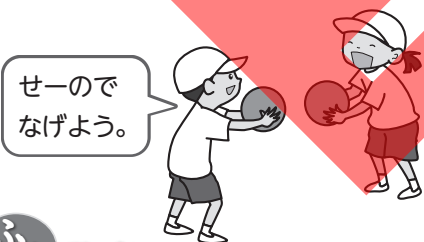
ステップ

2

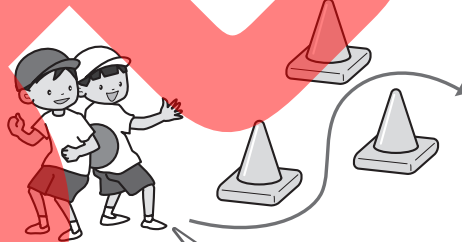
友だちとくふうしよう。

●ボール

●同時に キャッチ



●せなかではさんで



●ボールおくり

競争すると楽しさが増す。

しっかりとて
おくろ。

ふか く 学ぼう

いろいろなようぐをつかって、どんな
あそびができるか くふうして みよう。

竹馬、かんぽっくり、なわ跳びで移動しな
がらリレーをすると楽しい。

ボール送りは股の下や腰の横から渡しても
楽しい。 など

「はい」など声をかけ
タイミングを合わせる。

またの下や腰の横から
パスしてもよい。



ま	め
ち	し
き	

なわとびの とび方は、何百しゅるいも あります。前とび、後ろとび、あやとびは わかりますね。
かた足とび、かけ足とび、二じゅうとびという とび方の ほか、はやぶさ、つばめなど
おもしろい 名前の ついた とび方 もあります。

力をつかってあそぼう。

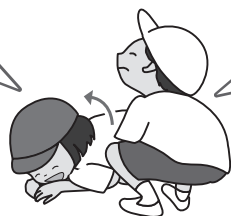
ステップ

1 いろいろな体のうごかし方をしよう。

●力だめし

●たわらがえし

体にぐっと力を入れてふんばるよ。



ひっくりかえすよ。

●せなかでおしずもう



はじめる前に友だちとじゅんばんややくそくをきめよう。

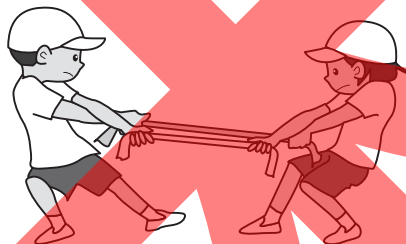


●引きずもう

足がうごいたらまけ。



●タオルでバランスくずし



ふか学ぼう

どんなしせいでやると、力が入るかな。

腰を低くしたり足の裏に力を入れたりすると力が入る。



急に相手の手やタオルを離さない。マットを敷くと安全。

ステップ

2 友だちとくふうしよう。

●だいこんぬき

●うつぶせで円になって



友達の手をつかまない。

急に足を引っぱらない。

こんなときは

うまく力が入らないときは、友だちの力強いうごきをまねてみよう。

●マットの上で



急に相手の足を離さない。

友だちをまもるよ。

●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、リズムよく走る・跳ぶ、何回も挑戦する、友達と協力する など

●どんなふうに関わりあそびをくふうしましたか。

人数を増やした、動き方をまねた、用具やコースを変えた、力の入れ方に強弱をつけた など

学びのきろく



ゆうぐ あそび

目ひょう

- 知** のぼり下りや わたり歩きを して
いろいろな うんどうあそびが
できるようになろう。
- 思** あそび方を くふうし、考えた ことや
やって みた ことを 友だちに つたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと
なかよく うんどうあそびを しよう。

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、ぶら下がったり
みつけよう 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。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●ジャングルジム

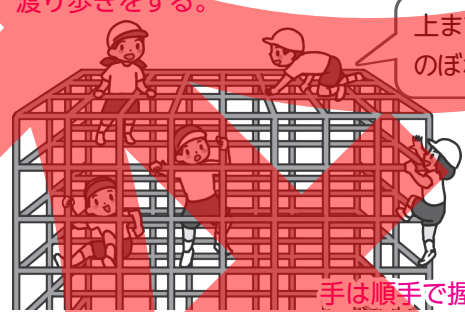


☐ こうもり



親指とその他の指ではさむ
ようにしっかり棒を握る。

☐ ジャンケン



手は順手で握り、足を
かける場所をよく見
て移動する。

☐ よじのぼる

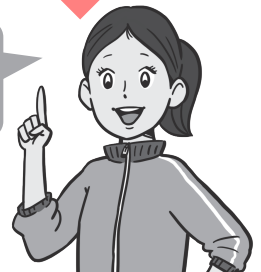
●うんてい

☐ わたり歩き



渡る姿勢を変えたり、
振動や懸垂の感覚を
味わったりする。

しっかり
にぎってね。

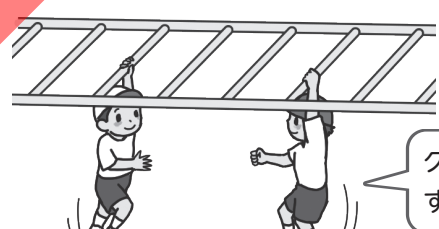
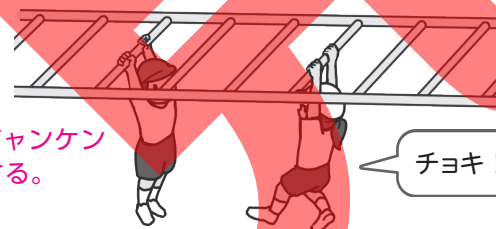


うんていに
ぶら下がり

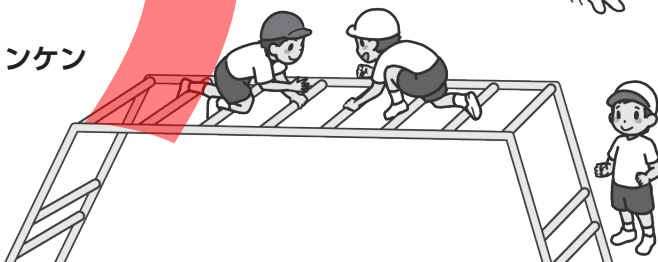
☐ 足で ジャンケン

☐ 手で ジャンケン

移動したり、足ジャンケン
などで遊んだりする。



☐ うんていの 上で ジャンケン



まけたら
こうたいするよ。



日本には、せかい一長い うんていがあります。それは、神戸市にあります。およそ
しんかんせん 何りょう分の 長さでしょうか。しんかんせん 1りょうは、25メートルです。
ア 1りょう イ 2りょう ウ 4りょう エ 6りょう

1

ステップ

2

友だちと なかよく うんどうあそびを
しよう。



①いろいろな しせいを とって、^{からだ}体を
ささえて みる。

②いろいろな いどうの しかたを
やっ て みる。

③やっ て みた ことを 友だちに
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

友だちと なかよく うんどうあそびを しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

止まってポーズをとったり、回りながら下りたり、動きを工夫する。

◎のぼりぼう

☐ 手を
はなす

☐ まわ
回りながら
下りる

やくそく

どっちが 早く
のぼれるかな。

☐ さかさしせい

足の裏で棒
をしっかりと
はさむ。

登る高さを決める。下りるときは下を確認しながら、ゆっくり下りる。

アメンボ
みだいだ。

となりへ うつる

足ぬき回り

順番や約束を守り、誰とでも仲よく運動する。

のぼりぼうでは
どんな あそびが
できるかな。

ふたりで競争する、
だいたい
猿の真似をする など



●ろくぼく

☐ ジャンケン

長くぶら
下がって
みるよ。

ジャンケンポン

ころくぼくで
 いどうが
 むずかしい ときは
 手や 足を 上げて
 ポーズあそびを
 してみよう。

いぎん台

かた足とび

1人ずつ順番で行う。

平均台の並べ方を工夫する。

 **むきかえとび**
向きを変えながら
跳ぶ。

☐ とび下り

とび下りるよ。

着地は膝を
曲げて柔ら
かく下りる。

☐ となりに うつる

玉の
間をわたる

怖さを感じる場合は、平均台を2本並べたり、マットを上にかぶせたりする。

● ゆうぐに ぶら下がる とき、手は どんな ふうに にぎりましたか。

全部の指でぎゅっと強く握った、指を全部使ってしっかり握った など

●友だちの あそび方を見て、どんな うごきをして みたいと ^{おも}思いましたか。

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。

いろいろなところをみつけよう

いろいろなころがり方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 いろいろなうごきやころがり方をためそう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

●どうぶつあそび

☐ 犬

☐ かえるの 足うち

☐ しゃくとり虫

両手両足を
マットにつけた姿勢になる。
手をついて歩く。

体をのばす。

あざらしやもりなど、
いろいろな動物になってみる。

りょう足を
手のそばに
近づけるよ。

しっかりと
じゅうしんを
かけ、体を
ささえられる
かな。

●ころがりあそび

☐ 大きな ゆりかご

☐ まえ 前ころがり

まっすぐ
ころがって
いるよ。

こんな
ときは

まっすぐ 回れないときは、
テープでラインを
引くなどくふうしてみよう。

せなかを丸める。
背中を丸めることを意識する。

友達の動きを見て声かけしている児童を、
全体に紹介する。

目線の先に
マークを置いてみよう。

ゆりかご
ジャンケンを
しよう。

☐ うし 後ろころがり

体を丸めて
ころがろう。

まっすぐに
回れたかな。

●さかさあそび

☐ ろくぼく さか立ち

かべでも
できるかな？

☐ アンテナ

何秒間静止できるか
挑戦させてもよい。

☐ アンテナ
ジャンケン

チョキ グー

☐ 川とび

腰を高く上げることを意識
する。

6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。

マットをはこぶとき、みんなでもってもおもしろいですね。よこ90センチメートル、
たて180センチメートルのマットのおもさはどれくらいでしょうか。

ア ボウリングのボールくらい イ 水入りのペットボトルくらい ウ しば犬のおすくらい

すすめ方

ステップ
1

いろいろな うごきや ころがり方を
ためそう。



ステップ
2

マットの あそび方を くふうしよう。
体の動かし方が身につくように
さまざまな練習の場を作て行う。



- ◎ うごきの とくちょうを 見つけて
どうぶつあそびを やって みる。
- ◎ 手のひらを つかって いろいろ
ころがり方を やって みる。
- ◎ やって みた ことを 友だちに
つたえる。

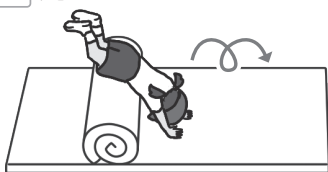
ステップ

ステップ2では、いろいろなマットで遊び方を工夫し、マット遊びを行う。

2 マットの あそび方を くふうしよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ まる
丸めたマット



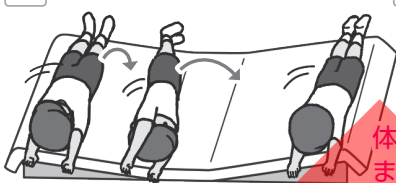
とびこして ころがる。

☐ あんぜんマット

あんぜんマットの
上も 楽しいね。



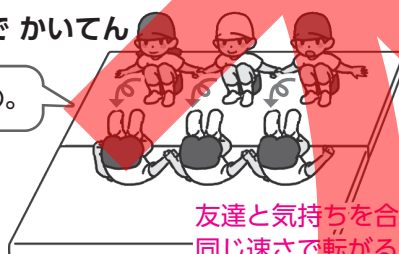
☐ さか
さか道ころがり



よこに なって ころがる。

☐ 3人で かいてん

せえの。



体を
まっすぐに
伸ばす。

友達と気持ちを合わせて
同じ速さで転がるようにする。

☐ ジグザグころがり

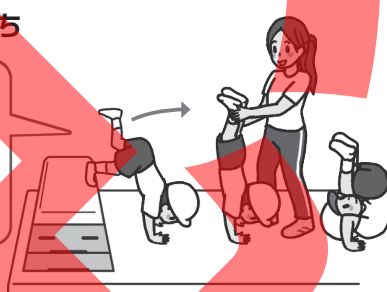
転がる向きを意識して行う。



前ころがり、後ろころがり
でジグザグに すすもう。

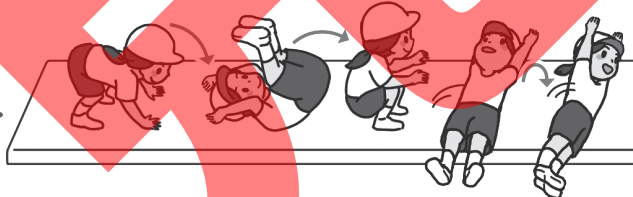
☐ さか立ち

かた足で
けて、
さか立ち
だよ。



☐ なが
長い マット

しっかり 手
をつこう。



安全の配慮として
「やくそく」を徹底
する。

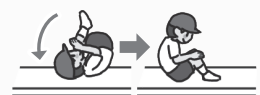
- じゅんばんを まもる。
- マットが ずれた ときは
すぐに 直す。
- マットの 耳を もって はこぶ。

おな
同じ うごきを つづけたり、
ちがう うごきを
組み合わせたりして みよう。

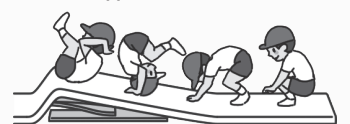


こんな
ときは

前や 後ろに 回れない
ときは、体を 丸めて
ゆりかごを したり さかを
作って 回ったり しよう。
大きく ゆれて ひざかかえ



さかを 作る。



● どんな ころがり方を して みましたか。

マットに寝転んで転がった、前向きや後ろ向きで転がった など

● マットに 手のひらを ついた とき、手の むきや ゆびの ひらき方は どうなって いましたか。

転がる向きに指先を向けて、パーの形になっていた など

学
び
の
き
ろ
く

てつぼう あそび

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



いろいろな ぶら下がり方や 上がり方、
回り方、下り方が 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。

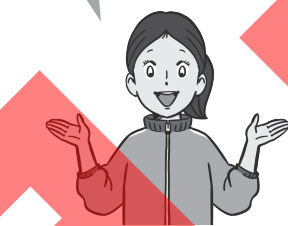
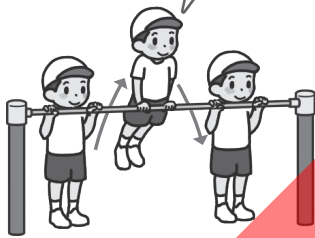
1 いろいろな てつぼうあそびを しよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

☐ とび上がり つばめ
とび下り

つばめみたいに
止まるよ。

つばめから
後ろに とび下りて
みよう。



●てつぼうの にぎり方

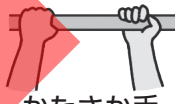
親ゆびを かけて しっかり にぎる。



じゅん手



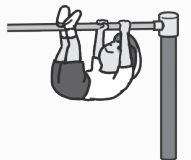
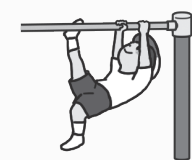
さか手



かたさか手

こんな
ときは

ぶら下がりや、体を ゆらす
かんかくが つかめない
ときは、うでを のばして、
てつぼうに かた足ずつ かけて
なまけものに ちょうせんして
みよう。



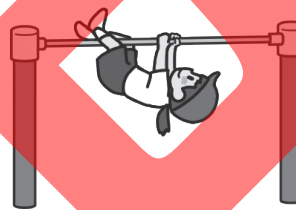
☐ だんご虫

ひざを
まげるよ。

10 数えよう。

☐ なまけもの

足を胸に近づけ
るようにし、肘
を曲げる。



☐ ふとんほし



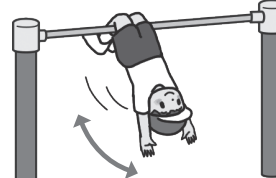
体全体の力を抜く。

☐ こうもり



こうもりは足ぬき回りの
姿勢から足をかけて行う
ようにする。

☐ こうもりふり

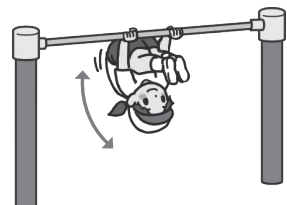


頭を前後に振る。

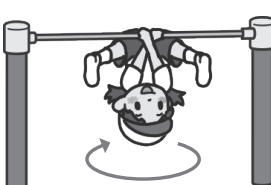
からだ が ビューンと
のびているね。



☐ 足ぬき回り



10 びょうで
なんかい
何回
できるかな。



かけていた足を外し
体を半周させる。逆さ感覚に慣れる。

ひざや 手で
ぶら下がって
体を ゆらしたり
回ったり しよう。



かた
➡ **すすめ方**

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

あたらしい あそび方に ちょうせんしよう。



ふく
きょうしき

◎いろいろな しせいを とって 体^{からだ}を ささえて みる。
◎てつぼうの あそび方を 考えて やって みる。
◎やって みた ことを 友だちに つたえる。

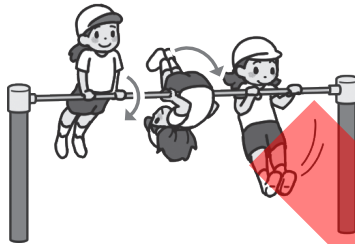
☐ **ぶら下がりふり**



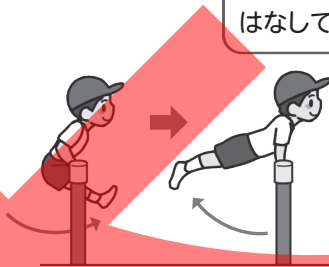
着地のときは足が鉄棒より後ろに着地するようにする。

足を まげて 大きく ふろう。

☐ **まえまわり 前回り下り**



☐ **つばめふり**



てつぼうから 体をはなして ふって みよう。

ステップ ステップ2では、工夫して、鉄棒遊びに挑戦する。

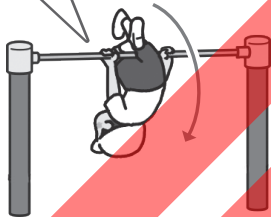
2 新しい あそび方に ちょうせんしよう。

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。

できたら ☐ に ○をつけよう。

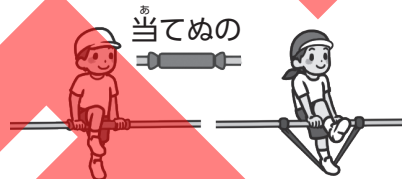
☐ **ひざかけふり**

のびした 足を 大きく ふるよ。



● **れんしゅうの くふう**

あ 当てめの



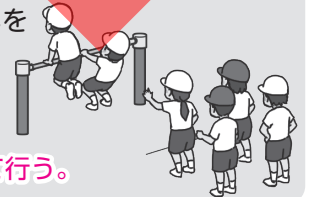
ひざ当てを つかって タイヤチューブを 足に かけて



やくそく

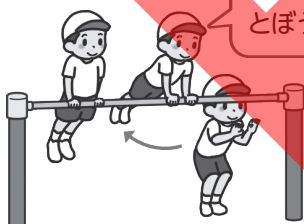
- じゅんばんを まもる。
- てつぼうを しっかり にぎる。
- まわりの あんぜんを かくにん してから はじめる。

順番や約束を守って行く。



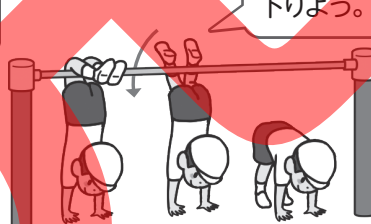
☐ **うしろ 後ろふりとび**

大きく ふって 後ろに とぼう。

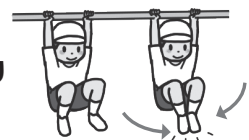


☐ **こうもり下り**

手を しっかり ついて 下りよう。



☐ **ぶら下がり 足うち**



ふく
がく

どんな あそび方の くふうをしたかな。

後ろふりとびで、自分の記録に 挑戦した など



学びのきろく

●てつぼうの 上で 体^{からだ}を ささえる とき、うでや 手は どうすると うまく できましたか。

手の平で鉄棒をしっかり握った、うではまっすぐ伸ばした など

●友だちと てつぼうで どんな あそび方を して みましたか。

一緒に同じ動きをしてみた、ぶら下がりながらジャンケンなどのゲームをしてみた など



とびばこ あそび

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。

- 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** あそび方を えらび、^{かんが}考えた ことや やって みた ことを 友だち^{とも}につたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと なかよく とびばこあそびを しよう。

**いろいろな とびのりや とび下り、
みつけよう とびこし方が 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。

☐ とびのり ☐ とび下り

3本目の
せんまで
とべたよ。

とお
遠くに
ピタッ！

両足で踏み切って跳ぶ。
両手での腕支持感覚を味わう。

着地のポーズを
決めると終わり
がはっきりする。

☐ またぎのり ☐ またぎ下り

ひざを まげて
ピタッ！

足を トン！
両足で 手を パン！
踏み切る。

着地は必ず膝を
柔らかく曲げる。

☐ かいきやくとびこし(たて) ☐ かいきやくとびこし(よこ)

跳び箱を「ギュッ」と
押して跳ぶ。

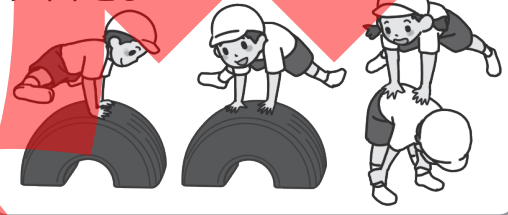
☐ よことびこし

頭を中に入れないように
して跳び、膝を柔らかく曲げて着地する。

ひざを まげて
止まっているね。

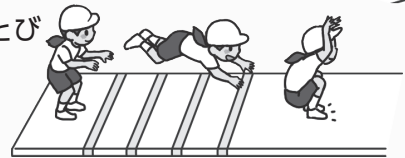


●れんしゅうのくふう ^{うま}馬とび
タイヤとび



こんな
ときは かいきやくとびこしが
うまくできないときは、
ゆかで うさぎとびや かえるの
足うちを やってみよう。

うさぎとび





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 あそび方を 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 あそび方で 手
ついて とびこして みる。
- ◎やっ て み た こ と を 友 だ ち に
つたえる。

ふか
く
学ぶには

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

とびはこの あそび方を くふうしよう。

できたら ☐ に
○をつけよう。

リズム馬とび



馬になる人は、肩幅より少し足を膝や足首を太くする。

リズム馬跳びの前に、床で、うさぎ跳びやかえるの足打ちなどを行うとよい。

おんがく
音楽のリズムに
あわせてとんで
みよう。

体を動かす
楽しさや心地よ
さを味わわせる。



やくそく

- じゅんばんや きまりを
まもる。
- とんでいる 人が
いないか かくにん
してから とびばこを
とぶ。跳ぶ順番や待ち方など、
跳び箱の約束をしっかり
確かめてから行う。

れんぞく とびばこ

つづけて とぶと
たの
楽しいよ。

だんだん とひばこ

たか
高さが ちがう
とびばこも
おもしろいね。

「れんぞく」とびばこで、全部違う飛び方で跳んでみたなど

いろいろな とび方で
とんだり 下りたり
するよ。

まえ おな
前の 人 と 同じ
とび方 で とぶよ。

気づいたことや、
考えたことを伝え合う。

他にも遊びの工夫を見つける。

- とびこし方の くふうは、どんな ことを しましたか。

「れんぞくとびばこ」では、前の友達の跳び方を覚えて真似して跳んでみた など

- 馬とびや とびばこで うまく とびこせた とき、手は どんな ふうに つきましたか。

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



目ひょう

- 知** コースを えらんだり 作ったり して、友だちと きょう走できるように なるう。
- 思** どうしたら はやく 走れるか、考えた ことや やって みた ことを 友だちに つたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと 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。



いろいろなコースをくふうして力いっぱい走ったりきょう走したりすることができるかな。

はじめに やって みよう

●ねことねずみ



タッチするときに友達を押さない。

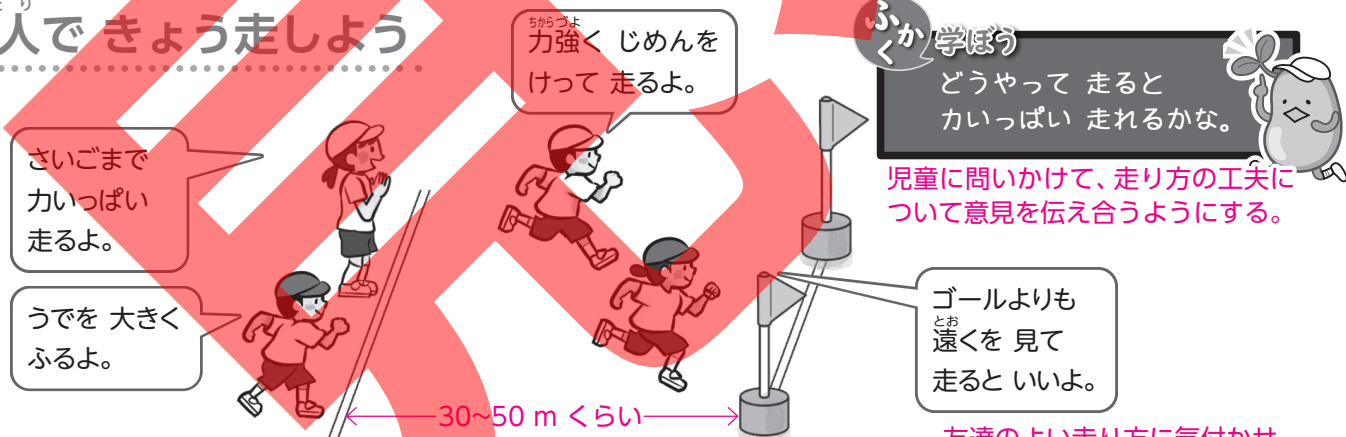
リズムよく
走れないときは、
ゆっくり 走ったり
その場で やって
みたり しよう。

あんぜん地たいに入れた!

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 コースを えらんで かけっこを 楽しもう。

ふたり 2人で きょう走しよう



ちからづよ 力強く じめんを けて 走るよ。

ふか 学ぼう

どうやって 走ると 力いっぱい 走れるかな。

児童に問いかけて、走り方の工夫について意見を伝え合うようにする。

ゴールよりも 遠くを 見て 走ると いいよ。

友達のよい走り方に気付かせ、真似をしてみるよう助言する。

いろいろな コースを 走って みよう

●ぎざぎざコース

コースを 外れないで はやく 走るよ。

コースによって走り方が違い、面白さが異なることに気付かせる。

●くるくるコース



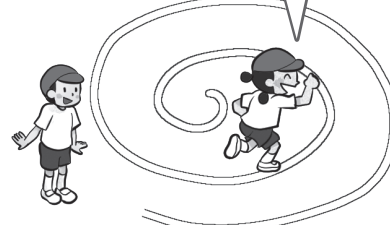
●くねくねコース



いろいろなコースに ちょうせんだ。

●うずまきコース

からだ うち 体を 内がわに かたむけて 走るよ。



かた → すすめ方

ステップ 1 コースをえらんで友だちと きょう走して かけっこを 楽しもう。

ステップ 2 コースをくふうして作り、友だちと きょう走して かけっこを 楽しもう。



ふか

◎どんな ふうに 走りたいか 考えて みる。

◎かいっぱい 走って みる。

◎できた ことや 気づいた ことを 友だちに つたえる。

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 コースをくふうして作り、かけっこを 楽しもう。

いろいろな コースを作ろう

がったい 合体 させたよ。

くるくるの むきを かえたよ。

グループのみんなで協力して コースを作るように促す。

グループで そうだんして コースを作ろう。

カクカクコースも 楽しそうだね。

ようぐをつかってコースを作ろう

だんボールを とびこえて みたい。

よい動きを見つけて真似 したり、紹介したりする。

コーンの 近くを 回るといいね。

がんばれ！

となりの コースも おもしろそうだね。

ミニハードルは逆向きに 置かないように注意する。

コーンを おいて まわ 回るのも 楽しそうだよ。

ようぐの つかい方を そうだんして コースを 作るといいね。

上手にとべたよ。

コース上の障害は2～3 カ所とし、多く置きすぎ ないようにする。

回って

回って

他のグループのコースも走ってみる。

学

び

の

き

ろ

く

●かいっぱい 走った とき、体は どんな かんじが しましたか。

速く走ることができて嬉しかった、気持ちがすっきりした など

●作った コースを 走った とき、どんな ことが 楽しかったですか。

タイヤを大きくジャンプしたこと、コーンをくるっと小さく回れたこと、 ハードルをリズムよく越えたこと など

リレーあそび



目ひょう

- 知** コースを えらんだり 作ったり して、リレーあそびが できるようになろう。
- 思** どうしたら あい手チームに かてるか、考えた ことや やって みた ことを 友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと 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。



リレーあそびの きまりを まもって コースを くふうしたり、チームどうしで きょう走したり 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 きまりを きめて、リレーあそびを しよう。

●リングリレー

リングを もらってから スタートするよ。

強く地面を蹴る。

まわ 回る ばしよは、きまった ところだよ。

前を見て走る。

15~20m くらい

●わたし方・うけ方

リング

手を のばして リングを わたす。 次の人がリングを 握るまで離さない。

この コーンを 回る コースで リレーするよ。

腕を振る。

はやく 走るのが にがてな 友だちは、一つ 手前の コーンを 回っても よい ことに しよう。

はやく 走るのが とくいな 友だちは、スタートと コーンの きよりを はなして みよう。

みんなが たの 楽しめる きまりを きめて みよう。

走る順番を変えたり、相手チームを変えたりして競走する。

待つ人は、決められた場所で応援する。

ま	め
ち	し
き	

4人で バトンをつなぐ りく上きょうぎの リレーは、1895年に アメリカの 大会で はじまりました。そのころ、広い アメリカの 国内では、ゆうびんや ニュースをつたえる ため、馬車や 馬が リレーしていたそうです。それが ヒントになったのですね。

1

2

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

ジャンプする
タイミングを
うまくとるよ。

とんだり 回ったりして、
コースをくふうしよう。

グループごとに、障害物の種類や置く場所を工夫する。

ミニハードルや
ペットボトルで 作った
しょうがいをおいて、
とびこえながら
走っても 楽しいよ。

ペットボトルハードルは
水を入れて、ゴムを張っ
て作る。

腕を大きく振った など

片手で落とさずにもらった、しっかり握った、渡すとき「ハイ」と言った など

とびあそび



目ひょう

- 知** 前や 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ろう。
- 思** いろいろな とび方を くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもって、
友だちと いっしょに とりくもう。

- 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。

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。



みつけよう

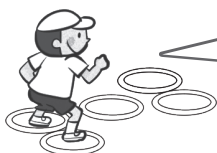
いろいろな とびあそびを 作ったり、いろいろな
とび方を したり できるかな。

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。

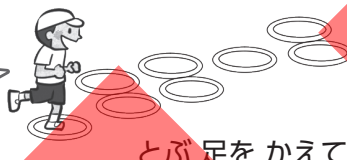
「ケン・パ」のかけ声や教師の太鼓・タンバリンなどでリズムをとると児童は跳びやすい。

●ケンパーとびあそび



ケン パー、ケン パー、
ケン パー。

ならべ方を
かえると 楽しいよ。



とぶ 足を かえて
途中で止まらないようにリズムカルに跳ぶ。

**こんな
ときは** うまく「ケン」「パー」が とべない
ときは、コースに 目じるしを おいて、
「ケン・パー」と 声に出し、はじめは
ゆっくりとリズムよく とぶといいよ。

●はばとびあそび



ポーン!

かた足や
りょう足で
できるかな。

片足で踏み切って両足で着地し
たり、片足で着地したりする。
はし 走って 来て ふみ切る。



ぼめ
3歩目で 大きく とぶよ。

リズムカルに助走
し強く踏み切るイ
メージをもてるよ
うに、「イチ・ニ・
サン」と声をか
け合う。

●ゴムとびあそび

●コースで

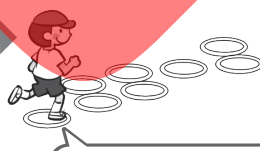


りょう足で

●ゴムとび

スタート

●ケンパーとび



つづけて とぼう。

●とびのり

とび下り



ゴール



走って 来て かた足で

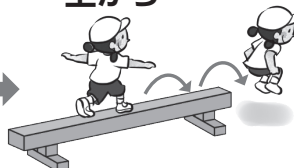
●かた足 ふみ切り



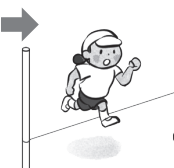
スタート

かた足で とぼう。

●へいきん台の 上から



●ゴムとび



●川とび



ゴール

みんなで そうだんして、
コースを 作ろう。

踏み切りと着地の動き、跳んだ高
さと距離の観点でいろいろな跳
び遊びを行うことは、バランスの
よい運動経験に大切である。

すすめ方

ステップ

1

いろいろな とびあそびを しよう。

ステップ

2

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。
ちがう とび方を やって みよう。



◎どんな ふうに とんで みたいか
考えて みる。

◎いろいろな とび方で とんで みる。

◎できた ことや 気づいた ことを
友だちに つたえる。

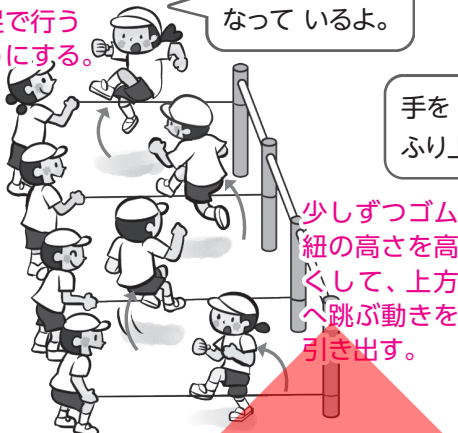
ステップ ステップ2では、用具などを使い、跳び方を工夫する。

2 ちがう とび方を やって みよう。

●ゴムとび

踏み切りは両足でなく、
片足で行う
ようにする。

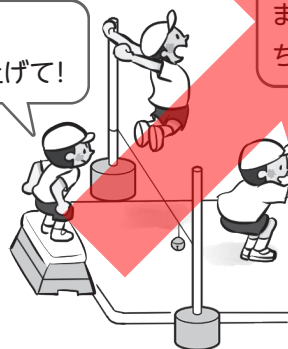
だんだん 高く
なっているよ。



少しずつゴム
紐の高さを高
くして、上方
へ跳ぶ動きを
引き出す。

●台をつかって

手を
ふり上げて!



ひざを
まげて
ちやく地。

やくそく

- じゅんばんを まもって、
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。

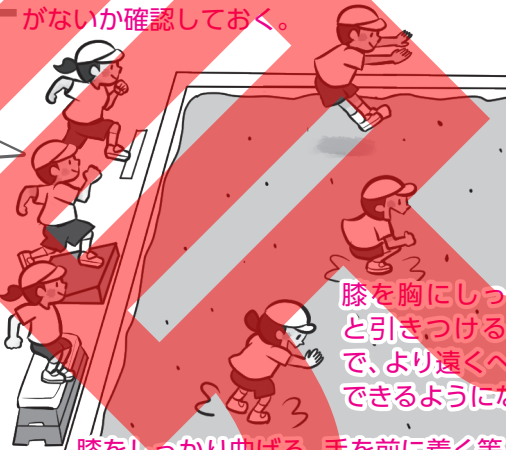
約束がしっかり守れるようにする。

つぎは、とびばこを
はなしてやりたいな。

●はばとび

砂場の砂は、しっかりと掘り起こし、危険物
がないか確認しておく。

走って きて
かた足で
ふみ切るよ。



台の 上から
とぶよ。

膝をしっかりと曲げる、手を前に着く等
助言し、常に安全な着地を心がける。

●とび方の れんしゅう



かた足で とんで、りょう足で
ちやく地を しよう。

じゅんびや かたづけを
すすんで しよう。



学
び
の
き
ろ
く

●かた足で とぶ ことが できた ときは、どんな 場で やって みた ときですか。

ケンパー跳び遊びを砂場でやってみたとき、助走をつけてゴム跳びで跳んだとき など

●ゴムとびや ケンパーとびを した とき、どんな かんじが しましたか。

ふわっと跳べた、続けてリズムよく跳べて気持ちよかった など

跳び遊びの楽しさと関連させる。



なげ あそび



目ひょう

- 知** 遠くになげる ことができるようになるう。
- 思** いろいろな なげ方を くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、友だちと 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 したり、
遠くになげたり 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。

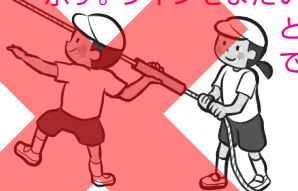
●かべ当て 体全体を使って投げる。
始めは投げる距離を短くし、
段々距離を長くする
とよい。



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。
ロープが投げる方向と軌道を
示す。ラインをまたいで行
くと効果的
である。



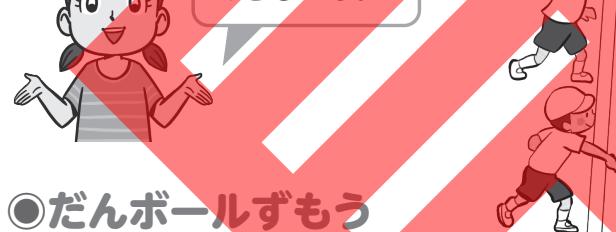
●フープゲーム



つぎは 赤を
ねらって
みよう！

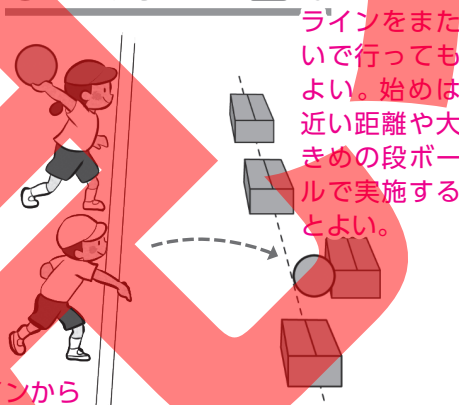
バスケットゴール
にフープをひっか
ける。色別に点数
を変えてもよい。

かた手で
なげる ことが
できるかな。



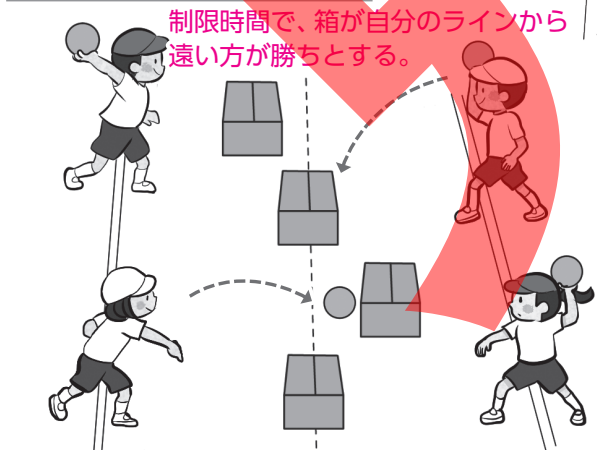
●だんボール当て

ラインをまた
いで行っても
よい。始めは
近い距離や大
きめの段ボー
ルで実施する
とよい。



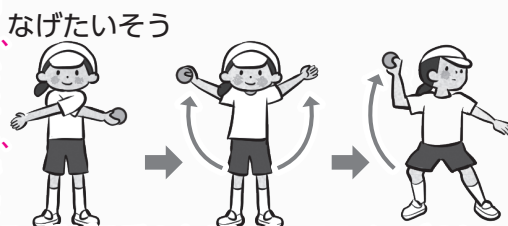
●だんボールずもう

制限時間で、箱が自分のラインから
遠い方が勝ちとする。



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。

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のしかたや、
反対側の腕の使い方が分かる。



いま
まめ
ちしき
今の ボールは、ゴムやビニールなどで できていますね。ゴムやビニールが なかった
ころは、ぶたなどの ぼうこう（おしっこを ためておく ところ）をつかって ボールをつくる
ことも あったそうです。

➡ すすめ方

ステップ

1

いろいろな なげあそびを しよう。

ステップ

2

遠くになげてみよう。



- ◎ どんな かんがふう に なげたいか
考えてみる。
- ◎ かっぱい なげてみる。
- ◎ できたことや 気づいたことを
友だちに 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

遠くになげてみよう。

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。

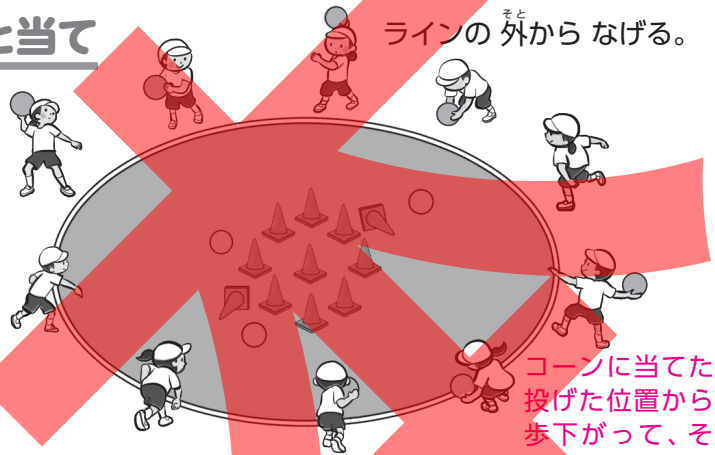
●かべ当て

当たったら、一歩ずつ
後ろに下がって
みよう。



壁に目線の高さのビニルテープを貼り、そこよりも上に当たったら、一步下がって挑戦させてもよい。

●まとめ



ラインの^{そと}外からなげる。

コーンに当てたら
投げた位置から一
歩下がって、その
位置で挑戦させる。

●遠くに なげるには

①よこむきになる。

②ひじを高くして、大きくふる。



よこむきの
しせいから、
なげる ほうを見る。

ひじを高くしてうでを大きくふる。
 後ろの足から^{まえ}前の足へと
 たいじゅうが いどうする。

「かべ当て」も活用し、横向き たいじゅうが いどうする。
から投げられるようにする。

やくそく

- じゅんばんを まもって、ボールや人に ぶつからないようにしよう。
- じゅんぴと かたづけを しっかりしよう。

こんな
ときは
なげる 手と
おな
同じ ほうの 足が

出てしまうときは、
ラインをまたいで
なげたり、
「なげたいそう」を
やってみたりしよう。



学びのきろく

- ボールが 遠くまで とんだ ときは、どんな ふうに なげた ときでしたか。
強く投げたとき、リズムに合わせて投げたとき など
-
- 力いっぱい なげた とき、ボールは どんな ふうに とんで いきましたか。
自分の目線の高さより高く飛んだ 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。

いきを止めたりはなからはいたりしながら
みつけよう 水にもぐったりういたりできるかな。

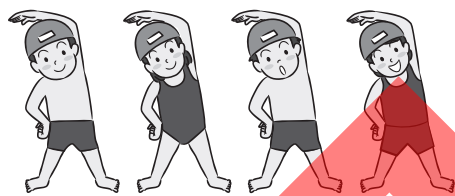
ステップ ステップ1では、水遊びをするときの約束を確認する。

1 水あそびのやくそくをたしかめよう。

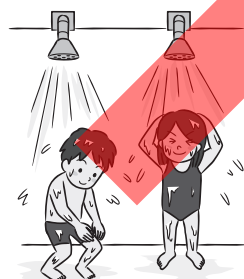
水遊びの心得やプールのきまり等について、最初の段階でしっかりおさえ、学習規律を習慣化する。

プールに入る前

●じゅんぶうんどうをする。



●体をきれいにあらう。



●バディ(2人組)になる。



となりの人がバディだよ。

プールで

●プールのまわりでは。



プールサイドで走ると危険なことを理解させ、安全に活動できるようにする。

走ったりふざけたりしない。

●プールに入るときは。



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。

水あそびの後

●頭や体をあらう。



●うがいをする。



水あそびがおわったら体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。



プールでは水えいぼうをかぶりますね。学校のプールのじゅぎょうに水えいぼうをかぶることを広めた会社は、もともと何を作っていた会社でしょうか。

ア 赤ちゃんのおむつカバー イ ランドセル ウ えんぴつ エ ふうせんガム

→ すすめ方

ステップ

1

水あそびの やくそくを たしかめよう。

ステップ

2

いきを 止めたり はなから はいたり
しながら、水に 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^{かんが}ではなから
いきを はくか 考えて やって みる。
- ◎やって みた ことを 友だちに
つたえる。

ステップ

2

2年では、入水前に大きく息を吸い、いったん止めで頭までもぐること、
水中で鼻から息を吐いて泡を出すこと、水中で目を開けることを目指す。

水に もぐったり ういたり して あそぼう。

ステップ2では、水に 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。

◎はなから ンー

◎水中ジャンプ

◎たからさがし



息を吐いた
ときに出る
泡にも着目
させる。

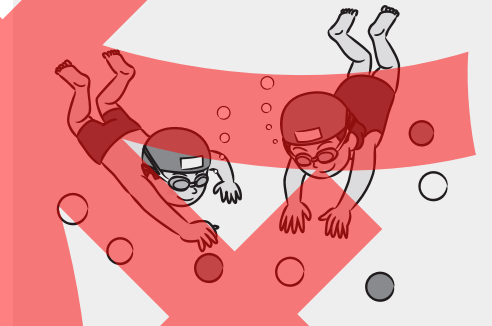
☐ はなから いきを
はく

できているかを
バディで確認し
合ってもよい。



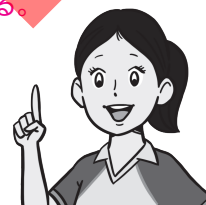
☐ 手で 水を
かいて
1年の「ながれる
プール」の「水を
おすと進むこと」
と関連がある。

☐ とび出して
口で パッと
いきをする



☐ 水中で 目を あける
足をつけず、水中に もぐるとたくさん宝が
とれることに気付かせる。

友だちが ^{しょうず}上手に、
はなから ブクブクして いるか
水の中^{みづ}で 見て みよう。



◎水中ジャンケン

◎ビートばんをつかって

◎ラッコうき



☐ 水の中^{みづ}で 声^{こゑ}を出す



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、ゆっくりと
後ろに歩くと浮きやす
い。

☐ ビートばんを もって
うく

体の力を抜いて浮く。



プカプカして
気持ちいいなあ。

こんな
ときは

足がしずんでうまく うかない
ときは、いきを 大きく すって
止めたり、力を めいたり するといいよ。

ふか
く
あそび

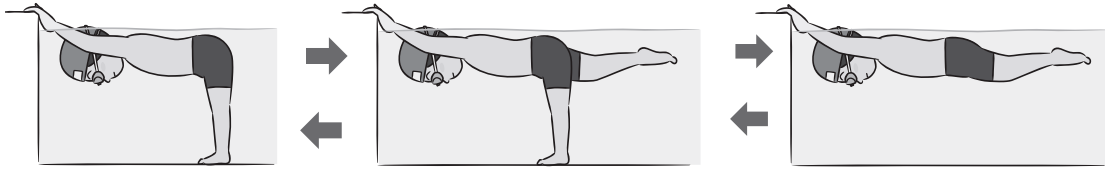
力を入れたときと比べて、力を
抜いたときは体が沈まず、浮く
ことができることに気付かせる。

力を入れた ときと めいた
ときで、どんな ふうに
ちがうかな。くらべて みよう。



●つかまって うく 始めはゆっくり行うようにする。

かべにつかまって 足をはなしてみよう。



☐ かおを 水につける

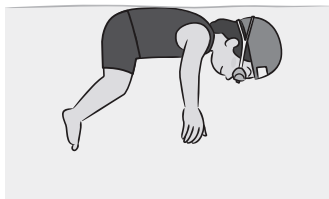
☐ かたほうの 足を 上げる

☐ うく

力を ぬくと
うまくいくよ。



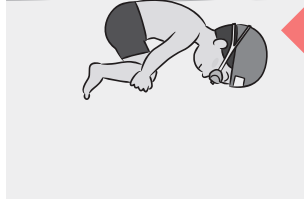
●クラゲうき



☐ おしりを うかせる

クラゲ浮きやだるま浮きは、立つときのリカバーを確認してから行う。力を抜くとどうなるかを伝え合うのもよい。

●だるまうき



☐ 手で ひざを かかえる

●立つ ときは



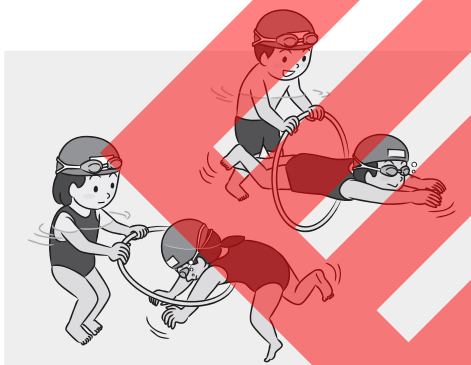
呼吸と手のかきを一緒に学習する。

☐ ひざを おなかに
近づける

☐ 手で 水を
おすように
して 立つ

●わくぐり

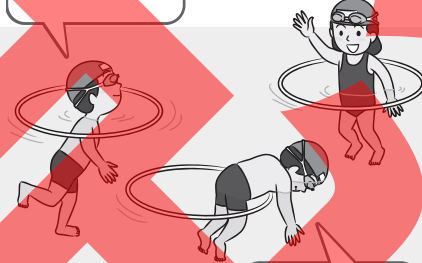
いろいろな かたくぐり方を
してみよう。



水慣れの度合いにより、輪の位置や高さを変える。

●しまめぐり

入る ときは
下からだよ。



音楽や歌に合わせて、楽しく伸び伸びと行えるようにする。

出る ときは
上からだね。

●おにあそび

動ける範囲を決める。水を怖がる児童が多い場合は、ルールをやさしくする。

つかまえるよ。



しゃがんだら
セーフだよ。

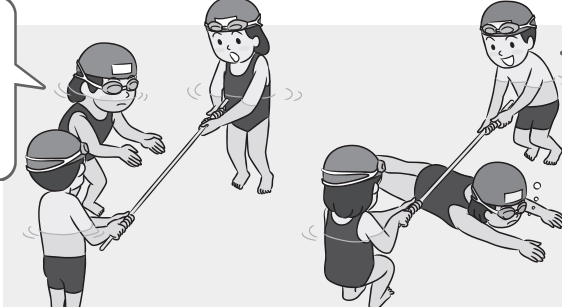
わの 中に入ったら
セーフだよ。

たの
楽しい あそび方を
かんが
えて、先生や
とも
友だちにも つたえよう。



●ぼうくぐり

いきを
いっぱい
すってから
もぐるよ。



もっと
ひくく
するよ。

棒の高さを段々低くしていく。
水を怖がる児童には少し棒を高くする。
棒を持つ児童は適宜交代する。

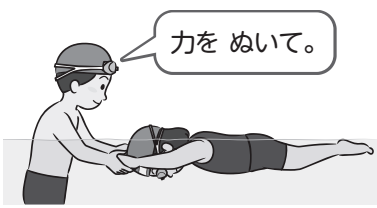
ぶつからないように輪や棒の間隔を十分にとる。

友だちと いっしょに

始めはゆっくり行うようにする。

友達といろいろな浮き方を伝え合うようにする。

●手を つないで



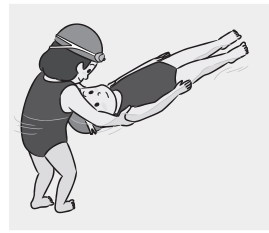
友だちにつかまって。
ゆっくりと行う。

●ビートばんで



ビート板を持っている補助者が、
ゆっくりと後ろに歩くと浮きやすい。

●せうき



友だちと
いろいろな
うき方を
やってみよう。



●水中たからさがし

チームで きょうそうして
あつめるよ。

水にもぐるときは、目を
開けて宝をよく見てと
るようにする。

赤チームは
こっちに
入れるよ。

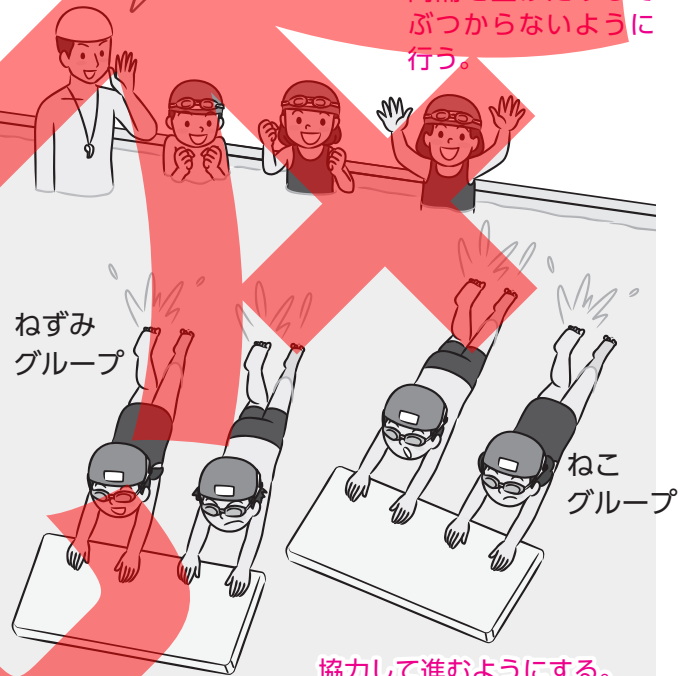
白チームは
こっちに あつめるね。

どちらが たくさん
とれるかな？

●水中、ねこと ねずみ

ね、ね、ね、ね、ね…
ねこ!

進行方向を決めたり、
間隔を空けたりして
ぶつからないように
行う。



協力して進むようにする。

3年の学習内容の、浮く・進むの動きづくりとなる。
よばれたグループは おいかけ、もう ひとつの
グループは つかまらないように にげよう。

学
び
の
き
ろ
く

●水の 中で はなから いきを はくには、どうすれば よいですか。

口を閉じて鼻をかむようにする など

●できるようになった とき、どんな ことが 楽しかったですか。

クラゲ浮きで気持ちよく浮いたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。



ボールなげ ゲーム

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。

みつけよう

手のひらに 当てて ボールを とる ことができるかな。

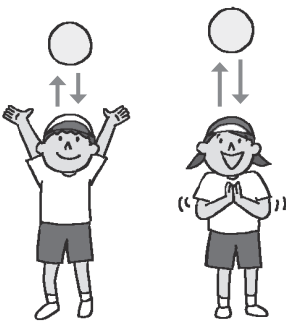
目ひょう

- 知** ボールを なげて とく点したり
ボールを とって とく点を ふせいだり
することができるようになるう。
- 思** どうしたら とく点できるか 考えて、
友だちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく
ゲームを しよう。

はじめに やって みよう

一つ一つの動きができるようになったら、
できた回数を友達と競争する。

●上に 上げる



まっすぐ 手を たたく。くるっと
なげる。 まわ 回る。

●つく

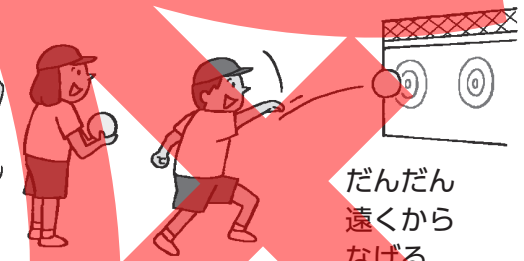


その場で



うごきながら

●まを 目がけて 上げる

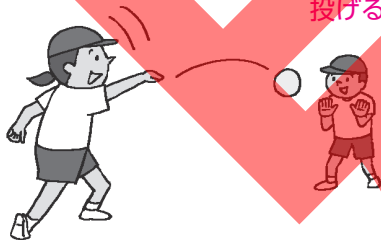


だんだん
遠くから
なげる。

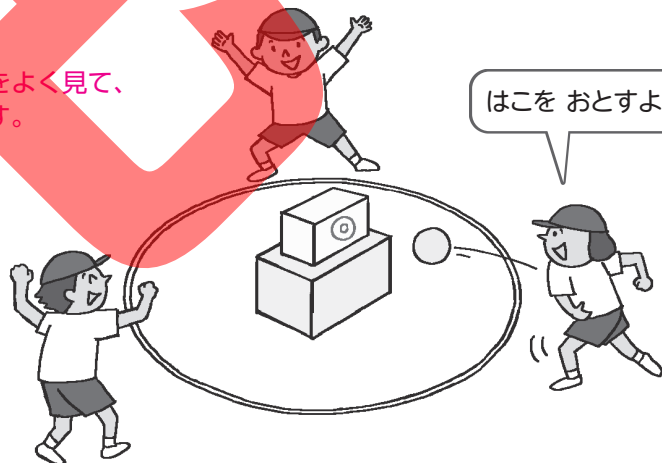
●2人での ボールなげ

あたま 頭や むねの たか さで なげる。
とんで きた ボールに 手のひらを
当てて おとして とる。

投げるポイントをよく見て、
投げるように促す。



●みんなで ねらって 上げる



はこを おとすよ。

●いろいろな ボールで やって みよう



とげとげ サッカー 小さい 新聞 おもしろい はずまない
かたち 形

こんな
ときは ボールが
こわい ときには、
かるい ボールを
つかうと とったり
よけたり しやすいよ。

→ すすめ方

ステップ

1

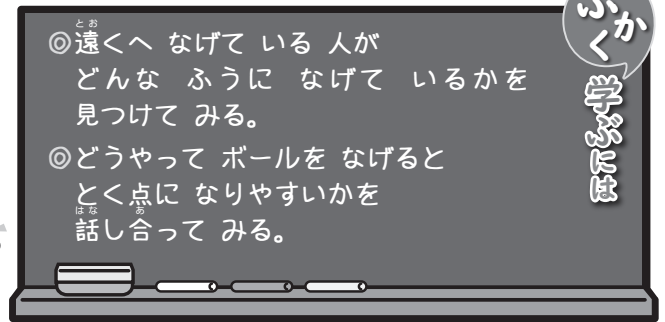
ゲームのしかたをおぼえて
なかよく ゲームをしよう。



ステップ

2

せめ方や まもり方を くふうして ゲームを
しよう。



ステップ

ステップ1では、ボール投げ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なかよくゲームをしよう。

●たいせんゲットボール

内野のコートは、場面で切り替わる。

- ・味方チームの外野の人と
ボールを投げ合うとき
…色の濃い部分(パス得点ゾーン)
- ・相手チームが
投げている
ボールを
奪うとき
…濃い部分と
薄い部分両方
(内野コート)

内野
コート

パス!

外野コート

あい手チームの
パスを
うばえるかな。

パスとく点ゾーン

ボールを とれたら
こんどは こっちに
ながてね。

パスとく点
ゾーンの中
で
うけるよ。

内野コート

外野コート

どこに投げると相手に捕られず味方
チームに投げられるか、どこで守る
と相手チームからボールを奪うこと
ができるかなどについて、考えなが
らゲームができるように助言する。



やくそく

- ゲームの はじめと おわりは
あいさつを する。
- じゅんびや かたづけは
みんなで やる。



ルール

- 1チーム 4人で 行う。
- 外野 2人と 内野 2人に 分かれる。
- ボールを もっている チームは、あい手チームの
内野に とられないように、内野と 外野で ボールを
なが合う。
- ボールを もっていない チームの 内野は、
あい手チームの なげ合っている ボールを うばう。
うばったら、こんどは あい手チームの 内野に ボールを
とられないように、じぶんの チームの 外野と

ボールを なげ合う。

- つぎのような ときに、点が入る。
- ・ボールを もっている チーム…
みかたが なげた ボールを、
パスとく点ゾーンの中 で とれた とき。
- ・ボールを もっていない チーム…
内野が、あい手チームが なげた
ボールを 内野コートの中 で とれた とき。

●なげ方^{かた}

なげる手とはんたいの足を^{まえ}前に出す。
ボールをムギュッとつかんで
^{あたま}頭の上からビュン!となげる。

なげたい
ところをよく
見てね。

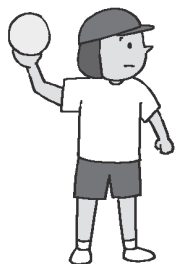


かた手で



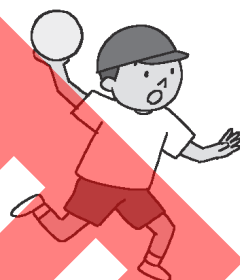
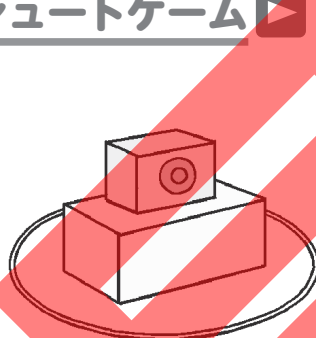
りょう手で

●^{とお}遠くへなげるポイント



- ・よこむきでひじを耳の上まで高く上げたしせいでなげる。
- ・なげる手とはんたいの足をふみ出しながら、頭の上からビュン!とボールをなげる。

●シュートゲーム



まもるぞ!

チームは児童の実態に合わせ、
3～4人で編成する。

こっちが
^あ空いてるよ!

まとの^{ちか}近くへ^い行くよ。



ルール

- まとを2つおく。
- あい手のチームのまとに当てると1点^{てん}。
- ボールをもって歩いたり走ったりしてもよい。
- 人をおしたり、たたいたりしてはいけない。

顔にはボールを当てないように
あらかじめ伝えておく。

的と自分の間に人がいない
ところ、的の近く など

ふか^く学ぼう

どこからなげたら
とく点しやすいかな。



サッカーボールは、白黒のもようですね。なぜこんなもようなのでしょう。
ア 白黒だとかっこいいから。 イ テレビほうそうで1色だと見にくかったから。
ウ 1色よりもやす上がりだから。 エ つかうざいりょうが2色だったから。

2 せめ方や まもり方を くふうして ゲームを しよう。

●たいせんゲットボール

あい手チームが とれなくて、
みかたが とれるように なげてね。

攻め方や守り方を考えたり、
振り返ったりする時間を設
定し、自分たちのチームの工
夫を考えるようにする。

あい手チームが 下がる
前に パスするぞ！

●シュートゲーム

わっ。
とれない！

自分と的の間に相手チームの人を
入れないように動いて投げる。

まもりの 人が
いない ところを
ねらうよ！

●まもり方

①りょう手を ひろげて
まもる。

両手を広げ、
守備範囲を広げる。

②ボールを もって
いる人の まえ
に 立って まもる。

学
び
の
き
ろ
く

●ボールを 遠くへ ながれたり、とったり するためには、どの ばしょで ながれたり とったり
すれば いいですか。

相手コートに近いところで投げる、ボールを投げた人から遠いところで捕る など

●ボールを 遠くに ながれたり、とったり できた ときは、どんな ことが たの しかったですか。

遠くの相手に当てたこと、速いボールを捕れたこと など

ボールけり ゲーム

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 ける ことができるかな。
みつけよう 足の うらで ボールを 止める ことができるかな。

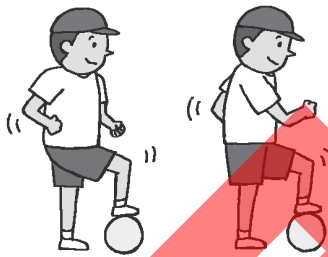
目ひょう

- 知** ボールを けて とく点したり
あい手の とく点を ふせいだり する
ことができるようになる。
- 思** とく点 しやすい ばしょを 見つけて
友だちにつたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく
ゲームを しよう。

はじめに やって みよう

●足の うらで ボールタッチ

その場で 右足と 左足、じゅんばんに
タッチする。 始めはゆっくりで、慣れてきたら
徐々にスピードを上げる。



●ドリブルおにあそび

先生の 合図に 合わせて ドリブルで
すすんだり 止まったり する。



●まとを 目がけて ける

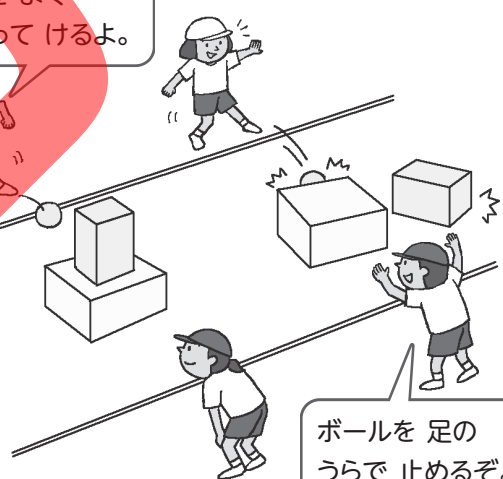


まとに 当たったら 後ろに 下がって
遠くから ける。

的をよく見て狙いを定める。ボール
を蹴るときはボールを見て蹴る。

●まと当てあそび

まとをよく
ねらって けるよ。



ボールを 足の
うらで 止めるぞ。

●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

こんな
ときは

ボールが
止められないときは、
やわらかい ボールを
つかってみよう。

はし
走りながら
うまく ける ことが
できるかな。



➡️ すすめ方



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

せめ方や まもり方を くふうして
ゲームを しよう。



じょうず

◎上手に ボールを けて いる 人の
とくちょうを 見つけて みる。

◎どこに ボールを けると とく点に
なりやすいかを
はな
話し合 ってみる。

ステップ

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

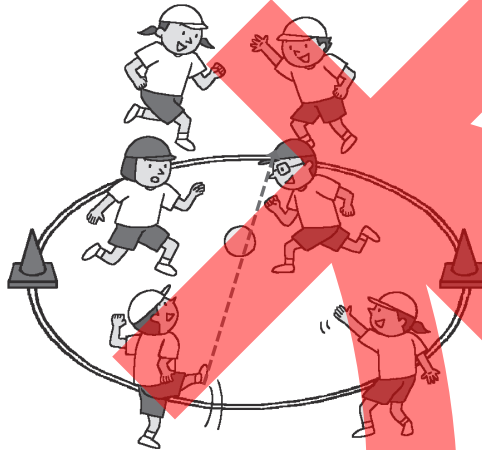
ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

●たまごわりサッカー

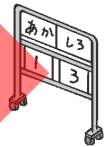


ルー ル

- ボールが たまご(コートの円や 四角)を めけたら 1点。
- 中に いる 人は ボールを止める。外の 人に わたして さいかいする。
- 3分 たったら こうたいする。



3分間で ^{ぶんかん}何回 ^{なんかい}ボールを
とお
通せるか、きょうそうして
みよう。

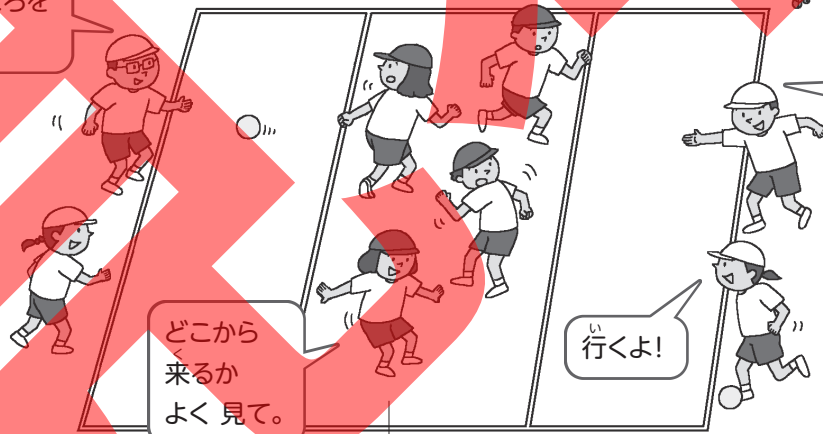


空いているところを
ねらうよ。



やくそく

- しっぱいをした 人の
もんくを 言わない。
- 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。



いま
今だ！
後ろを
むいて
いるよ。

行くよ!

どこから
来るか
よく見て。

たまご

●**けり方** ▶

足のこうでボールの
まん中をけるよ。

ボールをよく見て、足思い切り振って蹴る。じく足



ける ほうこう

じく足は まっすぐに
ボールの よこに おいて ける。



2、3歩走ってボールに追いついて蹴ることを繰り返すことで、ドリブルの動きになっていく。



2、3^ほ歩 走って ける。



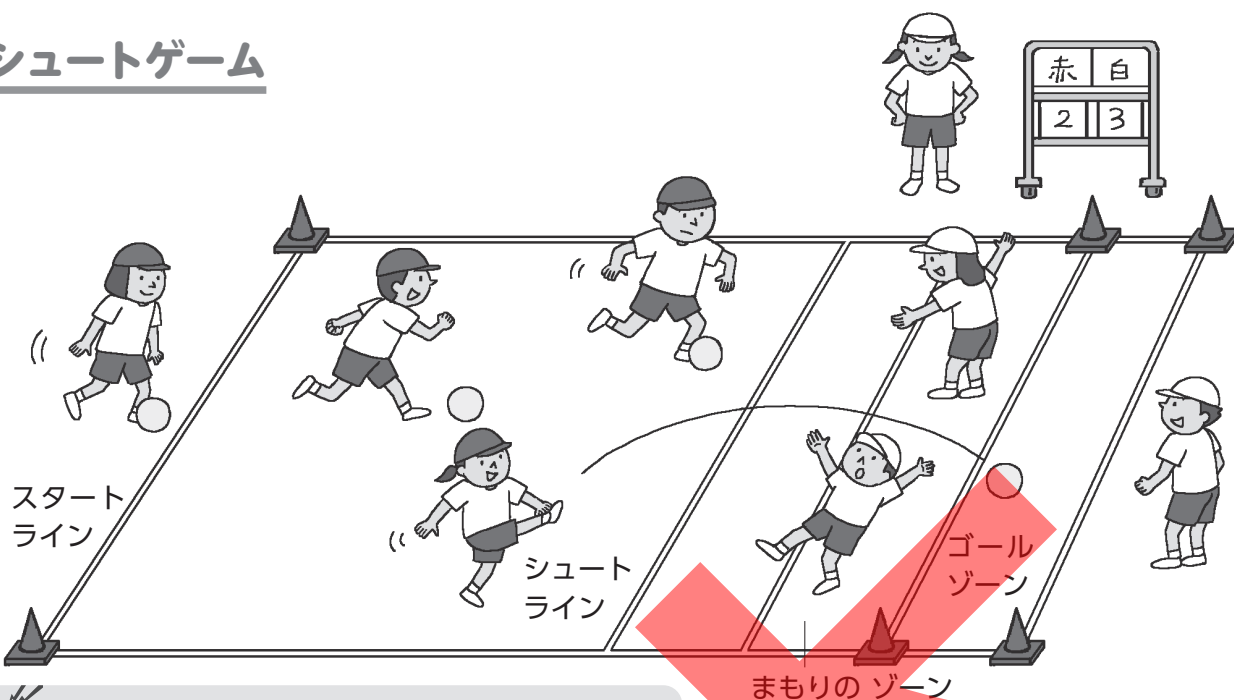
●止め方▶

ボールの うごきを 足の
うらで 止めよう。

ボールが来るほうへ動いて、ボールを止める。



●シュートゲーム



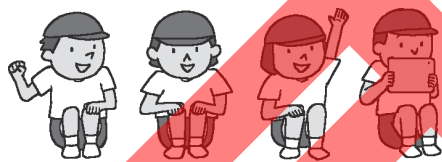
ルール

- ゴールゾーンをボールが通ったら 1 点。
- チーム ぜんいんが 1 回 シュートしたら、こうげきとまもりを こうたいする。
- こうげきの人は シュートラインを こえては いけない。

まもりの ゾーン

児童の実態に合わせて
コートを広さを決める。

●キックベースボール



相手のいないところを狙って、思い切り蹴る
けったら すぐ 走るよ。ことに留意させる。



ホーム



ルール

- ける人は、ボールを けて コーンに 走る。
- コーンを 回って ホームに もどる。アウトになる 前に ホームに もどれたら とく点。
- だれかが ボールを とったら、まもりが ぜんいん あつまって、「アウト」と 言いながら すわったら アウト。
- ぜんいんが けったら、まもりと こうげきを こうたいする。

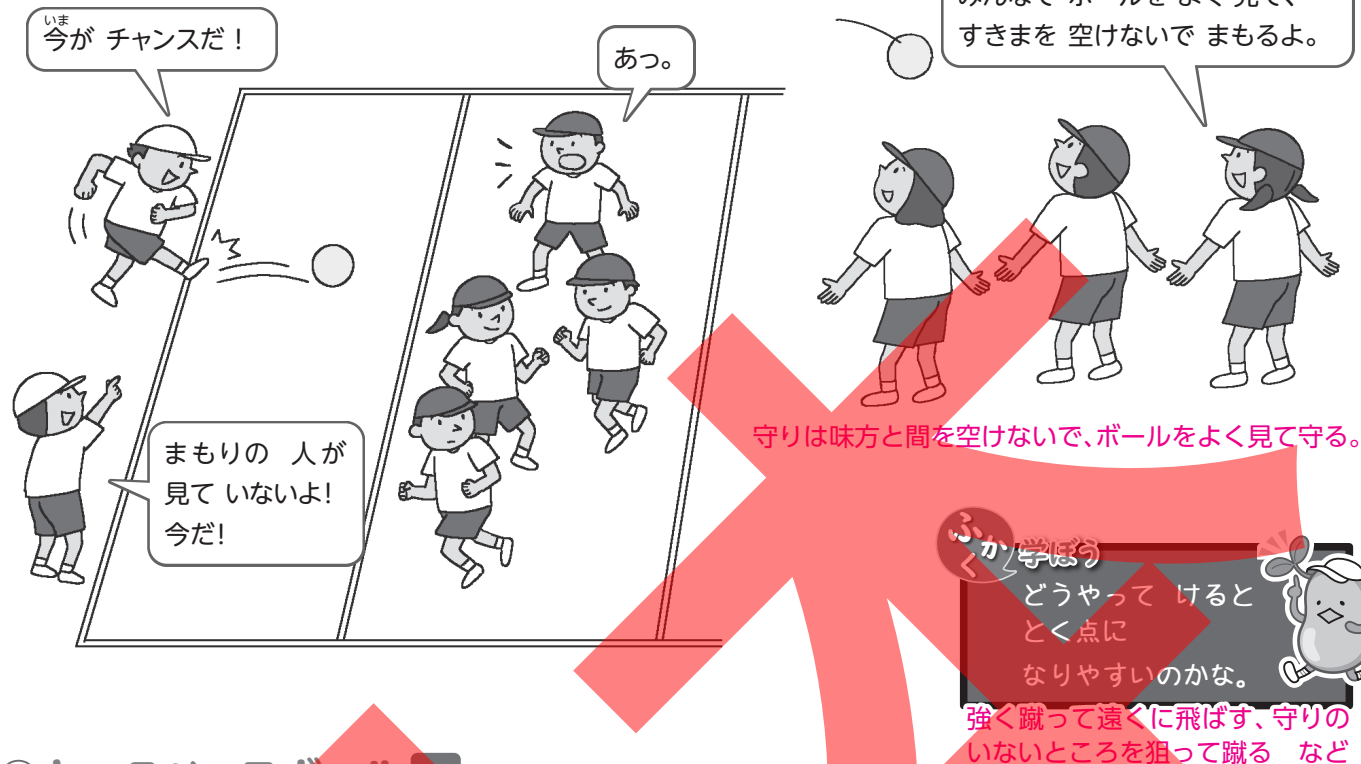
全員が集まってアウトにするルールに
することで、アウトをとる学習機会を
増やすことができる。



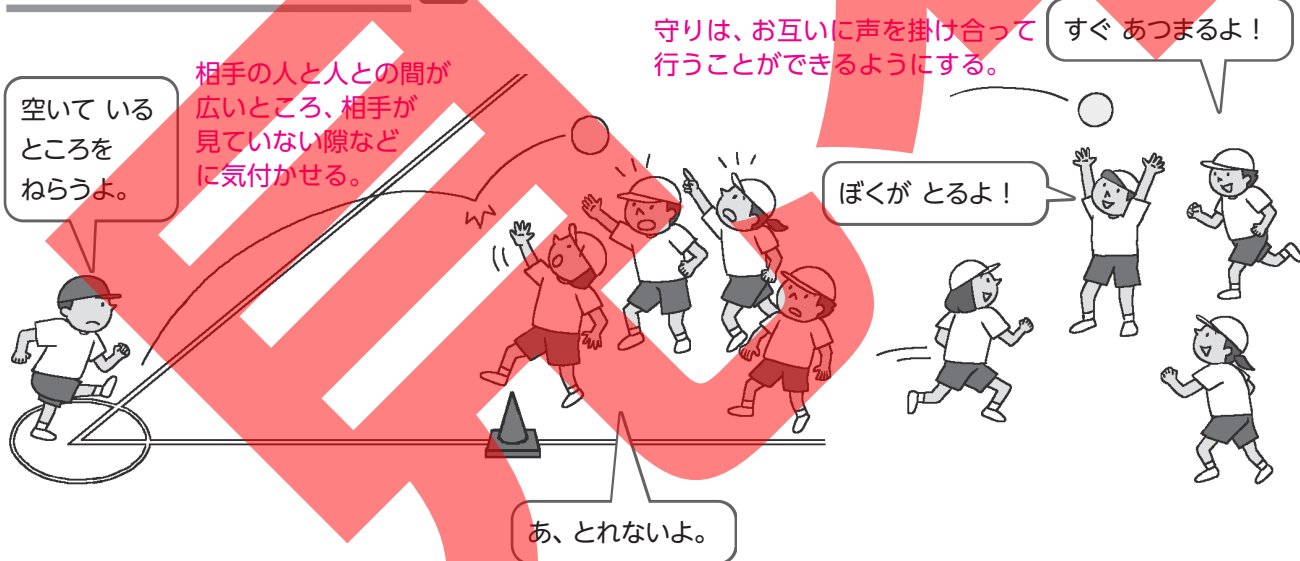
ボールをつかうゲームは、しゅるいによって、1チームの人数が きまっています。では、
正しきな サッカーの しあいでは、1チームは 何人 でしょうか。
ア 7人 イ 9人 ウ 11人 エ 15人

2 せめ方や まもり方を くふうして ゲームを しよう。

●たまごわりサッカー▶



●キックベースボール▶



- ボールを 強く けったり、ボールを 止めたり する ためには、どのように 足を うごかせば よいですか。

強く足を振って蹴る、ボールが来る方向へ動いて止める など

- できた ときは、どんな ことが たの しかったですか。

相手に捕られないようにボールを蹴ることができたこと、ボールが来るほうへ動いて捕れたこと など

おにあそび

学習のねらい 一定の区域で逃げたり、追いかけたり、陣地を取り合ったりすることができるようにすること。



おにの うごきを よく 見て にげられるかな。
友だちと きょうりょくして つかまえられかな。

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



ルール

- しっぽをとられたら、おにになる。

コートの外に出たら、鬼になるルールにしてもよい。



ふか学ぼう

どうしたら しっぽをとられないでにげられるかな。

鬼のいない場所に素早く動くなど、作戦を立てることに繋げる。

しっぽは、ばちまきや薄手の布を使うとよい。

●たからとりおに



ルール

- 時間内におににつかまらないようにたからをとる。

誰かが鬼を引きつけるなど、作戦を立てていたチームを全体に共有し、作戦を立てることに繋がるようにする。

とれるぞ!

おとりになるよ。
いま今のうちにたからをとって!

どのチームが
たくさん たからをとれたのかな?



まめ	し
ち	き

おにごっこをスポーツとして楽しむ「スポーツおにごっこ」というものがあります。こまかいルールもきまっていて、日本ではぜん国大会があるそうです。イギリス生まれのチェイスタグというおにごっこは、せかい大会も行われています。

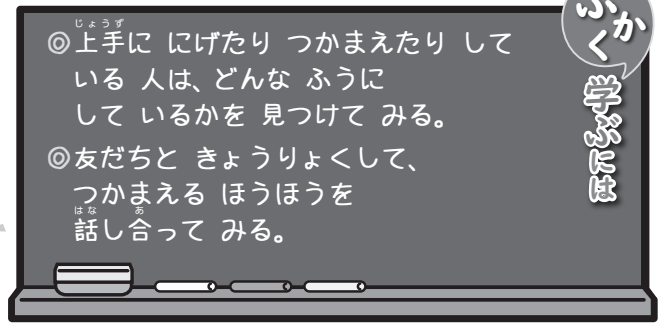
かた すすめ方

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

友だちときょうりょくして、にげ方や
おい方をくふうしてあそぼう。



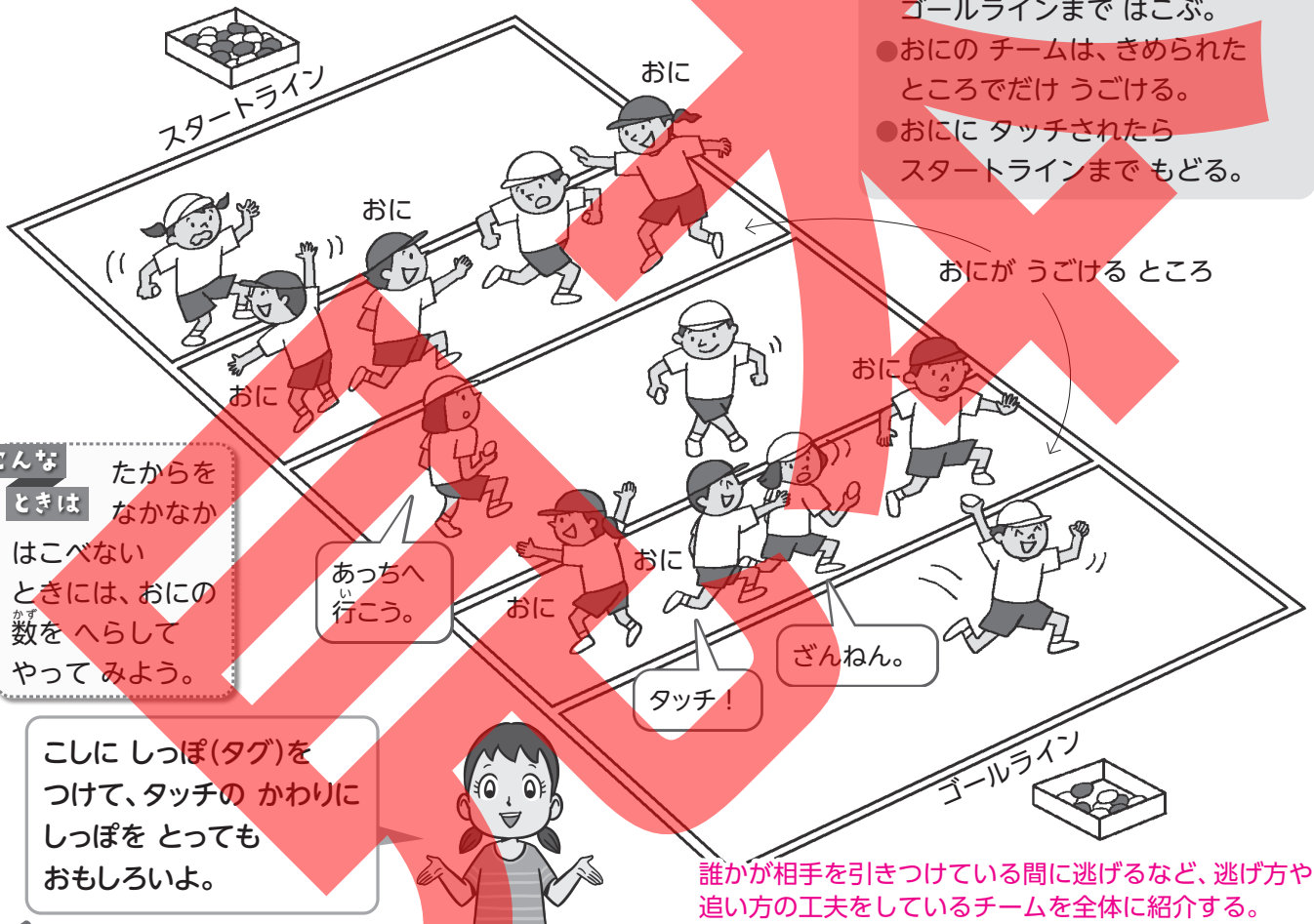
ふか
く
あそ
ぶ

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。

2 友だちと きょうりょくして、にげ方や おい方を くふうして あそぼう。

●たからはこびおに

宝は紅白玉など、持ち運びやすいものにする。



こんな
ときは

たからを
なかなか

はこべない
ときには、おにの
数をへらして
やってみよう。

こしにしっぽ(タグ)を
つけて、タッチのかわりに
しっぽをとっても
おもしろいよ。

ルール

- スタートラインにある たからを
ゴールラインまではこぶ。
- おにの チームは、きめられた
ところでだけ うごける。
- おにに タッチされたら
スタートラインまでもどる。

おにが うごける ところ

誰かが相手を引きつけている間に逃げるなど、逃げ方や
追い方の工夫をしているチームを全体に紹介する。

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。

鬼がほかの人を見ているときに逃げる、逃げられないように近くへ寄ってから捕まえる など

- できた ときは、どんな ことが 楽しかったですか。

相手と相手の間を走り抜けたこと、たくさん捕まえたこと 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**

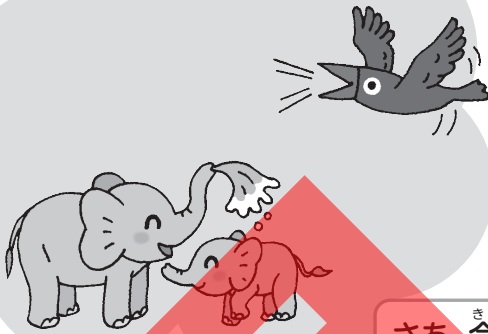
ステップ

1

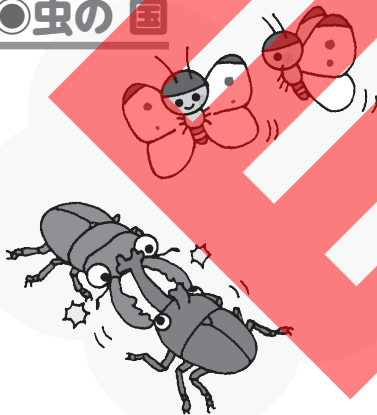
ステップ1では、いろいろな踊りのテーマを考え、表現する。

やってみたいテーマをえらぼう。

●どうぶつの国



●虫の国



鳥、動物、昆虫、恐竜、乗り物などの中から、次の2点を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

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

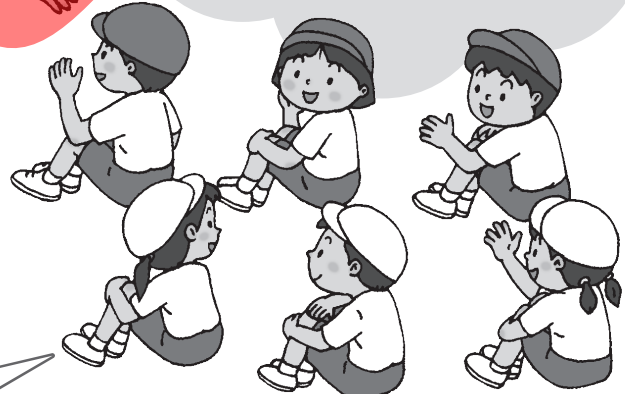
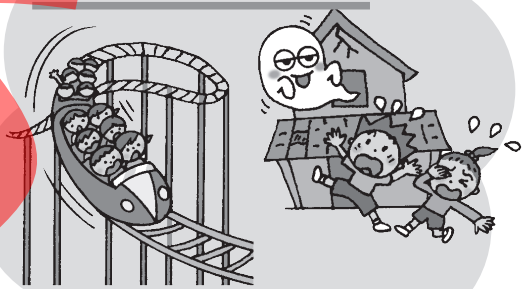
さあ、^{きょう}今日は
どんなもの
になりきって
みようかな？

どの国^いに行
って、
おどっ
てみよう
かな？

●のりものの国



●ゆうえんちの国



目ひょう

- 知** みちかな どうぶつや のりもの
になりきって おどる ことが
できるようになるう。
- 思** とくちょうを ^み見つけて おどったり、
友だちと ^{とも}つたえ合ったり しよう。
- 態** だれとでも なかよく おどったり、
あんぜんに 気をつけたり しよう。

イ
ク
？

ジェットコースターは、^{たか}高いところから下っていく ときの スピードが 怖い ですね。では、
いちばん スピードを かんじる せきは どこ でしょうか。

ア いちばん ^{まえ}前の せき イ まん 中 あたりの せき ウ いちばん ^{うし}後ろの せき

やってみたいテーマをえらぼう。

ゆうえんちの^{くに}国のいろいろなのりものになりきってみよう。

すきな のりものの お話を
つくって おどろう。



◎おどる ものの とくちょうを
見つけて、その 場で すぐに
ひょうげんしてみる。

◎友だちと いっしょに ^{かんが}考えたり、
友だちの よい うごきを
見つけた り する。

ゆうえんち^きに 来たよ。
 どんな のりもの^きがあるかな？

コーヒーカップ!

ジェットコースター！

肩を強くつかむと、前後の児童同士がぶつかって危険だったり、空間が窮屈で自由な表現ができなかったりするので、肩はつかまない。コースターの時間差も表現しやすくなり、床を転がる際も安全である。

メリーゴーランド!

ガタン、ガタン。

しゅっぱつします!

はじめは みんなで
ジェットコースターに
なって みよう。
ゆっくり ゆっくりと
うごき出したよ…。

だんだん のぼって いくよ。

さかを のぼって のぼって…。
上から 下に まっさかさまに
おちるよ～!!!

おちるよ!

先頭の人が後ろの友達を意識せずに走ってしまうことがあるため、「コースターに乗っている人を落とさないように進むう」などと声をかけるようにする。

すごいスピードで楽しそう！
ぐるぐる回^{まわ}ったり
ゆかにころがったりすると
おもしろいね！

まがるよ!

動いているうちに追いつけっこのようになり、表現運動から離れてしまう児童が出てくるときがある。そのとき

は活動を一度止め、コースターの表現に戻り、スピードを落とすなどして活動を進めるとよい。

2 ゆうえんちの 国^{くに}の のりものになりきってみよう。

空を ヒューと
言いながら
とんで いるよね。

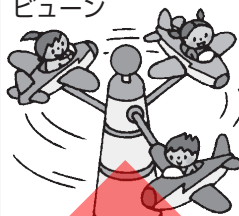
ビューン!

パレードの曲など、アップテンポな遊園地のBGMを流すと
集中力が増し、雰囲気も盛り上がる。

からだ
体 ぜんたいを
つかって なりきろう。

本書児童用誌面の動物かるたを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るたを追加してもよい。
その際は、「○○(乗り物)が○○している(動き)」と、オノマトペを入れるように留意する。

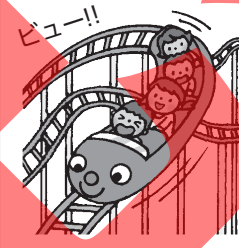
かぜ き
風を 切る
ひこうき
ビューン



乗っている人でな
く、その乗り物自体
を表現することに留
意する。



すごい スピードの
ジェットコースター
ビューン!!



ガタガタ

ゆっくり のぼるよ。

さかを のぼったり
下りたり、まがったり
しながら すすむと
たの 楽しいよ。



こわーい
おばけやしき
ヒュルル〜



二人組で行い、
同じ動き(同調)
や反対の動き
(対極)をする。
互いの動きに目
が行くようにな
り、対応する動
きの学習が自然
に生まれる。

スピードが はやく なったり
おそく なったり するの も いいね。

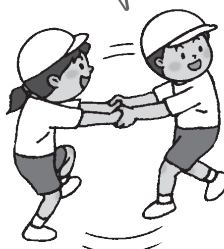
ほかに どんな
のりものがあるかな？



ぐるぐる 回る
コーヒークップ



すごい スピードで
ぐるぐる 回ってるね！



移動時もありきったまま動く。
移動やかなたをめくるタイミ
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。

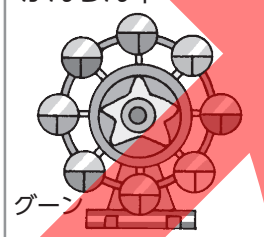


表情までなりきっていたり、
オノマトペを口に出してい
たりする児童を紹介する。その
表現を全員で真似することで、
よい表現を全員で共有できる。

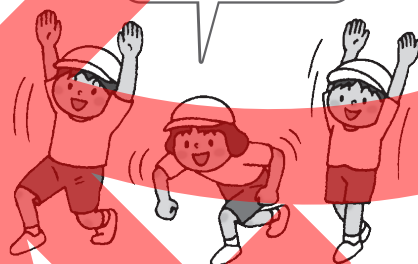
つぎの カードは
なに
何かな？



ゆっくり 上がって
ゆっくり 下がる
かんらん車

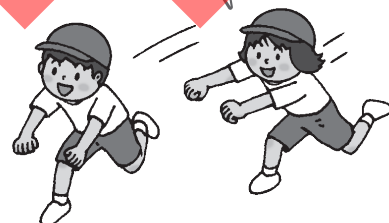


ゆっくり うごくよ。



高低差のある動きをしていたり、
題材の感じをよく表現できてい
る児童を全員で紹介する。

グインと まがるよ！



じゆうに うんてん
ゴーカート



きゆうに おちる
パラシュート



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、次のかるたに
移行してもよい。

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。

パラシュートが
ぱっと
ひらいたね。

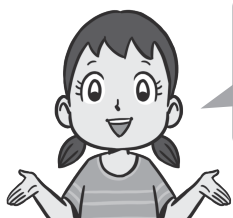


シュー！ すごい はやさで
おちていくよ。

おへその いちを ^{たか}高くしたり
ひくくしたり
ぜんしんで うごけて いるね。



どんな ^{かお}顔をしていると
もっと のりものに
なりきれかな？



遊園地の写真など
を見て、具体的なイ
メージを持って踊
る。見ている人に伝
わるように大きく
表現する。 など

ふか 学ぼう

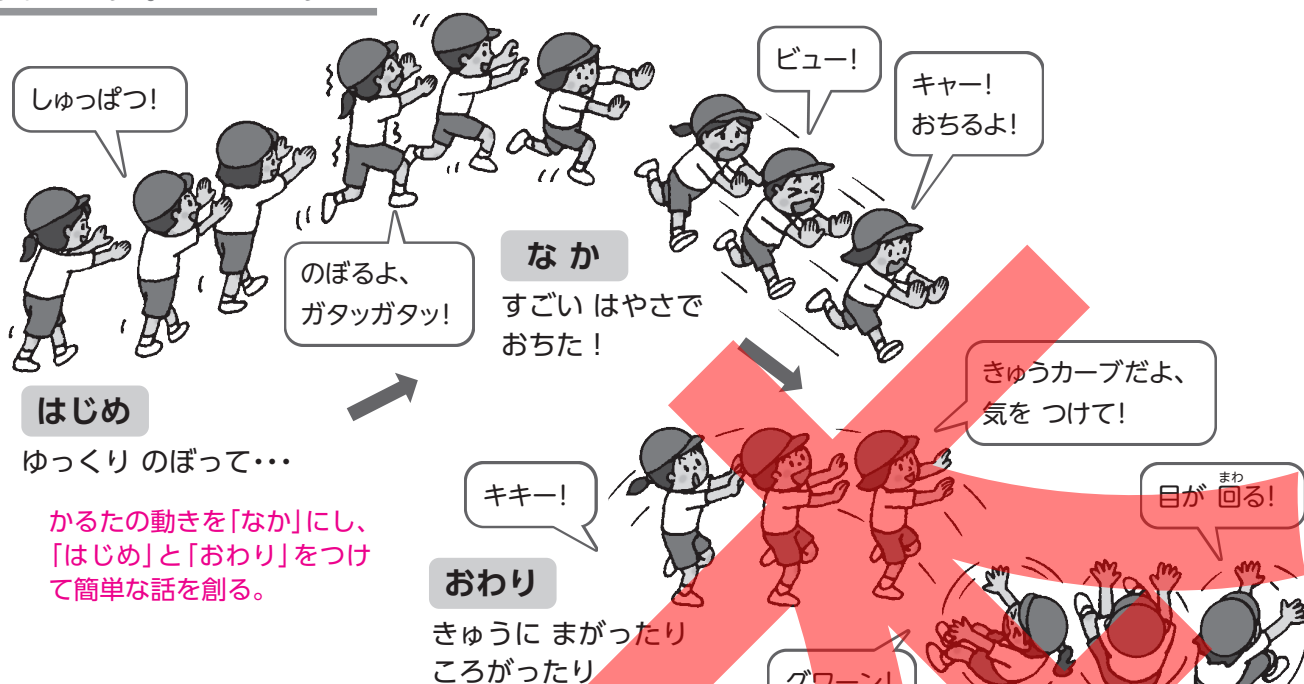
もっと なりきる ためには
どうすれば いいかな。



3 すきな のりものの お話をつくって おどろう。

●ジェットコースター

好きなかたを選び、
3人程度でグループを作る。



はじめ

ゆっくりのぼって...

かたの動きを「なか」にし、「はじめ」と「おわり」をつけて簡単な話を創る。

なか

すごいはやさでおちた!

おわり

きゅうに まがったり
ころがったり

●コーヒークップ

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。



●こわい おばけやしき

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に声をかけるとよい。



はじめ

なか

おわり

こんな
ときは

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。
お話をつくるのが むずかしいときは、「たいへんだ!」の れいから えらんで みよう。

- ・「たいへんだ! コースターが せんろから 外れちゃった!」
- ・「たいへんだ! おばけが おいかけて きた!」
- ・「たいへんだ! ゴーカートが 回り出しちゃった!」

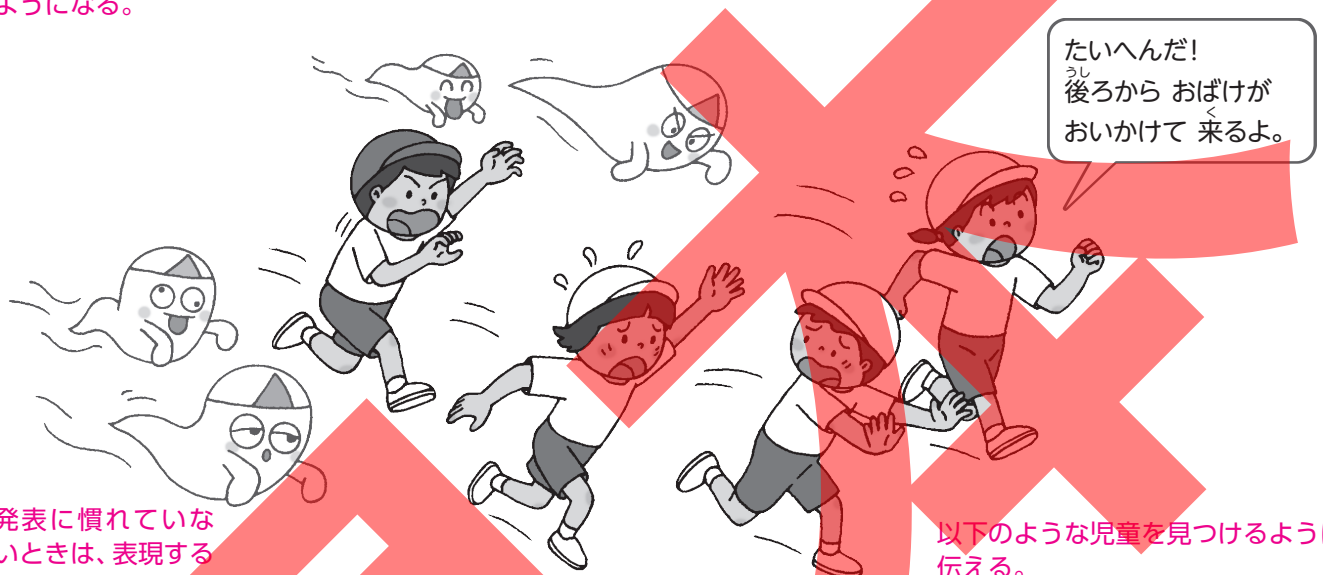
話を創るときはかたを1つに絞って、その乗り物の特徴を最大限表現できるようにする。

●お話の とちゅうに「たいへんだ！」の 出来ごとを ^{でき}入れて おどろう。



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。すると自然にそのよい動きを他の児童もするようになる。

最後に3秒止まると、終幕感が出る。

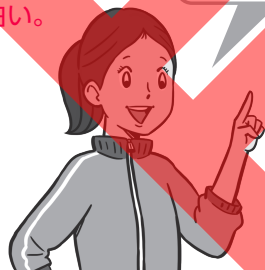


発表に慣れていないときは、表現する題材を言ってから発表する。慣れてきたら、クイズ形式で見ている児童に題材を当てさせると面白い。

お話の なかに「たいへんだ！」の 出来ごとを ^{たの}入ると、楽しい ながれが できるね。

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



みんなで ^{からだ}体を ^{ある}ねじったりして いて 楽しいね。ちぢんだり のびたり、手と 足で 歩くのも おもしろいね。

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、どんな ことに 気をつきましたか。

題材の音や様子を大げさに表現すること、友達と速さや高さを変えて動くこと 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 楽しかったですか。

自分が本当にその題材になったように夢中になれたこと、自分の表現や考えを友達を受け入れてくれたり、「面白い」と言ってくれたりしたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。



リズムあそび

目ひょう

- 知** リズムに のって おどる ことが できるよう になろう。
- 思** くふうして いろいろ な うごきで おどったり、友だちと つたえ合ったり しよう。
- 態** 友だちと なかよく あんぜんに 気をつけて おどろう。

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

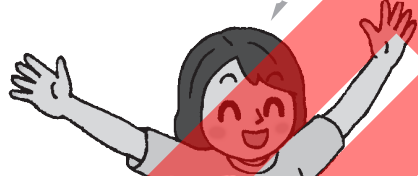
リズムに のって、ぜんしんを 思い切り つかって はずんで おどれるかな。
友だちと なかよく おどれるかな。

ステップ1では、リズムに乗っているいろいろな動いてみる。

リズムに のって いろいろな うごきを みつけよう。

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 おどろう。

音楽に乗ることが難しい場合は、音源なしで 手拍子だけでリズムに乗ることから始める。



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。その際、教師が全身で弾んでいる動きと全身で弾んでいない動きを示範すると、児童はイメージを持ちやすい。

●すわって はくしゅしたり 手を ふったり

おへそで リズムに のるよ。



●立って 体を ねじったり 回ったり

自由に踊れる雰囲気を作るために、ノリノリで踊っている児童を紹介し、全員で動きを共有する。



●スキップしながら

そうそう！
「ウン、パ」の リズムだね。
みんな リズムに のって きたね。難しいステップでなくても、

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、全身で弾むようになることとなる。

リズムに のって おどる

こんな

ときは

ことが むずかしいときは、先生や 上手な 友だちを まねして みよう。手びょうしを うちながら「ハイハイ」など かけ声を かけても いいね。



全身で弾めるようになったら、手・足・腰・尻・肩など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。



音が速すぎても遅すぎても乗りにくい。事前に教師が音楽に合わせてスキップをしてみて、児童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。

まめ
ちしき

日本の おどりは、日本ぶようのように ゆったりした うごきと いう イメージが ありますね。でも、あわおどり、よさこいぶし、ソーランぶしのように、うごきが はげしい もの も あります。うんどう会などで おどる ことが ある かもしれ ませんね。

すすめ方

ステップ

1

リズムにのっていろいろなうごきを
見つけよう。「学園天国」「勇気100%」
「sunshine」「おどるポンポコリン」
「SHAKE」

ステップ

2

みんなでリズムにのって楽しく
おどろう。ばんばん」など、テンポが一定で、
カウントが変則的でない、弾んで
踊れる元気のいい曲を用意する。

ステップ

2

ステップ2では、みんなでリズムに合わせて自由に楽しく踊る。

みんなでリズムにのって楽しくおどろう。

乗る楽しさを十分に味わってから、ステップ2の学習を行う。

●その場で

●スキップして

●上下にはずんで

●手とおしりを
ふって●前や後ろに
うごいて

リズムダンスで気持ちが楽しくなり、学習から離れる児童がいたときは、注意するのではなく、ノリノリの児童を紹介し、クラスの雰囲気肯定的にする。それにより、自然と全員がダンスに集中できるようになる。

2人のいきがぴったり
合っているね！
スキップがとっても
はずんでいいね！

2人組になってむき合ったり、
ならんだりしておどっても
おもしろいね。

リズムに乗って全身で弾んで踊り、誰とでも一緒に踊ることの楽しさを体感することが低学年の段階では大切である。見せ合いより、ともに動いて楽しさを体感する活動に、より多くの時間を割きたい。

ならんで
おどってみよう。



手をつなごう。



じゅんばんに
おどってみよう。



なかなか動けない児童は、友達の真似や教師が手を取って一緒に動くことから始める。

友だちと手をつないだり真似をしたらすると楽しさが
増すことを感じさせたい。

学
び
の
き
ろ
く

●リズムにのっておどれるようになったときは、どんなことに気がつけましたか。

おへそでリズムに乗ること、リズムや音をよく聞いて、それに合わせて全身を弾ませること など

●リズムにのっておどれるようになったときは、どんなことが楽しかったですか。

心も体も軽くなること、友達と息が合うと気持ちが通じ合っているようでさらに楽しさが
増したこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

野外での 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。



野外で いろいろな あそびが できるかな。

みつけよう

山や 川、海で 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。

景色を楽しみながら行う。

○山で あそぶ

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

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

木のぼり

切り株などに気をつける。高いところまでは登らないようにする。

上りざかけっこ

日差しが強い場合は、帽子をかぶる。

8の字 かけっこ

3～5mくらいの8の字をかくように、数回ゆっくりとかけっこする。斜面を利用してもおもしろい。

おにあそび

水遊びの学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

すな山作り

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。

なみと おいかけて

波や水深、水温に注意する。

海で およぐ

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

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。

ふか
く
学ぶには



- きけんなところへは行かない。
- きけんなことはしない。

おかのぼり

草すべり

段ボールやビニルシートを使って滑る。

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。

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。

すな山
とびこし

キリン組と
ギリギリ組に
分かれて、しんぱんの
合図で おいかけたり
にげたり する。

スキー・スケート あそび

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く滑ることができるようにすること。



雪の上や こおりの 上を
すべる たのしさを みつけられるかな。

スキーや スケートをして 楽しく あそぼう。

●スキーあそび

そりあそび

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。

●むきの かえ方



スキーの 先を
ひらいたり とじたり
して むきを かえる。

●のぼり方

始めはゆるやかな
斜面で滑る。

●スケートあそび

どこに
行こうかな。

友達と一緒に
楽しく滑る。



やくそく

- 手ぶくろを はめる。
- ぼうしを かぶる。
- あんぜんに 気をつける。

●ころび方



あたま
頭を
うたないように
する。

●おき方



手を 前に
ついて おきる。

りょう足すべり

かた足すべり

いすを おして
すべる。
椅子を押ししたり、引いたりする。

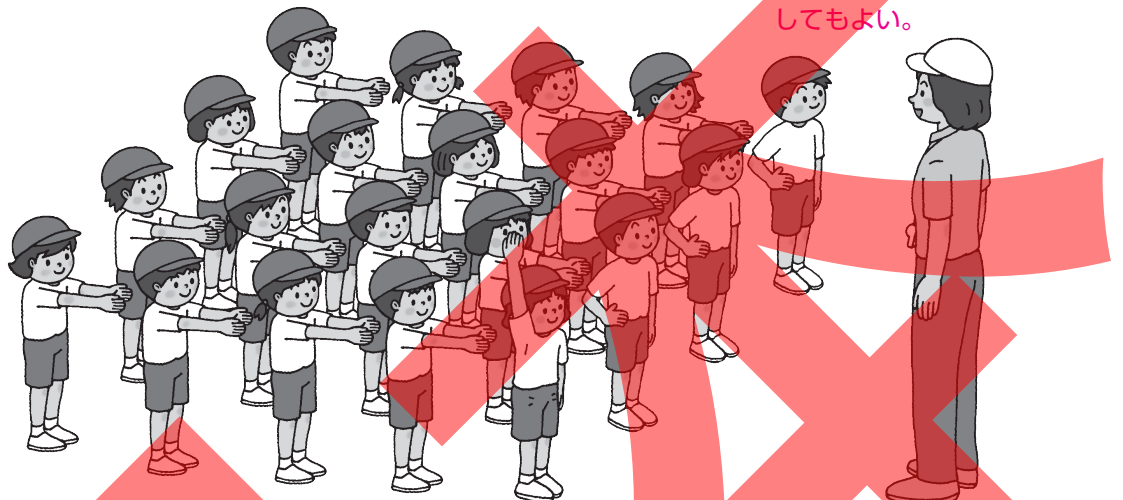
しゅうだんこうどう



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。

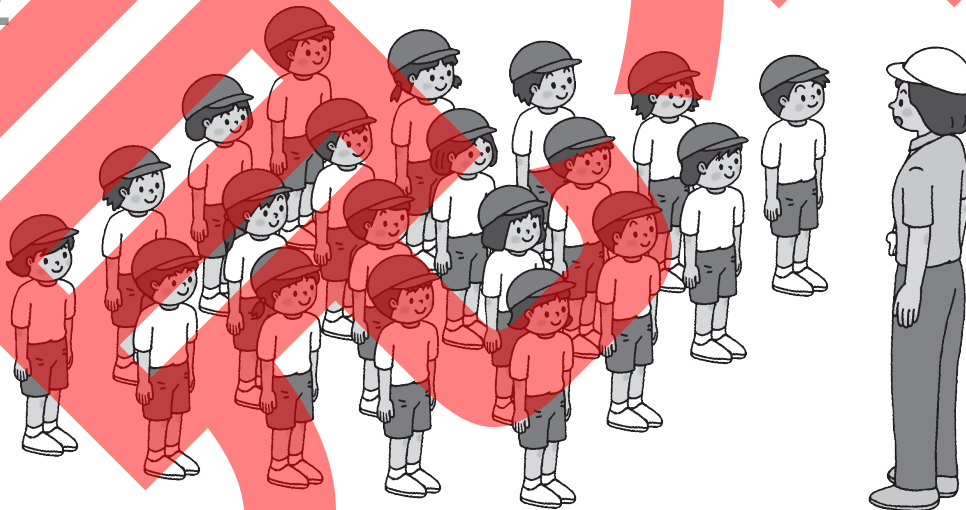
●合図に ^{あいず}合わせて ^あこうどうしよう。

●4れつじゅうたいに…あつまれ



教師が右手を挙げ、指を4本立てることを4列縦隊の合図としてもよい。

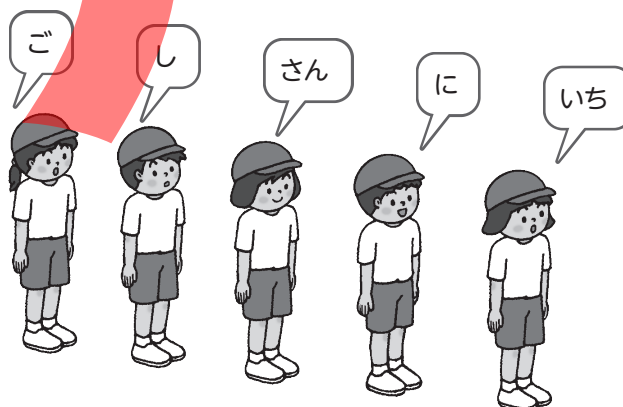
●気をつけ



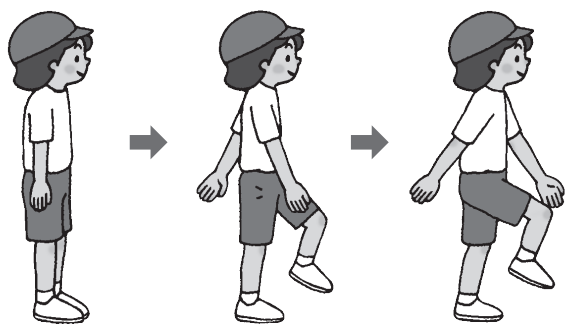
基準者は教師の前に立つ。

●ばんごう

教師の合図により、基準者から順次、番号を送る。

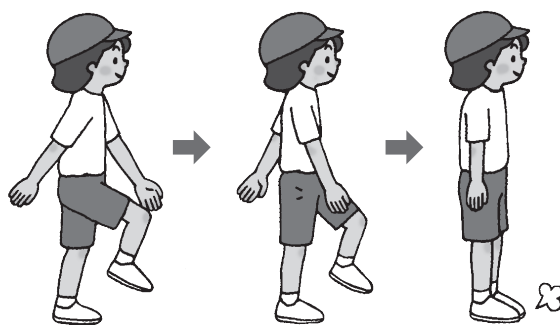


●^{まえ}前へ…すすめ



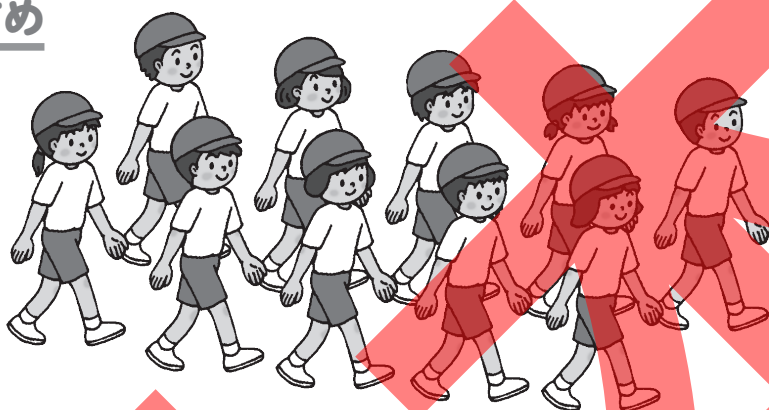
左足から 前に 出る。

●^とぜんたい…止まれ

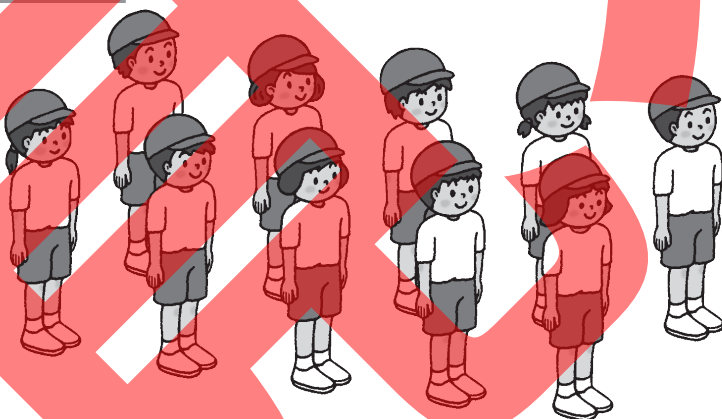


いち に

●前へ…すすめ



●^とぜんたい…止まれ



「いち、に」で 止まる。

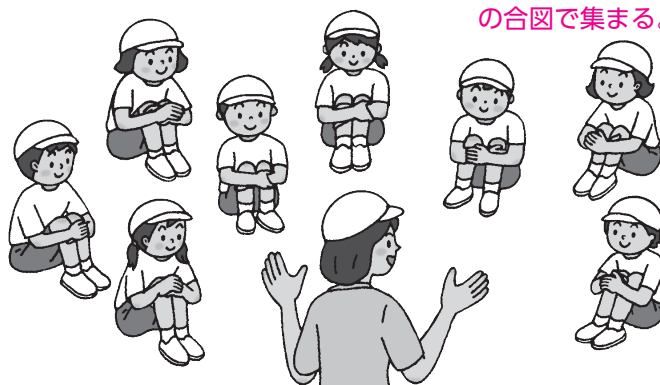
●^{やす}こしを 下ろして 休め



手で膝を
かかえる。

●先生の まわりに あつまるとき

「自由隊形に集まり、
腰を下ろして休め。」
の合図で集まる。



新体力テスト



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

●自分の体力を知ろう。

●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。

左	②	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。

●上体おこし

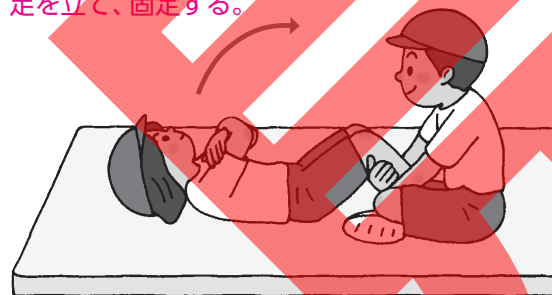
1回実施する。



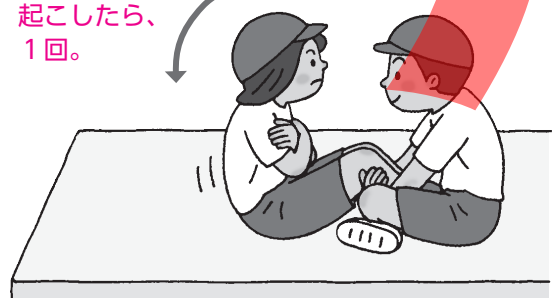
かい
回

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
体を「おこす」「たおす」をくりかえす。

●長さ体前くつ

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

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

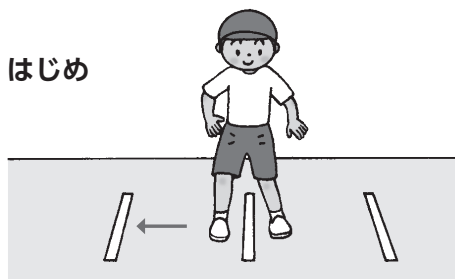
ゆっくりとはこを前におす。

●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。

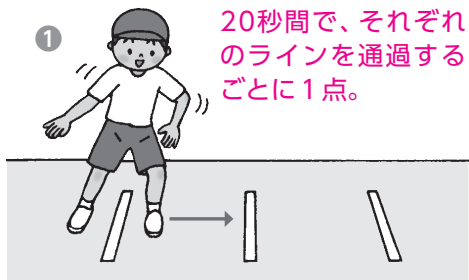
	てん 点
	点

はじめ



①②③④の じゅんで くりかえす。

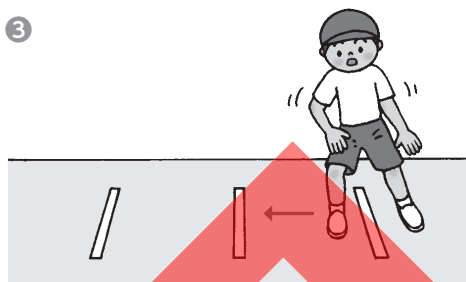
①



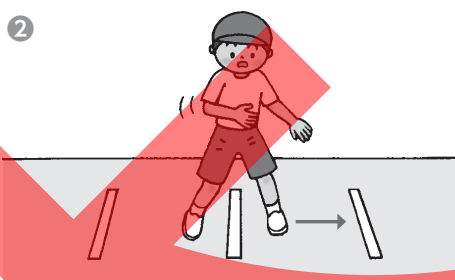
20秒間で、それぞれのラインを通過するごとに1点。

せん線を またぐ (ふむ) と 1 点。

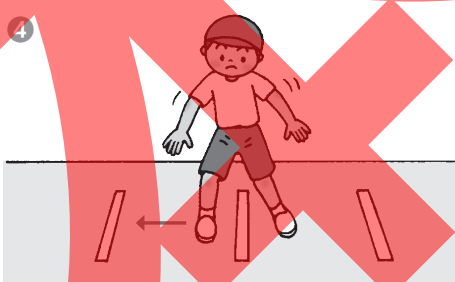
③



②



④



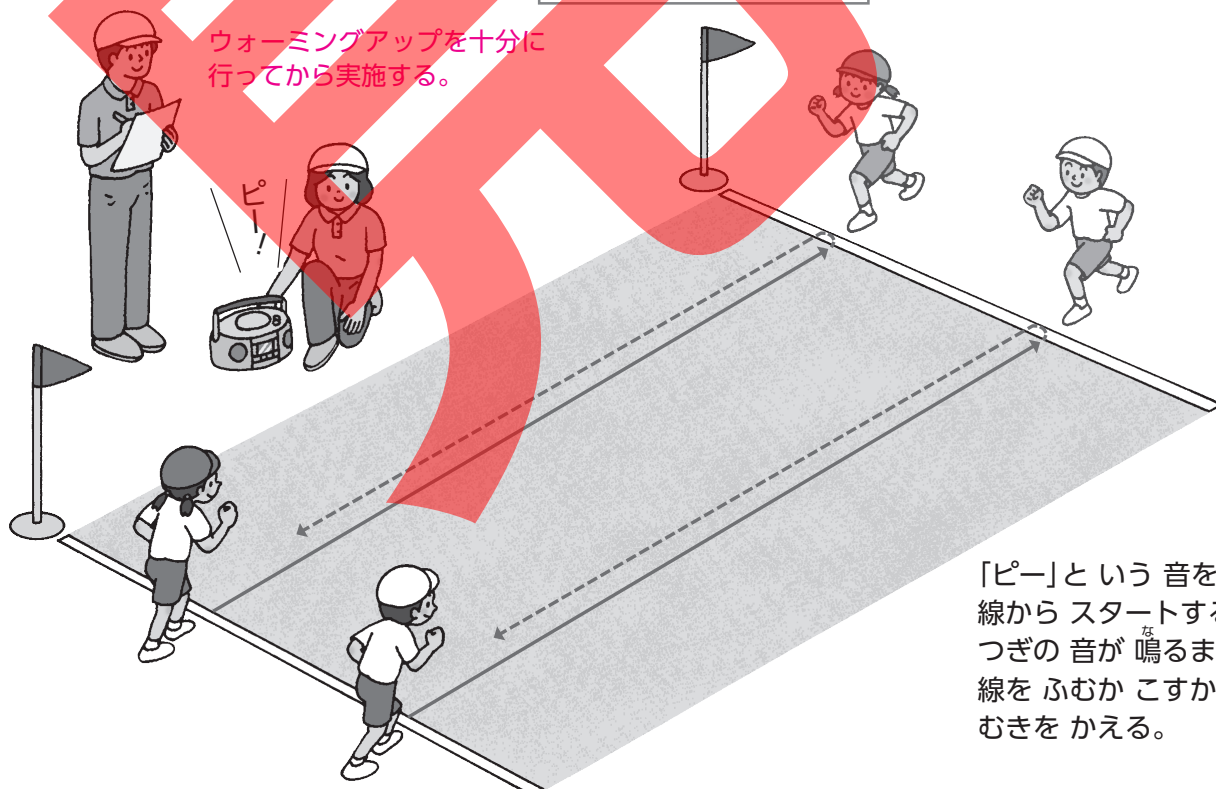
ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

●20メートルシャトルラン

かい
回

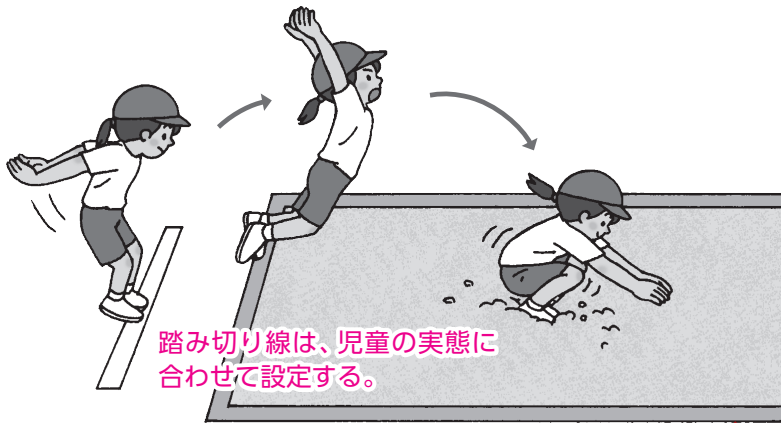
1回実施し、折り返した回数を記録する。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。



「ピー」という音を聞いて、線からスタートする。つぎの音が鳴るまでに、線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

りょう足で ふみ切^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メートル走^{そう}

ゴールの先の線まで
走りぬける。

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。

びょう



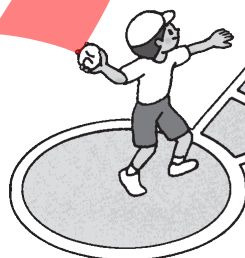
30°に開いた2本の
直線の外側に、距離を
示す数字を書いてお
くと計測しやすい。



●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。

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

●新体力テスト とく点ひょう

自分の きろくの ところに 色を めろう。

男子

とく 点	あくりよく (キログラム)	じょうたい 上体おこし (回)	ちやう 長ざ 体前くつ (センチメートル)	はんぷく よことび (点)	20メートル シャトルラン (回)	50メートル 走 (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 点	あくりよく (キログラム)	じょうたい 上体おこし (回)	ちやう 長ざ 体前くつ (センチメートル)	はんぷく よことび (点)	20メートル シャトルラン (回)	50メートル 走 (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

●体力レベル (そうごうひょうかきじゅん)

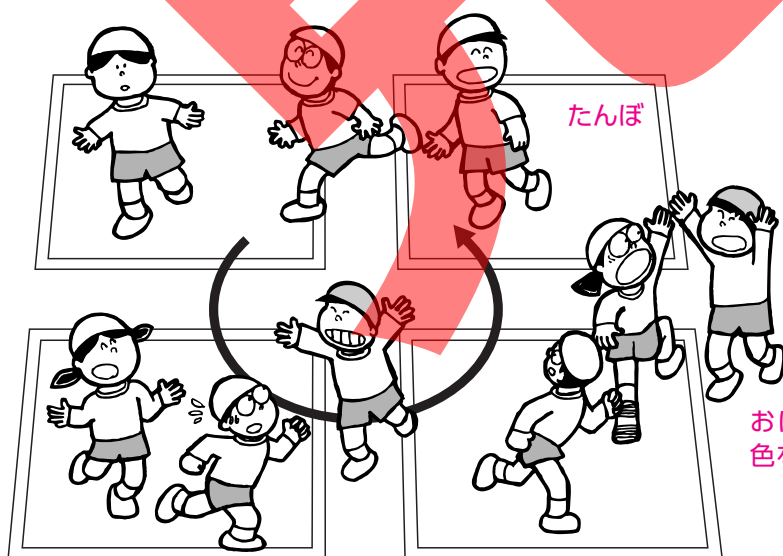
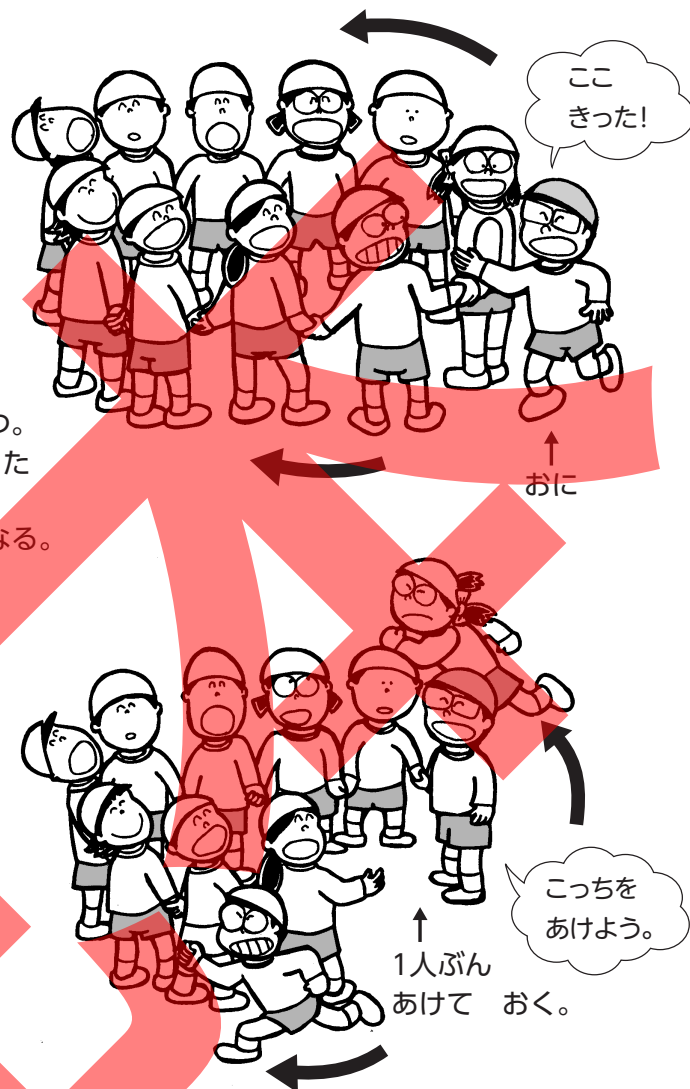
レベル	エー A	ビー B	シー C	ディー D	イー E
6さい	39点いじょう	33点～38点	27点～32点	22点～26点	21点いか
7さい	47点いじょう	41点～46点	34点～40点	27点～33点	26点いか

わたしたちの あそび

いろいろな おにごっこ

てきりおに

- おには わの まわりを はして、すきなところで 手と 手の あいだを きる。
- 手を きられた 2人は、それぞれ のこった手の ほうへ わを 1しゅうする。
- おには きたた ところで、左右 どちらかの子と 手をつないで 1人ぶん あけて まつ。
- 手を きられた 2人の うち、先に もどった子は、わの あいて いる ところに入る。
- わに 入れなかった 子は つぎの おにに なる。



たんぽおに

- 4つの たんぽを じゅんばんに まわる。
- おにに タッチされたら おにに なる。
- おには たんぽに 入れない。

おにになったら 帽子の 色を変える。

場の大きさを工夫する。おにはどんどん増えてもよい。

その ほかの あそび

はじめの一ぽ(だるまさんが ころんだ)

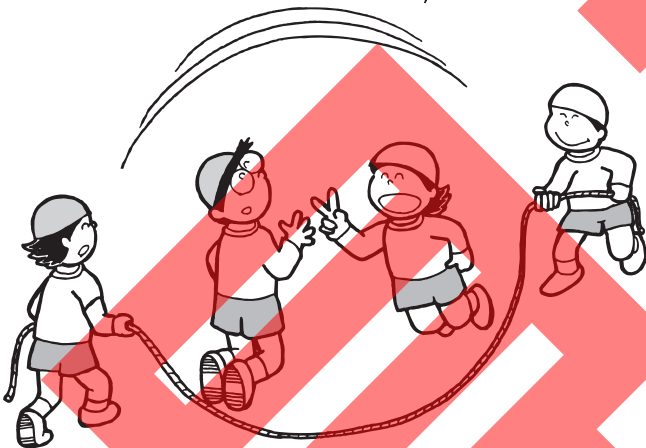
- おにが ふりむいたら からだを とめる。
 - おにに 見つかったら おにと 手を つなぐ。
- 止まるときに、いろいろなポーズを
すると面白い。



おじょうさん おはいんなさい
ありがとう ジャンケン ポン
あいこでしょ
まけたら さっさと おでなさい

おじょうさん おはいり

- 名前を なまえ よばれたら 先に とんで
いる 人の ところに いく。
- いっしょに とびながら ジャンケンを
する。
- ジャンケンに まけたら なわから
出る。



どうぶつジャンケン

- はじめは、アザラシから はじめる。
- アザラシどうしで ジャンケンし、
かったら 犬に なる。
- 犬どうしで ジャンケンし、
かったら ウサギに なる。
- ウサギどうしで ジャンケンし、
かったら 人げんに なる。
- 人げんに なったら、おわり。

負けたら 1 つ戻る、という
ルールにしてもよい。

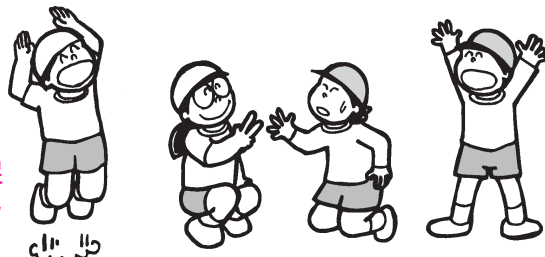


アザラシは手で進む。
手に体重をのせると進み
やすい。

犬は、両手と
両足で進む。



ウサギは両足
でジャンプし
て進む。



なわとびカード

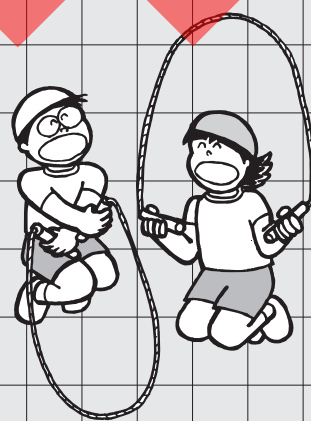
年 組 名前

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 ぬろう。

(ぜん学年^{よう}用)

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	そのばかけ足とび	そのばかけ足とび	グーチョキパーとび	グーチョキパーとび	あやとび	あやとび	こうさとび	こうさとび	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

年 組 名前

目ひょうを もって、がんばって れんしゅうしよう。

(ぜん学年用)

きゅう	がくしゅうの めあて	月日	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分間 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	ばた足で、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びょう間 うく ことが できる。	/	
10きゅう	水の 中で、はなや 口で ブクブク いきを はく ことが できる。	/	
11きゅう	水の 中で、ジャンケンが できる。	/	
12きゅう	すいめんに 顔を つける ことが できる。	/	

からだ

体を うごかそう

このページは授業時間ではなく家で行うことができる運動を紹介しています。

休みの 日などに、家で かんたんに できる うんどうを
して みましょう。み^い近にある 道^{ちか}ぐをつかう うんどう、
家の 人といっしょに できる うんどうも あります。

家で運動する際には安全に配慮するように伝える。

ステップ 1 どうぶつの うごきあそび



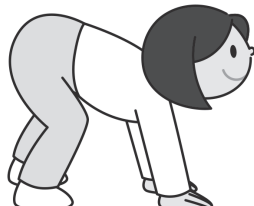
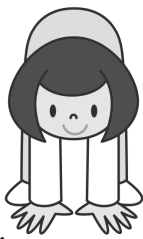
くま^{ある}歩き

①四つんばいになって、顔^{かお}を
上げて おしりを 高く 上げる。

よこから
見ると

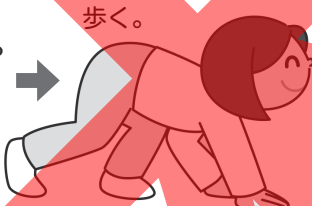
前から
見ると

手は かたの
はばに ひらく。



②ひざをつかないで、
ま^{まえ}前に 歩く。

おしりを 上げたまま
歩く。



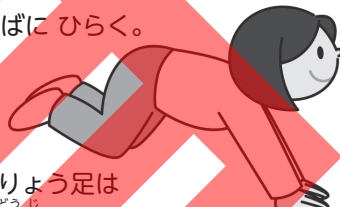
ひざの 間は にぎりこぶし 1こ分 あける。



かえるとび

①しゃがんで 手を 前につく。

手は かたの
はばに ひらく。



りょう足は
同時に はね上げる。

②とびながら りょう足を 前に 出す。
足が ゆかに ついたら、
手を 前に 出して すすむ。



足を、手に
ちか
近づけるように
して とぼう。

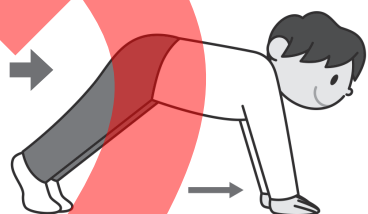


しゃくとり虫歩き

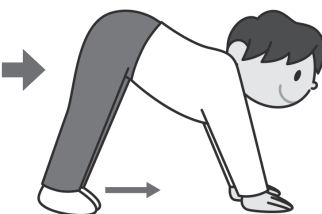
①りょう手を 足の 近くにつき、
こしを 高く 上げる。

②手だけで、^{すこ}少しづつ
前に すすむ。

③つぎに、ひじを のばし、
手で 体を ささえながら、
足で 手の 近くまで 歩く。



この とき、足は
うごかさない。



ひざは、のばしたまま 歩く。

たおれないように、
バランスを とろう。



●ふりかえり(かんじた ことを ^か書こう。)

●うまく できたかな? マークに 色^{いろ}を ぬろう!

よく
できた



できた



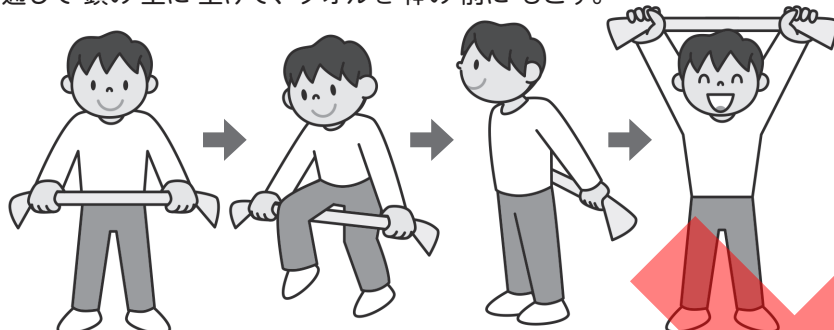
もう
少し



ステップ 2 タオルで チャレンジ

① タオルで せかい 1 しゅう

りょう手で タオルの りょうはしを もち、^{まえ}前から またいで、せなかを ^{うしろ}通して 頭の上 に 上げて、タオルを 体 の 前にもどす。



こんどは、頭の上から せなかの ^{うしろ}後ろを 通して、後ろから またいで 正めんに もどす。

むずかしさ ★★★★★

道 ぐ タオル
(よごれてもよいもの)

にん すう 人数 1人

じ かん 時間



いたみを かんじたら、
むりに ^{まわ}回さなくて
いいよ。

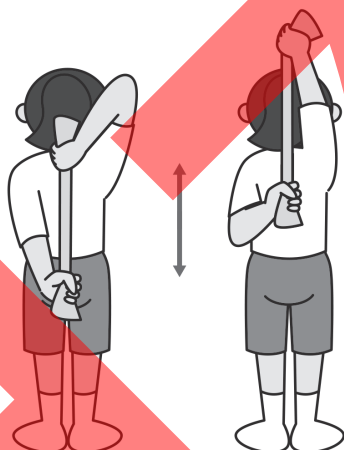


② タオルで せなか ごしごし

タオルの りょうはしを もち、
頭の上 を 通して タオルを
せなかに 回す。

右手を 上、左手を 下にして、
せなかを こするように 上下に
ごしごし うごかす。

つぎに、左手を 上にして、
^{おな}同じように ごしごし うごかす。



タオルは たてに
まっすぐ
うごかすよ。

せなかを
^{まる}丸めないで、
まっすぐに 立つ。



③ タオルで 足 のびのび

あおむけに ねる。右足の ひざを まげて 足の うらに タオルを かけて、
上に むかって ゆっくり ひざを のばす。



頭は
上げないように
する。

ひざを のばす ときは、
むりを しないで ゆっくり
のばして みよう。



つぎに、左足でも 同じように やって みよう。



●ふりかえり(かんじた ことを ^か書こう。)

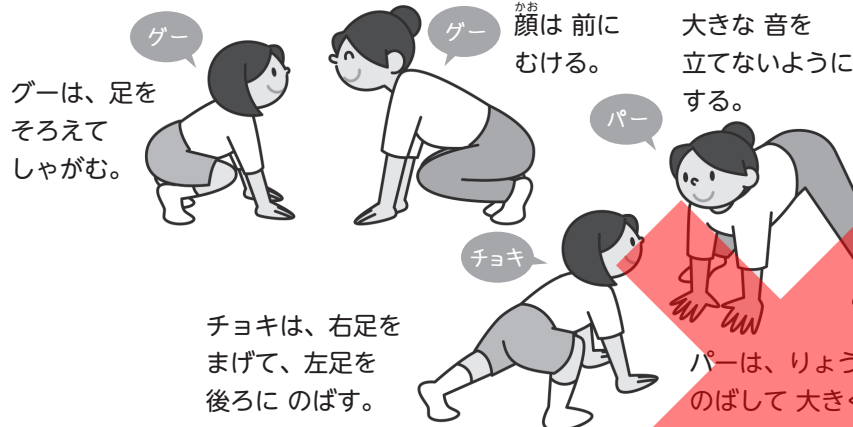
●うまく できたかな? マークに ^{いろ}色を ぬろう!

よく できた 😊 できた 😊 もう 少 ^{すこ}し 😞

ステップ 3 いっしょに チャレンジ

① 足じゃんけん

家の人とむかい合って、しゃがむ。手はゆかにつける。「じゃんけん、ポン」で、グー、チョキ、パーのどれかを足でつくってじゃんけんする。



むずかしさ ★★☆☆

道 ぐ なし

人数 2人

時間



どちらが 何回 かつたかな。

② セなか合わせで 立てるかな？

家の人とセなか合わせにすわって、うでを組む。セなかでおし合いながら、立ち上がる。うまく立ち上がる ことができたなら、セなかを つけたまま、その場で 1しゅう 回って みよう。

足を前にのばしてすわる。

せの高さがちがうときは、かたのあたりをあい手のセなかにつける。

「せーの」で 同時に立ち上がる。

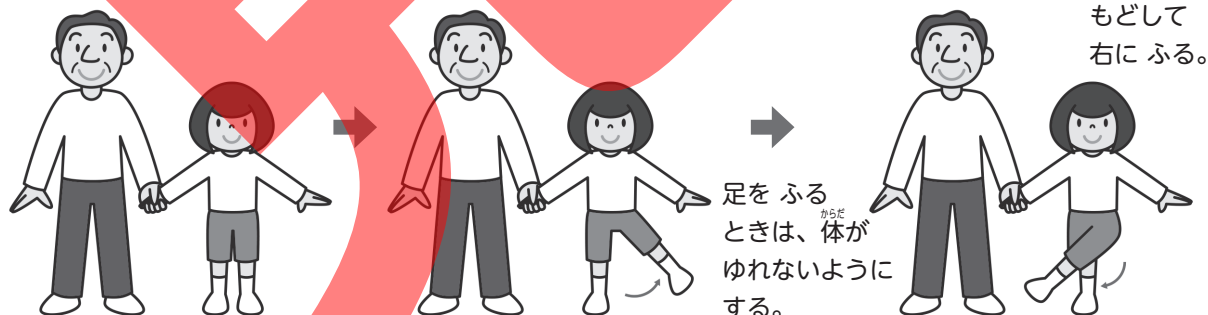


③ 大きく 足ブンブン

右手を家の人とつなぐ。

右足で立って、左足を左に大きくふる。

人数を3～4人にすると、難しさがアップする。



つぎに、家の人と左手をつなぎ、左足で立って、右足をふる。

●ふりかえり(かんじたことを書こう。)

●うまくできたかな？ マークに色をぬろう！

よくできた



できた



もう少し



ステップ4 ゲームに チャレンジ

① おしり歩き きょうそう

足を前にのばしてすわる。おしりを左右こうたいにもち上げて、前にすすむ。どちらがはやくすすめるかな？

右のおしりを
上げて、体の
右がわを前に出す。

左のおしりを
上げて、体の
左がわを前に出す。

ゴール



むずかしさ ★★★★★

道具 ティッシュ、
ぬいぐるみなどの
みのまわりのもの、
ストップウォッチ

人数 2人
時間



難しい場合は、
ひざを曲げてやってみよう。

② ティッシュつかみ ゲーム

2人でむかい合って、頭の上にティッシュをもち上げ、「セーの」で手をはなす。あい手のティッシュをひろいにいこう。

ぶつからないように、
少しはなれて
立とう。

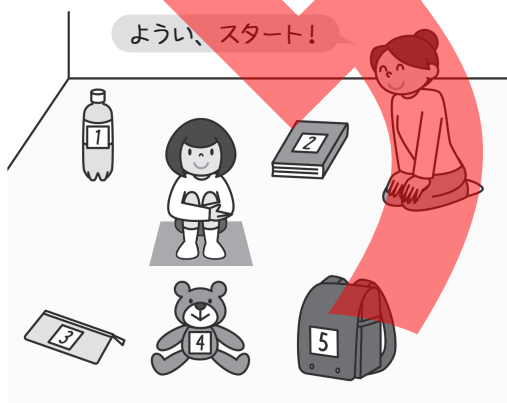


うまくできたら、
おとす高さを
ひくくしていく。

おたがいに
ぶつからないように
気をつけよう。

③ すばやくタッチ ゲーム

へやの中にいろいろなものを5こくらいおいて、それぞれ番ごうをつける。おいたもののまん中にすわってから、立ち上がって番ごうのじゅんにものをタッチする。1つタッチするたびに、まん中にもどってすわる。何びょうでぜんぶタッチできるかな？



ようい、スタート！

スタートの
あいす
合図で
はじめよう。

おくもの

ぬいぐるみ、ランドセル、
ペットボトル、本、ノート、
ふでばこ、タオルなど。
あぶなくないものにする。

●うまくできたかな？ マークに色をぬろう！

よく
できた



できた



もう
少し



●ふりかえり(かんじたことを書こう。)



単元計画編

I

体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

1 体育の授業で育成を目指す資質・能力…………… 2

2 体育科の学習…………… 4

3 深い学びについて…………… 7

4 年間指導計画例…………… 8

II

単元計画例…………… 10

・ 体づくりの運動遊び…………… 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

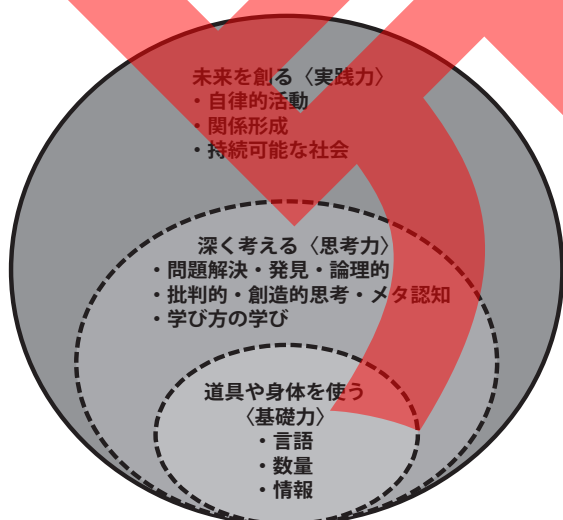
教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

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

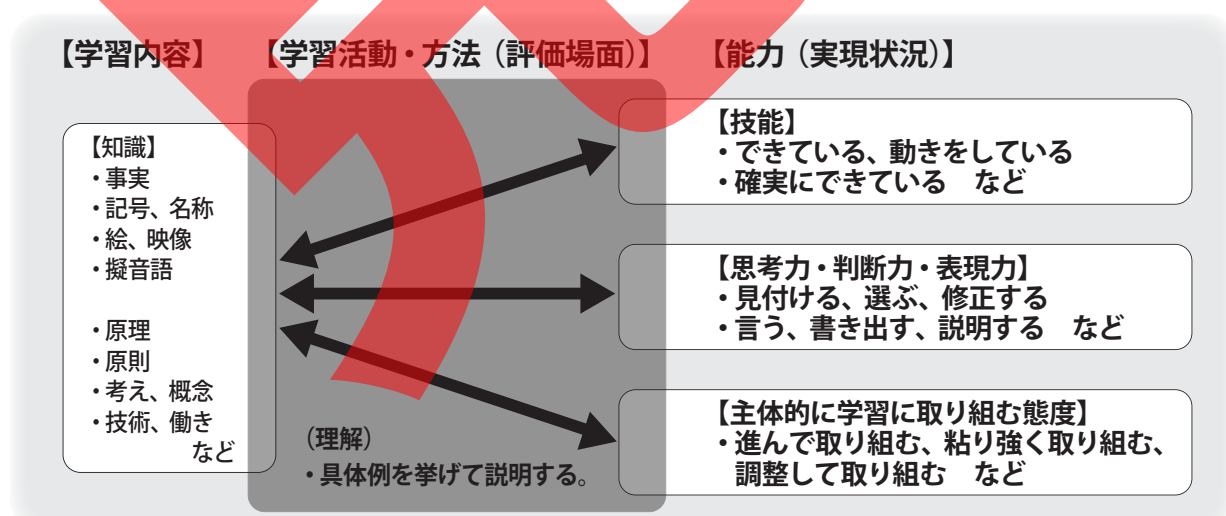
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【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っていると考えているからである。

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

図2 授業構成の枠組み



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

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

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

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

2 ≧ 授業づくりについて

授業づくりは、どのように行われるのだろうか。授業づくりは、おおよそ次の5段階に当てはまるのではないかと考えられる。

- ① 埋める、埋まる
- ② 流れる、流す
- ③ 意味づける、意味づく
- ④ 意図する
- ⑤ 創る

授業づくりの始めの頃は、まずは授業時間を「①埋める」ものを準備するであろう。例えば45分間の授業時間に何を行うのかをそろえる。少なくとも、授業時間が余らないように、また、ひどく延長することがないようにするであろう。これがおおよそ収まったとなると、次に、滞りなく授業が「②流れる」ように、集合や準備、説明の場所と活動の場所、回数などを検討し、授業の活動がひどく間が空かないように、入れ替えなどの時間がかからないようにするであろう。ここまでの授業づくりができれば、ある程度の授業にはなり得るであろう。

しかし、ここまでの授業づくりでは、授業の学習活動において子どもが「何を学ぶ

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

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

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

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

3 ≧ 学習過程を踏まえたタテとヨコ

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

1▶内容

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

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

2▶タテとヨコの流れ

単元計画は、学習過程として二つの流れを意図して構築したい。

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

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

ゲーム(振り返り)」を行うという流れである。

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

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

このような単元計画の学習過程を構成した場合、それを展開する授業者がそれぞれの過程の意味を理解することが特に重要となる。それは、第4時と第5時の「タテ」の過程を組み立てた意味であり、そのための布石として第1時から第3時の「ヨコ」で位置付けた各時間で、何を、どこまで取り上げておくかの意味である。

授業実践に入る前に、授業者が本単元計画の流れとその意味や意図を十分に把握しておくことは極めて重要である。誤解や授業イメージにズレがあると、布石の段階で子どもに発見させたい学習内容としての動きを授業者が叫んでしまうことが起こり得る。授業者は、指示・説明することと、子どもに寄り添い、一緒に悩みながら学びを深めていくことを教授技術としてとらえておくことが肝要になる。

【参考】2年生 E ゲーム ア ボールゲーム 「たいせんゲットボール」 単元計画（6時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容	ボールを投げたり、捕ったりする動きを身につけること (略)	(略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること (略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方でゲームを楽しむこと
使用言語	両手(かた手)でビュン!、手のひらに向けて	相手のいないところ、手のひらに向けて	味方が捕れるへそを向けて	ジャンプしてはたくもう一人のひと	高さとコースはじき方、二人で協力	チームの作戦!
学 習 活 動	5 学習のルール 準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 「壁当てボール 投げ」	準備運動 ドリルゲーム① (的当てゲーム) やくそく投げ	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム ①(的当てゲーム)
	10 ドリルゲーム① (的当てゲーム)の 行い方	ドリルゲーム① (的当てゲーム)	やくそく投げ (ドリルゲーム③)、説明、確認	もんだい(発問)	もんだい(発問)	もんだい(発問)
	15 ドリルゲーム① (的当てゲーム)	※振り返り①	ゲットボール (ドリルゲーム②)	よさうする (自分の考えを書く)	よさうする (ずとやじるしで書く)	※振り返り①
	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	メインゲーム (たいせんゲ ットボール)
	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	※作戦タイム は、待ってい るときや移動 のときに行 う。
	30 ドリルゲーム② (たいせんゲ ットボール半面)(最初 は得点つけない)	メインゲーム (たいせんゲ ットボール)	※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)	※振り返り②
	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②
40	学習のまとめ ※振り返り③	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ ※振り返り③

3……深い学びについて

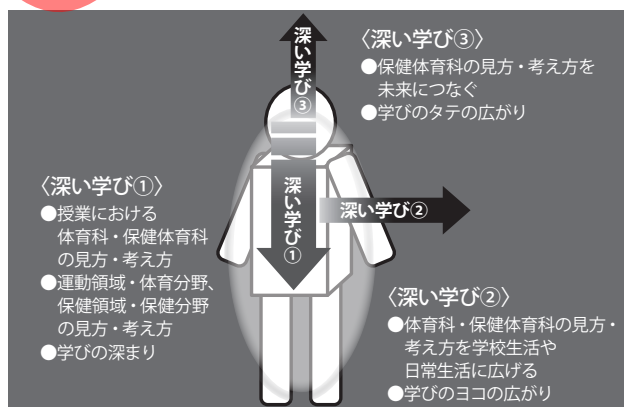
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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

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

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

図3 保健体育科における深い学びのありよう（2017 今関）



(『中学校教育課程実践講座 保健体育』平成 29 年改訂、ぎょうせい)

4……年間指導計画例

想定：12学級400人程度、
運動場・体育館・プールあり

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

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

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

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

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

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

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

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



時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		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。	

単元計画 1年・2年 鉄棒遊び (5時間)

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価基準		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。 ・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		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	
	30			
	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	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		
	10	学習のねらいの確認		
	15	簡単なルールでのリレー遊び ・折り返しリレー		
	20	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		
	25	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		
	30	整理運動、学習のまとめ		
補足説明	35	・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。		
	40			
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
		流れるプール	どこまで潜れるかな	どこまで潜れるかな
	20	流れるプール逆向き	ジャンケン	
	25	自分の考えの修正		
	30	流れるプール	ジャンケン列車	
		流れるプール逆向き	トンネルくぐり	
	35	みんなで確認	輪くぐり	
	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か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		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。 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。	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。 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・評価規準		知・技⑤各種ゲームの進め方や行い方を知ること。	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れたり、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②順番や規則を守り誰とも仲よくすること。		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	・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			
	25	ドリブルおに遊び		的押しゲーム前半戦
	30			
	35	的当て遊び		的押しゲーム後半戦
	40		学習の振り返り	
補足説明		各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。	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		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	たまごわりサッカー後半戦		
	35			
	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」	見せ合いと助言	
	30	(見せ合い)	ミニ発表会	
	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 たいく 2年 〈教師用〉

●編集

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

●刊行

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

●製作

大日本図書株式会社



2年

くみ



●この本は植物油インキを使用しています。