

体づくり運動1 体ほぐしの運動1・多様な動きをつくる運動1	授業時数 6時間	
	領域： 運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 体ほぐしや多様な動きをつくる運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
- 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動ができるようにする。
- 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるように
- ◎ 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学 ・ 人	思 ・ 判 ・ 表	知 ・ 運
体ほぐしの運動1・多様な動きをつくる運動1	6	4	・体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動ができるようにする。 ・多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。	・いろいろな体ほぐしの運動に進んで取り組もうとする。 ・いろいろな体ほぐしの運動の行い方がわかる。 ・いろいろな多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとする ・いろいろな多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きを通して体のバランスをとる動きができる。 ・友達の行い方のまねをしたり、それを修正したりしながら、自己に適した動	○		○

走・跳の運動1

かけっこ・リレー

授業時数

5時間

領域：運動領域

【単元の到達目標】

- ◎ かけっこやリレー運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
- 距離を決めて調子よく走ったり、走りながらバトンパスをする周回リレーができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
かけっこ・リレー	5	4月～5月	・距離を決めて調子よく走ったり、走りながらバトンパスをする周回リレーができるようにする。	・かけっこ・リレーに進んで取り組もうとしている。 ・ロープを使ったり、ねくねコースや、折り返しリレーなどのコースを工夫して競争する規則を選ぶことができる。 ・いろいろなスタート姿勢から素早く走り出すことができ	○	○	○

ゲーム1 ネット型ゲーム	授業時数 8時間 領域： 運動領域
------------------------	------------------------------------

【単元の到達目標】

- ◎ ネット型ゲームを楽しく行い、その動きができるようにする。
- 基本的なボール操作とボールを持たない時の動きによって、軽量のボールを片手、両手、もしくは用具を使って自陣の味方にパスをしたり、相手コートに返球したりし、弾むボールを床や地面に打ち付けて相手コートに返球したりして、ラリーの続く優しいゲームをできるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
ネット型ゲーム	8	5月	・ラリーを続けたり、ボールをつないだりして、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをすることができるようにする。	・ゲームに進んで取り組み、誰とでも仲良くしている。 ・誰もが楽しくゲームに参加できるように、人数や得点の仕方など、ルールを話し合って決めている。 ・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して、ラリーを続けることができる。	○	○	○

器械運動2

鉄棒運動

授業時数

領域：運動領域

【単元の到達目標】

- ◎ 鉄棒運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 鉄棒運動では、その行い方を知るとともに、自己の能力に適した支持系の基本的な技をできるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりできるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点			
					関 ・ 意 ・ 態	思 ・ 判	知 ・ 技	
鉄棒運動	6	6月 ～ 7月	<ul style="list-style-type: none"> ・前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技に組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。 ・後方片膝かけ回転、後方かかえこみ回り、前方かかえこみ回り／前方片膝かけ回転、前方支持回転、後方支持回転、など。 	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に鉄棒運動に取り組んで楽しもうとする。 ・学習カードや掲示物を用いて、自己の能力に適した課題を見つけ、技ができるようになるための活動を工夫することができる。 ・前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技の行い方を知り、それぞれについて自己の 	○	○	○	

6時間

にする。

ることができる

水泳運動 もぐる・浮く運動	教科書 授業時数	p 2時間
領域：運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ もぐる・浮く運動の行い方を知り、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
もぐる・浮く運動	2	6	・もぐる・浮く運動の行い方を知り、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みができるようにする。	・準備運動や整理運動を正しく行い、プールサイドは歩くなど水泳運動の心得を守って安全に気を付けている。 ・できた回数や秒数などを確かめて、自己の能力に適した課題を見付けることができる。 ・プールの底から足を離して体の一部をプールの底につけるようにもぐることができる。 ・大きく息を吸い込み、全身の力を抜いて背浮やゲルマ浮き	○	○	○

<p>水泳運動</p> <p>浮いて進む運動</p>	<p>授業時数 8時間</p> <p>領域：運動領域</p>
----------------------------	--------------------------------

【単元の到達目標】

- 浮いて進む運動では、補助具を使ってバタ足泳ぎやカエル足泳ぎなどの手足の動きや呼吸の方法を練習したり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・運
浮いて進む運動	8	7月～8月	・運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎを身に付けることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・け伸びや初歩的な泳ぎにすすんで取り組み、きまりを守って誰とでも仲良く運動している。 ・補助具を用いて体を安定させて手や足の動きと呼吸を合わせたりするなど、自己の課題に適した練習の仕方を選んでいる。 ・け伸びや初歩的な泳ぎを身に付けることができる。 	○	○	○

<p>体ほぐしの運動2・多様な動きをつくる運動2</p>	<p>4</p>	<p>9</p>	<p>・体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動ができるようにする。</p> <p>・多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。</p>	<p>・いろいろな体ほぐしの運動に進んで取り組もうとする。</p> <p>・いろいろな体ほぐしの運動の行い方がわかる。</p> <p>・いろいろな多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとする</p> <p>・いろいろな多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きを通して体のバランスをとる動きができる。</p> <p>・友達の行い方のまねをしたり、それを修正したりしながら</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>		<p>○</p> <p>○</p>	
------------------------------	----------	----------	---	---	----------------------------	--	-------------------	--

【単元の到達目標】

- ◎ 表現運動の楽しさや喜びに触れ、リズムの特徴をとらえて踊ることができるようにする。
- 軽快なリズムに乗って全身で踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊ることができる
- ◎ 運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることをする。
- ◎ 自己の能力に適した課題を見つけ、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
リズムダンス	6	9	・軽快なリズムに乗って全身で踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊ることができるようにする。	・友達の動きや考えを認め、安全に気を付けて運動している。 ・リズムダンスの動きのポイントを知り、特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、友達の良い動きを自己の動きに取り入れている。 ・リズムダンスの行い方を知り、軽快なロックやサンバなどの特徴を捉え、リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と調	○	○	○

p
6時間

るようにする。
ができるようにす

表現運動1	授業時数	2時間
表現	領域：運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 表現運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現して踊ることができるようにする。
- 身近な生活からの題材や空想の世界からの題材などから表したい題材を見付け、その主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊ることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
表現	2	9	<p>・身近な生活からの題材や空想の世界からの題材などから表したい題材を見付け、その主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊ることができるようにする。</p>	<p>・運動にすすんで取り組み、誰とでも仲良く踊っている。</p> <p>・表したい感じや様子にふさわしい動きで踊っていたかを見合い、特徴を捉えた動きなどよかったところを伝えている。</p> <p>・身近な生活などの題材からその主な特徴や感じを捉えて、メリハリのあるひと流れの動きにして即興的に表現することができる。</p>	○	○	○

器械運動 マット運動	教科書 授業時数 領域：運動領域
----------------------	------------------------

【単元の到達目標】

- ◎ マット運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりできるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
マット運動	9	10月～11月	基本的な回転系や巧技系に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。 ・前転、後／開脚前転、開脚後転、壁倒立、頭倒立など。	・マット運動にすすんで取り組み、場や器具の安全に気を付けて運動している。 ・自分の力に合ったできそうな技を挑戦技として選び、練習にふさわしい場を選んでいる。 ・基本的な回転系や巧技系に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技	○	○	○

p
9時間

ることができる

走・跳の運動 幅跳び	授業時数 6時間	
	領域：運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 跳ぶ運動を楽しく行い、短い助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。
- 幅跳びでは、短い助走から踏み切り足を決めて調子よく前方に踏み切って遠くへ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気をつけたりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題を持ち、動きを身に付けるための活動の仕方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
幅跳び	6	10	・幅跳びの行い方を知るとともに、短い助走から強く踏み切って遠くへ跳べるようにする。	・運動にすすんで取り組み、使用する用具の準備や片付けを協力して行っている。 ・自己の能力に適した課題を見付け、その解決のために踏切位置に輪を置くなど、練習の場を選んでいる。 ・幅跳びでは、短い助走から踏み切り足を決めて調子よく前方に踏み切って遠くへ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができるようにする。	○	○	○

走・跳の運動3 小型ハードル走	教科書	p
	授業時数	8時間
	領域：運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 小型ハードル走運動を楽しく行い、小型ハードルを自分に合ったリズムで調子よく走り越えることができるようになる。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気をつけたりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題を持ち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
小型ハードル走	8	11	・小型ハードル走運動を楽しく行い、小型ハードルを自分に合ったリズムで調子よく走り越えることができるようになる。	・小型ハードル走の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って、練習や競走をしようとしている。 ・走り越し方のポイントがわかり、自分の課題を見つけている。 ・いろいろな小型ハードルのコースをリズムにのって調子よく走りながら、小型ハードルを走り越すことができる。 ・一定間隔に並べられたハードル（40	○	○	○

ゲーム2 ベースボール型ゲーム	教科書 授業時数	p 8時間
領域：運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ ベースボール型ゲームの楽しさや喜びに触れ、その動きができるようにする。
- ボールを蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをすることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
ベースボール型ゲーム	8	12月	・ボールを蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをすることができるようにする。	・運動にすすんで取り組み、ゲームの際に使用する用具の準備や片付けを協力して行っている。 ・誰もが楽しくゲームに参加できるように、コートの高さや形、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・行い方を知り、ボールを打ったりする攻めや捕ったり投げたりする守りなど	○	○	○

<p>体づくり運動3 体ほぐしの運動3・多様な動きをつくる運動3</p>	<p>教科書 授業時数</p>	<p>p 4時間</p>
<p>領域：運動領域</p>		

【単元の到達目標】

- ◎ 体ほぐしや多様な動きをつくる運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
- 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動ができるようにする。
- 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・運
体ほぐしの運動3・多様な動きをつくる運動3	4	3	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動ができるようにする。 ・多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな体ほぐしの運動に進んで取り組みようとする。 ・いろいろな体ほぐしの運動の行い方がわかる。 ・いろいろな多様な動きをつくる運動に進んで取り組みようとする ・いろいろな多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きを通して体のバランスをとる動きができる。 ・友達の行い方のまねをしたり、それを 	○	○	○

器械運動1

跳び箱運動

授業時数

領域：運動領域

【単元の到達目標】

- ◎ 跳び箱運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、それぞれの系について自己の能力に適合できるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりできるようにする。
- ◎ 自分の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
跳び箱運動	9	1月～2月	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 跳び箱で切り返し系の技が安定してできる。 ・開脚跳び／大きな開脚跳び、かかえこみ跳び、など。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱の正しい使い方や運び方、技を観察する時のきまりを守り、友達と励まし合って運動している。 ・つまづいているポイントやできた時のポイントなどの動きの出来栄を友達に伝えている。 ・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自己の能力に適した技を行うこと 	○	○	○

9時間

習った技ができる

行うことができる

ゲーム ゴール型ゲーム1	教科書 p 授業時数 10時間 領域：運動領域
------------------------	-------------------------------

【単元の到達目標】

- ◎ ゴール型ゲームを楽しく行い、その動きができるようにする。
- 基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをすることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ◎ 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

小単元名	時数	配当月	到達目標 (活動目標)	評価規準	評価の観点		
					学・人	思・判・表	知・技
ゴール型ゲーム1	10	2 3	基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、児童が取り組みやすいように工夫したゲームをすることができるようにする。	・ボール運びゲームの約束やルールを守り、友達と励まし合って、練習やゲームを行おうとしている。 ・ボールを持っている人と持っていない人の役割を踏まえた作戦を考えている。 ・コート内で攻守入り交じって、ボールを手をや足でシュートしたり、空いている場所に素早く移動	○	○	○