

教科	体育	学年	第1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
体ほぐし運動	3	<ul style="list-style-type: none"> みんなでいろいろな運動を行い、体を動かす楽しさや気持ちよさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動遊びの行い方がわかる。 手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうを通して、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなに関わり合ったりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の感想や気付きを聞いたり、友達の動きを見たりして、できそうな運動遊びや友達と一緒に進むと楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 いろいろな種類の用具の中から操作しやすい物を選んで選んだり、楽しく動くことができる場を考えて選んだりしている。 体を動かすと気持ちがいいことや汗が出ることなどの気付いたことを言葉で表したり、気持ちを表すカードなどを用いたりして、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
固定施設遊び	4	<ul style="list-style-type: none"> ジャングルジム、登り棒、肋木の遊び方を知って、いろいろな遊びを試してみる。 	<ul style="list-style-type: none"> 固定施設を使った運動遊びの行い方がわかる。 ○ジャングルジムを使った運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 登り下り、渡り歩き、ぶら下がりをすることができる。 ○登り棒を使った運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 登り下りや足抜き回りなどを行うことができる。 ○肋木を使った運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 登り下りや横移動、壁登り逆立ちなどを行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んだり、動物に変身して行う運動遊びの中から動物の動きを選んだりしている。 友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> マット遊びに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 転がったりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。

<p>かけっこ</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなくねくねコースを作って走ったり、友達の作ったコースを走ったりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・くねくねコースを走るかけっこの行い方がわかる。 ・まっ直ぐなところや蛇行したところを調子よく走ることができる。 ・最後まで全力で走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・直線や曲線、ジグザグなどいろいろなくねくね走のコースを工夫して作っている。 ・くねくね走の感想や走り方のポイント、友達のよい走り方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・走る場所に危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
<p>幅跳び遊び</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな川を作って跳んだり、跳び比べをしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳び遊びの行い方がわかる。 ・片足跳びや両足跳びでしっかり地面を蹴っていろいろな川を連続して前方に跳ぶことができる。 ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳び遊びのいろいろな場を工夫して作っている。 ・自分の力に合った跳ぶ場を選んでいる。 ・幅跳び遊びの感想や跳び方のポイント、友達のよい跳び方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳び遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳ぶ場所に危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの跳ぶ場所の安全に気を付けている。
<p>マット遊び</p>	<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マットを使っていろいろな遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マットを使った運動遊びの行い方がわかる。 ○ゆりかご、前転がり、だるま転がり、丸太転がりなど。 ・マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすることができる。 ○うさぎ跳び、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳びなど。 ・手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んだり、動物に変身して行う運動遊びの中から動物の動きを選んだりしている。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・転がったりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。

<p>水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を守って、いろいろな水遊びをする。 ・友達と協力したり、競争したりして、楽しく水遊びをすることができる。 	<p>【水の中を移動する運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水の中を移動する運動遊びの行い方がわかる。 ・胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすることができる。 ・水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達と水をかけ合ったりすることができる。 ・カニ、ウサギ、ワニなど動物のまねをしながら歩いたり、腰や膝を伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすることができる。 ・水につかっての電車ごっこや鬼遊びなどで、水の抵抗や浮力に負けないように、自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりすることができる。 <p>【もぐる・浮く運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動遊びの行い方がわかる。 ・水に顔をつけたり、もぐって目を開けたりすることができる。 ・水中で息を止めたり吐いたりしながらじゃんけんやにらめっこ、宝探しなどのもぐる遊びをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に合った水の中でできる動物の動きを選んだり、友達が選んだ動物の動きを取り入れたりしている。 ・試した動物の動きや、友達が行った動物のよい動きを伝えていく。 ・楽しくできる水遊びの場や遊び方を工夫し、選んでいる。 ・友達の水中でのよい移動の仕方やもぐり方・浮き方を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・準備運動や整理運動をしつかり行う、丁寧にシャワーを浴びる、プールサイドは走らない、プールに飛び込まない、友達とぶつからないように動くなどの水遊びの心得を守っている。また、水遊びをする前には、体（爪、耳、鼻、頭髪等）を清潔にしている。
-------------------------	-----------	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> ・浮力に負けないように、手や足を使っていろいろな姿勢でもぐることができる。・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ができる。 ・息を吸って止め、全身の力を抜いていろいろな姿勢で浮くことができる。 		
リズム遊び	6	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と一緒に踊ったりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム遊びの行い方がわかる。 ・へそ(体幹部)でリズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る、移動するなどの動きを繰り返して即興的に踊ることができる。 ・ジェンカは、軽やかに体を弾ませながら踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手をたたいたり、ジャンプしたりなどの動きを取り入れたりして工夫している。 ・友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを発表などで友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム遊びに進んで取り組んでいる。 ・リズム遊びに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 ・場の設定や使った用具の片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達とぶつからないように周りの安全に気を付けて踊っている。
かけっこ・リレー遊び	4	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな場での競走やリレーを経験しながら、自分たちで話し合いさらに楽しい場を工夫することができる。 ・チーム同士で話し合いながらルールを決め、またチーム内でも作戦などの話し合いを行い楽しくリレー遊びに取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コースに応じて自分の身体を操作し、力強く走る感覚を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな競走や、リレーに進んで取り組もうとしている。 ・順番やきまりを守って安全に気を付けて運動をしようとしている。 ・めあてを達成するために教え合いや助け合いをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな場での競走や、リレーの行い方を知り、運動の楽しさや喜びを味わおうとしている。 ・相手の動きに応じて、バトンパスができる。

<p>ボール投げゲーム(的当てゲーム)</p>	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や、的の狙い方を工夫して、ボール投げゲームをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・的に当てるボール投げゲームの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを投げて、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手で捕ったり、手や足ではじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入ることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール投げゲームをするための規則の中から、自分の力に合った規則を選んでいる。 ・的に当てるためのボールの投げ方や攻め方を話し合っている。 ・友達がしているよい動きを見つけて、友達に伝えている。 ・ボールを捕ったり止めたりすることやコースへの入り方など、自分で考えて行った工夫を、動作や言葉で友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
<p>鉄棒遊び</p>	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒の遊び方を知って、いろいろな遊びを試してみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒を使った運動遊びの行い方がわかる。 ○ふとん干し、さる、だんごむし、ぶら下がりなど。 ・腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりすることができる。 ○つばめ ・体を伸ばし手で支えバランスをとって止まることができる。 ○前回り下り、足抜き回り ○跳び上がり、後ろ跳び下り ・跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすることができる。 ・支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手や足、腹でぶら下がった姿勢でじゃんけんをしたり、支持して体を揺らして遠くへ跳ぶ競争をしたりするなど、自分の力に合った楽しくできる遊び方を考え、選んでいる。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。

<p>表現遊び</p>	<p>4</p>	<p>・いろいろな動物になりきって全身で楽しく踊る。</p>	<p>・表現遊びの行い方がわかる。 ・いろいろな動物の特徴や様子を具体的な動きでいくつか捉え、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走る、高・低の差や速さに変化のある動きなどの全身の動きで即興的に踊ることができる。 ・動きの中に「大変だ!○○だ!」など、急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ることができる。</p>	<p>・いろいろな動物の特徴的な様子を捉え、表現したい動物の動きを選んでいる。 ・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを発表などで友達に伝えている。</p>	<p>・表現遊びに進んで取り組んでいる。 ・表現遊びに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 ・場の設定や使った用具の片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達とぶつからないように周りの安全に気を付けて踊っている。</p>
<p>跳び箱遊び</p>	<p>8</p>	<p>・いろいろな跳び方で跳んだり、跳び方を工夫したりして楽しむ。</p>	<p>・跳び箱を使った運動遊びの行い方がわかる。 ○踏み越し跳び ・片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすることができる。 ○支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り ・数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすることができる。 ・数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすることができる。 ○馬跳び、タイヤ跳び ・両手で支持してまたぎ越すことができる。</p>	<p>・跳び乗った後、手を叩いたり、回ったりなど自分の力に合った着地の仕方を考え、選んでいる。 ・友達のよい跳び方を擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。</p>	<p>・跳び箱遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、マットや跳び箱などの器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。</p>

<p>いろいろな鬼遊び</p>	<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・逃げ方や捕まえ方を工夫して、いろいろな鬼遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼遊びの行い方がわかる。 ・相手(鬼)にタッチされないように、空いている場所を見付けて、速く走ったり、急に曲がったり、身かわしたりすることができる。 ・相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりすることができる。 ・少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり、走り抜けたりすることができる。 ・逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク(タグなど)を取ったりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく鬼遊びをするための遊び方や規則の中から、自分の力に合った遊び方や規則を選んでいる。 ・少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり、走り抜けたりする行い方について、動作や言葉で友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
<p>多様な動きをつくる運動遊び</p>	<p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスをとったり移動したりしたりするとともに、用具の操作ができるようにする。 ・多様な動きをつくる運動遊びにすすんで取り組み、決まりを守り仲良く運動したり、場の安全に気をつけたりすることができる。 ・多様な動きをつくる運動遊びの行い方を工夫できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を操作する動きがタイミングよくできる。 ・体を移動する動きがスムーズにできる。 ・姿勢や方向を変えて、体のバランスをとる動きが安定してできる。 ・力試しの動きが正しい力の入れ方でできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びの行い方や動き方を具体的に知っている。 ・自分のやりたい運動をめあてに応じて選んでいる。 ・友達のよい動きを具体的に見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに常に進んで取り組もうとしている。 ・運動の順番やきまりを守って、進んで友達と仲よく運動しようとしている。 ・友達と協力して、用具の準備や片付けを進んでしようとしている。 ・常に運動をする場や用具の使い方などの安全に気を付けてようとしている。

<p>跳びの運動遊び(ケンパー遊び・ゴム跳び遊び)</p>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び遊びやゴム跳び遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことのできる場や遊び方を選び、片足や両足で連続して前方に跳んだり、助走を付けて片足で踏み切って跳んだりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足や両足で連続して前方に跳ぶことができる。 ・助走を付けて片足で踏み切って前方に跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び遊びやゴム跳び遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことのできる場や遊び方を選ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンパー跳び遊びや幅跳び遊びに進んで取り組もうとする。 ・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとする。 ・場の安全に気を付け、用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとする。
<p>ボール運び鬼</p>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・走り方や攻め方を工夫して、ボール運び鬼をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール運び鬼の行い方がわかる。 ・相手(鬼)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ができる。 ・相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりすることができる。 ・少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり、走り抜けたりすることができる。 ・逃げる相手を追いかけてタグを取ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール運び鬼ができるための遊び方の中から、自分の力に合った規則を選んでいる。 ・タグを取られずに、ボールをゴールまで運ぶための攻め方を話し合っている。 ・少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり、走り抜けたりする行い方について、動作や言葉で友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール運び鬼に進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。

<p>ボール蹴りゲーム(的当てゲーム)</p>	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・蹴り方や攻め方を工夫して、的当てゲームをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・的に当てるボール蹴りゲームの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを蹴って、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手や足で止めたりはじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入るすることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール蹴りゲームをするための規則の中から、自分の力に合った規則を選んでいる。 ・的に当てるためのボールの蹴り方や攻め方を話し合っている。 ・友達がしているよい動きを見付けて、友達に伝えている。 ・ボールを捕ったり止めたりすることやコースへの入り方など、自分で考えて行った工夫を、動作や言葉で友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール蹴りゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
-------------------------	----------	--	--	---	---