

教師用

3年

学習指導要領準拠

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

たのしい 体育





年間指導計画例 第3学年(3学期制)

● 4月～3月……週3時間

※1単位時間は45分、丸数字は時数を示しています。

1学期 (36時間)

月		4		5				6			7		
週(年間)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②		器械運動 マット運動⑥	ゲーム ネット型ゲーム プレルボール⑥	走・跳の運動 かけっこ・ リレー⑥	投運動 ②	水泳運動 水泳運動⑩					
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり④											
	3												

2学期 (42時間)

月		9			10					11		12			
週(年間)		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②		走・跳の運動 幅跳び⑤	ゲーム ネット型ゲーム テニピン⑥	器械運動 鉄棒運動⑤	表現運動 表現⑥	ゲーム ゴール型ゲーム タグラグビー⑥	器械運動 跳び箱運動⑥						
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり②													
	3									保健④					

3学期 (27時間)

月		1			2			3				
週(年間)		27	28	29	30	31	32	33	34	35		
時数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②		表現運動 リズムダンス④	走・跳の運動 小型 ハードル走⑤	ゲーム ベースボール型ゲーム キック ベースボール⑥	ゲーム ゴール型ゲーム ライン サッカー⑥					
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり④										
	3											

年間 105時間

とくせつページ

- ◆わたしたちの遊び …… 73
- ◆なわとびカード …… 75
- ◆水泳学習カード …… 76

※2学期制の年間指導計画例、学習カードは、ホームページに掲載しています。



朱書編

体づくり運動

- 体ほぐしの運動 …… 2
- いろいろな動きづくり …… 4

きかい運動

ムービー▶

- マット運動 …… 8
- 鉄ぼう運動 …… 12
- とび箱運動 …… 16

走・ちょうの運動

ムービー▶

- かけっこ・リレー …… 20
- 小がたハードル走 …… 24
- はばとび …… 26
- 高とび …… 28
- 投運動 …… 30

水泳運動

- 水泳運動 …… 32

ゲーム

ムービー▶

- タグラグビー ゴールがた …… 36
- ラインサッカー ゴールがた …… 40
- プレルボール ネットがた …… 44
- テニピン ネットがた …… 48
- キックベースボール ベースボールがた …… 52

ひょうげん運動

- ひょうげん …… 56
- リズムダンス …… 62
- 野外での遊び …… 64
- スキー・スケート …… 66
- 集だん行動 …… 67
- 新体力テスト …… 68
- 体を動かそう

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって

1. 体育の授業で育成を目指す資質・能力 …… 2
2. 体育科の学習 …… 4
3. 深い学びについて …… 7
4. 年間指導計画例 …… 8

II 単元計画例

- 体づくり運動 …… 10
- 器械運動 …… 13
- 走・跳の運動 …… 16
- 水泳運動 …… 21
- ゲーム …… 24
- 表現運動 …… 29

学習カードへのリンクはこちら



こんなときは

うまくできないときにやってみよう。

ふかく学ぼう

考えてみよう。

学びの記録

やってみたことや考えたことを、記録しておこう。

目標

- 知** …… 知識・技能
- 思** …… 思考力・判断力・表現力
- 態** …… 主体的に取り組む態度

ムービー▶ 紙面上の二次元コードから関連する動画を見ることができます。

体ほぐしの運動



- 知** 心や体のへんかに気づいたり、友だちとなかよく運動したりしよう。
- 思** みんなで行うと楽しい運動を考えてくふうし、友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや安全を守り、友だちとともに取り組もう。

学習のねらい 心と体の違いや変化に気付いたり、みんなでかわり合ったりする手軽な運動をすることができるようにすること。

のぞき いろいろな動きを、友だちとなかよく行ったり、
みつけよう 体のへんかに気づいたりしてできるかな。

「へんかに気づこう。」(気付き)では、運動を通して、自分や友達の心や体の違いや変化に気付かせる。

へんかに気づこう。

ステップ

1 体を動かす楽しさや気持ちよさを味わおう。

●もものうらがわをのぼす

ゆっくりおすよ。

だんだんももの後ろがのびてきたなあ。

呼吸を止めない。力を抜いてリラックスする。

●かたをのぼす

急に押ししたり、引いたり、揺らしたりしない。

こんなときは 友だちの体のへんかに気づきにくいときは、「どんな感じがする?」とたずねてみよう。

ふか学ぼう

ゆっくりと、息をはきながらのぼしてみよう。のぼしたところをさわるとどんな感じがするかな。

教師から、心や体の変化に気付けるように声かけをする。どんどん人数をふやすともっと楽しくなるよ。



●足をぶらぶらさせよう

気持ちいいな。

力をぬいて。

●トンネルくぐり

いくよー。

ステップ

2 自分や友だちの体のへんかに気づこう。

●3人の気持ちをひとつにして

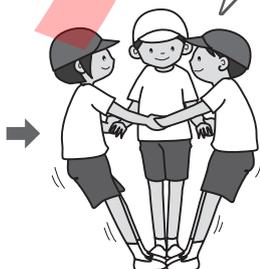
向かい合わせになって両手をにぎる。

イチ、二の、サン!

3人のつま先を中心に寄せる。人数を増やすと楽しい。

声をかけ合うとよい。

やった! 立てたよ。



●人つなぎ かた足ケンケン

リズムよく。

どうしたらうまく移動できるか、相談させるとよい。



ラジオ体そうは、テレビがなかった時代に、みんなの毎日のけんこうのためにつくられました。ラジオ体そうはいつごろから始まったのでしょうか。

ア 90年いじょう前 イ 50年前ごろ ウ 20年前ごろ

すす
進め方

ステップ1 体を動かす楽しさや気持ちよさを味わおう。

ステップ2 体の動かし方をくふうしたり、友だちとなかよく遊んだりしながら、体のへんかに気づこう。



ふか
く
学
ぼう

- ◎体の動かし方を知り、友だちとやってみる。
- ◎体を動かした後、自分の体がどうなったかたしかめる。
- ◎友だちと体を動かして、感じたり気づいたりしたことをつたえ合う。

「友だちと遊ぼう。」(交流)では、友達と工夫して仲よく遊ぶ。

友だちと遊ぼう。

ステップ1 友だちと体を動かす楽しさや気持ちよさを味わおう。

◎全員集合

新聞紙に全員のれるかな。



ぎゅうぎゅう つめて!

少人数から徐々に人数を増やしていく。

友達が乗りやすい方法を考える。

みんながいっしょにできる遊びにしよう。どんなルールにしたら友だちとなかよく遊べるかな。



◎へん身ジャンケン

同じ動物どうしてジャンケンをする。

- アザラシ
- 犬
- ウサギ
- 人間

動作だけでなく、鳴き声をまねてもよい。

勝った! 次の動物になれるよ。

ジャンケン ポン!

例示以外の動物にしてもよい。

どこに犬がいるのかな。

ステップ2 友だちと体の動かし方や遊びをくふうしよう。

◎大根ぬき



足とこしに力を入れると、強く引っぱれるよ。

座位・おお向けで行う場合は、後頭部を打つ危険性があるので必ずマットを敷く。

遊びにどことなくふうをするとよいか考えさせる。

ひくいせいだといね。

ふか
く
学
ぼう

自分の体や友だちの体のどこに力が入っているかな。

どこに力を入れると力強く引けるか、考えながら大根抜きに取り組むようにする。

学びの記

- 体を動かす前と、たくさん動かしした後とで、自分の体はどんなふうにかわりましたか。
呼吸、体温、汗、体の柔軟性などの違いや変化に気付かせる。
- 友だちの足を持ったり、友だちに体をささえてもらったりしたときに、どんな気持ちになりましたか。
友達と遊ぶと楽しい、協力すると上手にできる、など肯定的な意見を持たせるようにする。

いろいろな動きづくり



- 知** いろいろな動かし方をしたり、それらを組み合わせたりすることができるようになる。
- 思** 自分に合ったかだいを見つけ、動きをくふうしたり、友だちにつたえたりしよう。
- 態** やくそくや安全を守り、友だちとともに取り組もう。

学習のねらい 体のバランスをとったり、移動したり、力強く動いたり、用具を操作したりするとともに、それらを組み合わせた動きができるようにすること。

とく **のしごと** 体や用具を使って、いろいろな動きをしたり、
みつけよう 動きを組み合わせたりできるかな。

「バランスをとって遊ぼう。」(バランス)では、さまざまな運動でバランスをとったり、組み合わせたりして遊ぶ。

バランスをとって遊ぼう。

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

◎バランスがとれるかな

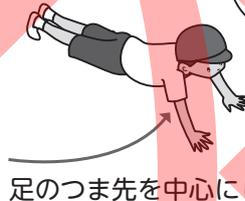
●くるくる回る

かた足は動かさないで回るよ。



まわりの友達と十分な距離がとれるように声をかける。

●手を使って



つま先をボールの上ののせてやると、もっとむずかしくなるよ。

できた児童には片足で挑戦させる。



●せなかを合わせて

せーの。



いっしょに立ち上がる。

人数を増やして行う。

●ケンケンでおしずもう

えいっ！



たおれないよ！

●足たたき

手でしっかり体をささえるよ。



腰が高く上がってきたら、マットを敷いて行う。

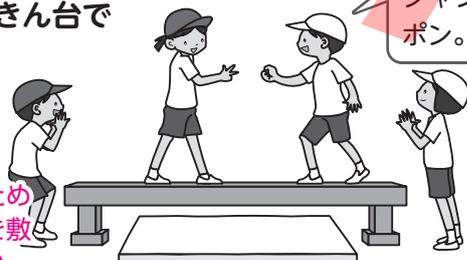
ステップ

2 いろいろな動きを組み合わせやってみよう。

◎ドンジャンケン

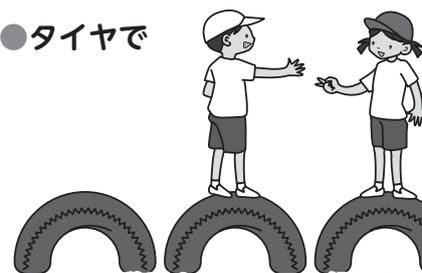
●へいきん台で

安全のためマットを敷くとよい。



ドンジャンケンポン。

●タイヤで



バランスをとりながらやるよ。

移動とバランスを組み合わせる。



公園などにある、たくさんのぼうが組み合わさった遊具、ジャングルジム。ジャングルジムは、もともとはどこの国でつくられたのでしょうか。

ア 日本 イ アメリカ ウ ドイツ

すす 進め方

ステップ
1 いろいろな体の動かし方を
やってみよう。

ステップ
2 いろいろな動きを組み合わせ
やってみよう。

◎体の動かし方を知り、友だちとやってみる。
◎いろいろな動きをくふうし、友だちとやってみる。
◎やってみて、できたり気づいたりしたことをつたえ合う。

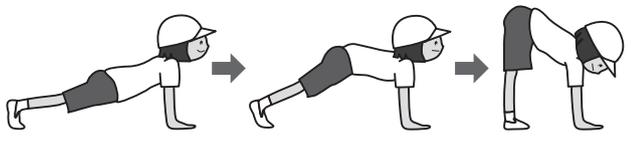


「動いて遊ぼう。」(移動)では、さまざまな動き方やコースで移動したり、組み合わせたりして遊ぶ。

動いて遊ぼう。

ステップ
1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。 さまざまな動きを経験した後、鬼ごっこやリレーに発展させる。

◎しゃくとり虫



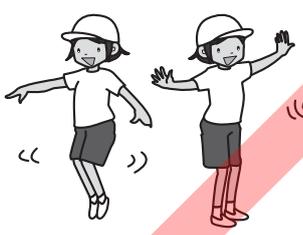
◎クモ歩き



このほかに、どんな動きが考えられるかな。

◎とんで向きかえ

向かい合ったら体でジャンケンするよ。



◎スキップ・ギャロップ

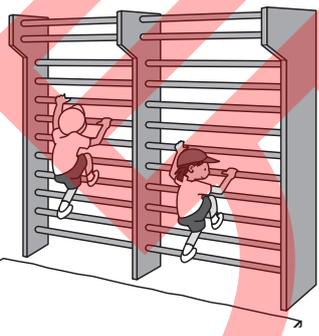
はやくしてみよう。



◎のぼり下り

●ろくぼくで

- ・一段とばしはなしにする。
- ・進行方向を向いて行う。



●ジャングルジムで



なれてきたらおにごっこをしよう。

ステップ
2 いろいろな動きを組み合わせやってみよう。

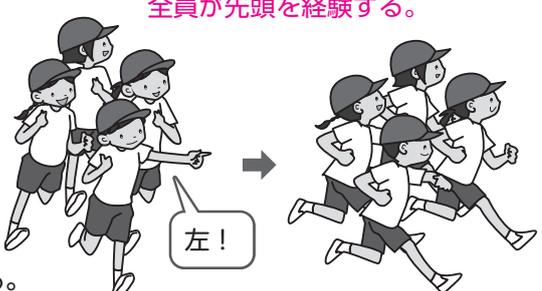
◎かけ足

全員が先頭を経験する。

むりのない速さでつづけて走ろう。



先頭の人「左」と言ったら、「左」に曲がる。



スキップやギャロップを入れて走る。

こんなときは 一定の速さでつづけて走れないときは、ペースをおそくしたり、休みをはさんだりして走ってみよう。

ランニングにスキップ、ギャロップなどを組み込む。

「用具を使って遊ぼう。」(用具)では、さまざまな器具・用具を使ったり、組み合わせたりして遊ぶ。

用具を使って遊ぼう。

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●わ

とりやすく
投げよう。



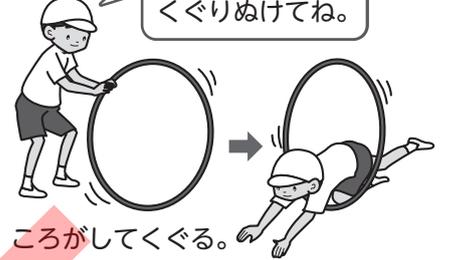
投げたり
転がしたり、
工夫する。
2人組で

どのコーンをねらおうかな。



コーンをねらって投げる。

いくよー。
うまく
くぐりぬけてね。

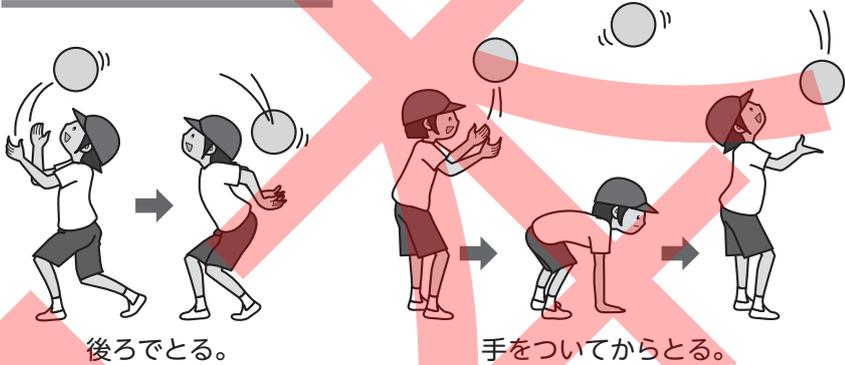


ころがしてくぐる。

●竹馬



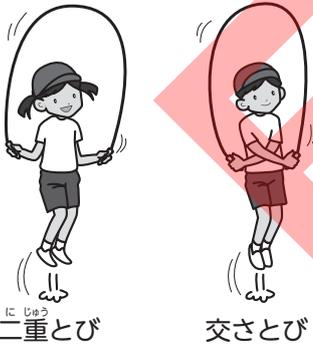
●ボールをキャッチ 少し柔らかいボールを使う。



後ろでとる。

手をついてからとる。

●なわとび



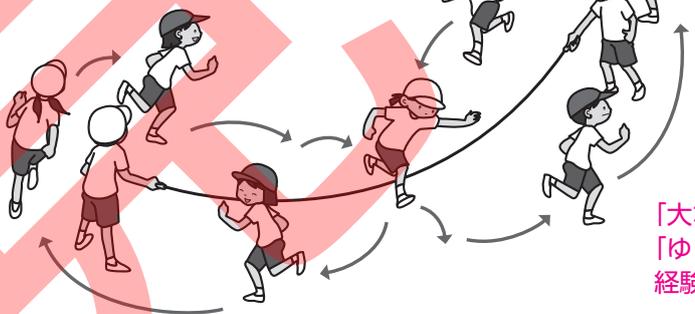
にじゅう
二重とび

交さとび

連続回数だけに注目しない。

●長なわ

跳ばずに
「走りぬける」から
挑戦してみる。

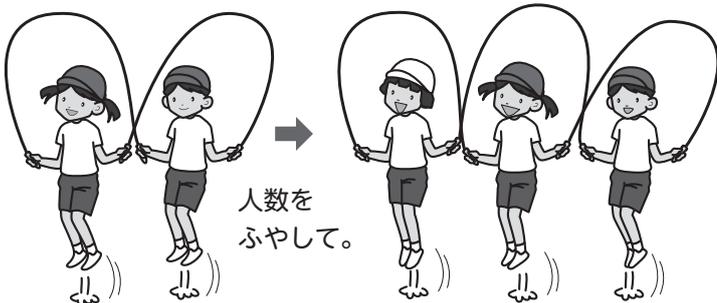


「大なみ小なみ」、
「ゆうびんやさん」などを
経験しておくとうい。

ステップ

2 いろいろな動きを組み合わせやってみよう。

●横ならび正面とび



人数を
ふやして。

ふか学ぼう

動きを組み合わせるには、どんな
くふうができるか考えてみよう。



人に投げてもらってキャッチしたり、長な
わの中で短なわを跳んだりしたら楽しそう。

長なわを跳びながら、ボールをキャッチする
と楽しい。 など

力を使って遊ぼう。

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

●おんぶ



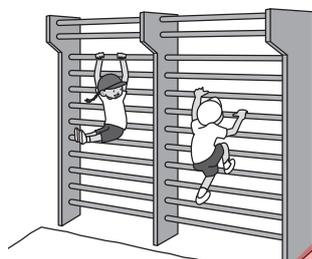
上の人の
ひざうらを持つ
ようにすると
安定するよ。

体重が同じくらいの児童と
組ませる。始めは短い距離で行う。

●手おし車



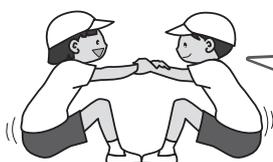
●ぶら下がり



やくそく

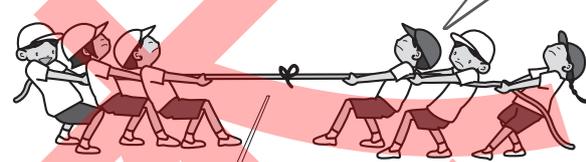
- 引っぱり合いでは、いきなり強く引いたりしない。
- 相手にいたいと言われたらやめる。

●引っぱり合い



おたがいのおしりが
少し上がるように、
じゅん番に引っぱり
合うよ。

●つな引き



こしをひくくすると
力が出るよ。

どのような姿勢だと力が入るか考えさせる。

ステップ

2 いろいろな動きを組み合わせせてやってみよう。

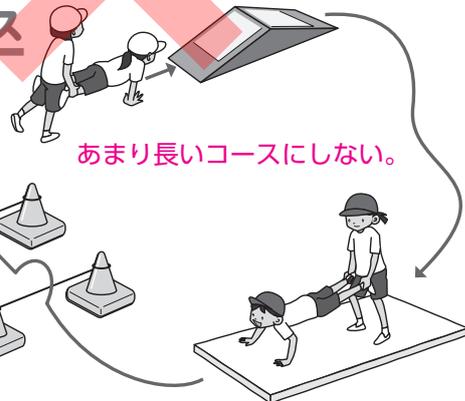
●手おし車ジャンケン



勝ったペアが負けたペアの
足を持つ。

●手おし車コース

とちゅうで
交代しよう。



あまり長いコースにしない。

●おんぶきょう走



落ちない
ように
気をつけて。

どんな場のくふう
をすると楽しいか
考えてみよう。

こんな
ときは

手おし車が上手にできない
ときは、手のひらでしっかり
地面をおしたり、一歩二歩と目
ひょうを決めたりして、少しずつ
ちょうせんしよう。友だちに声を
かけて、おうえんしよう。

学びの
記録

●いろいろな動き方をするために、どんなことをくふうしましたか。

何度も挑戦してみた、友達のまねをしてみた、友達や先生にアドバイスをもらってやってみた など

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

相談しながらやってみたこと、

相手チームに勝ったこと、できなかった動きができるようになったこと など

マット運動

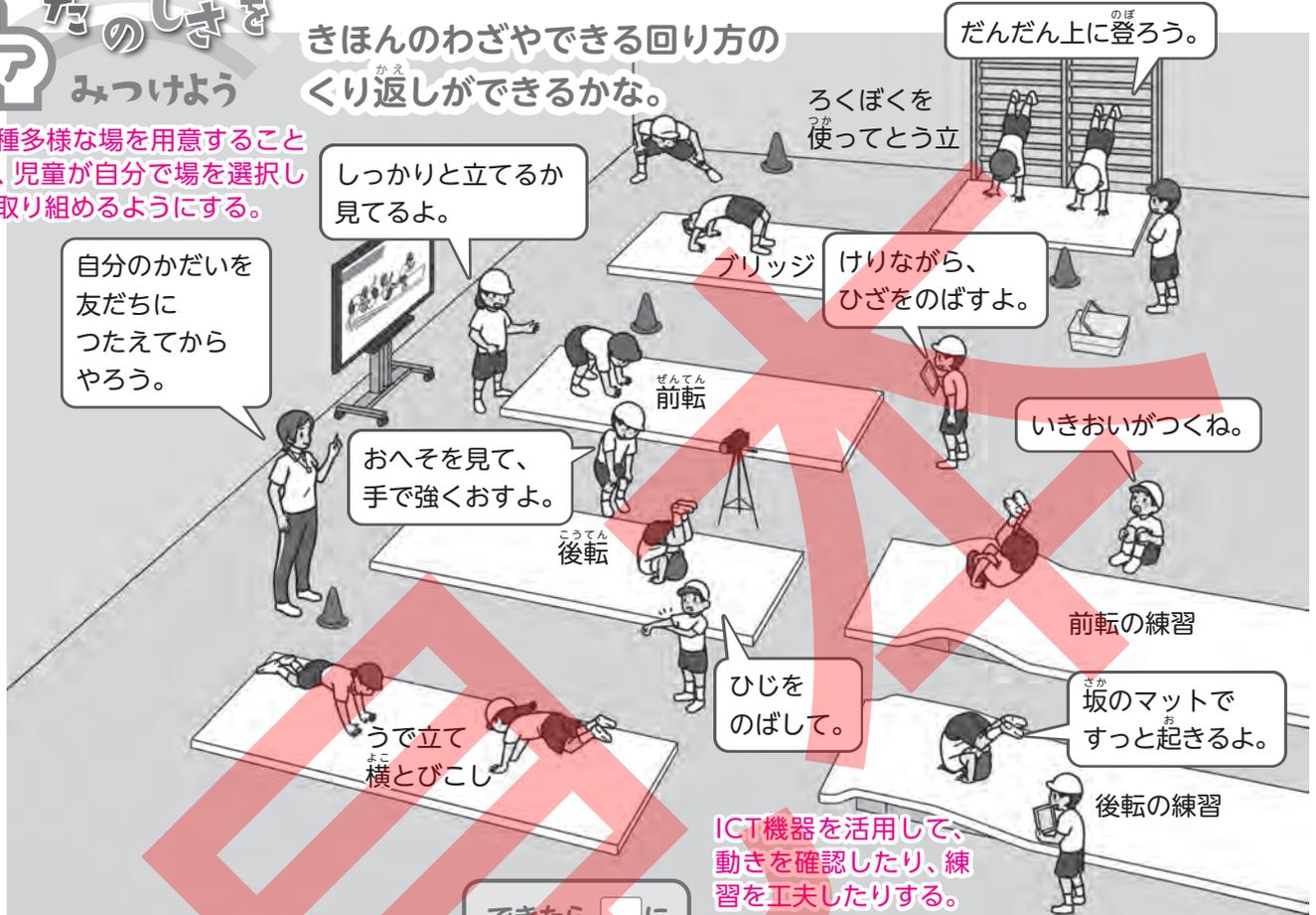
- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分のかだいを持って、練習をくふうしよう。
- 態** きまりを守り、場やきぐの安全に気をつけよう。

学習のねらい マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技ができるようにすること。

たのしさを みつけよう

多種多様な場を用意することで、児童が自分で場を選択して取り組めるようにする。

きほんのわざやできる回り方のくり返しができるかな。



はじめにやってみよう

できたら に
○をつけよう。

いろいろな空間を、
いろいろな姿勢で
移動させる。

1回できたら、たたく
回数を増やしてみる。

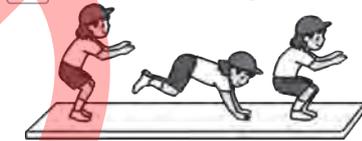
くま歩き

のっし、のっし、のっし



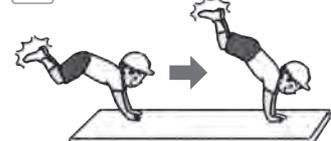
こしを高くして歩く。

うさぎとび



両手で体をささえてピョン!

かえるの足打ち



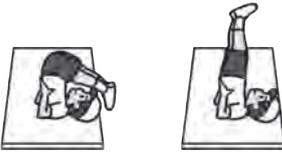
だんだん高いちで。

ゆりかごから



立ち上がってジャンケン
友達と呼吸を合わせて行う。

せしじとうりつ



ひざをのばして

さか立ちろくぼく登り



ゆび先を見る。



両手両足を地面について、おなかを高く上げる「ブリッジ」。「ブリッジ」とはえい語で何という意味でしょうか。

ア はら イ せ ウ にじ エ 橋

すす
進め方

ステップ

1

きほんのわざを身につけよう。

ステップ

2

はってんわざにちょうせんしよう。
体を動かす楽しさや心地よさを味わわせる。



ふくか 学ぶ

- ◎きほんのわざをやってみて自分に合ったかだいを見つける。
- ◎手や体をつくいちゃ、マットのおき方などをくふうしてやってみる。
- ◎考えたことや、やってみたことを書いたり、友だちにつたえたりする。

ステップ

ステップ1では、基本的な技を安定してできるようにする。

1

きほんのわざを身につけよう。

取り扱う技に応じて、
回転技、倒立技を関連
させて行う。

できたら に
 をつけよう。

●前転 ▶

後頭部-背中-尻-足裏の順にマットにつける。

手はかたはばに開く

頭の後ろをマットにつける

手はパーにする。

あごを引き、
へそを見る。



やくそく

- 前の人が終わってから運動を始めるようにする。
- まわりに人がいないことをたしかめる。

準備を始める前に、安全に関する約束を確認したり、
マットの運び方について指導したりする。

手で膝を抱えて起き上がる。

●練習

・線マットで

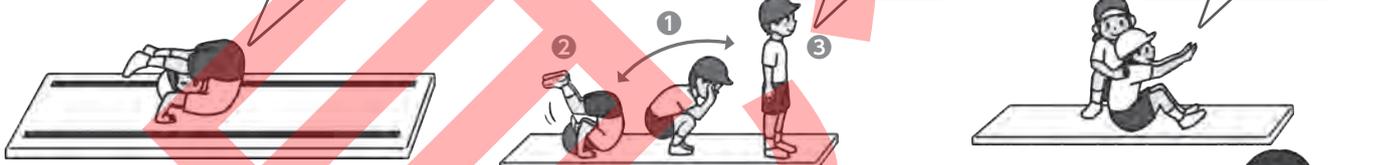
線にそって
まっすぐ回るよ。

・ゆりかごから

手をつかないで
立つよ。

・ほ助で

せなかとこしを
おしてね。



線は粘着テープを貼って作ってもよい。

自分に合った練習の
しかたを見つけよう。

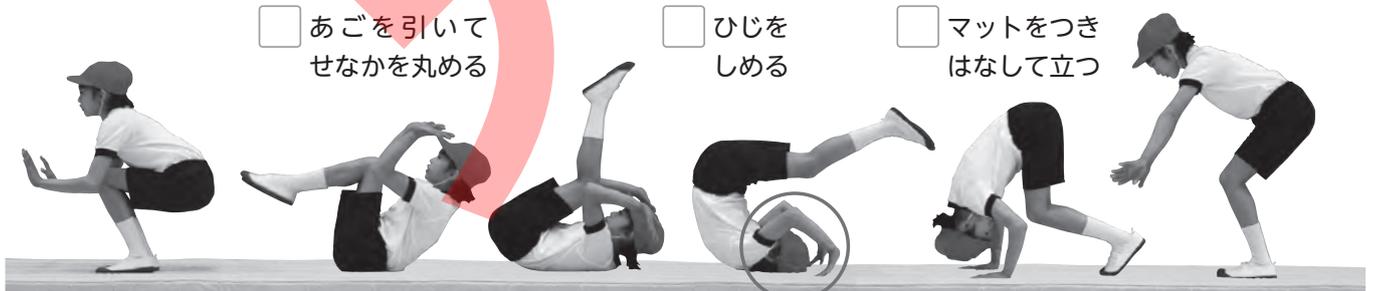
●後転 ▶

尻-背中-後頭部-足裏の順にマットにつける。

あごを引いて
せなかを丸める

ひじを
しめる

マットをつき
はなして立つ



指先はほどよく開いておく。素早く手を耳の横に持っていき、手のひら全体をつける。

●練習

・坂マットで

いきおいをつける。

・ゆりかご

あごを引いて
いきおいをつける。

勢いをつけるために、おしりはできる
だけ遠くにつける など



ふくか 学ぼう

後転でしりをつく
いちはどこかな。

足が頭より後ろにある感覚を身につけさせたい。

●うで立て横とびこし ▶

慣れてきたら足を高く上げるようにする。

こしのいちを高く

あごを出してゆび先を見る

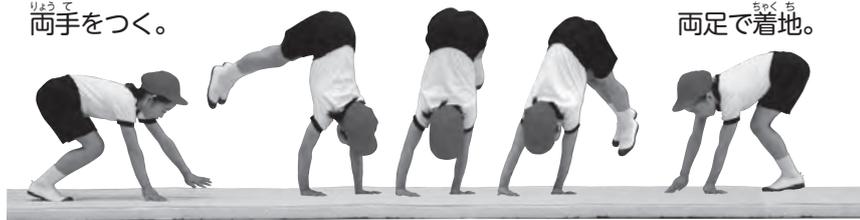
ふか学ぼう

目線をどこにすればいいかな。

手と手の間を見るようにする。など

両手をつく。

両足で着地。



手はマットに平行につく。

最後は体が後ろを向いている状態になる。

こんなときは

こしを高く上げることができないときは、うさぎとびやかえるの足打ちなどをくり返しやってみよう。

・うさぎとび

手をついてこしを高く上げる。



あごを出す。

・かえるの足打ち

あごを出す。



こしを高く上げて足を打つ。

●くり返し

前転のくり返し 止まらないでスムーズに行う。

手をかたはばにつく。

止まらないで回転する。



後転のくり返し 止まらないでスムーズに行う。

止まらないで回転する。

2回目に入るしせいは1回目のときと一緒だよ。



ステップ2 ステップ2では、練習を工夫し、発展技に挑戦する。

2 はってんわざにちょうせんしよう。

できたら に をつけよう。

●大きな前転

こしは高く、手は遠めにつく

足を大きく回す

すばやくひざを曲げ、足をおしりの下へ

膝を伸ばす。



友達と膝が伸びているか確認し合うとよい。

どんな練習をすればいいかな。



●練習

- ロールマットで
マットの代わりに
とび箱でもできる。



手のひらをしっかりと
りつくよ。

友だちとかくにん
し合おう。



●開きやく前転

- すばやくパッと
足を開く
- 手とかかとを
いっしょにつく
- マットをぐーっと
おして立つ

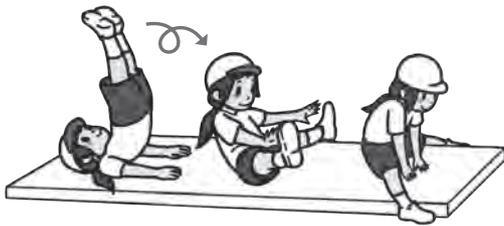
脚を大きく開き、体を前に倒す感じをつかむ。



立つときに
つま先が外
側に向かない
ように注意する。

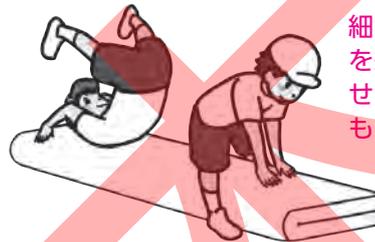
●練習

- せしじとう立から



マットを強くおして、こしを上げる。

- おり重ねたマットで



マットの高さを使って起き上がる。

学習過程で考えたことや、
分かったことを友達に伝えるようにする。

細いマット
を組み合わせ
せて使って
もよい。

マットに両足が
つく前に足を
開くよ。



●開きやく後転

- 足をピンと
のばす
- 足が頭の上をすぎたら
パッと開く
- 足を頭の
そばにつく



こんな
ときは

開きやく後転がうまくできな
いときは、足をのばしたまま
「ゆりかご」の動きなどをして、体の
ささえ方をたしかめてみよう。また、
マットで坂を作ったり、だんさをつ
けたりして転がりにやすくしてみよう。



坂マットでひざ
をのばし、足を
大きく開く。

- 後転でうまく回れたとき、体のどこをどんなじゅんでマットにつけましたか。

おしりをつけて転がり始め、手を耳の横に置いて手のひら全体をマットにつけて押して回った など

- 手のひらやゆびの向きをどんなふうにして手をつく、体をささえることができましたか。

手のひら全体をつける など

学
び
の
こ
ろ
く

鉄ぼう運動



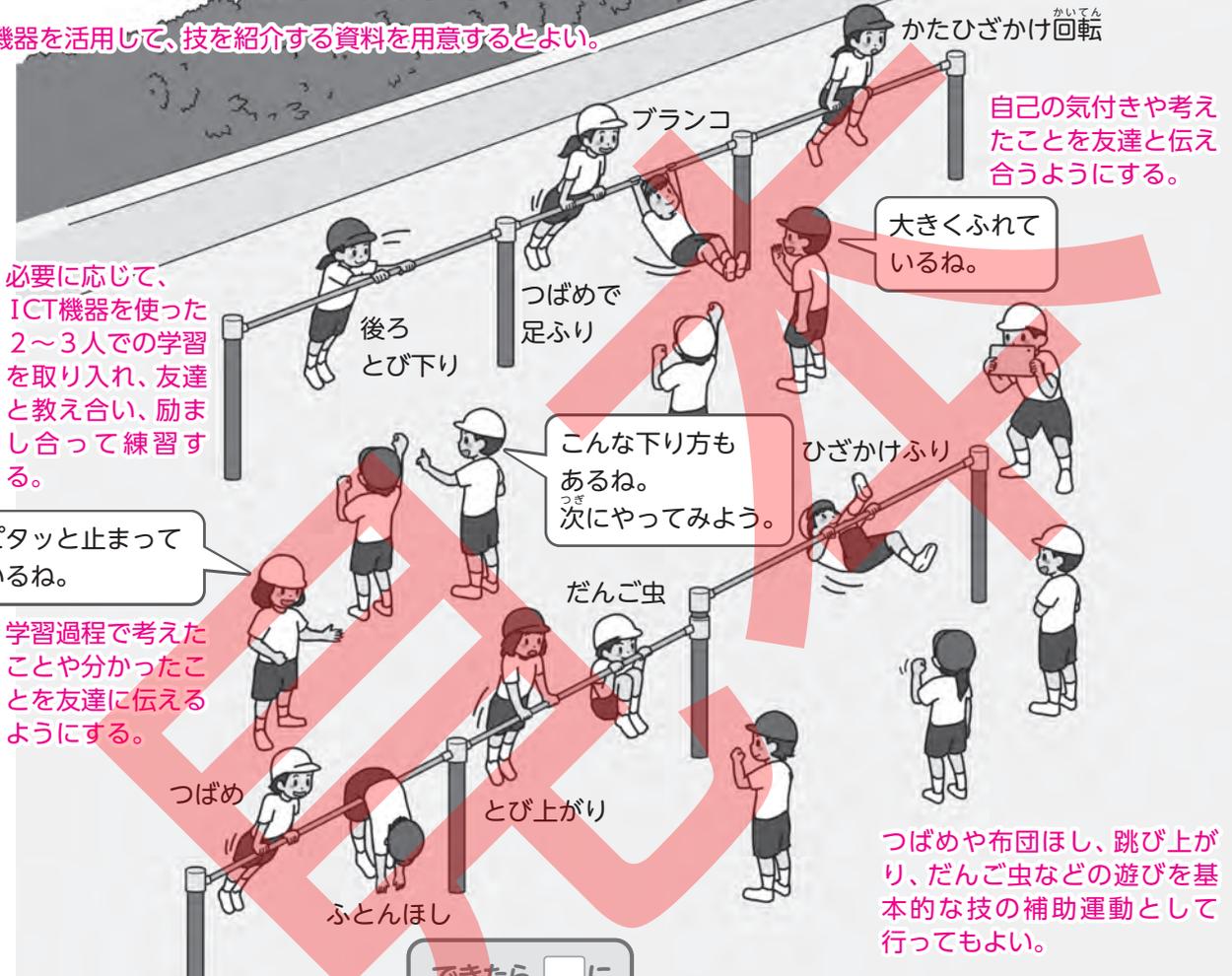
- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分のかだいを持って、練習をくふうしよう。
- 態** きまりを守り、場やきぐの安全に気をつけよう。

学習のねらい 鉄棒では、支持系の基本的な技ができるようにすること。

たのしさを みつけよう

できるわざを組み合わせたり、
できそうなわざにちょうせんしたりできるかな。

ICT機器を活用して、技を紹介する資料を用意するとよい。



はじめにやってみよう

できたら に
○をつけよう。

おさるの絵かき



こうもり



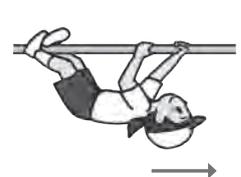
カメレオン



ゆりかご



モノレール



体そうきょうぎで使われる鉄ぼうの太さは決められています。次のどれでしょうか。

- ア 10円こうかの大きさぐらい
- イ 100円こうかの大きさぐらい
- ウ 500円こうかの大きさぐらい
- エ 500円こうかの大きさより少し大きい

すす
進め方

ステップ

1

きほんのわざを身につけよう。

ステップ

2

はってんわざにちょうせんしよう。



いっかく けんごう

- ◎きほんのわざをやってみて自分に合ったかだいを見つける。
- ◎にぎり方や体の引きつけ方、足のふり方をくふうして、やってみる。
- ◎考えたことや、やってみたことを書いたり、友だちにつたえたりする。

ステップ1では、基本的な技を安定してできるようにする。

1

きほんのわざを身につけよう。

できたら に
○をつけよう。

◎ひざかけふり上がり

肘をよく伸ばすことで、
振りが大きくなり動きも滑らかになる。

いきおいをつけて、
ふり足を後方に大きく
ふる

かけていない足を
前後に大きく
ふってみよう。



ひざを
かける

ふり足をのばして
大きくふる



下にマットを敷くと安全。

手首を返し、下におし
ながら起き上がる

◎ほ助さか上がり

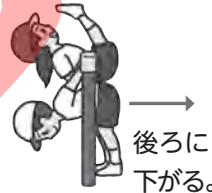
肘は曲げておく。



はらに鉄ぼうをつける。

・友だちと
友だちに
せなかを
おし上げて
もらう。

補助する児童は
だんだん後ろに
下がっていく。



後ろに
下がる。

・とび箱で
足を高く上げ、はら
をまきつける。



少しずつ台を
ひくくする。

ゴムの高さは、足を伸ばしたときにかか
とにかかると位置にしておく。

●練習

・だんご虫



・足ぬき回り



・大きな前後ふり



前後に何度
もふる。の
ばした足を
大きくふる。

・大きなふり

ゴムひもに
足がかかる
ように
大きくふる。



約束を守り、誰とでも仲良く運動する。



やくそく

- 親指をきちんと鉄ぼうにかけてにぎる。
- じゅん番を守る。
- まわりに人がいないことをたしかめる。

こんな

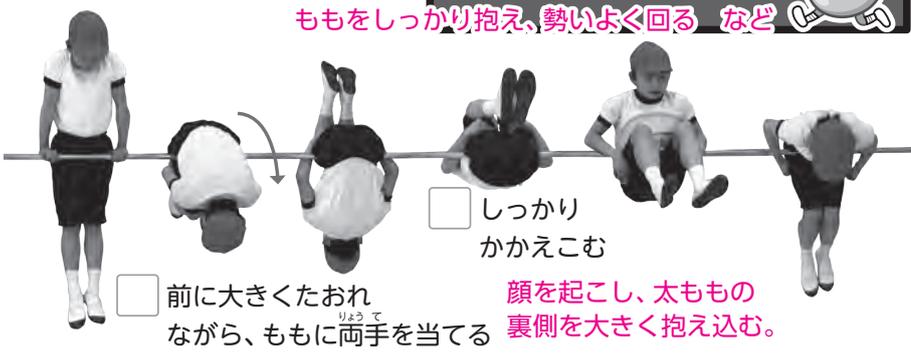
ときは

回転のいきおいがつかないときは、1人にせなかを、もう1人にわきの下をささえてもらい、鉄ぼうの上におし上げてもらおう。



●かかえこみ前回り

ふか **く** **学ぼう**
いきおいよく回るには
どうしたらいいかな。
ももをしっかり抱え、勢いよく回る など

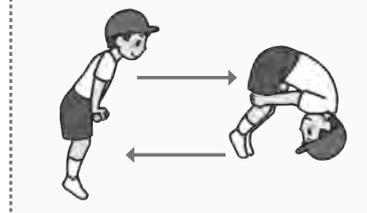



前に大きくたおれ
ながら、ももに両手を当てる

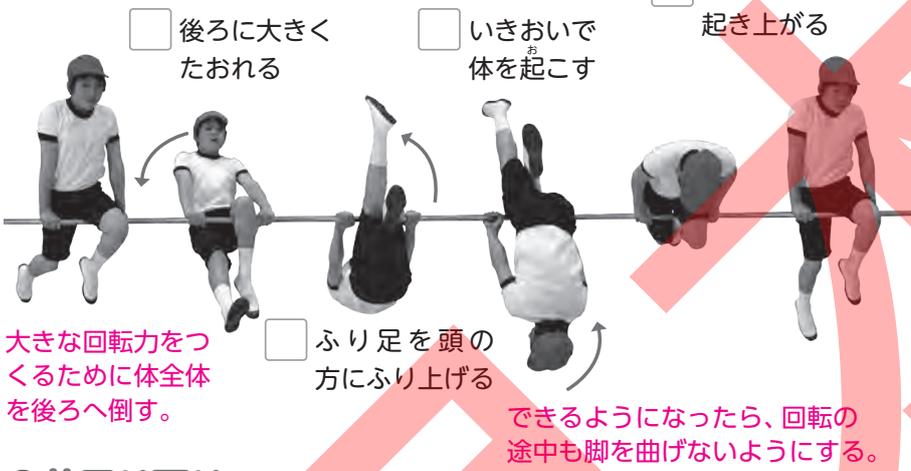
しっかり
かかえこむ

顔を起こし、太ももの
裏側を大きく抱え込む。

こんな
ときは かかえこみ前回りがう
まくできないときは、
つばめから、ふとんほしのし
せいになる動きをくり返して
やってみよう。



●後方かたひざかけ回転



後ろに大きく
たおれる

いきおいで
体を起こす

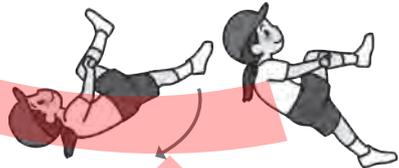
手首を返し、
起き上がる

大きな回転力をつ
くために体全体
を後ろへ倒す。

ふり足を頭の
方にふり上げる

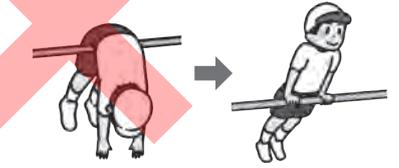
できるようになったら、回転の
途中も脚を曲げないようにする。

練習
●ひざかけふり



右足と左足の間を大きくあける。

●ふとんほし→つばめ



●前回り下り



深くにぎって

ゆっくり下りる

体をくの字におる
ようにたおれこむ

こしとひざを
曲げる

支持姿勢から前方に
回転し、両足をそろえ
てゆっくり着地する。

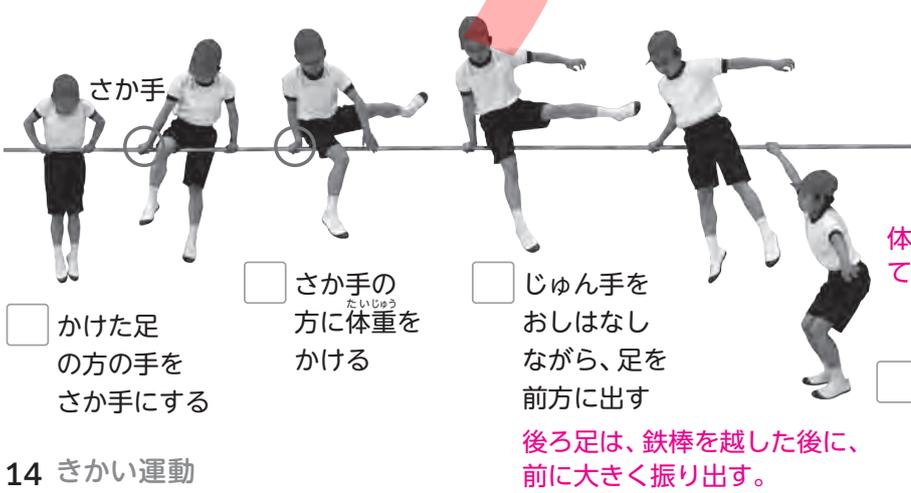
練習
●ふとんほし



●ふとんほしふり



●てんこう前下り



さか手

かけた足
の方の手を
さか手にする

さか手の
方に体重を
かける

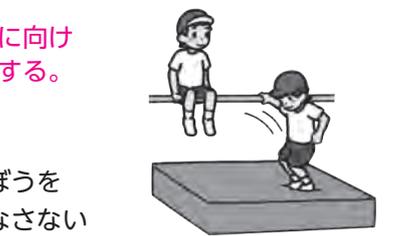
じゅん手
をおしはなし
ながら、足を
前方に出す

体を横に向け
て着地する。

鉄ぼうを
はなさない

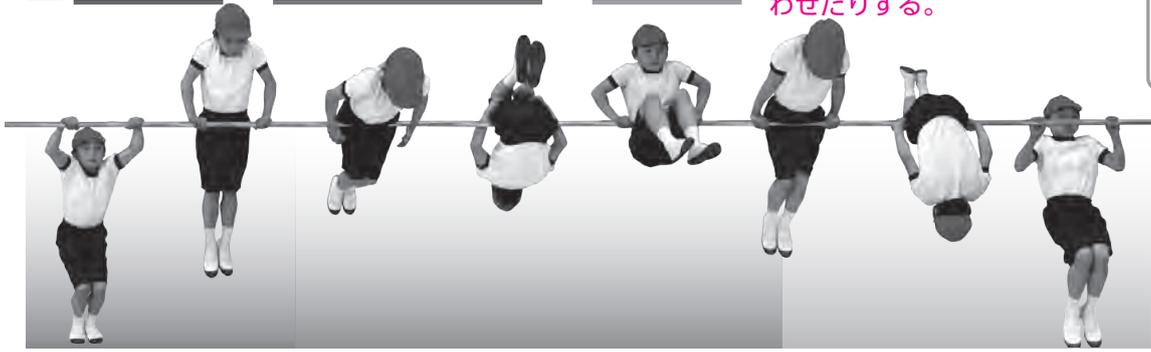
後ろ足は、鉄棒を越した後に、
前に大きく振り出す。

練習
●こしかけしせい
から安全マットへ



組み合わせてみよう

とび上がり — 前方かかえこみ回り — 前回り下り



基本的な技に十分取り組んだ後、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。

わざの組み合わせ方を考えてみよう。



●わたしの組み合わせ

→ →

ステップ2 ステップ2では、練習を工夫し、発展技に挑戦する。

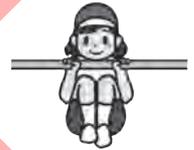
2 はってんわざにちょうせんしよう。

できたら に
○をつけよう。

●さか上がり ▶ 腹が鉄棒から離れないようにする。



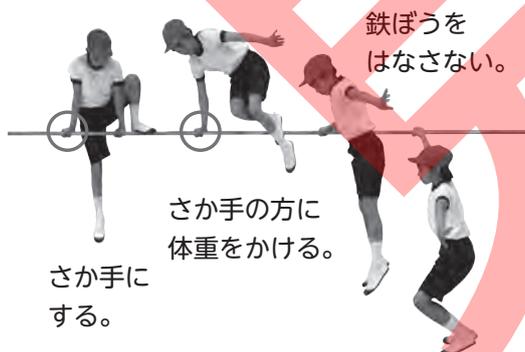
●練習
・だんご虫



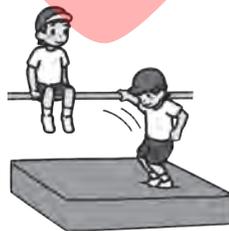
●友だちと
友だちにせなかをおし上げてもらう。



●かた足ふみこし下り



●練習
・こしかけしせいから安全マットへ



足をふり上げるときにうでを曲げ、体を後ろにたおしてみよう。



学びの記録

●ほ助さか上がりやさか上がりができたとき、ひじはどうなっていましたか。
肘は曲がっていて、鉄棒から体が離れないようにしていた など

●いきおいよく回れたとき、手や足の動かし方や、はらの引きつけ方はどう気をつけましたか。
逆上がりで腹が鉄棒から離れないように引きつけていた、

転向前下りでは手でしっかり支えながら足を振り出した など

とび箱運動

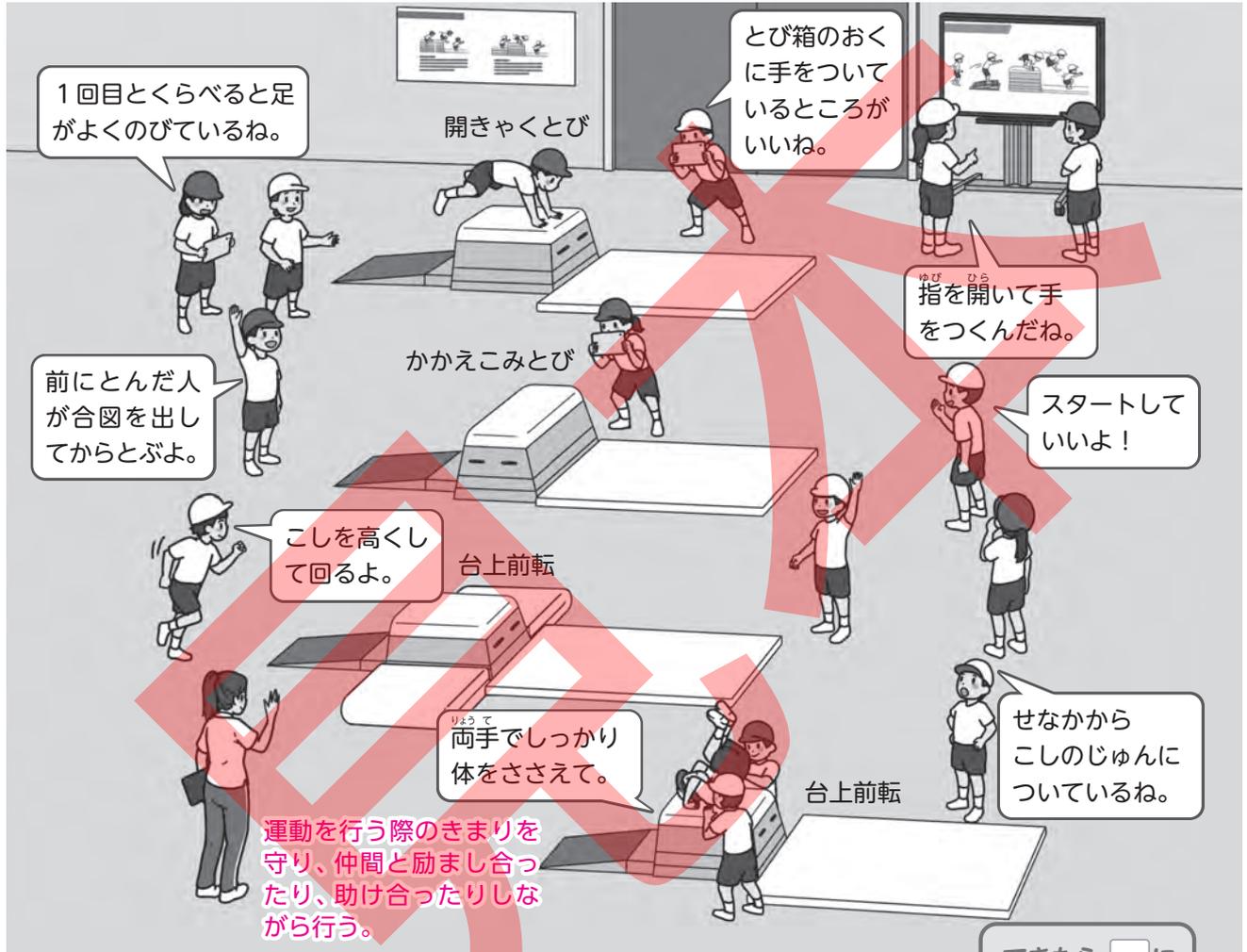


- 知** きほんのわざができるようになろう。
- 思** 自分のかだいを持って、練習をくふうしよう。
- 態** きまりを守り、場やきぐの安全に気をつけよう。

学習のねらい 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技ができるようにすること。

たのしさを みつけよう

開きゃくとびや、台上前転で、いろいろな向きや高さのとび箱をとんだり、はってんわざにちょうせんしたりできるかな。



はじめにやってみよう

肩と手首を痛めないようにする。ラインを越すように跳ぶなど、目標を持たせてもよい。

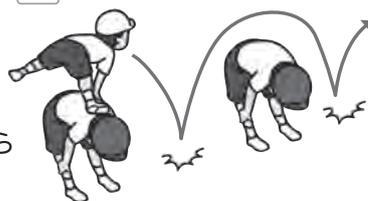
できたら に をつけよう。

ジャンケン馬とび



下になる児童はあごをしっかりと引く。

れんぞく馬とび



リズムカルに跳ぶことを意識させる。

大きなうさぎとび



とび箱は、ある動物に乗る練習のためにつくられたものが、もとになったといわれています。何の動物の体をまねてつくられたのでしょうか。

ア 馬 イ ひつじ ウ やぎ エ くま

すす
進め方

ステップ

1

きほんのわざを身につけよう。

ステップ

2

はってんわざにちょうせんしよう。



いっかく 練習場

- ◎きほんのわざをやってみて自分に合ったかだいを見つける。
- ◎ふみ切りのしかたや手のつくいちなどをくふうして、やってみる。
- ◎考えたことや、やってみたことを書いたり、友だちにつたえたりする。



ステップ1では、基本的な技を安定してできるようにする。

1

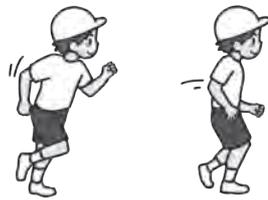
きほんのわざを身につけよう。

できたら に
○をつけよう。

◎開きやくとび ▶

指を開いてとび箱の
おくにパン!

前方をしっかり見る。



かたが
手よりも前

やくそく

- 前の人がマットから出てからスタートする。
- じゅんばんを守る。
- 見るときはとび箱からはなれて見る。

じょうそう
助走は5~7m。

りょうあし
両足同時に、
トン!

手をつく位置が分
かりやすいように、
ラインテープを
はってもよい。

両足同時にひざを
まげて、ピタッ!

友だちどうして
できているか
かくにんしよう。

互に見合い、教え合
うことができるようにする。



両足で強く
ふみ切る

足を横に
よこ
開く

強く下に
おす

指を開く

ひざを曲げて
ちやくち
着地する

手をそろえて着手する。

手を強く突き放す。

前を見る



ひじをのばして、か
たにぐっと力が入
るようにとびこそう。

●練習 自分に合った場を選び、練習する。できるようになったら、通常場でやってみる。

・またいだしせいから

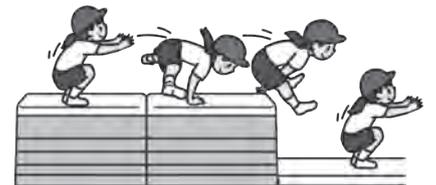
・とび箱をつないで



手で強く
おして下りる。



だんさのあるとび箱でとぶ。

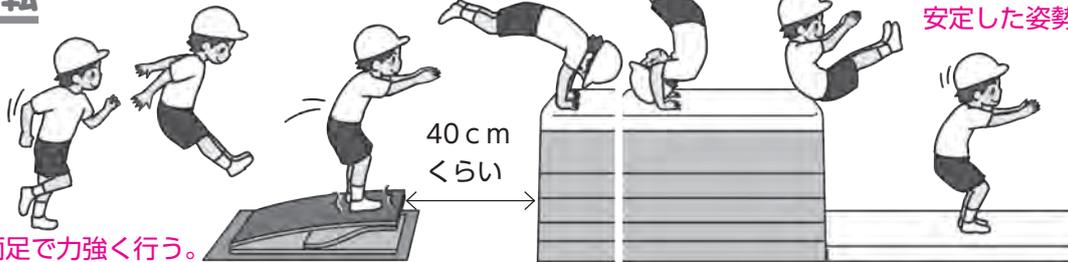


だんさをなくしてとぶ。

おしりをうかして進む。

●**台上前転**

頭の後ろ→背中→腰の順につく。



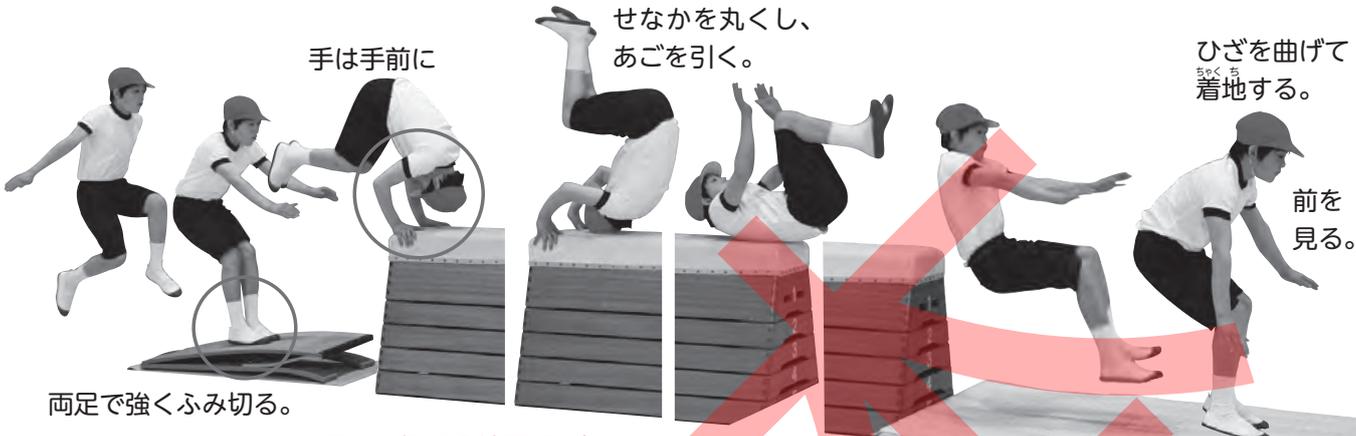
安定した姿勢で着地する。

踏み切りは両足で力強く行う。

とぶ前のさいごの一步を大きくふみ出して、**両足同時にトン!**

手前にギュ! ヘソを見る感じで頭の後ろをつき、**グルン!**と体を丸める。

両足同時にひざを曲げて、**ピタッ!**



手は手前に

せなかを丸くし、あごを引く。

ひざを曲げて着地する。

前を見る。

両足で強くふみ切る。

●**練習**

・ひくい**とび箱**で前転

易しい場での練習で、自信を持って取り組むことができるようにする。

・はね**ことび**

肩より腰の位置を高くさせる。



学習過程でわかったことを友達と伝え合うようにする。

こんなときは

台上前転がうまくできないときは、マット上で前転の練習をしたり、マットを数まい重ねて前転したりしてみよう。

自分に合った練習のしかたを見つけよう。

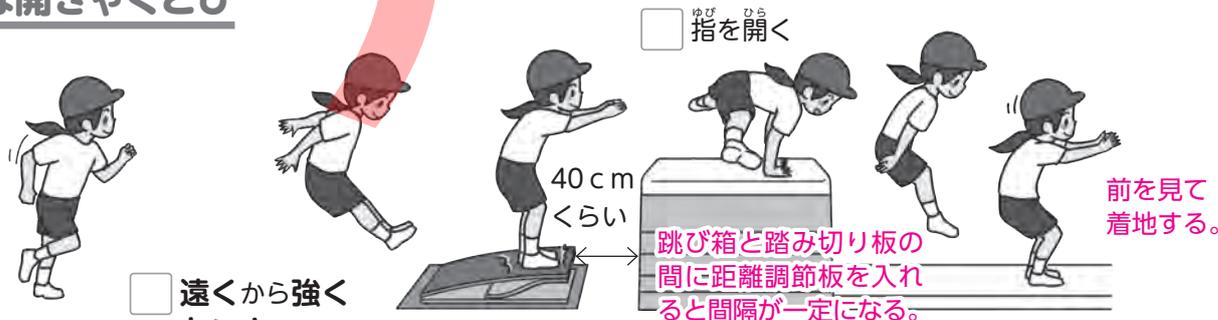


ステップ ステップ2では、練習を工夫し、発展技に挑戦する。

2 はってんわざにちょうせんしよう。

できたら に をつけよう。

●**大きな開きやくとび**



遠くから強くトン!

指を開く

跳び箱と踏み切り板の間に距離調節板を入れると間隔が一定になる。

前を見て着地する。

足をのばすつま先はとび箱より高くする。

顔を上げ、強くつき放してより遠くにピタッ!

ふか**学ぼう**

手のつくいちや着地のいちはどこがいいかな。



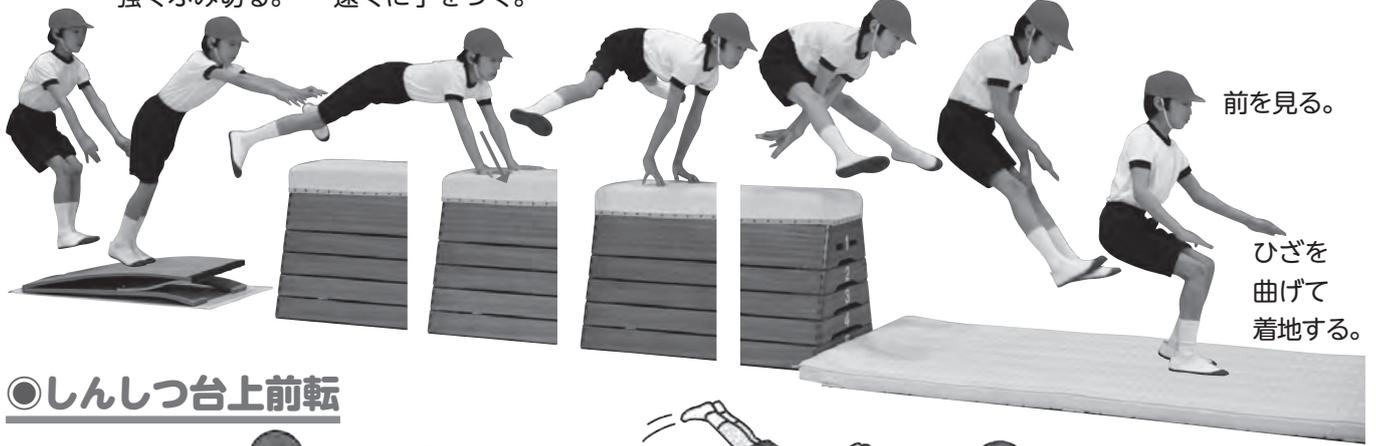
手は跳び箱の中心より奥につく、着地は跳び箱を跳び越えて、遠くまで跳ぶ など

両足で
強くふみ切る。

前を見て、できるだけ
遠くに手をつく。

強く下におす。

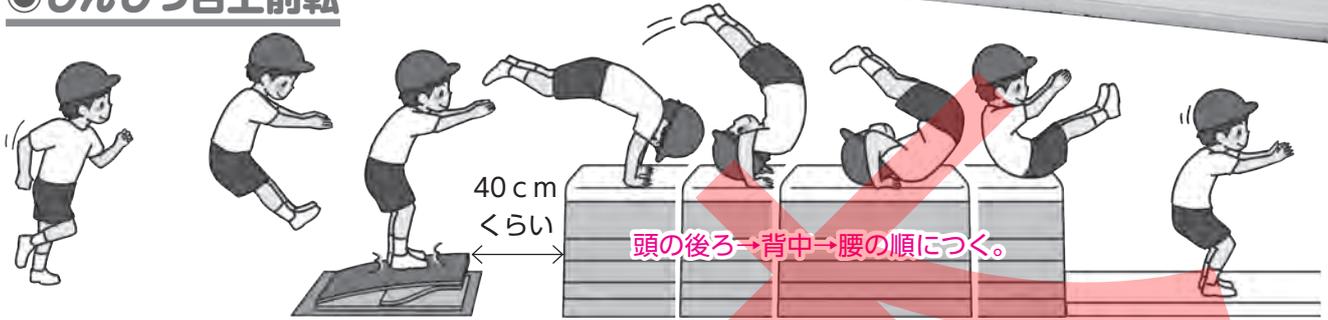
跳び箱からやや離れた位置で力強く踏み切り、
しっかりとあごを引き、安定した着地をする。



前を見る。

ひざを
曲げて
着地する。

●しんしつ台上前転



40 cm
くらい

頭の後ろ→背中→腰の順につく。

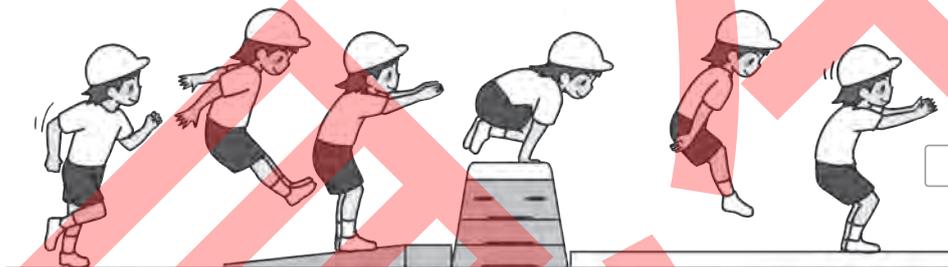
遠くから強くトン!

足をのばしてグルン!
と回る

着地するぎりぎりまでひざを
のばして遠くにピタッ!

●かかえこみとび

段数はあまり高くしないこと。



ひざを曲げて、
ピタッ!

スピードをつけて
助走する

両足同時にトン!

こしを高く、手を上からパンツ!
つきながら、ひざをむねに引きつける

●練習(しんしつ台上前転)

せしじとうりつの
しせい
から

ひざをのばして
ふる。



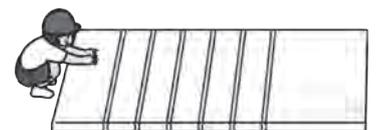
自分の課題に合った場で練習する。

●練習(かかえこみとび)

・大きなうさぎとび



・マットにテープをはって



かたを前に出してとぶ感かく
をつかむ。

学びの
記録

●開きゃくとびがうまくとべたとき、手をついたいちとはとび箱のどこでしたか。

跳び箱の奥のほうだった、手を遠くに伸ばして着いた など

●台上前転ができたとき、体のどこをどんなじゅんでとび箱につけましたか。

手を着いた後、あごをひいて頭の後ろをつけた など

かけっこ・リレー



- 知** 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして、きょう走できるようになろう。
- 思** 走り方や、バトンパスのしかたをくふうして、考えたことややってみたことを友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組もう。

学習のねらい 調子よく走ったり、スムーズなバトンパスをしたりして、全力で走ることができるようにすること。

のぞき 調子よく走ったり、走りながらバトンの受けわたしをみつけよう したりして、きょう走できるかな。

はじめにやってみよう

●まねっこ走 友だちの動きのまねをして走ろう。友達をまねして、大きな動作で走る。



スキップ

小さく

大きく

いろいろな走り方をしてみよう。おにごっこにしても楽しいね。



ステップ ステップ1では、スタートのしかたや競走のしかたを工夫して、記録に挑戦したり、友達と競走したりする。

1 スタートのしかたや、きょう走のしかたをくふうしよう。

いろいろなスタートをしてみよう



かた手をついて

両手をついて

ひざを曲げてすわって

ひざをのばしてすわって

スタートのときは、集中すること、全身を素早く動かす。

ほかにどんなスタートのしかたがあるかな。



こんなときは スタートがうまくできないときは、いろいろなしせいからスタートしたり、スタートするいちをかえたりしてみよう。

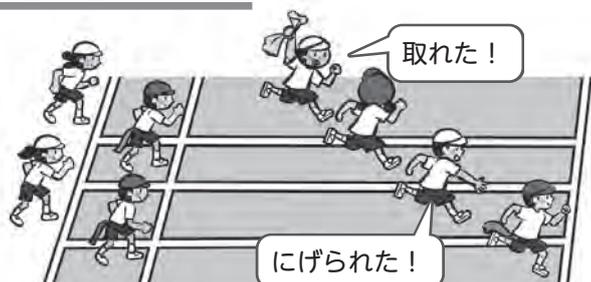
後ろ向きに立って 後ろ向きにすわって うでを立てて 体をふせて
全員でスタートの練習を行うときは、10m程度離れた距離で行うようにする。

スタートおにごっこをしよう

走力の差に応じてペアを決めたり、スタート位置を変更したりする。せなかタッチ走では、強く押さないようにする。

●テープ取り走

●せなかタッチ走



取れた!

にげられた!

スタート

ゴール



追いついてタッチ!

スタート

ゴール

すす
進め方

ステップ

1 スタートのしかたや、きょう走のしかたをくふうしよう。

ステップ

2 走り方やバトンパスのしかたをくふうして、^{あいて} 記ろくや相手チームにちょうせんしよう。



ふか
く
学
ぼう

- ◎目ひょう記ろくを決める。
- ◎目ひょう記ろくに近づけるために、走り方やバトンパスのしかたをくふうしてやってみる。
- ◎考えたことやできたことを書いたり、友だちにつたえたりする。

きょう走のしかたをくふうしよう

◎50mロープ走

つぎ次は、わを2つ作ってみようよ。

ロープの上を走るとすべるので、ロープの横を走るとよい。

ゴールしたらタンバリンをたたいて知らせようね。

ロープが準備できない場合は、石灰によるライン(ラインカー)でも代用可能。

友だちの応援をする。

ここは小またで走ろう。

同じ50mの長さなのにゴールのいちがちがうね。

さいごまでしっかり!

コーンの先のたからを取ってもどるよ。

ロープの置き方を工夫し、いろいろなコースでやってみる。

友だちの走り方のよいところをまねして走ってみよう。

◎おり返しかけっこ



◎タッチリレー

リレーのルールを守って競走する。グループの一体感を大切にするとともに、勝敗を素直に認める態度を育てる。

みんながんばれ。

よーし、追いぬくぞ!

ふか
く
学
ぼう

どんな走り方をしている友だちが速いかな。走り方を見て考えてみよう。

腕を大きく振っている子のほうが速く走れている、速い子の足は地面を力強く蹴っているなど

ステップ 2 では、走り方やバトンプスのしかたを工夫して、チームで記録更新に挑戦したり、相手チームと競走したりする。

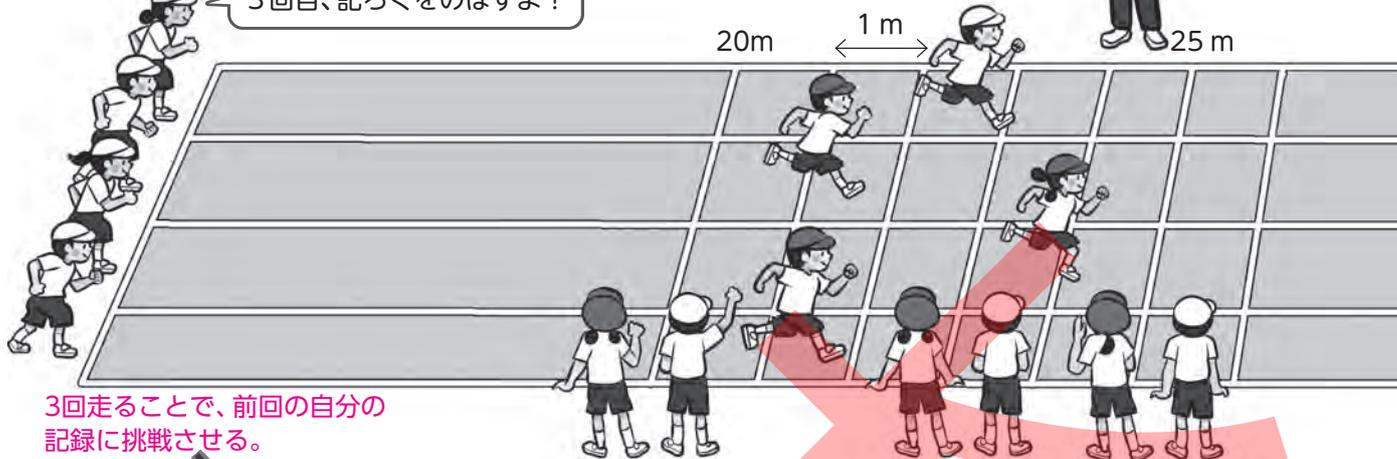
2 走り方やバトンプスのしかたをくふうして、リレーをしよう。

記ろくをはかろう

● **5秒間きょう走** 5秒間で何m走れるかな。

5秒たったら、^{ふえ}笛をふくよ。
何 m 走ったか見てね。

3回目、記ろくをのぼすよ！



3回走ること、前回の自分の記録に挑戦させる。

自分の記ろく

1回目	2回目	3回目
m m m		

何 m 走ったか友達に見てもらう。

● スタートのしかた

体を前にたおす。
ギリギリまでかたむけて、合図を待つ。



足の親指のつけ根あたりで、地面を強くける。



まっすぐ前を見て、しっかりうでをふる。



● 40mきょう走

どうしたら記録が伸びるか、1回ごとに考えるよ。

よし！
負けないぞ！

スターターは「位置について」「よーい」「ドン！」の発声を、大きく、間をとりながら行う。

同じ走力の友達と競走することで、より記録の向上が期待できる。

きょう走した人の名前	さん	さん	さん
勝ち			
負け			
40mのタイム(秒)	秒	秒	秒



りく上きょうぎといわれるしゅ目はいろいろあります。次のうち、りく上きょうぎに入らないものはどれでしょうか。

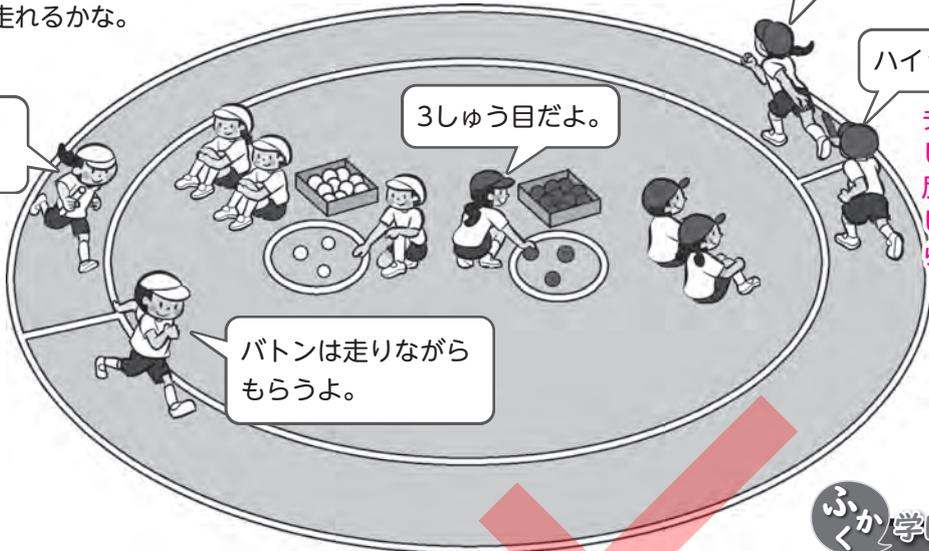
ア やり投げ イ マラソン ウ 鉄ぼう エ 走りはばとび

リレーきょう走をしよう

●サークルリレー

3分間で何しゅう走れるかな。

前をしっかり見て走るよ。



3しゅう目だよ。

バトンは走りながらもらおうよ。

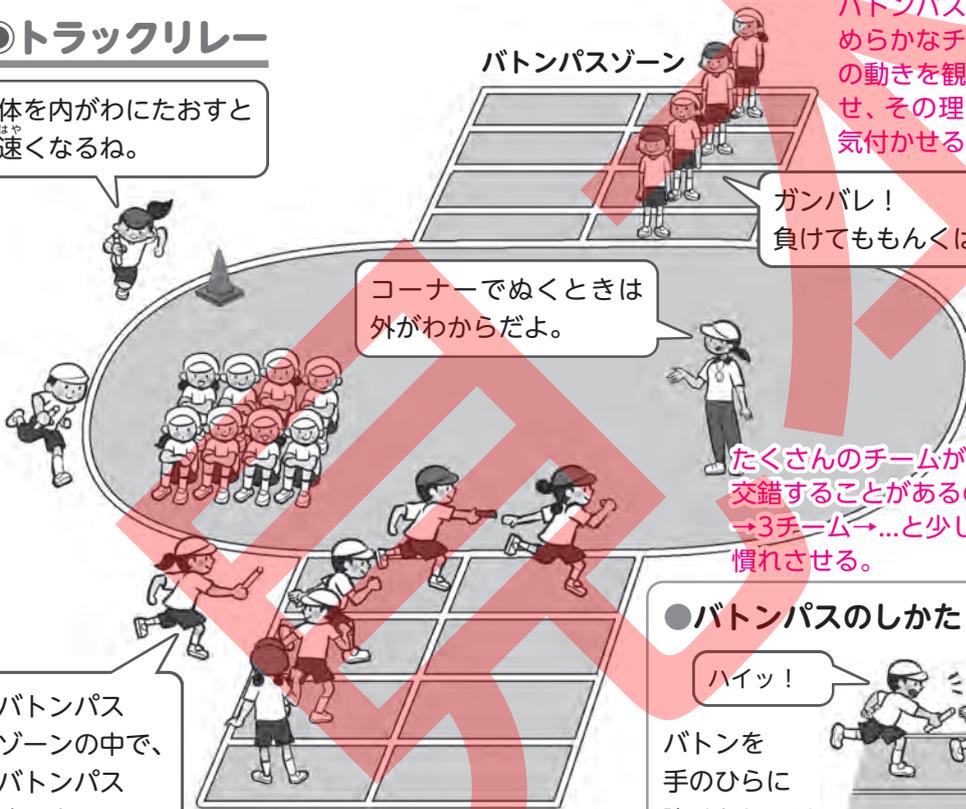
声をかけられると、いつもらうかわかるね。

ハイッ!

チーム間の走力を同じくらいにする。反対側からスタートして、相手とぶつからないようにする。

●トラックリレー

体を内がわにたおすと速くなるね。



バトンパスゾーン

コーナーでぬくときは外がわからだよ。

ガンバレ! 負けてももんくは言わないよ。

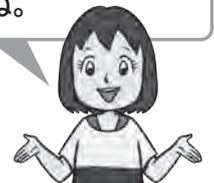
たくさんのチームが同時に走ると交錯することがあるので、2チーム→3チーム→...と少しずつ増やし、慣れさせる。

スピードが落ちないようにバトンを受けわたせるといいね。

ふか学ぼう

どんなふうにもバトンパスをすれば、うまくいかな。

バトンパスがなめらかなチームの動きを観察させ、その理由に気付かせる。映像を活用してもよい。



バトンパスゾーンの中で、バトンパスするよ。

バトンパスゾーン

●バトンパスのしかた

ハイッ!
バトンを手のひらに強くおしつける。



前を見て走りながら左手を後ろにのぼす。バトンを受け、右手に持ちかえる。

接触事故を防ぐため、バトンを渡す手ともらう手を逆にするとうい。

なめらかなバトンパスが記録の向上につながることに気付かせる。課題に気付かせ、バトンパスの練習をチームで行うようにする。

●速く走れたときは、どんなことに気をつけましたか。

力強く地面を蹴った、腕を強く振った、前を見て走った など

●バトンの受けわたしは、どんなふうにするとうまういきましたか。

「ハイ」と声をかけた、スピードを落とさずにバトンもらった、

バトンパスゾーンをできるだけ長く使った など

学びの記録

小がたハードル走



目ひよう

- 知** ハードルを調子よく走りこえてきょう走できるようになろう。
- 思** ハードルのならべ方や走り方をくふうして、考えたことややってみたことを友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや、安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組もう。

学習のねらい 小型ハードルを調子よく走り越えたり、競走したりすることができるようにすること。



ハードルを調子よく走りこえて、友だちときょう走できるかな。

ステップ1では、小型ハードルや用具の置き方を工夫して、いろいろなリズムで走る。

はじめにやってみよう スキップしっぽ取り

スキップで追いかけるよ。



ステップ1

コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。

コースによって、走り方のリズムがちがうね。

一方通行で走ることを徹底する。

こんどは向こうだ！

このコースはリズムにのって走りこえられるよ。

調子よく走れないな。

コースは横切らない。

いつも同じ足で踏み切り、同じ歩数(3歩または5歩)で走ると調子がいよことに気付かせ、やってみる。

次は左足で走りこすよ。

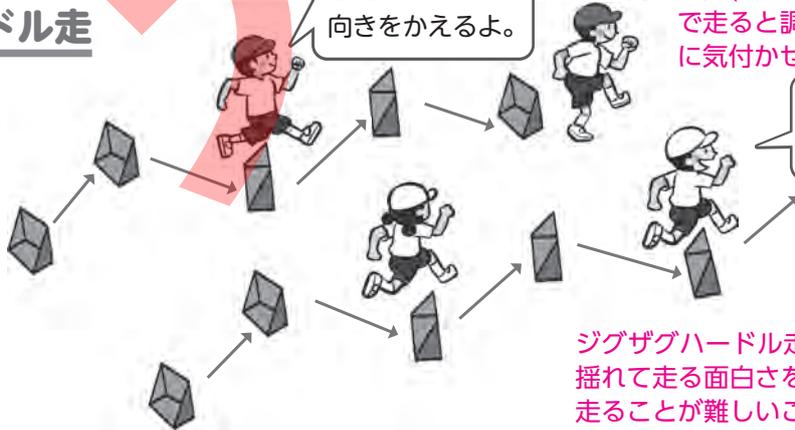
着地をして体の向きをかえるよ。

いろいろなハードル走

- きより:40m
- いろいろなハードル: 4台を自由において、コースを作ろう。

ペットボトルには水や砂を入れて、倒れにくくする。三角に切った段ボールは風で飛ばないように、水の入ったペットボトルを乗せるとよい。

ジグザグハードル走



ジグザグハードル走は、体が左右に振られ、揺れて走る面白さを感じられるが、調子よく走ることが難しいことに気付かせる。



りく上きょうぎで走るコースをトラックといい、2つの直線と2つの曲線がつながった、角が丸い長方形になっています。トラックではどちら回りに走るでしょうか。

ア 右回り(時計回り) イ 左回り(反時計回り) ウ きょうぎ場によってちがう

すす
進め方

ステップ

1

コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。



ステップ

2

ハードルのならべ方をくふうして、きょう走しよう。



ふか
く
ま
な
ら
ぶ

- ◎目ひょう記ろくを決める。
- ◎目ひょう記ろくに近づけるために、走り方をくふうしてやってみる。
- ◎考えたことやできたことを書いたり、友だちにつたえたりする。

ステップ 2 では、小型ハードルの置き方を工夫して、競走する。

2

ハードルのならべ方をくふうして、きょう走しよう。

いろいろな歩数で走りこえよう



調子よく走ることができるインターバルのコースを、全員が見つけられるように、教師が助言しながら進める。

◎3歩



◎5歩



●3歩の走り方



きょう走しよう

スタートからゴールの距離、第1ハードルまでの距離、ハードルの数は同じで、インターバルを選択させる。

前を見ながら走るといいよ。



ふか
く
ま
な
ら
ぶ

調子よく走りこえている友だちのよいところをさがしてみよう。

いつも同じ足で踏み切り、同じ歩数でハードル間を走ると調子がよいということに気付かせる。

同じ足でふみ切っているね。走るリズムが同じだよ。



学びの
記
ろ
く

- ハードルを調子よく走りこえることができたとき、どんな走り方をしましたか。
力強く走った、腕を強く振った、越えるときあまり跳ねないようにした、
口でリズムを言ってもらい、それに合わせて走った など
- 目ひょう記ろくに近づくように、どんなことに気をつけましたか。
同じ足で踏み切るようにした、同じ歩数(3歩または5歩)で走った、
友達に走る様子を見てもらってアドバイスを聞いてやってみた など

はばとび



学習のねらい 短い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、膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができるようにすること。

- 知** みじか じよそう 短い助走から強くふみ切って、遠くへとぶことができるようになる。
- 思** とび方やきょうそうのしかたをくふうし、考えたことややってみたことを友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組もう。

とびのしきとみつけよう

いろいろなとび方にちょうせんしたり、遠くにとんだりできるかな。

右足と左足のどちらでふみ切ったほうがとびやすいかな。

ステップ

ステップ1では、踏み切りと着地のしかたを知り、遠くに跳べるようにする。

1 ふみ切りと安全な着地で、遠くへとぼう。

●立ち**はばとび**

両手を大きくふって、両足とのタイミングを合わせよう。



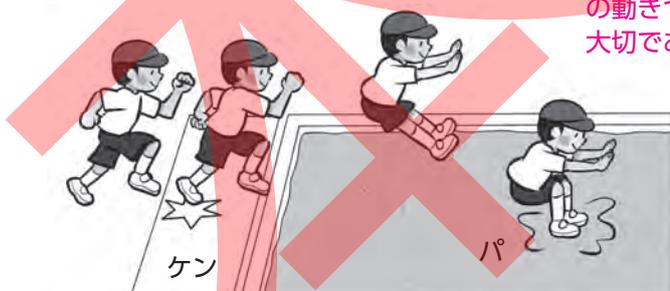
手を後ろにつかないように着地しよう。

両手の振り上げと足を伸ばして蹴るタイミングを合わせるようにする。

ひざをやわらかく曲げる。

●ケン・パ(1歩の助走)

かた足でふみ切り(ケン)両足で着地する(パ)。



片足踏み切り(ケン)・両足着地(パ)は幅跳びの動きづくりに大切である。

こんなときは ふみ切り足が決まらないときは、右足と左足でケン・パでとんでみて、どちらがとびやすいかたしかめてみよう。

●ふみ切り板**とび**

- 強くふみ切って遠くへとんでみよう。
- ふみ切る足から助走を始めよう。

腕と膝のスイングで体を浮かせながら、空中で脚をそろえるようにする。



イチ・ニ・サーン

助走から踏み切りまでのかけ声は、児童の実態や状況に応じて工夫するとよい。

●ふみ切り方



かかとからふんで、足のうら全体で強くふみ切ろう。

強く踏み切るために、踏み切りの音に注目させる。

●とび箱**とび**

大きくとんで、ひざをやわらかく曲げて着地する。ふわっと上方に跳ぶ心地よさを体験させる。



イチ・ニ・サーン

●3歩の助走リズム(イチ・ニ・サーン)

3歩のリズムで、足のうら全体で強くふみ切る。

2歩目は歩はばを小さく。



イチ・ニ・サーン

踏み切る足を意識させる。

3歩のリズム「イチ・ニ・サーン」に「イチ・ニ」を足して、5歩のリズム「イチ・ニ、イチ・ニ・サーン」でもやってみよう。

リズムがつかめるように、「イチ・ニ・サーン」のかけ声をかけ合って行くとよい。

すす
進め方

ステップ

1

ふみ切りと安全な着地で、遠くへとぼう。



ステップ

2

グループできょうそうしよう。



ふか
きょうそう

- ◎ どうしたら遠くへとべるか考える。
- ◎ 強くふみ切るとぶのために、助走やふみ切りをくふうしてやってみる。
- ◎ 考えたことやできたことを書いたり、友だちにつたえたりする。

ステップ

ステップ2では、グループで競争する。

2

グループできょうそうしよう。



やくそく

- じゅん番にとぶ。
- 助け合って記ろくを取る。

3歩の助走できょうそうしよう

● きょうそうのれい

- ・ 3歩の助走
- ・ 2つの場（ふみ切りゾーン・ふみ切り板）から1つえらぶ。
- ・ グループから1人ずつ出てとく点を記ろくし、グループの合計点数できそう。

ふみ切りゾーンの中でふみ切るよ。

右足でふみ切るから左足を前にしてスタートするよ。

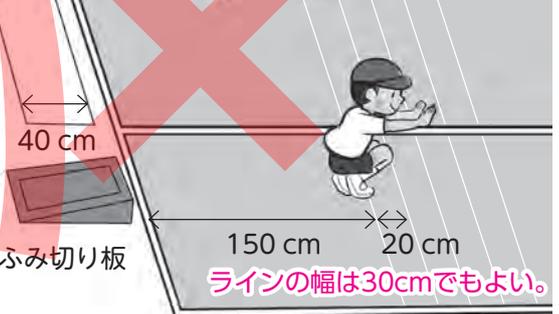
ふみ切りオーケー！

相手チームがとぶときは、記ろく係をするよ。



ふみ切り板で強くふみ切るよ。

イチ・ニ・サンのリズムだね。



1 2 3 4 5

踏み切りゾーン、踏み切り板の2つの場など、競争のしかたを選ばせる。慣れてきたら新たに考えさせてもよい。

ふみ切り板の場
グループは4人程度にする。

一人一人がとんだ点を足して、合計とく点の多いほうが勝ちだよ。

手を前にして着地するといいいね。

遠くにとんでいる友だちは強くふみ切っているよ。



イチ・ニ・サンのリズムが大切だね。

2歩目の歩はばを小さくすると遠くにとべていたよ。

砂場はよく掘り起こす。跳ぶときの目安になるように、目標ラインと得点は分かりやすく示す。

ふか
きょうそう

きょうそう

記ろくがよい
友だちは、どんなふうにとんでいたかな。

リズムよく跳んでいた、片足で強く踏み切っていた など

学びの記ろく

- 遠くへとべたときは、どんな感じがしましたか。
ふわっと跳べた、上向きに跳べて気持ちよかった など
- はばとびで強くふみ切るときに、どんなことに気をつけましたか。
「イチ・ニ・サン」のリズムで助走すること など

幅跳びの楽しさと関連させる。

高とび



目ひよう

- 知** 短い助走から強くふみ切って、高くとぶことができるようになる。
- 思** とび方やきょうそうのしかたをくふうし、考えたことややってみたことを友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組もう。

学習のねらい 短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと、膝を柔らかく曲げて、足から着地することができるようにすること。



いろいろなリズムでとんだり、友だちときょうそうしたりして高くとべるかな。

ステップ ステップ1では、踏み切りと着地のしかたを知り、高く跳ぶようにする。

1 ふみ切りと安全な着地で、高くとぼう。

足への負担が大きくなる運動なので、準備運動は入念に行う。

右足と左足のどちらでふみ切ったほうがとびやすかったかな。



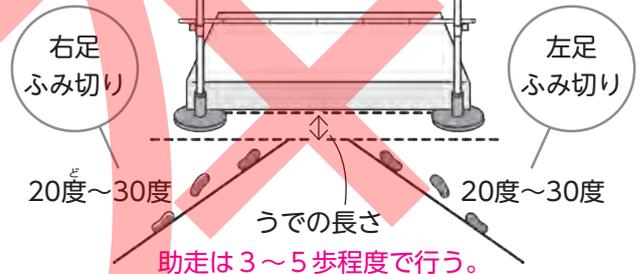
●ふみ切り足を決めよう

ななめにはったゴムひもをジグザグにとぶ。



無理のない高さに設定し、安全な着地を心がけることを指導する。

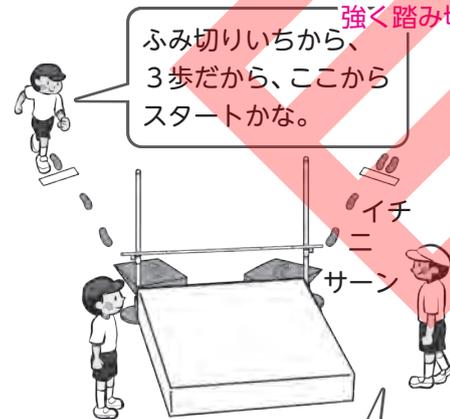
自分に合った踏み切り方向を見つけるため、左と右の両方から跳んでみる。



●3歩の助走リズム

踏み切りは、足の裏全体で強く踏み切る。

●5歩の助走リズム



イチ・ニ・サーンのリズムだよ。踏み切り足が定まらず、強く上方へ跳ぶことが苦手な児童には、助走のみの練習ができるような場を設けるとよい。

5歩のときも、リズムが大切だよ。

ごん **ときは** リズムよく助走ができないときは、「イチ・ニ・サーン」などと声を出したり、手びょうしをしてもらったりしよう。

ふみ切り足が決まると、助走する方向が決まるよ。

グループの仲間が「イチ・ニ・サーン」と声をかけるようにする。

●ゴムひもとび

リズムを合わせてとぼう。

3歩程度の短い助走でリズムよく跳ばせる。ゴムの高さは、膝からへそくらいとし、子どもを鳴らさないもの動きに合わせてようにね。



●とび箱とび

「イチ・ニ・サーン」で踏み切る練習をする。

リズムでふみ切り、ひざを高く上げてとびのろう。

踏み切り1歩前に体がやや沈み込むようなイメージで、その反動を上への力に変える。

イチ ニ サーン



クス? オリンピックなどで100m走を走るせん手が、100mの中でいちばんスピードが速いのはどのあたりでしょうか。

ア スタートした直後 イ まん中の50mあたり ウ ゴールする直前

すす
進め方

ステップ

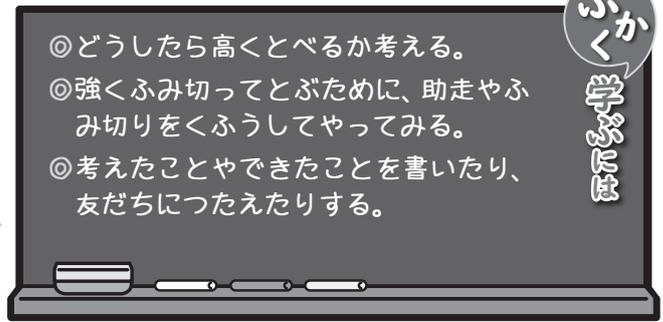
1

ふみ切りと安全な着地で、高くとぼう。

ステップ

2

グループできょうそうしてみよう。



ふか
く
ま
な
ら
な
い

ステップ

ステップ2では、グループで競争する。

2

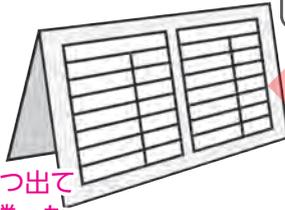
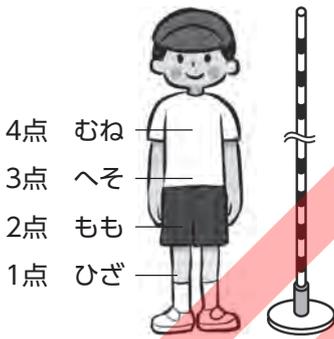
グループできょうそうしてみよう。

●きょうそうのれい

- 3歩や5歩の助走
- ふみ切り板を使う。
- グループから1人ずつ出て、とく点を記ろくし、グループの合計点数できそう。

グループから1人ずつ出て1対1で跳び比べ、勝った人数の多いグループを勝ちとする方法などもある。

●高さの目安



70 cm をとびたいな。



強くふみ切ってとぶよ。



ひざをやわらかく曲げて着地するよ。

ふり上げ足が、引かからないように、足の上げ方をくふうしてみよう。

バーが落ちる方向には立たないように指導する。

互いの動きについて、よかった点などを話し合う。

足から着地できていたよ。

5歩だと、イチ・ニ、イチ・ニ・サーンのリズムだね。



イチ・ニ・サーンのリズムができていたから、記ろくがのびたね。

2歩目の歩はばを小さくすると、遠くとべていたよ。

ふか
く
ま
な
ら
な
い
学ぼう

記ろくがよい
友だちは、どんなふうにとんでいたかな。



強く踏み切っていた、リズムよく跳んでいた など

- 高くとべるようにどんなことに気をつけましたか。
強く踏み切った、踏み切り足を決めた など

- 高とびで強くふみ切るときに、どんなことに気をつけましたか。
「イチ・ニ・サーン」を意識すること など

学
び
の
記
ろ
く

投運動



目ひよう

- 知** 全身を使って、できるだけ遠くへ投げる
ことができるようになる。
- 思** 投げ方やきょうそうのしかたをくふう
し、考えたことを友だちにつたえよう。
- 態** やくそくや安全を守り、友だちといっ
しょに取り組もう。

学習のねらい 体重を移動させて遠くへ投げる
ことができるようにすること。

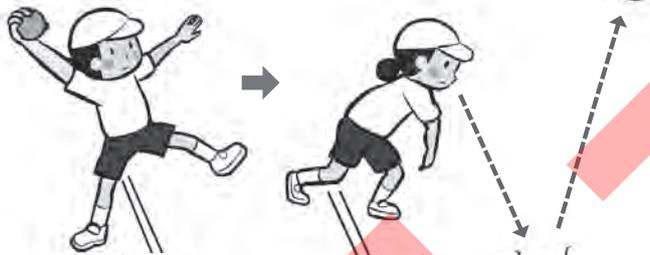
たのしさを みつけよう

いろいろな投げ方にちやうせんしたり、
遠くに投げたりすることができるかな。

ステップ ステップ1では、全身を使って、遠くに投げられるようにする。

1 全身を使って遠くに投げよう。

●**どすこいスロー** ボールを地面にたたきつける。



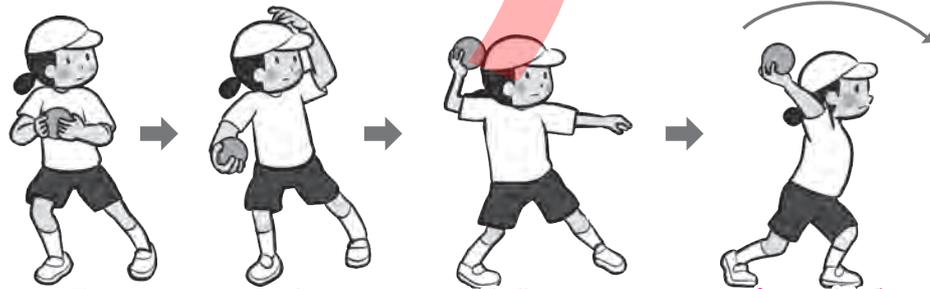
ラインをまたぎ、四股をふむように、投げ手と反対側
の足を高く上げる。「どすこい」という掛け声をかけな
がら、上げた足を勢いよく地面にたたきつけて投げる。

●**ふり向きスロー** 真後ろのボールをつかんで投げる。



真後ろにいる友達からボールを渡してもらい、両手で
つかんでから、片手で持って全力で投げる。肩を後方
にひねって向けてからボールをつかむとよい。

●**サイドステップスロー** サイドステップを
してから投げる。



後ろ足をしっかり引きつけることを意識してサイドステップをし、投げる。

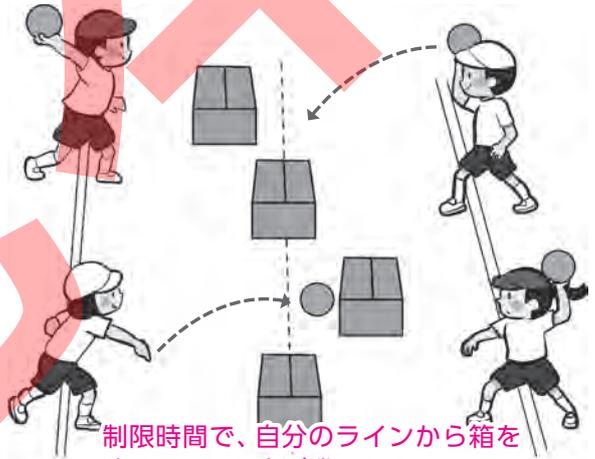
ふか学ぼう

どのような動きをすると
遠くへ投げられるかな。



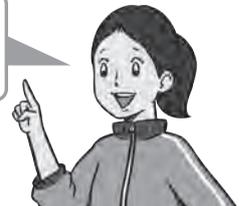
横向きの姿勢から体をひねって
投げる、サイドステップをして
投げる など

●だんボールずもう



制限時間で、自分のラインから箱を
遠くにできた方が勝ちとする。

さいしょはゆっくり
やってみよう。



**こんな
ときは** 手だけで投げてしまうと
きは、大きな動きで「ふり
向きスロー」や「サイドステッ
プスロー」をやってみよう。



「どすこいスロー」「ふり向きスロー」「サイドステップスロー」と、「スロー」がたくさん出てきますが、
「スロー」とはいえ語で何という意味でしょうか。

ア とび出す イ 当てる ウ ける エ 投げる

すす
進め方

ステップ

1

全身を使って遠くに投げよう。

ステップ

2

1対1やグループのきょうそうを
やってみよう。



いっかく
おぼえ

- ◎ どうしたら遠くへ投げられるか考える。
- ◎ 友だちに見てもらったり、さつえいしたものを見たりして、投げ方をくふうしてみる。
- ◎ 考えたことやできたことを書いたり、友だちにつたえたりする。



ステップ

ステップ2では、競争のしかたを工夫する。

2

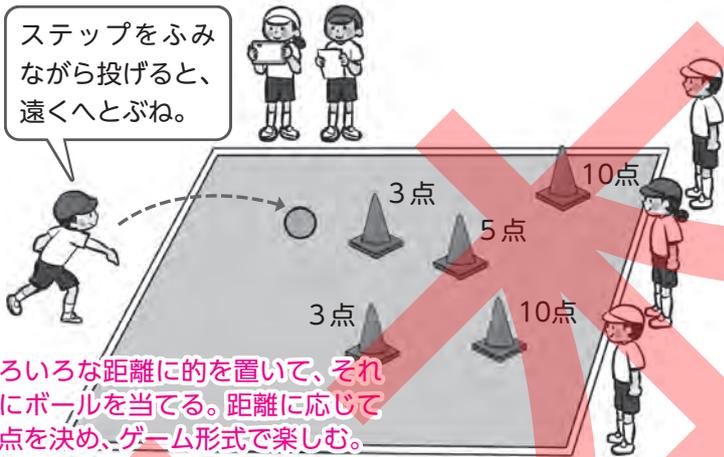
1対1やグループのきょうそうをやってみよう。

◎ **スコアゲーム**

● **きょうそうの
れい**

- 投げるじゅん番を決める。
- 投げる回数を決める。
- 1対1で3回の合計とく点をきそう。
- グループ全員の合計点をきそう。

ステップをふみながら投げると、遠くへとぶね。



いろいろな距離に的を置いて、それらにボールを当てる。距離に応じて得点を決め、ゲーム形式で楽しむ。

🎀 **やくそく**

- まわりに気をつけてボールや用具をじゅんびする。
- 投げる方向をかくにんする。
- 助け合って記ろくを取る。

手だけふって投げても、遠くにとばないね。

グループで行い、よかった点や気がついたことをつたえ合おう。

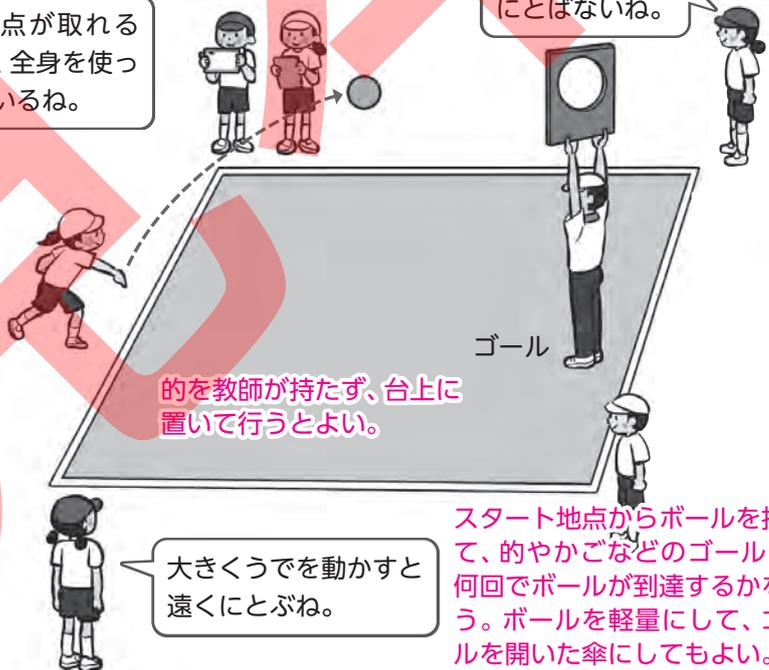


高いとく点が取れる友だちは、全身を使って投げているね。

◎ **スローイングゴルフ**

● **きょうそうのれい**

- 投げるじゅん番を決める。
- 投げる回数を決める。
- 1対1で、何回でボールがゴールするかをきそう。
- グループの合計点できそう。



的を教師が持たず、台上に置いて行くとよい。

大きくうでを動かすと遠くにとぶね。

スタート地点からボールを投げて、的やかごなどのゴールに、何回でボールが到達するかを競う。ボールを軽量にして、ゴールを開いた傘にしてもよい。

学びの
記ろく

● 遠くに投げるときに、どんなところに気をつけて投げましたか。

投げるほうの反対の脚を高く上げて下ろすこと など

● 遠くに投げられたとき、ボールはどんなふうにとんでいきましたか。

自分の目線より高く上がって飛んでいった など

水泳運動

- 知** けのびやばた足、いろいろなもぐり方、うき方ができるようになるう。
- 思** 自分に合ったかだいを見つけ、練習したり、友だちに考えをつたえたりしよう。
- 態** きまりを守り、安全に気をつけよう。

学習のねらい 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること、もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすることができるようにすること。

たのしさを みつけよう

いろいろなもぐり方やうき方、泳ぎ方ができるかな。

ステップ1では、いろいろなもぐり方や浮き方をします。

1 いろいろなもぐり方やうき方をしよう。

できたら に○をつけよう。

★トライでは3回やってみよう。

息を止めたり、はいたりしながらやってみよう。連続でジャンプする際、両足指を外側に向けて両膝を深く曲げるとかえる足ようになる。

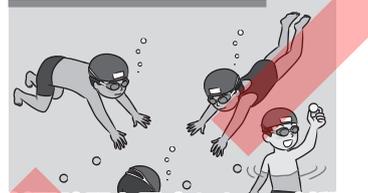
●もぐりっこ

相手のまね、ジャンケン、にらめっこなど、ゲーム性をもたせて、いろいろなもぐり方を考えさせる。



- 頭までもぐってみる
- 手のひらをプールのそこのにつけてみる

●たからさがし



制限時間を設定したり、対戦にしたりする際は、ルールを守ることや安全に十分気を付ける。

- プールのそこのたからをひろう

●ぼうくぐり



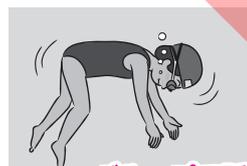
- ぼうの下をくぐる

●水中ジャンプ



- はなでパッ
- 手で水をおしてとび上がる

●クラゲうき



- おしりをうかせる

●大の字うき



- 手と足を広げてうく

●だるまうき

頭を水にしっかりと入れるようにさせる。



- 手でひざをかかえてうく

●せうき

力をぬくと、うくよ。



頭を持っている補助者が、ゆっくりと後ろに歩くと浮きやすい。

- あお向けでうく

力を抜いて浮く感じをつかませる。水の中では息を止めたり鼻から息を吐いたりさせる。

●ふしうき

★トライ 1 ▶ 2 ▶ 3

ふしうきは、け伸びの姿勢につながるので、トライを用いてできているかチェックしながらやってみる。

目線は少し前のほうを見るよ。



- 手足をのばしてうく

●ふしうきからの立ち方

★トライ 1 ▶ 2 ▶ 3

始めはゆっくり行うようにする。



- ひざをおなかのほうへ引きよせる
- 手で水を下におして、ゆっくり足をつき、顔を上げる

こんなときは

だるまうきがうまくできないときは、両ひざをかかえこまないで、持つくらいにしてみよう。なれてきたら、ひざをかかえてやってみよう。一度はしずつむけど、ゆっくりとういてくるよ。

すす
進め方

ステップ1 **いき**
息を止めたり、はいたりしながら
いろいろな もぐり方やうき方をしよう。

ステップ2 **およ**
けのびやばた足、かえる足泳ぎに
ちょうせんしよう。

◎けのびでよく進むにはどうしたらよいか
見つけてみる。
◎かえる足泳ぎは、足のどこで水を
けているか見つけてみる。
◎見つけたことを友だちにつたえて、
自分でもやってみる。

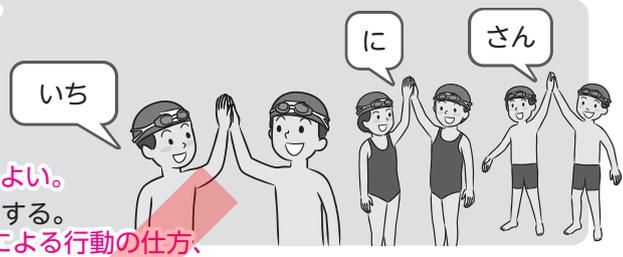


約束は徹底する。また、保健学習との関連を図ってもよい。
やくそく

- プールサイドは、走らずゆっくり歩く。
- 体の具合が悪いときは、先生に話す。
- ぶつからないように泳ぐ。
- プールに入る前や出た後には、バディ(2人組)で人数をかくにんする。

実情に応じて3人組でもよい。

学校全体で、水泳運動の約束(プールの入り方、笛の合図による行動の仕方、
人数の確認など)について共通理解を図る。

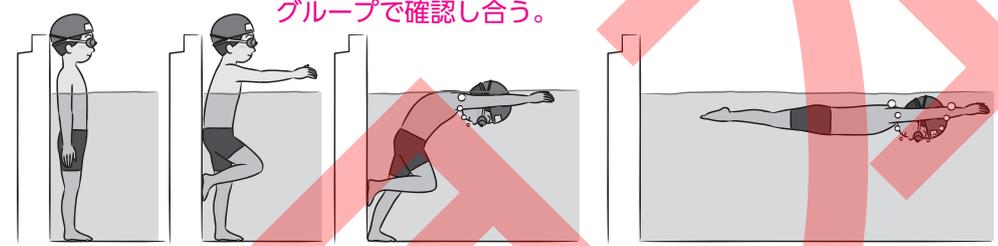


ステップ2 **いき**
けのびやばた足、かえる足泳ぎに
ちょうせんしよう。

ステップ2では、呼吸をしながら泳ぐことに挑戦する。

★トライでは
3回やってみよう。

◎**けのび** ★トライ 1▶2▶3 顔を水につける→両足で壁を蹴るの順にやるとよい。
グループで確認し合う。



かべをけて、体を一直線にのばす。け伸びの姿勢が水の抵抗を受けにくい姿勢なので、手の
組み方を十分に確認して、姿勢を意識して行う。

◎**ばた足** ★トライ 1▶2▶3



ひざをのばして足を動かす。

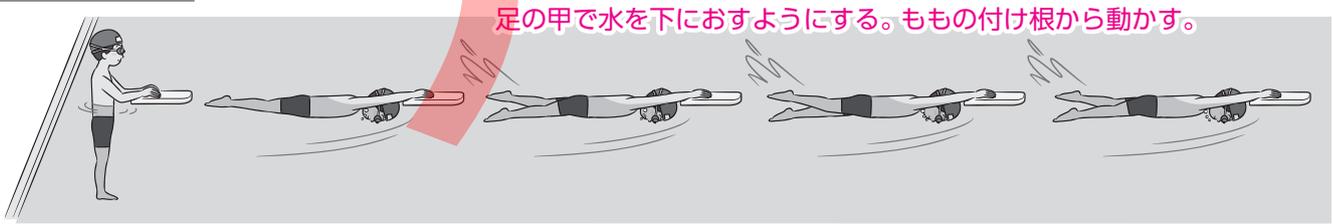
●**手の組み方**

両腕で耳の後ろを挟むように頭上へ伸ばす。

●**ビート板の持ち方**

ビート板に上から体重をかけると体全体に力が入ってしまうため、肘を伸ばして軽く手を乗せるようにする。

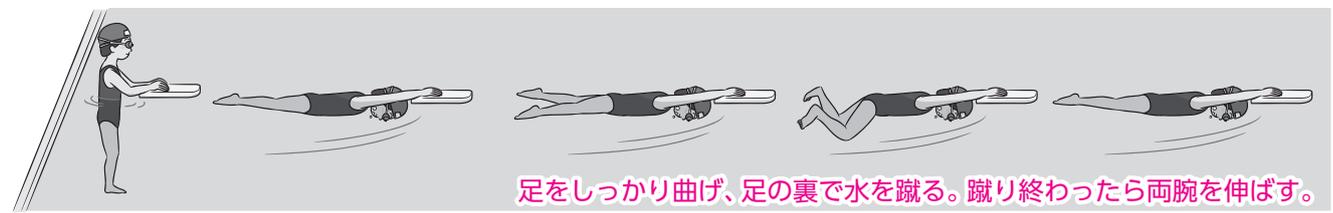
◎**ばた足泳ぎ** ★トライ 1▶2▶3



足の甲で水を下におすようにする。ももの付け根から動かす。

◎**かえる足泳ぎ** ★トライ 1▶2▶3

ばた足泳ぎとかえる足泳ぎの手のかきとキックについて、
どうしたらよく進むのか、考えさせる。



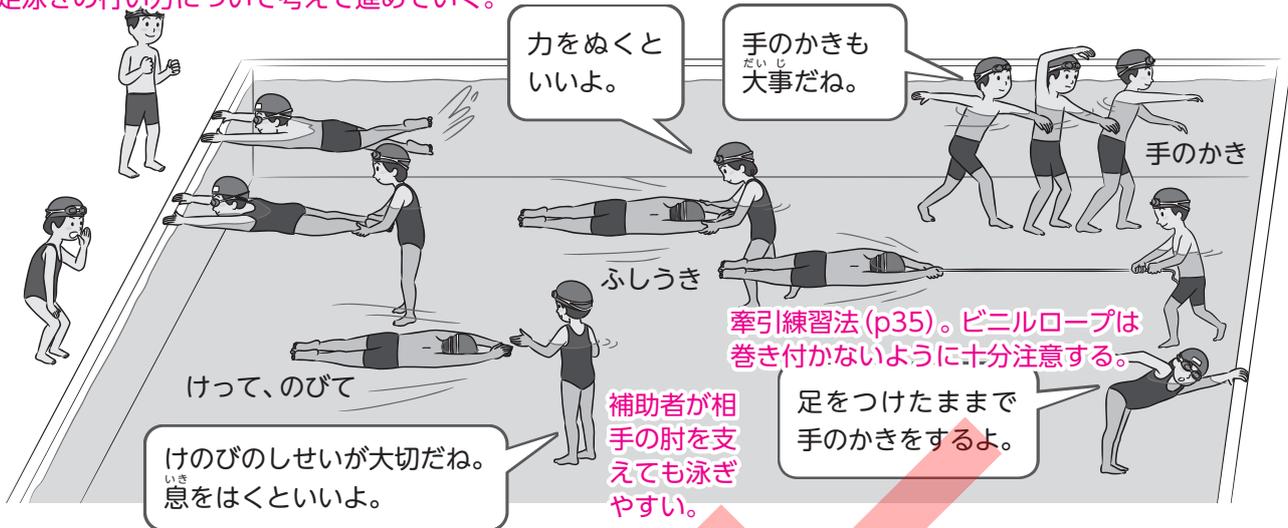
足をしっかり曲げ、足の裏で水を蹴る。蹴り終わったら両腕を伸ばす。

ばた足泳ぎにちょうせんしよう

イラスト内の吹き出しを手がかりにしながら、ばた足泳ぎの行い方について考えて進めていく。

ふか

ばた足泳ぎもかえる足泳ぎもけ伸びの姿勢が大切であることをおさえる。
よくうく、よく進むにはどうしたらいいのかな。



力をぬくといいよ。

手のかきも大事だね。

手のかき

ふしうき

牽引練習法 (p35)。ビニルロープは巻き付かないように十分注意する。

足をつけたままで手のかきをするよ。

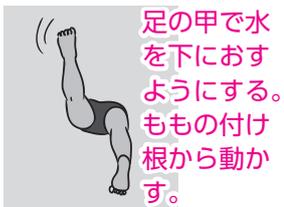
けのびのしせいが大切だね。息をはくといいよ。

けて、のびて

補助者が相手の肘を支えても泳ぎやすい。

●ばた足

太ももを使って、足首をのばしてける。



足の甲で水を下におすようにする。ももの付け根から動かす。

●ばた足泳ぎのときの手のかき

手のひらで水をたたかず、手を前に伸ばし、スウッと入水するようにする。



かたを回すように太ももの外がわまでかく。

はらの下までかく。手は親指から入水する。

気をつけるポイントはどこかな。友だちとかくにんしよう。

友達やグループで確認し合いながら進める。



●練習のくふう

●プールの外で両手をそろえてからかく。



手がももにさわったら上げる。

●プールの中で歩きながら



ひじから上げる。肩まで水につかるくらいの姿勢で行う。

手のかきも大事だね。左手と右手が追いかけて合うようにするといいね。

●友だちと

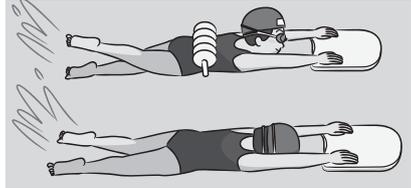
かた手をささえてもらいながら。



●ほ助具を使って

・ばた足で

ヘルパー ビート板

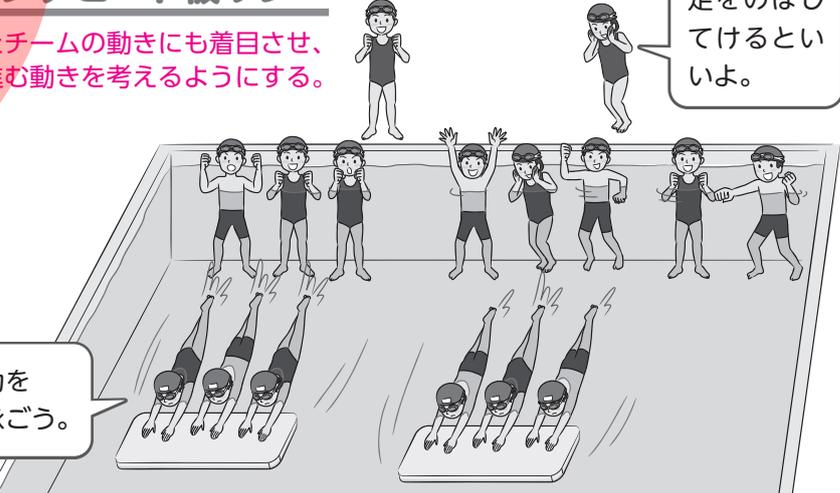


●ロングビート板リレー

勝ったチームの動きにも着目させ、よく進む動きを考えるようにする。

みんなで力を合わせて泳ごう。

足をのばしてけるといいよ。





ふか学ぼう

かえる足泳ぎにちょうせんしよう

よくうく、よく進むにはどうしたらいいのかな。

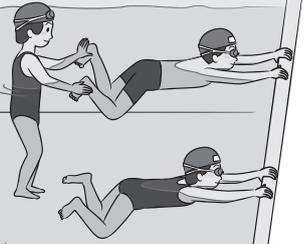
け伸びの姿勢を正しく行う、
手のかきはゆっくり丁寧にを行う—など

イラスト内の吹き出し
を手がかりにしながら、
かえる足泳ぎの行
い方について考えて進
めていく。

手のかきも
大事だね。

牽引練習法。
ビニルひもを使用するとよい。
持ち手にリングボタンを付け
ると持ちやすい。引っ張る側は
引っ張った時の重さがどうだ
ったか、引っ張られる方はその時
の動きを伝え合うとよい。

つかまって
かえる足



ひもをつかんで

けのびのしせいが
大切だね。

けのびから、かえる足泳ぎ

手のかきとキック
について課題を選
び、練習する。

自分に合った
練習のしかた
をえらぼう。

け伸び(スー)→手のかき(パツ)→かえる足(ポン)を繰り返す。

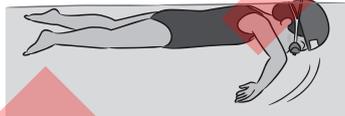
●かえる足泳ぎのときの手のかき

●手のかき方

できるだけ手の先を遠くまで伸ばし、大きな
円を描く。腕がななめ前にきたときに肘を
曲げて、腕を胸の下にかき込むようにする。



かたより前で大きい円を
えがくように。



水を手のひらで下に
おすようにする。

手のかきは、慌てて行わない。まず手のかきのみ、
立って行い、次に歩いて行い、ゆっくりのびのび
と手をかくような意識をもたせる。

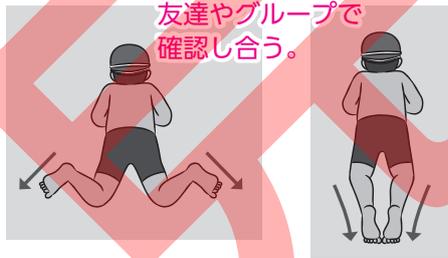
●かえる足

①曲げる。



足の指を開くように
して足首を曲げる。

②ける。



かかとで水をおす
ようにける。

③足をとじる。



ひざをのばして、
つま先まで足を
とじる。

足の裏で水を蹴ることができるよう、
親指を外側に上げ、かかとや土踏まずを意識して水を押す。

水中で息を吐き、

●息つき

手をかいて水面に顔が
上がったなら「パツ」と息
を吸い込む。

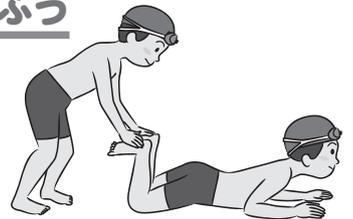


手をかきながらブハッと
息をはいて顔を上げる。



●練習のくふう

プールの外で友
だちに足をささ
えてもらって。



友だちの手のひら
をおすように足を
動かそう。



学びの 記録 く

●けのびでどのようにしたら、よく進みましたか。

手足を伸ばす、体をまっすぐにする など

●かえる足泳ぎで、足のどこで水をけるとよく進みましたか。

足の裏全体で蹴る など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

タグ ラグビー



目ひょう

- 知** 味方にパスをしたり、ゴールまでボールを運んだりしてゲームができるようになる。
- 思** パスをつないだり、ボールを持って相手をぬきさったりするコツを見つけて、友だちにつたえよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、友だちときょうかしてゲームをしよう。

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームができるようにすること。



相手をぬき去ることができるかな。

みつけよう

ボールを持った人のタグを取ることができるかな。

はじめにやってみよう

●しっぽ取り



相手をかわす体の使い方に慣れる。

●走る



ボールはドッジボールなどでもよい。

●パス



いろいろな方向へのパスを行うようにする。

パスを出すほうを見て、ボールを横に投げる。

●キャッチ



ボールが来るほうに、手を出す。



うでを引きながら、とる。



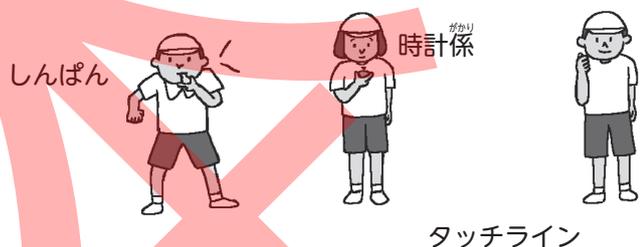
3人でならんでゆっくり走りながら横へのパス練習

ステップ

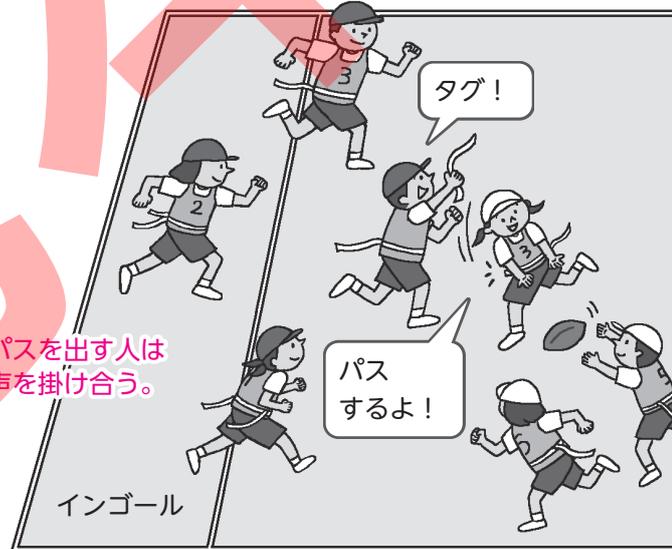
1

ゲームのしかたを知り、カいっぱい

ステップ1では、タグラグビーのしかたを知り、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身につけてゲームを楽しむ。



タッチライン



パスを出す人は声を掛け合う。

インゴール



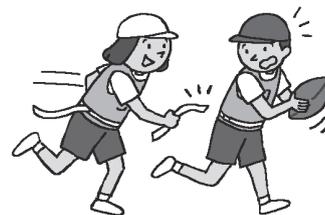
危険なプレーにならないように、タグの使い方を初めに確認する。

●タグの使い方

タグベルト

タグ

全員、2本ずつタグをつける。



ボールを持っている人のタグを取る。

すす
進め方

ステップ

1 ゲームのしかたを知り、
かいっぱいゲームをしよう。

ステップ

2 せめ方や動き方をくふうして、
ゲームをしよう。



いかに
楽しむか

- ◎パスやトライの記ろくを取る。
- ◎パスやトライをたくさんせいこうさせている友だちのよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

ゲームをしよう。

●ボール

空気を少しぬいて、
やわらかくして使う。

ほかの扱いやすい
ボールで行ってもよい。

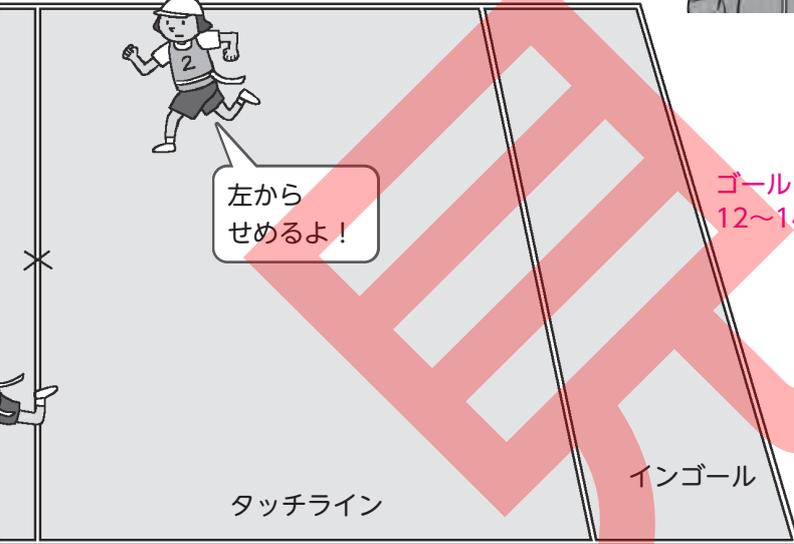


使いやすいボールで
やってもいいね。



とく点係

タッチラインは20~25m。



みんなが活やくできる
ルールを考えよう。



大きい声で
「タグ」と言う。

タグ!



タグを取られた人は、
3秒いらないに
パスを出す。

すぐに
かえ返す。



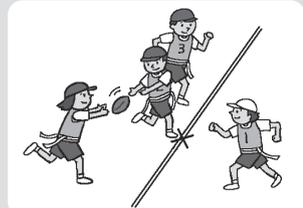
タグを返してもらい、
つけた後、ゲームにもどる。

ルール

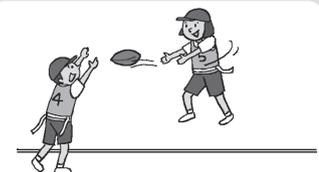
- チームの人数: 4~5人
(前半、後半交代)
- 1しあいの時間: 前半5分、後半5分
- ルール
 - ・ボールを相手のインゴールについたら1点。(トライ)
 - ・パスは横か後ろに出す。(前に出してはいけない。)
 - ・守るチームは、ボールを持った人のタグを取って、こうげきを止める。



- ゲームの開始・とく点の後:
コート中央から後ろの人にパスを
して始める。



- コートの外にボールが出たとき:
相手チームがボールの出たところから
フリーパス。ボールを出したチーム
ははなれて待つ。



ラインクロス(線をふむこと)
にならないように注意する。

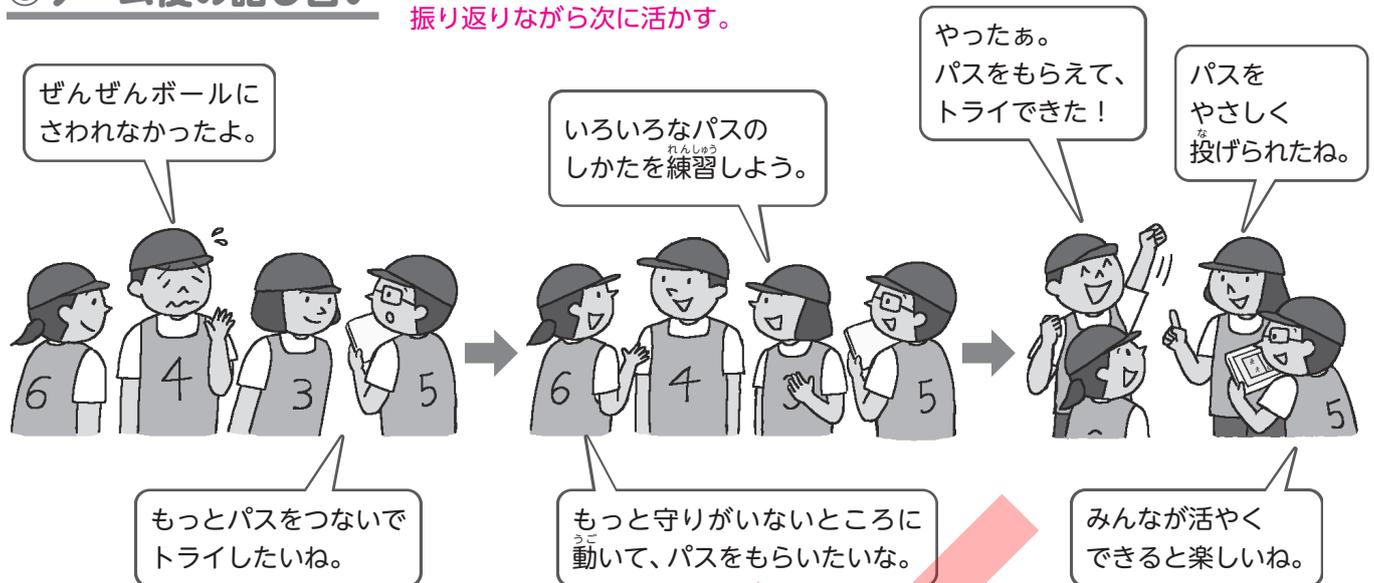
マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- しっぺいした人をせめない。
- しんぱんにしたがる。
- あぶないプレーはしない。

みんなで楽しめるように、ゲームのマナーは単元の初めに伝える。

●ゲーム後の話し合い

タブレット等を使い、自分たちの動きを振り返りながら次に活かす。



●ルールのかふう

- 全員がトライを決めたらボーナス点。
- パスしやすいボールを使う。
- じん地を進めた分、とく点が入る。

もっととく点が入るルールにしたいな。



●パス練習

パスを出す人よりも前に出てパスをもらうことは反則になる。前に出ないようにパスをもらう練習を行う。

パスしたらすぐ走るよ！

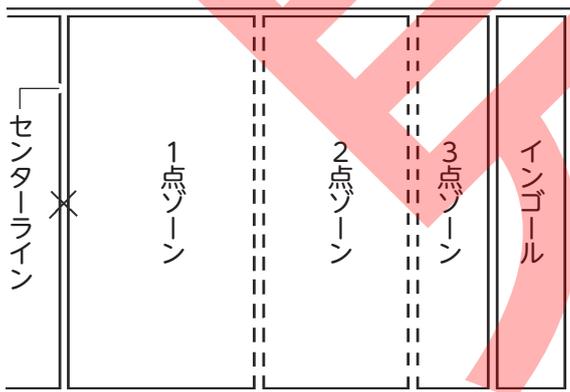


パスを出したらすぐに反対がわに走って回り、パスを受ける。

●コートのかふう

●とく点ゾーンコート

実態に応じて得点ゾーンなどを変更してもよい。

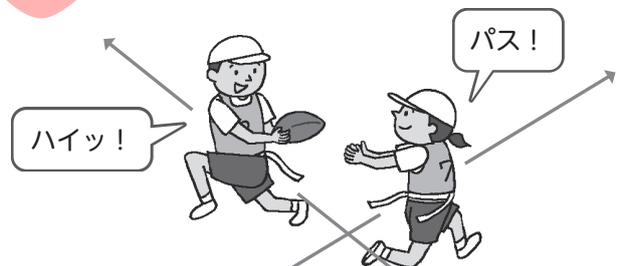


- ・インゴール内にトライしたら5点。
- ・トライできなかったときも、相手コートの1～3点ゾーンに進んだら、とく点になる。

※このルールときは、ボールをとられたときに、こうげきと守りを交代して、ゲームを進める。



一つぬかしたとなりの人にパスを出す。



交さするときにパスをする。ボールを手わたしてもよい。



ラグビーは、200年ほど前に、ある国のラグビー校という学校で生まれたといわれています。ラグビーが生まれたのは、どこの国でしょうか。

ア イタリア イ スイス ウ イギリス

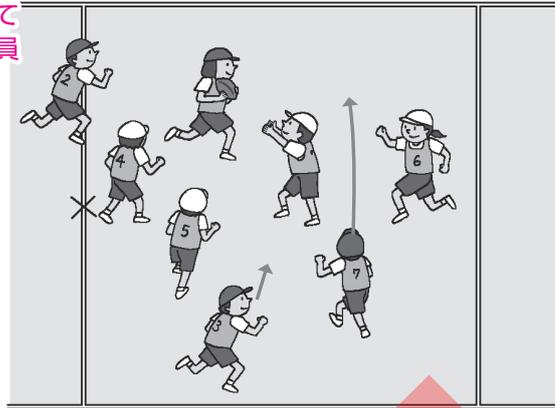
2 せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。

●せめ方



ボールをもらったら、パスするよりも、まずゴールに向かって走ることが大切！

ボールを持ったらゴールに向かって走れることを、全員で確認する。



ボールを持っている人と自分との間に、相手チームの人を入れないように動く。

一人一人の役割をはっきりさせるとよい。

●かわし方

チームの課題を見つけて、チームに合った作戦を考える。

●相手チームが待ちかまえているとき



あっパスじゃなかった。

パスをするふりだけ…。

うまくかわせたよ。

パスをするふりをする。(フェイント)

まっすぐ走り、急に向きをかえる。

相手との間が広いところ、相手が見ていない隙などに気づかせる。



パスするよ！

ボールを持っている人の後ろに回り、パスを受ける。

●相手チームが追いかけてくる時



ダッシュ！

走るスピードを急にかえる。

待てー！

まずはゆっくり…。

ふか学ぼう

相手をうまくかわせたのは、どんな動きをしたときかな。

走る方向を急に变えてみたとき など



学びの記録

●どのようにすると、うまく相手をぬき去ったり、パスをもらったりすることができましたか。

急に速く走り出す、パスをする振りをして走る、相手が前にいない場所でパスを受ける など

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

点を入れることができるようになった、ボールをうまくコントロールできた など

ラインサッカー



目ひょう

- 知** 味方にパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりしてゲームができるようになる。
- 思** パスをつないだり、シュートを決めたりしやすい場所を見つけて友だちにつたえよう。
- 態** ゲームのきそくを守って、だれとでもなかよくゲームをしよう。

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



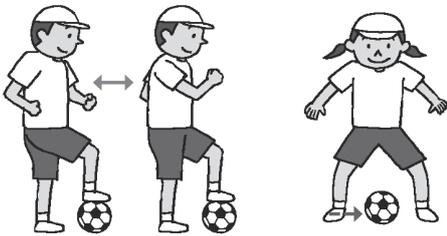
みつけよう

シュートをうまく決められるかな。
味方にパスをつなぐことができるかな。

ステップ1では、ラインサッカーのしかたを知り、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身につけてゲームを楽しむ。

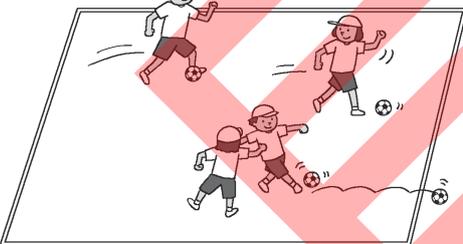
はじめにやってみよう

●ボールタッチ



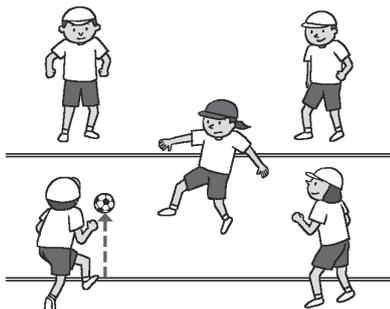
足のうらでさわったり、足の内がわでけて左右に転がしたりする。

●けり出しゲーム



自分のボールをドリブルして守り、相手のボールはコートの外にけり出す。

●グリッドパスゲーム



中の人にとられないように対面の人へパスをつなぐ。

ステップ

1

ゲームのしかたを知り、みんなでなかよく

ボールは軟らかいボールを使用する。



●はんそく

はんそくがあったときは、その場からフリーキックをする。



相手をおす。



足をひっかける。

すす
進め方

ステップ1 ゲームのしかたを知り、
みんなでなかよくゲームをしよう。

ステップ2 せめ方や動き方をくふうして、
ゲームをしよう。



いっしょに

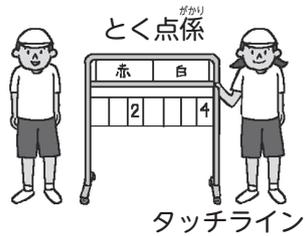
- ◎パスやシュートの記ろくを取る。
- ◎パスやシュートをたくさんせいこうさせている友だちのよい動きを見つける。
- ◎よい動きをまねして自分でもやってみる。

ゲームをしよう。

ラインマンの人数や動き方をくふうすることもできるね。



思い切ってパスして!



ゴールキーパーゾーン



センターサークル

どこで守ろうかな。

シュートライン

マークについて!

こっちに守りの人が向かっているよ。

ゴールライン

タッチラインは20~30m。児童の実態に合わせて変更する。

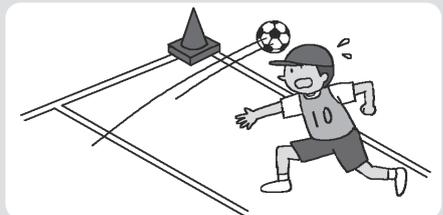
ルール

児童の実態に合わせたルールでゲームをする。

- チームの人数: 6人
- 1しあいの時間: 5~6分
- ゲームの開始:
コートの中真ん中からボールをける。けるチームは、ジャンケンなどで決める。



- ルール
 - ・コートの中では、手やうででボールにさわってはいけない(ゴールキーパーをのぞく)。
 - ・ゴールキーパーは、ゴールキーパーゾーンの中で動く。
 - ・ボールをゴールラインへ運び、ゴールラインをこえたら1点。



- とく点の後:
とく点されたチームが、センターサークルから始める。



- ラインマン:
相手ゴールがわのタッチラインでプレーする。手を使ってもよい。

● フリーキック



はんそくがあつた場所から、はんそくされたチームがボールをける。

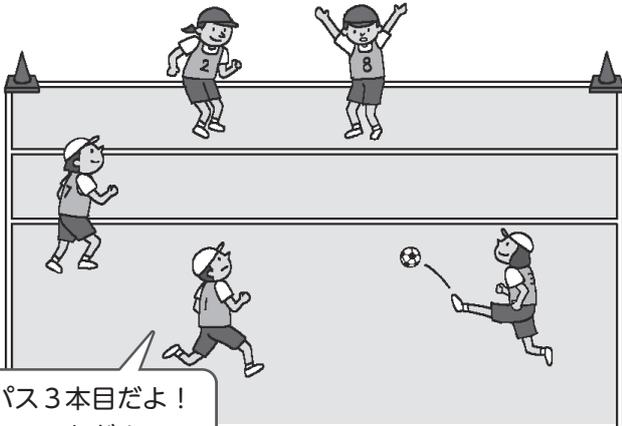
マナー

- ボールをひとりじめしない。
- しっぱいした人をせめない。
- しんぱんにしたがう。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。

みんなで楽しめるように、ゲームのマナーは、単元の初めにしっかりと指導する。

●ルールのかふう

- 全員がゴールを決めたらボーナス点。
- ゴール中央のみとく点。
- せめの形でとく点をかえる。

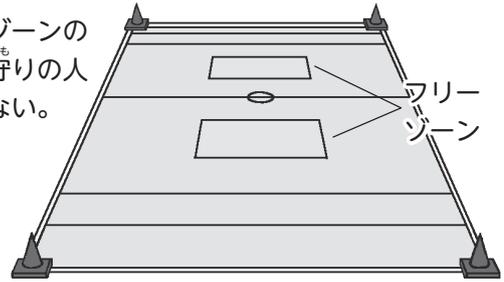


自分たちのコートから3本いないのパスでシュートを決めたらボーナス点。

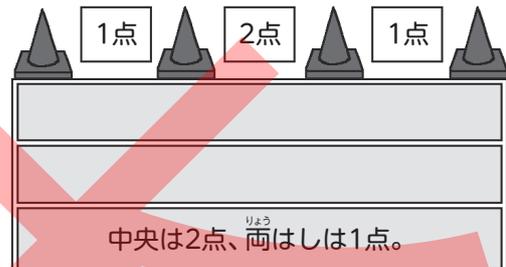
フリーゾーンは、ゴール前やコートのサイドに作ってもよい。

- コートの中にフリーゾーンを作る。

フリーゾーンの中には守りの人は入れない。



- ゴールの場所によって、とく点をかえる。



中央は2点、両はしは1点。

●けり方

1人がボールを保持する制限時間を設定すると、パスする機会を増やすことができる。

●インステップキック

長く強いパスを出したいとき

蹴り方のポイントを伝えるとともに、上手な児童の蹴り方をしっかり観察させる。



ひざを曲げ、むねをはって、ボールの横に、かかとからふみこむ。

つま先を下げて、足のこうでボールをける。

●インサイドキック

短く正かなパスを出したいとき



けり足は、ひざから下をふり出す。

じく足のひざは曲げたまま、足の内がわでボールをおし出すようにける。

●止め方



足の内がわで

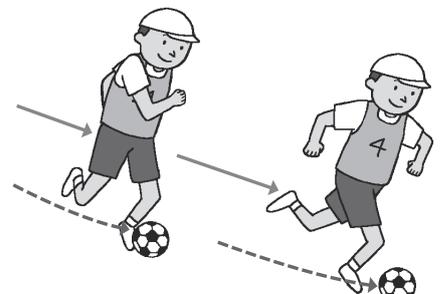


ももで



むねで

●ドリブル



ボールを足の先で小さくけりながら進む。

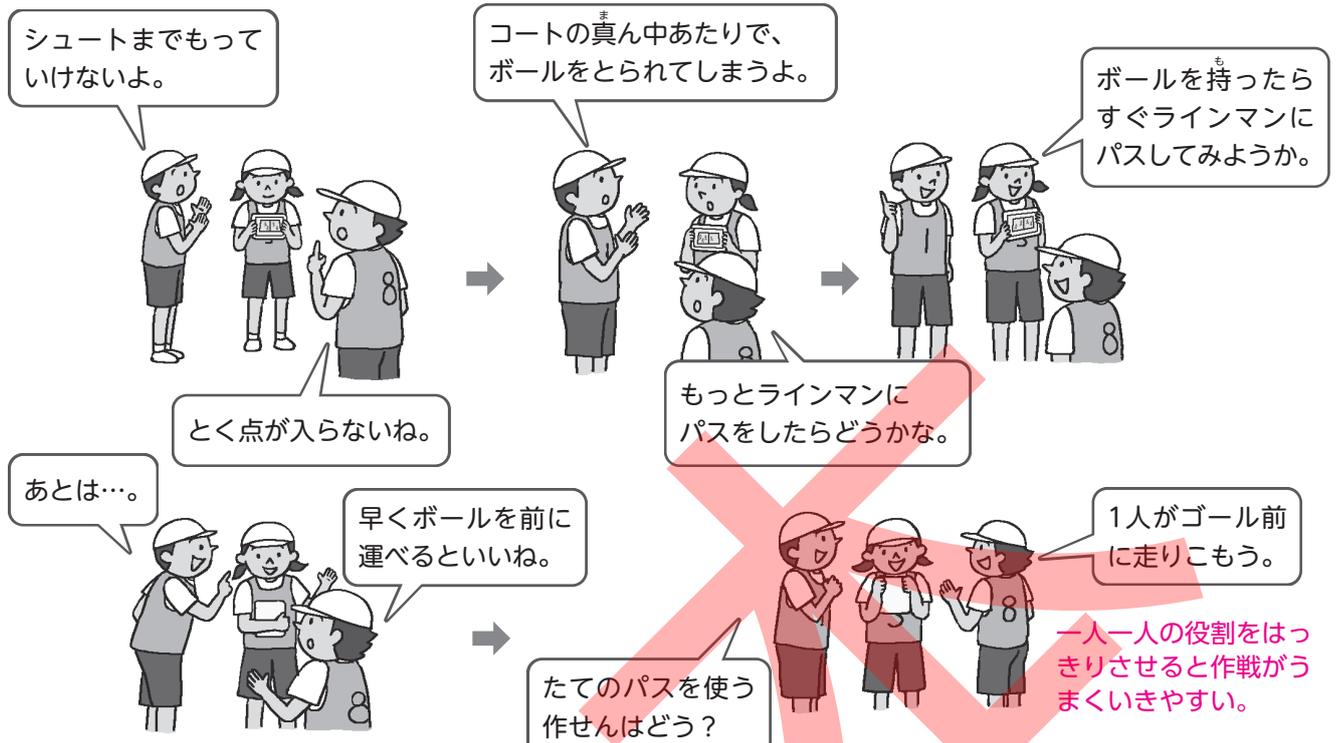
イ
ク
ス
?

ボールをけったりついたりしながら進むことを「ドリブル」といいます。ドリブルをすると反そくになってしまうきょうぎはどれでしょう。

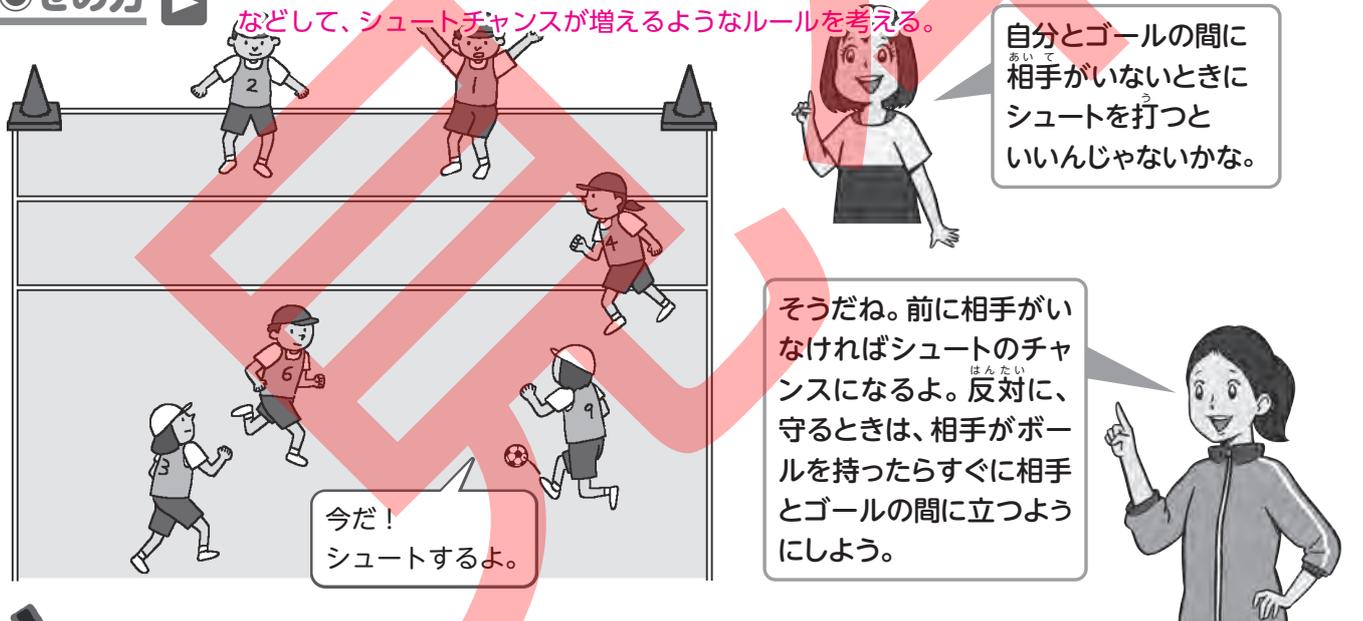
ア バレーボール イ ラグビー ウ ハンドボール

2 せめ方や動き方をくふうして、ゲームをしよう。

●話し合い どのようなときに点が入ったかを振り返り、得点しやすい動きに気づかせる。



●せめ方 ▶ なかなか点が入らないときは、ゴール前にフリーゾーンを作るなどして、シュートチャンスが増えるようなルールを考える。



- どのようにすると、味方^{みかた}にパスをつないだり、シュートを入れたりすることができましたか。
 ボールを持ったらすぐにラインマンにパスする、自分の前に相手がいなくていいときにシュートする など
- できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。
 ボールをうまくコントロールすることができた、友達と協力して得点して楽しかった など

プレル ボール



- 知** ボールを打ちつけたり打ちつけやすいところに動いたりして、ラリーをつづけることができるようになる。
- 思** うまく打ちつけるコツを見つけたり、作せんでえらんだりして、友だちにつたえよう。
- 態** ルールを守ってなかよく運動をしたり、安全に気をつけたりしよう。

学習のねらい 基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって易しいゲームをできるようにすること。



ボールを味方につないだり、相手に打ち返したりしてラリーをつづけ、とく点をきそい合うゲームができるかな。

ステップ1では、プレルボールのしかたを知り、ゲームをする。

ステップ

1 ゲームのしかたを知り、ボールを打ちつけてゲームをしよう。▶

はじめにやってみよう

●キャッチボール

すわって

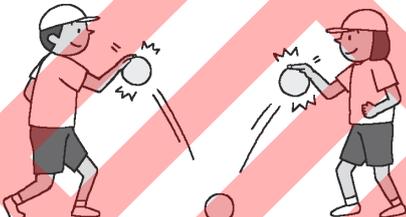


ネット型ゲームは中学年で初めて触れる児童が多いため、最初はボール慣れやドリルゲームを多く行い、基本的な動きを身につける。

ねらったところに向けてバウンドさせる感覚や、力加減に慣れるようにする。



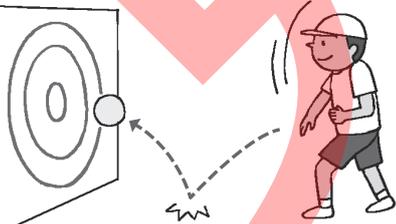
手をたたいて



打ちつけ合って

片手、両手やグー、パーなどいろいろな打ちつけ方でやってみる。

●かべ当て



●ボールつきおにごっこ



タッチ!

サイドライン

とれる人は声を出してとるよ!

エンドライン

ボールをよく見てすぐ動くよ!

●用具のくふう

●ボール



ドッジボール



ソフトバレーボール

●ルールのかんがえ

●サービス ▶

- ・エンドラインより前で投げ入れる。
- ・2回投げられる。
- ・自分のコートに打ちつけて入れてもよい。

●コート

- ・バドミントン用コート
- ・たて13m、よこ6m程度

●ネットの高さ

- ・50~60cm



すす
進め方

ステップ

1 ゲームのしかたを知り、
ボールを打ちつけてゲームをしよう。

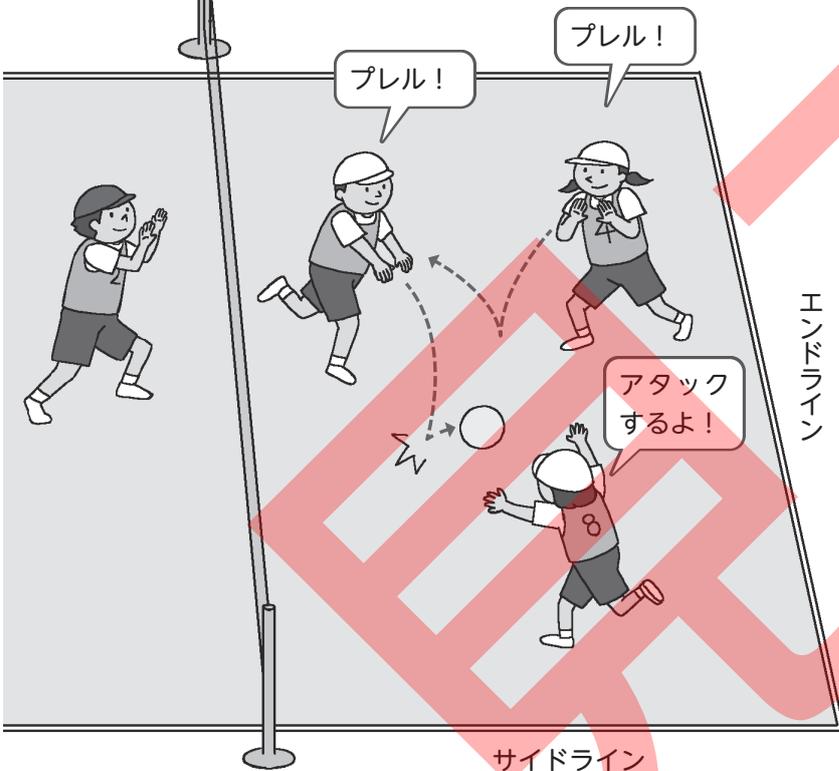
ステップ

2 みんなできょう力して、
作せんをくふうしながらゲームをしよう。



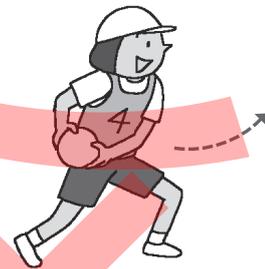
いっしょに
やってみよう

◎ 予想してみる。
◎ いろいろなほうほうをためてみる。
◎ 友だちの動きを見て、くらべてみる。
◎ 考えたことを友だちと話し合ってみる。



ルール

- チームの人数: 3~4人
- ゲームの時間: 5分
- ゲームの始め方: サービス
- 両手で下から投げ入れる。

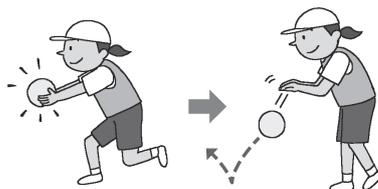


● **ルール**

- ネットをはさんで向き合い、ボールを打ちつけ合う。
- チームの中で2回パスした後、相手コートに返す(アタック)。
- 3回で相手のコートに返せなかったら、相手チームにとく点が入る。
- 決められた時間にたくさんとく点したチームの勝ち。

● **打ちつけ方**

- 2回バウンドしてから打ちつけてもよい。
- キャッチして打ちつけてもよい。



● **とく点**

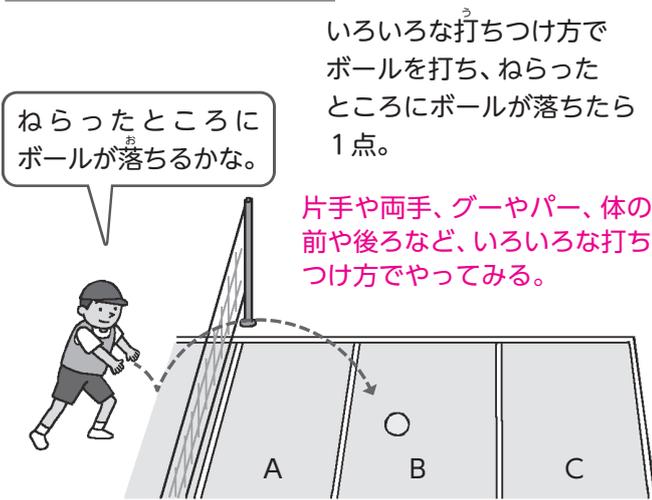
- 1回打ちつけるたびに1点が入る。
- 相手コートに打ち返すことができたなら1点が入る。

みんなが楽しくゲームができるように、マナーを全員で共有する。

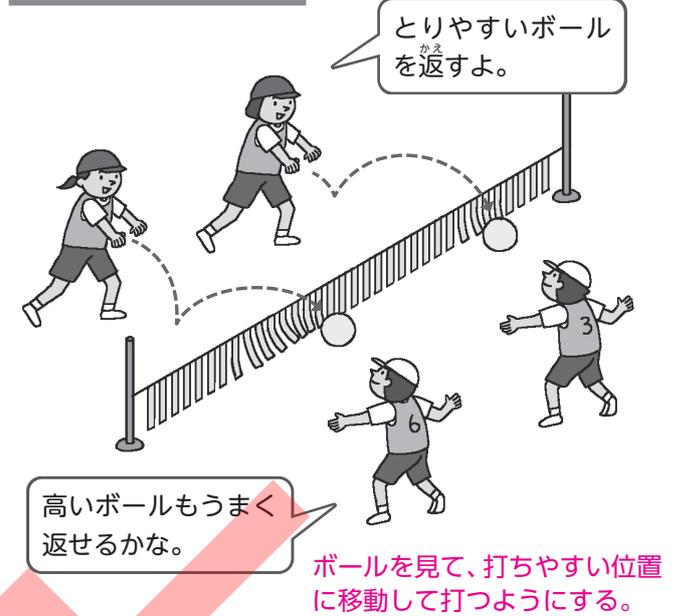
マナー

- ボールをひとりじめしない。
- しっぱいた人をせめない。
- みんなで用具をかたづける。
- ゲームの始めと終わりにあいさつをする。
- 友だちのいい動きには、はくしゅをしたり「ナイス」と声をかけたりする。

●ターゲットゲーム



●2人組パス練習



こんなときは ボールをうまく打ちつけることができないとき

- とんできたボールを一度キャッチしてから打ちつけよう。
- うまく打ちつけている友だちと打ちつけ方をくらべてみよう。

ふか学ぼう

ボールのどこを見て打つと、うまく打ちつけられるかな。

ボールの真ん中を見る など

●打ちつけるときのポイント

- 手のひらで「パーン」と打ちつける。
- グーで「パーン」と打ちつける。
- 体の前で
- 体の横で

自分が打ちつけやすい方法を見つけさせてもよい。

ステップ2 ステップ2では、自分たちに合う作戦を選び、工夫しながらゲームをする。

2 みんなできょう力して、作せんをくふうしながらゲームをしよう。

●作せんをえらぼう

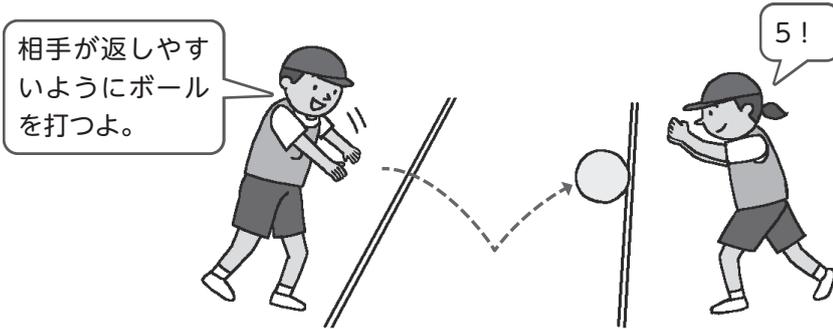


●作せんのれい

- なるべくネットの近くから相手コートにボールを返す。
- 前1人、後ろ2人で、バランスよく守る。
- 打ちつける人は「はい」、「オッケー」などと声を出して合図する。

●2人組ラリーゲーム

何回つづけられるか数える。



●かまえるときのポイント

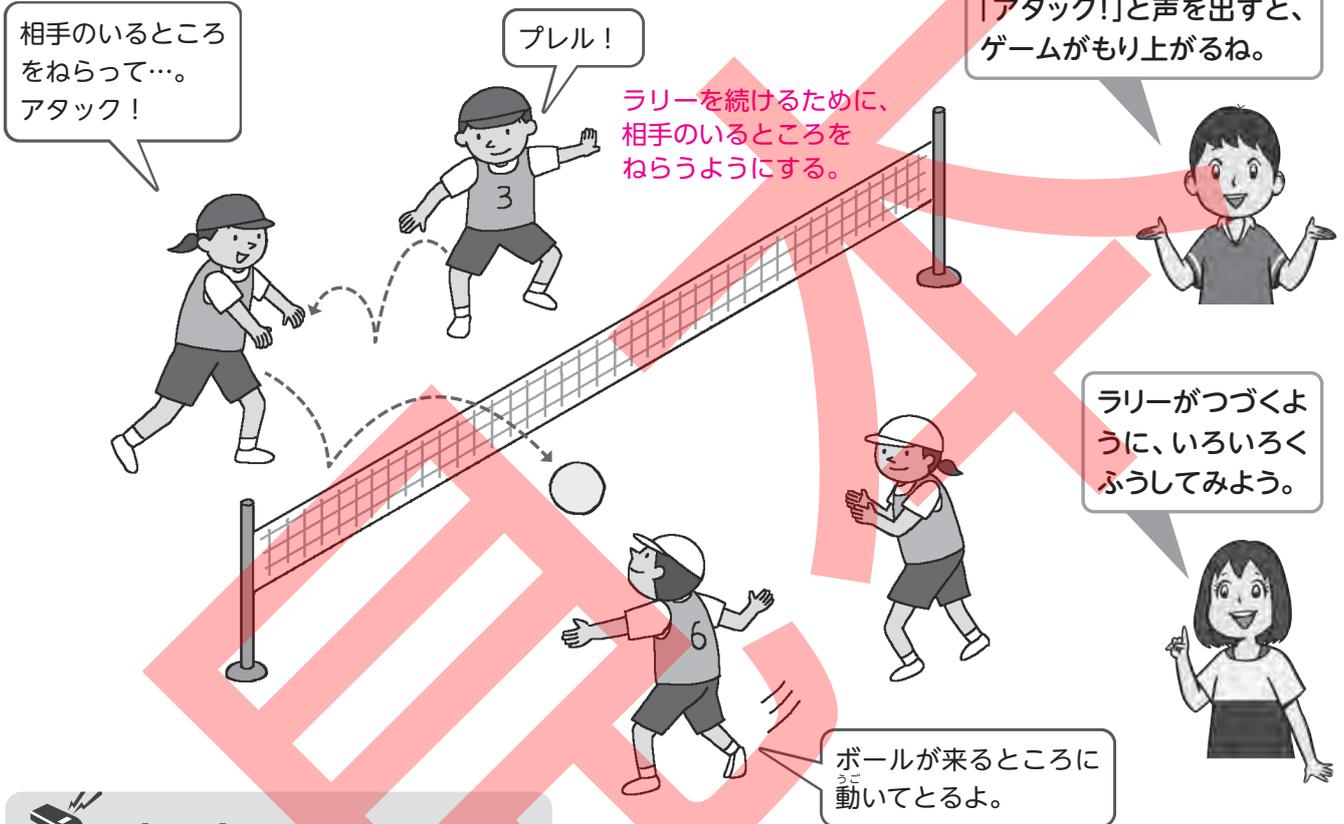
ボールがあるほうこう方向におへそを向ける。

軽くひざを曲げてかまえる。



距離をいくつか設定し、選ばせてもよい。慣れてきたら距離を離すようにする。

●2対2プレルゲーム



ラリーを続けるために、相手のいるところをねらうようにする。

ラリーがつづくように、いろいろくふうしてみよう。

ボールが来る場所に動いてとるよ。



ルール

- 同じチームどうしでラリーをつづける。
- サーブは下から投げ入れる。
- 時間(何秒つづけられるか)で、きそう。

ラリーが続くようなルールの工夫をするとよい。教師が先導しながら、工夫を考えていけるようにする。



- どのようにすると、ラリーをつづけることができるようになりましたか。

相手のいるところをねらって打った、手のひらでパーンと打って大きいバウンドで返した など

- できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

ねらったところにボールがいくようになって楽しかった、友達とボールを繋いで楽しかった など

テニピン

- 知** ラリーをつなげたり、ねらったところに打ったりすることができるようになる。
- 思** うまく打つコツを見つけたり、作せんをくふうしたりして、友だちにつたえよう。
- 態** ルールを守ってなかよく運動をしたり、安全に気をつけたりしよう。

学習のねらい 基本的なボール操作とボール操作できる位置に体を移動する動き、そしてボールのバウンドにリズムを合わせて打つ動きによって、易しいゲームをできるようにすること。

とく の **しわざ** **みつけよう** 相手から送られてきたボールを返したり、ラリーをつづけたりして、とく点をきそい合うゲームができるかな。

ステップ ステップ1では、テニピンのゲームのしかたを知り、ゲームをする。

1 ゲームのしかたを知り、ボールを打ち合っゲームをしよう。

はじめにやってみよう

●ボール打ち上げ

- 手のひらがわでボールを打ち上げ、地面について、はずんできたボールを打ち上げる。
- 手のこがわでも、同じように打ち上げる。
- 手のひらがわ・手のこがわで交ごにボールを打ち上げ、10回れんぞくを目指して行う。
ボールや用具の扱いに慣れさせる。



●キャッチ・アンド・ラリー

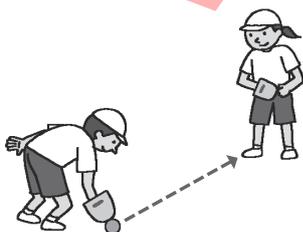
- 相手から送られてきたボールを、ワンバウンドさせてキャッチする。
- そのボールを手元でバウンドさせて、相手に打って送り返す。
- 10回できたら、キャッチなしで直せつ打って、ラリーをつづける。



ボールを打つとき、用具を操作する自分自身とボールとの距離感覚をつかむ。

●ココロラリー

- 地面でコロコロとボールを転がしてラリーする。
- 「おもて」と言われたらラケットの表で、「うら」と言われたらラケットのうらで打つ。
- ペアで対決を楽しむ。

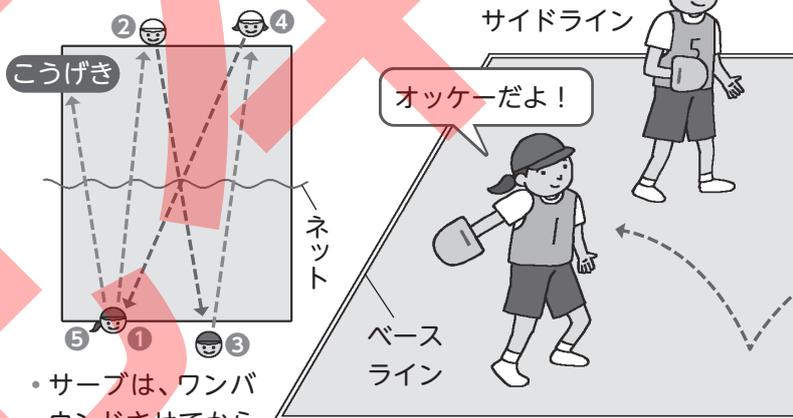


素早く打ちやすい場所に移動する。

●ゲームのしかた

- 4回ラリーをした後の5球目いこうにとく点できる。
- 4回までのしっばいはとく点とせず、しっばいした回数からつづける。

そっちにいったよ！
おねがい！



- サーブは、ワンバウンドさせてから打つ。
- 上の図の①→②→③→④のじゅんに打つ。
- ⑤球目からこうげきできる。

オッケーだよ！

●場・用具のくふう

●コート

- バドミントン用やソフトバレーボール用のコート
- たて10m、横5mくらいの大きさのコート

●ネットの高さ

- 70~80cmくらい

●ボール

- 直けい7cmくらいのスポンジボール

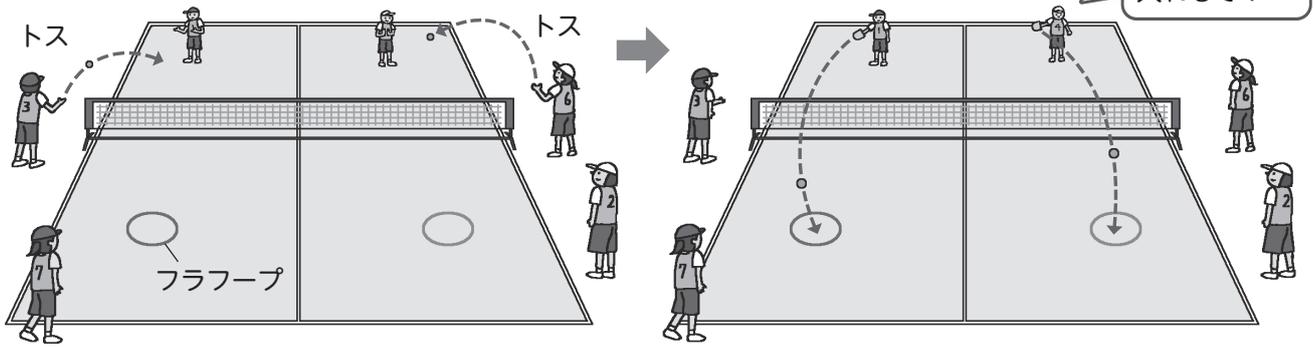
●打つ道具(ハンドラケット)

- テニピン用のハンドラケット、だんボールラケット、園げい用ひざあて(100円くらいのもの)など

●だんボールラケットの作り方

●ねらってみよう

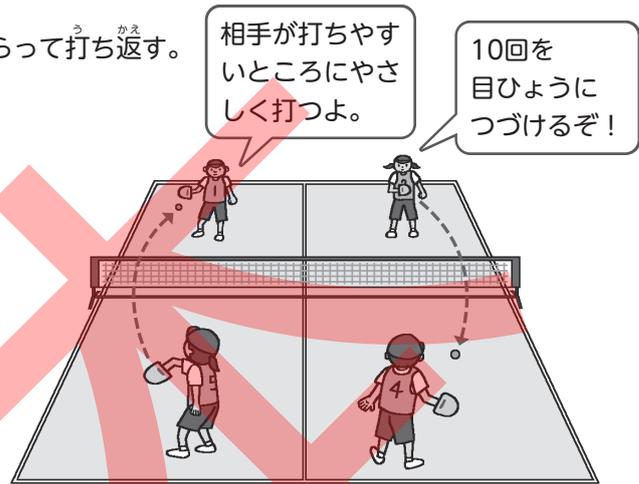
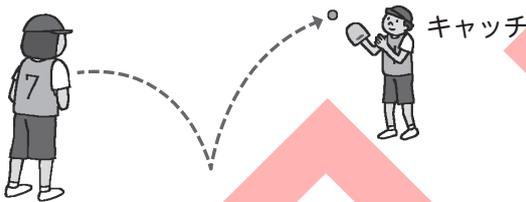
ボールを見て、打ちやすい位置に移動してボールを返すようにする。
チーム内で3球交代など、ローテーションしながら取り組む。



- なかまに軽く下から投げて(トスして)もらう。
- ワンバウンドかツーバウンドしたボールを、フラフープをねらって打ち返す。
- 3分間で何回入るか、チーム間でできそい合う。

●つづけてみよう

- 始めは相手から送られたボールを、キャッチありでラリーをつづける。
- なれてきたら、キャッチなしで何回つづけてラリーできるか、ちょうせんしてみる。
- 1分間で何回できるか、チーム内でできそい合ってみる。



●打つときのポイント

- ボールが来る方向におへそを向けて、軽くひざを曲げてかまえる。
- ラリーをつづけるときは、下からやさしく手のひらで「ポン」と打つ。
- 強く打つときは、横にハンドラケットを引き、横に「バン」とふる。

せめるときは、横から強くラケットに当てて打つ。



フォアハンドは手のひら側で、バックハンドは手の甲側で打つことを伝える。はじめは、軽くポンと押し上げるように、慣れてきたら横向きをつくり、横に振る動きを習得させる。

こんなときは

とんできたボールをうまく打つことができないとき

- ボールを一度キャッチして、手元でワンバウンドさせて、下から「ポン」とやさしく打ってみよう。
- いつも立っているところよりも下がって、ツーバウンドをり用して「1・2・ヒット」のリズムで打ってみよう。
- うまく打っている友だちと、動きをくらべてみよう。

ステップ

2 かんたんな作せんをくふうしながら、ゲームをしよう。

ステップ2では、かんたんな作せんを選んだり考えたりしながらゲームをする。

●作せんをくふうしよう

ふか深いところは相手がとりにくいと思うよ。

始めはキャッチして、相手がいなくてもよく見て、打てるようにしようよ。

どこにボールを打てばとく点できるかな。

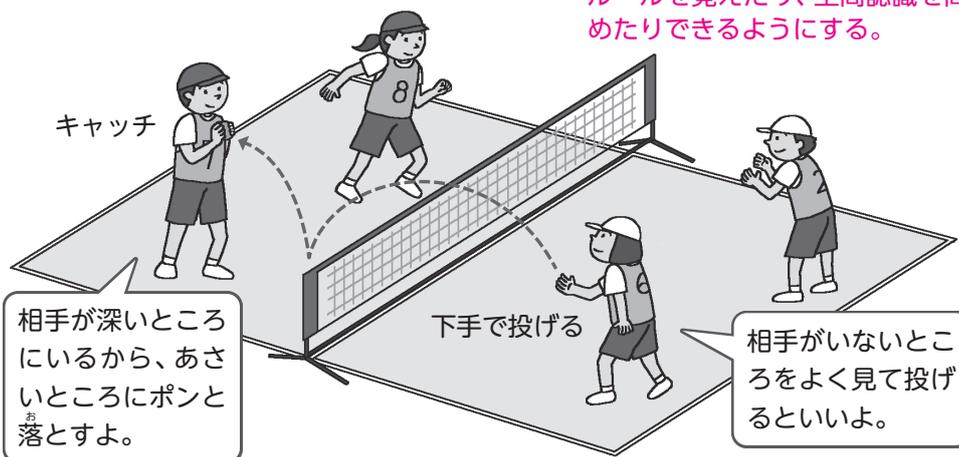


●作せんのれい

- 味方が打ちやすいように、自分が打った後はよける。
- 相手の打った人はよけるから、そのよけた人をねらって打つ。

●キャッチ・アンド・スローゲーム

ボールを手で操作することで、ゲームが易くなる。テニピンのルールを覚えたり、空間認識を高めたりできるようにする。

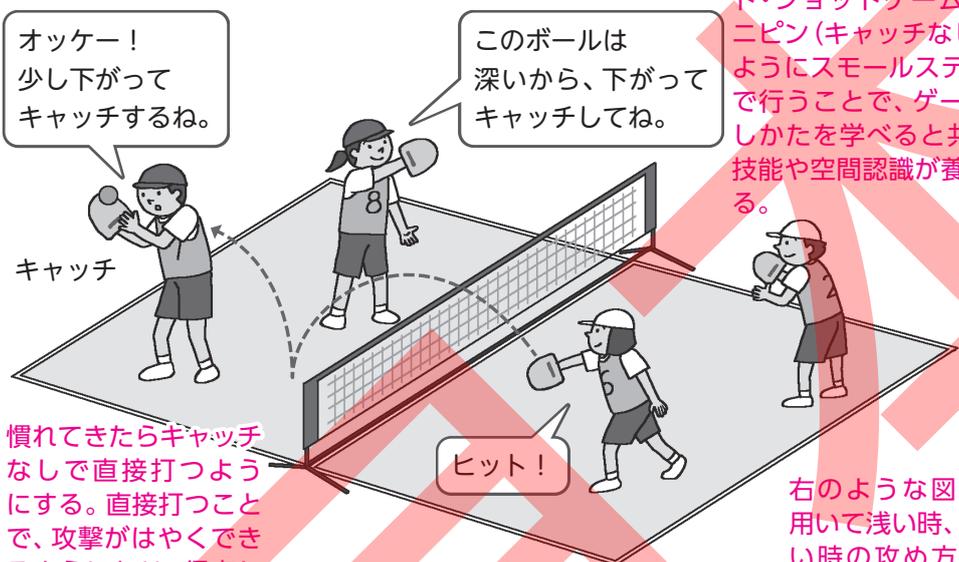


相手が深いところにいるから、あさいとこにポンと落とすよ。

下手で投げる

相手がないところをよく見て投げるといいよ。

●キャッチ・アンド・ショットゲーム



オッケー！少し下がってキャッチするね。

このボールは深いから、下がってキャッチしてね。

キャッチ

ヒット！

慣れてきたらキャッチなしで直接打つようにする。直接打つことで、攻撃がはやくできるようになり、得点しやすくなる。

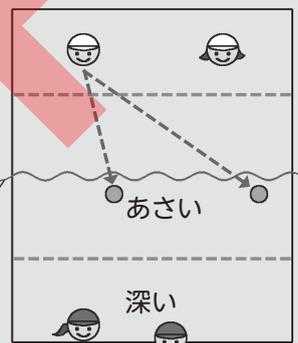
始めはキャッチしてから打ってもいいね。

ボールをよく見て、ボールが来るほうにすばやく動こう。バウンドのリズムに合わせて、ひざを軽く曲げて打つと、うまく返せるよ。

キャッチ・アンド・スローゲーム→キャッチ・アンド・ショットゲーム→テニピン(キャッチなし)のようにスモールステップで行うことで、ゲームのしかたを学べると共に、技能や空間認識が養われる。

ルール

- キャッチ・アンド・スローゲーム
 - ・テニピンと同じルールで行う。
 - ・す手でボールをキャッチして、相手コートに下手で投げ入れてボールを返すようにする。
- キャッチ・アンド・ショットゲーム
 - ・テニピンと同じルールで行う。
 - ・ハンドラケットを手にはめて、相手から来たボールを一度キャッチする。手元でワンバウンドさせて、ハンドラケットでボールを打って、相手コートにボールを返すようにする。
 - ・慣れてきたら、キャッチしないで直せつ打つ。



右のような図を用いて浅い時、深い時の攻め方・守り方を考える。

ふか学ぼう

どこにどのようなボールを打てば、とく点できるかな。

相手のいないところにボールを打てばとく点できる。

相手から送られてきたボールが浅いときは、強く速いボールを打つ。



学びの記さく

- ラリーをつづける打ち方と、強く速いボールの打ち方のちがいはわかりましたか。
ラリーをつづけるときは、下からやさしく手のひらで「ポン」と打つ。強く速いボールを打つときは、横にハンドラケットを引き、横に「バン」とふる など
- どうすればとく点できるか、考えることはできましたか。
相手がいなくて打ったり、相手の打ち終わった人をねらって打ったりする など

キックベースボール



目ひょう

- 知** ボールをけったり、とって投げたり、ボールが来るほうに動いたりして、ゲームができるようになる。
- 思** うまくけるコツを見つけたり、作せんをえらんだりして、友だちにつたえよう。
- 態** ルールを守ってなかくよく運動をしたり、安全に気をつけたりしよう。

学習のねらい 蹴る、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをできるようにすること。



足でボールをけったり走ったりしてせめ、とったり投げたりして守り、とく点をきそい合うゲームができるかな。

ステップ1では、キックベースボールのしかたを知り、ゲームをする。

ゲームのしかたを知り、ボールをけったり投げたりしてゲームをしよう。

ステップ

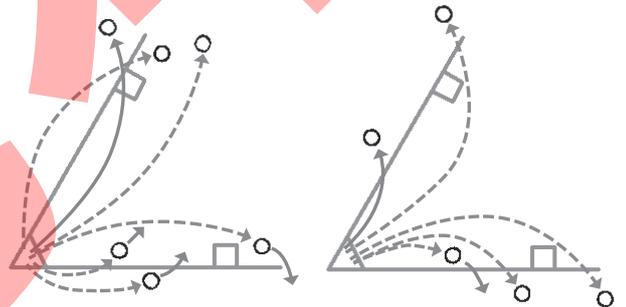
1

フェアとファウルについて、拡大コピーしたりして説明し、きちんと理解してゲームが行えるようにする。

●フェアボールとファウルボール

●フェアボール

●ファウルボール



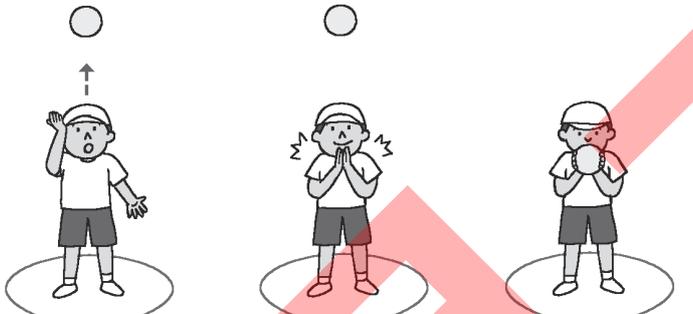
--- フライ

→ ゴロ、バウンドボール

○ ボールがさいしょに落ちたところ

はじめにやってみよう

●キャッチボール ボールを扱うことに慣れる。



①円の中でボールを上へ投げる。

②何回はくしゅできるか数える。

③両手でやさしくとる。



両手でやさしくとる。

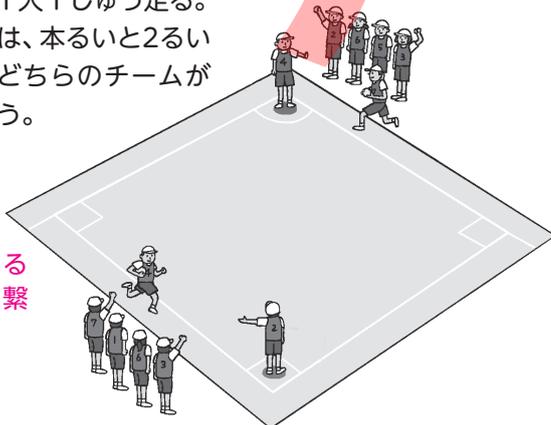
けて
ころ
転がし合う。

3mくらい

●リレー

2チームに分かれて、ボールをバトンにして1人1しゅう走る。スタート地点は、本塁いと2塁いに分かれて、どちらのチームが速いかをきそう。

強く投げる(蹴る)のではなく、ねらったところに正確に投げる(蹴る)ことができるように練習する。正確に投げる(蹴る)ことができるようになったら、距離を伸ばす。



塁を駆け抜けること(走塁)に繋がる。

●場・用具のくふう

初めはできるだけ柔らかめのボールで行うとよい。

●ボール

- ・サッカーボール
- ・ドッジボールなど大きめのボールでもよい。

●アウトサークル

- ・直けい2mていど。
- ・アウトサークルはそれぞれのるいから1.5mくらい外がわにおく。
- ・内野のアウトサークルは1るいと3るいの間におく。

●グラウンド

- ・三角ベースにしてもよい。

●塁と塁との距離

- ・8~12m

すす
進め方

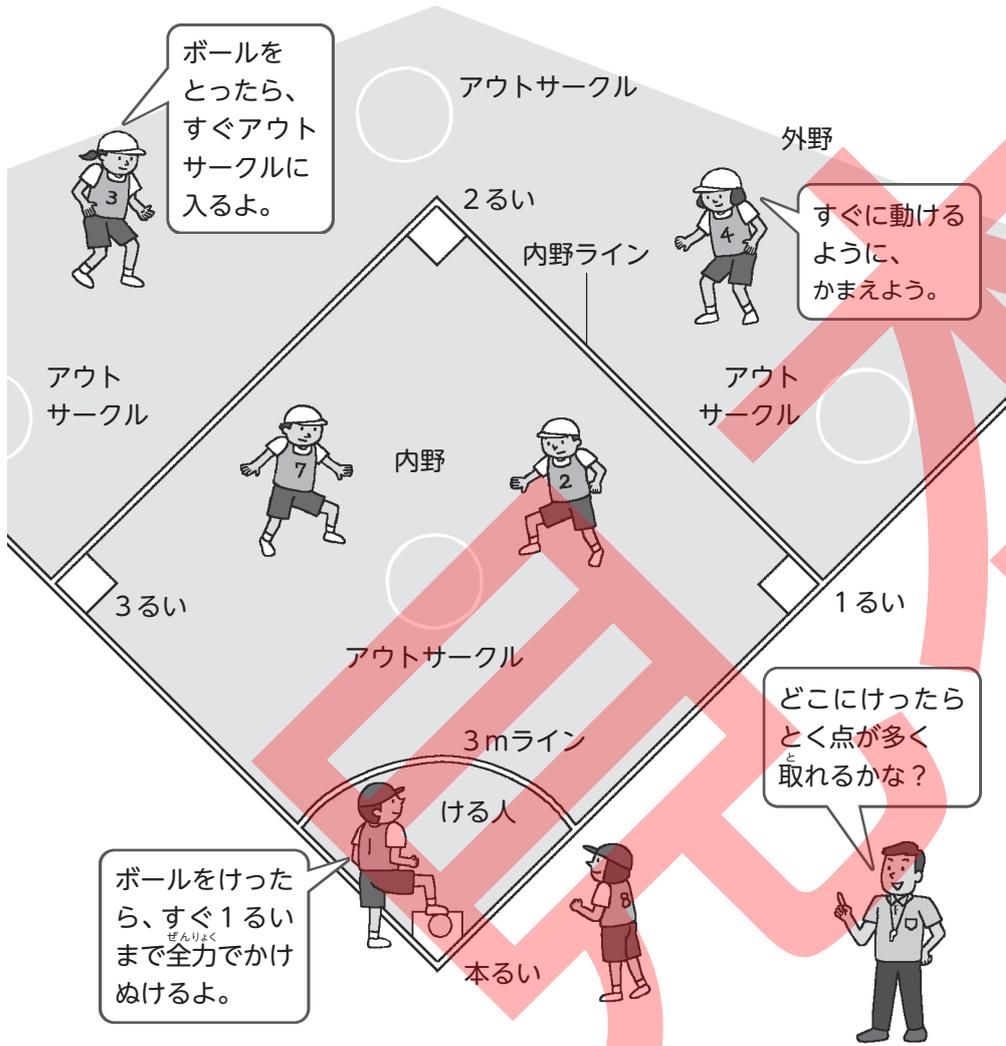
ステップ1 ゲームのしかたを知り、ボールを
けったり投げたりしてゲームをしよう。

ステップ2 チームできょう力して、作せんを
くふうしながらゲームをしよう。



いなか
の
あそび

◎予想してみる。
◎いろいろなほうほうをためてみる。
◎友だちの動きを見て、くらべてみる。
◎考えたことを友だちと話し合ってみる。



ルール

- チームの人数: 4~5人
- ルール
 - ・けったらアウトになるまで、1、2、3るい、本塁のじゅんで、本塁を目指して走る。
 - ・走って進めた場所できとく点が決まる。(1るい: 1点、2るい: 2点、3るい: 3点、本塁: 4点)
 - ・ファウルボールや、3mラインをこえないときはけり直す。
 - ・守るチームがボールをアウトサークルに持ちこめばアウト(せめと守りが交代)となる。
 - ・ただし、守るチームの全員がアウトサークルに入って「アウト!」とはっきりと言わなければならない。
 - ・アウトにならなくても、全員がけったらせめと守りを交代する。
 - ・せめと守りを2回ずつやったらゲーム終了よう。

●ルールのくふう

- けり方
味方または相手が転がした球をけってもよい。
- ランナー
るいに進んだランナーをのこしてもよい(ランナーをためてもよい)。
- 守り
せめと守りの人数をかえてもよい。

- アウト
 - ・フライをバウンドさせずにキャッチしたらアウトとしてもよい。
 - ・守る人のうち1人がアウトサークルに入り、その人にボールを投げたらアウトにしてもよい。
- 投げ方
下投げでもよい。
- とく点
本塁まで進めて1点としてもよい。

みんなが楽しくゲームができるように、マナーを全員で共有する。

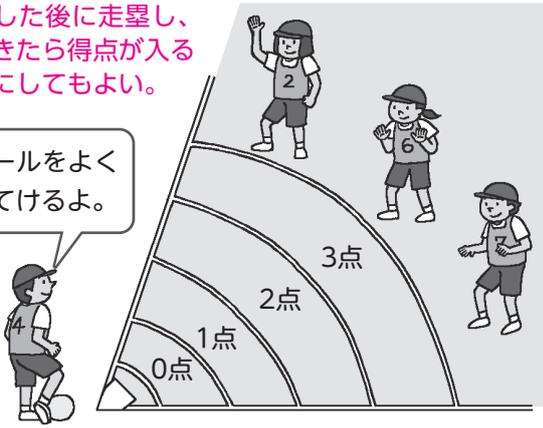
マナー

- ボールをひとりじめしない。
- 勝ち負けをすなおにみとめる。
- しっぺいた人をせめない。
- しんぱんにしたごう。
- ゲームの始めと終わりにはあいさつをする。
- 友だちのいい動きには、はくしゅをしたり「ナイス」と声をかけたります。

●キックゲーム

キックした後に走塁し、走塁できたら得点が入るゲームにしてもよい。

ボールをよく見てけるよ。



1人が3～5球ずつつける。
チームで合計とく点をきそう。

●キック練習

距離を離したり、コーンの位置を変えたり、工夫して行ってみてもよい。



なれてきたら、転がってきたボールをけてみる。

こんな

ボールをうまく

ときは

けることができないとき

- 大きなボールや軽いボールでやってみよう。
- 止まっているボールをける練習をしてみよう。
- うまくけてっている友だちと動きをくらべてみよう。

ふか学ぼう

ボールのどこを目がけてけるとうまくけるかな。

ボールの真ん中を見る など

●けるときのポイント

ボールの横に足をセットして、ボールの真ん中を「バーン」とける。



止まったボールでできるようになったら、来たボールを止めずに蹴ることができるように練習してもよい。



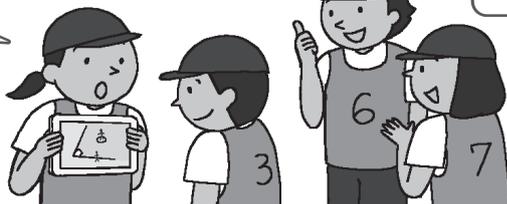
ステップ2 ステップ2では、自分たちに合う作戦を選び、工夫しながらゲームをする。

2 チームできょう力して、作せんをくふうしながらゲームをしよう。

●作せんをえらぼう

課題を見つけ、自分たちのチームに合う作戦を考える。

点がなかなか入らないね。



人のいない方向をねらってけったらどうかな。

●作せんのをい

- はんいを決めて守る。
- キャッチする人は「はい」、「オッケー」などと声を出して合図する。
- どのサークルに集まってアウトにするか声を出すとよい。

間隔は児童の実態に応じて設定する。3パターン程度設定し、選ばせてもよい。

●キャッチの練習

30秒で何回キャッチができるか数える。
いろいろな投げ方で投げ合う。



踏み出す足や、投げた後の腕の振りは、ねらう方向に向ける。

ボールが来るところにすばやく動いてとろう。



●キャッチのポイント

ゴロをとるときはしせいをひくくする。



転がってきた強いボールは足で止める。



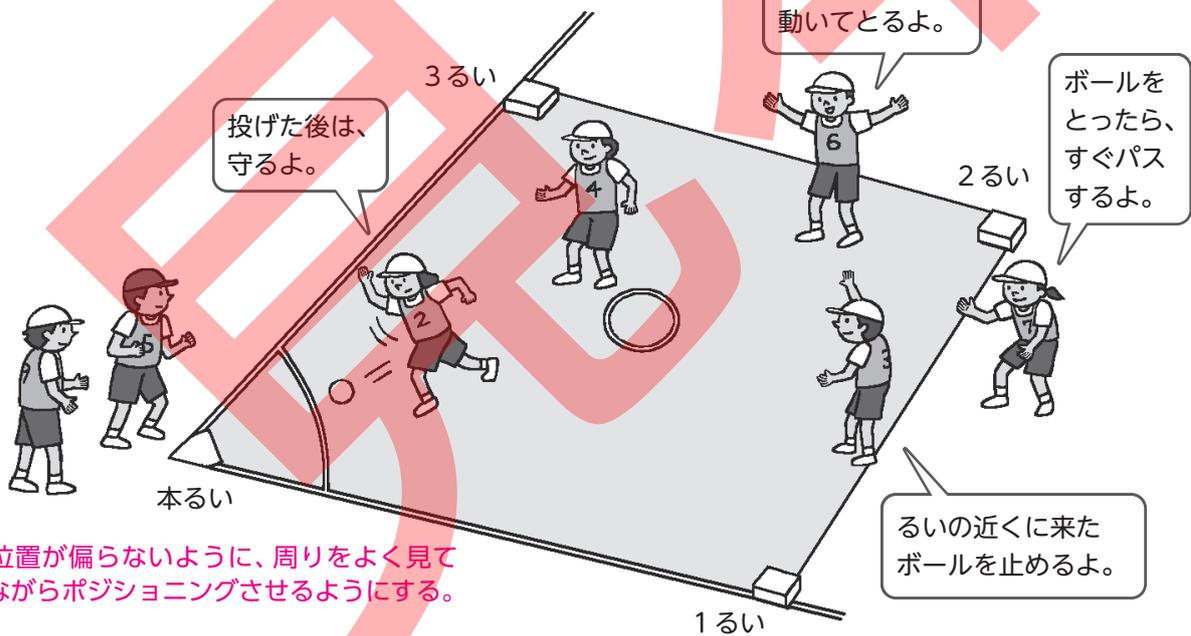
フライのボールは直せつむねでかかえるようにとる。

ボールが来る位置を予測し、動いて捕る。

パウンドしたボールはボールをよく見てとる。



●作せんをえらんでやってみよう



守りは位置が偏らないように、周りをよく見て確認しながらポジショニングさせるようにする。

学びの記録

●どのようにすると、ボールをうまくけることができるようになりましたか。

ボールの真ん中を見て蹴ること、足の甲にしっかり当てて蹴ること など

●できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。

塁をたくさん回って点が入って楽しかった、遠くまで蹴ることができて楽しかった など

ひょうげん



知 身近な題ざいから、とくちょうのある動きを見つけて、ひと流れでひょうげんできるようにしよう。

思 題ざいのとくちょうを友だちとつたえ合おう。

態 友だちの考えもみとめながら、なかよく安全におどろう。

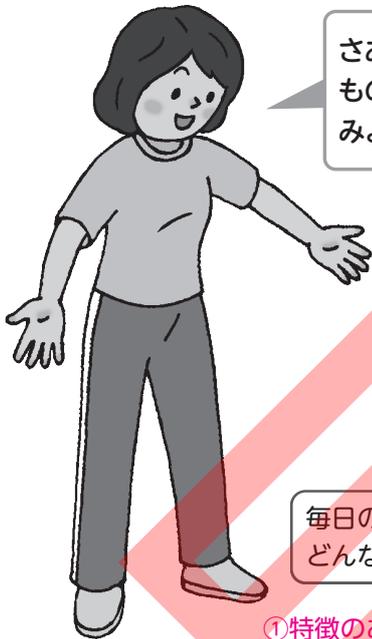
学習のねらい 身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊ることができるようになること。



毎日の生活や、ゆめの世界から、テーマをえらんで、なりきっておどれるかな。友だちとイメージを話し合っ、それに合ったひょうげんをつくれるかな。

ステップ ステップ1では、自分が踊りたいテーマを選んで踊る。

1 やってみたいテーマをえらぼう。



さあ、今日はどんなものになりきってみようかな？

「毎日の生活(料理、起きてから寝るまでなど)」「ゆめの世界(〇〇探検など)」から、下の①②を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

ゆめの世界で
おどりをするのも楽しそう！

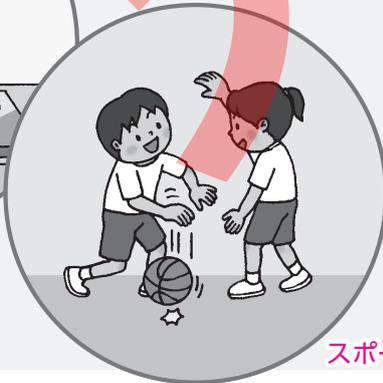
毎日の生活だったら
どんなテーマがいいかな。

- ①特徴のある具体的な動きを多く含んでいる。
- ②児童にとって身近で興味・関心が高い。
(国語・家庭科などの学習と横断的につなげてもよい)



料理

毎日の生活



スポーツ

ゆめの世界



宇宙



ジャングル



にん者は「にん者走り」という走り方をしたそうです。どのような走り方でしょうか。

ア うでを動かさずに走る イ 両方のうでを大きくふって走る

ウ かた方のうでだけを大きくふって走る

すす 進め方

ステップ

1 やってみたいテーマをえらぼう。

ステップ

2 かるたをめくって、思いつくままにおどろう。

ステップ

あらわ 3 表したいテーマごとのグループを作り、 さくひん 作品にしよう。

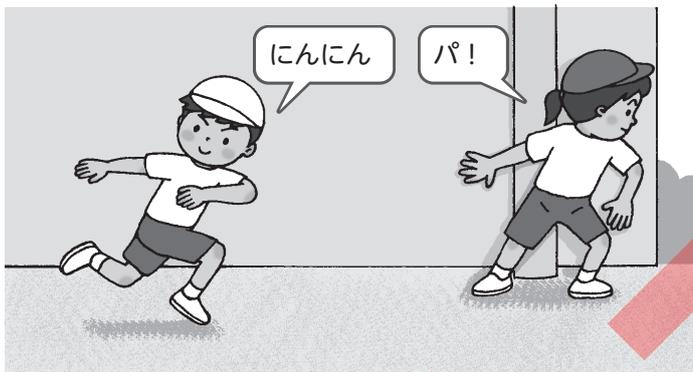


◎題ざいのとくちょうをつかむ。
 ◎友だちの作品と、自分が考えた作品の ひょうげんをくらべてみる。
 ◎とくちょうを生かせるひょうげんを見 つける。



さあ、にんじゅつ学園に来たよ。先生の「にんにんパ!」の合図で、いろいろなにんじゅつをひょうげんしてみよう。

表現する際に、小道具は基本的には使わない。武器を持っているふりで、戦いを表現する。



「にんにん」は、その場でにん者走り。「パ!」の合図で、いろいろなにんじゅつをポーズでひょうげんするよ。

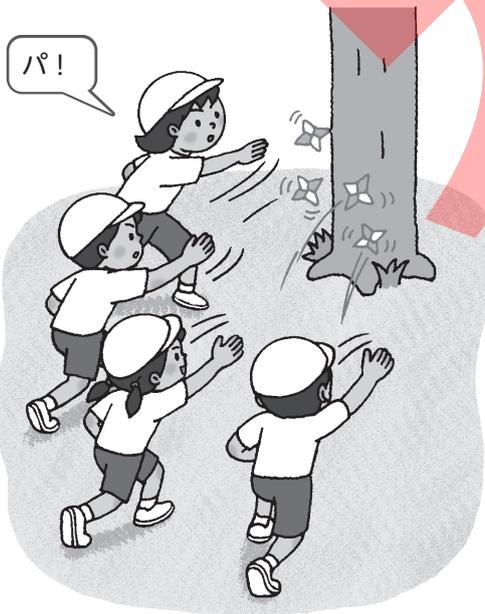
にん、にん...

パ!



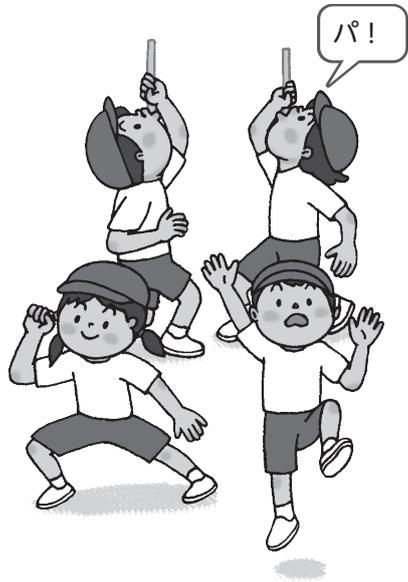
忍者の題材は、物音を立てずに素早く走る、敵に見つからないようにぴたっと止まる等、動と静が明確になるため、学習の雰囲気引き締めやすい。教師も、いつもよりメリハリを持たせて指示したり、示範したりすると、より効果的である。

戦いごっこに慣れ親しんできた男子だけでなく、女子も「くのいち」としてなりきりやすい教材である。



手りけんを投げて いる人がいる!

あれは水とんのじゅつだ! どこかにしのびこむのかな?



2 かるたをめくって、思いつくままにおどろう。



かるたににん者のしゅ行やたたかいでひょうげんしたいことをかいて、それをめくっていくよ。

本書児童用誌面の忍者かるたをA4サイズに拡大して使用する。児童のアイデアでかるたを追加してもよい。その際は、忍術と、オノマトペも入れるようにする。

●かぎなわのじゅつ



●手りけんのじゅつ



●水ぐものじゅつ



●けむり玉のじゅつ



にん者は、どんなことができるのかな。
「ぬき足・さし足・しのび足」、
水にうかぶ、けむり玉を使って
身をかす、かべにはりつく、
てんじょうにかくれる、
ふき矢をふく…。
ほかにもあるかな？

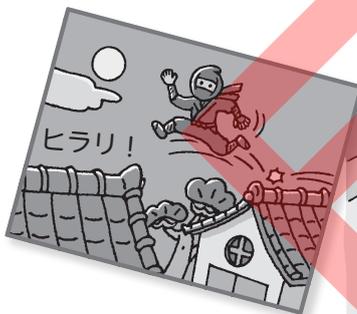
かるたは裏返しておいて、めくったら即座に即興的に表現できるようにする。

かるたには、にんじゅついがいにも「ピタッ」や「サササ」など、その動きを表す言葉を書いておくと、イメージがふくらむね。

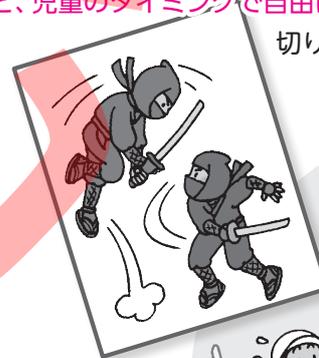
かるたをめくる前も、にん者走りて音を立てずに走るよ。



忍び足、水の中を泳ぐなど、移動も表現するように伝える。移動とかるたをめくるタイミングを太鼓などで教師が示すやり方と、児童のタイミングで自由に行うやり方がある。



屋根から屋根へ、ヒラリ、ヒラリ！



切り合いだ！



うまく即興表現ができず、なかなか動くことができない場合は、次のかるたに移行してもよい。



すばやく走るぞ！



サササ



けむり玉を投げる！



即興表現が苦手な児童は、得意な児童とペアになったり、真似をしたりすることから始める。

接触は怪我に繋がるため、相手には触れず、戦っているように見える表現を心がける。
また、「忍者は命をかけた戦いをするんだ」など、遊びにならず、真剣に向き合うような言葉かけをする。

●にん者のたたかい

●2人組でダイナミックなたたかいの動きをやってみよう

手りけん、
シュッシュッ!



戦いは「やっつけられるほうが主役」であり、どれだけ大げさにやっつけられたかによって、相手の強さや戦いの激しさが決まることを伝える。ジャンプして身をかわす、身をよじて耐えるなど、相手の術を受けるだけでなく様々な対応の動きを誇張し、表現を豊かに演出したい。

てきのにん者が来た!
さあ、どうしよう!?



それっ!
うまくかわすよ。

児童にイメージがわきにくいときは、忍者を扱った映画などを見せて、忍術や戦いの緊張感をイメージさせるとよい。



けむり玉を
受けろ!

腰を落とした中腰の姿勢ができるようになってくると、忍者らしい緊張感が生まれる。



ふか学ぼう

相手とのきよりが遠いときは、けんと手りけん、どっちを使うといいかな。

この発問によって、距離に応じた忍術に気付かせたい。

●いろいろなたたかいの場面をひょうげんしよう

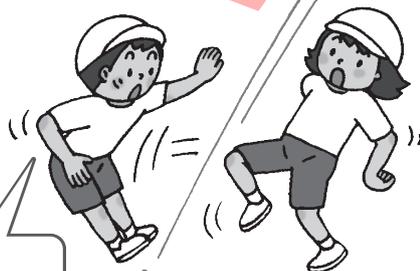


てきを追ったり、
てきに追われたり……。



しまった。
あいうちだ…!

とんだり転がったり、
いろいろな動きをしてみよう!
友だちと反対の動きを
するとおもしろいね!



相手との距離が近いときは剣を用い、距離が遠いときは手裏剣を用いることに気付くと体育館を広く使った表現が生まれ、手裏剣に合わせて身をかわすなどの対応の表現が生まれやすい。

ほかのにん者から
ふき矢がとんできた!

相手とはなれる、交さず、高さをかえる、せなか合わせになるなど、いろいろないちでやってみるとおもしろいね。



3 表したいテーマごとのグループを作り、作品にしよう。

●表したい「なか」を動きながら出し合って、ひと流れの動きをつくろう

「それいいね」を合いことばに、おたがいの意見を つなげていこう。

およいで川をこえるよ！ さあ、分身のじゅつでのびこもう！

にん者になって、おしろにしのびこもう。

おしろの周りの川は、流れが強そうだよ。

分身のじゅつ!!

二人組は一对一の限られた関係になるが、三人組になると二人対一人なども表現できるため、関係の変化を表現しやすい。

●始めと終わりをつけて、一つの作品にしよう

「なか」の部分でしっかりとくちょうを表そう。それができたら、始めと終わりをつけるよ。

表したい動きを考え、それを「なか」とし、それに合う「始め」と「終わり」を考える。

始め 始め・なか・終わりが独立したものにならないように、ひと流れを意識する。

かぎなわをおしろへ投げこむ。音を立てずに、おしろの中へ入る。

こんなときは 動きのへんかをつけるのがむずかしいときは、上手にできている友だちをまねしてみよう。

大まかな動きが決まってきたら、関係性を変えたりすることによって、より豊かな表現にできるよう挑戦する。

なか

てきに見つけた！
分身のじゅつで身をかす。



終わり

まき物を発見し、口にくわえてドロン！



●動きをくふうしよう

- ①広がったり・集まったり、②速くなったり・遅くなったりしているか、
③表情や声で表現しているか、の観点で友達の発表を見るように伝える。

●2人のかんけいをかえる



おたがいのせなかをおしながら、回る。

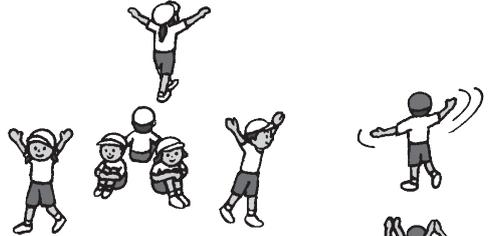


はらばいになって、足の間をくぐる。



かがんだせなかをとびこえる。

●グループで広がったり集まったり



人数をふやしたら、どんなひょうげんができるかな？



にらみ合い。



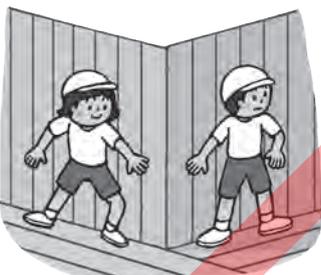
発表前は、「用意…アクション！」などと声をかけ、終わるときも「3・2・1」とカウントダウンをしていくと、発表者・観賞者ともに発表に集中できるようになる。観賞する児童も、真剣に見て、発表後は大きな拍手を送るようにしたい。

●友だちのいいところを見つけよう

●「おしろでまき物さがし」でグループ同士で見せ合ったら、すぐ改善する時間をとる。

友だちの作品とくらべて、ちがいを話し合ってみよう。

始め



かべにはりついて、まき物さがし。

ササッと動いて、ピタツとかべにはりついているね。



なか



てきに見つかった。

終わり



ドロンと消えてだっ出。

最後は3秒止まると終幕感が出る。

●「にん者どうしのたたかい」で

始め



てきとのにらみ合い。

なか



手りけんや刀でのたたかい！

空をふわふわとんでいくのがよくわかるよ。



終わり



ムササビのじゅつで空をとんでにげるよ。

学びの記

- 作品をつかってひょうげんするときは、どんなことに気をつけましたか。
表したいテーマが伝わるように、始め・なか・終わりを途切れさせずに大げさに表現すること、
高い・低い(対極)や対応の表現 など
- 作品をつかってひょうげんできたとき、どんなことが楽しかったですか。
自分たちのテーマが相手に伝わったこと、
自分と相手のやりたい表現が合っていて対応の表現ができたこと など

学習の目標を改めて確認し、学習した内容について振り返るようにする。

リズムダンス



目ひょう

- 知** 軽やかなリズムに乗って、全身でおどることができるようになる。
- 思** リズムに合ったおどり方をくふうしたり、友だちにつたえ合ったりしよう。
- 態** 友だちの考えをとり入れたり、安全に気をつけたりしておどろう。

学習のねらい 軽やかなリズムに乗って全身で踊ることができるようにすること。



軽やかではずんだリズムに乗って、思い切り全身を使っておどれるかな。
グループのみんなといっしょにくふうしておどれるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろなリズムに乗って、自由に、軽快に踊る。

1 いろいろなリズムに乗って、自由におどろう。

いろいろなリズムに乗っておどろう

音量は最大にしてよく聞こえるようにする。

さあ、おへそでリズムに乗るよ。
まずは先生のまねっこできるかな？
ロックとサンバのリズムに乗ってみよう。



●ロック

●サンバ

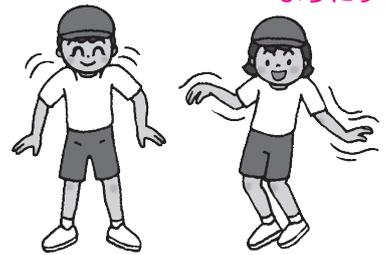
ンタ、ンタ、とアフタービートを誇張して示範をすると児童はリズムに乗りやすい。



「ンタッタ(2はく)ンタッタ(2はく)」

全身で弾むことの心地よさを体感してから、部位ごとでのリズムに移る。部位ごとでリズムをとる際は、その部位だけでなく常におへそが

●かたを動かす はずんでいるようにする。

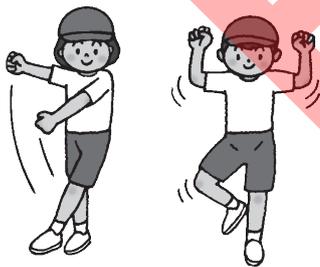


教師は、活動中に「ンタ、ンタ」や「タタタタ、ンタ」などリズムを声に出すと、児童も乗りやすい。

教師は体幹をはずませながらリズムに合わせてケンケンやグーパーなど簡単な動きをして児童に真似させると、児童が自信を持って活動を始められる。難しいステップでなくても、「ンタ(1ぱく)ンタ(1ぱく)」リズムに乗ることの大切さをおさえる。

体のいろいろなところを動かしてリズムに乗ろう

●手を動かす



●ひじを動かす



●手びょうしなど



いろいろな動きでリズムに乗ってみよう。

音楽のリズムに乗りきれない児童は、手拍子やその場ジャンプなど音楽無しでリズムに乗る練習から始めてみる。

こんなときは リズムをつかんでおどるのがむずかしいときは、手びょうしを打ったり、友だちをまねしてみたりしよう。



ロック(ロックンロール)もサンバも、どちらも世界中で親しまれている音楽です。ロックはアメリカで生まれた音楽。では、サンバは、どこの国で生まれた音楽でしょうか。
ア イギリス イ インド ウ ブラジル

▶ しぜんの中でのやくそくを守り、いろいろな遊びをしよう。

野外での遊び

学習のねらい 自然の中で体を動かし、楽しむことができるようにすること。



しぜんの中で、いろいろな遊びができるかな。

しぜんの中で、いろいろな遊びをしよう。

地域や学校の実態に応じて、自然の中で進んで体を動かして楽しむ。

景色を楽しみながら行う。

●山で遊ぶ

5~10mくらいの8の字をかくように、数回ゆっくりとかけてこする。斜面を利用してもおもしろい。

8の字
かけっこ

日差しが強い場合は、帽子をかぶる。

体づくり運動の学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

注意 自然の中での活動になるので、気象条件や危険な動植物、危険物などに注意する。場所に応じた服装等も配慮する。また、前日までの気象状況を把握したり、急な気象の変化に備え、準備をしたりする。

1~3mくらいずつジグザグにゆっくり走る。斜面を利用してもおもしろい。

ジグザグ
かけっこ

走の運動の学習を思い出させて、いろいろな方法で行う。

ビーチフラッグ

活動前後に清掃を行い、砂浜の危険物を取り除き、安全に気をつける。

すな山とびこし

●海で遊ぶ

肌の弱い児童は、事前に家庭と連絡をとり、Tシャツを着せたり、遊ぶ時間に注意したりする。

波や水深、水温に注意する。

バランスくずし

水中つな引き
(3~6人で)

こしくらいの深さで

真ん中の目じるし

こしくらいの深さで

◎できそうなことを決める。
 ◎やることをはっきりさせる。
 ◎決めたことや、やったことをふり返る。



一人で行動しない
ようにする。

おか登り

丘や低い山をウォーキングする。
適宜、水分をとる。

草すべり

段ボールやビニルシートを
使って滑る。

ゆうほどう
遊歩道

しぜんかんさつ

●川で遊ぶ

川の流れや水深、
水温に十分注意する。

動かした石は元に戻す。

小さな生き物を
探して遊ぶ。生
き物は観察した
ら元に戻す。

木登り

切り株などに気をつける。
高いところまでは登らない
ようにする。

ひざぐらいの
深さで

膝より浅いと
ころで遊ぶ。

おに遊び

水泳運動の学習を思い出させて、
いろいろな方法で行う。

ばた足

プールと海での浮き方
の違いを比べさせても
よい。

かえる足

ラッコうき

おし出し遊び



やくそく

- きけんな場所へは行かない。
- きけんなことはしない。

▶ やくそくを守り、なかよくいろいろなすべり方をしよう。

スキー・スケート

学習のねらい 直滑降やプルークで楽しく滑ることができるようにすること。



まっすぐすべったり、曲がってすべったりする楽しさを見つけよう。 ゆるい斜面で、直滑降やプルークをする。

スキーやスケートをする際には、安全のためにヘルメットの着用が望ましい。

いろいろなすべり方をして楽しく遊ぼう。

やくそく

- 手ぶくろをはめる。
- ぼうしをかぶる。
- 安全に気をつける。

●スキー

地域や学校の実態に応じて、自然の中で進んで体を動かして楽しむ。

スキー用具の正しい着け方、運び方や、安全な転び方、起き上がり方などについて指導する。

●転び方

横に転ぶ。

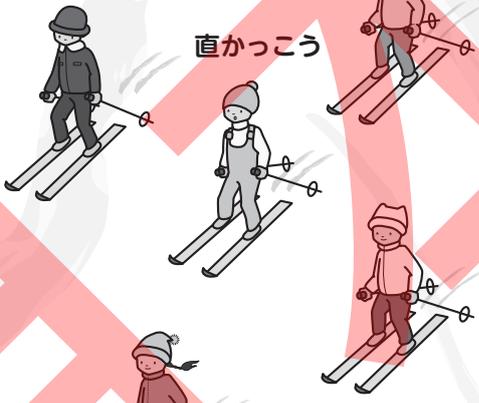
●起き方

いた板をそろえ、起きる。

平らな場所で靴の裏の雪を十分にはらい、スキーをはく。

始めはゆるやかな斜面で滑る。

直かっこう



足首、膝、腰(股関節)をそれぞれ軽く曲げた姿勢で滑ると、上下、左右、前後のバランスがとりやすい。

プルーク

スキーの後ろを開いて、ハの字ですべる。

直滑降の姿勢から左右の脚(太もも)を内側にひねるとプルークの姿勢になる。

開きをせまくしてみる。

ハの字で止まる。

●スケート

やくそく

- 手ぶくろをはめる。
- ぼうしをかぶる。
- 安全に気をつける。
- ゲームでは、勝っても負けてもはくしゅする。

スケートで滑ったり止まったりする。

両足の先を少し開いてすべる。

前にすべる。

止まる。

ハの字で止まる。

おり返しリレーゲーム

無理をしないでゲームを楽しむようにする。

集だん行動

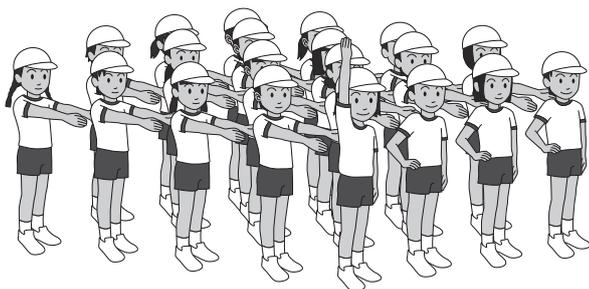


学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

●きちんと並び、まわりの人と合わせて行進しよう。

◎集合

●4列じゅうたいに……集まれ



- 先頭の方は、両手をこしにとり、間かくをとる。
- 整とんが終わったら、前の人からじゅんにうでを下ろす。

◎しせい

●気をつけ

- 「気をつけ」の合図があったら、あごを引き、かかをつけて、ひざやせすじをのばし、正面をまっすぐ見る。



●休め

- 「休め」A
左足を横に開き、手を後ろに組む。



- 「休め」B
左足をななめ前に出す。



◎休むしせい

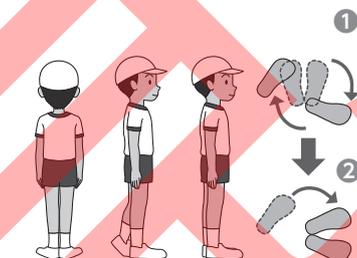
●こしを下ろして休め



手でひざをかかえる。「こしを下ろせ」ということもある。

◎方向へんかん

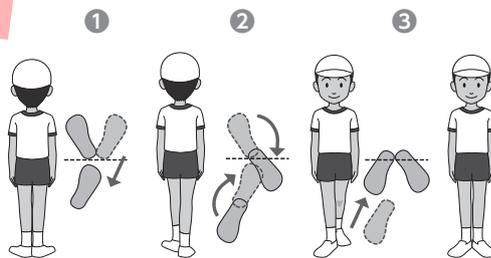
●右向け……右



「右向け……右」の合図があったら、右足のかかとと、左足のつま先で、右へ90度方向をかえ、左足を右足に引きつける。

右足のかかとの位置が動かないように注意する。

●回れ……右

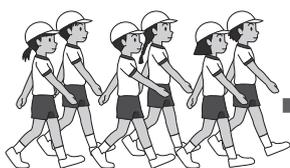


「回れ……右」の合図があったら、右足をななめ左後ろに引き、両足のかかとの位置が動かないように注意する。

※第2動作で、左足のかかとと右足のつま先で回る方法もある。

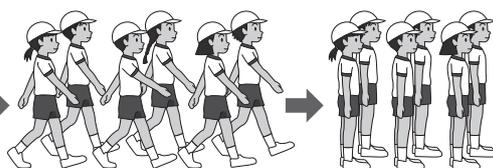
◎行進

●前へ……進め



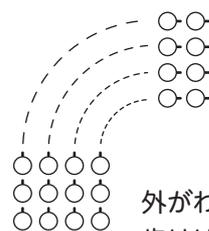
左足から足ぶみを始める。前後同じ振り角で腕を振る。

●全体……止まれ



「全体……止まれ」の合図があったら、1、2で止まる。

●先頭、右(左)へ……進め



曲がる際に、前の児童の後ろに回り込もうとすると、外側にふくらむので注意する。

外がわの人は、歩はばを大きくして回る。
内がわの人は、歩はばを小さくして回る。

新体力テスト



学習のねらい 自分の体力を知り、その結果をもとに自分の体力に関心を持ち、体力を高めることができるようにすること。

●新体力テストを受けて、自分の体力を知ろう。

●あく力

- 右→左のじゅんに2回ずつ行う。
- よいほうの記ろくでへいきんを出す。

モニターを外に向けてきちんと持つ。



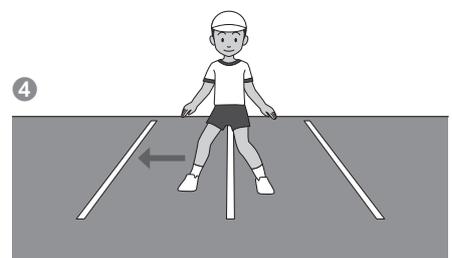
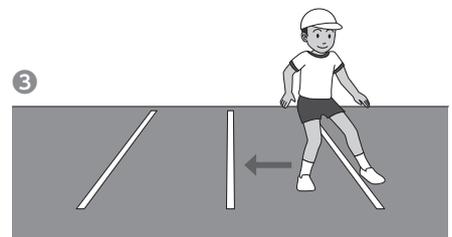
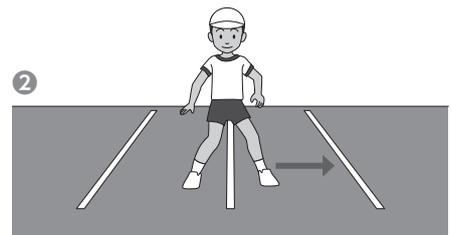
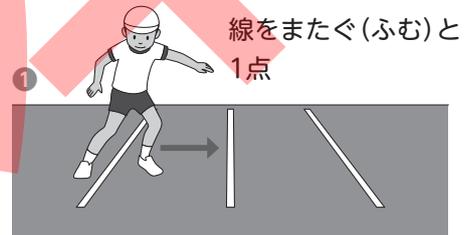
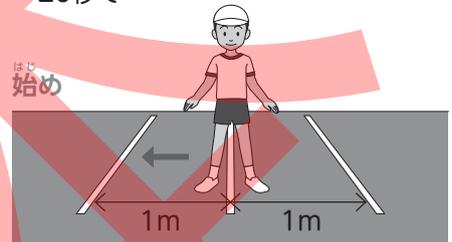
あく力計を体につけないようにする。



●はんぷく横とび

- 2回行い、よい点のほうを記ろくとする。
- すばやくとぶ。20秒間で、それぞれのラインを通過するごとに1点。

—20秒で—

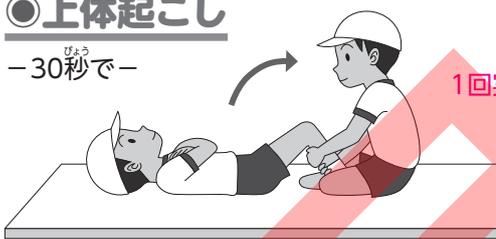


①②③④のくり返し

ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

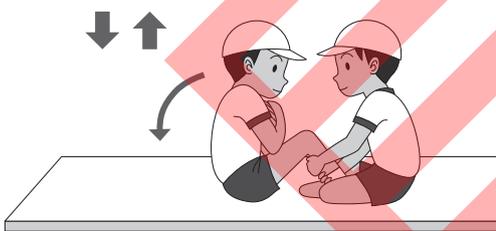
●上体起こし

—30秒で—



1回実施する。

両方のひざの角度を90度にする。



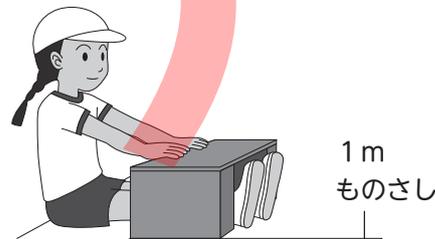
ひじとももがつくまで起こす。ついた回数が記ろくになる。

ひじとももがつかないときは、カウントしない。

●長さ体前くつ

- 2回行い、よいほうを記ろくとする。

せなかとしりをかべにつけ、うでをのばす。



0 cmを合わせる。

前屈したとき、膝が曲がらないようにする。

最後まで器具を手ばなさない。

ゆっくり体をたおしながらおす。



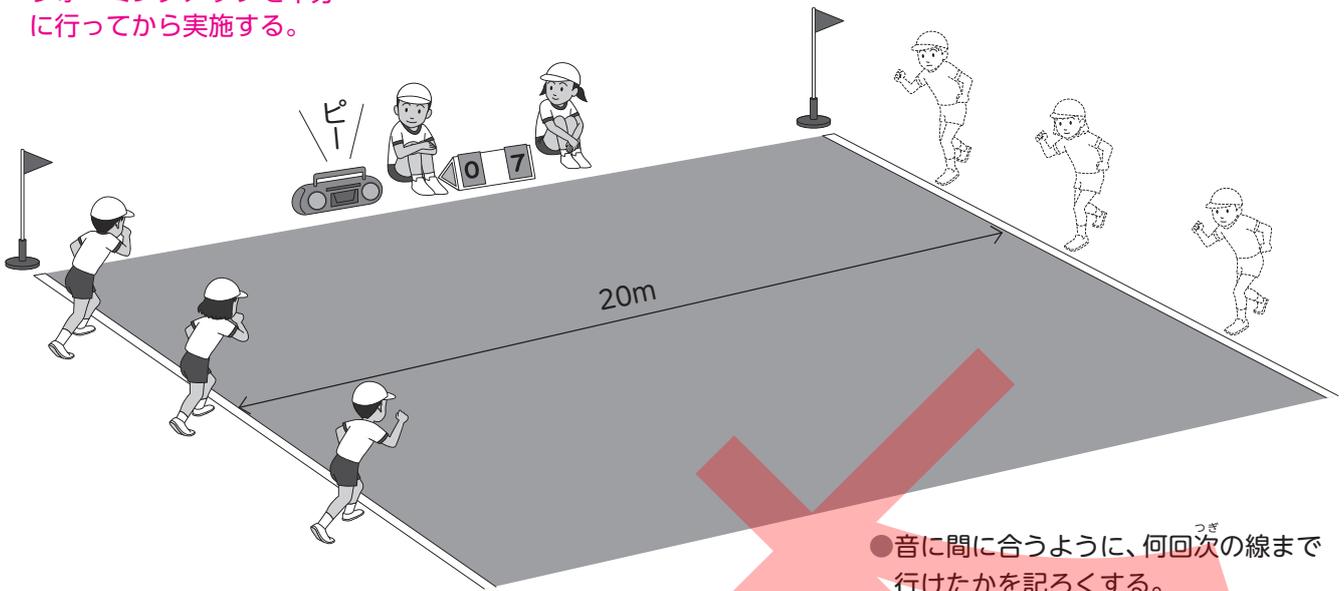
●20mシャトルラン

1回実施し、折り返した回数を記録する。

- テープのスタート音で走り出す。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。

- 次の音になるまでに線をこえて(ふんで)、向きをかえて待つ。



- 音に間に合うように、何回次の線まで行けたかを記録する。

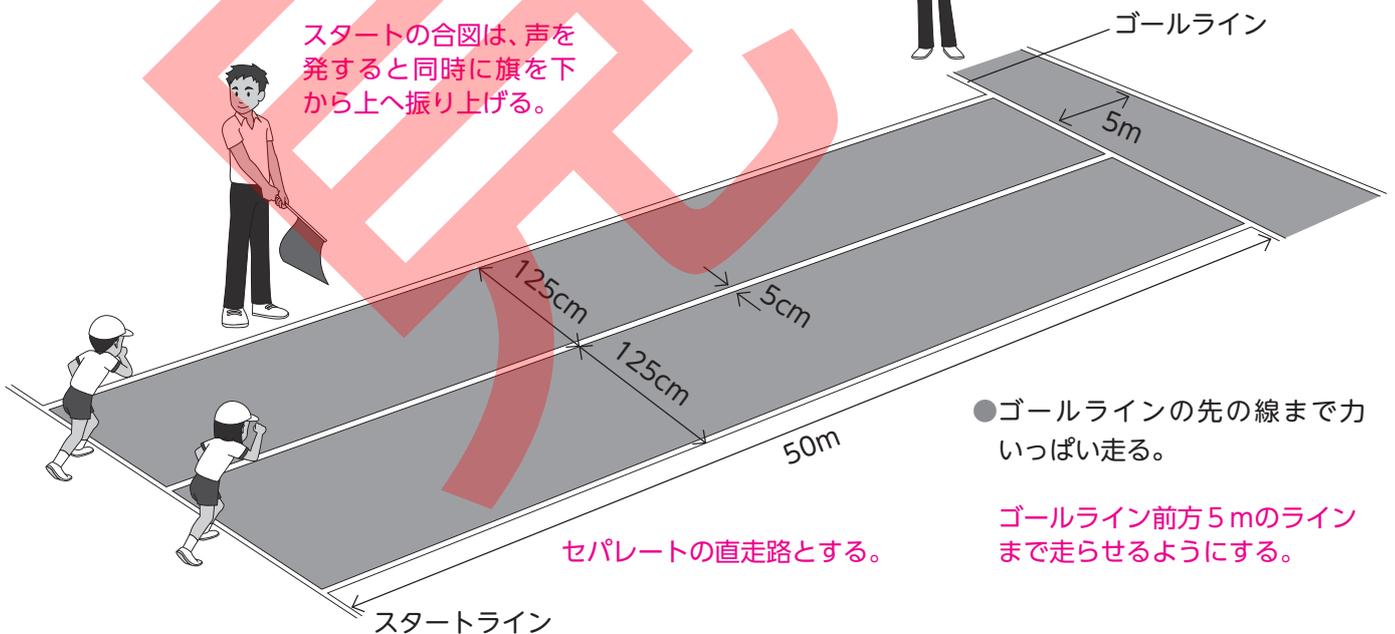
2回連続で間に合わなかったら終了とする。

計測は2名で行ったり、1人が右手と左手両方にストップウォッチを持って計測したりすると正しく計測しやすい。

●50m走

- 「用意」の合図で、しっかりスタートできるようにかまえる。

スタートの合図は、声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げる。



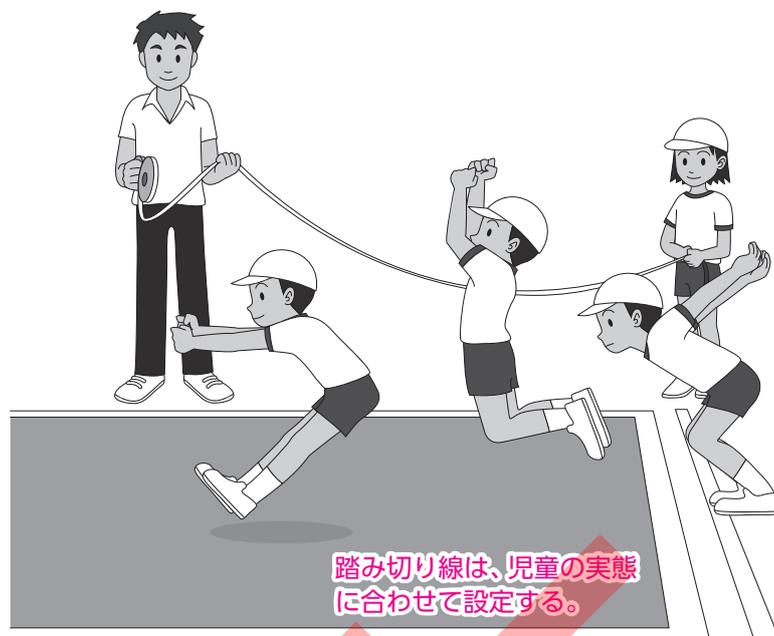
- ゴールラインの先の線までいっぱい走る。

ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

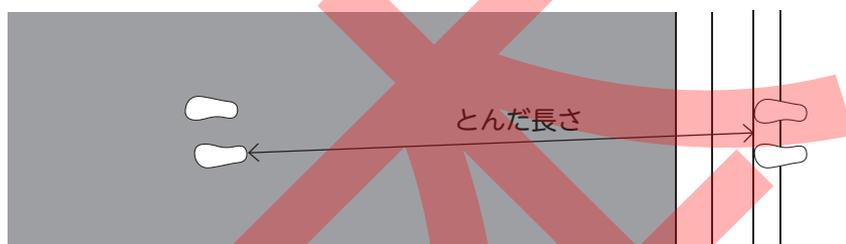
セパレーートの直走路とする。

●立ちばとび

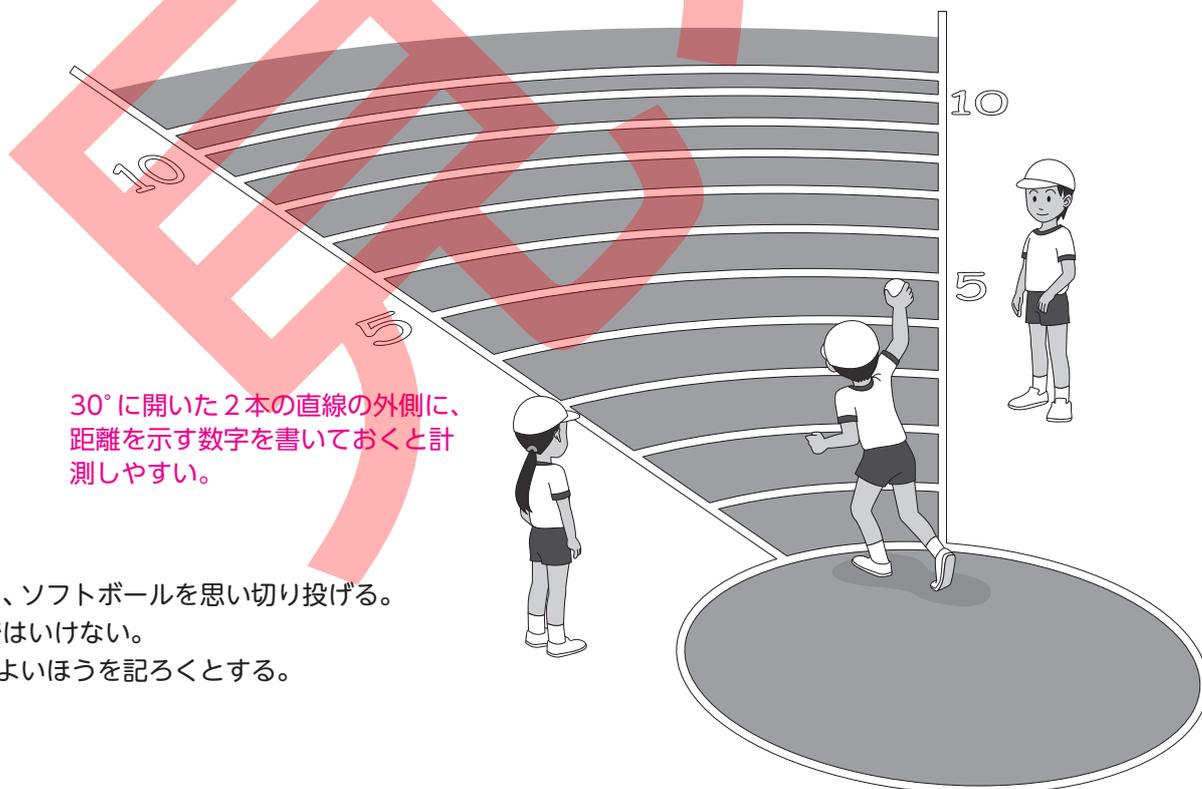
- ふみ切り線から足が出ないよう
うにして立つ。
- 両足で強くふみ切るとぶ。
りょうあし
- 2回行い、よいほうを記ろく
とする。



踏み切り線は、児童の実態
に合わせて設定する。



●ソフトボール投げ



30°に開いた2本の直線の外側に、
距離を示す数字を書いておくと計
測しやすい。

- 円の中から、ソフトボールを思い切り投げる。
- 線をふんではいけない。
- 2回行い、よいほうを記ろくとする。

●新体力テストとく点表^{ひょう}

自分の記ろくのところに色をぬろう。

[男子]

とく点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長さ体前くつ (cm)	はんぶく横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	26いじょう	26いじょう	49いじょう	50いじょう	80いじょう	8.0いか	192いじょう	40いじょう
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4いか	2いか	14いか	17いか	7いか	13.1いじょう	92いか	4いか

[女子]

とく点	あく力 (kg)	上体起こし (回)	長さ体前くつ (cm)	はんぶく横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ちはばとび (cm)	ソフトボール投げ (m)
10	25いじょう	23いじょう	52いじょう	47いじょう	64いじょう	8.3いか	181いじょう	25いじょう
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3いか	2いか	17いか	16いか	7いか	13.3いじょう	84いか	3いか

●体力レベル(そうごうひょうかきじゅん)

レベル	エー A	ビー B	シー C	ディー D	イー E
8さい	53点いじょう	46点～52点	39点～45点	32点～38点	31点いか
9さい	59点いじょう	52点～58点	45点～51点	38点～44点	37点いか

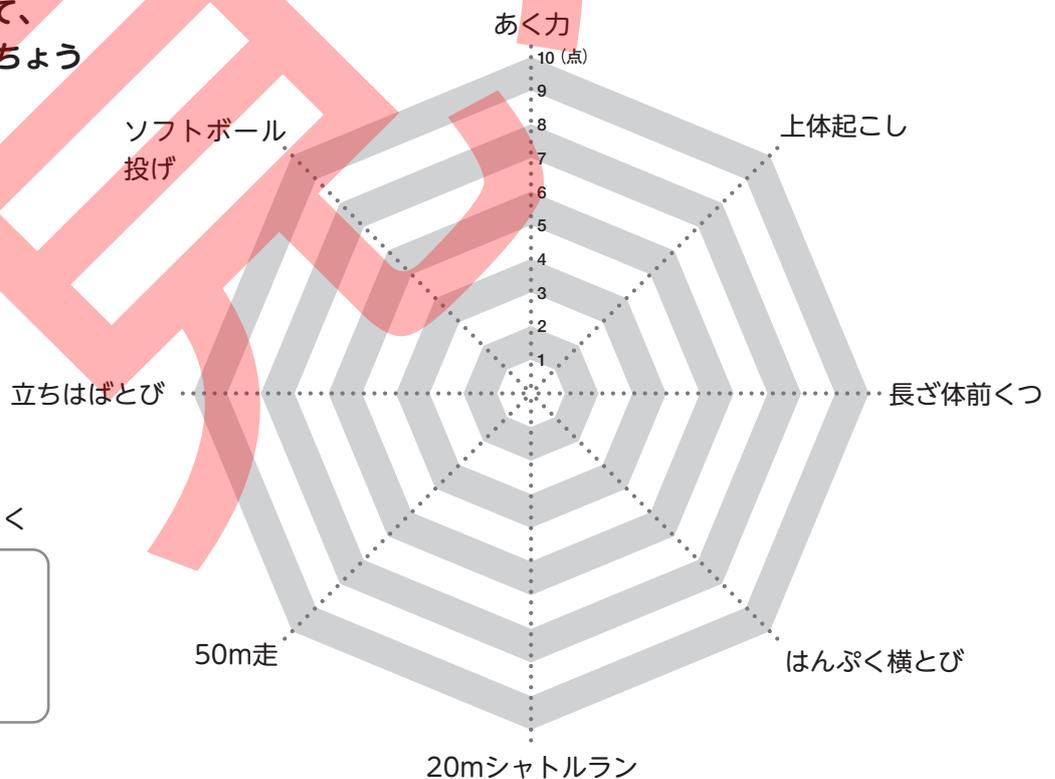
●新体力テストの記ろく表^{ひょう}

とく点を書きこみ、自分の体力を知ろう。

しゅもく		記ろく				とく点
1. あく力	右	1回目	kg	2回目	kg	点
	左	1回目	kg	2回目	kg	
	へいきん				kg	
2. 上体起こし					回	点
3. 長さ体前くつ		1回目	cm	2回目	cm	点
4. はんぶく横とび		1回目	点	2回目	点	点
5. 20mシャトルラン		おり返し数			回	点
6. 50m走					秒	点
7. 立ちはばとび		1回目	cm	2回目	cm	点
8. ソフトボール投げ		1回目	m	2回目	m	点
とく点合計						点
そうごうひょうか		A	B	C	D	E

●わたしの体力

とく点をグラフに表して、
げんざいの体力のとくちょう
をつかもう。



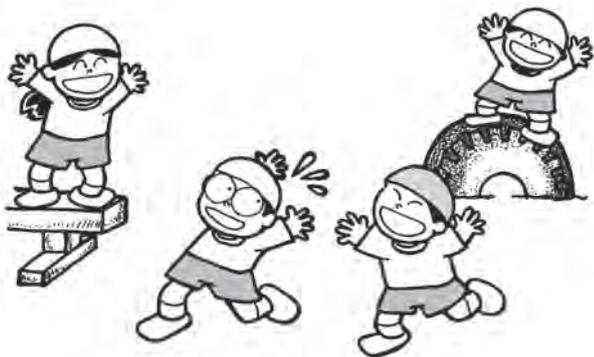
もっと、のばしたいしゅもく

記入欄

わたしたちの遊び

高おに

- にげる子は、じめんより高いところにいれば、おにはタッチできない。
- おには、にげる子の近くで10数えると、高いところから下ろすことができる。



バナナおに

- おににタッチされたら、バナナのポーズになる。
- ほかのにげる子に1回タッチされたらどちらかかた方の手を下ろし、もう1回タッチされたら、かた手をおろして、またにげることができる。



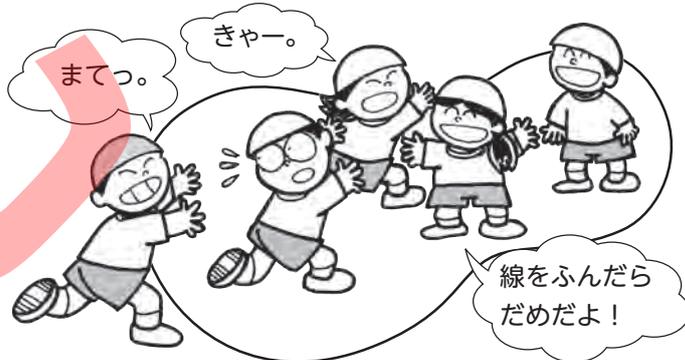
くぐりおに

- おににタッチされたら、木のポーズになる。
- ほかのにげる子が、木になっている子の足の間をくぐったら、またにげることができる。



ひょうたんおに

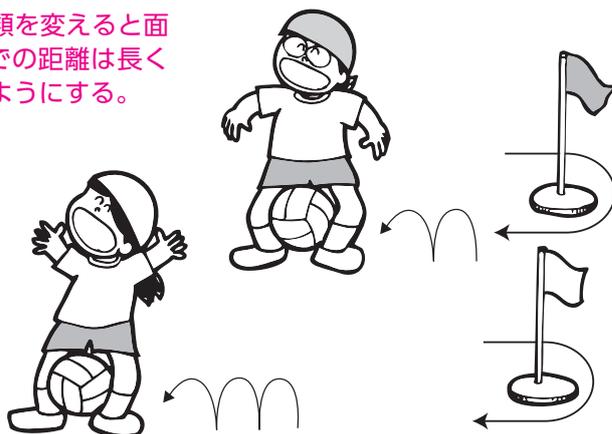
- じめんにひょうたんをかく。
- にげる子がひょうたんの線の中に入り、おには線の外からタッチする。
- タッチしたら、おには交代する。



ピョンピョンリレー

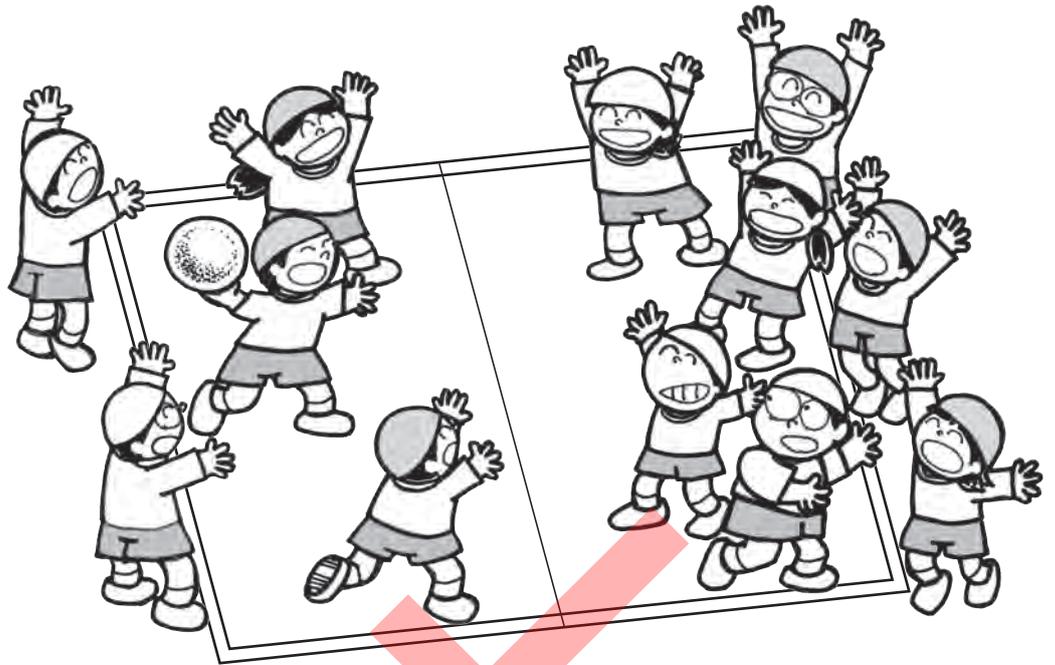


ボールの種類を変えると面白い。旗までの距離は長くしすぎないようにする。



ドッジボール

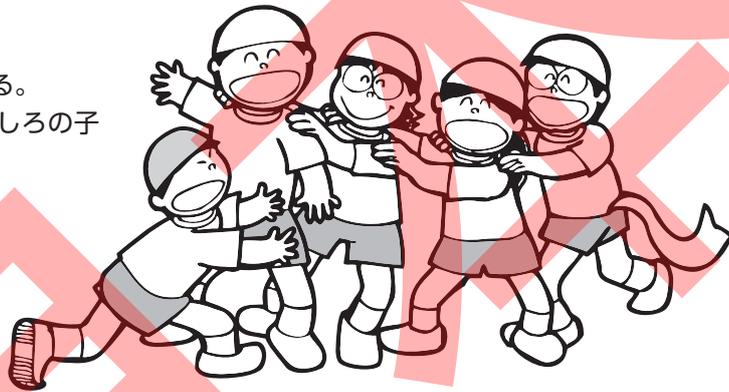
- 2つのチームに分かれ、チームの中で外野と内野に分かれる。
- ボールを持ったら相手チームの子に当て、当たった子は外野に出る。
- 外野の子は、相手チームの子に当てたら、内野に入ることができる。



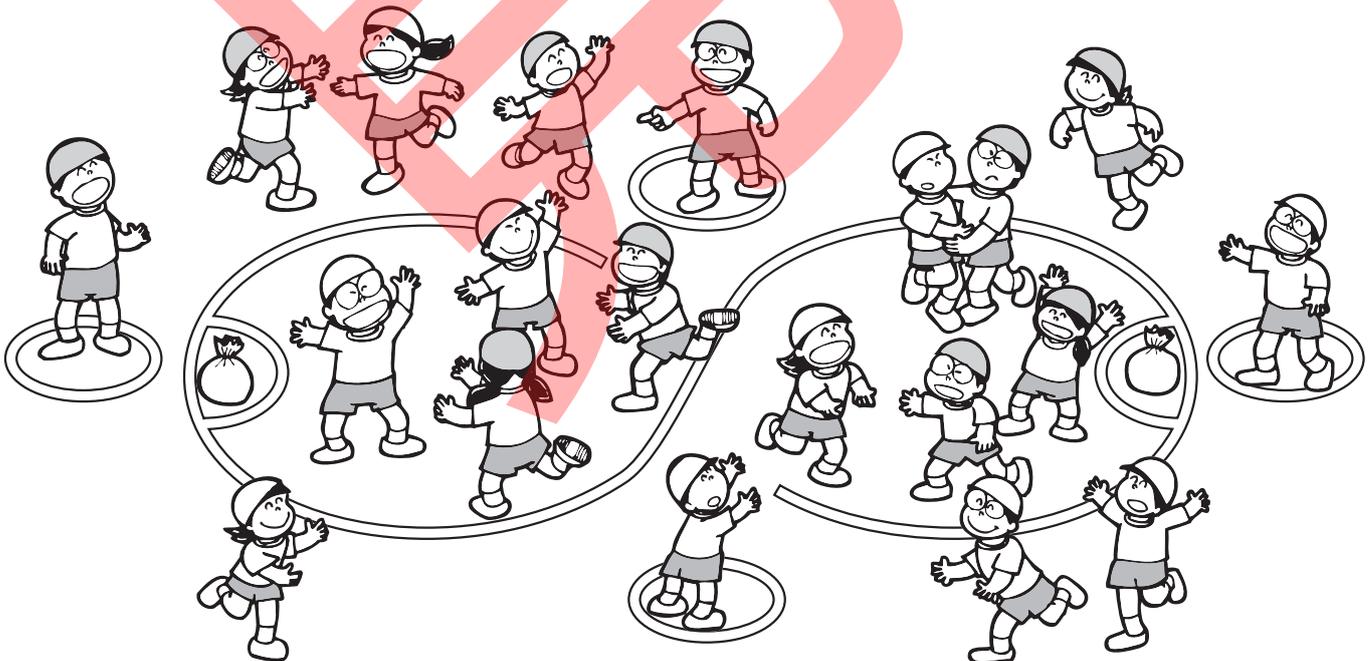
しっぽをゲット

- 5人組をつくり、1人がおにになる。
- のこりの4人がれつをつくり、うしろの子にしっぽをつける。
- おにはしっぽをねらう。

人数を増やしてもよい。



えす Sけん(じんとり)



- 2チームに分かれて、ケンケンでたからものとり合いをする。

- 自分のじん地としまの中から出たら、ケンケンでいどうする。

ルールを自分たちで追加したり、工夫したりするとさらに楽しくなる。

なわとびカード

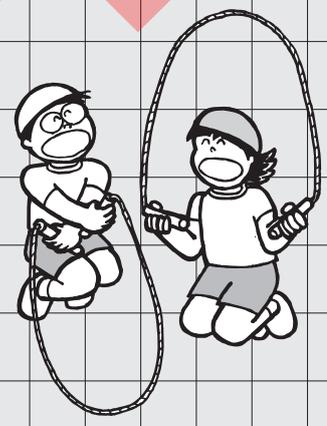
年 組 名前

いろいろななわとび運動^{うんどう}を、できるようにしよう。

※しゅもくごとに、とんだ回数まで、色をぬろう。

(^{ぜん}全学年用)

級	とんだ回数																				
1級	100	65	70	50	60	40	45	40	40	35	40	40	40	20	20	10	10	10	10	6	2
2級	90	60	60	45	50	35	40	35	35	30	35	35	30	15	15	8	8	8	8	4	1
3級	80	55	50	40	45	30	35	30	30	25	30	30	20	10	10	6	6	6	6	2	
4級	70	50	45	35	40	25	30	25	25	20	25	25	15	6	6	4	4	4	4	1	
5級	60	45	40	30	35	20	25	20	20	15	20	20	10	4	4	2	2	2	2		
6級	50	40	35	25	30	15	20	15	15	10	15	15	5	2	2	1	1	1	1		
7級	45	35	30	20	25	10	15	10	10	8	10	10	2	1	1						
8級	40	30	25	15	20	5	10	8	8	6	8	8	1								
9級	35	25	20	10	15		8	6	6	4	6	6									
10級	30	20	15	5	10		6	4	4	2	4	4									
11級	25	15	10		5		4	2	2		2	2									
12級	20	10	5				2														
13級	15	5																			
14級	10																				
15級	5																				
しゅもく	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前	うしろ	前
	両足とび	両足とび	その場かけ足とび	その場かけ足とび	グーチョキパーとび	グーチョキパーとび	あやとび	あやとび	こうせとび	こうせとび	返しとび	返しとび	二重とび	二重とび	二重あやとび	二重あやとび	二重返とび	二重返とび	二重ハシとび	二重ハシとび	二重とび



水泳学習カード

年 組 名前

目ひょうをもって、がんばって練習しよう。

(全学年用)

級	学習のめあて	月日	しるし
とっ級	① 25 mをクロールで 20 秒い内で泳ぐことができる。 ② 25 mを平泳ぎで 25 秒い内で泳ぐことができる。 ③ せ泳ぎで 50 m泳ぐことができる。 ④ 3分間泳ぎつづけることができる。(泳ぎ方は自由) ※①～④のいずれかが1つできればよい。	/	
1 級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 50 m泳ぐことができる。	/	
2 級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 25 m、うち、どちらかを 50 m泳ぐことができる。	/	
3 級	クロール、平泳ぎで、それぞれ 25 m泳ぐことができる。	/	
4 級	クロールか平泳ぎのどちらかで、25 m泳ぐことができる。	/	
5 級	25 m泳ぐことができる。(泳ぎ方は自由)	/	
6 級	13 m～20 m 泳ぐことができる。(泳ぎ方は自由)	/	
7 級	ばた足で、5 mい上泳ぐことができる。	/	
8 級	けのびで、3 mい上すすむことができる。	/	
9 級	ふしうきで、5 秒間、うくことができる。	/	
10 級	水の中で、はなや口でブクブクと息をはくことができる。	/	
11 級	水の中でジャンケンができる。	/	
12 級	水面に顔をつけることができる。	/	

うご 体を動かそう

このページは授業時間ではなく家で行うことができる運動を紹介しています。

休みの日などに、家でかんたんにできる運動をしてみましょう。
身近にある道具を使ったり、家の人といっしょに行えたりする運動をしょうかいします。

家で運動をする際には安全に配慮するよう伝える。

ステップ1 ポンポンボールつき

① 風船や紙風船などをボールとして使おう。身近にあるざいりょうを使って、ボールを作ってもいいよ。

② ゆかに、1ペんが50～60cmの四角い形になるように、テープやふせんなどでしるしをつけておく。

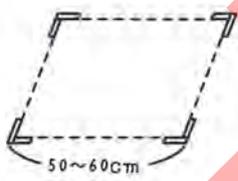
ボールのれい



風船



紙風船



四角形ではなく、円にしてもいいよ。



③ ゆかにしるしをつけたスペースの中に立ち、右手でラケット（下じきやだんボールなど）を持ち、ボールをゆかに落とさないようにポンポンと打ち上げる。何回つづけてできるか、数えてみよう。

④ 次に、左手でラケットを持って、同じようにボールを打ち上げてみよう。

よくボールを見て、1回1回しっかり打ち上げると長くつづけられるよ。



スペースから足が出たらだめだよ。

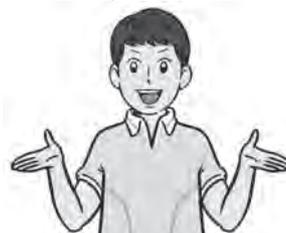
1回目	右手	回
	左手	回
2回目	右手	回
	左手	回

レベルアップ

●四角いスペースの中で、かた足で立って、同じようにボールを打ってみよう。



家具やまどガラスなど、まわりのものにぶつからないように気をつけよう。



家の人や、友だちと回数をきそってみてもいいね。

安全・安心

- まわりにぶつかりそうなものがないところで行う。
- 夜おそい時間に運動しない。
- そう音に気をつける。
- 運動が終わったら、道具をかたづける。
- 長時間の運動はさけ、体調の悪いときはむりに行わない。

むずかしさ

★が多いほどむずかしいよ。

道具

風船や紙風船、ラケット（下じきやだんボール）、テープやふせんなど

人数

1人～2人

時間



高めたい体力

- 体のやわらかさ
- 力強さ
- 動きをはずくするのう力
- すばやさ
- たくみな動き・バランス

●運動を行った日づけを書いておこう！

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

●ふり返り(感じたことを書こう。)

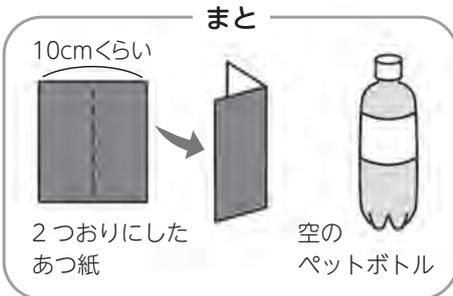
.....

.....

.....

ステップ 2 お部屋でスナイパー

1 球とまをを用意する。



むずかしさ ★★★★★
道具

あつ紙、ペットボトル
(500mlくらいのもの)、
新聞紙、ボールや皿など

人数 1人~2人

時間



高めたい体力

体のよわらかさ

力強さ

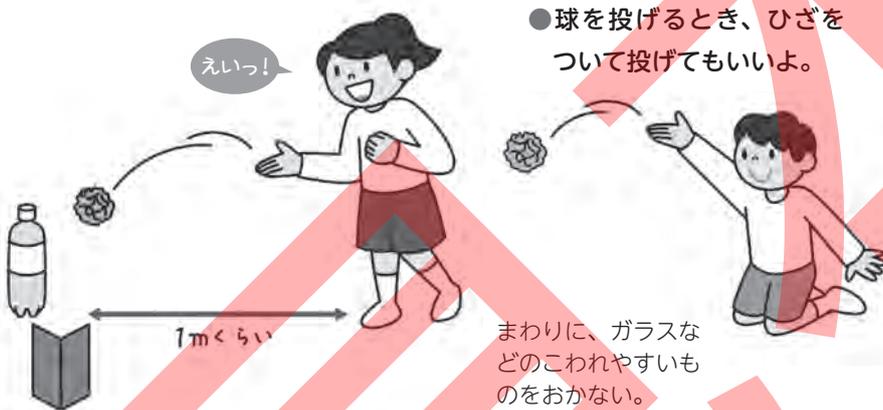
動きを持どくするのうか

すばやさ

たくみな動き・バランス

2 球を投げる場所を決め、まを1mくらい先にくつかおく。

3 3回いないに当てられたらせいこう。せいこうしたら、まをおく場所をさらに30cmはなす。どう投げたらまに当てやすいか、球の投げ方をいろいろくふうしてみよう。



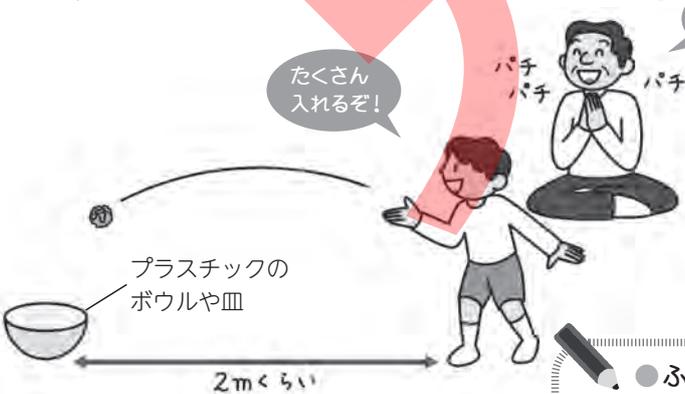
「3回つづけて当てられたらせいこう」など、自分でルールを決めてやってみてもいいよ。



アレンジ運動

● 30秒間にいくつ入るかな?

ボールを5こ作って、球を皿やボウルに投げ入れよう。入らなかったボールは、30秒いないに拾って、もう一度投げてもいいよ。



ガラスなどのわれやすい皿やボウルは使わず、プラスチックや金ぞくのものを使おう。

ボールが皿からとび出さないように投げてね。



● 運動を行った日づけを書いておこう!

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

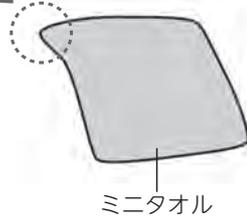
● ふり返り(感じたことを書こう。)

ステップ3 ゆらゆらしっぽ取り

① しっぽ (ミニタオル) をこしにはさんでつける。



この部分を、ズボンなどにはさみこむ。



しっぽ (ミニタオル) は、こしから 10cm くらい出しておこう。



むずかしさ ★★☆☆

道具
ミニタオル
(小さめのハンカチなど)、
はがしやすいテープなど

人数 2人

時間
0分 5分 10分

高めたい体力

- 体の柔らかさ
- 力強さ
- 動きを持ぞくするのうか
- すばやさ
- たくみな動き・バランス

② 向かい合ってすわって手をにぎり、2人で同時に「せーの、どん！」のかけ声で、空いているほうの手を使って相手のしっぽを取り合う。先に相手のしっぽを取ったほうの勝ち。

手は、顔の高さよりひくいいちで取り合おう。



きき手が同じ人どうして取り合おう。

うでずもうのように、ひじを曲げて手をにぎろう。

けがのないように気をつけよう。むりにおしたり引いたりしないこと。



にぎった手を引いたりおしたりして、バランスをくずしたところをねらってみよう。

アレンジ運動

● ゆかに四角や円のしるしをつけ、そのスペースの中で取り合おう。そこから出たら負け。



● にぎる手をぎやくにして、しっぽを取り合ってみよう。



まわりに十分なスペースをとって行おう。



● 運動を行った日づけを書いておこう!

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

● ふり返り(感じたことを書こう。)

ステップ4 クモ歩きにちょうせん!

① 下のイラストのように、両手と両足で体をささえる。おしりをうかせてクモのように歩く。右手・左足、左手・右足をいっしょに動かして歩こう。

手は、ななめ後ろにつく。



うでは、まっすぐのばす。

おしりは、ゆかから10cmくらいうかせる。



クモのように歩くよ。

まわりに十分なスペースをとって、安全に運動しよう。

むずかしさ ★★★

道具なし

人数 2人

時間



② 家の人などに、「前に進む」「後ろに進む」「右」「左」など声をかけてもらい、その方向に進もう。



家具やかべ、まどガラスなどにぶつからないように注意しよう。

前に進んで

次は左に

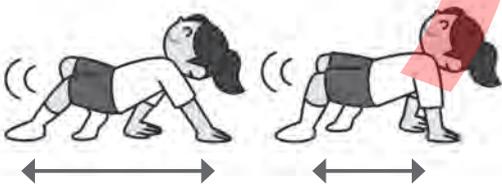
おしりが下がりすぎると歩きにくいので、おしりが下がらないようにしましょう。

レベルアップ

● 歩はばを大きくして、ゆっくり大きく歩いてみよう！ または、歩はばを小さくして、歩くスピードをアップしてみよう！

大きくゆっくり

小さく速く



アレンジ運動

● 「クマ歩き」にもちょうせんしてみよう！

まっすぐ前を見る。



うでをのばす。

おなかを下に向けて、両手・両足で歩く。ひざはゆかにつかないように。

● 運動を行った日づけを書いておこう！

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

● ふり返り(感じたことを書こう。)

.....

.....

.....

単元計画編

I 体育の授業づくりを進めるにあたって…… 2

1 体育の授業で育成を目指す資質・能力…………… 2

2 体育科の学習…………… 4

3 深い学びについて…………… 7

4 年間指導計画例…………… 8

II 単元計画例…………… 10

• 体づくり運動…………… 10

• 器械運動…………… 13

• 走・跳の運動…………… 16

• 水泳運動…………… 21

• ゲーム…………… 24

• 表現運動…………… 29

I

体育の授業づくりを進めるにあたって



1……体育の授業で育成を目指す資質・能力

1 ≧ 体育科の目標と資質・能力

体育科の目標は、平成 29 年告示学習指導要領において次のように示されている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

目標の表現は、前文があり、続いて「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力」、「態度」について3つの内容のまとまりで示されている。一文となっているが、大きく二段の構成である。前半は、①-1「～を働かせ」、①-2「～を見付け」、①-3「～を通して」としている。後半の「資質・能力」につながる表記は、②-1「～のための」、②-2「資質・能力」を、③「次のとおり育成することを目指す」としている。

体育科の目標から、授業づくりの方向性は、次のように読み取ることができよう。

前半の①-1「体育や保健の見方・考え方を働かせ」ること、①-2「課題を見付け」ること、①-3「その解決に向けた学習過程」

は、「を通して」としていることから、次の②-1と②-2につなぐ「手段」である。

②-1「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための」、②-2「資質・能力」は、②-1の「心と体を一体として捉え」ること、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ことが、②-2「資質・能力」の目的となっている。

目標の前文の構成は、「資質・能力」の育成を目指すにあたり、「体育や保健の見方・考え方」、「課題の発見」、「解決に向けた学習過程」を手段として、体育科の目的に向けて、「資質・能力」を③「育成することを目指す」という宣言となっている。

次に3つの内容のまとまりについて見ていくと次のように読み取ることができる。

1 ▶ 「(1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする」ことについて

これは、体育科の内容を構成をしている運動領域と保健領域に対応するものである。出だしの「その特性」は「体育科の特性」を指していると考えられる。体育科固有の特性を示す各領域に応じた「各種の運動の行い方」と「身近な生活における健康・安全」について、「理解する」ということであろう。運動領域と保健領域において、子どもが「理解する」ことを目標としているのである。そして、運動領域と保健領域（一部）に示された技能を指して、子どもが「基本的な動きや技能を身に付ける」ことを、教師が子どもに「ようにする」としている。

2 ▶ 「(2)運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う」 ことについて

これは、前文にある「～働かせ」、「～見付け」、「～解決に向けた学習過程」に対応したもので、思考力・判断力に迫るものである。「思考力・判断力」は、資質・能力の中でも中核として位置付けられている。これに加えて、表現力としての「コミュニケーション」に対応するものである。ここでいう「コミュニケーション」とは「通信」として捉えられ、思考・判断したことを「伝える」、「受け取る」こととして読み取れる。思考・判断したことを、伝え、受け取る力を育て、蓄えることが目指されているのである。

3 ▶ 「(3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う」 ことについて

これは前文には示されていない。各教科の教科目標では、「態度」に関するものは、体育科運動領域のみが「内容」に示してい

る。健康・安全や社会的態度を重視していることの表れといえよう。

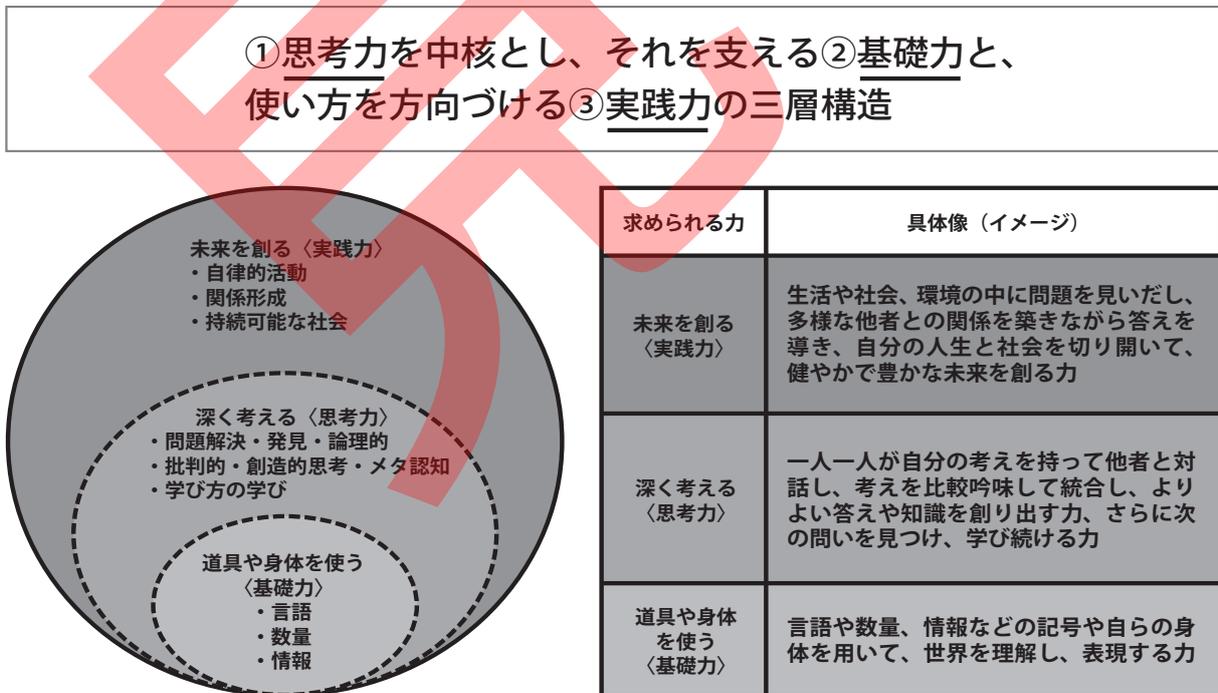
2 >> 資質・能力とは何か

教育課程編成の基準として、平成 29 年学習指導要領では、21 世紀に求められる資質・能力の育成を目指している。資質・能力の枠組みを捉えるには、国立教育政策研究所プロジェクトにおいて、資質・能力を構造化したもの（図 1）が参考になる。

21 世紀に求められる資質・能力は、「深く考える〈思考力〉」としての「問題解決・発見」、「論理的・批判的・創造的思考」、「メタ認知」、「学び方の学び」などを中核とし、それを支える「道具や身体を使う〈基礎力〉」として「言語」、「数量」、「情報」など、「未来を創る〈実践力〉」として「自律的活動」、「関係形成」、「持続可能な社会」などとして整理されている。

体育の授業づくりにあたっては、これらの資質・能力の育成につながる授業の構築を目指したいものである。

図 1 21 世紀に求められる資質・能力の構造一例



(中央教育審議会資料) (国立教育政策研究所、資質・能力を育成する教育課程の在り方に関する研究報告書Ⅰ
～使って育てて 21 世紀を生きぬくための資質・能力～、2015 年 3 月、p.93)

2……体育科の学習

1 ≧ 授業構成の枠組みについて

授業構成の枠組みについて、図2のように捉えてみる。

図2で中央に示した【学習活動・方法（評価場面）】（網掛けの部分）が授業展開である。学習活動・方法は、学習過程を組み立てる際に手がかりとなるであろう。その左側には【学習内容】を、右側には【能力（実現状況）】を配置し、それぞれの一部を網掛けの授業展開に重ねている。

【学習内容】とは、子どもが学ぶ対象であり知識に相当する。言わば、能力を含まないものである。

学ぶ対象としての「動き」は「技術」に分類できるものであり、左側の【知識】として整理している。この「動き」が、中央の学習活動によって身に付いた状態が、右側の能力としての【技能】と整理している。【知識】は、単に暗記や記憶に留まらず、具体例を挙げて説明できる状態であれば（理解）として分類し、【学習活動・方法（評価場面）】の部分に「（理解）・具体例を挙げて説明する。」として配置した。

【学習活動・方法（評価場面）】とは、実

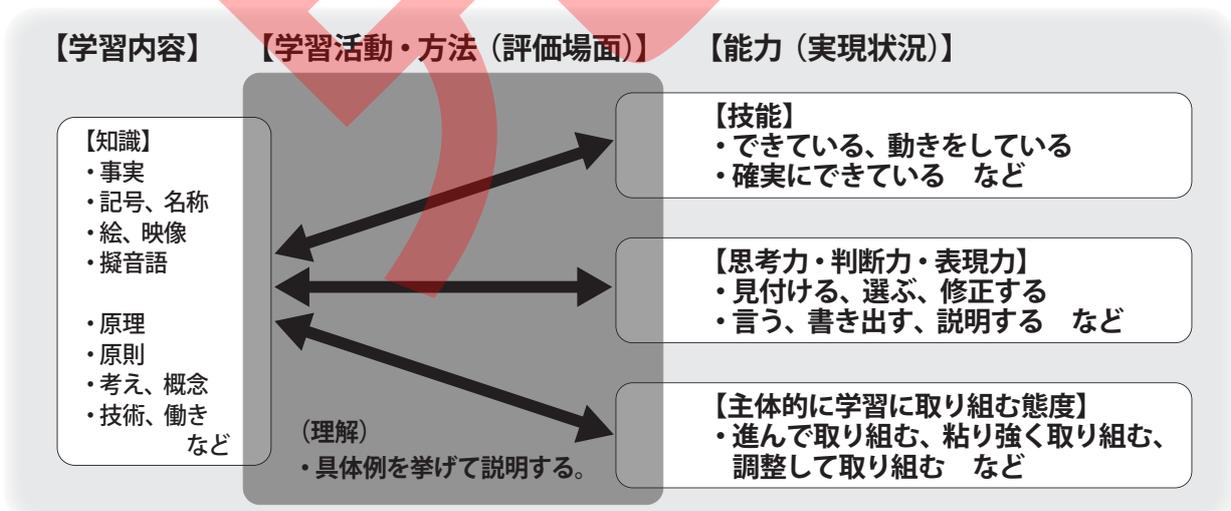
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【能力（実現状況）】とは、授業展開で身に付けることを目指すものである。【技能】を単独で示したのは、【知識】が能力を含まないものであり、【技能】が意味いっぱいの経験や教師と子どもの意図された活動・練習によって身に付けたものとして捉えていることによる。また、【能力（実現状況）】は、行為動詞で示している。具体例は、【技能】が「できる」、【思考力・判断力・表現力等】が「見付ける」、「選ぶ」、「修正する」、「言う」、「書き出す」、「説明する」、

【主体的に取り組む態度】が「進んで取り組む」をあげている。行為動詞で能力を捉えていくことは、子どもの反応や姿を捉えることを助ける。これによって、授業づくりと評価を的確なものにしていくことにつながると考えているからである。

この枠組みは、一つの授業であれ、単元全体であれ、本時・本単元に何を学ぶかという学習内容と、それをどのように学ぶか

図2 授業構成の枠組み



(『体育科教育』2018年4月号、思考力・判断力・表現力等の育成とアクティブ・ラーニング、大修館書店、p.14 2022年加筆修正)

という学習活動・方法、本時の出口に向けて何ができるようになるかという能力を意図した授業づくりを模索する手がかりとなると考えている。

このような授業の構成は、思考力・判断力・表現力等の育成を目指す授業改善には欠くことができないであろう。また、ここで取り上げた枠組みや名称は、評価の観点等に対応させていく必要がある。

カリキュラム・マネジメントや教科等横断的な取り組みをする際に、体育の授業づくりで先行して作成しておくことで、体育科固有の内容や横断的に取り上げる領域の内容との関連が明確にしやすくなるであろう。

2 ≧ 授業づくりについて

授業づくりは、どのように行われるのであろうか。授業づくりは、おおよ次の5段階に当てはまるのではないかと考えられる。

- ① 埋める、埋まる
- ② 流れる、流す
- ③ 意味づける、意味づく
- ④ 意図する
- ⑤ 創る

授業づくりの始めの頃は、まずは授業時間を「①埋める」ものを準備するであろう。例えば45分間の授業時間に何を行うのかをそらえる。少なくとも、授業時間が余らないように、また、ひどく延長することがないようにするであろう。これがおおよそ収まったとなると、次に、滞りなく授業が「②流れる」ように、集合や準備、説明の場所と活動の場所、回数などを検討し、授業の活動がひどく間が空かないように、入れ替えなどの時間がかからないようにするであろう。ここまでの授業づくりができれば、ある程度の授業にはなり得るであろう。

しかし、ここまでの授業づくりでは、授業の学習活動において子どもが「何を学ぶ

か」、教師は「何を教えるか」ということを明確にし、授業を組み立てているかどうかの検討が抜け落ちることがよくある。

ある程度取まって、流れることが見えてきたときに、確認しておきたいことは、「授業とは、学習内容とそれを身に付ける学習活動との組み合わせ」と捉え、学習によって身に付く能力とは何かが明確になっているかということである。また、指導と評価を踏まえたとき、子どもが「何を学ぶか」、「どのように学ぶか」、「何ができるか」の三つの視点をおさえて、目標に照らして期待する能力が身に付くことを期待できる主体的・対話的で深い学びの現れる学習過程が組み込まれているかということである。

そこで、次の段階として、学習活動を「③意味づける」こと、活動そのものを「④意図する」ことの視点での授業づくりが重要となろう。これには、授業のある場面における学習対象となる「学習内容」を明確にしておくことや、教師の意図をそのまま教え込むのか、それとも子どもが課題解決して発見していくのかといったことを学習過程に組み込むことが重要となろう。

最後は、「⑤創る」であるが、子どもの学習対象となる事柄は、答えが一つではなかったり、複数であったりするものがある。そもそも、教師にも正解が見出せないような事柄もあるだろう。これらの事柄を子どもとともに考え、解決策を見出していく学習過程を組み立てることも重要となろう。「⑤創る」は、教師自身が創るだけでなく、学習過程の中で子どもとともに教師も悩み、一緒に考えて、ほぼこの辺り、といった引き取りができるような学習を創り出すことが考えられる。

3 ≧ 学習過程を踏まえたタテとヨコ

本時の計画や単元計画を作成するにあたっては、タテとヨコのつながりを踏まえておきたい。例えば、次のようにである。
(例)「たいせんゲットボール」単元計画

1▶内容

本単元計画の「たいせんゲットボール」は、ドッジボールのような形式で行う。ドッジボールと異なるのは、ドッジボールは「内野が相手にボールで当てられたら外野に出る」のに対し、「たいせんゲットボール」は「内野は自分のコート内でボールを捕ったら1点、外野は制限区域内でボールを捕ったら1点とする」こと、「コート内(制限区域内)で捕るとは、内野(外野)の味方がはじいたボールを別の内野(外野)が捕っても1点とする」ことである。このルールによって、子どもたちは自分や味方がボールを捕り損ねてもボールに立ち向かい、追いかけるようになる。

また、安全面を考慮したボールの材質、サイズが重要となる。低学年の場合、スマイルハンドボール1号、150グラムを使用する。

2▶タテとヨコの流れ

単元計画は、学習過程として二つの流れを意図して構築したい。

一つは、1時間ごとの「タテ」の流れである。単元計画の作成で意図することを踏まえたのは、第4時と第5時である。この2回は、45分の流れにおいて、思考力・判断力・表現力の育成をねらって学習過程を組み立てているのが特徴である。例えば、「もんだい(発問)」→「よそうする」→「たしかめる」→「考えの修正」→「たしかめよう(チームで確認)」→「メインゲーム(振り返り)」としている。

また、対話的な学習として「よそうする」では、子どもが自分自身との対話を行い、学習カードに「○」の記号で記述し、自分の考えた理由を文字で書き出す活動としている。書き出したものは、「たしかめよう」の活動を行って確認する。その後は、自分が書き出したものの右側に「考えの修正」を書き出す活動としている。友達との対話は、次の「たしかめよう(チームで確認)」の活動で行う。そして、最後に、友達の考えや自分が見付けたことをもとに「メイン

ゲーム(振り返り)」を行うという流れである。

主体的な学習として「よそうする」と「たしかめよう」・「考えの修正」では、子どもがそれまでの自分の練習や学習の様子を思い出し、観察したり、書き出したりしたことをもとに行う活動としている。「よそうする」や「たしかめよう」・「考えの修正」で書き出したものは、自分自身のものを用いて行う流れとしている。

二つは、単元に割り当てた6時間という「ヨコ」の流れである。第1時から第3時までは、ゲームに必要なボール操作と攻めや守りの動き、運動の決まり、役割分担、学習規律といったものを取り上げている。それは、第4時と第5時で思考力・判断力・表現力の育成を位置付けていることから、その布石として3時間の学習過程を位置付けているのである。また、主体的・対話的な学習の行い方として、学習カードの記入、振り返りの意見発表等によって、学習方法や手順、その経験を積むことができるようにしている。第6時は、まとめのゲームとしている。

このような単元計画の学習過程を構成した場合、それを展開する授業者がそれぞれの過程の意味を理解することが特に重要となる。それは、第4時と第5時の「タテ」の過程を組み立てた意味であり、そのため布石として第1時から第3時の「ヨコ」で位置付けた各時間で、何を、どこまで取り上げておくかの意味である。

授業実践に入る前に、授業者が本単元計画の流れとその意味や意図を十分に把握しておくことは極めて重要である。誤解や授業イメージにズレがあると、布石の段階で子どもに発見させたい学習内容としての動きを授業者が叫んでしまうことが起こり得る。授業者は、指示・説明することと、子どもに寄り添い、一緒に悩みながら学びを深めていくことを教授技術としてとらえておくことが肝要になる。

【参考】2年生 E ゲーム ア ボールゲーム 「たいせんゲットボール」単元計画（6時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6	
学習内容	ボールを投げたり、捕ったりする動きを身につけること (略)	(略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること (略)	(略)	得点を増やすための捕り方・捕る動き方でゲームを楽しむこと	
使用言語	両手(かた手)でビュン!、手のひらに向けて	相手のいないところ、手のひらに向けて	味方が捕れるへそを向けて	ジャンプしてはたくもう一人のひと	高さとコースはじき方、二人で協力	チームの作戦!	
学習活動	5	学習のルール 準備運動「壁当てボール投げ」	準備運動 「壁当てボール投げ」	準備運動 ドリルゲーム①(的当てゲーム) やくそく投げ	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム①(的当てゲーム)	準備運動 ボール慣れ③ ドリルゲーム①(的当てゲーム)	
	10	ドリルゲーム①(的当てゲーム)の行い方	ドリルゲーム①(的当てゲーム) ※振り返り①	やくそく投げ(ドリルゲーム③)、説明、確認	ドリルゲーム①(的当てゲーム)	ドリルゲーム①(的当てゲーム)	
	15	ドリルゲーム①(的当てゲーム) ※振り返り①	ドリルゲーム②(ゲットボール) ※振り返り②	ゲットボール(ドリルゲーム②) ※振り返り	もんだい(発問) よさそうする(自分の考えを言う)	もんだい(発問) よさそうする(自分の考えを言う)	
	20	ドリルゲーム②(たいせんゲットボール平面)の行い方	メインゲーム(たいせんゲットボール平面)の行い方	メインゲーム(たいせんゲットボール両面) ※ゲームをこなす	たしかめよう(既しのゲームで確かめる)	約束投げ 確かめる、話し合う	メインゲーム(たいせんゲットボール) ※作戦タイムは、待っているときや移動のときに行う。
	25	ドリルゲーム②(たいせんゲットボール平面)の行い方	メインゲーム(たいせんゲットボール) ※振り返り③	※パス交換をうまくさせる	考えの修正	メインゲーム(たいせんゲットボール) ※振り返り	※振り返り②
	30	ドリルゲーム②(たいせんゲットボール平面)の行い方	学習のまとめ ※振り返り③	学習のまとめ	たしかめよう(チームで確認)	学習のまとめ	学習のまとめ ※振り返り③

3……深い学びについて

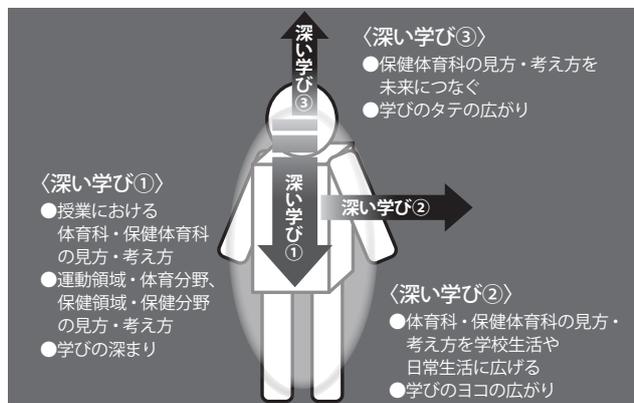
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

一つ目の「深い学び①」は、体育の学習によって、子ども自身の運動にかかわる認識が深まるものである。それには、体育科の見方・考え方などが関わってくるだろう。二つ目の「深い学び②」は、子どもが学校生活や日常生活に広げるものである。三つ目の「深い学び③」は、子どもが未来に向けてつなぐものである。

この三つのうち、「体育の授業」の範囲は、「深い学び①」になることに注意が必要である。図に示した「深い学び①」の「体育の学習」、「学びの深まり」は、「学校生活や日常生活に広げる」ことや「未来に向け

てつなぐ」ことが期待できるような、また、その可能性のある学びが含まれるような授業を構築したい。体育の学習によって、授業後に取り出して実践につながる学びの保証が求められよう。

図3 保健体育科における深い学びのありよう(2017 今関)



(『中学校教育課程実践講座 保健体育』平成29年改訂、ぎょうせい)

4……年間指導計画例

想定：12学級400人程度、
運動場・体育館・プールあり

	学年	時間	週\月		4			5			6			7		9		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
低 学 年	第1学年	102	体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び		走・跳の運動遊び		ゲーム			水遊び		体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び				
				3	4	6	7	6	10	3	8							
	体ほぐしの運動遊び	固定施設を使った運動遊び		走の運動遊び		ボールゲーム(ゲットボール：投げ・捕りゲーム)		ボールゲーム(ボール蹴りゲーム)		水の中を移動する運動遊びもぐる・浮く運動遊び		体ほぐしの運動遊び	マットを使った運動遊び					
	3	4	6	8	8	10	3	8										
第2学年	105	体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び		走・跳の運動遊び		ゲーム			水遊び		体つくりの運動遊び	器械・器具を使つての運動遊び					
		3	4	6	8	8	10	3	8									
体ほぐしの運動遊び	固定施設を使った運動遊び		走の運動遊び		ボールゲーム(キックベース)		ボールゲーム(たいせんゲットボール：対戦で投げ・捕りゲーム)		水の中を移動する運動遊びもぐる・浮く運動遊び		体ほぐしの運動遊び	鉄棒を使った運動遊び						
3	4	6	8	8	10	3	8											

	学年	時間	週\月		4			5			6			7		9		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
中 学 年	第3学年	105	体つくり運動	器械運動		走・跳の運動			保健		水泳運動		体つくり運動	器械運動				
			3	8	7	7	4	10	3	8								
	体ほぐしの運動	鉄棒運動		かけっこ・リレー		幅跳び		健康な生活		もぐる・浮く運動		体ほぐしの運動	マット運動					
	3	7	7	8	4	10	3	8										
第4学年	105	体つくり運動	走・跳の運動		器械運動			保健		水泳運動		体つくり運動	ゲーム					
		3	7	7	8	4	10	3	8									
体ほぐしの運動	小型ハードル走		高跳び		跳び箱運動		体の発育・発達		浮いて進む運動		体ほぐしの運動	ゴール型ゲーム(タグラグビー)						
3	7	7	8	4	10	3	8											

	学年	時間	週\月		4			5			6			7		9		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
高 学 年	第5学年	90	体つくり運動	陸上運動			水泳運動		保健		保健		体つくり運動					
			3	7	8	10	4	4	3	7								
	体ほぐしの運動	短距離走・リレー		走り幅跳び		クロール		けがの防止		心の健康		体ほぐしの運動	体の動きを高める運動					
	3	8	7	10	4	4	3	7										
第6学年	90	体つくり運動	陸上運動			水泳運動		保健		保健		体つくり運動						
		3	8	7	10	4	4	3	7									
体ほぐしの運動	走り高跳び		ハードル走		平泳ぎ		病気の予防①		病気の予防②		体ほぐしの運動	体の動きを高める運動						
3	8	7	10	4	4	3	7											

● は、体育館使用 ● は、計画によって運動場or体育館使用 ● は、多目的室等でも可。

*一般的な計画として例示しました。本書内容に即した単元計画例については、大日本図書ホームページをご参照下さい。

10				11				12		1			2		3		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
器械・器具を使つての運動遊び				体つくりの運動遊び						体つくりの運動遊び			ゲーム		表現リズム遊び		
8				6		9		8		3	6		8		7		
鉄棒を使った運動遊び				多様な動きをつくる運動遊び(体のバランス)		多様な動きをつくる運動遊び(用具を操作：なわ跳びは重点)		多様な動きをつくる運動遊び(体を移動)		体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)		鬼遊び		リズム遊び		
器械・器具を使つての運動遊び				体つくりの運動遊び						体つくりの運動遊び			走・跳の運動遊び		表現リズム遊び		
8				6		9		8		3	6		8		7		
跳び箱を使った運動遊び				多様な動きをつくる運動遊び(体のバランス)		多様な動きをつくる運動遊び(用具を操作：ボール・フープは重点)		多様な動きをつくる運動遊び(体を移動)		体ほぐしの運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)		跳の運動遊び		表現遊び		

10				11				12		1			2		3		
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
ゲーム				体つくり運動						ゲーム			表現運動		体つくり運動		
8				6		9		8		8			7		3	6	
ベースボール型ゲーム(ハンドベースボール)				多様な動きをつくる運動(体のバランス・移動)		多様な動きをつくる運動(用具を操作：なわ跳びは重点)		多様な動きをつくる運動(動きの組合せ)		ゴール型ゲーム(ラインサッカー)			リズムダンス		体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)	
ゲーム				体つくり運動						ゲーム			表現運動		体つくり運動		
8				6		9		8		8			7		3	6	
ゴール型ゲーム(セストボール)				多様な動きをつくる運動(体のバランス・移動)		多様な動きをつくる運動(用具を操作：ボール・フープは重点)		多様な動きをつくる運動(動きの組合せ)		ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)			表現		体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動遊び(力試し)	

10				11				12		1			2		3			
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
体つくり運動				器械運動				体つくり運動				表現運動			ボール運動			
7				10				10				8			8		8	
体の動きを高める運動(柔らかさ)				鉄棒運動				体の動きを高める運動(力強い動き、動きを持続する能力)				フォークダンス			ゴール型(サッカー)		ゴール型(バスケットボール)	
体つくり運動				器械運動				体つくり運動				表現運動			ボール運動			
7				10				8				8			8		8	
体の動きを高める運動(巧みな動き)				マット運動				跳び箱運動				表現			ネット型(ソフトバレーボール)		ベースボール型(ソフトボール)	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>自分や友達の体や気持ちの違い、変化に気づきながら、いろいろな運動遊びをすること。</p> <p>ペアでストレッチをしたり、友達と協力して運動したりすることで、自分や友達の体、気持ちの違いや変化に気づく。また、その気づきを友達に伝える。</p>		<p>友達と一緒に、いろいろな運動遊びをしたり、工夫したりすること。</p> <p>友達と一緒に運動遊びをする。その過程で、友達と一緒に運動することの楽しさに気づいたり、運動を工夫する楽しさを感じたりする。また、友達の実態にあわせて遊ぶ。</p>	
学習活動	5	<p>学習の約束の確認 ・時間、服装などマナーの確認 ・友達と仲よく</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン 勝ったら馬跳び</p>	<p>準備運動 ・体ジャンケン 勝ったら股くぐり</p>
	10		<p>学習のねらいの確認</p>		
	15	<p>準備運動 ・体ジャンケン</p>	<p>友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら</p>	<p>学習のねらいの確認</p>	<p>学習のねらいの確認</p>
	20				
	25	<p>友達とストレッチ ・会話をしながら ・変化や違いを意識しながら</p>	<p>人つなぎ片足ケンケン ・まずは1人で、 少しずつ人数を増やす</p>	<p>全員集合 ・画用紙で、 新聞紙で、 マットで</p>	<p>進化ジャンケン ・動物を工夫して</p>
	30				
	35	<p>3人の気持ちを一つにして ・人数を増やす</p>	<p>ベルトコンベア ・どんな気持ちがしたか伝える</p>	<p>大根抜き</p>	<p>大根抜き</p>
40					
整理運動、学習のまとめ					
補足説明		自分や友達の体の違いや変化に気づけるように助言する。	呼吸の変化や、心臓の鼓動の変化、体温の変化などに気づくように助言する。	大根抜きは、安全面に配慮する。腕を組む際に、げんこつにする。あるいは腕は組まず、床にうつ伏せで(吸盤のように)張りつく。	人間知恵の輪は、急に動くとき腕を痛める。ゆっくり動き、腕がねじれたら、一旦手を離してねじれを取って行うとよい。
評価の観点	知識運動	自分や友達の体の違いや変化に気づいている。		友達と一緒に運動することの楽しさに気づいている。	
	思考判断表現		友達の体や心の違いや変化に合わせて、動き方を変えている。		友達と動き方やルールを工夫したりしている。
	主体的学習態度	ペアのストレッチなどの運動に進んで取り組もうとしている。	体や気持ちの違いや変化に気づいて運動することに進んで取り組もうとしている。	友達と協力する活動に進んで取り組もうと活動している。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		バランスをとる様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。		用具を使った様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。	
		移動する運動に挑戦したり、場や走り方を友達と工夫したりすること。			
		体のバランスをとる様々な運動や、移動する運動に挑戦する。また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。		用具を使った様々な運動や、移動する運動に挑戦する。また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。	
学習活動	5	学習の約束の確認 ・時間、服装など マナーの確認 ・友達と仲よく		準備運動 ・体ジャンケン	
	10			学習のねらいの確認	
	15	準備運動 ・体ジャンケン		様々な移動遊び・動物歩き、ジャンプ、ペアで協力して、 肋木で、ジャングルジムで、一定時間をかけ足で	
	20	様々なバランス遊び ・片足やケンケンでバランスをとる ・ペアでバランスをとる ・カエルの足打ち		様々な用具遊び ・フラフープで ・ボールで ・縄で	
	25				
	30				
	35	友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・平均台や校庭のタイヤでドンジャンケン		友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・短縄をつなげて跳ぶ（横並び正面跳び） ・長縄を跳びながらボールをキャッチする ・長縄の中で短縄を跳ぶ	
40	整理運動、学習のまとめ				
補足説明	・授業の終末では、様々な動きを組み合わせる。児童に工夫させるとよい。 ただし、児童が工夫した遊びを全て認めない。それぞれのねらいに向かった遊びになっているか、安全面に配慮されているかを確認する。 ・移動する運動は単元を通じて行う。一定時間のかけ足（ジョギング）を行うとよい。その際、長距離走のように速さや距離を競わせない。会話ができるペースがよい。 固定遊具を活用するなどして、コースを工夫するとよい。				
評価の観点	知識運動				
	思考判断表現	友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。		友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。	
	主体的学習態度	バランスをとるなどの運動に進んで取り組もうとしている。		用具を使った運動に進んで取り組もうとしている。	
		自分のペースを見つけ、かけ足に取り組もうとしている。			

時間		5	6
学習内容・評価規準		<p>力強い動きの様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したり、動き方を組み合わせたりして遊ぶこと。</p>	
		<p>移動する運動に挑戦したり、場や走り方を友達と工夫したりすること。</p>	
		<p>力強い動きの様々な運動や、移動する運動に挑戦する。 また、他にはどんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるか、どんな動きの組み合わせができるかを友達と相談して挑戦する。</p>	
学習活動	5	準備運動 ・体ジャンケン	
	10	学習のねらいの確認	
	15	様々な移動遊び ・動物歩き、ジャンプ、ペアで協力して、肋木で、ジャングルジムで、一定時間をかけ足で	
	20	様々な力強い遊び ・おんぶ ・手押し車 ・相撲遊び、綱引き	
	25		
	30	友達と工夫して動いて、動きを組み合わせる ・手押し車でジャンケン ・手押し車でサーキット ・おんぶでリレー	
	35		
40	整理運動、学習のまとめ		
補足説明		<ul style="list-style-type: none"> ・授業の終末では、様々な動きを組み合わせる。児童に工夫させるとよい。 ・ただし、児童が工夫した遊びを全て認めない。それぞれのねらいに向かった遊びになっているか、安全面に配慮されているかを確認する。 ・移動する運動は単元を通じて行う。一定時間のかけ足（ジョギング）を行うとよい。 ・その際、長距離走のように速さや距離を競わせない。 ・会話ができるペースがよい。固定遊具を活用するなどして、コースを工夫するとよい。 	
評価の観点	知識運動		様々な動き方がわかり、基本的な動きを身に付けている。
	思考判断表現		友達と動き方を組み合わせたり、遊びの内容を工夫したりしている。
	主体的学習態度	用具や活動する場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	自分のペースを見つけ、かけ足に取り組もうとしている。

時間	1	2	3	4	5	6		
学習内容・評価規準	<p>基本の技を身に付けること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに回転する感覚を身に付けるために、小さなゆりかごや大きなゆりかごを試してみる。 ・手押し車などで、腕支持の感覚を身に付けること。 			<p>発展技に挑戦すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題を見つけること。 ・友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 ・互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。 				
	<ul style="list-style-type: none"> ・逆さ感覚を養うために、肋木や壁倒立などで倒立系の運動を行うこと。 ・友達の練習の仕方を真似てみる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・なめらかな回転になるための工夫をすること。 ・友達のよい動きを見つけること。 				
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり						
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）					
	15	もとになる動き（類似運動）						
	20	マット運動に結びつく動きに取り組む	基本の技を試したり、できる技を組み合わせたりして、自己に合った課題を見つける			発展技や難易度の高い組み合わせ技に挑戦する		
	25							
	30							
35								
40	学習のまとめ、振り返り、片付け							
補足説明	結びつく動きを経験させる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけさせる。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。		
評価の観点	知識技能		基本の技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。	いろいろな方法で回転することや、基本的な倒立技を身に付けている。	発展技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。			
	思考判断表現				友達のよい動きで見つけたことを、伝えている。	自己に合った技を選択している。		
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と協力して、仲よくマット運動をすることに進んで取り組もうとしている。				マット運動に進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		基本の技を身に付けること。			発展技に挑戦すること。		
		<ul style="list-style-type: none"> 腕支持の姿勢や懸垂姿勢で静止すること。 膝をかけて体を揺らしたり、逆さでぶら下がったりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> 補助器などを使って逆上がりができること。 友達の練習の仕方を真似てみる。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな回り方の練習を工夫すること。 友達のよい動きを見つけること。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見つけること。 自己に合った場や練習内容を選択すること。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> できる技を組み合わせること。 技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり					
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）				
	15	いろいろな方法でぶら下がったり、回転したりして、鉄棒に親しむ	基本の技を試したり、練習を繰り返したりして、自己に合った課題を見つける			できる技を組み合わせたり、発展技に挑戦したりする	
	20						
	25						
	30						
35	学習のまとめ、振り返り、片付け						
40	学習のまとめ、振り返り、片付け						
補足説明		つばめや支持して足振りなどをしながら「腕支持」の感覚を養わせる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけさせる。	伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。	
評価の観点	知識技能	肘を曲げずに「腕支持」の姿勢を保つことを身に付けている。		いろいろな技で回転したり、下りたりすることを身に付けている。		基本の技や発展技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。	
	思考判断表現				友達のよい動きで見つけたことを、伝えている。	自己に合った技を選択し、組み合わせている。	
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく鉄棒運動をすることに進んで取り組もうとしている。				鉄棒運動に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6	
学習内容・評価規準		基本の技を身に付けること。			発展技に挑戦すること。			
		<ul style="list-style-type: none"> 技のもととなる類似運動を取り入れること。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己に合った場や練習内容を選択すること。 友達の練習の仕方を真似てみる。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな跳び方の練習を工夫すること。 友達のよい動きを見つける。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見つけること。 自己に合った場や練習内容を選択すること。 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と協力し合いながら発展技に挑戦すること。 互いの動きを見合ったり、補助し合ったりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> よりよい着地の仕方を学習すること。 技がうまくできたときの動き方を伝え合うこと。 	
学習活動	5	あいさつ、めあての確認、場づくり						
	10	授業のマナー約束の確認	心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動）					
	15	もとなる動き（類似運動）						
	20	跳び箱運動に結びつく動きに取り組む	基本の技を試したり、練習を繰り返したりして、自己に合った課題を見つける			発展技に挑戦する		
	25							
	30							
35								
40	学習のまとめ、振り返り、片付け							
補足説明		結びつく動きを経験させる。	技ができるようになるために、具体的な練習方法や技のポイントを確認させる。	友達とペアになり、互いのよいところを見つけさせる。	3～4人でグループを作り、友達同士で見合ったり、励まし合ったりして課題を見つけさせる。		伝え合いの際、友達の考えを認める雰囲気をつくらせる。	
評価の観点	知識技能		基本の技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。	いろいろな技で回転したり、下りたりすることを身に付けている。	発展技に取り組み、自己の力に合った技を身に付けている。			
	思考判断表現				友達のよい動きで見つけたことを、伝えている。	自己に合った技を選択している。		
	主体的学習態度	器械・器具の使い方や場の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	順番を守り、友達と仲よく跳び箱運動をすることに進んで取り組もうとしている。					跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>スタートの仕方や競走の仕方を工夫して、自分の記録に挑戦したり、友達と競走したりして、かけっこを楽しむこと。</p>		<p>走り方やバトンパスの仕方を工夫して、チームの記録に挑戦したり、相手チームと競走したりして、リレーを楽しむこと。</p>	
		<p>全力で走ったり、コースや走り方を工夫して走ったりする。他者との競走も楽しいが、それよりも自分の記録に挑戦させ、自身の伸びに注目する。スタートの仕方や走り方などについて、友達と見合いながら意見を交流して、走り方を工夫してみる。</p>		<p>全力で走ったり、スムーズなバトンパスをしたりしながら、リレーをする。相手チームと競走するだけでなく、自チームの記録をどう高めるかにも注目させる。どうしたらなめらかなバトンパスができるかを考え、練習して習得する。</p>	
学習活動	5	<p>学習の約束の確認 ・時間、服装など マナーの確認 ・友達と仲よく</p>	動的ストレッチ		
	10		学習のねらいの確認		
	15	動的ストレッチ	鬼ごっこ		
	20	鬼ごっこ	<p>工夫して走る ・5秒間走 ・50m テープ走 ・テープ取り走 ・背中タッチ走</p>	リレー ・折り返しリレー ・サークルリレー	リレー ・トラックリレー
	25	40m 走の測定		走り方 ・バトンパスの工夫	走り方 ・バトンパスの工夫
	30	様々なスタート 様々なコース 走り方の観察と交流	<p>40m 走の測定 ・前時との比較</p>	リレー ・折り返しリレー ・サークルリレー	リレー ・トラックリレー
	35				
	40	整理運動、学習のまとめ			
補足説明	<p>・前半2時間をかけっこ、後半2時間をリレーとせずに、一単位時間の前半をかけっこ、後半をリレーという構成にしてもよい。 ・鬼ごっこを実施し、全力で走る経験を楽しみながらさせるとよい。 ・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気高めるとよい。 ・なめらかなバトンパスの方法を考え、練習するように促す。</p>				
評価の観点	知識技能		腕を振り、地面を力強く蹴って、全力で走ることを身に付けている。		落とさず滑らかなバトンパスをすることを身に付けている。
	思考判断表現		走り方やスタートの仕方を工夫している。		リレーで滑らかなバトンパスの方法を確かめている。
	主体的学習態度	かけっこ・リレーの運動に積極的に取り組もうとしている。		勝敗を受け入れ、友達と仲よく活動することに進んで取り組もうとしている。	

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>コースを工夫して、いろいろなリズムで調子よく走り越えること。</p>		<p>インターバルやハードルの数など、小型ハードルの並べ方を工夫して走ったり、競走したりすること。</p>	
		<p>ケンステップや段ボール、タイヤ、ミニハードル（ペットボトルで作成した物も含む）などをコースに置き、様々なリズムで走る。置き方を友達と相談して工夫して走る。</p>		<p>3歩から5歩で越えられるように小型ハードルを設置して、調子よく走り越える。自分の走りやすいコースを見つけて走り越す。調子よく走り越しながら、友達と競走する。</p>	
学習活動	5	<p>学習の約束の確認 ・時間、服装などマナーの確認 ・友達と仲よく</p>	動的ストレッチ		
	10		学習のねらいの確認		
	15	動的ストレッチ	<p>鬼ごっこ（スキップしっぽ取りなど）</p>		
	20	スキップしっぽ取り			
	25	<p>障害走 ・小型ハードル等をコースに自由に置いてリズムを感じながら走る ・1つのコースに4つの用具を置き、競走する</p>	<p>小型ハードル走 ・小型ハードル等をコースに自由に置いてリズムを感じながら走る ・友達が作ったコースも走り、どんな感じがしたか感想を伝える ・1つのコースに4つの用具を置き、競走する</p>	<p>小型ハードル走 ・インターバルが異なるコースをいくつか設定し、3歩から5歩で調子よく走り越せるコースを見つけて走る ・上手く走れるコースがなければ、インターバルの距離を変更する</p>	
	30				
	35				
40	整理運動、学習のまとめ				
補足説明	<p>・鬼ごっこを実施し、全力で走る経験を楽しみながらさせるとよい。 ・競走は他者との比較だけでなく、自分の記録への挑戦も大切にする。 ・ストップウォッチの正しい使い方を学習する。 ・リレーのグループは、人間関係に配慮しつつ、できるだけ等質にする。 ・走っている友達を応援したり、走り終わったらハイタッチをしたりして、グループの雰囲気高めるとよい。 ・小型ハードルがない場合は、段ボールを斜めにカットして用いるとよい。</p>				
評価の観点	知識技能		小型ハードルを様々なリズムで走ることを身に付けている。		小型ハードルを3歩から5歩で調子よく走り越すことを身に付けている。
	思考判断表現		様々なリズムで走ることでできる場を設定している。		小型ハードル走で、調子よく走るための足の運び方を見つけている。
	主体的学習態度	小型ハードル走の運動に積極的に取り組もうとしている。		小型ハードル走をする場や用具の安全を確かめて運動することに進んで取り組もうとしている。	

時間	1	2	3	4	5
学習内容・評価規準	<p>短い助走から強く踏み切って、前方へ跳ぶ動きを身に付けること。</p>			<p>遠くへ跳ぶための動き方を見つけること。</p>	<p>遠くへ跳ぶための動き方で、競争を楽しむこと。</p>
	<p>①-1 安全な着地は、膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。</p>	<p>②-1 踏み切りは、踏み切る足を決めること。 ②-2 遠くへ跳ぶには、かかとで踏み込んで、足の裏全体で強く踏み切ること。</p>	<p>③-1 助走は、まっすぐ前を見ること。 ③-2 助走は、3歩のリズムがあること。</p>	<p>①-2 遠くへ跳ぶには、できるだけ足を前に出して着地すること。 ②-3 遠くへ跳ぶには、体を少し傾けて、斜め上に跳ぶこと。 ③-3 遠くへ跳ぶには、3～5歩の助走で、踏み切り直前2歩目の歩幅を小さくすること。</p>	<p>①-2 遠くへ跳ぶには、できるだけ足を前に出して着地すること。 ②-3 遠くへ跳ぶには、体を少し傾けて、斜め上に跳ぶこと。 ③-3 遠くへ跳ぶには、3～5歩の助走で、踏み切り直前2歩目の歩幅を小さくすること。</p>
学習活動	5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	10	立ち幅跳び①-1	ケン・パ (1歩助走) ②-1	ケン・パ (1歩助走) ③-1	ケン・パ (1歩助走) ③-1
	15	ケン・パ (1歩助走) ①-1	踏み切り板跳び ②-1	3歩の助走リズム ③-2	予想する
	20			競争のルール	ケン・パ (1歩助走) ①-2 3歩の助走リズム ②-3、③-2
	25	跳び箱跳び①-1	跳び箱跳び②-2		自分の考えの修正
	30	3歩の助走①-1	踏み切り板跳び ②-2	・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板 ③-2	ケン・パ (1歩助走) ①-2 3～5歩の助走リズム ②-3、③-2、③-3
	35		3歩の助走②-2		みんなで確認
40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	競争のルールの確認 ・跳び箱跳び ・踏み切りゾーン ・踏み切り板 ③-2 途中で作戦タイム 学習のまとめ・振り返り
補足説明	<p>・立ち幅跳びで両手を振って両足とタイミングを合わせるには、手を後方から前方へ振り出すと同時に前方へ跳ぶこと。 ・手を後ろに着いたり、尻を着いたりしたら「スッコケアウト」とする。</p>	<p>・踏み切り足が決まらないときは、片足で踏み切り(ケン)、両足で着地する(パ)の動きを両足で試し、やりやすかったり、より遠くへ跳んだりできた方に決めるようにする。</p>	<p>・リズムよく助走ができないときは、「イチ、ニ、サーン」と声を出したり、手拍子をしてもらったりする。</p>	<p>・問題(発問)「記録がよい友達は、どんなふうに跳んでいたかな」の問いを通して、遠くへ跳ぶための動き(助走の仕方・踏み切り方)に気づかせる。</p>	<p>・1人ひとりが跳んだ得点を足して、合計得点の多い方が勝ちとする。途中で作戦タイムで互いの考えを聞き合い、競争に進んで取り組むようにする。</p>
評価の観点	知識技能	①膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することを身に付けている。	②踏み切る足を決め、前方に強く踏み切り遠くに跳ぶことを身に付けている。	③短い助走で遠くに跳ぶことを身に付けている。	
	思考判断表現				遠くへ跳ぶための動き方を見つけている。
	主体的学習態度	遠くに跳ぶことの学習に進んで取り組もうとしている。			

時間		1	2	3	4	5
学習内容・評価規準		<p>短い助走から強く踏み切って、上方へ跳ぶ動きを身に付けること。</p>			<p>高く跳ぶための動き方を見つけること。</p>	<p>高く跳ぶための動き方で、競争を楽しむこと。</p>
		<p>①-1 安全な着地は、膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。</p>	<p>②-1 踏み切りは、踏み切る足を決めること。 ②-2 高く跳ぶには、かかとで踏み込んで、足の裏全体で強く踏み切ること。</p>	<p>③-1 助走は、踏み切り足が決まると助走する向きが決まること。 ③-2 助走は、3歩のリズムがあること。</p>	<p>①-2 高く跳ぶには、片足ずつ足の裏全体で着地すること。 ②-3 高く跳ぶには、踏み切り足ではない方の膝を高く上げること。 ③-3 高く跳ぶには、3～5歩でスピードをつけた助走をすること。</p>	<p>①-2 高く跳ぶには、片足ずつ足の裏全体で着地すること。 ②-3 高く跳ぶには、踏み切り足ではない方の膝を高く上げること。 ③-3 高く跳ぶには、3～5歩でスピードをつけた助走をすること。</p>
学習活動	5	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	10	<p>ゴムひも跳び ①-1 高さを少しずつ上げる ・足首 ・ふくらはぎ ・膝下</p>	<p>踏み切り足を決めよう ②-1</p>	<p>ケン・パ (1歩助走) ③-1</p>	<p>問題(発問) 予想する</p>	<p>跳び箱跳び②-3、 ③-3 3歩・5歩の助走リズム③-2、①-2</p>
15		<p>踏み切り板跳び ②-1</p>	<p>3歩の助走リズム③-2</p>	<p>跳び箱跳び ②-3、③-3 3歩のリズム ③-3、①-2 5歩のリズム③-3、①-2</p>	<p>競争のルールの確認</p>	
20			競争のルール	競争のルール	自分の考えの修正	
25	<p>ゴムひも跳び ①-1 高さを少しずつ上げる ・膝上 ・もも ・股 ・へそ下</p>	<p>跳び箱跳び②-2</p>		<p>・3歩のリズムで行う ・途中での作戦タイム</p>	<p>跳び箱跳び②-3、 ③-3</p>	<p>・3歩のリズムか5歩のリズムから選ぶ ・途中での作戦タイム</p>
30		<p>踏み切り板跳び ②-2</p>			<p>3歩のリズム ③-3、①-2 5歩のリズム ③-3、①-2</p>	
35		<p>3歩の助走②-2</p>			<p>みんなで確認</p>	
40	学習のまとめ・振り返り	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ・振り返り
補足説明		<p>・ゴムひも跳びでは、足首やふくらはぎの低い高さのときに、足の裏全体で着地することをおさえる。 ・手を後ろに着いたり、尻を着いたりしたら「ズッコケアウト」とする。</p>	<p>・踏み切り足が決まると、助走する方向が決まる。</p>	<p>・リズムよく助走ができないときは、「イチ・ニ・サーン」と声を出したり、手拍子してもらったりする。 ・5歩のリズムでは、3歩のリズムの「イチ・ニ・サーン」の前に「イチ・ニ」を加えて、「イチ・ニ・イチ・ニ・サーン」とする。</p>	<p>・問題(発問)「記録がよい友達は、どんなふうに跳んでいたかな」の問いを通して、高く跳ぶための動き(助走の仕方・踏み切り方)に気づかせる。</p>	<p>・1人ひとりが跳んだ得点を足して、合計得点の多い方が勝ちとする。途中での作戦タイムで互いの考えを聞き合い、競争に進んで取り組むようにする。</p>
評価の観点	知識技能	①膝を柔らかく曲げて、両足で安全に着地することを身に付けている。	②踏み切る足を決め、上方に強く踏み切り高く跳ぶことを身に付けている。	③短い助走で高く跳ぶことを身に付けている。		④短い助走から踏み切って高く跳ぶことを身に付けている。
	思考判断表現				高く跳ぶための動き方を見つけている。	
	主体的学習態度	高く跳ぶことの学習に進んで取り組もうとしている。				

時間		1	2
学習内容・評価規準		<p>遠くへ投げるための動き方を見つけること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全身を使って遠くへ投げるには、上体が後ろへ傾いた姿勢から、上体を起こして肩を回して前方へ上体を倒すこと。① ・遠くへ投げるには、横向きの姿勢から投げる方向を見ること。② 	<p>遠くへ投げるための動き方で競争して楽しむこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全身を使って遠くへ投げるには、上体が後ろへ傾いた姿勢から、上体を起こして肩を回して前方へ上体を倒すこと。① ・遠くへ投げるには、横向きの姿勢から投げる方向を見ること。②
	学習活動	<p>5 準備運動・投げ体操</p> <p>10 問題（発問）</p> <p>15 予想する</p> <p>20 だすこいスロー① ふり向きスロー① サイドステップスロー②</p> <p>25 自分の考えの修正</p> <p>30 だんボールずもう</p> <p>35 みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ</p>	<p>5 準備運動</p> <p>10 だすこいスロー① ふり向きスロー① サイドステップスロー②</p> <p>15 ルール等確認</p> <p>20</p> <p>25 だんボールずもう</p> <p>30 スコアゲーム</p> <p>35 スローインゴルフ</p> <p>40 グループで伝え合い</p> <p>40 学習のまとめ・振り返り</p>
補足説明		<p>・問題（発問）「どのような動きをすると遠くへ投げられるかな」の問いを通して、全身を使って遠くへ投げることや横向きの姿勢から投げる方向を見て投げることに気づかせる。</p>	<p>・使用するボール、投げる場と方向を確認させ、安全に行うようにする。</p> <p>・助け合って記録をとるようにする。</p> <p>・ゲーム内やゲーム途中で、適宜、グループで遠くに投げる動きについて伝え合うようにする。</p>
評価の観点	知識技能		<p>横向きの姿勢から投げる方向を見て、全身を使って遠くへ投げることを身に付けている。</p>
	思考判断表現	<p>遠くへ投げるために、横向きの姿勢から投げる方向を見て、全身を使って投げる投げ方を見つけている。</p>	
	主体的学習態度	<p>遠くへ投げることの運動に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>約束や安全を守り、遠くへ投げることの運動に友達と進んで取り組もうとしている。</p>

時間		1	2	3	4
学習内容・評価規準		<p>息を止めたり吐いたりしながらの潜り方や浮き方を身に付けること。</p> <p>①-1 息を止めたり吐いたりしながら潜るときは、息を吸った後(すう)、止めて水中に入り(とめる)、鼻から息を吐きながら(はく)、頭まで潜ること。 ①-2 息を吸って(すう)、止めて水中に入り(とめる)息を吐きながら(はく)頭まで潜った後は、手をかいて水面に顔を上げて息を吸うこと(すう)で、「すう・とめる・はく」の一連のサイクルになること。</p>	<p>②-1 浮くには、大きく息を吸い込み(すう)、止めて水中に入り(とめる)、全身の力を抜くこと。 ②-2 息を止めたり吐いたりしながら浮くときは、まず大きく息を吸い込み(すう)、次に止めて水中に入り(とめる)、そして少しずつゆっくり吐く(はく)こと。</p>	<p>息を止めたり吐いたりしながらの潜り方や浮き方を見つけること。</p> <p>①-3 浮いたり潜ったりするときには、息を止めると浮き、息をゆっくり吐くと潜ること。 ②-1 息を止めたり吐いたりしながら浮くときは、全身の力を抜いて浮くこと。</p>	<p>顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢(けのび)で浮いて進む動きを身に付けること。</p> <p>③-1 けのびから安全に立つには、けのびの姿勢からゆっくり膝を腹に引き寄せて、手で水を下に押し水底に足を着けて顔を上げること。 ③-2 けのびをするときには、両腕で耳の後ろを挟むように頭上へ伸ばし、両脚を揃え、水面と平行な姿勢になること。</p>
	学習活動	<p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10</p> <p>15 もぐりっこ①-1 棒くぐり①-1</p> <p>20</p> <p>25 水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2</p> <p>30</p> <p>35 宝探し①-1</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1</p> <p>クラゲ浮き②-2 大の字浮き②-2 だるま浮き②-2 伏し浮き②-2</p> <p>ボディでまねっこ②-1、②-2</p> <p>学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>準備運動・水慣れ</p> <p>問題(発問)</p> <p>予想する</p> <p>クラゲ浮き、大の字浮き、だるま浮き、伏し浮き</p> <p>自分の考えの修正</p> <p>クラゲ浮き、大の字浮き、だるま浮き、伏し浮き</p> <p>みんなで確認</p> <p>学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>	<p>準備運動・水慣れ</p> <p>クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1</p> <p>伏し浮きからの立ち方③-1</p> <p>けのび③-2</p> <p>ひもでけん引されてのけのび③-2</p> <p>学習のまとめ 整理運動・シャワー</p>
補足説明		<p>・水深はプール内の位置で違うので子どもの身長に応じて場所を指示する。 ・水に顔を近づけるときには、少しずつ顔に水がかかるように、顎、鼻、耳、目へと少しずつ水につけるところを増やす。</p>	<p>・クラゲ浮きの前に、リカバー(立ち方)の指導をする。 ・だるま浮きは、はじめは両膝を抱え込まないで、持つくらいにする。慣れてきたら膝を抱える。また、一度は沈むが、ゆっくりと浮いてくことも経験させておきたい。</p>	<p>・「浮きやすいのは、大きく吸った息を止めたときか、ゆっくり吐いたときか、どちらでしょうか。力を入れたときでしょうか、力を抜いたときでしょうか。」「潜りやすいのは、大きく吸った息を止めたときか、吐いたときか、どちらでしょうか。」を考えさせる。</p>	<p>・けのびは、抵抗の少ない動きとして大切な動きである。 ・「目線は少し前の方を見ること」がポイントである。水中にある具体的なものを示すとよい。</p>
評価の観点	知識技能	息を止めたり吐いたりしながら潜ることを身に付けている。	息を止めたり吐いたりしながら浮くことを身に付けている。	全身の力を抜いて浮くことを身に付けている。	顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばして、水面と平行な姿勢で進むことを身に付けている。
	思考判断表現			息を止めると浮き、息をゆっくり吐くと潜ることについて理解している。	
	主体的学習態度	潜ることや浮くことに進んで取り組もうとしている。			浮いて進むことに進んで取り組もうとしている。

時間		5	6	7
学習内容・評価規準		<p>あごを引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢（けのび）で浮いて進む動きを身に付けること。</p> <p>③-1 けのびから安全に立つには、けのびの姿勢からゆっくり膝を腹に引き寄せて、手で水を下に押して水底に足を着けて顔を上げること。 ③-3 けのびで浮いて進むには、水中に入る前に息を吸い、止めて入水し、伏し浮きして、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、進みながら息を吐くこと。</p>		<p>手足を伸ばして水面と平行な姿勢になることを見つけること。</p> <p>③-3 初歩的な泳ぎをするためには、肩まで水に入り両腕を水中前方に伸ばして顔を水につけてから水底や壁を蹴ってけのびで進むこと。</p>
		<p>③-4 けのびで浮いて進むには、肩まで水に入り両腕を水中前方に伸ばして顔を水につけてから水底や壁を蹴ってけのびで進むこと。</p>		
学習活動	5	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	クラゲ浮き②-1 大の字浮き②-1 だるま浮き②-1 ペアで背浮き②-1 伏し浮き②-1	クラゲうき②-1 だるまうき②-1 伏しうき②-1	問題（発問）
	15			予想する
	20		伏し浮きからの立ち方③-1	壁を蹴ってのけのび
	25	伏し浮きからの立ち方③-1 けのび③-2	けのび③-2	自分の考えの修正
	30	ひもでけん引されてのけのび③-2	ひもでけん引されてのけのび③-2 友達に引かれてのけのび③-2	ひもでけん引されてのけのび 壁を蹴ってのけのび
	35			みんなで確認
	40	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー
補足説明			・問題（発問）「けのびでどこまでいけるかな」を受けて、抵抗の少ない動きを見つける。自分の考えの修正後は、必要に応じて「ひもでけん引されてのけのび」で動きを確かめさせた後、再度、「壁を蹴ってのけのび」をさせることも考えられる。	
評価の観点	知識技能	水中に入る前に息を吸い、止めて入水し、浮いて進みながら、息をはくことを身に付けている。	水底や壁を蹴ってけのびで進むことを身に付けている。	
	思考判断表現			浮いて進むには、手足を伸ばして水面と平行な姿勢になることを見つけている。
	主体的学習態度			

時間		8	9	10
学習内容・評価規準		頭の上方に腕を伸ばした姿勢（ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ）で、手や足をバランスよく動かして浮いて進む動きを身に付けること。		
		<p>④-1 ばた足泳ぎをするときは、水面に平行な姿勢を保ったけのびの姿勢を、保つこと。</p> <p>④-2 ばた足泳ぎをするときは、左右の脚を一定の幅で上下交互に連続して、太ももを使って足首を伸ばすように動かすこと。</p>	<p>⑤-1 かえる足泳ぎをするときは、水面に平行な姿勢を保ったけのびの姿勢に戻ることに。</p> <p>⑤-2 かえる足泳ぎをするときは、肩より前で大きな円を描き、水を手のひらで下に押すこと。</p>	<p>⑤-3 かえる足泳ぎをするときは、足の裏で水を押すようにすること。</p>
学習活動	5	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ	準備運動・水慣れ
	10	ひもでけん引されてのけのび	壁を蹴ってのけのび	壁を蹴ってのけのび
	15	壁を蹴ってのけのび		
	20		水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2	水中ジャンプ①-2 水中ジャンプ連続①-2
	25	ビート板でばた足泳ぎ ④-1、④-2		
	30	ロングビート板リレー ④-1、④-2	友達に支えられたかえる足泳ぎ かえる足泳ぎ	ビート板でかえる足泳ぎ ロングビート板リレー (かえる足泳ぎ)
	40	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー	学習のまとめ 整理運動・シャワー
補足説明		・「手のかき」は必要に応じて扱うこととするが、4年生では「呼吸しながら進むこと」と合わせて扱うこととする。	・水中ジャンプで手で水を押し跳び上がる動きが、かえる足泳ぎの手のかきとつながっている。	・4年生では「呼吸をしながら進むこと」も扱うこととする。 ・水中ジャンプで沈むときに足の指先を外側に向けて、足の裏全体で水底をける感じをつかませてから、プールサイドで友達に足を支えてもらって練習する。
評価の観点	知識技能	頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、足を動かしたばた足泳ぎを身に付けている。	頭の上方に腕を伸ばした姿勢で手を動かしたかえる足泳ぎを身に付けている。	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たかえる足泳ぎを身に付けている。
	思考判断表現			
	主体的学習態度			浮いて進むことに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準	知・技④ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。	知・技②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。 1) ゴールにボールを持ち込むこと。 2) パスした後、すぐに反対側に回ること。	思①ルールを工夫すること。 1) みんなが楽しめるルールの工夫点を考えること。	知・技②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。 1) 1人抜かした隣の人にパスをすること。 2) パスをするふりをして相手をうまくかわすこと。	思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手の特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。	思③考えたことを友達に伝えること。 1) メインゲームの時に知・技②について考えたことを友達に伝えること。	
	態①進んで取り組むこと。	態⑤場の用具の安全に気をつけること。	態②規則を守ること。	態③勝敗を受け入れること。	態④友達の考えを認めること。		
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、しっぽ取り、ランニングパス				
	10						
	15	しっぽ取り	パス練習 (パスをした後の移動)	パス練習 (抜かしパス、交差パス、フェイント)			
	20						
	25	ランニングパス	メインゲーム前半戦 (パスをした後の移動)	メインゲーム前半戦 (抜かしパス、交差パス、フェイント)			
	30						
35	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (パスをした後の移動)	メインゲーム後半戦 (抜かしパス、交差パス、フェイント)				
40		学習の振り返り					
補足説明	・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解させる。	・パスした後の移動を練習した後に、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。			・抜かしパスやフェイントを練習した後に、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。		
評価の観点	知識技能			②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。		②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。	②味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールを持ち込んだりすることを身に付けている。
	思考判断表現			①みんなが楽しめるルールについて、工夫したことを伝えている。		②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいく。	③ボールをゴールまで運ぶために工夫したことを伝えている。
	主体的学習態度	①各種ゲームに進んで取り組もうとしている。	⑤メインゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	②メインゲームで、規則を守ることに取り組もうとしている。	③メインゲームで、勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準	知・技④ 各種ゲームの進め方や行い方を知ること。	知・技②味方にパスを出したり、シュートをしたりすること。 1) インステップキックでパスやシュートすること。	思①ルールを工夫すること。 1) みんなが楽しめるルールの工夫点を考えること。	知・技②味方にパスを出したり、シュートをしたりすること。 1) インサイドキックでパスやシュートすること。	思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。	知・技②味方にパスを出したり、シュートをしたりすること。 1) インステップキックやインサイドキックでパスやシュートすること。	思③考えたことを友達に伝えること。 1) メインゲームの時に知・技②について考えたことを友達に伝えること。
	態①進んで取り組むこと。	態⑤場の用具の安全に気をつけること。	態②規則を守ること。	態③勝敗を受け入れること。	態④友達の考えを認めること。		
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動					
	10	・学習のめあて ・準備運動、ボールタッチ、けり出しゲーム					
	15	ボールタッチ	グリッドパスゲーム (インステップキックのみ)		グリッドパスゲーム (インサイドキックのみ、フリー)		
	20						
	25	けり出しゲーム	メインゲーム前半戦 (インステップキックの習得)		メインゲーム前半戦 (パスの習得)		
	30						
35	メインゲーム (ゲームの進め方)	メインゲーム後半戦 (インステップキックの習得)		メインゲーム後半戦 (パスの習得)			
40	学習の振り返り						
補足説明	・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解させる。	・インステップキックの蹴り方について練習した後、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。		・インサイドキックの蹴り方について練習した後、ゲームにおいて同様の動きができるよう強調する。	・ラインマンの使い方やシュートのタイミングなどの視点を持たせながら効果的な攻め方について考えさせる。		
評価の観点	知識技能			②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。		②味方にパスを出したり、シュートをしたりすることを身に付けている。	④各種ゲームの進め方や行い方を知り、説明している。
	思考判断表現			①みんなが楽しめるルールについて、工夫したことを伝えている。		②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。	③味方にパスを出したり、シュートをしたりするために工夫したことを伝えている。
	主体的学習態度	①各種ゲームに進んで取り組もうとしている。	⑤メインゲームで、場の用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	②メインゲームで、規則を守ることに進んで取り組もうとしている。	③メインゲームで、勝敗を受け入れることに進んで取り組もうとしている。		

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準	<p>知・技③ボール方向に体を向けること。 1)ボールがある方向におへそを向けること。 2)軽く膝を曲げて構えること。</p> <p>態①進んで取り組むこと。</p>	<p>知・技①いろいろな高さのボールを片手や両手で打ちつけること。 1)手のひらで「パーン」、またはグーで「パーン」と打ちつけること。 2)体の前で、または体の横で打ちつけること。</p> <p>態⑥周囲の場や用具の安全を確かめること。</p>	<p>思③考えたことを伝えること。 1)2人組パスの時に知・技①についてお互いに確認して伝え合うこと。</p> <p>態③準備・片付けを友達と一緒にやること。</p>	<p>知・技②片手や両手での相手コートへの返球。 1)いろいろな打ちつけ方で相手コートに返球すること。</p> <p>態②規則を守り、仲良くゲームをすること。</p>	<p>知・技④ボールのコースへの移動。 1)③の姿勢からボールがくる方向に移動すること。</p>	<p>思②作戦を選ぶこと。 1)自分のチームや相手チームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。</p>
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、壁当て	・学習のめあて ・準備運動、ターゲットゲーム	・学習のめあて ・準備運動、2人組パス	・学習のめあて ・準備運動
	10	キャッチボール	ターゲットゲーム	2人組パス	2人組ラリーゲーム	2対2プレールゲーム
	15	壁当て	2人組パス	2人組ラリーゲーム	2対2プレールゲーム	メインゲーム①
	20	ボールつき鬼ごっこ	2人組ラリーゲーム	2対2プレールゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②
	25					学習・単元の振り返り
30						
35						
40						
補足説明	<p>・キャッチボール→体はどこに向けたいか？ ・進んで取り組むとはどういうことか？</p>	<p>・どこで打ちつけるといいかな？ ・2人組パスは、慣れてきたら少し距離を離す。 ・安全を確かめるポイントは？</p>	<p>・ボールの打ちつけ方について考えたことを伝え合う場を設ける。 ・準備片付けを友達と一緒にやる方法は？</p>	<p>・ルールを守るとは大切？仲よくゲームするにはどうしたらいい？</p>	<p>・余裕をもってボールを打ちつけるためには、どこに動けばいいか？</p>	<p>・自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか、いくつかの例から選んで試す。なぜその作戦を選んだか？</p>
評価の観点	知識技能		③ボールがある方向におへそを向けること、軽く膝を曲げて構えることを身に付けている。	①いろいろな高さのボールを片手や両手で打ちつけることを身に付けている。	②いろいろな打ちつけ方で相手コートに返球することを身に付けている。	①～③および④ボールコースへの移動ができる。
	思考判断表現		③ボールの打ちつけ方について、考えたことを伝えている。			②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。
	主体的学習態度		①2人組ラリーゲームに進んで取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③ゲームで使用する用具などの準備や片付けを友達と協力して行うことに進んで取り組もうとしている。	②ルールを守って仲よくゲームすることに進んで取り組もうとしている。

時間	1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準	<p>知・技③ボール方向に体を向けること。 1)ボールが来る方向におへそを向けること。</p>	<p>知・技①いろいろな高さのボールを片手で打つこと。 1)ラケットで「ポン」と打つこと。 2)下から、または横から打つこと。</p>	<p>思③考えたことを伝えること。 1)2人組練習の時に知・技①についてお互いに確認して伝え合うこと。</p>	<p>知・技②相手コートへの返球。 1)いろいろな打ち方で相手コートに返球すること。</p>	<p>知・技④ボールのコースへの移動。 1)知・技③の姿勢からボールが来る方向に移動すること。</p>	<p>思②作戦を選ぶこと。 1)自分のペアや相手ペアの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。</p>
	態①進んで取り組むこと。	態⑥周囲の場や用具の安全を確かめること。	態③準備や片付けを友達と一緒にすること。	態②規則を守り、仲よくゲームをすること。		
学習活動	5	<p>・学習のめあて ・準備運動 ・テニピン遊び (ボール打ち上げ、キャッチ・アンド・ラリー、コロコロラリーなど)</p>				
	10	ねらってみよう		ねらってみよう	グループ選択メニュー	
	15	つづけてみよう		つづけてみよう		
	20	1人テニピン遊び ボール打ち上げ	キャッチ・アンド・スローゲーム		メインゲーム①	メインゲーム①
	25	2人テニピン遊び キャッチ・アンド・ラリー、コロコロラリー			メインゲーム②	メインゲーム②
	30		メインゲーム (キャッチ・アンド・ショットゲーム)		メインゲーム	メインゲーム
	35	試しのゲーム				
40	学習の振り返り					学習・単元の振り返り
補足説明	<p>・ボールのバウンドに合わせて、体はどこに動かしたらよいか？ ・進んで取り組むとはどういうことか？</p>	<p>・どこで打つといいか？ ・2人組練習は、慣れてきたら少し距離を離す。 ・安全を確かめるポイントは？</p>	<p>・ボールの打ち方に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。 ・準備や片付けを友達と一緒にやる方法は？</p>	<p>・ルールを守ることは大切。仲よくゲームするにはどうしたらよいか？ ・つなげるボール、強いボールはどのように打ったらよいか？</p>	<p>・余裕をもってボールを打つためには、どこに動けばよいか？</p>	<p>・自分のペアや相手ペアの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか、いくつかの例から選んで試す。なぜその作戦を選んだり考えたりしたのか？</p>
評価の観点	知識技能		③ボールが来る方向におへそを向けること、軽く膝を曲げて構えることを身に付けている。	①いろいろな高さのボールをハンドラケットで「ポン」と打つこと。つなげる時は下から、攻める時は横から強く打つことを身に付けている。	②状況に応じた打ち方で相手コートに返球することを身に付けている。	①～③および④ボールの落下点に素早く移動ができる。
	思考判断表現		③ボールの打ち方について、考えたことを伝えている。		③どこにどのようなボールを打ったらよいか、考えたことを伝えている。	②チームや相手チームの特徴を踏まえて、作戦を選んだり考えたりできる。
	主体的学習態度		①キャッチ・アンド・ショットゲームに進んで取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場や用具の安全を確かめることに進んで取り組もうとしている。	③ゲームで使用する用具などの準備や片付けを友達と協力して行うことに進んで取り組もうとしている。	②ルールを守って仲よくゲームすることに進んで取り組もうとしている。

時間		1	2	3	4	5	6
学習内容・評価規準		<p>知・技④ベースに向かって全力で走り駆け抜けること。 1) 蹴球後に次の塁をめがけて全力で走って駆け抜けること。</p>	<p>知・技①ボールをねらった方向に蹴ること。 1) ボールの横に前足のつま先を蹴りたい方向に向けてセットすること。 2) ボールの真ん中を「パーン」と蹴ること。 3) 足の甲または内側で蹴ること。</p>	<p>知・技③向かって来るボールの正面に移動すること。 1) ボールが向かって来る方向におへそを向けて、軽く膝を曲げて構えること。 2) 蹴球または送球を捕球するために素早く移動すること。</p>	<p>知・技②投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げること。 1) ボールを持つ手の肘を後方に引くこと。 2) 投げたい方向に視線を向けること。 3) 投げる手と反対の足を投げたい方向に向かって踏み出すこと。</p>	<p>思③考えたことを伝えること。 1) 2人組パスの時に知・技①についてお互いに確認して伝え合うこと。</p>	<p>思②作戦を選ぶこと。 1) 自分のチームや相手のチームの特徴を踏まえて、どのような戦い方をするのか、いくつかの作戦例から選ぶこと。</p>
		態①進んで取り組むこと。	態⑥周囲の場や用具の安全を確認すること。	態③準備・片付けを友達と一緒にやること。	態②規則を守り、仲よくゲームすること。		
学習活動	5	・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動	・学習のめあて ・準備運動、リレー	・学習のめあて ・準備運動、キック練習	・学習のめあて ・準備運動、キャッチの練習	・学習のめあて ・準備運動、投げる練習	
	10						
	15	キャッチボール	キック練習	キャッチの練習	投げる練習	メインゲーム①	グループ選択メニュー
	20						
	25	キック練習	キックゲーム	キックゲーム +走塁 (蹴球が止まるまで全力走)	2ベースゲーム	グループ選択メニュー	メインゲーム①
	30						
35	リレー	キックゲーム +走塁 (蹴球が止まるまで全力走)	2ベースゲーム	メインゲーム	メインゲーム②	メインゲーム②	
40	学習の振り返り						学習・単元の振り返り
補足説明		・どこに向かって、どのように走るといえるかな？ ・進んで取り組むとはどういうことか？	・どうすればうまく前に蹴れるか？ ・安全を確認するポイントは？	・余裕をもって捕球するためには、どうすればよいかな？ ・準備・片付けを友達と一緒にやる方法は？	・どうすればうまく投げたいところ投げるかな？ ・ルールを守ることとは大切？仲よくゲームするにはどうしたらいい？	・投げる練習は慣れてきたら少しペアを動かす。 ・既習事項に即して、お互いに考えたことを伝える場面を設ける。	・自分のチームや相手チームの特徴を踏まえ、どのような戦い方をするのか、いくつかの例から選んで試す。なぜその作戦を選んだか？
評価の観点	知識技能			④ボールを蹴ってベースを全力で走り抜けることを身に付けている。	①ボールの真ん中を「パーン」と蹴ること、ねらった方向に蹴ることを身に付けている。	③向かって来るボールの正面に移動することを身に付けている。	②肘を後方に引き、投げる方向に視線を向け、足を踏み出してボールを投げることを身に付けている。
	思考判断表現					③ボールをねらった方向に蹴るために考えたことを伝えている。	②チームや相手チームの特徴を踏まえ、作戦を選んでいる。
	主体的学習態度		①キックゲームに進んで取り組もうとしている。	⑥練習やゲームで、場や用具の安全を確認することに進んで取り組もうとしている。	③ゲームで使用する用具などの準備や片付けを友達と協力して行うことに進んで取り組もうとしている。	②ルールを守って仲よくゲームすることに進んで取り組もうとしている。	

時間	1	2	3	
学習内容・評価規準	<p>オリエンテーション</p> <p>・学習のねらい ・進め方の確認</p> <p>忍者カルタの製作</p>	<p>空想の題材から特徴のある動きを見つけてひと流れで表現すること。 題材の特徴を友達と伝え合うこと。 友達の考えも認めながら仲よく安全に行うこと。</p>		
		<p>にんにんパで忍者修行</p> <p>忍術カルタ</p> <p>2人で「修行カルタ」</p> <p>(見せ合い)</p>	<p>にんにんパで忍者修行</p> <p>忍術カルタ</p> <p>2人で「修行カルタ」</p> <p>(見せ合い)</p>	
学習活動	5	単元の学習について見通しを持つ	思いつくままに表現	いろいろな動き探し
	10	学習の約束・仕方について学び、単元目標を立てる	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する	
	20	忍者カルタを製作する	<p>○修行カルタを行う 〈本時の修行カルタ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屋根から屋根へひらりと跳ぶ ・抜き足、差し足、忍び足 ・跳ぶ・転がる・伏せる ・這う ・跳び移る 	<p>○忍術カルタを行う 〈本時の忍術カルタ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水遁の術 ・クモの糸の術 ・隠れ簀の術 ・壁登りの術 ・火遁の術 ・分身の術
	35		*カルタをめくる間の移動は全て忍者走りで行う(できれば見せ合う)	*カルタをめくる間の移動は全て前時の修行内容から選ぶ(できれば見せ合う)
	40		学習のまとめ	学習のまとめ
	補足説明		この時間内にイメージの考案と製作を行うことは難しい。事前に自分が表現したいイラストを考えさせておき、本時に臨むとよい。カルタはA4サイズが使いやすいが、それ以上の大きさでも構わない。イラストだけでなく、オノマトペも記入する。	児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。カルタをめくったら考え込まずにすぐ表現できるようにする。
評価の観点	知識技能	表したい題材の特徴を知り、カルタを製作できる。	題材の特徴のある動きを入れ、ひと流れで動くことを身に付けている。	題材の特徴のある動きを入れ、ひと流れで動くことを身に付けている。
	思考判断表現	表現したいテーマを選び、カルタに描いたことを伝えている。	表したいイメージをもとに、友達の表現も取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。	表したいイメージをもとに、友達の表現も取り入れながら、ひと流れの表現を見つけている。
	主体的学習態度	表現運動で、カルタの製作に進んで取り組もうとしている。	いろいろなイメージをもとに、忍者になりきって踊ることに進んで取り組もうとしている。	いろいろなイメージをもとに、忍者になりきって踊ることに進んで取り組もうとしている。

時間		4	5	6
学習内容・評価規準		<p>空想の題材から特徴のある動きを見つけ、ひと流れで表現すること。 題材の特徴を友達と伝え合うこと。 友達の考えも認めながら仲よく安全に行うこと。</p>		
		にんにんパで忍者修行 忍者カルタ 2人組で「忍術カルタ」(なかの表現) 敵との戦い 見せ合い	にんにんパで忍者修行 2人組で「忍者修行」(はじめ・おわりの表現) 4人組で戦いの表現 見せ合い	にんにんパで忍者修行 兄弟グループでの見せ合いと改良 リハーサル ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ
学習活動	5	表したいテーマごとのひと流れ、ひとまとまりの動きづくり		
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する		
	15	○好きな忍術カルタを1つ選ぶ	○2人組で表したい場面を引き立てる「はじめ」と「おわり」をつくる(高低・距離・速さなどの動きの工夫)	できたひと流れを兄弟グループで見せ合い、改良する
	20	○2人組で表したい場面の「なか」をつくる(高低・距離などの動きの工夫)	○4人組になり、つくった「はじめ・なか・おわり」の途中で2人対2人の戦いを入れる(できれば見せ合う)	
	25	○敵との戦い(対応・対極) ・忍者刀の術 ・手裏剣の術 ・吹き矢の術(できれば見せ合う)	○4人組になり、つくった「はじめ・なか・おわり」の途中で2人対2人の戦いを入れる(できれば見せ合う)	ミニ発表会
	30			
	35			
40	学習のまとめ	学習のまとめ	学習のまとめ 単元のまとめ	
補足説明	<p>児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。忍者刀と手裏剣では、2人の間の距離が異なる。近づいたら刀の戦い、遠かったら手裏剣というように空間に応じて忍術を使い分けられるように発問・助言する。</p>	<p>児童たちが緊張しているようならばリズムダンスを導入で行い心身をほぐす。はじめ・なか・おわりが途切れず、ひと流れで表現できるようにする。戦いは低学年の「大変だ!」をなかの場面に入れると、話に起伏が生まれる。また、やられる方が動きを誇張すると主役と脇役の表現がより豊かに演出される。</p>	<p>各チームのテーマを伝えてから発表するやり方と、クイズ形式にして発表後に当てるやり方がある。発表は見る観点を明確にして行うようにする。</p>	
評価の観点	知識技能	対極や同調など、対立する動きを身に付けている。	対極や同調など、対立する動きを身に付けている。	ひとまとまりの動きにして踊ることを身に付けている。
	思考判断表現	自他の表現の特徴を見つけて伝えている。	自他の表現の特徴を見つけて伝えている。	自他の表現の特徴を見つけて伝えている。
	主体的学習態度	友達からの助言を活かし、修正することに進んで取り組もうとしている。	友達からの助言を活かし、修正することに進んで取り組もうとしている。	友達からの助言を活かし、修正することに進んで取り組もうとしている。

時間	1	2	3	4	
学習内容・評価規準	ロックやサンバのリズムに乗って全身で弾んで工夫して踊ること。 場の安全に気をつけること。				
	オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 ロックのリズムで踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る ロックのリズムに乗って全身で弾んで踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る サンバのリズムに乗って全身で弾んで踊る 動きの変化を工夫して踊る 学習のまとめ	みんなで楽しく踊る 好きなリズムを選んでかかわり方を工夫して踊る 学習のまとめ 単元のまとめ	
学習活動	5	ロックのリズムに乗って楽しく踊ろう		好きなリズムを選んで楽しく踊ろうかかわり方を工夫しよう	
	10	本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する		本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する	
	15	○ロックのリズム *教師の真似をして全身で弾んで踊る	○ロックのリズム *教師の真似をして全身で弾んで踊る	○サンバのリズム *2人組で真似をし合って全身で弾んで踊る	○ロック・サンバのどちらかを選び、グループになる
	20	・座位でリズムに乗る ・手拍子でリズムに乗る ・全身(その場ジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等)でリズムに乗る	・座位でリズムに乗る ・手拍子でリズムに乗る ・全身(その場でジャンプ・ケンケン・グーパー・チョキ等)でリズムに乗る	*グループで真似をし合って全身で弾んで踊る(1人ずつ真似っこの繰り返し)	○グループ内でかかわり方を工夫する(手をつないで回る・手をたたき合う・高低をつける・交差する・反対の動き等)
	25		・身体部位(肘・膝・胸・足など)でリズムに乗る	○グループで動きを工夫する(全身の動きに身体部位の動きを組み合わせる・身体部位の動きを次々に変えていく・細かい動きを入れる等)	
	30	*リーダーの真似をして全身で弾んで踊る	*リーダーの真似をして全身で弾んで踊る		○リハーサル
	35				○ミニ発表会
40	学習のまとめ			学習のまとめ 単元のまとめ	
補足説明	ロックは、ソタソタのアフタービートを誇張して学習する。音源は速すぎても遅すぎても乗れない。児童が気持ちよく乗れる音源を用意しておく。可能であればテンポを調整できる機材を用意し、児童のレベルに合わせて速度を調整する。教師は伸びやかに堂々と示範する。	教師は伸びやかに堂々と示範する。教師が楽しそうに示範すると、その楽しさが児童に伝播する。苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。	サンバは、ソタッタ・ソタッタの変則的なリズムを誇張して学習する。苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。グループのダンスは、児童が活動に慣れていない場合は16カウント(2×8カウント)、慣れている場合は32カウント(4×8カウント)くらいで行う。	苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。ひとグループ、32カウント(4×8カウント)くらいのまとまりで発表する。見せ合いは見る方も手拍子で、ともにリズムに乗る。	
評価の観点	知識技能	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることを身に付けている。	リズムに乗って動きを工夫して踊ることを身に付けている。	リズムに乗ってかかわり方を工夫して踊ることを身に付けている。
	思考判断表現		工夫した動きを伝えている。	工夫した動きを伝えている。	工夫したかかわり方を伝えている。
	主体的学習態度	リズムに乗って全身で弾んで踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って全身で弾んで踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。	リズムに乗って友達と仲よく踊ったり、発表会で友達のダンスを観賞したりすることに、進んで取り組もうとしている。

学校指導用DVD

小学校 体育 DVD

器械運動 全3巻

監修：上原三十三（愛知教育大学教授）

各巻 本体 9,500 円+税

基本技から技の繰り返しや組み合わせ、発展技への挑戦を収録した、器械運動の「技のポイント」が身につけられる教材です。マルチアングル撮影により一連の動きを立体的に理解できるほか、安全な授業のための注意点にも配慮しています。



マット運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～

鉄棒運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～

とび箱運動 ～技のポイントと練習・補助のしかた～



陸上運動 全2巻

監修・指導：繁田進（東京学芸大学教授）／
佐藤善人（東京学芸大学教授）

各巻 本体 15,000 円+税

陸上運動の技術の向上に必要な「技のポイント」をまとめたクリップ集です。手足の使い方や動きのリズムをわかりやすく解説し、新項目「投運動」では練習方法のバリエーションを多数紹介。楽しく学びながら正しい動作を習得できます。

走、跳、投の運動

～技のポイント集～（中学年用）

走、跳、投の運動

～技のポイント集～（高学年用）



企画：大日本図書株式会社 株式会社パンドラ 発売：株式会社パンドラ

※この商品は直接(株)パンドラにご注文ください。

〒104-0041 東京都中央区新富2-12-6 TEL:03-3555-3987 FAX:03-3555-8709

E-mail:kibou@pan-dora.co.jp <http://www.pan-dora.co.jp>

たのしい体育 3年 〈教師用〉

●編集

「たのしい体育」編集委員会
三河教育研究会

●刊行

公益財団法人 愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東 170 番地 1
電話 0564-51-4819

●製作

大日本図書株式会社・株式会社バンティアン

Printed in Japan
012302



3年 組



●この本は植物油インキを使用しています。