

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
体ほぐしの運動遊び	5	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の様子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やろうとする運動遊びを考え、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。 ・様を動かすことと気持ちよくなる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選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。 ・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。
多様な動きをつくる運動遊び	20	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> 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。 (イ)体を移動する運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 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。 (ウ)用具を操作する運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の様子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やろうとする運動遊びを考え、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。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに選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。 ・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	2	<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 ○登り棒を使った運動遊び ○肋木を使った運動遊び ・登り下りや足置き回りなどができる。 ・登り下りや横移動、壁登り逆立ちなどができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・友達のような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"> ・固定施設遊びに選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。 ・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。
マット遊び	8	<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、丸木転がりなど。 ・マットに背中や腕をつけて揺れたり、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よう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ができるような場を選んだり、動物に化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。 ・友達のような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"> ・マット遊びに選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。 ・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。

鉄棒遊び	6	<p>・鉄棒の遊び方を知って、いろいろな遊びを試してみる。</p>	<p>・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。</p>	<p>・手や足、腹でぶら下がった姿勢でしゃんけんをしたり、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。 ・友達の良い動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いていたりしている。</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、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	8	<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。 ・友達の良い跳び方を擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いていたりしている。</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。</p>
かけっこ	2	<p>・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>・くねくねコースを走るかけっこの行い方がわかる。 ・まっす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。</p>	<p>・直線や曲線、ジグザク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、友達の良い走り方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。</p>	<p>・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。</p>
リレー	3	<p>・いろいろなコースを作ってリレーをする。</p>	<p>・リレーの行い方がわかる。 ・相手の手の平にタッチをして走ることができる。</p>	<p>・リレーのコースを工夫して作っている。 ・リレーの感想や走り方のポイント、友達の良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。</p>	<p>・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。</p>
幅跳び遊び	8	<p>・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>・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>	<p>・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、友達の良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>	<p>・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>

水遊び	11	<p>・約束を守って、いろいろな水遊びをする。</p>	<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かいいたり、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。 ・水に顔を沈めたり、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、手や足を使っている姿勢でもぐるることができる。 ・壁や補助員につかまったり、友達を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。 ・補助員や友達につかまり、体を伸ばした姿勢で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。 	<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っている。 ・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。 ・友達の水の中で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"> ・水遊びに選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。 ・着替えやタオルをしっかりと持ち、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、水遊びをする際には、体(爪、耳、鼻、頭髪等)を清潔にしている。
いろいろな鬼遊び	3	<p>・逃げ方や捕まえ方を工夫して、いろいろな鬼遊びをする。</p>	<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"> ・鬼遊びに選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。
ボール投げゲーム(的当てゲーム)	8	<p>・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>	<ul style="list-style-type: none"> ・的に当た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。 ・相手(鬼)の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。 ・的に当たるためのボールの投げ方や攻め方を話し合ったり考えていく。 ・友達が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"> ・ボール投げゲームに選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。
ボール蹴りゲーム(的当てゲーム)	8	<p>・蹴り方や攻め方を工夫して、的当てゲームをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・的に当た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。 	<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。 ・的に当たるためのボールの蹴り方や攻め方を話し合ったり考えていく。 ・友達が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選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。
表現遊び	4	<p>・いろいろな動物になりきって全身で楽しく踊る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・友達の良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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現遊びに選んで取り組んでいる。 ・表現遊びに取り組みながら、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に安全を付けて踊っている。

リズム遊び	6	・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。	・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。 ・ジャンカは、軽やかに体を弾ませながら踊ることができる。	・手をたいたり、ジャンプしたりなどの動きを取り入れて工夫している。 ・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。	・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。
-------	---	-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教科	体育	学年	第2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
体ほぐしの運動遊び	4	・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。	・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。	・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やろ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。	・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、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。
多様な動きをつくる運動遊び	18	・バランスをとったり、体を移動したり、物を使ったり、力試しをしたりする、いろいろな動きを楽しむ。 ・動きを考えたり友達の考えた動きに挑戦したりする。	・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、様々な行いで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、力を出し、きつたり、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。	・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やろ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。 ・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。 ・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。	・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、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	・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。	・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 ・登り下り、渡り歩き、逆さの姿勢などをすることができる。 ○雲梯を使った運動遊び ・懸垂移行や渡り歩きなどをすることができる。 ○登り梯を使った運動遊び ・登り下りや逆さの姿勢などをすることができる。 ○平均台を使った運動遊び ・渡り歩きや跳び下りなどをすることができる。	・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。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いていたりしている。	・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、近く人がいないか、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。

マット遊び	8	<p>・マットを使っているいろいろな遊びをする。</p>	<p>・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、後ろ転がり、丸太転がりなど。 ・マットに背中や腰をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすることができる。 ○背支持前立(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。 ・手や背中など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>・複数のコースでいろいろな方向に転がることが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、学習カードに書いていたりしている。</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に、危ないものがないか、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>
鉄棒遊び	6	<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>・鉄棒を使った運動遊びの行い方がわかる。 ○ふとん平し、こうもり、さるなど。 ・腰や膝、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。 ○跳び上がりや跳び下り ・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。 ○前回り下り、足抜き回り ・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>・手や足、腰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、学習カードに書いていたりしている。</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に、危ないものがないか、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	8	<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 ・散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、またぎ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。 ・散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、学習カードに書いていたりしている。</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。</p>
かけっこ・リレー	6	<p>・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>	<p>・かけっこ・リレーの行い方がわかる。 ・まっす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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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>
高跳び遊び	6	<p>・いろいろな場を選んで、いろいろな跳び方で高く跳ぶ。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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>

水遊び	11	<p>・約束を守って、いろいろな水遊びをする。</p>	<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。 ・水につかっているルーラー遊び、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。 <p>【もぐる・深く運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・深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、じゃんけんや輪くく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よう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、友達に支えられていたりしているよう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よう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。 	<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ボビングの遊び方を工夫し、選んでいる。 ・友達の水の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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水遊びに選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。 ・着席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泳ぐ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、頭髮等)を清潔にしている。
表現遊び・遊園地へゴー！	6	<p>・好きな遊園地の乗り物になりきって、全身で楽しく踊る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・表現遊びの行い方がわかる。 ・遊園地のいろいろな乗り物の様子を具体的に動きでいくつか捉え、跳ぶ、回る、初見、這う、素早く走る、高・低の聲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！〇〇だ！」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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊園地のいろいろな乗り物の特徴的な様子を捉え、表現したい乗り物の様子を選んでいる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現遊びに選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。
リズム遊び	6	<p>・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。</p>	<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、わじる、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。 ・タタロチカは、大きな掛け声をかけたり、友達の顔を見たりしながら元気に踊ることができる。 	<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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム遊びに選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。
宝取り鬼	6	<p>・走り方や攻め方を工夫して、宝取り鬼をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼遊びの行い方がわかる。 ・相手(鬼)にタグを取られないように、空いている場所を見付けて、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タグを取ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく宝取り鬼をす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、宝を取るための攻め方を話し合っ考えている。 ・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"> ・宝取り鬼に選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。 ・掛け歌を覚えて入れている。 ・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。 ・危険物が無いが、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>ボール投げゲーム</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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。</p>	<p>・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く。 ・得点につなげるためのパスの仕方やボールの投げ方、攻め方を話し合ったり考えていく。 ・友達がいるよき動きを見つけて、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。</p>	<p>・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。 ・危険物が無いが、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>
<p>ボール蹴りゲーム(キックベースボール)</p>	<p>8</p>	<p>・ボールを蹴って得点を入れたり、ボールを取ってアウトにしたりして、キックベースボールをする。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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く。 ・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たり考えていく。 ・友達がいるよき動きを見つけて、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。</p>	<p>・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。 ・危険物が無いが、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>

教科	体育	学年	第3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
<p>体ほぐしの運動</p>	<p>3</p>	<p>・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。</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、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わったりすることができる。</p>	<p>・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く。 ・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。</p>	<p>・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく動かし合っている。 ・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。</p>
<p>多様な動きをつくる運動</p>	<p>17</p>	<p>・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。</p>	<p>・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、座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。</p>	<p>・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く。 ・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。</p>	<p>・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、誰とでも仲よく動かし合っている。 ・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。</p>

<p>マット運動</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<p>・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</p>	<p>・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。</p>	<p>・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、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>鉄棒運動</p>	<p>6</p>	<p>・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。</p>	<p>・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 ○前方片踵掛け回転 ○補助逆上がり ○かかえ込み後ろ回り ○後方片踵掛け回転</p>	<p>・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。</p>	<p>・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持ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>跳び箱運動</p>	<p>8</p>	<p>・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。</p>	<p>・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 ○台はね跳び</p>	<p>・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。</p>	<p>・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、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>かけっこ・リレー</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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。</p>	<p>・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たり決めたり、運んだりしている。 ・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。</p>	<p>・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、動きのよさを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。</p>

<p>小型ハードル走</p>	<p>6</p>	<p>・小型ハードルをいろいろなり 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>	<p>・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。</p>	<p>・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 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良い動きなどを、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。</p>	<p>・小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく動かし合っている。 ・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 たりしている。 ・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。</p>
<p>走り幅跳び</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<p>・走り幅跳びの行い方がわかる。 ・5～7歩程度のリズムで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。</p>	<p>・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。 ・競走の仕方について考え、競走の規則や記録への挑戦 の仕方を話し合ったり決めたり、選んだりしている。 ・走り幅跳びのポイントや友達の良い動きなどを、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。</p>	<p>・走り幅跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく動かし合っている。 ・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 たりしている。 ・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>
<p>水泳運動</p>	<p>11</p>	<p>・いろいろな浮き方やもぐり方、 泳ぎ方をする。</p>	<p>【浮いて進む運動】 ・浮いて進む運動の行い方がわかる。 ・友達の手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用し て、伏し泳ぎ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 びができる。 ・補助員を用いて浮き、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、頭の上方に顔を伸ばし 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> <p>【もぐる・深く運動】 ・もぐる・深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。 ・補助員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、 肩浮き、たるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で深く 泳ぎができる。 ・たるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き泳ぎがで きる。</p>	<p>・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。 ・補助員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。 ・友達の良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>	<p>・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・けが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、誰とでも仲よく動 かし合っている。 ・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員を見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。 ・着席運動や整理運動を正しく行う、パチで互いを確認し ながら活動する、シャワーを浴びてからゆっくと水の中 に入る、プールの飛び込みなどないなど、水泳運動の心得を守 って安全を確かめている。</p>
<p>ベースボール型 (手打ち野球)</p>	<p>6</p>	<p>・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、手打ち野球をする。</p>	<p>・手打ち野球の行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 ・投げた手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げ ることができる。 ・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。</p>	<p>・誰もが楽しく手打ち野球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。</p>	<p>・手打ち野球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。 ・互いの動きを見合ったり、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、 周囲を見ても安全を確かめている。</p>

<p>ネット型 (ブレルボール)</p>	<p>8</p>	<p>・ボールをはじいたり打ったりしながら、攻め方を工夫して、ブレルボールをする。</p>	<p>・ブレル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じいたり、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。</p>	<p>・誰もが楽しくブレル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。 ・得点を多くあげるために、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。</p>	<p>・ブレルボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とも仲よくしている。 ・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>
<p>ゴール型 (ポートボール)</p>	<p>8</p>	<p>・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫してポートボールをする。</p>	<p>・ポー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球を向けることができる。 ・味方にボールを手渡ししたり、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。</p>	<p>・誰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。</p>	<p>・ポートボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とも仲よくしている。 ・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>
<p>表現</p>	<p>6</p>	<p>・忍者の忍びや、対決などの特徴を捉えて、表したい感じを踊る。</p>	<p>・表現「忍者参上！」の行い方がわかる。 ・表現「忍者参上！」ならではのふさわしい動き(忍び込む、戦うなど)で特徴を捉えたりすることができる。 ・表現「忍者参上！」の動きの誇張や変化の付け方として、表したい感じを、跳ぶ一転がる、素早く動く一急に止まるなど動きに差を付けて誇張したり、「這いつ、這われつ」や「戦い・対決」などの2人組やグループで対立する動きで変化を付けたりして、ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。 ・ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ることができる。</p>	<p>・表現「忍者参上！」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つけている。 ・表現「忍者参上！」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考えたことや友達のよい動きを伝えている。</p>	<p>・表現「忍者参上！」に進んで取り組んでいる。 ・表現「忍者参上！」に取り組む際に、誰とも仲よくしている。 ・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>
<p>リズムダンス</p>	<p>6</p>	<p>・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、友達と関わり合っって踊ったりする。</p>	<p>・リズムダンスの行い方がわかる。 ・ロックやサンバのリズムにおいて、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。</p>	<p>・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つけている。 ・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で伝えている。</p>	<p>・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>

けんこうな生活	4	<p>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、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>	<p>健康な生活について理解している。 ・心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解している。 ・毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解している。 ・毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解している。</p>	<p>健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現している。</p>	<p>健康な生活の大切さに気づき、健康に良い1日の生活の仕方や生活環境についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>
---------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

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	3	<p>・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。</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じて、自己や友達の心と体の状態に気づいたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。 (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。</p>	<p>・自己の課題を見つけ、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く。 ・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。</p>	<p>・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、種々でも仲よく動かし合っている。 ・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。</p>
多様な動きをつくる運動	16	<p>・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。</p>	<p>・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、這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。</p>	<p>・自己の課題を見つけ、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く。 ・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。</p>	<p>・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、種々でも仲よく動かし合っている。 ・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。</p>

<p>マット運動</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<p>・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取り組んだ上で、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:ロングボード) ○首はね起き(発展技:頭はね起き) ○頭倒立</p>	<p>・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と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。</p>	<p>・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、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>鉄棒運動</p>	<p>6</p>	<p>・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。</p>	<p>・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取り組んだ上で、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</p>	<p>・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と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。</p>	<p>・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持ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>跳び箱運動</p>	<p>8</p>	<p>・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。</p>	<p>・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直し系(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(発展技:伸膝台上前転) ○首はね跳び(発展技:頭はね跳び)</p>	<p>・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と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。</p>	<p>・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持ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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>
<p>かけっこ・リレー</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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。</p>	<p>・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とのよい動きなどを、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。</p>	<p>・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。</p>

<p>小型ハードル走</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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。</p>	<p>・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く。 ・小型ハードル走のポイントがわかり、自分の課題を見つけていく。 ・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たり決めたり、選んだりしている。 ・小型ハードル走のポイントや友達の良い動きなどを、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。</p>	<p>・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、友達の良い動きを認めている。 ・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。</p>
<p>走り高跳び</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<p>・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み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。</p>	<p>・走り高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見つけていく。 ・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く。 ・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たり決めたり、選んだりしている。 ・走り高跳びのポイントや友達の良い動きなどを、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。</p>	<p>・走り高跳びに進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰と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、友達の良い動きを認めている。 ・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>
<p>水泳運動</p>	<p>11</p>	<p>・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>【浮いて進む運動】 ・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の勢いを利用して、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伸びが伸びができる。 ・補助員を用いて浮き、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て進むなど、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、顔の上方に顔を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かして、呼吸をしながら進むことができる。</p> <p>【もぐる・深く運動】 ・もぐる・深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、実身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・補助員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、実身浮きなど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>	<p>・自分で立てためあてに挑戦し、自分の課題を見つけていく。 ・補助員を活用したり、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く。 ・友達の良い動きや、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>	<p>・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・付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、友達の良い動きを認めている。 ・着席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>
<p>ゴール型 (ラインサッカー)</p>	<p>8</p>	<p>・作戦を基に攻め方を工夫して、ラインサッカーをする。</p>	<p>・ラインサッカーの行い方がわかる。 ・味方にボールを手渡ししたり、パスを出したり、ゴールにシュートすることができる。 ・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。</p>	<p>・誰もが楽しくライ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広さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・ゴールするための簡単な作戦を話し合ったり決めたり、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。</p>	<p>・ラインサッカーに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とも仲よくしている。 ・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、友達の良い動きを認めている。 ・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>

<p>ベースボール型 (ティーボール)</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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歩前に踏み出してボールを投げることができる。 ・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。</p>	<p>・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幅の広さ、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。</p>	<p>・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。 ・開放を受け入れている。 ・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>
<p>ネット型 (キャッチパレー)</p>	<p>8</p>	<p>・みんなで繋いで、落とすための工夫をして、キャッチパレーをする。</p>	<p>・キャッチパレーの行い方がわかる。 ・いろいろな高さのボールを片手、両手までキャッチしたり、パスをしたり、わらったところを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。</p>	<p>・誰もが楽しくキャッチパレーに参加できるように、プレイヤーの人数やコート幅の広さ、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。</p>	<p>・キャッチパ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。 ・開放を受け入れている。 ・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>
<p>表現・ジャングル探検に出発！</p>	<p>6</p>	<p>・ジャングル探検のいろいろな場面の特徴を捉えて、表したい感じを踊る。</p>	<p>・表現「ジャングル探検に出発！」の行い方がわかる。 ・表現「ジャングル探検に出発！」ならではのふざかしい動き(草むらや暗い洞窟を進む、折れそうな橋を渡るなど)で特徴を捉えたりすることができる。 ・表現「ジャングル探検に出発！」の動きの誇張や変化の付け方をして、表したい感じを、遊ぶ一筋が、素早く動く一息に止まるなど動きに差を付けて誇張したり、2人組やグループで対応、対立する動きで変化を付けたりして、ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。 ・ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつけてメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ることができる。</p>	<p>・表現「ジャングル探検に出発！」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。 ・表現「ジャングル探検に出発！」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考えたことや友達のよい動きを伝えている。</p>	<p>・表現「ジャングル探検に出発！」に進んで取り組んでいる。 ・表現「ジャングル探検に出発！」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>
<p>リズムダンス</p>	<p>6</p>	<p>・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、友達と関わり合っって踊ったりする。</p>	<p>・リズムダンスの行い方がわかる。 ・ロックや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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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>

<p>体の成長とわたし</p>	<p>4</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できるようにする。</p>	<p>体の発育・発達について理解している。 ・体は、年齢に伴って変化すること、また、体の発育・発達には、個人差があることを理解している。 ・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、排遺などが起こったりすること、また、異性への関心が芽生えることを理解している。 ・体によりよく発育・発達させるには、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>体によりよく発育・発達するために、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現している。</p>	<p>体の発育・発達の大切さに気づき、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の学習に進んで取り組もうとしている。</p>
-----------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

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
<p>体ほぐしの運動</p>	<p>3</p>	<p>・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。</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>・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までリズムに乗って運動をすると楽しさが増したこと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>・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</p>	<p>8</p>	<p>・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。</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、リズムカールに動いたり、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)動きを継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、動きを継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>	<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、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>	<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>マット運動</p>	<p>6</p>	<p>・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、技を組み合わせた技をする。</p>	<p>・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技、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。 ○前宙前転 ○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 ○頭はね超き ○補助倒立</p>	<p>・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。</p>	<p>・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た技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、演技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。</p>

鉄棒運動	4	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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みたりできる。 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒運動のポイントを理解し、自分や友達の様子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、試技の前などに器械・器具の安全に気を配っている。
跳び箱運動	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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直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みた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:前方屈脚倒立回転跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の様子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	6	<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。 	<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"> ・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様子などを、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"> ・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	5	<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。 	<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"> ・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様子などを、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。

走り高跳び	5	<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。 	<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。 	<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良い動きなどを、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。
走り幅跳び	5	<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。 	<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。 ・前脚～40cm程度の踏み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。 	<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良い動きなどを、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	11	<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>【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掴み出すとともに、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。 ・大きく息を吸ってたるみ浮きをした状態で、仲間に背中を押し、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードや提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、自分や友達的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。 	<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、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、水泳運動の心を守って安全に泳いでいる。
ネット型(ソフトバレーボール)	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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。 ・ボールの方向に体に向けて、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。 	<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。 	<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 (ティーボール)</p>	<p>6</p>	<p>・攻め方や守り方を工夫して、ティーボールをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ティー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、投げる事ができる。 ・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"> ・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。 ・ゲ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"> ・ティ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確認している。 ・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>ゴール型 (バスケットボール)</p>	<p>7</p>	<p>・パスやシュートをしなが攻め方を工夫して、バスケットボールをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ゲ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"> ・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確認している。 ・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>表現運動・はげしく〇〇する！</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・表現「はげしく〇〇する」の行い方がわかる。 ・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ひとまとまり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添え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、わじる一回る、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タハリ(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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んでいく。 ・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く。 ・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く。 ・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工夫を選んでいく。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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>フォークダンス・日本の民謡</p>	<p>4</p>	<p>・「阿波踊り」「ソーラン節」「春駒」など、日本の踊りの特徴を捉えてみんなで踊る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民謡の行い方がわかる。 ・日本の民謡の特徴を捉え、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。 ・日本の民謡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。 ・阿波踊り(徳島県)や春駒(岐阜県)などの軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りで踊ることができる。 ・ソーラン節(北海道)の力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民謡のポイントがわかり、自分の課題の解決策を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んでいく。 ・踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための工夫を選んでいく。 ・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、日本の民謡に身に付けた踊りの特徴が出ているかを伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民謡で交流したりする運動に積極的に取り組んでいる。 ・日本の民謡に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合っている。 ・日本の民謡にグループで取り組む際に、仲間と助け合っている。 ・日本の民謡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。

心の健康	3	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、感情、社会性、思考力など、さまざまな働きを総体として捉えることができる心が、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、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できるようにする。また、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする。	心の発達および不安や悩みへの対処について理解しているとともに、簡単な対処についての技能を身につけている。 ・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解している。 ・心と体には、密接な関係があることを理解している。 ・不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解しているとともに、不安や悩みへの簡単な対処についての技能を身につけている。	心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	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に進んで取り組もうとしている。
けがの防止	5	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、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。	けがの防止について理解しているとともに、けがなどの簡単な手当についての技能を身につけている。 ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解している。 ・けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、技能を身につけている。	けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	けがの防止の大切さに気づき、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。

教科	体育	学年	第6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	3	・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づいたり、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、気持ち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すると楽しさが増したこと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持ちや考え、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	8	・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、タメングやバックスよく動いたり、リズムカールに動いたり、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、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でき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持ちや考え、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>マット運動</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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みた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。 ・技を選んでそれにバ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たりして演技をつくったりできる。 ○開脚前転(更なる発展技: 息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) ○ロングアート ○補助倒立(更なる発展技: 倒立)</p>	<p>・マット運動のポイントを理解し、自分や友達の様子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>	<p>・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、試技の前夜などに器械・器具の安全に気を配っている。</p>
<p>鉄棒運動</p>	<p>4</p>	<p>・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>・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みた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したり、組み合わせたりすることができる。 ○前方支持回転(更なる発展技: 前方伸膝支持回転) ○片足踏み下り(更なる発展技: 横とび下り) ○膝掛け上がり(更なる発展技: もも掛け上がり) ○前方もも掛け回転 ○逆上がり ○後方支持回転(更なる発展技: 後方伸膝支持回転) ○後方もも掛け回転</p>	<p>・鉄棒運動のポイントを理解し、自分や友達の様子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>	<p>・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、試技の前夜などに器械・器具の安全に気を配っている。</p>
<p>跳び箱運動</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・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直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みた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)</p>	<p>・跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の様子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>	<p>・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、試技の前夜などに器械・器具の安全に気を配っている。</p>
<p>ハードル走</p>	<p>5</p>	<p>・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>	<p>・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。</p>	<p>・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良い動きなどを、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。</p>	<p>・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。 ・課題を見付けたら、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。</p>

短距離走・リレー	4	<p>・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>	<p>・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。 ・レークサーバーゾーン内で、減速の少ない1トンの受渡しをすることができる。</p>	<p>・短距離走・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良い動きなどを、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。</p>	<p>・短距離走・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。</p>
走り高跳び	5	<p>・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。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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良い動きなどを、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。</p>	<p>・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、整備したりするともに、用具の安全に気を配っている。</p>
2種競技(走り幅跳び・ソフトボール投げ)	5	<p>・走り幅跳びとソフトボール投げの2種競技をして、記録に挑戦したり、得点競争をしたりする。</p>	<p>・走り幅跳びとソフトボール投げの2種競技の行い方がわかる。 【走り幅跳び】 ・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程度の踏み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。 【ソフトボール投げ】 ・投げる手と反対の足を踏み出すことができる。 ・踏み出す足に体重を乗せることができる。 ・手を大きく振って投げるができる。</p>	<p>・走り幅跳びとソフト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。 ・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。 ・走り幅跳びとソフトボール投げのポイントや友達の良い動きなどを、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。</p>	<p>・走り幅跳びとソフトボール投げの2種競技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。 ・走り幅跳びやソフトボール投げの場の危険物を取り除いたり、それぞれの場の整備をしたりするともに、用具の安全に気を配っている。</p>

<p>水泳運動</p>	<p>11</p>	<p>・安全確保に繋がる動きができるようになる。平泳ぎやクロールで長く泳げるようになる。</p>	<p>【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。 ・深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> <p>【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足の内側で水を掻き出すとともに、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をすることができる。 ・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> <p>【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。 ・大きく息を吸ってた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、息を止めてじっと水面に浮上する浮き沈み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をすることができる。</p>	<p>・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、自分や友達的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赞し合ったりしている</p>	<p>・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、練習場所のレーンを使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 ・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。 ・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、自分の体の調子を確かめてから泳いだり、仲間の体の様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>
<p>ネット型(ソフトバレーボール)</p>	<p>6</p>	<p>・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>・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ビス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>	<p>・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。 ・ゲ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>	<p>・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>
<p>ゴール型(バスケットボール)</p>	<p>6</p>	<p>・パスやシュートをしなが攻め方を工夫して、バスケットボールをする。</p>	<p>・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。</p>	<p>・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。 ・ゲ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>	<p>・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。</p>

<p>ゴール型(サッカー)</p>	<p>6</p>	<p>・パスやシュートをしなが、攻め方を工夫して、フリーゾーンサッカーをする。</p>	<p>・フリーゾーンサッカーの行い方がわかる。 ・近くに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。 ・得意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。</p>	<p>・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。 ・ゲ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>	<p>・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。</p>
<p>表現運動・踊る！ 思い出の○○</p>	<p>6</p>	<p>・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>	<p>・表現「踊る！ 思い出の○○」の行い方がわかる。 ・表現「踊る！ 思い出の○○」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、素早く走る一息に止まる、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。</p>	<p>・表現「踊る！ 思い出の○○」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、踊る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。</p>	<p>・表現「踊る！ 思い出の○○」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>
<p>表現運動・はげしく○○する！</p>	<p>6</p>	<p>・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。</p>	<p>・表現「はげしく○○する」の行い方がわかる。 ・表現「はげしく○○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、素早く走る一息に止まる、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。</p>	<p>・表現「はげしく○○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、踊る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。</p>	<p>・表現「はげしく○○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。 ・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>

<p>フォークダンス・世界のフォークダンス</p>	<p>4</p>	<p>・「マイム・マイム」「コロブチカ」「グスタフスコール」など、世界の踊りの特徴を捉えて踊る。</p>	<p>・フォークダンスの行い方がわかる。 ・外国の踊り特徴を捉え、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。 ・マイム・マイム(イスラエル)などのシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなで手をつなぎ、かけ声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊ることができる。 ・コロブチカ(ロシア)などのパートナーチェンジのある軽快な踊りでは、パートナーと組んでスリステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ることができる。 ・グスタフスコール(スウェーデン)などの特徴的な隊形と構成の踊りでは、前半の緩やかな挨拶の部分と後半の軽快なスキップやアーチづくりなどの変化を付けて、パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ることができる。</p>	<p>・外国のフォークダンスのポイントがわかり、自分の課題の解決策を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んで踊る。 ・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く。 ・ペアのグループやクラス全体で踊り、身に付けた踊りの特徴が出ているかを伝えている。</p>	<p>・外国のフォークダンスで交流したりする運動に積極的に取り組んでいる。 ・フォークダンスに取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合うこと。 ・フォークダンスにグループで取り組む際に、仲間と助け合うこと。 ・フォークダンス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すこと。 ・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、場の安全に気を配ること。</p>
<p>病気の予防</p>	<p>8</p>	<p>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できるようにする。</p>	<p>病気の予防について理解している。 ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こることを理解している。 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高める必要があることを理解している。 ・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解している。 ・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を理解している。 ・地域では、保健に関わるさまざまな活動が行われていることを理解している。</p>	<p>病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>病気の予防の大切さに気づき、病気の発生要因や予防の方法についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>