

単元名「体ほぐしの運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・体ほぐしの運動の行い方がわかる。</p> <p>・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。</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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。</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>・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。</p> <p>・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>

単元名「多様な動きをつくる運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。</p> <p>(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、寝転が、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。</p> <p>(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。</p> <p>(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>(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。</p> <p>(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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。</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>・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。</p> <p>・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>

単元名「マット運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。</p> <p>・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。</p> <p>・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、技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。</p> <p>○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</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。</p> <p>・技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</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>・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。</p> <p>・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>

単元名「鉄棒運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度

<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
--	--	---

単元名「跳び箱運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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(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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

単元名「かけっこ・リレー」		
知識・技能	思考・判断・表現	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"> ・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"> ・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。

単元名「小型ハードル走」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度

<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"> ・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"> ・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。
---	--	--

単元名「高跳び」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・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たり決めたり、選んだりしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

単元名「幅跳び」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・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たり決めたり、選んだりしている。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

単元名「水泳運動」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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。 	<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。 	<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、パ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。

単元名「ゴール型(ハンドボール)」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボールの行い方がわかる。 ・味方にパスを出したり、シュート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"> ・誰もが楽しくハンド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、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・パスしたり、シュートしたりするため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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンド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。

単元名「ベースボール型(ティーボール)」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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"> ・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"> ・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。

単元名「ネット型(キャッチバレー)」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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。 	<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"> ・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。

単元名「ゴール型(ミニサッカー)」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ミニ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"> ・誰もが楽しくミニサッカーができるように、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。 ・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"> ・ミニ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。

単元名「表現」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度

<ul style="list-style-type: none"> ・主な特徴を捉え、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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現の動きのポイントを知るとともに、自分で合った課題を選んでいる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表したい感じを表現したり、踊る楽しさや喜びに触れることができるよう、表現運動に進んで取り組もうとしている。 ・運動のきまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をしようとしている。 ・運動する場の安全を確かめようとしている。
---	--	---

単元名「リズムダンス」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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。 	<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と一緒に踊るなどして伝えている。 	<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。

単元名「育ちゆく体とわたし」		
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>体の発育・発達について、すすんで課題を見つけたり、課題を調べたり、わかったことを発表したり、友達の発表を真剣に聞いたりしようとしている。</p>	<p>体の発育・発達について、自分の成長を振り返りながら課題を設定し、これからの自分の生活を予想しながら、よりよい発育・発達を目指して、解決の方法を考えたり、判断したりできる。</p>	<p>体の発育・発達の現象や思春期におこる体の変化や、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解し、知識を身に付けている。</p>