教科	体育	学年	第4学年

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体ほぐしの運動	5	いろいろな体ほぐしの運動をおこない、体をほかす楽しさや心地よさを味わう。	・体ほぐしの運動のやり方がわかる。 ・手軽な運動をやい、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで登かに関わり合ったりすることができる。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動のやり方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動のやり方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントややり方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・運動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
多様な動きをつくる運動	15	体のバランスをとる動き、体を移動する動き、用具を使った動き、力試しの動きを身に付けるとともに、それらを工夫したり、組み合わせたりする。	・多様な動きをつくる運動のやり方がわかる。 （ア）体のバランスをとる動き ・安定、不安定バランス、ころ、回る、宙返り、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを使う動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 （イ）移動する動き ・安定、不安定リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、巻く、下りるなどの動きで構成される運動や、一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体移動する動きを身に付けることができる。 （ウ）用具を操作する運動 ・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動のやり方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができる。 （オ）基本的な動きを組み合わせる運動 ・バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動のやり方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動のやり方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントややり方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・運動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
マット運動	6	自分の力に合った技を身に付け、できる技の繰り返しや、組み合わせ技に挑戦する。	・マット運動のいろいろな技のやり方がわかる。 ・自分の力に合った（ボールなどの予技系/壁倒立などの）基本的な技ができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだとて、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ①前転（発展技：開脚前転） ①後ろ転（発展技：開脚前転） ①開脚後転（発展技：伸脚後転） ①補助倒立ブリッジ（発展技：倒立ブリッジ） ①壁倒立回転（発展技：ロンダート） ①首はね起き（発展技：頭ほね起き） ①頭倒立	・学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。 ・技ができたら振り返って、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために、自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなどを、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の持ち方、技を順番するときなどの決まりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技が決まったときの動きや良だいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。
鉄棒運動	6	鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。	・鉄棒運動のいろいろな技のやり方がわかる。 ・自分の力に合った支持系の基本的な技をすることができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだとて、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ①前回り（発展技：前方支持回転） ①かゝえ込み前回り（発展技：前方支持回転） ①抱え前下り（発展技：片足踏み越し下り） ①振動十振りとび（発展技：振動十上がり） ①前方伸膝前回転 ①補助逆上がり（発展技：逆上がり） ①かゝえ込み後方回り（発展技：後方支持回転） ①後方伸膝前回転 ①振動後ろ飛び下り	・学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。 ・技ができたら振り返って、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために、自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなどを、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・器械などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の持ち方、技を順番するときなどの決まりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技が決まったときの動きや良だいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。
跳び箱運動	6	自分の力に合った「基本の技」を身に付けたり、「発展技」に挑戦したりする。	・跳び箱運動のいろいろな技のやり方がわかる。 ・自分の力に合った切り返し系（開脚開び/など）や回転系（台上前転/など）の基本的な技をすることができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだとて、それらの発展技に取り組むことができる。 ①開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び） ①台上前転（発展技：伸膝台上前転） ①首はね跳び（発展技：頭ほね跳び）	・学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。 ・技ができたら振り返って、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために、自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなどを、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・跳び箱、踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の持ち方、技を順番するときなどの決まりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技が決まったときの動きや良だいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。
かけっこ・リレー	7	いろいろなかけっこ系したり、多きりを走してゲーム対抗のリレーをしたりする。	・かけっこ・リレーの行い方がわかる。 ・スタート姿勢から素早く走り出すことができる。 ・友達と競争して、勝敗意識に大きく走ってることができる。 ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しができる。 ・コーナーの内側に体を傾け走ってる工夫することができる。 ・最後まで全力で走ることができる。	・かけっこ・リレーのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・かけっこ・リレーのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、速く走るための練習方法のやから、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・体幹強化やレーンの仕方について考え、競走の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・かけっこ・リレーのポイントを友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	・かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ・かけっこ・リレーする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
小型ハードル走	4	いろいろなコースで、3歩のリズムでも型ハードルを走り越し、競走する。	・小型ハードル走のやり方がわかる。 ・小型ハードルの設置から、3いろいろな型ハードルの高さに応じて調子よく小型ハードルを走り越すことができる。 ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズム（3歩のリズム）で走り切ってよどけている。	・3歩のリズムで調子よく走り抜けるコースを作り、自分に合ったコースを選んでいる。 ・小型ハードル走のポイントについて見合ったり、教え合ったりし、速く跳ぶための練習方法のやから、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・小型ハードル走のポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	・小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ・小型ハードル走する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
幅跳び	3	短い助走から強く踏み切って遠くに跳び、きまりを工夫して記録に挑戦したり、跳び比べをしたりする。	・幅跳びのやり方がわかる。 ・3～5歩程度のリズムなる短い助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠く跳ぶことができる。 ・踏き柔らか着けて、足から着地することができる。	・幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・幅跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠く跳ぶための練習方法のやから、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・幅跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	・幅跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ・幅跳びする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
高跳び	5	短い助走から強く踏み切って遠くに跳び、きまりを工夫して記録に挑戦したり、跳び比べをしたりする。	・高跳びのやり方がわかる。 ・3～5歩程度のリズムなる短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。 ・踏き柔らか着けて、足から着地することができる。	・高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・高跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、高く跳ぶための練習方法のやから、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。	・高跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ・高跳びする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
ボール投げ	3	ボールの正しい投げ方を身に着けたり、より遠くに投げられるように練習方法を工夫したりする。	・ボール投げのやり方がわかる。 ・投げて上方向の安全距離から出して体重移動をスムーズに行い、腕を大きく振ってボールを遠くまで投げることができる。	・ボール投げのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・ボール投げのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠く投げるための練習方法のやから、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・ボール投げのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	・ボール投げに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ・ボール投げをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
水泳運動	10	いろいろな浮き方やもぐり方等楽なクールやキックをする。	【浮いて進む運動】 ・浮いて進む運動のやり方がわかる。 ・友達に手を引かれたり足を押されたりした気いを利用して、伏し浮きや姿勢で横たえてすべりをする。 ・プールの底や壁を両足で蹴った気いを利用して進む行い伸びがする。 ・補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的なキができる。 ・水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない簡単なクールやキ法などの初歩的なキ法をすることができる。 ・ばた足みやかえる足法が、簡単なクールやキ法やなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むことができる。 【もぐる・浮く運動】 ・もぐる・浮く運動のやり方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、跳べり、変身もぐりなどのいろいろなもぐりをする。 ・補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をすることができる。 ・大きく息を吸い込み身体の力を抜いて背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・たとえ浮き中にミンクなどを出来た際あな浮きをみかけている。	・自分で立てためあてに挑戦し、自分の課題を見付けている。 ・補助具を活用しながら、友達に補助してもらったりすなど、自分の力に合った練習の仕方を選んでいる。 ・友達のよい動きや、課題の解決のための動きのポイントを見付け、友達や動作で伝えている。 ・自分で試したいろいろなもぐりや浮き方を友達に伝えたり、互いのよい動きの真似をしたりしている。	・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・けがをする際に授業にチャンスとし、決まった場所で友達と練習したりすると、きまりを守り、誰とでも仲よく取り組んでいる。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするなどの際に意見付け動きのよさ・課題について伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・準備運動や整理運動を正しく行う、バディで互いを確認しながら活動する、シャワーを浴びてからはいりはじたの中にふる、プールに飛び込まないなど、水泳運動の心得を守って安全を確かめている。
ゴール型(ポートボール)	7	放の方やり方を工夫してポートボールをする。	・ポートボールのやり方がわかる。 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 ・味方にボールをパスしたり、シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	・進もが楽しくポートボールに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の規約や制限などの規則を工夫している。 ・得点をあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。	・ポートボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして、工夫した動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付ける場所の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
ベースボール型(ティーボール)	6	放の方やり方を工夫してティーボールをする。	・ティーボールのやり方がわかる。 ・止まったボールや高く投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つことができる。 ・打球方向に移動し、捕球することができる。 ・捕球する時手に向かって、投げることができる。 ・塁間を全力で走ることができる。 ・守備の隙をとって得点をゃ入ないようにすることができる。	・進もが楽しくティーボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 ・課題の解決のために、自分や友達が行っていた動きのよさを、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	・ティーボールの提案されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ・ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ・ゲーム行う際の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・ゲームの勝敗を受け入れている。 ・ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや改善を認めている。 ・ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
ネット型(ソフトバレーボール)	8	・チームで協力してボールをつなぐ練習をしたり、めあてを達成するために工夫してソフトバレーボールをしたりする。	・ソフトバレーボールのやり方がわかる。 ・相手のコート中央付近（から相手コート向けサーブ）を打ち入れることができる。 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動することができる。 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。 ・片手、両手を使って、相手コートにボールを打ち返すことができる。	・進もが楽しくソフトバレーボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 ・課題の解決のために、自分や友達が行っていた動きのよさを、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	・ソフトバレーボールの提案されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ・ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ・ゲーム行う際の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・ゲームの勝敗を受け入れている。 ・ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや改善を認めている。 ・ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
ゴール型(ミニサッカー)	8	ボールを操作したり、ボールを受けるために動きを工夫したり、得点をあげるために、チームで協力して作戦を考えたりする。	・ミニサッカーのやり方がわかる。 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 ・味方にパスをしたり、シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	・進もが楽しくミニサッカーができるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・得点をあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合って決めたり、選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。	・ミニサッカーに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして、工夫した動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付ける場所の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
表現	4	・全身や自然のなかを、楽しい感じや面白さを感じるなど題材を見つけ、表したいイメージを感じ取るなどして踊る。	・表現（はげしく〇〇する）のいろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え表したい感じやイメージをけと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりすることができる。 ・題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え、そこ感情の変化や起伏を楽なりいることができる。 ・表したい感じやイメージを、表現くあるー強によする、ねじる－回る、跳ぶ－転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして、表したい感じや表現する感じ（メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊ることができる。	・表現（はげしく〇〇する）のポイントがわかり、自分の課題の解決策を考えたり、課題に応じた表現や交流の仕方などを選んでいる。 ・表現したいイメージを捉えるために、題材を動きや静の動きなどで変化を付ける方法を選んでいる。 ・表現したいイメージが伝えるために、一番変化したい場面を明確にし、表現する場面や取り入れる動作を選んでいる。 ・表したい感じやイメージが表現され、踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための仕方を選んでいる。 ・課題の解決のために友達と見合ったことを動きに伝えている。	・表現（はげしく〇〇する）の表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組んでいる。 ・表現に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合っている。 ・表現にグループで取り組む際に、仲間と助け合っている。 ・表現を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・踊りを通り場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配っている。
リズムダンス	9	曲のリズムの特徴を捉え、曲に合わせて変化を付けた動きで楽しく踊る。	・リズムダンスのやり方がわかる。 ・リズムダンスにおいて、変化をつけた動きを入れながら、いくつかの曲を即興的に踊ることができる。 ・ダーン人数で曲のリズムの特徴を捉えた動きや変化をつけた動きで踊ることができる。	・曲のリズムの動きのポイントがわかり、楽しく踊るための自分の課題を見付けている。 ・曲のリズムにおけるよい動きが分かり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ・友達と互いの動きを見合い、課題の解決のために工夫して考えた動きを一緒に踊ることで伝えている。	・リズムダンスに進んで取り組んでいる。 ・リズムダンスに取り組む際に、踊ることや仲よくしている。 ・場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の動きや楽しく踊ることの友達の考えを認めている。 ・友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。