

体づくり運動1 体ほぐしの運動1・体の動きを高める運動1	教科書 授業時数 領域：運動領域	p 4時間
--	------------------------	----------

【単元の到達目標】

- ◎ 次の運動を行い、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりする。
- 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりする。
- 体力を高める運動では、体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をする。
- ◎ 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。
- ◎ 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、場や用具の安全に気を配ったりする。

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・体の動きを高める運動1	4	4	体ほぐしの運動では、その行い方を理解するとともに、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。 体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の課題を踏まえ、直接的に体力の向上をねらいとして、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるため	体ほぐしの運動や、体の動きを高める運動に説教的に取り組もうとしている。 自分の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選んだり、自分やグループで考えた運動の行い方を伝えたりしようとする。 体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、心と体が関係していることに気付くことができる。 体力の必要性や、運動の行い方を理解し、体の動きを高める運動を行おうとする。	○	○	○

陸上運動1 短距離走・リレー	授業時数 4時間	
領域： 運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ 走る楽しさや喜びにふれ、一定の距離を全力で走る技能を身に付けることができるようにする。
- 走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、約束を守ったり助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配っ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の解決の仕方、競争や記録への挑戦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
短距離走・リレー	4	4 5	走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自己（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。	計時や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 自分やグループの能力に合った課題を見付け、練習の場を選ぶことができる。競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。 走る距離やバトンの受け渡しのルールを決めて競争したり、自分やチームの目標とする記録の達成を目指そうとする。	○	○	○

器械運動2

鉄棒運動

授業時数

4時間

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。
- 基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に応じた課題の解決の仕方や技の組み合わせ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
鉄棒運動	6	5 6	基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。	鉄棒を使って回転したり、逆さの姿勢になったり、それらの技を組み合わせたりするなど、鉄棒運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組もうとしている。 自分の力に合った課題を見付け、解決の仕方を考えたり、練習にふさわしい場を選んだりしている。 鉄棒を使って、回転技ができる。 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	○	○	○

ボール運動2 ネット型	授業時数 6時間 領域： 運動領域
-----------------------	------------------------------------

【単元の到達目標】

- ◎ ネット型のボール運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- 簡易化されたゲームで、チームの係による攻撃や守備によって、攻防をする技能を身に付けることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた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	6	6 7	ネット型のボール運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。	・場の設定や用具の片付けなど、分担された役割を協力して行い、ルールやマナーを守ってゲームや練習に積極的に取り組もうとする。 ・自分やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、全員が楽しくゲームに参加できるルールを選んだりする。 ・ボール操作やボールを持たないときに、チームの作戦	○	○	○

水 泳 1 クロール・平泳ぎ1	授業時数 6時間	
領域：運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ 水泳運動の楽しさや喜びに触れ、クロールや平泳ぎの技能を身に付けることができるようにする。
- クロールや平泳ぎで、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に応じた課題の解決の仕方や記録への挑戦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
クロール・平泳ぎ1	4	6 7	クロールや平泳ぎで、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳運動の心得を守って安全に気を配ったり、友達の取組を認めたりし、運動に積極的に取り組もうとする。 ・自分の力に合ったあてを見付け、課題の解決方法の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫して取り組もうとする。 ・クロールでは、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手の動きに合わせて呼 	○	○	○

水 泳 1	安全確保につながる運動	授業時数	2時間
		領域：	運動領域

【単元の到達目標】

- ◎ 水泳運動の楽しさや喜びに触れ、クロールや平泳ぎの技能を身に付けることができるようにする。
- クロールや平泳ぎで、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に応じた課題の解決の仕方や記録への挑戦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・運
安全確保につながる運動	2	7	背浮きや浮き沈みをしながらかけて長く浮くことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・背浮きや浮き沈みをし、水泳運動に積極的に取り組もうとする。 ・呼吸のタイミングを確かめたり、補助具を選んだりし、自分のめあてに合った練習ができる。 ・背浮きや浮き沈みをしながらかけて長く浮くことができる。 	○	○	○

水 泳 2 クロール・平泳ぎ2	授業時数 4時間 領域：運動領域
--------------------	---------------------

【単元の到達目標】

- ◎ 水泳運動の楽しさや喜びに触れ、クロールや平泳ぎの技能を身に付けることができるようにする。
- クロールや平泳ぎで、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ 自分の能力に応じた課題の解決の仕方や記録への挑戦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
クロール・平泳ぎ2	2	8	クロールや平泳ぎで、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。	・水泳運動の心得を守って安全に気を配ったり、友達の取組を認めたりし、運動に積極的に取り組もうとする。 ・自分の力に合ったあてを見付け、課題の解決方法の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫して取り組もうとする。 ・クロールでは、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて	○	○	○

体づくり運動2

体ほぐしの運動2・体力を高める運動2

授業時数

2時間

領域：運動領域

【単元の到達目標】

- ◎ 次の運動を行い、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりする。
- 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりする。
- 体力を高める運動では、体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をする。
- ◎ 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。
- ◎ 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、場や用具の安全に気

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2・体力を高める運動2	2	9	<p>体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができるようにする。</p> <p>体力を高める運動では、ねらいに応じて体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点をおきつつ、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動もを行い、体力を高めることができる</p>	<p>・体ほぐしの運動や、体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・自分の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選んだり、自分やグループで考えた運動の行い方を伝えたりしようとする。</p> <p>・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、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする</p>	○	○	○

表現	6	9	<p>表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ることができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の動きや活動のよいところを見つけて、認め合おうとする。 ・自分やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んだりできる。 ・いろいろな題材の特徴を捉え、イメージをひと流れの動きで表現したり、グループでひとまとまりの動きにして表現したりできる。 	○	○	○	
----	---	---	--	--	---	---	---	--

フォークダンス	2	9	<p>フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の動きや活動のよいところを見つけて、認め合おうとする。 ・ペアのグループやクラス全体で踊り、踊りの特徴が出ているかを伝えることができる。 ・日本の民踊や外国の踊りの踊り方の特徴を捉え、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ることができる。 	○	○	○	
---------	---	---	---	--	---	---	---	--

陸上運動3	授業時数	4時間
走り幅跳び	領域：運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 走り幅跳びの楽しさや喜びにふれ、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ技能を身に付けることができるようにする。
- 試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、約束を守ったり助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配っ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の解決の仕方、競争や記録への挑戦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
走り幅跳び	4	5	試技の回数や踏み切りゾーンの設置などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・記録係や砂場整備などの役割を分担し、互いに協力して運動しようとする。 ・自分やグループの能力に合った課題を見付け、練習の場を選ぶことができる。競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶことができる 	○	○	○

器械運動3

マット運動

授業時数

8時間

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。
- 切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたり
- ◎ 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、場や器械・器具の安全に気を配ったりすること。
- ◎ 自分の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方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

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	8	1 2	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、選んだ技を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。	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組もうとしている。 ・自分の力に合った課題を見付け、解決の仕方を考えたり、練習にふさわしい場を選ぶことができる。 ・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。 	○	○	○

陸上運動2	授業時数	5時間
ハードル走	領域：運動領域	

【単元の到達目標】

- ◎ 走る楽しさや喜びにふれ、ハードルをリズムカルに走り越える技能を身に付けることができるようにする。
- インターバルの距離やハードルの台数などルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、約束を守ったり助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配っ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の解決の仕方、競争や記録への挑戦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
ハードル走	9	5	インターバルの距離やハードルの台数などルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達をめざしたりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に合った課題をもって進んで取り組みんだり、計時や記録などの役割を分担し、互いに協力して運動したりしようとする。 ・自分やグループの能力に適した課題を見付け、練習の場を選ぶことができる。競争のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。 ・ハードルをリズム 	○	○	○

ボール運動1 ベースボール型	授業時数 8時間 領域：運動領域
-------------------	---------------------

【単元の到達目標】

- ◎ ベースボール型のボール運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- 簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をする技能を身に付けることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた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	8	10 11	ゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をする技能を身に付けることができるようにする。運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。	・場の設定や用具の片付けなど、分担された役割を協力して行い、ルールやマナーを守ってベースボール型のゲームや練習に積極的に取り組みとする。 ・自分やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、全員が楽しくゲームに参加できるルールを選んだりすることができる。 ・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	○	○	○

体づくり運動1 体ほぐしの運動1・体の動きを高める運動1	教科書 授業時数	p 4時間
領域：運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ 次の運動を行い、体を動かす心地よさを味わったり、体の動きを高めたりする。
- 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりする。
- 体力を高める運動では、体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をする。
- ◎ 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。
- ◎ 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、場や用具の安全に気

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・体の動きを高める運動1	2	12	体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにし、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができるようにする。 体力を高める運動では、ねらいに応じて体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点をおきつつ、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動も行い、体力を高めることができるようにする。	体ほぐしの運動や、体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 自分の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選んだり、自分やグループで考えた運動の行い方を伝えたりしようとする。 体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、心と体が関係していることに気付くことができる。 体力の必要性や、運動の行い方を理解し、体の動きを高める運動を行おうとする。	○	○	○

器械運動1

跳び箱運動

授業時数

8時間

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。
- 回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする。
- ◎ 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、場や器械・器具の安全に気を配ったりすること。
- ◎ 自分の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方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

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	8	1 2	基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）を安定して行うとともに、その発展技を行うことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組もうとしている。 ・自分の力に合った課題を見付け、解決の仕方を考えたり、練習にふさわしい場を選んだりしている。 ・跳び箱で、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。 	○	○	○

体づくり運動4 体ほぐしの運動4・体の動きを高める運動4	授業時数 4時間	
領域：運動領域		

【単元の到達目標】

- ◎ 次の運動を行い，体を動かす心地よさを味わったり，体の動きを高めたりする。
- 体ほぐしの運動では，手軽な運動を行い，心と体との関係に気付いたり，仲間と関わり合ったりする。
- 体力を高める運動では，体の動きを高める運動では，ねらいに応じて，体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動をする。
- ◎ 自己の体の状態や体力に応じて，運動の行い方を工夫し，自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。
- ◎ 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，場や用具の安全に気

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4・体力を高める運動4	4	1～2月	体ほぐしの運動では，手軽な運動や律動的な運動を行い，体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにし，自分や仲間の体の状態に気付き，体の調子を整えたり，仲間と豊かに交流したりすることができるようにする。 体力を高める運動では，ねらいに応じて体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点をおきつつ，力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動も行い，体力を高めることができるようにする。	・体ほぐしの運動や、体の動きを高める運動に積極的に取り組もうとしている。 ・自分の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選んだり、自分やグループで考えた運動の行い方を伝えたりしようとする。 ・自分の体重を利用し人や物などの抵抗を利用して、力強い動きを高める運動を行うことができる。 ・一つ又は複数の運動を組み合わせると一定の時間行ったり一定の回数を	○	○	○

ボール運動3 ゴール型	授業時数 10時間 領域：運動領域
----------------	----------------------

【単元の到達目標】

- ◎ ゴール型のボール運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- 簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をする技能を身に付けることができるようにする。
- ◎ 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ◎ ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた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	6	3	簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をする技能を身に付けることができるようにする。	・場の設定や用具の片付けなど、分担された役割を協力して行い、ルールやマナーを守ってゴール型のゲームや練習に積極的に取り組もうとする。 ・自分やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、全員が楽しくゲームに参加できるルールを選んだりすることができる。 ・投げる、受ける、蹴る、止める、運ぶ、手渡すといったボール操作とボール保持者から	○	○	○