

<1年 体育 令和8年度 評価規準>

単元名		1. 体つくりの運動遊び(体ほぐしの運動遊び) ・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。	(多様な動きをつくる運動遊び) ・バランスをとったり、体を移動したり、物を使ったり、力を試したりしたいいろいろな動きをして、その動きを工夫する。
目標			
月・時数		4・6月 ・ 4時間	5・6・10・11月 ・ 時間
知識 及び 技能	・各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。	・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ことを通して、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。	<p>・多様な動きをつくる運動遊びの行い方がわかる。</p> <p>(ア)体のバランスをとる運動遊び 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けている。</p> <p>(イ)体を移動する運動遊び 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、様々な行い方で体を移動する動きを身に付けることができる。</p> <p>(ウ)用具を操作する運動遊び 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、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けることができる。</p> <p>(エ)力試しの運動遊び 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができる。</p>
思考力 ・判断力 ・表現力	・各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	・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言う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考えて選んだり、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よ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。	<p>・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言うと楽しい運動遊びを考え、選んでいる。</p> <p>・いろいろな種類の用具の中から操作しやすい物を考えて選んだり、楽しく動くことができる場を考えて選んだりしている。</p> <p>・友達の動きを見て見付けたよい動きや、行ってみたいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。</p> <p>・用具の大きさや種類を変えたり、様々なやり方を試したりして選んだ行い方を、動作を交えながら友達に伝えている。</p>
主体的に学習 に取り組む態度	・各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。	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。	<p>・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。</p> <p>・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>・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>

	<p>2. 器械・器具を使つての運動遊び(固定施設遊び) ・ジャングルジム、登り棒、肋木の遊び方を知つて、いろいろな遊びを試してみる。</p>	<p>マット運動 ・マットを使つていろいろな遊びをする。</p>	<p>鉄棒遊び ・鉄棒の遊び方を知つて、いろいろな遊びを試してみる。</p>
	<p>4・6月 ・ 4時間</p>	<p>9・10月 ・ 8時間</p>	<p>4月 ・ 3時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>・固定施設を使つた運動遊びの行い方がわかる。 ○ジャングルジムを使つた運動遊び ・登り下り、渡り歩き、ぶら下がりをすることができる。 ○登り棒を使つた運動遊び ・登り下りや足抜き回りをすることができる。 ○肋木を使つた運動遊び ・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。</p>	<p>・マットを使つ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。</p>	<p>・鉄棒を使つ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、ぶら下がりと。 ・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。</p>
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>・それぞれの固定施設を使つて、楽しくできる場や自分の力に合った遊び方を考え、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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>・固定施設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>	<p>・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>	<p>・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>

	跳び箱遊び ・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。	3. 表現(リズム遊び) ・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。	
	12・1月 ・ 7時間	5月 ・ 9時間	
知識及び技能	・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。	・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。	
思考力・判断力・表現力	・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。	・手をたたいたり、ジャンプしたりなどの動きを取り入れてたりして工夫している。 ・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。	
主体的に学習に取り組む態度	・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、危ないものがないか、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。	・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。	

	<p>4. 走・跳の運動遊び(かけっこ) ・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。</p>	<p>(ハードルリレー) ・いろいろなコースを作って走って跳び越したり、リレーをしたりする。</p>	<p>(幅跳び遊び) ・いろいろな川を作って跳んだり、跳び比べをしたりする。</p>
	<p>4・5・11・12月 ・ 13時間</p>	<p>11月 ・5時間</p>	<p>1・2月 ・ 7時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<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"> ・ハードルリレーの行い方がわかる。 ・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。 ・相手の手の平にタッチをして走ることができる。 ・低い障害物を置いた蛇行したコースやまっ直ぐなコースをバランスよく最後まで調子よく走り越すことができる。 	<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。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<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"> ・ハードルリレーのコースを工夫して作っている。 ・ハードルリレーの感想や走り方のポイント、友達のよい走り方や引き継ぎ方を書いたり、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。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルリレー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。 ・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。 	<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。 ・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>5. 水遊び(水の中を移動する運動遊び) ・約束を守って、いろいろな水遊びをする。</p>	<p>(もぐる・浮く運動遊び)</p>
	<p>6・7・8・9月 ・ 12時間</p>	
<p>知識 及 び 技 能</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。 	<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。 ・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ることができる。 ・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いろいろな姿勢で浮くことができる。 ・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。
<p>思考力 ・ 判断力 ・ 表現力</p>	<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る。 ・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。 	
<p>主体的 に 学 習 に 取 り 組 む 態 度</p>	<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。 ・準備運動や整理運動をしっかりと行う、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。 	

	<p>6. ゲーム(的あてボール投げゲーム)</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。 	<p>(ながれぼしボール投げゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げ方や攻め方を工夫してながれぼしゲームをする。 	<p>(ボール蹴りゲーム)</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。
	9・10月 ・ 9時間(選択)	9・10月 ・ 9時間(選択)	2・3月 ・ 10時間
知識及び技能	<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"> ・ながれぼしゲームの行い方がわかる。 ・ポリ袋に入れたボールを相手コートにねらったところに投げて、得点することができる。 ・相手コートにボールを投げ入れたり、捕っ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"> ・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。
思考力・判断力・表現力	<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"> ・楽しくながれぼし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。 ・相手コートにボールを落とすための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。 ・ボールを投げたり捕っ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"> ・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。
主体的に学習に取り組む態度	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ながれぼし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。 	<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。

<2年 体育 令和8年度 評価規準>

	<p>単元名 目標</p>	<p>1. 体づくりの運動遊び(体ほぐしの運動遊び) ・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。</p>	<p>(多様な動きをつくる運動遊び) ・バランスをとったり、体を移動したり、物を使ったり、力を試したりしたいろいろな動きをして、その動きを工夫する。 ・動きを考えたり友達の考えた動きに挑戦したりする。</p>
<p>月・時数</p>		<p>4・6月 ・ 6時間</p>	<p>5・6・10・11月 ・ 10時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>・各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。</p>	<p>・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ことを通して、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができる。</p>	<p>・多様な動きをつくる運動遊びの行い方がわかる。 (ア)体のバランスをとる運動遊び 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 (イ)体を移動する運動遊び 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、様々な行い方で体を移動する動きを身に付けることができる。</p> <p>(ウ)用具を操作する運動遊び 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、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けることができる。 (エ)力試しの運動遊び 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出きったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができる。</p>
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>・各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う</p>	<p>・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、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よ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。</p>	<p>・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、楽しく動くことができる場を考えて選んだりしている。 ・友達の動きを見て見つけたよい動きや、行ってみて楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。 ・用具の大きさや種類を変えたり、様々なやり方を試したりして選んだ行い方を、動作を交えながら友達に伝えている。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>・各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。</p>	<p>・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。</p>	<p>・多様な動きをつくる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。</p>

	<p>2. 器械・器具を使つての運動遊び(固定施設遊び)</p> <p>・固定施設のいろいろな遊び方に挑戦し、遊び方を工夫したり、できる遊び方を繋いだりする。</p>	<p>マット運動</p> <p>・マットを使つていろいろな遊びをする。</p>	<p>鉄棒遊び</p> <p>・いろいろな遊び方に挑戦し、遊び方を工夫したり、できる遊び方を繋いだりする。</p>
	<p>5・6・10・11月 ・ 5時間</p>	<p>9・10月 ・ 8時間</p>	<p>4月 ・2時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>・固定施設を使った運動遊びの行い方がわかる。</p> <p>○ジャングルジムを使った運動遊び</p> <p>・登り下り、渡り歩き、逆さの姿勢などをする事ができる。</p> <p>○雲梯を使った運動遊び</p> <p>・懸垂移行や渡り歩きなどをする事ができる。</p> <p>○登り棒を使った運動遊び</p> <p>・登り下りや逆さの姿勢などをする事ができる。</p> <p>○平均台を使った運動遊び</p> <p>・渡り歩きや跳び下りなどをする事ができる。</p>	<p>・マットを使った運動遊びの行い方がわかる。</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど。</p> <p>・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。</p> <p>○背支持倒立(首倒立)、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、ブリッジなど。</p> <p>・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、体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりすることができる。</p>	<p>・鉄棒を使った運動遊びの行い方がわかる。</p> <p>○ふとん干し、こうもり、さるなど。</p> <p>・腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりすることができる。</p> <p>○つばめ</p> <p>・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。</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>・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。</p> <p>○前回り下り、足抜き回り</p> <p>・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。</p>
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>・それぞれの固定施設を使って、楽しくできる場や自分の力に合った遊び方を考え、選んでいる。</p> <p>・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。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>・固定施設遊びに進んで取り組んでいる。</p> <p>・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>・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>	<p>・マット遊びに進んで取り組んでいる。</p> <p>・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>・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>	<p>・鉄棒遊びに進んで取り組んでいる。</p> <p>・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>・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>

	跳び箱遊び ・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。	3. 表現(リズム遊び) ・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。	
	12・1月 ・ 8時間	5月 ・ 9時間	
知識及び技能	・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。	・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。	
思考力・判断力・表現力	・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。	・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。	
主体的に学習に取り組む態度	・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。	・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。	

	<p>4. 走・跳の運動遊び(かけっこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなジグザグコースを作って走ったり、友達と競走したりする。 	<p>(ハードルリレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなコースを作り、走って跳び越したり、自分や友達の作ったコースでリレーをしたりする。 	<p>(高跳び遊び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな場を選んで、いろいろな跳び方で高く跳ぶ。
	4・5・11・12月 ・ 13時間	11月 ・ 5時間	1・2月 ・ 9時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーの行い方がわかる。 ・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。 ・相手の手の平にタッチをしたりして走ることができる。 ・最後まで全力で走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルリレーの行い方がわかる。 ・いろいろな間隔に並べられた高さの違う障害物を走り越えることができる。 ・リレーにおけるバトンの受け渡しをスムーズに行うことができる。 ・低い障害物を置いた蛇行したコースやまっ直ぐなコースをバランスよく最後まで調子よく走り越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高跳び遊びの行い方がわかる。 ・片足や両足で連続して上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上方に跳ぶことができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・ジグザグ走のコースや折り返しリレーのコースを工夫して作っている。 ・ジグザグ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"> ・ハードルリレーのコースをいろいろな用具を使い、置き方を工夫して作っている。 ・ハードルリレーの感想や走り方のポイント、友達のよい走り方や引き継ぎ方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高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。 ・高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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレー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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルリレー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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高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。 ・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。 ・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場の安全に気を付けている。

	<p>5. 水遊び(水の中を移動する運動遊び) ・約束を守って、いろいろな水遊びをする。</p>	<p>(もぐる・浮く運動遊び)</p>
	<p>6・7・8月 ・ 12時間</p>	
<p>知識 及 び 技 能</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。 ・水につかっただのリレー遊び、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。 ・手で水をかいたり、足でプールの底を力強く蹴ったりジャンプをしたりしながら速く走ることができる。 	<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、じゃんけんや輪ぐりなどのもぐる遊びをすることができる。 ・浮力に負けないように、手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐるることができる。 ・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いるいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・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るいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・息を止めてもぐり、口や鼻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もぐるることができる。 ・膝を曲げたり伸ばしたりして、跳び上がる動きを繰り返すことができる。
<p>思考力 ・ 判断力 ・ 表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくできる水遊びの場や遊び方を工夫し、選んでいる。 ・楽しくできるバブリングやポビングの遊び方を工夫し、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。 ・スムーズに歩いたり走ったりするために、方向や速さを変えるときの手や足の使い方を見付け、友達に伝えている。 	
<p>主体的 に 学 習 に 取 り 組 む 態 度</p>	<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。 ・準備運動や整理運動をしっかり行う、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。 	

	<p>6. ゲーム（ボール投げゲーム）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や攻め方を工夫してボール投げゲームをする。 	<p>（キックベース）</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。 	<p>（ドーナツサッカー）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蹴り方や攻め方を工夫して、ドーナツサッカーをする。
	9・10月 ・ 9時間	2・3月 ・ 11時間（選択）	2・3月 ・ 11時間（選択）
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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たり、パスを出したり、得点したりすることができる。 ・ボールを捕ったり止め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"> ・キックベースボールの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを蹴って得点につなげることができる。 ・ボールを捕ったり止めたりすることができる。 ・ボールが飛んだり、転がったりして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"> ・ドーナツサッカーの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを蹴って得点につなげることができる。 ・ボールを止めることができる。 ・ボールが転がって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。
思考力・判断力・表現力	<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。 ・得点につなげるためのパスの仕方やボールの投げ方、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、パスの仕方、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"> ・楽しくキックベースボール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。 ・得点につなげ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"> ・楽しくドーナツサッカー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。 ・得点につなげ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、パスの仕方、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。
主体的に学習に取り組む態度	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・キックベースボール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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーナツサッカー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。

<3年 体育 令和8年度 評価規準>

目標	単元名	1. 体つくりの運動遊び(体ほぐしの運動) ・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。	(多様な動きをつくる運動遊び) ・体のバランスを取る動き、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、それらを工夫したり、組み合わせたりする。	
月・時数		4月・3時間	5・6・10・1月・13時間	
知識及び技能	・各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達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。	・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、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 (ア)体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ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)体を移動する運動 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下り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、体を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、跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。 (エ)力試しの運動 人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、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。
思考力・判断力・表現力	・自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、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行い方、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。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、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行い方、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。	
主体的に学習に取り組む態度	・各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。	・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・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。 ・活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に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・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。 ・活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。	

	2. 器械運動(マット運動) ・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。	(鉄棒運動) ・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。	(跳び箱運動) ・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。
	11・12月 ・ 7時間	6月 ・ 4時間	1・2月 ・ 6時間
知識及び技能	・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(前転など)や巧技系(壁倒立など)の基本的な技ができる。 ・基本的な技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ○前転 ○後転 ○開脚後転 ○補助倒立ブリッジ ○側方倒立回転 ○壁倒立 ○壁登り倒立 ○頭倒立	・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ができる。 ・基本的な技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ○前回り下り ○かかえ込み前回り ○転向前下り ○膝掛け振り上がり ○前方片膝掛け回転 ○補助逆上がり ○かかえ込み後ろ回り ○後方片膝掛け回転	・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(開脚跳びなど)や回転系(台上前転など)の基本的な技ができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むことができる。 ○開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び) ○台上前転 ○首はね跳び
思考力・判断力・表現力	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	・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待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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。	・鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・鉄棒などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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。

	<p>3. 走・跳の運動(かけっこ・リレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなくねくねコースで競走したり、決まりを決めてリレーをしたりする。 	<p>(小型ハードル走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードルをいろいろなリズムで走り越したり、自分に合ったリズムで走り越したりして、競走する。 	<p>(走り幅跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。
	4・12月 ・ 8時間	10・11月 ・ 7時間	9・10月 ・ 7時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ることができる。 ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しができる。 ・折り返すときにコーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。 ・最後まで全力で走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走の行い方がわかる。 ・インターバルの距離やいろいろな小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)で走り越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの行い方がわかる。 ・5～7歩程度のリズムカルな助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶことができる。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・工夫してロープを使ったくねくねコースや、折り返しリレーなどのコースを作っている。 ・かけっこ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。 ・競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合っ決めて、選んだりしている。 ・かけっこ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな小型ハードル走のコースや、調子よく走り越せるコースを作り、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がわかり、自分の課題を見付けている。 ・小型ハードル走のポイントについて見合ったり、教え合ったりしている。 ・競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合っ決めて、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・走り幅跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠くに跳ぶための練習方法の中から、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決めて、選んだりしている。 ・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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 ・走り幅跳び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。

	<p>4. 水泳運動(浮いて進む運動) ・いろいろな浮き方やもぐり方、泳ぎ方をする。</p>	<p>(もぐる・浮く運動)</p>
	<p>6・7・8・9月 ・ 12時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・浮いて進む運動の行い方がわかる。 ・友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮きの姿勢で続けて進むことができる。 ・プールの底や壁を両足で蹴った勢いを利用して進むけ伸びができる。 ・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泳ぎができる。 ・水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすることができる。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股ぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・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全身の力を抜いて、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。 ・だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・補助具を活用したり友達に補助してもらったりするなど、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、言葉や動作で伝えている。 ・自分で試したいろいろなもぐり方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。 	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・け伸びをする際に順番にスタートしたり、決まった場所で友達と練習したりするなど、きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや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ゆっくりと水の中に入る、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。 	

	<p>5. ゲーム(ゴール型・タグラグビー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手をかいたり、パスをしたりしながら、攻め方を工夫してタグラグビーをする。 	<p>(ベースボール型・ラケットベース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打って得点したり、ボールを取ってアウトにしたりして、ラケットベースボールをする。 	<p>(ネット型・フロアーボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをはいたり打ったりしながら、攻め方を工夫して、フロアーボールをする。
	2・3月 ・ 9時間(選択)	11・12月 ・ 7時間	9・10月 ・ 7時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・タグラグビーの行い方がわかる。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールをトライすることができる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットベースボールの行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 ・投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるができる。 ・向かってくるボールの正面に移動し、ボールを捕ることができる。 ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フロアーボールの行い方がわかる。 ・いろいろな高さのボールを片手もしくは両手を使ってはいたり、打ちつけたりすることができる。 ・相手コートから転がってきたボールを片手もしくは両手を使って相手コートに返球することができる。 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくタグラグビーに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・タグを取ったり、トライするために、簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくラケットベース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などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフロアー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などの規則を工夫している。 ・得点を多く上げるために、簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・タグラグビ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、話し合ったりして見つけ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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットベース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、話し合ったりして見つけ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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フロアー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、話し合ったりして見つけ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て場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。

	<p>(ゴール型・セストボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫してセストボールをする。 	<p>6. (リズムダンス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバのリズムに乗って弾んで踊ったり、動きに変化をつけたり、友達と関わり合って踊ったりする。 	
	<p>2・3月 ・ 9時間(選択)</p>	<p>5月 ・ 10時間</p>	
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・セストボールの行い方がわかる。 ・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。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンスの行い方がわかる。 ・ロックサンバの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。 ・2～3人組でロックやサンバ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。 	
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくセス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、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバ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。 ・ロックやサンバのリズムにおけるよい動きがわかり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ・友達とお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などして伝えている。 	
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・セス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、話し合ったりして見つけ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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、誰とでも仲よくしている。 ・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ため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。 	

	<p>7. 保健(健康な生活)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活などの1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。 	
	<p>11・2月 ・ 4時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活など1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解している。 	
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活に関わることから課題を見つけ、健康な生活を目指す視点から、解決の方法を考え、それを伝えている。 	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動に粘り強く取り組む中で、健康な生活の大切さに気づき、健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。 	

<4年 体育 令和8年度 評価規準>

目標	単元名	1. 体つくりの運動遊び(体ほぐしの運動) ・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。	(多様な動きをつくる運動遊び) ・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、それらを工夫したり、組み合わせたりする。	
月・時数		4月・3時間	5・6・10・1月・12時間	
知識及び技能	・各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達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。	・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、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 (ア)体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ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)体を移動する運動 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、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、体を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、捕る跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。 (エ)力試しの運動 人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、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。
思考力・判断力・表現力	・自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、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行い方、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。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、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行い方、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。	
主体的に学習に取り組む態度	・各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。	・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・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。 ・活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に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・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。 ・活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。	

	2. 器械運動(マット運動) ・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。	(鉄棒運動) ・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。	(跳び箱運動) ・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。
	11・12月 ・ 7時間	6月 ・ 4時間	1・2月 ・ 6時間
知識及び技能	・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(前転など)や巧技系(壁倒立など)の基本的な技ができる。 ・基本的な技に十分に組み組んだ上で、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。 ○前転(発展技:開脚前転) ○易しい場での開脚前転 ○開脚後転(発展技:伸膝後転) ○補助倒立ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ) ○側方倒立回転(発展技:ロンダート) ○首はね起き(発展技:頭はね起き) ○頭倒立	・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することができる。 ・基本的な技に十分に組み組んだ上で、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。 ○前回り下り(発展技:前方支持回転) ○かかえ込み前回り(発展技:前方支持回転) ○転向前下り(発展技:片足踏み越し下り) ○膝掛け振り上がり(発展技:膝掛け上がり) ○前方片膝掛け回転 ○補助逆上がり(発展技:逆上がり) ○かかえ込み後ろ回り(発展技:後方支持回転) ○後方片膝掛け回転 ○両膝掛け倒立下り	・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(開脚跳びなど)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組み組んだ上で、それらの発展技に取り組むことができる。 ○開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び) ○台上前転(発展技:伸膝台上前転) ○首はね跳び(発展技:頭はね跳び)
思考力・判断力・表現力	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・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。 ・技のできばえを振り返って、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、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	・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待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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。	・鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・鉄棒などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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。	・跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・跳び箱、踏み切り版などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付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。

	<p>3. 走・跳の運動(かけっこ・リレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなかけっこをしたり、きまりを工夫してチーム対抗のリレーをしたりする。 	<p>(小型ハードル走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなコースで、3歩のリズムで小型ハードルを走り越し、競走する。 	<p>(走り高跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から強く踏み切って跳び、決まりを工夫して跳び比べをしたり、記録に挑戦したりする。
	4・12月 ・ 8時間	10・11月 ・ 7時間	9・10月 ・ 7時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ることができる。 ・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軽く傾けて走ることができる。 ・最後まで全力で走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走の行い方がわかる。 ・インターバルの距離やいろいろな小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)で走り越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高跳びの行い方がわかる。 ・3～5歩程度のリズムカルな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。 ・膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ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。 ・かけっこや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中から、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・8秒間走やリレーの仕方について考え、競走の規則やリレーの仕方を話し合っ決めてたり、選んだりしている。 ・かけっこ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3歩のリズムで調子よく走り越せるコースを作り、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がわかり、自分の課題を見付けている。 ・小型ハードル走のポイントについて見合ったり、教え合ったりしている。 ・競走の仕方について考え、競走の規則を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・走り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中から、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決めてたり、選んだりしている。 ・走り高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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・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。 ・走り高跳び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。

	<p>4. 水泳運動(浮いて進む運動)(もぐる・浮く運動) ・いろいろな浮き方やもぐり方、簡単なクロールや平泳ぎをする。</p>	
	<p>6・7・8・9月 ・ 12時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<p>【浮いて進む運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浮いて進む運動の行い方がわかる。 ・友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮きの姿勢で続けて進むことができる。 ・プールの底や壁を両足で蹴った勢いを利用して進むけ伸びができる。 ・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泳ぎができる。 ・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ロールや平泳ぎなどの初歩的な泳ぎをすることができる。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ、簡単なクロールや平泳ぎなど、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。 	<p>【もぐる・浮く運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・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全身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。 ・だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・補助具を活用したり、友達に補助してもらったりするなど、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、言葉や動作で伝えている。 ・自分で試したいろいろなもぐり方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。 	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・け伸びをする際に順番にスタートしたり、決まった場所で友達と練習したりするなど、きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや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ゆっくりと水の中に入る、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。 	

	<p>5. ゲーム(ゴール型・フラッグフットボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作戦を基に攻め方を工夫して、フラッグフットボールをする。 	<p>(ベースボール型・ティーボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打って得点したり、ボールを取ってアウトにしたりして、ティーボールをする。 	<p>(ネット型・キャッチバレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで繋いで、落とすための工夫をして、キャッチバレーをする。
	2・3月 ・ 10時間(選択)	11・12月 ・ 7時間	9・10月 ・ 7時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・フラッグフットボールの行い方がわかる。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールをタッチダウンすることができる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ティーボールの行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 ・投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げるができる。 ・向かってくるボールの正面に移動することができる。 ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチバレーの行い方がわかる。 ・いろいろな高さのボールを片手、両手をでキャッチしたり、パスをしたり、ねらったところに打ったりすることができる。 ・相手コートから飛んできたボールを片手、両手を使ってキャッチし、相手コートに返球することができる。 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフラッグフ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、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・フラッグを取ったり、タッチダウンするための簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰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、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくキャッチバレーに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるための簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・フラッグフッ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、話し合ったりして見付け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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ティー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、話し合ったりして見付け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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチバレ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、話し合ったりして見付け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て場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。

	<p>(ゴール型・グリッドサッカー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫して、グリッドサッカーをする。 	<p>6. 表現(リズムダンス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバのリズムに乗って弾んで踊ったり、動きに変化をつけたり、友達と関わり合って踊ったりする。 	
	<p>2・3月 ・ 10時間(選択)</p>	<p>5月 ・ 10時間</p>	
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・グリッドサッカーの行い方がわかる。 ・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。 ・味方にパスを出したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンスの行い方がわかる。 ・ロックサンバの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。 ・2～3人組でロックやサンバ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。 	
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくグリッドサッカーができるように、プレイヤーの人数やコートの高さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めてたり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバ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。 ・ロックやサンバのリズムにおけるよい動きがわかり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ・友達とお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などして伝えている。 	
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・グリッド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、話し合ったりして見つけ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て場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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、誰とでも仲よくしている。 ・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ため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。 	

	<p>7. 保健(体の成長とわたし)</p> <p>・体の発育・発達に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心を芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。</p>	
	<p>11・2月 ・ 4時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<p>・体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解している。</p>	
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>・体の発育・発達に関わることから課題を見つけ、体のよりよい発育・発達を目指す視点から、適切な方法を考え、それを伝えている。</p>	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>・学習活動に粘り強く取り組む中で、体が発育・発達することやその大切さに気づき、年齢による発育・発達の仕方や、発育・発達に良い生活の仕方について学習活動に進んで取り組もうとしている。</p>	

<5年 体育 令和8年度 評価規準>

目標	単元名	1. 体づくりの運動遊び(体ほぐしの運動) ・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。	(多様な動きをつくる運動遊び) ・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。	
月・時数		4月・2時間	5・6・10・12月・12時間	
知識及び技能	<p>・各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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、リズムミカルに動いたり、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。</p>	<p>(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ると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。</p>
思考力・判断力・表現力	<p>・自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>・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の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。</p>	<p>・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。 ・感想を伝える場面で、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。</p>	
主体的に学習に取り組む態度	<p>・各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>	

	<p>2. 器械運動(マット運動) ・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。</p>	<p>(鉄棒運動) ・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。</p>	<p>(跳び箱運動) ・いろいろな技に挑戦し、美しく安定した跳び方ができるようにする。</p>
	<p>9・10月 ・ 6時間</p>	<p>11月 ・ 2時間</p>	<p>11・12月 ・ 6時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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することができる。 ・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る演技をつくったりできる。 <p>○開脚前転 ○伸膝後転 ○補助倒立 ○補助倒立前転(更なる発展技:倒立前転) ○倒立ブリッジ ○ロンダート ○頭はね起き</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○前方支持回転 ○片足踏み越し下り ○膝掛け上がり ○前方もも掛け回転 ○逆上がり ○後方支持回転 ○後方もも掛け回転 ○両膝掛け振動下り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○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)</p>
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

	<p>3. 陸上運動(短距離走・リレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>(ハードル走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>(走り幅跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳び、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。
	4月 ・ 3時間	9・10月 ・ 5時間	10・11月 ・ 5時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの行い方がわかる。 ・7～9歩程度のリズム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。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

	<p>4. 水泳運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
	<p>6・7・8・9月 ・ 13時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<p>【クロール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、リズムカルなばた足をする事ができる。 ・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。 <p>【平泳ぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>【安全確保につながる運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、続けて長く泳ぐことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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認してから泳いだり、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。 	

	<p>5. ゲーム(ゴール型・フラッグフットボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作戦を基に攻め方を工夫して、フラッグフットボールをする。 	<p>(ベースボール型・ソフトボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打って得点したり、ボールを取ってアウトにしたりして、ティーボールをする。 	<p>(ネット型・シートバスケットボール)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら攻め方を工夫して、シートバスケットボールをする。
	3月 ・ 5時間	11・12月 ・ 6時間	1・2月 ・ 6時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・フラッグフ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。 ・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、パスを受けてタッチダウンすることができる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボールの行い方がわかる。 ・止まったボールや易し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。 ・捕球する相手に向かって、投げることができる。 ・塁間を全力で走塁することができる。 ・守備の隊形をとって得点を与えないようにすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シート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。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフラッグフ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広さ、プレイ制限、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくソフ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広さ、プレイ制限、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくシート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広さ、プレイ制限、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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・フラッグフ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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフ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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シート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。

	6. 表現(フォークダンス・日本の民踊)御神楽 ・日本の踊りの特徴を捉えてみんなで踊る。		
	5月 ・ 6時間		
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民踊の行い方がわかる。 ・日本の民踊の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができる。 ・日本の民踊に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ることができる。 		
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民踊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。 ・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。 ・ペアのグループやクラス全体で踊り、日本の民踊で身に付けた踊りの特徴が出ているかを伝えている。 		
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民踊で交流したりする運動に積極的に取り組んでいる。 ・日本の民踊に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合っている。 ・日本の民踊にグループで取り組む際に、仲間と助け合っている。 ・日本の民踊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。 		

	<p>7. 保健(心の健康)</p> <p>・心の健康に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、心は、さまざまな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることを理解し、不安や悩みを緩和するための簡単な対処ができるようにする。</p>
	<p>1・2月 ・ 4時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>・心は、さまざまな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることを理解し、不安や悩みを緩和するための簡単な対処を行っている。</p>
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<p>・心の健康に関わることから課題を見つけ、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、表現している。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>・学習活動に粘り強く取り組む中で、心の健康の大切さに気づき、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処する方法を考えたりする学習活動に進んで取り組もうとしている。</p>

	<p>(けがの防止)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、交通事故、身の回りの生活の危険や地震などが原因となって起こるけがの発生要因や防止の方法、けがの悪化を防ぐための簡単な手当の方法などを理解できるようにする。また、けがなどの簡単な手当を行うことができるようにする。
	<p>10・11月 ・ 4時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故、身の回りの生活の危険や地震などが原因で起こるけがの防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えること、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えること、けがなどの簡単な手当はすみやかに行う必要があることを理解し、けがなどの簡単な手当を行っている。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止に関わる事象から課題を見つけ、危険の予測や回避をしたり、けがを手当したりする方法を考え、それらを表現している。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動に粘り強く取り組む中で、安全の大切さに気づき、けがの防止や手当についての学習活動に進んで取り組もうとしている。

<6年 体育 令和8年度 評価規準>

目標	単元名	1. 体づくりの運動遊び(体ほぐしの運動) ・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。	(多様な動きをつくる運動遊び) ・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。	
月・時数		5・6月 ・ 4時間	5・6・10・12・1月 ・ 14時間	
知識及び技能	<p>・各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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、リズムミカルに動いたり、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。</p>	<p>(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ると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。</p>
思考力・判断力・表現力	<p>・自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。 ・感想を伝える場面で、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。</p>	
主体的に学習に取り組む態度	<p>・各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>	

	<p>2. 器械運動(マット運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技に挑戦したり、技を組み合わせたり、仲間と動きを合わせたりする。 	<p>(跳び箱運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな技に挑戦し、安定した跳び方ができるようにする。 	
	<p>4・7月 ・ 6時間</p>	<p>9・10月 ・ 6時間</p>	
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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することができる。 ・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る演技をつくったりできる。 ○開脚前転(更なる発展技: 易しい場での伸膝前転) ○補助倒立前転(更なる発展技: 倒立前転、跳び前転) ○伸膝後転(更なる発展技: 後転倒立) ○倒立ブリッジ(更なる発展技: 前方倒立回転) ○ロンダート ○補助倒立(更なる発展技: 倒立) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	

	<p>3. 陸上運動(短距離走・リレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よりよい走り方を身に付けて、短距離走の日本記録に挑戦したり、みんなの力を生かす作戦を工夫して、チームの合計記録を縮めることに挑戦したりする。 	<p>(ハードル走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>(走り高跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から力強く踏み切って高く跳び、自分の記録に挑戦したり、走り高跳びの競争をしたりする。
	4・9月 ・6時間	9月 ・ 3時間	9・10月 ・ 3時間
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高跳びの行い方がわかる。 ・5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができる。 ・上体を起こして力強く踏み切ることができる。 ・はさみ跳びで、足から着地することができる。
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高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。 ・走り高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。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り高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。 ・走り高跳びの場の危険物を取り除いたり、整備したりするとともに、用具の安全に気を配っている。

	<p>(走り幅跳び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から力強く踏み切って遠くへ跳び、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。 		
	<p>9・10月 ・ 3時間</p>		
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの行い方がわかる。 ・7～9歩程度のリズム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。 		
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見つけている。 ・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。 		
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		

	<p>4. 水泳運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
	<p>7・8・9月 ・ 10時間</p>	
<p>知識及び技能</p>	<p>【クロール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、リズムカルなばた足をする事ができる。 ・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。 <p>【平泳ぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>【安全確保につながる運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、続けて長く泳ぐことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>ウ 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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認してから泳いだり、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。 	

	<p>5. ゲーム(ゴール型・フリーゾーンサッカー) ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫して、フリーゾーンサッカーをする。</p>	<p>(ゴール型・シートバスケットボール) ・パスやシュートをしながら攻め方を工夫して、シートバスケットボールをする。</p>	<p>(ネット型・ソフトバレーボール) ・攻めの組み立て方を工夫して、ソフトバレーボールをする。</p>
	<p>2・3月 ・ 8時間(選択)</p>	<p>2・3月 ・ 8時間(選択)</p>	<p>11・12月 ・ 5時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フリーゾーンサッカーの行い方がわかる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シート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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトバレーボールの行い方がわかる。 ・自陣のコート(中央付近)から相手コートに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。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフリーゾーンサッカー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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくシート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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰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。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フリーゾーンサッカー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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シート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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトバレー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。

	<p>(ベースボール型・)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールや攻め方・守り方を工夫して、ソフトボールをする。 	<p>6. 表現(踊る！ 思い出の〇〇)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活や自然、社会のいろいろな題材の中から、印象的なできごとを見つけ、表したいイメージを感じを込めて踊る。 	
	<p>11月 ・ 5時間</p>	<p>5月 ・ 9時間</p>	
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> ・捕球する相手に向かってオーバーハンドでボールを投げることがきる。 ・打球方向に移動して、フライやゴロを捕球することができる。 ・ティーの上のボールやピッチャーが投げたボールをフェアグラウンドに打つことができる。 ・インコースやアウトコースのボールをレフトやライト方向に打ち分けることができる。 ・内野ゴロや長打のときなどの状況に応じて走塁することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現「踊る！ 思い出の〇〇」の行い方がわかる。 ・表現「踊る！ 思い出の〇〇」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→急に止まる、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、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。 	
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> ・攻め方・守り方の基本を知り、ルールを守って楽しくゲームをしている。 ・ゲームの合間の話し合いで改善するところなどを見つけ、それに合った練習のしかたを考えたり、資料から選んだりしている。 ・ゲームの行い方を理解し、そのゲームを行うためのルールを工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現「踊る！ 思い出の〇〇」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。 	
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの反省点・改善点を、チームでの話し合いと練習を通して、次のゲームに生かそうとする。 ・コートや準備や後片づけを進んで行き、役割を果たそうとしている。 ・反則やマナー違反について、自ら手をあげるなどして認めようとする(セルフジャッジ)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現「踊る！ 思い出の〇〇」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。 	

	<p>7. 保健(病気の予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、病気の予防には病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する抵抗力を高めることをおよび望ましい生活習慣を身につけることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること、更に、地域において保険に関わるさまざまな活動が行われていることなどを理解できるようにする。
	<p>11・12月 ・ 8時間</p>
<p>知識及び技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めることおよび望ましい生活習慣を身につけることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること、更に、地域において保健に関わるさまざまな活動が行われていることなどを理解している。
<p>思考力・判断力・表現力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防や回復に関わることから課題を見つけ、病気を予防する視点から解決の方法を考え、適切な方法を選び、それらを表現している。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動に粘り強く取り組む中で、健康の大切さに気づき、病気の発生要因や予防についての学習活動に進んで取り組もうとしている。

