

教科	体育	学年	第1学年
----	----	----	------

実施時期	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
4	体ほぐしの運動遊び	2	<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"> 友達の感想や気付きを聞いた後、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 体を動かすと気持ちがいいことや汗が出ることなどの気付いたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動遊びに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 場の安全に気を付けている。
4	多様な動きを作る運動遊び	4	<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。 体のバランスをとる運動遊び 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けている。 体を移動する運動遊び 姿勢、速さ、リズム、方向などを覚えて、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達の感想や気付きを聞いた後、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
5	走の運動遊び かけっこ	5	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> くねくねコースを走るかけっこの行い方がわかる。 まっ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。 	<ul style="list-style-type: none"> 直線や曲線、ジグザグなどいろいろなくねくね走のコースを工夫して作っている。 くねくね走の感想や走り方のポイント、友達のよい走り方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> かけっこに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 勝敗を受け入れている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 走る場所に危険物が無いか、場の安全に気を付けている。
5	表現リズム遊び	10	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<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、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。 	<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つけた後、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"> リズム遊びに進んで取り組んでいる。 リズム遊びに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 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。
	器械・器具を使った運動遊び 固定施設	5	<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。 ○雲梯等を使った運動遊び ・登り下り、渡り歩き、ぶら下がりをすることができる。 ○肋木を使った運動遊び ・登り下りや横移動、壁登り逆立ちなどをすることができる。 	<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。 友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 固定施設遊びに進んで取り組んでいる。 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。

6	ゲーム ボール投げゲーム	6	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や、的の狙い方を工夫して、ボール投げゲームをする。 	<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、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手で捕ったり、手や足ではじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入ることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール投げゲームをするための規則の中から、規則を選んでいる。 ・友達がしているよい動きを見付けて、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。
7 8	水遊び	10	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を守って、いろいろな水遊びをする。 	<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。 ・泳ぎで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすることができる。 ・水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達と水をかけ合ったりすることができる。 ・カニ、ウサギ、ワニなど動物のまねをしながら歩いたり、腰や膝を伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすることができる。 ・水につかっただ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。 ・水に顔をつけたり、もぐって目を開い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ならめっこ、宝探しなどのもぐる遊びをすることができる。 ・浮力に負けないように、手や足を使っていろいろな姿勢でもぐるることができる。 ・壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりしていろいろな姿勢で浮くことができる。 ・補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むことができる。 ・息を吸って止め、全身の力を抜いていろいろな姿勢で浮くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に合った水の中でできる動物の動きを選んだり、友達が選んだ動物の動きを取り入れたりしている。 ・試した動物の動きや、友達が行った動物のよい動きを伝えている。 ・楽しくできる水遊びの場や遊び方を工夫し、選んでいる。 ・友達の水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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水につかって動物の真似をしたり鬼遊びをしたり、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりするなど、水遊びに進んで取り組んでいる。
	多様な動きを作る運動遊び	5	<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。 ・体のバランスをとる運動遊びの姿勢や方向、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。 ・体を移動する運動遊びの姿勢、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の感想や気付きを聞いた、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
9	走の運動遊び リレー遊び	5	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなコースを作って走って跳び越したり、リレーをしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リレーの行い方がわかる。 ・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることができる。 ・相手の手の平にタッチして走ることができる。 ・低い障害物を置いた蛇行したコースやまっ直ぐなコースをバランスよく最後まで調子よく走り越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、友達のよい走り方や引き継ぎ方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・走る場所に危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
10	ゲーム ボール投げゲーム	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や、的の狙い方を工夫して、ボール投げゲームをする。 	<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、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手で捕ったり、手や足ではじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入ることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール投げゲームをするための規則の中から、規則を選んでいる。 ・友達がしているよい動きを見付けて、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。

10	器械・器具を使った運動遊び 鉄棒遊び	6	・鉄棒の遊び方を知って、いろいろな遊びを試してみる。	・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。 ○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。	・手や足、腹でぶら下がった姿勢でじゃんけんをしたり、支持して体を揺らして遠くへ跳ぶ競争をしたりするなど、自分の力に合った楽しくできる遊び方を考え、選んでいる。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。	・鉄棒遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。
11	多様な動きを作る運動遊び 1学期のものに加えて 用具	6	・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。	○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。	・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、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
12	器械・器具を使った運動遊び マット	6	・マットを使っているいろいろな遊びをする。	◎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、丸太転がりなど。 ・マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすることができる。 ○うさぎ跳び、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳びなど。 ・手や背中などで体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したりすることができる。	・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、学習カードに書いたりしている。	・マット遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・転がったりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。
12	ゲーム 鬼遊び	7	・逃げ方や捕まえ方を工夫して、いろいろな鬼遊びをする。	・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。	・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。	・鬼遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
1	多様な動きを作る運動遊び 1学期のものに加えて 力試し・用具	7	・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。	◎力試しの運動遊び 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができる。	・友達の感想や気付きを聞いたり、友達の動きを見たりして、できそうな運動遊びや友達と一緒に言う楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 ・友達の動きを見て見付けたよい動きや、行ってみて楽しいと感じた運動遊びの行い方を友達に伝えている。	・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・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。
2	器械・器具を使った運動遊び 跳び箱	5	・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。	・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。 ○支持でまたぎ乗る・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。	・跳び乗った後、手を叩いたり、回ったりなど自分の力に合った着地の仕方を考え、選んでいる。 ・友達のよい跳び方を擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。	・跳び箱遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、マットや跳び箱などの器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。

3	ボール蹴りゲーム	8	<ul style="list-style-type: none"> ・蹴り方や攻め方を工夫して、的当てゲームをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・的に当てるボール蹴りゲームの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを蹴って、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手や足で止めたりはじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入ることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<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。 ・友達がしているよい動きを見付けて、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール蹴りゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
---	----------	---	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教科	体育	学年	第2学年
----	----	----	------

実施時期	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
4	体ほぐしの運動遊び	2	<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"> ・友達の感想や気付きを聞いた後、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 ・体を動かすことと気持ちのよいことや汗が出ることなどの気付いたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・場の安全に気を付けている。
4	多様な動きを作る運動遊び	4	<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。 ・体のバランスをとる運動遊びの姿勢や方向、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。 ・体を移動する運動遊びの姿勢、速さ、リズム、方向などを覚えて、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の感想や気付きを聞いた後、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
5	走の運動遊び かけっこ	6	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなジグザグコースを作って走ったり、友達と競走したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジグザグ走のコースや折り返しリレーのコースを工夫して作っている。 ・ジグザグ走の感想や走り方のポイント、友達のよい走り方を書いたり、発表したりして友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・走る場所に危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
5	表現リズム遊び	10	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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、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。 	<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つけた後、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"> ・リズム遊びに進んで取り組んでいる。 ・リズム遊びに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 ・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。
5	器械・器具を使った運動遊び 固定施設遊び	7	<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。 ○雲梯等を使った運動遊び <ul style="list-style-type: none"> ・登り下り、渡り歩き、ぶら下がりをすることができる。 ○肋木を使った運動遊び <ul style="list-style-type: none"> ・登り下りや横移動、壁登り逆立ちなどをすることができる。 	<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。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・固定施設遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。
6	ゲーム ボール投げゲーム	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や、的の狙い方を工夫して、ボール投げゲームをする。 	<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、的に当てたり得点したりすることができる。 ・ボールを手で捕ったり、手や足ではじいたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入ることができる。 ・ボールを操作できる位置に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくボール投げゲームをするための規則の中から、規則を選んでいく。 ・友達がしているよい動きを見付けて、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。

	多様な動きを作る運動遊び	5	<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。 ・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。 ・体を移動する運動遊び <ul style="list-style-type: none"> 姿勢、速さ、リズム、方向などを变更后、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の感想や気付きを聞いた後、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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。
7 8	水遊び	10	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を守って、いろいろな水遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 【水の中を移動する運動遊び】 <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。 ・水につかっている水遊び、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。 【もぐる・浮く運動遊び】 <ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動遊びの行い方がわかる。 ・水に顔をつけた後、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、じゃんけんや輪くぐりなどのもぐる遊びをすることができる。 ・浮力に負けないように、手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐることができる。 ・壁や補助具につかまったり、友達に支えられたりしていろいろな姿勢で浮くことができる。 ・補助具や友達にのみかき、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むことができる。 ・息を吸って止め、全身の力を抜いていろいろな姿勢で浮くことができる。 ・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止めて吐いた後、空中ですぐに跳んでおたもぐることができる。 ・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"> ・自分の力に合った水の中のできる動物の動きを選んだり、友達を選んだ動物の動きを取り入れたたりしている。 ・試した動物の動きや、友達が行った動物のよい動きを伝えている。 ・楽しくできる水遊びの場や遊び方を工夫し、選んでいる。 ・友達の水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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水につかかって動物の真似をしたり鬼遊びをしたり、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりするなど、水遊びに進んで取り組んでいる。
9	跳の運動遊び 幅跳び遊び 高跳び遊び	5	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな場を選んで、いろいろな跳び方で前方や上方に跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足跳びや両足跳びでしっかり地面を蹴っているいろいろな場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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳ぶ場所に危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの跳ぶ場所の安全に気を付けている。
10	ボール投げゲーム	5	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方や攻め方を工夫してボール投げゲームをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームの行い方がわかる。 ・ねらったところにボールを投げたり、パスを出したり、得点したりすることができる。 ・ボールを捕ったり止めたりすることができる。 ・ボールが飛んでくるコースに入るることができる。 ・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。 ・得点につなげるためのパスの仕方やボールの投げ方、攻め方を話し合っている。 ・友達がしているよい動きを見付けて、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、パスの仕方、コースへの入り方など、自分で考えて行った工夫を動作や言葉で友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール投げゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
10	器械・器具を使った運動遊び 鉄棒遊び	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎跳び上がりや跳び下り <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がりや跳び下り、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 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手や足、腹でぶら下がった姿勢でじゃんけんをしたり、支持して体を揺らして遠くへ跳ぶ競争をしたりするなど、自分の力に合った楽しくできる遊び方を考え、選んでいる。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。
11	多様な動きを作る運動遊び 1学期のものに加えて 用具	6	<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"> ◎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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けている。

12	ゲーム 宝取り鬼	6	<ul style="list-style-type: none"> ・走り方や攻め方を工夫して、宝取り鬼をする。 	<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つけて、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て考えている。 ・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"> ・宝取り鬼に進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
12	器械・器具を使った運動遊び マット遊び	6	<ul style="list-style-type: none"> ・マットを使っている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、丸太転がりなど。 ・マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすることができる。 ○うさぎ跳び、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳びなど。 ・手や背中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、動物に変身して行う運動遊びの中から動物の動きを選んだりしている。 ・友達のよい動きを擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・転がったりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。
1	多様な動きを作る運動遊び 1学期のものに加えて 力試し・用具	7	<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"> ◎力試しの運動遊び 人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ると楽しい運動遊びを考え、選んでいる。 ・友達の動きを見て見つけたよい動きや、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・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。
2	器械・器具を使った運動遊び 跳び箱遊び	5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び乗った後、手を叩いたり、回ったりなど自分の力に合った着地の仕方を考え、選んでいる。 ・友達のよい跳び方を擬態語や擬音語で表現したり、学習カードに書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱遊びに進んで取り組んでいる。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、マットや跳び箱などの器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けている。
2 3	ボール蹴りゲーム	8	<ul style="list-style-type: none"> ・蹴り方や攻め方を工夫して、的当てゲームをする。 	<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。 ・友達がしているよい動きを見つけて、友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール蹴りゲームに進んで取り組んでいる。 ・順番や規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・危険物が無いか、安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。

教科 体育 学年 第3学年

実施時期	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
4	体ほぐしの運動	2	・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。	・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、自己や友達のと体の状態に気がいたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	・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。 ・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。	・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまを守り、誰とも仲よく励まし合っている。
4	多様な動きを作る運動	5	・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。	・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 ○体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 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。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 ・きまを守り、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。 ・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。
4	かけっこ・リレー	7	・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。	・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。	・工夫してロープを使ったりくねくねコースや、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、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。	・かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 ・きまを守り、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。
5	表現運動	10	・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、友達と関わり合ったりして踊ったりする。	・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。	・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。	・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。
6	多様な動きを作る運動	5	・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。	○多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 ○体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 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。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 ・きまを守り、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。 ・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。

6 ～ 8	水泳運動	10	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな浮き方やもぐり方、泳ぎ方をする。 	<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、手や足をゆくりと動かして進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすることができる。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、パテ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。
6 ～ 8	水泳運動	10	<ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動 ・もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をする。 ・大きく息を吸い込み全身の力を抜いて、背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。 	<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、パテ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。 	
9	走の運動 小型ハードル走	5	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードルをいろいろなリズムで走り越したり、自分に合ったリズムで走り越したりして、競走する。 	<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"> ・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。
9	幅跳び	4	<ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から強く踏み切って遠くに跳び、きまりを工夫して記録に挑戦したり、跳び比べをしたりする。 	<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、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。
9	高跳び	4	<ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から強く踏み切って高く跳び、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、両足で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、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。

10	鉄棒運動	7	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。 	<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ができる。 ・基本的な技を繰り返し戻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 ○転前下り ○膝掛け振り上がり ○前方片膝掛け回転 ○補助道上下り ○かかえ込み後ろ回り ○後方片膝掛け回転 	<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。
10	ベースボール型ゲーム	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打って得点したり、ボールを取ってアウトにしたりして、ラケットベースボールをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットベースボールの行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 ・投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるができる。 ・向かってくるボールの正面に移動し、ボールを捕ることができる。 ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくラケットベースボールに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合ったり、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"> ・ラケットベースボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
11	マット運動	7	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った回転系(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戻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 	<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"> ・マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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。
12	ゴール型ゲーム タグラグビー	7	<ul style="list-style-type: none"> ・相手をかわしたり、パスをしたりしながら、攻め方を工夫してタグラグビーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タグラグビーの行い方がわかる。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールをトライすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくタグラグビーに参加できるように、プレイヤーの人数やコート、広さ、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・タグを取ったり、トライするために、簡単な作戦を話し合ったり、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"> ・タグラグビ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。
1	多様な動きを作る運動	7	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> 多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 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。 力試しの運動 人や物を押す、引く、運ぶ、変える、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がわかる。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。 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したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、誰とも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
2	跳び箱運動	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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 	<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、踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰と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。

2 3	ゴール型 ラインサッカー	8	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫してラインサッカーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライン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。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくゲームに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めてたり、選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
--------	-----------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教科	体育	学年	第4学年
----	----	----	------

実施時期	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
4	体ほぐしの運動	3	・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。	・体ほぐしの運動の行い方がわかる。 ・手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	・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。 ・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。	・体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ・きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。
4	多様な動きを作る運動	6	・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。	・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 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。	・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・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、誰とも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
4	かけっこ・リレー	7	・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。	・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。	・工夫してロープを使ったりくねくねコースや、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、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。	・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。
5	表現運動	10	・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、友達と関わり合っただけ踊ったりする。	・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。	・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。	・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。
6	ネット型ゲーム ソフトバレーボール	6	・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、ソフトバレーボールをする。	・ゲームの行い方がわかる。 ・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。	・誰もが楽しくゲーム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。	・ゲーム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。

6 8	水泳運動	10	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな浮き方やもぐり方、泳ぎ方をする。 	<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伸びができる。 ・補助具を用いて浮き、呼吸をしなが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、手や足をゆくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすることができる。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしなが進むことができる。 	<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。
6 8	水泳運動		<ul style="list-style-type: none"> ・もぐる・浮く運動 ・もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をする事ができる。 ・大きく息を吸い込み全身の力を抜いて、背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。 			
9	小型ハードル走	5	<ul style="list-style-type: none"> ・小型ハードルをいろいろなリズムで走り越したり、自分に合ったリズムで走り越したりして、競走する。 	<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"> ・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。
9	幅跳び	4	<ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から強く踏み切って遠くに跳び、きまりを工夫して記録に挑戦したり、跳び比べをしたりする。 	<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て決めたり、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。
9	高跳び	4	<ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から強く踏み切って高く跳び、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、両足で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て決めたり、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。
10	鉄棒運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりにして楽しむ。 	<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ができる。 ・基本的な技を繰り返し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 ○膝掛け振上がり ○前方片膝掛け回転 ○補助遊上がり ○かかえ込み後ろ回り ○後方片膝掛け回転 	<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・器具の正しい扱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高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。

10	ベースボール型ゲーム	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを打って得点したり、ボールを取ってアウトにしたりして、ラケットベースボールをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットベースボールの行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 ・投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるができる。 ・向かってくるボールの正面に移動し、ボールを捕ることができる。 ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくラケットベースボールに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合っ決めて、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"> ・ラケットベースボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰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。
11	マット運動	7	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った回転系(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 	<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く。 ・見つ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"> ・マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときのきまりを守り、誰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。 ・互いに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。
12	ゴール型ゲーム ハンドボール	8	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫してラインサッカーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボールの行い方がわかる。 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくゲームに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めて、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"> ・ゲームに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰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。
1	多様な動きを作る運動	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> 多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 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、一定の速さでのかげ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。 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習得し、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。 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したり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、誰でも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
2	跳び箱運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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)の基本的な技ができる。 ・基本的な技に十分に組み組むことができる。 ○開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び) ○台上前転 	<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く。 ・見つ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、踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときのきまりを守り、誰でも仲よく励まし合っている。 ・自分の力に合った練習の場や片付けを、友達と一緒にしている。 ・互いに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。
2 3	ゴール型 ラインサッカー	7	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫してラインサッカーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライン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。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくゲームに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めて、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"> ・ゲームに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り、誰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。

教科	体育	学年	第5学年
----	----	----	------

実施時期	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
4	体ほぐしの運動	5	・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。	・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をすることで楽しさが増したなどを学習カードに書き、振り返りの時間に発表している。	・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。
4	陸上運動 短距離走・リレー	5	・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。	・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。 ・テークオフゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。	・短距離走やリレーのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・短距離走・リレーのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	・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。
4	表現運動	10	・「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。	・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。 ・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。	・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る。 ・踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための仕方を選んでいる。 ・課題の解決のために友達と見合ったところを他者に伝えている。 ・ペアのグループやクラス全体で踊り、日本の民謡で身に付けた踊りの特徴が出ているかを伝えている。	・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。
5	ゲーム【ネット型】 ソフトバレーボール	5	・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。	・ソフトバレーボールの行い方がわかる。 ・自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けサーブを打ち入れることができる。 ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動することができる。 ・味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。 ・片手、両手を使って、相手コートにボールを打ち返すことができる。	・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。	・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。
6 ~ 8	水泳運動	10	・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。	【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。 ・肩から足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなほど足を踏むことができる。 ・肩のローリングを行い、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。 【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。 ・キック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。 【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。 ・大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間や背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けることができる。 ・タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く泳ぐことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。	・学習カードや掲示物などを活用して、水泳運動のポイントと自分や仲間の動きを照らし合わせ、課題を見付けている。 ・クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間などを自分で決めて挑戦し、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に応じた練習の場や仕方を選んでいる。 ・自分で選んだ泳ぎ方で続けて長く泳いだり、決まった距離でのストローク数に挑戦したりするなど、自分や友達の能力に応じた記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・ペアやグループで互いの動きを見合ったり、練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けたポイントやお互いの課題に適した練習方法を伝えている。 ・友達とお互いの動きのよさを確かめ合ったり称賛し合ったりしている	・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などの水泳運動に積極的に取り組んでいる。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習では、練習場所やレーンの使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 ・水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり、自己の体の調子を確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、水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。

9	陸上運動 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よい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走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。
9	マット運動	5	<ul style="list-style-type: none"> できる技を安定して行ったり、できそうな技に挑戦したり、技を組み合わせたります。 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 自分の力に合った回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 選んだ技を自己やグループで繰り返すことができる。 技を選んでそれらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりできる。 開脚前転 補助倒立前転(変な発展技・倒立前転) 伸膝後転 倒立ブリッジ ロンダート 頭はね起き 補助倒立 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 見つ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つけた、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"> マット運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
10	陸上運動 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。 幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。 かがみ跳びから両足で着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 走り幅跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。 	<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。
11	体の動きを高める運動	5	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 体の動きを高める運動の行い方がわかる。 (7)体の柔らかさを求めるための運動 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。 (8)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跳んだり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (9)力強い動きを高めるための運動 自己の体業を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしやすくなることにより、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力の状態を知り、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。 感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
12	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らして、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んだりできる。 選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 前方支持回転 片足踏み越え下り 逆上がり 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、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 見つ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つけた、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。 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。 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
12	ゲーム【ゴール型】 バスケットボール	5	<ul style="list-style-type: none"> パスやシュートをしながら攻め方を工夫して、バスケットボールをする。 	<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。 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、絵画、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し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。
1	体の動きを高める運動 持続する力	5	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)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。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体力の状態を知り、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。 感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

2	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返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 ○かかえ込み跳び(更なる発展技：屈身跳び) ○伸膝台上前転 ○頭はね跳び(更なる発展技：前方屈腕倒立回転跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 ・グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 ・互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 ・器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
2 3	ゲーム【ゴール型】 フラッグフットボール	7	<ul style="list-style-type: none"> ・作戦を基に、攻め方や動き方を工夫して、フラッグフットボールをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラッグフットボールの行い方がわかる。 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 ・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 ・得点しやすい場所へ移動し、パスを受けてタッチダウンすることができる。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフラッグフットボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコートや広さ、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"> ・フラッグフットボールの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ・ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ・ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・ゲームの勝敗を受け入れている。 ・ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。

教科	体育	学年	第6学年
----	----	----	------

実施時期	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
4	体ほぐしの運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の関係を理解し、友達と関わり合ったりするなどのねらいに応じた活動を選んでいる。 ・様々な運動を行って比較することで、気付きや関わり合いが深まりやすい運動を選んでいる。 ・運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことを学習カードに書き、振り返りの時間に発表している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
4	陸上運動 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"> ・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。
4	表現運動	10	<ul style="list-style-type: none"> ・生活や自然、社会のいろいろな題材の中から、印象的なできごとを見つけ、表したいイメージを感じを込めて踊る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための仕方を選んでいる。 ・課題の解決のために友達と見合ったところを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・表現を行う場の危険物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。
5	ゲーム【ベースボール型】 Tボール	5	<ul style="list-style-type: none"> ・攻め方や守り方を工夫して、Tボールをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボールの行い方がわかる。 ・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つことができる。 ・打球方向に移動し、捕球することができる。 ・捕球する相手に向かって、投げることができる。 ・塁間を全力で走塁することができる。 ・守備の隊形をとって得点を与えないようにすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくソフトボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコート 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"> ・ソフトボールの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ・ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ・ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・ゲームの勝敗を受け入れている。 ・ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
			<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・膝から足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルな足を踏むことができる。 ・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足の内側で水を掻き出すように、お尻の後ろに手のひらを揃えて泳ぐことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードや掲示物などを活用して、水泳運動のポイントと自分や仲間の動きを照らし合わせ、課題を見付けている。 ・クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間などを自分で決めて挑戦し、自分の課題を見付けている。 ・自分の課題に応じた練習の場や仕方を選んでいる。 ・自分で選んだ泳ぎ方で続けて長く泳いでいる。 	<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したりと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方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 ・水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。

6 ~ 8	水泳運動	10	<p>小を泳ぐことや、カブツの池に飛び込む姿勢を身につけることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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青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まま浮き上がった状態で、仲間や背中を押して泳ぐことも、息を止めてしっかりと水面に浮上する浮き沈みを続けることができる。 ・タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く泳ぐことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。 	<p>いりたり、決まらずに距離のメートルやセンチメートルに挑戦したりするなど、自分や友達との能力に応じた記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、見つけたポイントやお互いの課題に適した練習方法を伝えている。 ・友達とお互いの動きのよさを確かめ合ったり称賛し合ったりしている。 	<p>・プール底・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、水泳運動の心得を守って安全に泳いでいる。</p>	
9	陸上運動 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、自分の課題を見つけている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・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"> ・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。 ・課題を見つけたら、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。
9	マット運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ・自分の力に合った回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 ・選んだ技を自己やグループで繰り返すことができる。 ・技を選んでそれらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせたりすることができる。 ○開脚前転 ○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 ○頭はね起き ○補助倒立 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見つけている。 ・見つ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つけた、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"> ・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、演技の前などに器械・器具の安全に気を配っている。
10	陸上運動 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。 ・5～8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。 ・はさま跳びで、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、自分の課題を見つけている。 ・自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 ・自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ・走り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"> ・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。 ・課題を見つけたら、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。 ・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。
11	体の動きを高める運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の動きを高める運動の行い方がわかる。 (7)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。 (8)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。 (9)力強い動きを高めるための運動 自己の体重を利用して、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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のどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見つけている。 ・体の動きを高めるために、自己に合った運動の行い方を選んでいる。 ・どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 ・グループで工夫した運動の行い方を、他のグループに例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。 ・感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
12	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技をして、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んだりできる。 ・選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 ○前方支持回転 ○片足踏み越え下り ○膝掛け上がり ○前方も掛け回転 ○逆上がり ○後方支持回転 ○後方も掛け回転 ○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、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見つけている。 ・見つ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つけた、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、演技の前などに器械・器具の安全に気を配っている。

12	ゲーム【ゴール型】 バスケットボール	5	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら攻め方を工夫して、バスケットボールをする。 	<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 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"> ・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。
1	体の動きを高める運動 持続する力	6	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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く。 ・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、他のグループに紹介して見せたり、言葉で伝えたりしている。 ・感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
2	跳び箱運動	5	<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返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 ○かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び) ○伸膝台上前転 ○頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び) 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 ・グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 ・互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 ・器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ・技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
2 3	ゲーム【ゴール型】 フリーゾーンサッカー	6	<ul style="list-style-type: none"> ・パスやシュートをしながら、攻め方を工夫して、フリーゾーンサッカーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フリーゾーンサッカーの行い方がわかる。 ・近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 ・相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 ・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをするすることができる。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが楽しくフリーゾーンサッカーに参加できるように、プレイヤーの人数やコート の広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 ・課題の解決のために、自分や友達が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

教科	保健	学年	第3・4・5・6学年
----	----	----	------------

【3・4年】

実施時期	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
12	けんこうな生活	4	<p>(1)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、健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることについて、理解できるようにする。</p> <p>(2)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、それを表現することができるようにする。</p> <p>(3)健康な生活について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>①健康とは、心や体の調子がよい状態であること。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③毎日を健康に過ごすには、体や衣服の清潔を保つことなどが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①1日の生活の仕方と身の回りの環境の視点から健康であるためにできていることやできていないことなどについて考えて説明したり、1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方で大事なことを、運動、食事、休養・睡眠の視点から見つけている。</p> <p>②体や衣服の清潔について学習したことと自分の生活とを比較したり関連付けたりして考えたことや、明るさの調節、換気などの生活環境を整えるために考えた方法を友達に伝えたり、ワークシートに書いたり、発表したりしている。</p>	<p>①健康な生活について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>
13	体の成長	4	<p>(1)年齢に伴う体の変化と個人差、思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。</p> <p>(2)体の発育・発達について、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。</p> <p>(3)体の発育・発達について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>①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り、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②体は、思春期になると大人の体に近づき、体つきに変化が見られるほかに、発毛や変声などの変化が現れ始め、これらの変化の現れ方や変化が始まる時期については個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えること。これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④体をよりよく成長させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①体の発育の仕方について6人の身長伸び方を比べて気づいたことをワークシートに書いて友達に伝えたり、思春期の男女の体つきの違いを見つけて、体に現れる変化について調べたりしたことを自己の体の発育と関連付けて考えている。</p> <p>②思春期の体の働きの変化について学習したことを、自己や他者の体の発育・発達と結び付けて考えたり、体をよりよく成長させるための課題を見つけ、その解決方法について考えたことを友達に伝えたりしている。</p>	<p>①体の成長について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

【5年】

実施時期	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
7	心の健康	4	<p>(1)年齢に伴う体の変化と個人差、思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。</p> <p>(2)体の発育・発達について、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。</p> <p>(3)体の発育・発達について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>①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り、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②体は、思春期になると大人の体に近づき、体つきに変化が見られるほかに、発毛や変声などの変化が現れ始め、これらの変化の現れ方や変化が始まる時期については個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えること。これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④体をよりよく成長させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①体の発育の仕方について6人の身長伸び方を比べて気づいたことをワークシートに書いて友達に伝えたり、思春期の男女の体つきの違いを見つけて、体に現れる変化について調べたりしたことを自己の体の発育と関連付けて考えている。</p> <p>②思春期の体の働きの変化について学習したことを、自己や他者の体の発育・発達と結び付けて考えたり、体をよりよく成長させるための課題を見つけ、その解決方法について考えたことを友達に伝えたりしている。</p>	<p>①体の成長について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

12	けがの防止	4	<p>(1)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とその防止、けがの手当について、理解することができるようにするとともに、けがの簡単な手当についての技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>(2)けがの防止について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。</p> <p>(3)けがの防止について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>①事故やけがの多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こること。また、人の行動は、そのときの心や体の状態と関係していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②交通事故を防止するには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気づいて、的確な判断の下に安全に行動すること。また、安全施設の整備や適切な規制が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③学校や地域でのけが、犯罪被害を防止するには周囲の状況をよく見極め、危険を予測し、安全に行動することが必要であること。また、環境を安全に整えることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④けがをしたときは、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して手当をし、近くの大人に知らせること。また、簡単な手当について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、簡単な手当ででき</p>	<p>①事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりした経験を思い出し、危険の予測や回避の方法を考えたり、選んだりするとともに、通学路などでの交通事故を防止するための具体的な方法を考え、考えたことを友達と伝え合ったりしている。</p> <p>②学校や地域でのけがの防止や犯罪被害を防止するための課題を見つけ、考えた解決方法を友達と伝え合ったりするとともに、自分がけがをした経験を振り返り、学習したことを参考にして、けがの種類に応じた手当の仕方を選んだりしてしる。</p>	<p>①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなど、学習に進んで取り組もうとしている。</p>
----	-------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

【6年】

実施	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
7 12	病気の予防	8	<p>(1)病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取り組みについて、理解できるようにする。</p> <p>(2)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するとともに、それらを表現することができるようにする。</p> <p>(3)病気の予防について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>①病気は、生活の仕方、病原体、体の抵抗力、環境などが関わり合って起こることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②感染症の予防には、病原体の発生源をなくしたり、うつる道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③むし歯や歯周病などの生活習慣病の予防には、糖分などをとり過ぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保つたりすることなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防には、適切な運動を行うことや、脂肪分や塩分などをとり過ぎる偏った食事を避けることなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>⑤喫煙による害には、すぐに体に現れる害と長い間の喫煙で現れる害があること、また受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと。20歳未満の喫煙は法律によって禁止されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑥飲酒による害には、すぐに心身に現れる害と長い間の飲酒の習慣によって現れる害があること。また、20歳未満の飲酒は法律によって禁止されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①いろいろな病気の要因について考えたり、感染症の予防の仕方について自分の課題に気づき、学習したことを活用して適切な方法についてワークシートなどに書いて説明している。</p> <p>②生活習慣病の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えている。</p> <p>③喫煙禁止区域と受動喫煙による健康の害の関係について考え、考えたことを友達と伝え合ったり、飲酒をすすめられたときの対応の仕方に対する課題を見つけ、飲酒の害にふれながら問題点について説明している。</p> <p>④薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼツタイ。」なのかを学んだことをもとに考え、考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>①感染症や生活習慣病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②喫煙、飲酒、薬物乱用の害、地域の保健活動について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、資料、インターネットを使って調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>