教科	体育	学年	第5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	1	・いろいろな体ほぐしの運動を行い、仲間と体を動かす楽しさや心地よさを味わう。□	・体ほぐしの運動の行い方がわかる。 ・手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりすることができる。	・心と体の関係を理解し、友達と関わり合ったりするなどのねらいに応じた活動を選んでいる。 ・様々な運動を行って比較することで、気付きや関わり合いが深まりやすい運動を選んでいる。 ・運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことなどを学習カードに書き、振り返りの時間に発表している。	・体ほぐしの運動に積極的に取り組んでいる。 ・運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 ・運動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。 ・運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めている。 ・運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
体の動きを高める運動	11	・体の動きを高めるためのいろいろな運動の行い方を理解し、動きを工夫して体力を高める。□	・体の動きを高める運動の行い方がわかる。 (ア)体の柔らかさを高めるための運動 体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (イ)巧みな動きを高めるための運動 人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズミカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (ウ)力強い動きを高めるための運動 自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (エ)動きを持続する能力を高めるための運動 一つの運動又は複数の運動を組み合わせて一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動ができる。	・自己の体力の状況を知ったり、様々な動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見付けている。 ・体の動きを高めるために、自己に合った運動の行い方を選んでいる。 ・どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 ・グループで工夫した運動の行い方を、他のグループに例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。 ・感想を伝え合う場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。	・体の動きを高める運動に積極的に取り組んでいる。 ・運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 ・運動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。 ・運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めている。 ・運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
マット運動	4	・できる技を安定して行ったり、できそうな技に挑戦したり、技を組み合わせたりする。□	・マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりできる。 ・選んだ技を自己やグループで繰り返すことができる。 ・技を選んでそれらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりできる。 ○開脚前転 ○補助倒立前転（更なる発展技：倒立前転） ○伸膝後転 ○倒立ブリッジ ○ロンダート ○頭はね起き ○補助倒立	・マット運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 ・グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	・マット運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 ・互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 ・器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
鉄棒運動	4	・できそうな技に挑戦したり、できる技を組み合わせたりして、鉄棒運動を楽しむ。□	・鉄棒運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりできる。 ・選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 ○前方支持回転 ○片足踏み越し下り ○膝掛け上がり ○前方も掛け回転 ○逆上がり ○後方支持回転 ○後方も掛け回転 ○両膝掛け振動下り	・鉄棒運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 ・グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	・鉄棒運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 ・互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 ・器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
跳び箱運動	4	・できる技を安定して行ったり、できそうな技に挑戦したり、技を組み合わせたりする。□	・跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 ○かかえ込み跳び（更なる発展技：屈身跳び） ○伸膝台上前転 ○頭はね跳び（更なる発展技：前方屈腕倒立回転跳び）	・跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 ・グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	・跳び箱運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 ・互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 ・器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
短距離走・リレー	4	・素早いスタートからいろいろな短距離走をしたり、みんなの力を生かす作戦を工夫してチーム対抗のリレーをしたりする。□	・短距離走やリレーの行い方がわかる。 ・スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。 ・体を軽く前傾させて全力で走ることができる。 ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。	・短距離走やリレーのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・短距離走・リレー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。	・短距離走やリレー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。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・短距離走やリレーの場の危険物を取り除くなど、用具の安全に気を配っている。
ハードル走	4	・ハードルの間を3歩のリズムで調子よく走り越して、記録に挑戦したり競走したりする。□	・ハードル走の行い方がわかる。 ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 ・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 ・インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	・ハードル走のポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・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。	・ハードル走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。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・ハードル走の場の危険物を取り除くなど、用具の安全に気を配っている。
走り幅跳び	4	・リズミカルな助走から力強く踏み切って遠く跳び、自分の記録に挑戦したり、走り幅跳びの競争をしたりする。□	・走り幅跳びの行い方がわかる。 ・7～9歩程度のリズミカルな助走をすることができる。 ・幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。 ・かがみ跳びから両足で着地することができる。	・走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・走り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。	・走り幅跳び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。 ・用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・走り幅跳びの場を整備したりするなど、用具の安全に気を配っている。
水泳運動	13	・安全確保に繋がる動きができるようになる。クロールや平泳ぎで長く泳げるようになる。□	【クロール】 ・クロールの行い方がわかる。 ・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくことができる。 ・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズミカルなばた足をすることができる。 ・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすることができる。 ・左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 【平泳ぎ】 ・平泳ぎの行い方がわかる。 ・両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくことができる。 ・足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つことができる。 ・手の動きに合わせて呼吸することができる。 ・キックをした勢いを利用してしばらく伸び、続けて長く泳ぐことができる。 【安全確保につながる運動】 ・安全確保につながる運動の行い方がわかる。 ・顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持することができる。 ・大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けることができる。 ・タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。	・学習カードや掲示物などを活用して、水泳運動のポイントと自分や仲間の動きを照らし合わせ、課題を見付けている。 ・クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間などを自分で決めて挑戦し、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に応じた練習の場や仕方を選んでいる。 ・自分で選んだ泳ぎ方で続けて長く泳いだり、決まった距離でのストローク数に挑戦したりするなど、自分や友達の能力に応じた記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・ペアやグループで互いの動きを見合ったり、練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けたポイントやお互いの課題に適した練習方法を伝えている。 ・友達とお互いの動きのよさを確かめ合ったり称賛し合ったりしている。	・水泳運動が自己保全のために必要であることを生かし、クロールや平泳ぎをしたり、背浮きや浮き沈みをしたりするなどの水泳運動に積極的に取り組んでいる。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習では、練習場所やレーンの使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 ・水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり、自己の体の調子を確かめてから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付けるなど、水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。
ゴール型（バスケットボール）	6	・パスやシュートをしながら攻め方を工夫して、バスケットボールをする。□	・バスケットボールの行い方がわかる。 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 ・相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 ・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすることができる。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。	・誰もが楽しくバスケット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方の工夫を、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。	・バスケットボールの簡易化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。 ・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、仲間の考えや取組を認めている。 ・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。
表現運動	8	・生活や自然の中から、激しい感じや急変する感じなどの題材を見つけ、表したいイメージを感じを込めて踊る。□	・表現の行い方がわかる。 ・表現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ひ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、そこに感情の変化や起伏を重ねていくことができる。 ・表したい感じやイメージを、素早く走る一急に止まる、ねじる一回る、跳ぶ一転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして、激しい感じや急変する感じをメリハリ（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。	・表現のポイントがわかり、自分の課題の解決策を考え、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んでいる。 ・表現したい「イメージを強調する」ために、差のある動きや群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「イメージを伝える」ために、一番盛り上げたい場面を明確にし、急変する場面や取り入れる群の動きを選んでいる。 ・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ところを他者に伝えている。	・表現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。 ・活動する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。