

教師用

1ねん

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 たこまぐさ





年間指導計画例 第1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 (33時間)

| 月 | 4 | | | 5 | | 6 | | | 7 | | |
|-------|---|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|-------------|----|
| 週(年間) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 時数 | 1 | 体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動② いろいろな動きづくり④ | | | 器械・器具を使つての 運動遊び 遊具遊び③ 鉄棒遊び⑥ | | 走・跳の運動遊び 投げ遊び① ゲーム ボール投げゲーム④ | | | 水遊び 水遊び⑨ | |
| | 2 | | | | | | | | | | |
| | 3 | ゲーム 鬼遊び③ | | | | | 運動と健康① | | | | |

2学期 (42時間)

| 月 | 9 | | | 10 | | | | | 11 | | | 12 | | |
|-------|-------------------|----|----|------------------------------|----|-------------------------------|----|----|---------------------------------------|----|----|--------------------------|----|------------------|
| 週(年間) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 時数 | 表現リズム遊び リズム遊び⑥ | | | 器械・器具を使つての 運動遊び マット遊び⑧ | | 体づくりの運動遊び いろいろな動きづくり④ | | | 走・跳の運動遊び 投げ遊び① ゲーム ボール投げゲーム⑤ | | | 器械・器具を使つての運動遊び 跳び箱遊び⑥ | | 表現リズム遊び 表現遊び⑥ |
| | | | | | | 走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

3学期 (27時間)

| 月 | 1 | | | 2 | | | | 3 | |
|-------|-----------------------|----|----|--------------------------|----|----|----|-------------------------------|----|
| 週(年間) | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 時数 | 体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動③ | | | ゲーム 鬼遊び③ ボール蹴りゲーム⑩ | | | | 走・跳の運動遊び かけっこ遊び③ リレー遊び③ | |
| | 走・跳の運動遊び 跳び遊び⑤ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

年間 102時間

とくせつページ

- ◆わたしたちの あそび …… 57
- ◆なわとびカード …… 59
- ◆すいえいがくしゅうカード …… 60

※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。

たのしい タイトル 1



タイトルをクリックすると
その単元のトップページに移動します。

年 [教師用]

もくじ

朱書編

- うんどうと けんこう …… 2

からだづくりの うんどうあそび

- からだほぐしの うんどうあそび …… 4
- いろいろな うごきづくり …… 6

きかいぎぐを つかての うんどうあそび ムービー▶

- ゆうぐあそび …… 10
- マットあそび …… 12
- てつぼうあそび …… 14
- とびばこあそび …… 16

そう・ちょうの うんどうあそび

- かけっこあそび …… 18
- リレーあそび …… 20
- とびあそび …… 22
- なげあそび …… 24

水あそび

- 水あそび …… 26

ゲーム

ムービー▶

- ボールなげゲーム …… 30
- ボールけりゲーム …… 34
- おにあそび …… 38

ひょうげんリズムあそび

- ひょうげんあそび …… 40
- リズムあそび …… 46
- やがいでの あそび …… 48
- スキー・スケートあそび …… 50
- しゅうだんこうどう …… 51
- しんたいりょくテスト …… 53
- からだを うごかそう

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

- 体づくりの運動遊び …… 10
- 器械・器具を使つての運動遊び …… 12
- 走・跳の運動遊び …… 17
- 水遊び …… 21
- ゲーム …… 24
- 表現リズム遊び …… 29

学習カードへのリンクはこちら



こんな **こんなときは**
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
かんがえてみよう。

学びの記録
やってみたことやかんがえた
ことを、きろくしておこう。

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。

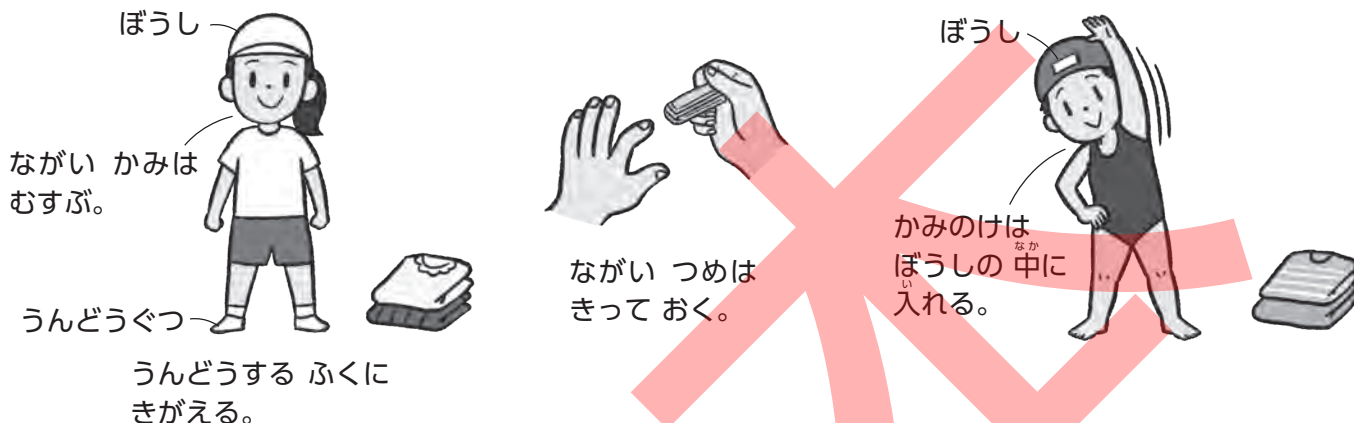
うんどうと けんこう

学習のねらい 各領域の各内容で、運動と健康が関わっていることについて、具体的な考えをもつことができるようにすること。

ステップ ステップ1では、運動の準備の必要性をおさえる。

1 うんどうする じゅんびを しよう。

◎ふくを きがえよう 「うんどうと けんこう」を指導する時間をとることも、各領域の各内容の指導のときに併せて指導することもできる。

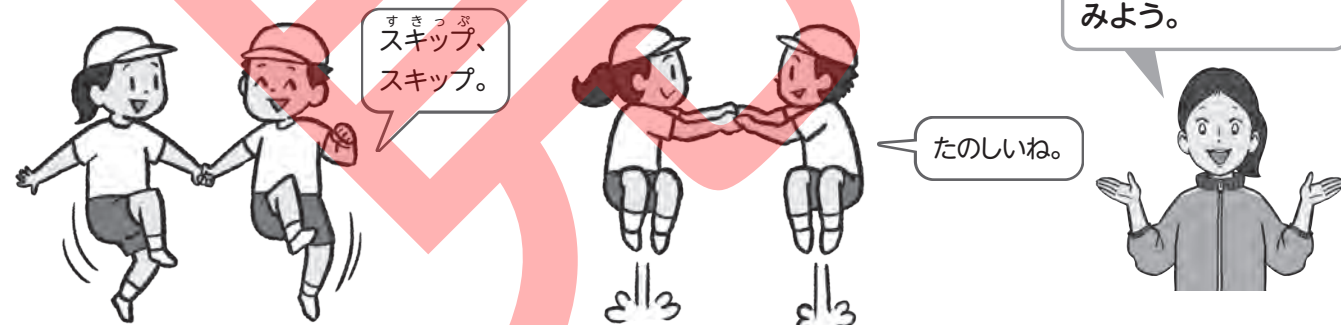


ステップ ステップ2では、運動すると、心と体がどのようなになるか、運動するなかでおさえる。

2 うんどうすると…。

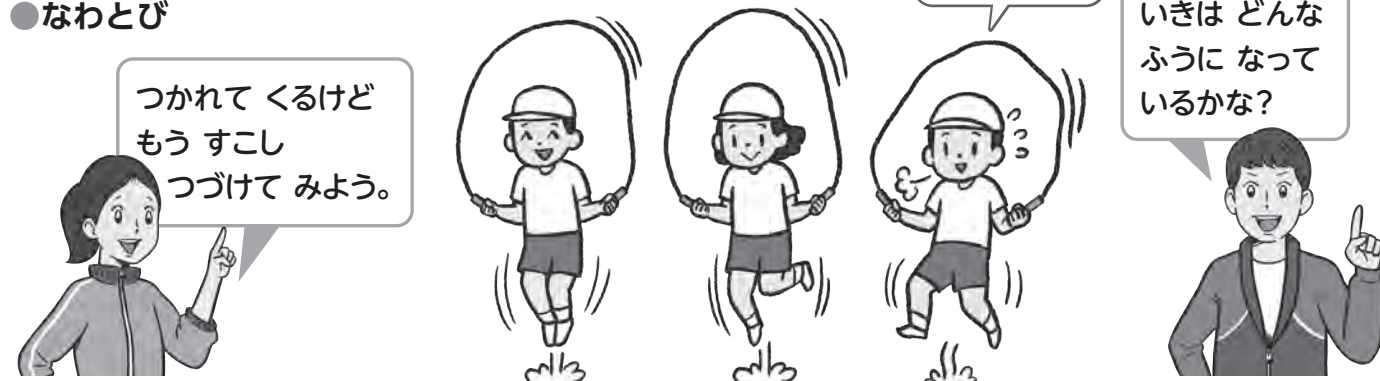
◎ころろが うきうきするよ

●からだつくりの うんどうあそび



◎いきが はあはあするよ

●なわとび



●あせが 出て くるね

●リレーあそび

はしると あせが 出るね。



ドキドキ

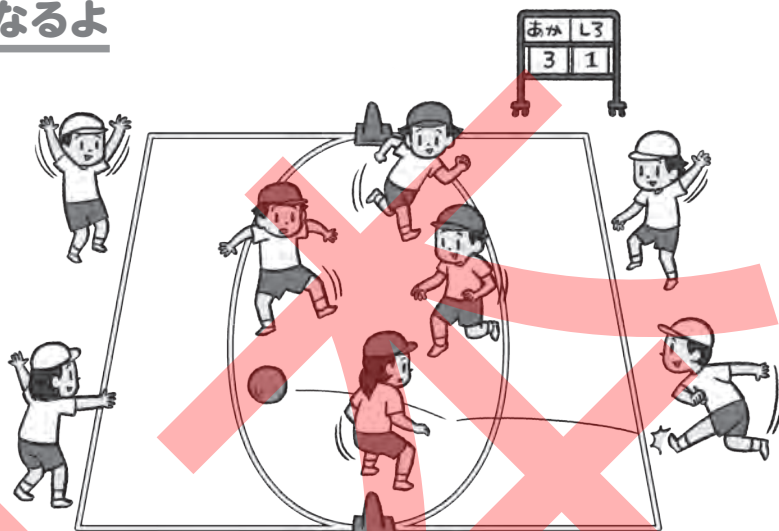


しんぞうは どんな ふうに なっているかな？

●からだ が じょうぶに なるよ

●ボールけりゲーム

からだを つかって げん気に うんどうしよう。

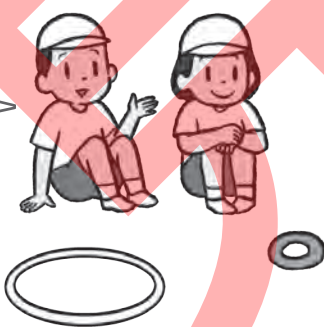


ステップ ステップ3では、運動した後、体はどのようになるかをおさえる。

3 うんどうした あとは…。

●ハアハア ドキドキは

やす 休んだら あせが 出なくなって きたね。



ハアハア ドキドキが なくなって、もとに もどって きたよ。

●からだを せいけつに しよう

●水あそびや そとあそびの あと

運動が終わった後は、汗を拭いたりうがいをしたり、手を洗ったりして清潔にする。



からだほぐしの うんどうあそび



- 知** ともだちと 気もちよく うんどうしよう。
- 思** うんどうした あとの じぶんの 気もちや からだの ちがいを ともだちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、 ともだちと なかよく うんどうしよう。

学習のねらい 心と体の違いや変化に気付いたり、みんなで関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。



みつけよう

かんたんな うんどうで、ともだちと からだを うごかす ことができるかな。

「ちがいに気づこう。」(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。

ちがいに 気づこう。

ステップ

1 いろいろな うごきを やってみよう。

●なべなべ そこぬけ



りょう手をつないで



手をはなさないで そとを むく。 そしてもどる。



ともだちの じょうずな からだの ほぐしかたを 見つけて みよう。

●きゅうりの しおもみ



やわらかく しょう。

からだを かるく ゆする。



いたく ないように。

ゆっくり りょう手を ひっぱる。

無理に伸ばさない ようにする。

やさしく たたかれると 気もちいいなあ。



あし 足が ぶるぶる するよー。

もっと もっと やわらかく。

ゆっくり かた足ずつ ゆする。

さいごに りょう手で とんとん トントンして あげよう。



せなか ぜんたいを かるく たたく。

ステップ

2 ともだちと うごきを くふうしよう。

●なべなべ そこぬけ

手をつないだ まま ぐるよ。



ふたり 2人で できたら、 さんにん 3人で やってみよう。

できたら ほかの ともだちとも やってみよう。

人数を増やしていき、 クラス全員でできるとよい。

ふかまな 学ぶ

うんどうする まえと あとで じぶんの からだは かわったかな。

呼吸、体温、汗などの変化に気付かせる。

気もちが すっきりしたよ。 うでが のびて 気もちが よかったよ。

違いや変化に気付けるよう、「さっきと何が 変わったかな？」などと声かけをする。



からだを うごかすと、あせが 出ますね。あせは なんの ために 出るのでしょか。

ア つかれを なくすため。

イ からだを ひやすため。

ウ からだを かるく する ため。

エ いきを ととのえる ため。

➡ すすめかた

ステップ
1

いろいろな うごきを やって みよう。

ステップ
2

ともだちと うごきを くふうして やって みよう。



◎ともだちと からだを うごかす。
◎うんどうした あと 気もちや からだが どう かわったか かく。
◎気づいた ことをつたえあう。

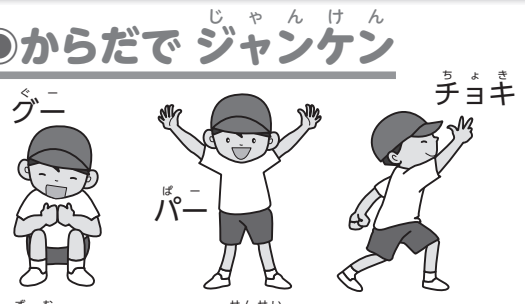
「ともだちとあそぼう。」(交流)では、友達と仲よく運動をする。

ともだちと あそぼう。

ステップ
1

いろいろな うごきを やって みよう。

◎からだで ジャンケン



リズムにあわせて、先生やともだちとたくさんジャンケンをする。

ポーズは友達と相談して自由に決めるとよい。

◎だるまさんがころんだ

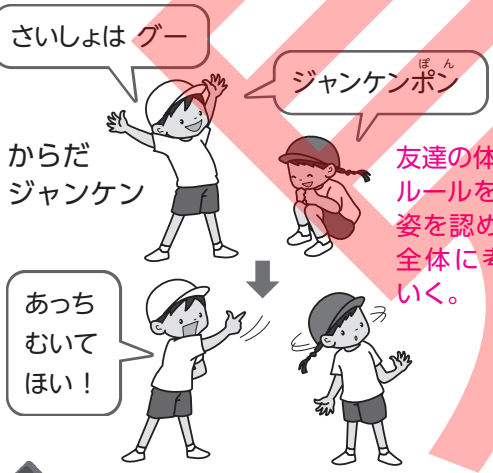


最初に、全員で「だるまさんがころんだ」のルールや約束をおさえてから行うようにする。

ステップ
2

ともだちと うごきを くふうし しょう。

◎あっちむいてほい



友達の体の動かし方やルールを工夫している姿を認め合い、クラス全体に考えを広げていく。

◎ペアでだるまさんがころんだ



ともだちの かつこいいうごきを まねして みよう。

学びの
きろく

- からだをたくさんうごかしたとき、じぶんのからだはどんなふうになりましたか。呼吸、体温、汗、気持ちなどの変化に気付かせる。
- ともだちと いっしょに うんどうをしたとき、どんな 気もちに になりましたか。楽しかった、相手の意見になるほどと思ったなど、肯定的な意見を持たせるようにする。

いろいろな うごきづくり

知 バランスをとったり、ようぐをつかたりするうごきができるようになるう。

思 じぶんで かんがえた うごきをしたりともだちにつたえたりしよう。

態 やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく うんどうしよう。

学習のねらい 体のバランスをとったり、移動したり、力強く動いたりするとともに、用具の操作などができるようにすること。

ポイント からだや ようぐをつかって いろいろな からだの みつけよう うごかしかたが できるかな。

[バランスをとってあそぼう。](バランス)では、さまざまな運動でバランスをとって遊ぶ。

バランスをとってあそぼう。

ステップ

1 いろいろな からだの うごかしかたを しよう。

音楽を流し、楽しい雰囲気のできるようにする。

◎とまってポーズ

ふらふらしないで とまって いられるかな。

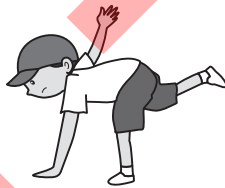
前の人との間隔をとる。



あし 足をよこに 上げる。



足をうしろに 上げる。



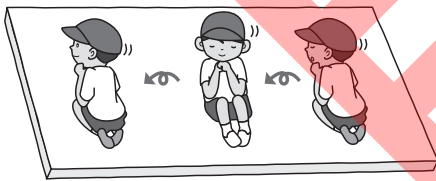
かた手をつき、 かた足を上げる。



下にマットを敷くと安全。

へいきんだいの うえで かた足を上げる。

◎マットでごろん



からだを 小さくしてまわる。



足をつかんでまわる。

◎いきをあわせて立てるかな

声を出してタイミングをとる。



ともだちといきをあわせて 立ったりしゃがんだり。

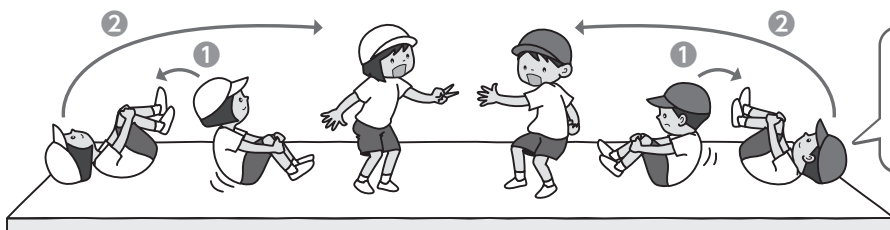
ステップ

2 ともだちとくふうしよう。

◎ゆりかごジャンケン

いきおいをつけて 立ち上がってジャンケン。

じょうずに できているともだちの うごきかたをよく 見てみよう。



ともだちとぶつからないようにしよう。



立ち上がったときにフラフラしない児童の動きを全員で共有し、バランスをとって動くことができるようにする。

➡ すすめかた

ステップ1 いろいろなからだのうごかしかたをやってみよう。

ステップ2 ようぐをつかたり、きょうりょくしたりしてともだちとくふうしてやってみよう。



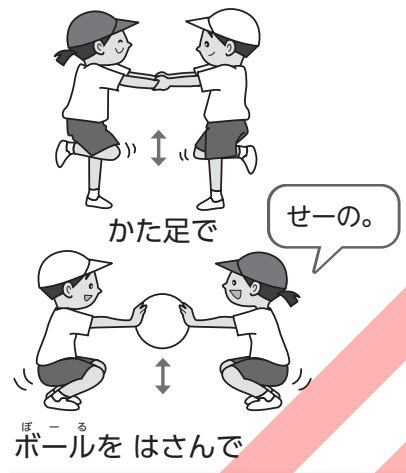
◎からだのうごかしかたをしり、やってみる。
◎うまくできるようにうごきかたをかんがえる。
◎ともだちにつたえて、いっしょにやってみる。

「うごいてあそぼう。」(移動)では、さまざまな動き方やコースで移動して遊ぶ。

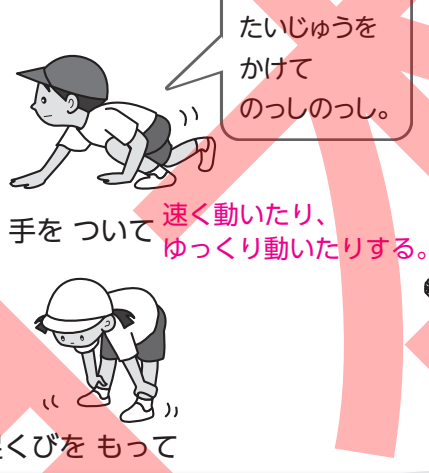
うごいてあそぼう。

ステップ1 いろいろなうごきをやってみよう。

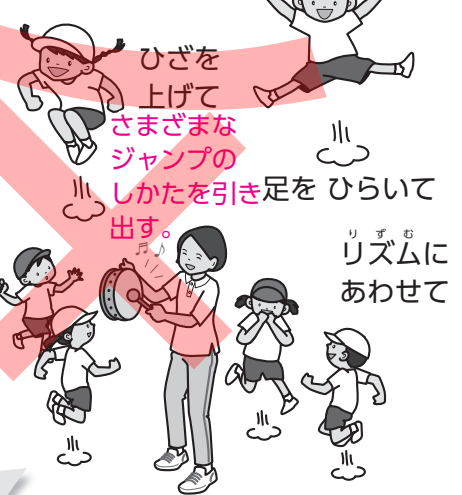
◎立ったりすわったり



◎あるく



◎ジャンプ



ステップ2 ともだちとくふうしよう。

●わへジャンプ



●せんの上をかけっこ



●どうぶつになろう



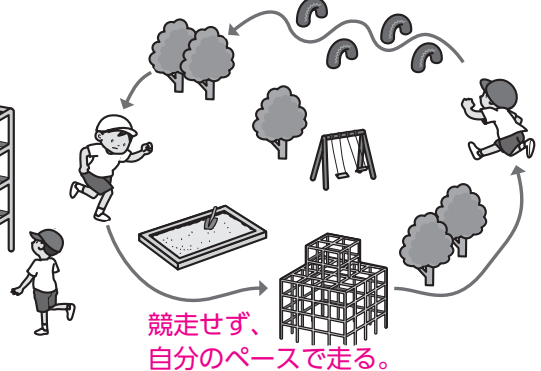
ともだちのじょうずなうごきかたをまねてみよう。



●ジャングルジムジャンケン



●めじるしめぐりかけ足



やくそく

- きまりをまもってともだちとなかよくうんどうしよう。
- じゅんびやかたづけをともだちといっしょにやろう。

「ようぐをつかってあそぼう。」(用具)では、さまざまな器具・用具を使って遊ぶ。

ようぐをつかってあそぼう。

ステップ

1

いろいろなからだのうごかしかたをしよう。

わ

児童からさまざまな動きを引き出す。



こしでまわす。



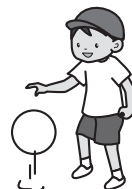
かた手でまわす。



りょう手でまわす。



上げてとる。



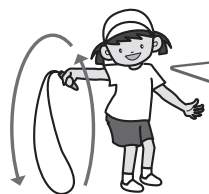
つく。



あんたがた
どこさも
できるね。

ボール

なわとび



かた手で
まわせるよ。



まえとび



グーパーとび

なわとびジャンケンに
発展させる。



ジャンケン



ケンケンとび

ステップ

2

ともだちとくふうしよう。

わ



ころがしてキャッチ



ボール

上手にできたら、2人の距離を離していく。



したなげ → キャッチ



うえなげ → キャッチ



ころがしてぐる。



なわとび



ゆうびんやさんのおとものひろってあげましょ。

始めに「大なみ 小なみ」を
するとよい。

1まい、
2まい……。



ふかまな くまな なまな コッ

どうしたら じょうずに できるか
かんがえて みよう。

- 手首を速く回して輪を回してみる。
- 口で回数を数えながらリズムをとって跳ぶ。
- 相手の捕りやすいところに投げてみる。 など

うまくなるコツ
なわとびのなわのながさが、じぶんにあっているかをしらべるときは、りょう^{あし}足でなわのまん中^{なか}をふんでみましょう。もち手がわきからかたのあたりにきていたら、ちょうどよいながさです。なわとびになれてきたら、もうすこしみじかくしたほうがとびやすくなります。

「力をつかってあそぼう。」(力強さ)では、力を使う運動をして遊ぶ。

ちから 力をつかってあそぼう。

ステップ

1 いろいろなからだのうごかしかたをしよう。

◎はこべるかな 同じくらいの体格の人同士で行う。

●おんぶ



●ひっぱる

うでをのばしたほうがいいかな。



はじめるまえに
ともだちとじゅんばんや
やくそくをきめよう。



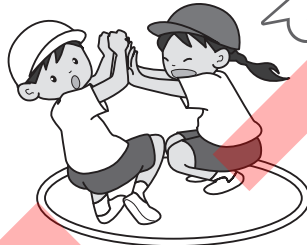
こんなときは
1人でおんぶやひっぱりが
できないときは、ほかの
ともだちにささえてもらうといいよ。

◎すもうあそび

●おしくらまんじゅう



●手おしずもう



えいっ!

ふかまな
くが学ぼう

どのようにうごく
ちから
力が出たかな。

下のセリフのようなことに気付かせる。

こしをひくくして、
あし
足のうらに力を
い
入れるといいよ。

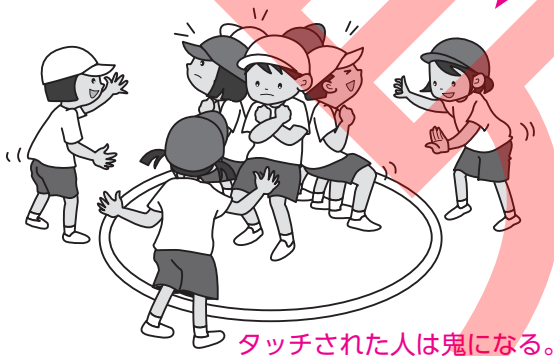


ステップ

2 ともだちとくふうしよう。

◎おしくらまんじゅうおに

えん
円のそとにいるおにに
たっ
タッチされないようにする。



タッチされた人は鬼になる。

◎ひよこのたたかい



たおした!

にげるよ。

腰を高くしない。

手を離して動いたり、
手で押したりしない。

たおされちゃった。

学びのきろく

●どのようにしたときうまくうごけましたか。

手でバランスをとる、リズムよく跳ぶ、力を入れる、何回も挑戦する など

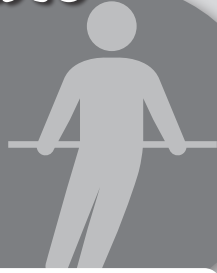
●できるようになったとき、どんなことがたのしかったですか。

できなかったことができるようになった、繰り返し何度もできた、相手に勝った など

目ひょう

きかいきぐをつかったの うんどうあそび

ゆうぐあそび



- 知** のぼり下りや わたりあるきをして いろいろな うんどうあそびが できるようになろう。
- 思** かんたんな あそびと あそびの ばを くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく うんどうあそびを しよう。

学習のねらい 固定施設を使って、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをできるようにすること。

ゆゆうぐをつかってのぼったり下りたり
みつけよう ぶら下がったりできるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな遊具を使って運動遊びをする。

1 いろいろな うんどうあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

●ジャングルジム

どの だんでも くぐれたよ。

内側だけを使ったり、外側だけを使ったりして渡り歩きをする。

親指とその他の指ではさむようにしてしっかり握る。

じゃんけん しよう。

じゃんけん ポン

すーぱーまん だ！

かにさんだよ。

高いところが怖い児童のために台を準備する。

さかさになったよ。

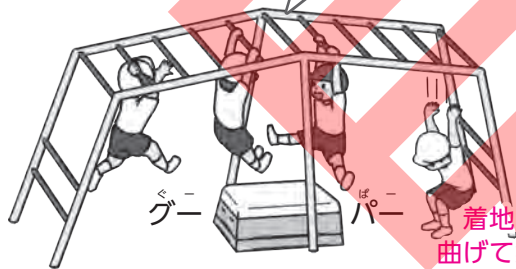
逆さにぶら下がる時は、両手がつく高さに膝をかける。

ジャングルジムにのぼったりぶら下がったりさかさに なったりしてみよう。



●うんてい

1 だん めかし



グー

パー

着地は膝を曲げて柔らかく下りる。

足で ジャンケン

移動したり、足じゃんけんなどで遊んだりする。



ゆっくりわたるよ。

1 だん めかしもできるよ。

うんていの上には立たせない。

うんていではぶら下がったりからだを ゆらしてまえに すすんだりしてみよう。

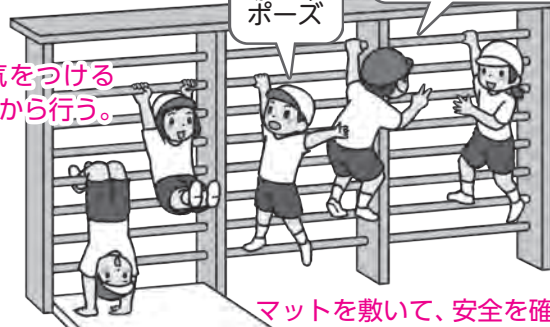
●ろくぼく

ぶら下がり

順番を守る、安全に気をつけるなどの約束を確かめてから行う。



ろくぼくではどんな あそびができるかな。



ぼーず ポーズ

じゃんけん ポン

マットを敷いて、安全を確保する。



体を動かす楽しさや心地よさを味わわせる。



へいきんだいは、ほそくて、あるくのが 怖いですがね。へいきんだいの はばとおなじぐらいなのはどれでしょうか。

ア 10円玉のはば イ あたらしい えんぴつの ながさ ウ はがきの よこの はば

すすめかた

- ステップ
1
ステップ
2

いろいろな うんどうあそびを しよう。
ともだちと なかよく うんどうあそびを しよう。



◎いろいろな しせいを とって、からだを ささえて みる。
◎いろいろな いどうの しかたを やって みる。
◎やっ て みた こ とを と も だ ち に つた える。

ステップ ステップ2では、友達と関わりながら運動遊びをする。

2 ともだちと なかよく うんどうあそびを しよう。

◎へいきんだい

決まりを守り、誰とも仲よく運動する。

できたら に をつけよう。

すわりあるき ねこあるき おお 大またあるき よこあるき かかし立ち

平均台の並べ方を工夫する。

左右の足で試してみる。

わの中へ とび下り

怖さを感じている児童がいるときは、平均台を2つ並べたり、マットを上にかぶせたりする。

へいきんだいで バランスを うまく とれないときは、ゆかの せんの上で あるいたりともだちと 手をつないで あるいてみたり しよう。

やくそく

- じゅんばんを まもる。
- のぼりぼうは しっかり にぎる。
- 足を ふみはずさないように する。

輪の下にマットを敷くと安全。

◎のぼりぼう

登る高さを決める。

- 上まで いくよ。 10かぞえる 手だけで アメンボ

はんぶんまで いくよ。

靴を履いて 行くことが 難しい場合は、裸足で 行うように する。

足の裏で しっかりと 棒をは さむ。

2本使う場合は 高いところまで 登らせない。

下りるときは ゆっくり 少しずつ 下りる。

いっしょに 上までいこうよ。

ふかまなまなまな 学ぼう

手や 足の ささえかたは どんな ふうに なって いるかな。

手はぎゅつと 強く にぎった、足の裏で しっかりと 棒をは さんだ など

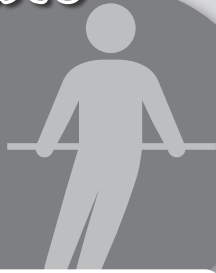
学びのきろく

- ゆうぐに ぶら下がる とき、手は どんな ふうに にぎると しっかり つかめましたか。 全部の指でぎゅつと強くにぎった、指を全部使ってにぎった など
- ともだちと ゆうぐで どんな あそびかたを して みましたか。 ジャングルジムでぶら下がってみたい、のぼりぼうを2本使ってみたい など

目ひょう

きかいきぐをつかったの うんどうあそび

マットあそび



- 知** いろいろな ほうこうへ ころがったり、からだを ささえたり して、いろいろな マットあそびが できるようになるよ。
- 思** コースを えらんだり、うごきを くふうしたり しよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく マットあそびを しよう。

学習のねらい マットを使って、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をできるようにすること。

はてしなくのうごき みつけよう

いろいろな ころがりかたや マットあそびが できるかな。

ステップ1では、マット遊びにつながる遊びやマット遊びを行う。

1 いろいろな マットあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

●どうぶつあそび

犬 こんにちは。 **うま** たのしいね。 **あざらし** いっしょに うごこうよ。

腕の力だけで進むことを意識させる。

両手両足を マットにつける。

肘と膝を伸ばしたまま前に進む。

両手をつき膝を伸ばす。

しっかりと うでに力をかけ からだを ささえる ことができるかな。

手をついてあるく。 ひざは まげない。 ゆかで 足を のばして 手だけで すすむ。

しゃくとり虫 ゆっくり 足を ひきつけるよ。 **かえる** ぴよんぴよん ピョンピョン とぶよ。 **うさぎとび** せんを とびこえるよ。

足をゆっくりと腕のほうに引きつける。

足を腰よりも高く上げることを意識する。

遠くに手をつくことを意識する。

●ころがりあそび

まるたころがり **ゆりかご** **だるまころがり** **うしろころがり**

体をまっすぐ伸ばし、ゆっくり回ったり、速く回ったりする。

手を つくときは パーだよ。

背中を丸めることを意識する。

あごを引いて回る。

ふか **まな** **うま** **ころが** **れな** **い** **とき** **は** **さか** **を** **つ** **く** **つ** **て** **こ** **ろ** **が** **っ** **て** **み** **よ** **う**。

マットの上では どん な あそびが できるかな。

友達と一緒に転がる、障害物を跳び越えるなど

後頭部→背中→腰の順につくようにする。 尻→背中→後頭部の順につくようにする。

●さかさあそび

アンテナ まっすぐピン！ **川とび**

手で腰を支え、足のつま先までピンと伸ばす。

腰を高く上げることを意識する。

ろくぼく さか立ち ほんめ 5本目まで のぼるよ！

少しずつ手を肋木のほうに近づけていく。

すすめかた

すてっぷ
ステップ

1 いろいろなマットあそびをしよう。

すてっぷ
ステップ

2 マットのあそびかたをくふうしよう。
体を動かす楽しさや心地よさを味わわせる。



◎うぎきのとくちょうをみつけてどうぶつあそびをやるみる。
◎手のひらをつかっていろいろなころがりかたをやるみる。
◎やってみたことをともだちに伝える。

工夫した遊びを友達と伝え合うようにする。

ステップ2では、いろいろなマットで遊び方を工夫し、マット遊びを行う。

2 マットのあそびかたをくふうしよう。

できたら に
○をつけよう。

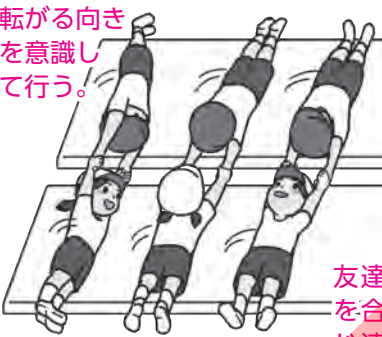
いろいろな空間をあらゆる姿勢で移動させる。

◎いろいろなコース

●ながいコース

手つなぎころがり

転がる向きを意識して行う。



なんかいころがれるかな。

ともだちの手をはなさないようにまわるにはどうしたらいいかな。

友達と気持ちを合わせて同じ速さで転がるようにする。

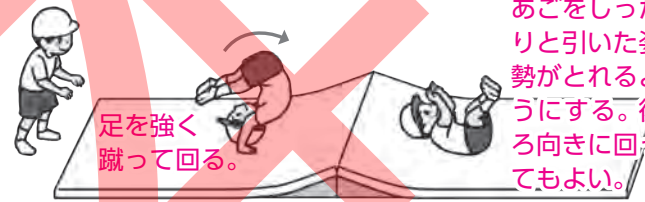


体をまっすぐに伸ばす。

✂ やくそく 約束を守って行うようにする。

- じゅんばんをまもる。
- なかよくマットあそびをする。
- まえのひとがおわってからうんどうをはじめる。

●さかみちコース さかみちころがり



足を強く蹴って回る。

あごをしっかり引いた姿勢がとれるようにする。後ろ向きに回ってもよい。

踏み切り板などを利用して傾斜をつくる。

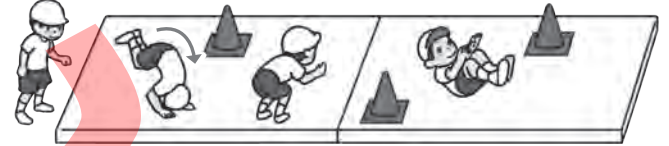
●でこぼこコース

マットの下にボールなどを置く。



いろいろな転がり方を試してみる。

●コーンコース コーンにぶつからないようによけてころがる。



転がる方向を考えて転がる。手をしっかりつく。

●川コース マットのあいだの川をこえてころがる。



しっかり手をつこう。

児童の実態に即して川の幅を変える。

川とびでこえてもよい。

●つりばしコース ほそいマットからおちないようにまっすぐころがる。



マットにテープを貼って細いコースをつくってもよい。

学びのきろく

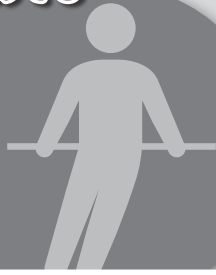
●どんなふうにくるがるといたくなかったですか。
しっかりあごを引いて転がった、背中を丸めて転がった など

●いろいろなコースで、どんなふうにしてころがるむきをかえましたか。
転がる向きに手をしっかりついて向きを変えた など

目ひょう

きかいきぐをつかったの うんどうあそび

てつぼうあそび



知 ぶら下がったり ゆれたり して、いろいろな てつぼうあそびができるようになるよ。

思 てつぼうの あそびかたを くふうしよう。

態 やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく てつぼうあそびを しよう。

学習のねらい 鉄棒を使って、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をできるようにすること。

ポイント いろいろな ぶら下がりかたや 上がりかた、まわりかた、下りかたができるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな易しい鉄棒遊びを行う。

1 いろいろな てつぼうあそびを しよう。

できたら に をつけよう。

りょう手ぶら下がり

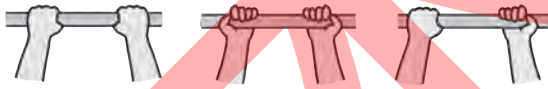


ぼうを にぎって、ぶら下がるよ。

鉄棒をしっかり握るようにする。

●てつぼうの にぎりかた

おやゆびを かけて しっかり にぎる。



じゅん手

さか手

かたさか手

手でぶら下がったり ゆれたり してみよう。

だんご虫



足を胸に近づけるようにし、肘を曲げる。

びたっととまって10までできるかな。

つばめ



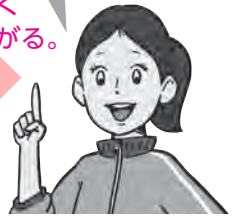
うでと足をのばすよ。

左右に移動してもよい。

なまけもの 少し長くぶら下がる。



手と足でぶら下がるよ。



りょう足ふり



視線を下げずに前方を見るようにする。

ばた足



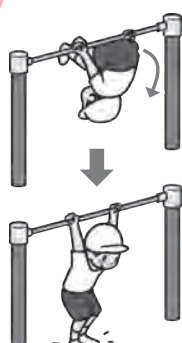
さゆうの足を1・2、1・2とうごかそう。

じてんしゃこぎ



くるくるじてんしゃをこごうに足をうごかそう。

足ぬきまわり



手で ささえながらからだを ゆらしたり うしろにとび下りたりしてみよう。



繰り返し行うことで、続けて回ることを経験できるようにする。

ちきゅうまわり

手を こうさせ、足ははずしてまわるよ。足を鉄棒から外して水平に回り、膝をかける。



ふとんほし

からだをまげてから、手をはなすよ。



力を抜く。

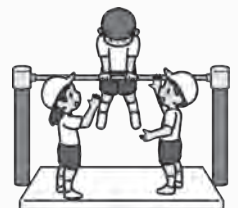
こうもり

手をはなして、ぶら下がるよ。



逆さ感覚に慣れる。

こんなときは てつぼう上でからだを ささえられないときは、からだのどこを のばせばよいか ともだちにおしえてもらおう。



落ちそうになる場合は腰を支え、回るのを補助する。

すすめかた

ステップ
1

いろいろな てつぼうあそびを しよう。

ステップ
2

てつぼうの あそびかたを くふうしよう。



◎いろいろな しせいを とって からだを ささえて みる。
◎てつぼうの あそびかたを かんがえて やって みる。
◎やって みた ことを ともだちと ったえる。

ステップ ステップ2では、鉄棒遊びを工夫して行う。

2 てつぼうの あそびかたを くふうしよう。

できたら □に ○をつけよう。

友達と遊ぶなかで、競争的な遊び方も経験できるようにする。

まえまわり下り

てまえの せんに 下りたいな。

ブランコ

1かい、2かい。
なんかいふれるかな。

ひざかけふり

のばした 足を おお大きく ふるよ。

ゴム

やくそく

- じゅんばんを まもる。
- てつぼうを しっかり にぎる。
- まわりの あんぜんを かくにんしてから はじめる。

順番や約束を守りながら行う。
のばした 足が ゴムに ふれるくらい ふってみよう。

ふとんほしジャンケン

片手で鉄棒をつかんでもよい。長く安定したぶら下がりができるようにする。

とび上がり とび下り

てつぼうを もってピョンと 上がって ピョンと とび下りるよ。

パラシュート下り

2本目の せんまで とべたよ。

何本か線を 引いておく。

なかよしこうもりふり

友達と関わり合っで行う。
そろっていると きれいだね。
ずらして ふってみよう。

膝をしっかり曲げて、脚が 外れないようにする。安全のためにマットを敷く。

つばめジャンケン

つばめをしている ほうの児童は脚で ジャンケンする。

かったよ。

まけちゃった。

おさるさんで ジャンケン

まけたら こうたいね。

ぶら下がる感覚に 慣れる。

ふかまな 学ぼう

くふうした あそびかたは なにかな。

なかよしこうもりふりで、友達と声を掛け合っ て動きをそろえた など

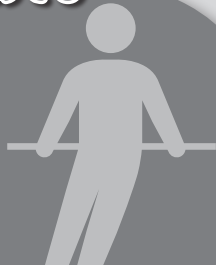
学びのきろく

- てつぼうの 上で からだを ささえる とき、うでや 手の どこに かが 入って いましたか。
手の平で鉄棒をしっかり握っていた、腕はまっすぐ伸びていた など
- ともだちと てつぼうで どんな あそびかたを して みましたか。
一緒に同じ動きをした、ぶら下がりながらジャンケンなどのゲームをした など

目ひょう

きかいきぐをつかったの うんどうあそび

とびばこあそび



- 知** とびのりや またぎのりをして、いろいろな とびばこあそびができるようになろう。
- 思** とびばこの あそびかたを くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく とびばこあそびを しよう。

学習のねらい 跳び箱を使って、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをできるようにすること。

とびばこのしごと いろいろな とびのりや とび下り、
みつけよう とびこしかたが できるかな。

ステップ ステップ1 では、いろいろな 易しい 跳び箱遊び を行う。

1 いろいろな とびばこあそびを しよう。

できたら に
○をつけよう。

ふみこしとび



片足で踏み切る。

片足で跳び箱に乗る。

おお大きくジャンプ!

大きく ジャンプしてみよう。



うまとび



両足でピタっと着地するなど、いろいろな着地に挑戦させる。

タイヤとび



足首をつかみ、頭をしっかりとしまおう。

手をつく いちをかくにんしよう。



こんなときは 手をついてうまくとべないときは、

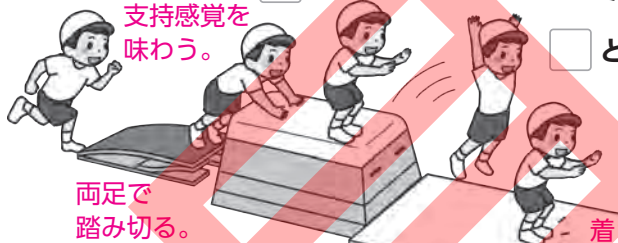
ひくい とびばこでまたいだり、しまわたりをしたりしてみよう。



両手での腕支持感覚を味わう。

とびのり

とび下り



両足で踏み切る。

ひざをまげてピタッ

着地のポーズを決めると終わりがはっきりする。

またぎのり

またぎ下り



両足踏み切りで跳び乗る。

手をパン!

腕支持をしながら手で跳び箱を前に進む。押し、肩を前に出してできるだけ遠く着地する。

着地は必ず膝を柔らかく曲げる。

よことびこし



手をつくときはパーにしよう。

目線が下にはいかないようにする。



へいきんだいで



とびばこは、もともと なののために つくられたのでしょうか。
ア 木にのぼる れんしゅうのため イ うまにのる れんしゅうのため
ウ 川をとびこえる れんしゅうのため

すすめかた

ステップ
1

いろいろな とびばこあそびを しよう。

ステップ
2

とびばこの あそびかたを くふうしよう。



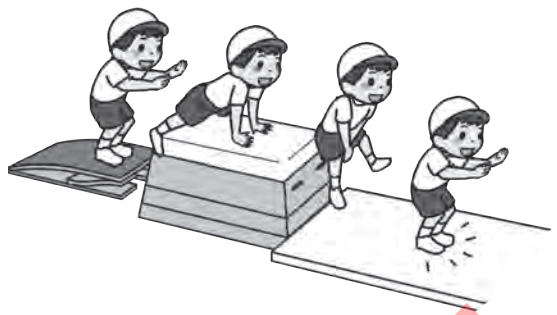
ステップ2では、跳び箱のいろいろな跳び方を選んで、跳んでみる。

◎とびばこに とびのったり とび下りたり してみる。
◎いろいろな あそびかたで、手をついて とびこして みる。
◎やっ て みた こ と を と も だ ち に つ た え る。

2 とびばこの あそびかたを くふうしよう。

□ かいきやくとびこし ▶

手は パー
とびばこを エイツと おして



● れんしゅうの くふう
とびばこを 手 で おす。

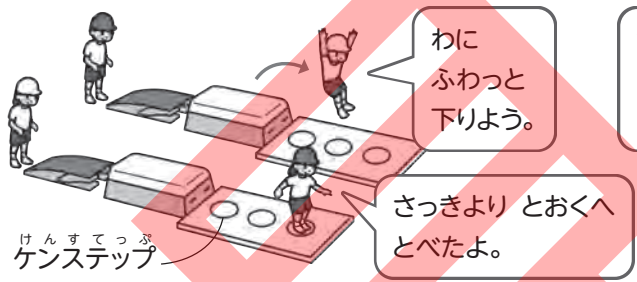


腕支持の感覚を
意識しながら取り組む。

できたら □ に
○ を つ け よ う。
跳ぶ順番や待ち方など、
跳び箱の約束をしっかり
やくそく り 確 か め
て 行 う。
●じゅんばんを まもる。
●だれとでも なかよく
うんどうあそびを する。
約束を守って仲良く運動する。

ひざを まげて
とま っ て い る ね。
気付きや考えたこと
を 友 達 と 伝 え 合 う。

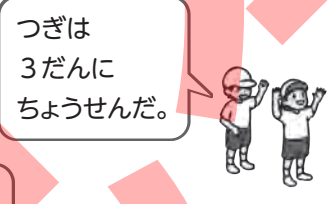
□ わに ピタッと ちやくち



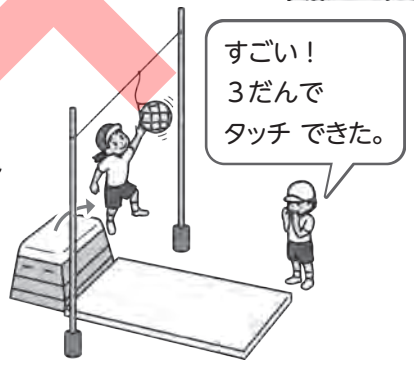
わに
ふわつと
下りよう。

さっきより とおくへ
とべたよ。

□ ボールに タッチ

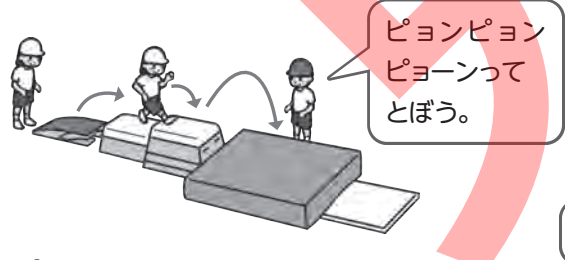


つぎは
3だんに
ちょうせんだ。



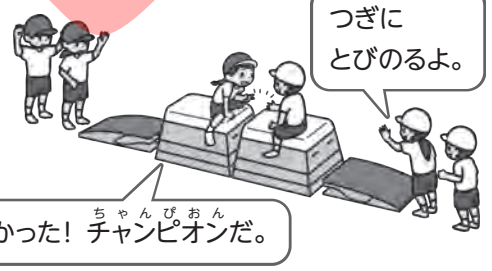
すごい!
3だんで
タッチ できた。

□ ピョンピョンとび



ピョンピョン
ピョンって
とぼう。

□ またいで ジャンケンしょうぶ



つぎに
とびのるよ。

かった! チャンピオンだ。

ふかまな
くまな
まな
まな
まな
くふうした
あそびかたは
なにかな。
ピョンピョン
とびで、着地
した位置に
シールを貼っ
てみた など

学びの
きろく

- 「またいで ジャンケンしょうぶ」の とき、手 の つきかたは どうなっ て いま したか。
指を開いてついていた、腕を伸ばしてついていた など
- とびこしかたの くふうは、ど ん な こ と を し ま したか。
手をパーにした、腕を伸ばしてエイッと跳び箱を押すようについた など

かけっこ あそび



もく

目ひょう

- 知** コースを えらんだり つくったりして、きょうそうできるように なるう。
- 思** どうしたら はやく はしれるか、かんがえた ことや やって みた ことを ともだちにつたえよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと いっしょに 学ぼう。

学習のねらい さまざまなコースでかいっぱい走ることができるようにすること。

はじめてのかけっこ コースを えらんだり くふうしたりして、かいっぱい はしったり、きょうそうしたり することが できるかな。

はじめに やって みよう

あるいたり、はしったりして おにごっこを たのしもう。



まてー!

ステップ ステップ 1 では、かいっぱい走ったり、競走したりする。

1 かいっぱいはしって きょうそうして たのしもう。

●まっすぐダッシュ

まっすぐ はしると いいよ。

スタート

ゴール

前を見て走る。

うでを おおきく ふろう。

30m くらい

ともだちを おうえんしよう。



●おいぬきそう

まえの ひとを おいぬくよ。

ゴールで止まらず走り抜ける。

おいぬかれないぞ。

●しっぽダッシュ

走るのが速い児童はしっぽを長く、遅い児童は短くしてもよい。

ひきずる 音が しないではしれると たのしいな。

しっぽの ながさを くふうして きょうそうを たのしく しよう。



こんなときは リズムよく はしれないときは、はしる はやさや はしりかたを かえて みよう。



どうぶつの なかには、わたしたちよりも はやく はしる のが います。つぎの どうぶつが 100メートルの かけっこを したら、いちばん はやく ゴールするのは どれでしょうか。
ア キリン イ パンダ ウ アフリカゾウ エ オオカミガルー

すすめかた

ステップ1 ちから
力いっぱいはしってともだちと
きょうそうしてかけっこをたのしもう。

ステップ2
はしるコースをつくって、ともだちと
きょうそうしてかけっこをたのしもう。

◎どんなふうにはしりたいか
かんがえてみる。

◎かいっぱい はしってみる。

◎できたことや気づいたことを
ともだちにつたえる。

ステップ2では、さまざまなコースを走ったり、自分たちで作ったコースを走ったりする。

2 はしるコースをつくってかけっこをたのしもう。

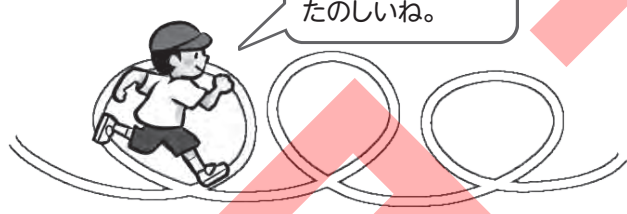
●ぎざぎざコース



●うずまきコース



●くるくるコース



じぶんたちのコースをつくってたのしもう

ぎざぎざとくるくるを
がったいさせたよ。

おもしろいコースができたよ。

コースのどこを工夫したか
友達に紹介する。

30mくらい

つぎは
コースを
こうかんだ。

他のグループが作ったコースも走ってみる。

くねくねがたのしいよ。

一単位時間のなかでもコースを
どんどん工夫させる。

とちゅうに、ミニハードルや
だんボール^{ぼーる}を おいて、
はしってもたのしくなるよ。



学びのきろく

- かいっぱい はしったときは、どんなことに気をつけましたか。
腕を大きく振った、地面を強く蹴った、前を見て走った など
- ぎざぎざコースや くるくるコースを はしったときは、どんなことに気をつけましたか。
曲がるときにスピードをゆるめた、腕の振りを小さくした、友達のまねをした など

走るスピードは、キリン約50km/h、パンダ約30km/h、アフリカゾウ約40km/h、オオカンガルー約70km/hといわれている。

リレーあそび



- 知** コースをえらんだりつくったりして、リレーあそびができるようになるろう。
- 思** どうしたらあいてチームにかてるか、かんがえたことややってみたことをともだちにつたえよう。
- 態** やくそくやあんぜんをまもり、ともだちといっしょにまなぼう。

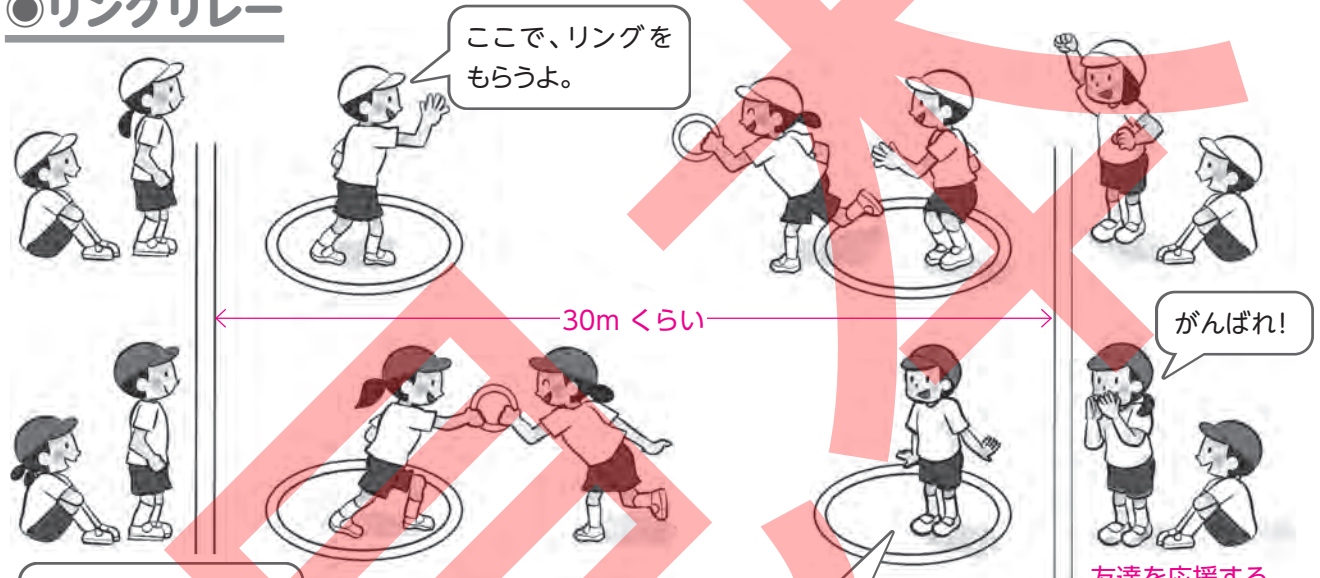
学習のねらい カいっばい走ったり、低い障害物を走り越えたりしてリレー遊びで競走することができるようにすること。

はたのめ リレーあそびのきまりをまもってカいっばいはしったり、みつけよう チームどうしできょうそうしたりできるかな。

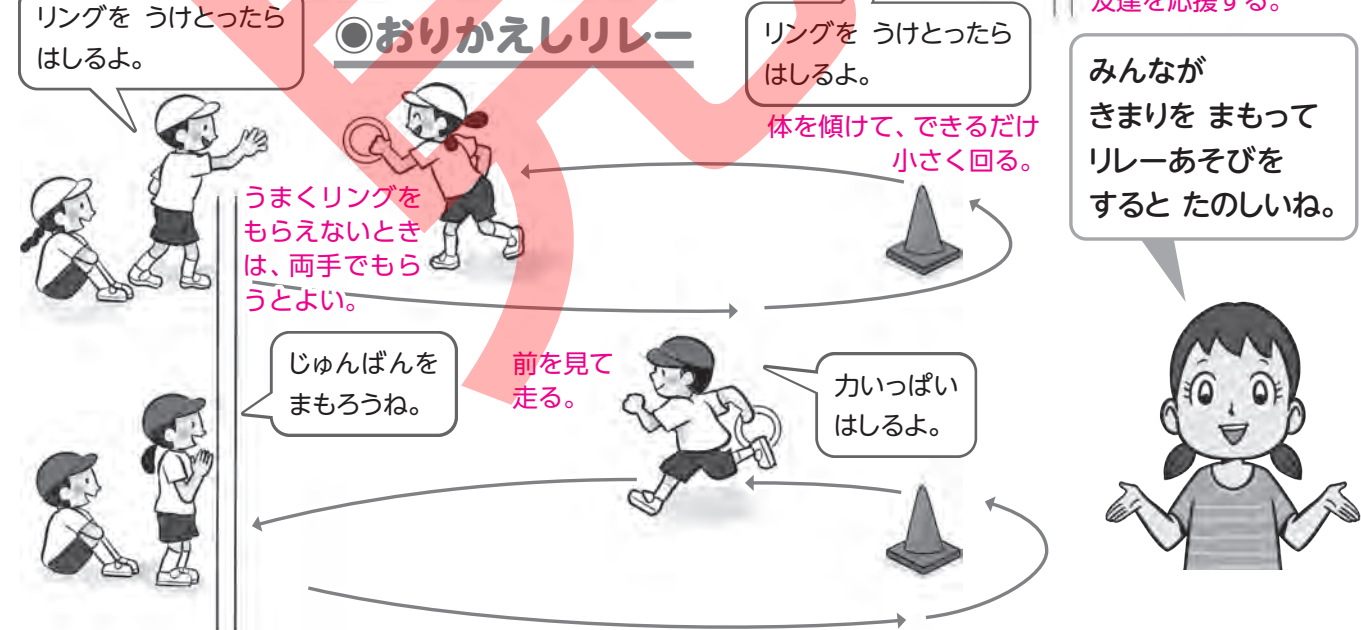
ステップ ステップ1では、ルールを守り、友達とリレー遊びをする。

1 かんたんなきまりでリレーあそびをしよう。

●リングリレー



●おりかえしリレー



| | |
|---|---|
| ま | め |
| ち | し |
| き | |

リレーは、おおむかしのローマじだいにはじまったといわれています。かみさまに、火をとどけるために、火をつけたたいまつをじゅんにわたしていったそうです。いまのような4人で おこなうリレーは、やく130年まえのアメリカではじまりました。

➡ すすめかた

ステップ
1

かんたんな きまりを きめて
リレーあそびを しよう。

ステップ
2

コースを くふうして リレーあそびを
しよう。

◎どんな ふうには して リレーを
したいか かんがえて みる。

◎かっぱい はしたり、バトン
を わたしたり する れんしゅうを する。

◎できた ことや 気づいた ことを
ともだちに つたえる。



ステップ ステップ 2 では、コースに障害物を置いてリレー遊びをする。

2 コースを くふうして リレーあそびを しよう。

◎だんボールリレー

友達を責めたりせず、みんなで楽しく行うように伝える。

まけても、つぎも がんばろう!

おお 大きい こえで
おうえんするよ。

だんボールは、
かた足で
とびこえるよ。

こんな
ときは
うまく バトンが わたせない ときは
手で タッチして みよう。

✂ やくそく

- はしる コースと
じゅんばんを まもろう。
- つかわない どうぐは、
かたづけよう。

かっぱい
はしろう!

この なか
まっているよ。

ぜんりよくで
はしるよ。

◎ハードルリレー

がんばれ!

バトン
おとさないでね。

置く物や場所を
工夫する。

ペットボトルハードルはペット
ボトルにゴムを
張って作る。

どうしたら、
リレーあそびが
たのしく なるか、
かんがえて みよう。

どんなコース
だと楽しくな
るか、考える
ように 促す。

決められた
場所で座って
待ちながら
応援する。

学びの
きろく

- リレーあそびで かっぱい はした ときは、どんな ことに 気をつきましたか。
腕を大きく振った、地面を強く蹴った、障害物をリズムよく越えた など
- バトンをおとさず、わたしたり もらったり できた とき、どんな ことに 気をつきましたか。
両手でもらった、しっかりと握った など

とびあそび



知 まえや上へ とんだり、つづけて とんだり することができるように なるう。

思 いろいろな とびかたを くふうしよう。

態 やくそくや あんぜんを まもり、 ともだちと いっしょにとりくもう。

学習のねらい 前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすることができるようになること。

- ① 踏み切りと着地の動き (片足か両足か)
- ② 跳んだ高さ
- ③ 距離の観点で動きをとらえる。

とびあそびのしくみ いろいろな ほうこうに とんだり、つづけて とんだり みつけよう できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろなとび遊びをする。

1 いろいろなとびあそびをしよう。

- **あし** 足うちとび
- **りょう** 足とび
- **足をひらいて**
- **あ** ひざを上げて

同じ調子で何回続けて跳べるか挑戦する。

つづけて!

みぎ・うしろ・まえ・ひだり

ペアで、相手の動きを見てまねをし合う。

ひくく・たかく

かた足やりょう足でできるかな。



● **けんぱー** とびあそび

途中で止まらないようにリズムカルに跳ぶ。

ケンパー、ケンパー、ケンパー。
「ケン・パ」のかけ声や教師の太鼓・タンバリンなどでリズムをとると児童は跳びやすい。

はしってきてふみきろう。

ならべかたをかえるとたのしいよ。

● **はば** とびあそび

片足で踏み切って、両足や片足で着地する。

ぽーん!

● **れんぞく** とび

とぶときにうでをまえに大きくふるよ。

つづけてとぼう。だんだんとおくになっているぞ。

ひざをまげてとぼう。

かた足やりょう足でも、やってみよう。

えん 円の かたちや 大きさも、いろいろ があると おもしろそうだね。

● **ゴム** とびあそび

つづけてとぼう。

少しずつゴム紐の高さを変えて、上方へ跳ぶ動きを引き出す。踏み切りと着地が、片足か両足かに着目する。



やくそく

- とぶじゅんばんをまもろう。

こんな

ときは

うまくとべないときは、わやめじるしを おいて 足をおくところをきめてやってみよう。

➡ すすめかた

ステップ
1

いろいろな とびあそびを しよう。

ステップ
2

ちがう とびかたを やって みよう。
できそうなことを見つけるときには、
選択肢の中から選んだり、条件の中
で組み合わせたりするとよい。



◎どんなふうにとんでみたいか
かんがえてみる。
◎いろいろなとびかたでとんでみる。
◎できたことや気づいたことを
ともだちにつたえる。

ステップ
2

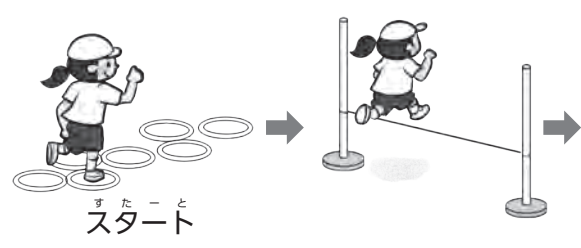
ちがう とびかたを やって みよう。

器具や用具は、学校や児童の実態に
応じて利用する。引き出したい動き
を意識して学習環境を整えるとよい。

いろいろな コースで やって みよう

●ケンパーとび

●ゴムとび



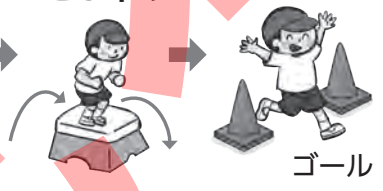
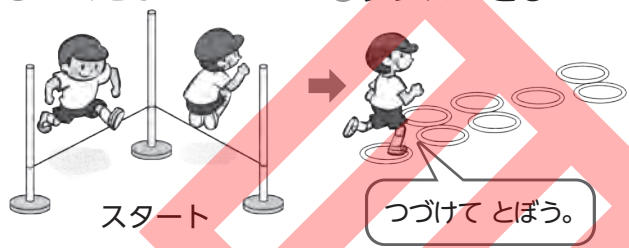
じゅんぴや かたづけを
すすんで しよう。

●ゴムとび

●ケンパーとび

●とびのり
とび下り

みんなで
そうだんして、
コースを
つくろう。



●かた足
ふみきり

●へいきんだいの 上から

●ゴムとび

かた足や りょう足、
リズムや たかさを
かえて できるかな。



学びの
きろく

●「 」とびは、どんな とびかたで とびましたか。
ケンケン(片足で続けて)、ケンパー(片足と両足) など

●ゴムとびや ケンパーとびは、どんな ふうに とびましたか。
腕を振って跳んだ、ひざを曲げて跳んだ など

跳び遊びの楽しさと関連させる。

なげあそび



- 知** とおくへ ながる ことができるようになるう。
- 思** いろいろな なげかたを くふうしよう。
- 態** やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと いっしょにとりくもう。

学習のねらい 全身を使って投げたり、遠くへ投げたりすることができるようにすること。

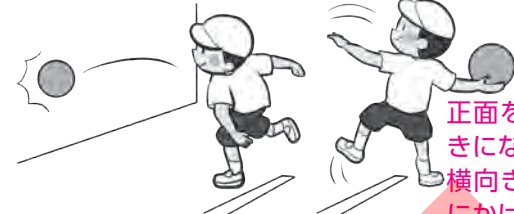
いろいろな なげあそびを したり、
みつけよう とおくへ ながたり できるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな投げ遊びをする。

1 いろいろな なげあそびを しよう。

●かべあて

ラインを またいで ながる。



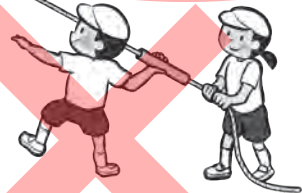
体全体を使って投げる。始めは投げる距離を短くし、段々距離を長くするとよい。

ロープは、投げる方向と軌道を示す。ラインをまたいで1歩踏み出す動きを行うことも効果的。

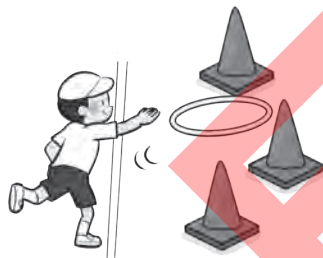
正面を向いて投げると体をひねる動きにならないため、ラインをまたいで横向きの姿勢で投げる。体重を後ろにかけてから1歩踏み出して投げる。

●バトンスロー

どこまで とどくかな。



●フープで わなげ



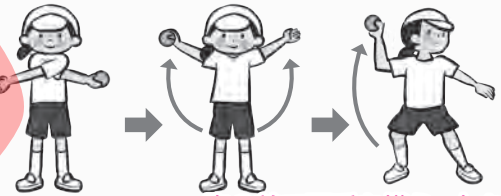
●かみてっぽう



紙鉄砲の端を握り、勢いよく振り下ろすと、「パン」と大きな音ができる。「大きな音が出せるかな」という課題もよい。

●なげたいそう

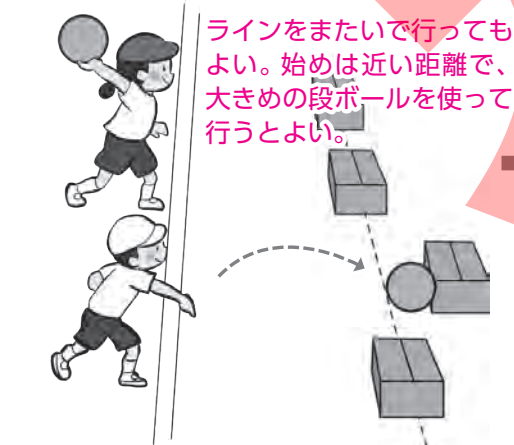
なげたいそう



なげる リズムがつかめないときは、「なげたいそう」をやってみよう。

胸の前で両手を構え、大きな円を描くように振り下ろし、その勢いで高い位置まで振り上げる。投げる手の大きなバックスイングや、反対側の腕の使い方が分かる。

●だんボールあて



ラインをまたいで行ってもよい。始めは近い距離で、大きめの段ボールを使って行うとよい。

●フープゲーム

つぎは **あお**を **ねら**って **み**よう。



バスケットゴールにフープをひっかける。色別に点数を変えてもよい。

かた手や りょう手で **て**なげる **こ**が **で**きる **か**な。



まめ オリンピックなどでは、てつのため (ほうがん) をなげる きょうぎがあります。たまのおもさは、男子 (おとな) では7キログラムぐらい、女子 (おとな) では4キログラムぐらいです。じょうずな人は男子、女子とも20メートルいじょうなげます。

➡ すすめかた

ステップ
1

いろいろな なげあそびを しよう。

ステップ
2

とおくになげて みよう。



◎どんなふうになげたいか
かんがえてみる。

◎かいっぱい ながてみる。

◎できたことや気づいたことを
ともだちにつたえる。

ステップ ステップ2では、いろいろな投げ方を工夫し、遠くに投げられるようにする。

2 とおくになげて みよう。

できそうなことを見つけるときには、選択肢の中から
選んだり、条件の中で組み合わせたりするとよい。

◎かべあて

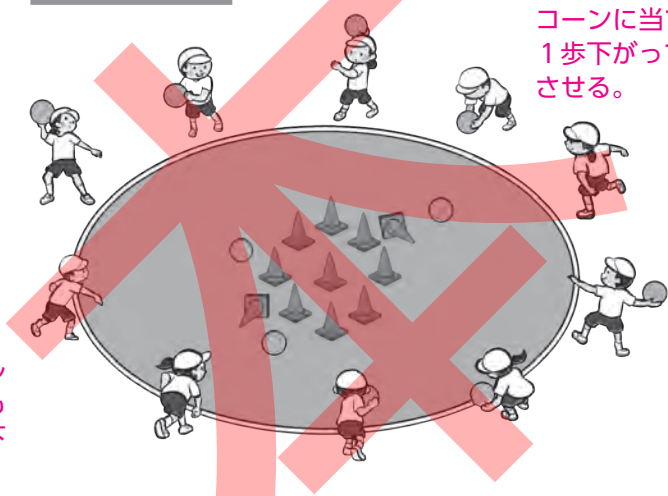
あたったら、いっぽずつ
うしろに下がって
みよう。



壁に目線の高さのビニル
テープを貼り、そこよりも
上に当たったら、1歩下
がって挑戦させてもよい。

◎まとあて

ラインのそとから ながる。



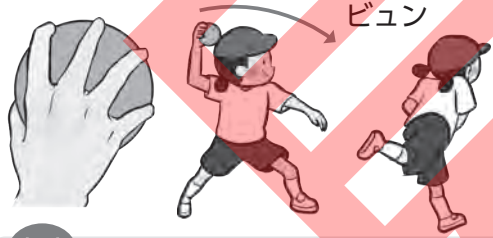
コーンに当たたら
1歩下がって挑戦
させる。

◎なげかた

ムギユツとつかんで
ビュンと ながる。

ムギユツ

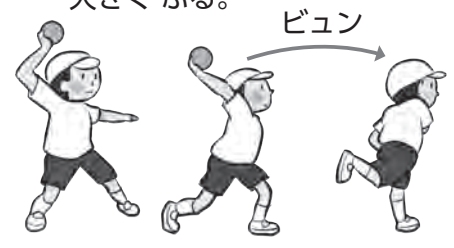
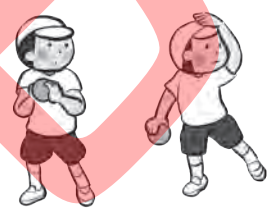
ビュン



◎とおくへ ながるには

①よこむきになる。

②ひじを たかくして、ゆび先を
大きくふる。



やくそく

- じゅんばんを まもって、ボールや 人に
ぶつからないように しよう。
- じゅんぴと かたづけを しっかり しよう。

よこむきの
しせいから、ながる
ほうを 見る。

ひじを たかくして、うでを
大きくふる。
うしろの 足から まえの 足へと
たいじゅうが いどうする。

学びの
きろく

●なげる とき、どんな ことに 気をつけて なげましたか。
強く投げる、リズムに合わせて投げる など

●かいっぱい ながた とき、ボールは どんな ふうに とんで いきましたか。
自分の目線の高さより高く上がって飛んでいった など

投げ遊びの楽しさと関連させる。

水あそび

学習のねらい 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること、もぐる・深く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすることができるようにすること。

知 水の中をあるいたり、はしったり、水にもぐったり、ういたりできるようにしよう。

思 もぐったり、ういたりするあそびをくふうしよう。

態 水あそびのやくそくをまもって、あんぜんに気をつけよう。

のぞきよう 水の中をあるいたり はしったり、水にもぐったり ういたり できるかな。

ステップ ステップ1では、水遊びをするときの約束を確認する。

1 水あそびのやくそくをおぼえよう。

✕ プールに入るまえ

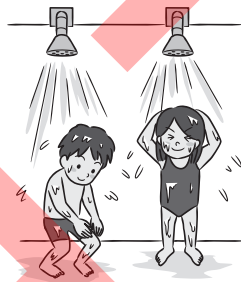
水遊びの心得やプールのきまり等について、最初の段階でしっかりおさえ、学習規律を習慣化する。

●じゅんぶうどうをする。

人員点呼、安全確保を理解し、バディを素早く組むことができるようにする。



●からだをきれいにあらう。



水泳帽は外してシャワーを浴びる。体の汚れをとり、徐々に水の冷たさに体を慣れさせる。

●バディ(2人ぐみ)になる。



となりのひとがバディだよ。

あいずが あったら、きまっているともだちと手をつなぐ。

✕ プールで

●プールのまわりでは、はしったり ふざけたりしない。



プールサイドの危険を理解させ、安全に活動できるようにする。

●プールにはうしろむきでゆっくり入る。



水の冷たさに体が慣れるよう、徐々に水に入る。

●プールの中でのバディ。



手をつないだり、互いの顔を見せ合ったりする。

✕ 水あそびのあと

●あたまやからだをあらう。



●うがいをする。



水あそびが おわったらからだのちょうしをたしかめよう。

必ず、体の調子を確認かめて、健康状態の確認を習慣化する。



すすめかた

ステップ

1 水あそびの やくそくを おぼえよう。

ステップ

2 水の中を あるいたり はしったり して あそぼう。

ステップ

3 いきを とめたり 口からはいたり しながら、 もぐったり ういたり して あそぼう。

◎水あそびの やくそくを おぼえる。
 ◎どうやって 水の中 で 口から いきを はくか かんがえて、 やって みる。
 ◎やっ て みた こ とを と も だ ち に つた える。



ステップ2では、水の中で歩いたり走ったりする遊びを行う。

2 水の中を あるいたり はしったり して あそぼう。

ぐるぐるまわり

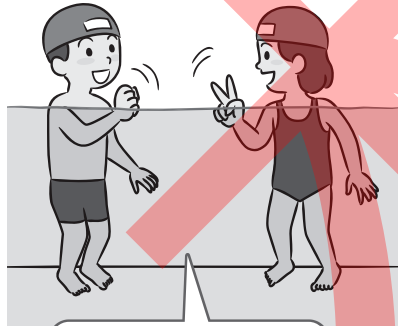
音楽を流したり、歌を歌ったりしながら行う。



グループで手をつなぎ、右回りや左回りをする。

じゃんけんれっしゃ

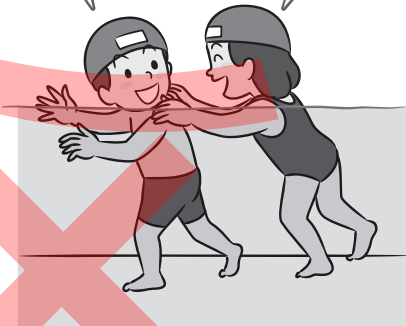
慣れてきたら、水中でじゃんけんをするという工夫もできる。



じゃんけん ぽん!

うまくあるけるかな。

ふわふわしているよ。



手つなぎおに

水の中ははしりにくいよ。



にげろー。

ながれるプール

うまくあるくにはどうしたらいいかな。

水の深さに十分注意する。(腰までの深さにする)

手で水をかくとうまくすすむよ。



水のそこを足でけるといいよ。

水の中はあるいたりはしったりしやすいかな。

陸と水中での動きの違いに気付かせるようにする。



かおを ^{みず}水につけてみよう

できたら に をつけよう。

●かおを ^{ぽっちゃん}ポツチャン

かおを水につける

おいけにポツチャン
できるかな。



数を数えることで、水に顔を
つけていられる時間の伸びに着目させる。

●どこまで もぐれるかな

^{くち}口まで

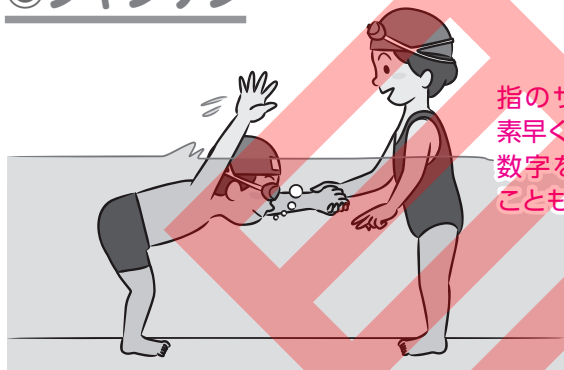
はなまで

あたままで



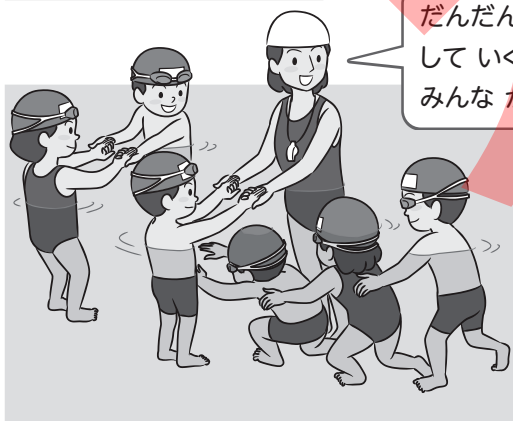
もぐることが怖い児童は、少し
ずつ口や鼻に近づけるように
する。また、息を止めるように
する。

●^{じゃんけん}ジャンケン 水の中とそとでジャンケン



指のサインに
素早く応える。
数字を当てる
ことも楽しい。

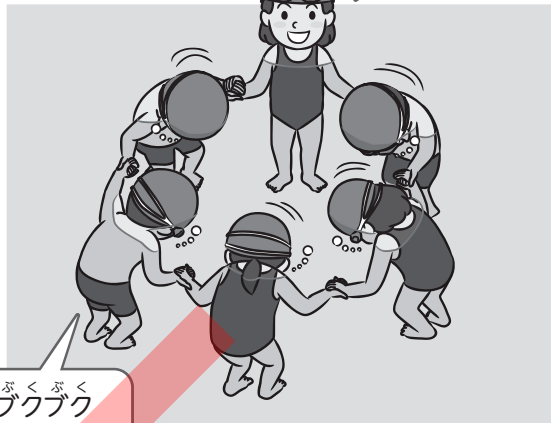
●^{とんねる}トンネルくぐり



だんだんひくく
していくよ。
みんながんばれ。

●^て手をつないで

手をつないで
やろう。



だれが ^{いち}いちばん
ながくかおを
つけられるかな。

ぶくぶく
するよ。

たのしい ^{あそびかた}あそびかたを
かんがえて ^{せんせい}先生や
ともだちにも
つたえよう。

水量と水がかかる部位を調整し、
本人の同意のもとで行うようにする。

こんな
ときは 水にかおをつけるときには、水が
すこしずつかおにかかるように
シャワーをあびたり、あご・口・はな・め
へと、だんだん水につけるところを
ふやしたりしてみよう。

●^{わくぐり}わくぐり

このわをくぐってみよう。



輪の高さを段々低くしていく。
水が怖い児童には、輪を少し高くする。



およぐのがとくいな どうぶつはたくさんいますね。では、つぎの どうぶつの うち、
およぐのがいちばんはやいのはどれでしょうか。
ア ペンギン イ ホッキョクグマ ウ イヌ エ カバ

1年では、入水前に大きく息を吸い、いったん止めて水に顔をつけられること、水中で口から息を吐き、泡が出せることを目指す。

3 もぐったり ういたり して あそぼう。

ステップ3では、水中にもぐったり浮いたりする遊びを行う。

できたら に
○をつけよう。

●口からブー

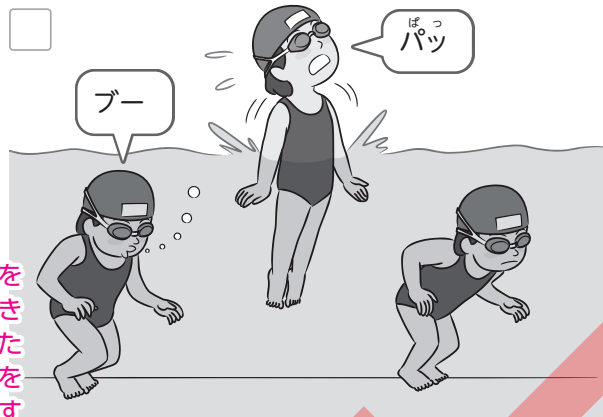
口からいきをはく



自分の名前を言ったり好きな歌を歌ったりして、息を吐くようにする。

いきをはこう。

●水中ジャンプ



ふか まな 学ぼう

水をのまないように、水の中で口からいきをはくにはどうしたらいいのかな。

「ブー」というように息を吐く、好きな歌を歌ってみるなど



●水中ジャンケン

水の中でこえを出す。



●たからさがし



足をつけず、水中にもぐること、たくさん宝がとれることに気付かせる。

●おにあそび

水を怖がる児童が多い場合は、ルールを易しくする。



動かせる範囲を決めて行う。

しゃがんだらセーフだよ。

わの中に入ったらセーフだよ。

●ビートばんをつかって



ビート板を持っている補助者が、ゆっくり後ろに歩くと浮きやすい。

●ラッコうき

ビートばんをもって



体の力を抜いて浮く。

学びのきろく

●水の中で口からいきをはくには、どうしたらよかったですか。

自分の名前を言う、好きな歌を歌う など

●できるようになったとき、どんなことがたのしかったですか。

ラッコ浮きでプカプカ浮いたこと、水中ジャンプがたくさんできるようになったこと など

ボールなげ ゲーム



もく

目ひょう

- 知** ボールをなげてとくてんしたりボールをとってとくてんをふせいだりすることができるようになる。
- 思** どうしたらとくてんできるかかんがえてともだちにつたえよう。
- 態** ルールをまもってみんなとなかよくゲームをしよう。

学習のねらい 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、楽しいゲームをすることができるようにすること。

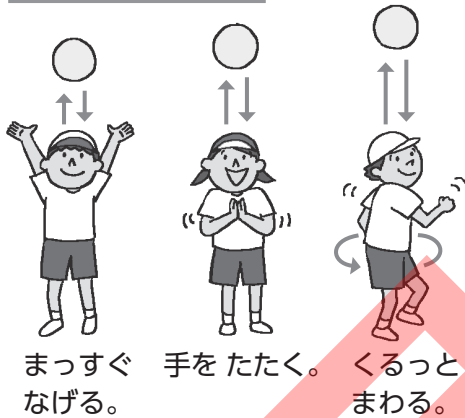


のしき ねらったところへボールをなげられるかな。
みつけよう 手のひらをボールにむけてとることができるかな。

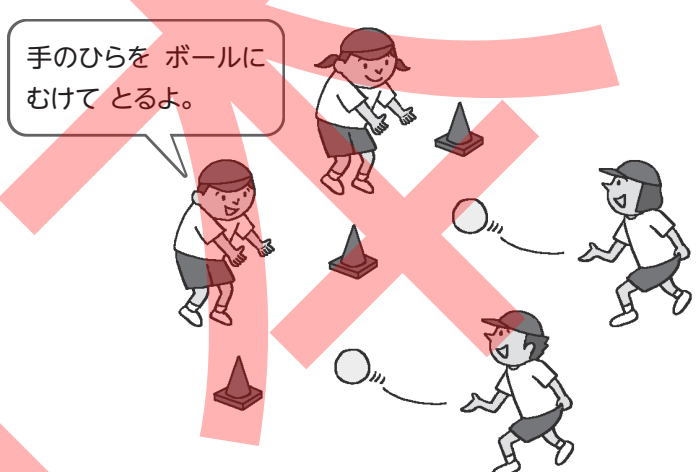
はじめに やって みよう

児童の実態に応じていろいろな動きを体験させる。

●^{うえ}上に ながる

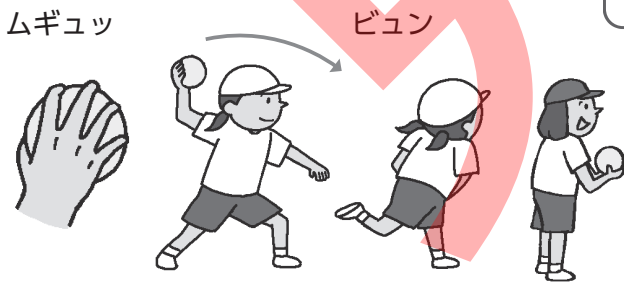


●まっすぐ ころがす

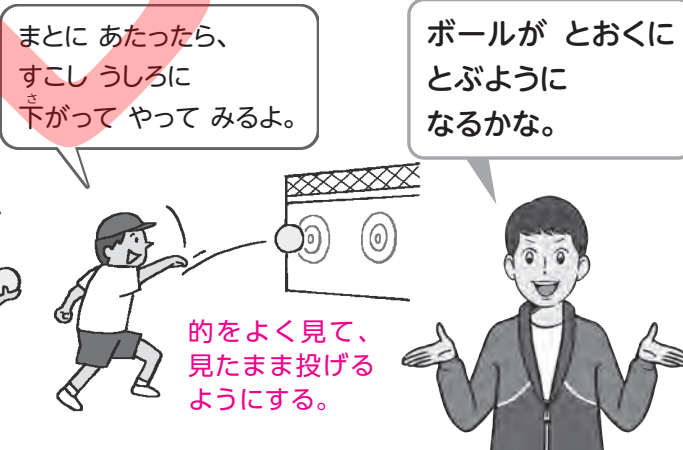


●^{びゅん}ビュンと ながる

ムギユツとつかんであたまの上からビュンとながる。



●^めまを 目がけて ながる



●いろいろな ボールで やって みよう



こんなときは なげるときに手からボールがポロツとおちてしまうときは、ボールをムギユツとつかんでみよう。

➡ すすめかた

ステップ
1

ゲームのしかたをおぼえてなかよくゲームをしよう。

ステップ
2

せめかたやまもりかたをくふうしてゲームをしよう。



◎とおいになげている人がどんなふうになげているかを見つけてみる。

◎ボールがとれたときは、どんなふうにしたのかをきろくしてみる。



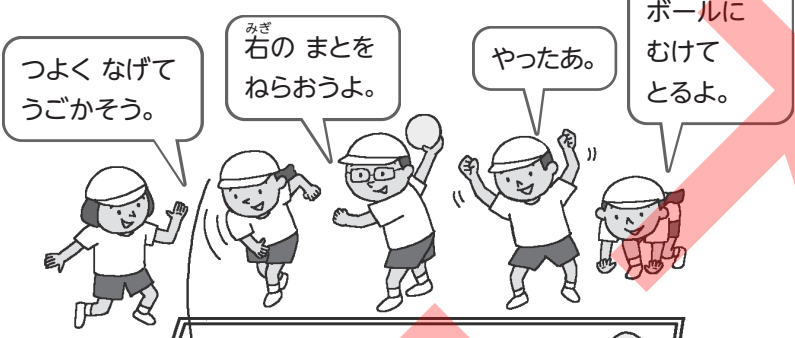
ステップ

1

ゲームのしかたをおぼえてなかよくゲームをしよう。

ステップ1では、ボール投げゲームのしかたを知り、簡単なボール操作を身につける。

●まとおしゲーム



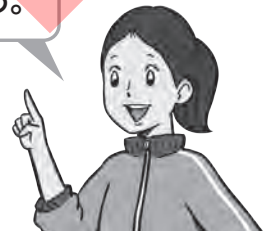
段ボール箱などでの的を作る。



ルール

- じかんにあいてのコートにまをとたくさんうごかしたチームのち。
- せんのところからなげる。
- コートの中に入らない。

あたまの上からビュン!となげよう。



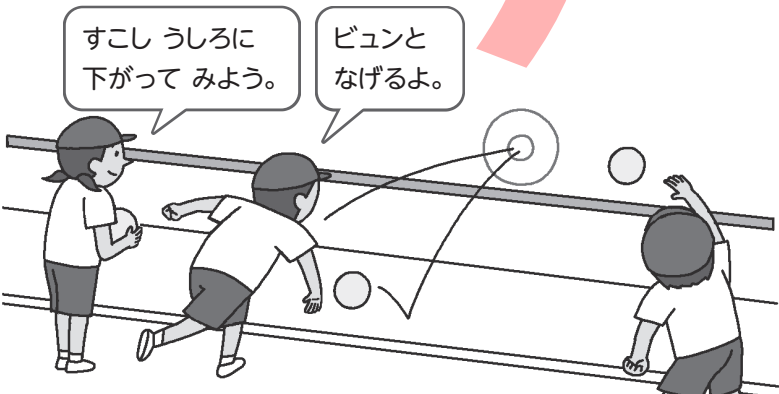
1人が1個ずつボールを持つことで、全員が多く投げられるようにする。



やくそく

- ボールをひろっている人にむかってなげない。
- じゅんびやかたづけはみんなでやる。
- つかわないボールはかたづける。

●かべあてゲーム



壁に、テープでの的と線の目標を作る。



ルール

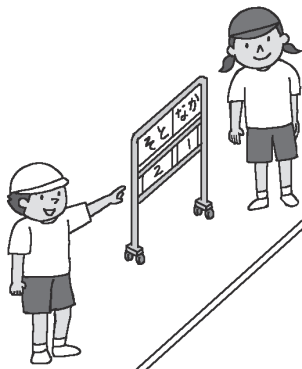
- かべのせんより上にあたったら1てん。
- せんのところからなげる。
- どこからなげてもよい。

線より後ろならどこから投げてもよい。

●ゲットボール

外チームの人は、中チームの人に捕られないようにボールを投げることに気をつける。

ボールを **ムギユツ** とつかんで、あたまの **うえ** から **ビュン!** と なげよう。



そとチーム



なかチーム

中チームの人は、外チームの人の投げたボールを、手ではじいたりしてキャッチする。ドッジボールと違い、ボールに当たってもアウトにならないため、自らボールに向かうことができるようになる。

手のひらにあててとるよ。



なげるときはあたまの **うえ** から **ビュン!** だよ!

そとチーム

中チームの人がなかなかボールを捕れない場合は、コートを広くして、外チームの投げたボールがバウンドするような大きさにしてもよい。



ルール

- 2人ずつのチームでおこなう。
- 1ぶんでこうたい。
- そとチームが **コート** の **はんたいがわ** にいる **みかた** にボールをなげる。
- なかチームは、そとチームがなげたボールをとる。
- **コート** の **なか** でボールをとった人は「**ゲット!**」といい、1てん。
- ゲームをしていない人は、ボールひろいととくてんがかりをする。

●なげかた

あたまの **うえ** から **ビュン!** と なげよう。素早く動かして投げる。なげる手とはんたいの足をまえに出そう。

投げる手と反対の足を前に出し、腕を頭上から素早く動かして投げる。

なげたいところをよく見てね。



かた手で



りょう手で

●ふかまな 学ぼう

とおくに なげて いる 人の うでの ふりかたや、足の ふみ出しかたは どうな っ て い る かな。

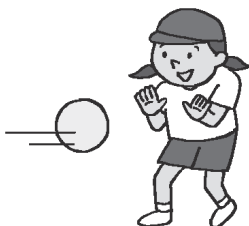
腕を高く上げて振っている、投げる手と反対の足を大きく踏み出して投げている など



●とりかた

ボールに手のひらをむけてとる。

はじめは手のひらにあててボールをおとしてとってもいいね。



●2人でのボールなげ



りょうほうの手のひらをボールにむけてとる。

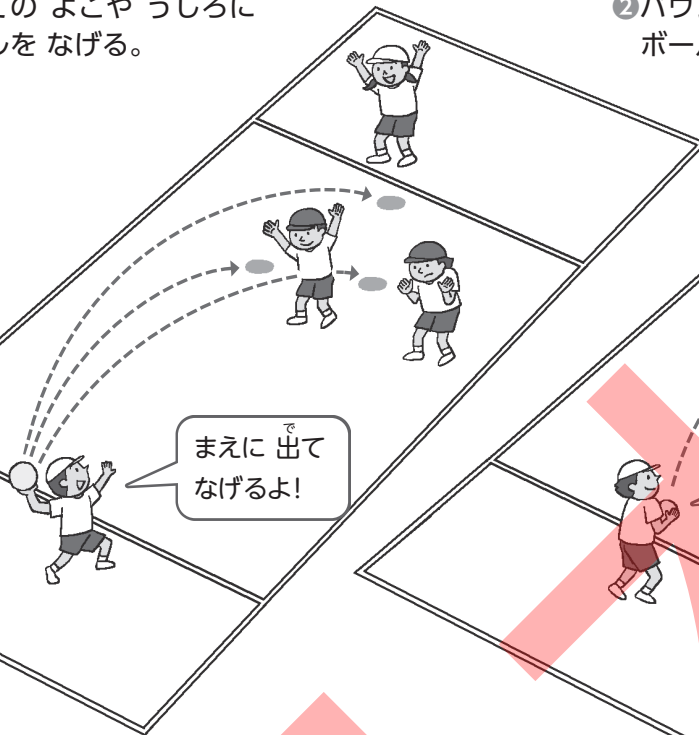
まめ
ちしき

やきゅうは150年いじょうまえにはじまりましたが、ボールはす手でとっていたようです。ボールがかたく、ゆびをけがすることがおあったので、グラブをつかうようになりました。いまでは、まもるばしょによってちがうかたちのグラブをつかっています。

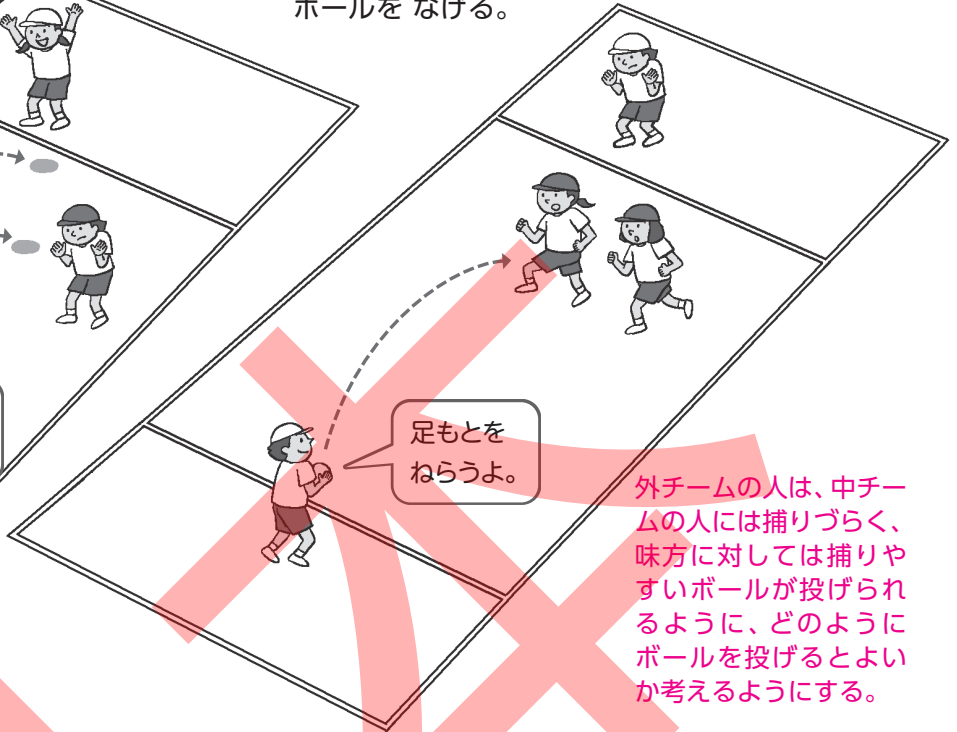
2 せめかたや まもりかたを くふうして ゲームを しよう。

●ゲットボール

①あいての よこや うしろに
ボールを なげる。

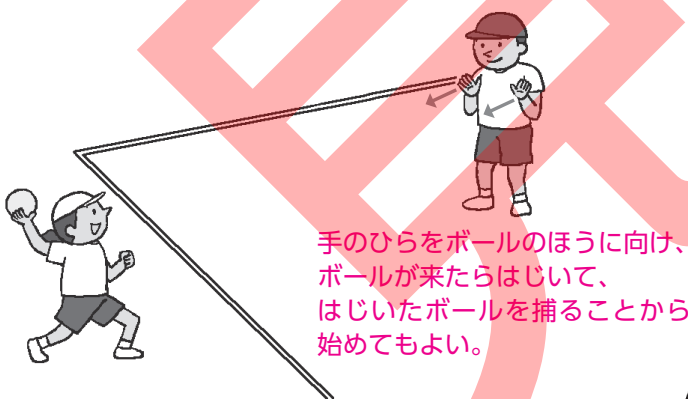


②バウンドする ボールや ひくい
ボールを なげる。



外チームの人は、中チームの人には捕りづらく、味方に対しては捕りやすいボールが投げられるように、どのようにボールを投げるとよいか考えるようにする。

③ボールをもっている 人の ほうに
手のひらを むけて ボールを とる。



④なかチームは、コート の中 で ボールが
とれる ように ならん で まもる。



●とおくに なげる ためには、ボールを どの ように もって なげれば よいですか。
頭の上から投げられるようにボールをしっかり持つ など

●とおくに なげたり、とったり する ことが できた ときは どんな ことが たのしかったですか。
ねらったところへ投げられたこと など

ボールけり ゲーム



もく

目ひょう

- 知** ボールをけてとくてんしたりあいてのとくてんをふせいだりすることができるようにしよう。
- 思** とくてんしやすいばしょを見つけてともだちにつたえよう。
- 態** ルールをまもってみんなとなかよくゲームをしよう。

学習のねらい 簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをすることができるようにすること。

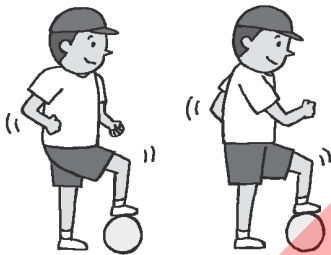


ねらったところへボールをけることができるかな。
足のうらでボールをとめることができるかな。

はじめに やって みよう

●足のうらで ボールタッチ

そのばで右足と左足、じゅんばんにタッチする。



始めはゆっくりで、少しずつ速く行うようにする。

●ドリブルおにあそび

先生のあいずにあわせてドリブルですすんだりとまったりする。



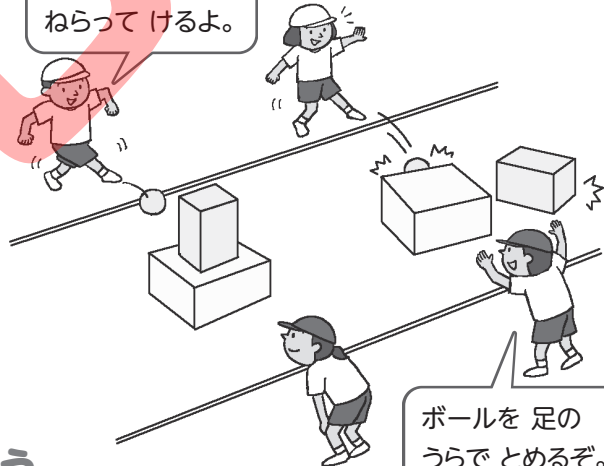
●まを目がけてける



まにあたらうしろに下がってとくからける。

●まとあてあそび

まをよくねらってけるよ。



●いろいろなボールで やって みよう



サッカーボール



やわらかいボール

はしりながらうまくけることができるかな。



すすめかた

ステップ
1

ゲームのしかたをおぼえて
力いっぱいあそぼう。

ステップ
2

せめかたやまもりかたをくふうして
ゲームをしよう。



◎じょうずにける人がどんなふう
にけているかを見つける。
◎とくてんが**はい**ったときに
ボールが**おちた**ばしょを
きろくしてみる。

ステップ1では、ボール蹴りゲームのしかたを知り、簡単なボール操作を身につける。

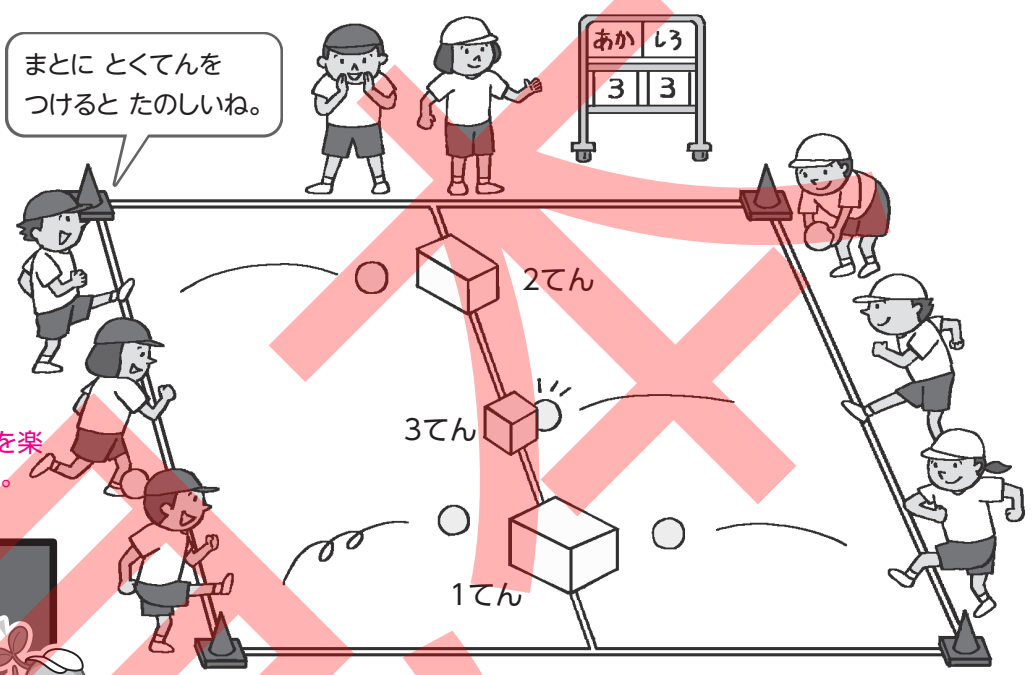
1 ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

●まとおしゲーム

- ルール**
- チームでまとにボールをあてずらしていく。
 - あいてがわのコートにまとをぜんぶ入れたチームがかち。

約束を守り、みんなでゲームを楽しむことができるようにする。

まもととくてんをつけるとたのしいね。



ふか
くま
あそび

じょうずにまとにあてる人はどうやってけているかな。

的の箱をよく見て蹴っている、足を大きく踏み出して蹴っているなど

●シュートゲーム

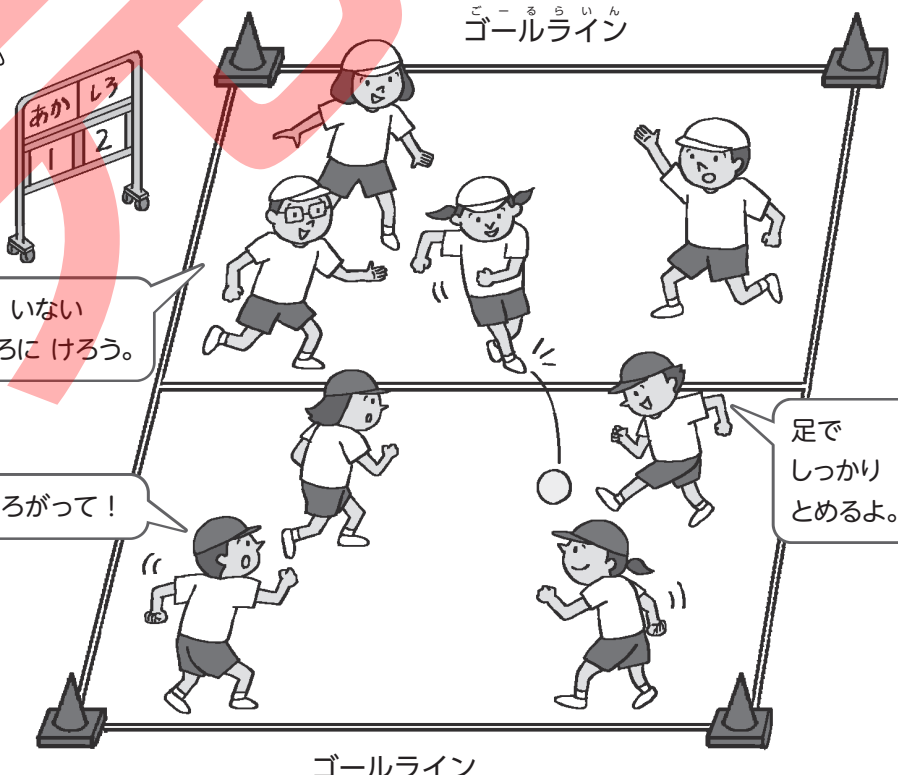
- ルール**
- ボールがあいてのゴールラインをこえたら1てん。
 - ボールをとめた人がシュートする。
 - ボールは足でとめる。

チームの人数は、2～4人とし、全員がたくさんボールを蹴られるように配慮する。

人がいないところにけるう。

ひろがって!

足でしっかりとめるよ。



チームで簡単な作戦を考えるための時間をゲームの間に設定する。

●けりかた ▶

ける足



じく足



ける ほうこう

じく足を まっすぐに
ボールの よこに おいて ける。

あし
足の こうで
ほーる
ボールの
なか
まん中を けるよ。



●とめかた ▶

ボールが来たほうに
動いて止める。

ボールの うごきを
足の うらで
とめよう。



ボールをよく見て、
思い切り足を振って蹴る。

●たまごわりサッカー ▶



ルール

- ボールが たまご(コートの中の円)を
ぬけたら 1てん。
- 中にいる 人が ボールを とめたら
そとの 人に わたす。
- 3ぶん たったら こうたいする。
- 中の たまごを しかくに しても よい。

みんなが ボールを
ける ことが できるように
くふうしよう。



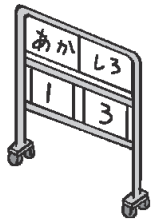
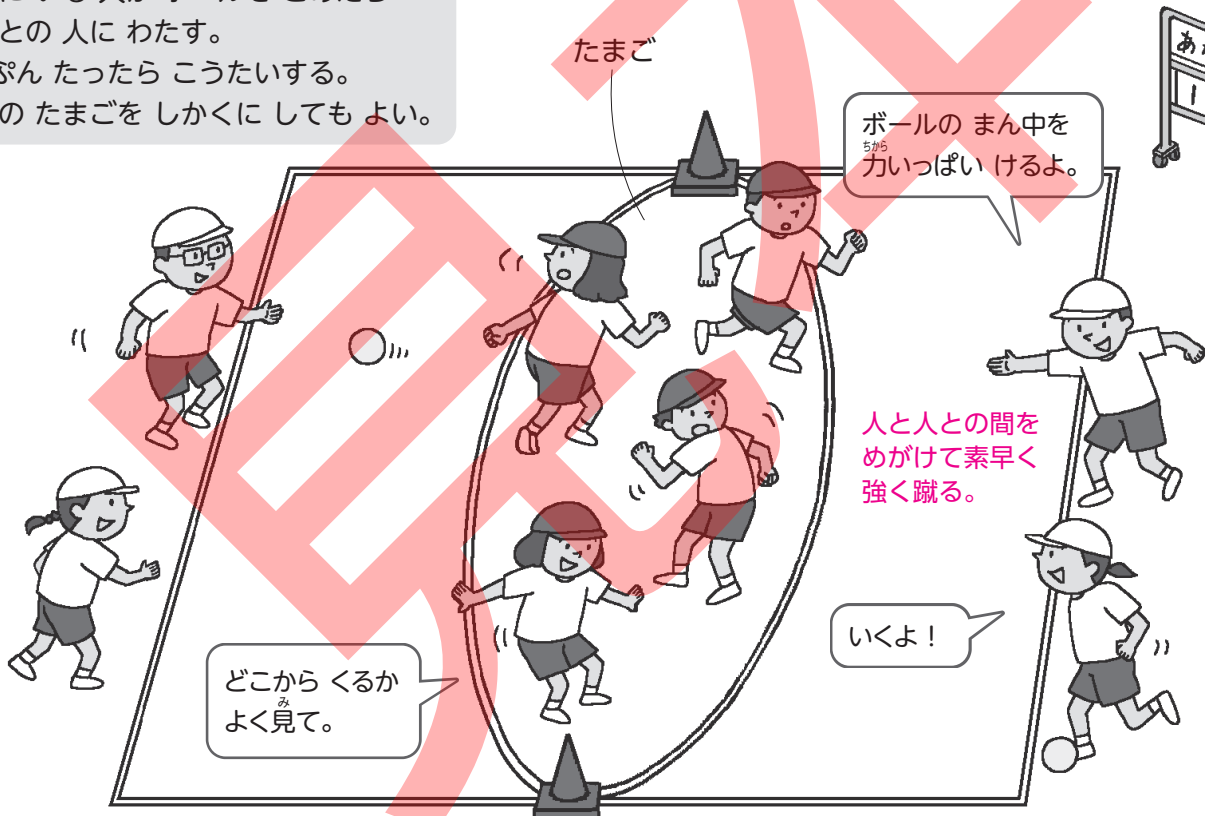
たまご

ボールの まん中を
ちから
力いっぱい けるよ。

人と人との間を
めがけて素早く
強く蹴る。

いくよ!

どこから くるか
よく見て。



やくそく

- しっばいをした人の もんくを いわない。
- じゅんびや かたづけは みんなで やる。
- つかわない ボールは かたづける。

イ
ク
ス
?

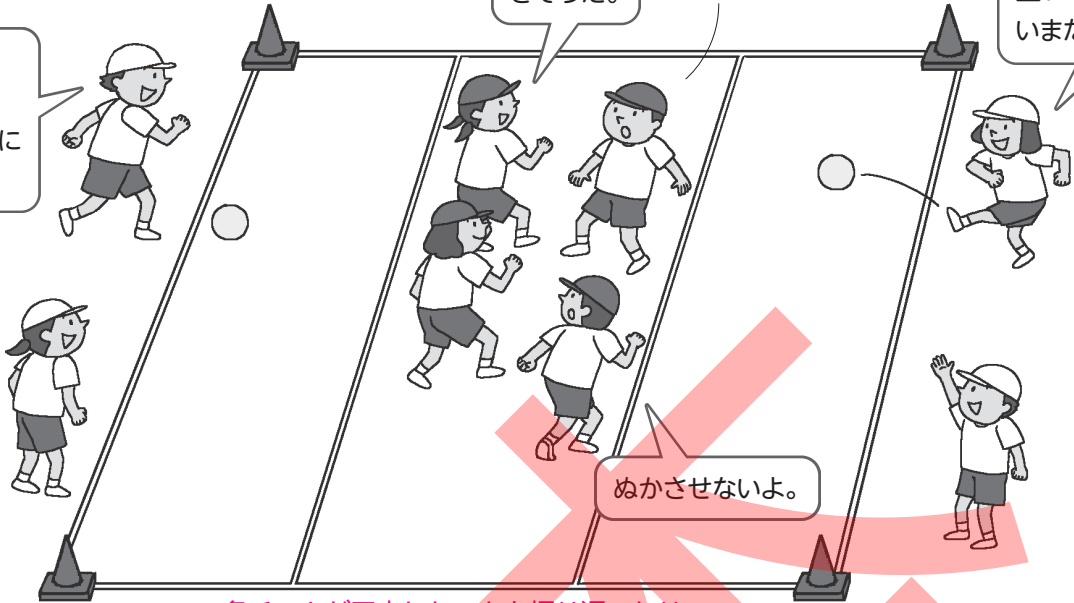
ボールをつかった ゲームには いろいろ ありますね。おとなの 人が 正しきに ゲームする とき、
1チームの 人ずうが いちばん おおいのは どれでしょう。

ア ラグビー イ やきゅう ウ サッカー エ バレーボール

2 せめかたや まもりかたを くふうして ゲームを しよう。

●たまごわりサッカー(しかく)

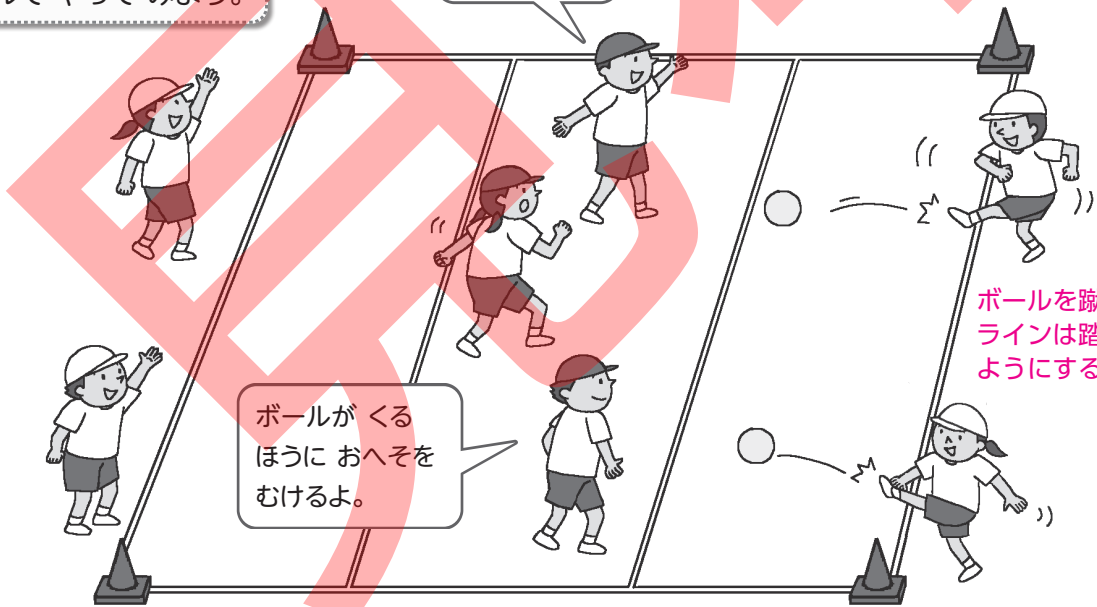
うしろを
むいている
人の ところ
に けるよ!



各チームが工夫したことを振り返ったり、紹介し合ったりする時間を設定するとよい。

こんな
ときは
なかなか ボールを
とめられない
ときは、やわらかい
ボールで やって みよう。

こっちがわは
まかせて!



ボールを蹴るとき、
ラインは踏まない
ようにする。

学びのきろく

●ボールをつよくけったりボールをとめたりするためには、どのように足をうごかせればよいですか。
足の甲でボールの真ん中を蹴る、ボールが来るほうに動いて止める など

●できたときはどんなことがたのしかったですか。
相手に捕られないで、ボールを蹴ることができたこと など

おにあそび



- 知** いろいろな おにあそびが できるように なるう。
- 思** おにから にげきる ほうほうや おいかたを かんがえて、ともだちに つたえよう。
- 態** ルールを まもって みんなと なかよく ゲームを しよう。

学習のねらい 一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うことができるようにすること。

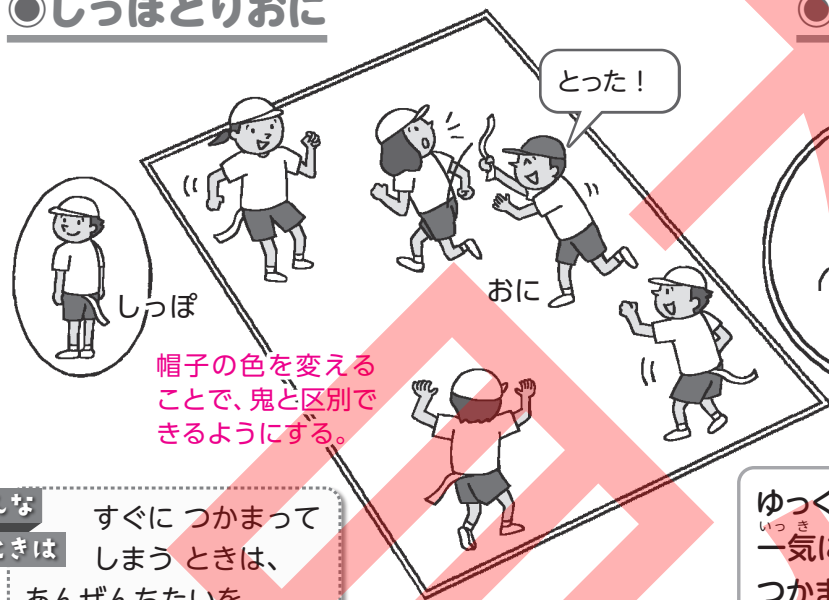


おにの うごきを よく 見て にげきれるかな。
 みつけよう ともだちと きょうりよくして つかまえらるかな。

ステップ ステップ1では、いろいろな鬼遊びを知り、力いっぱい鬼遊びをする。

1 ゲームのしかたをおぼえて力いっぱいあそぼう。

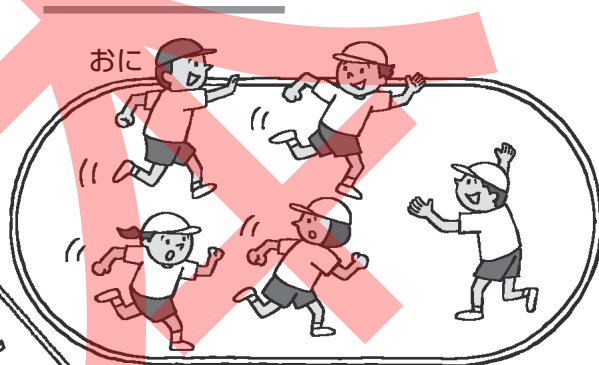
●しっぽとりおに



帽子の色を変えることで、鬼と区別できるようにする。

こんなときは すぐにつかまってしまふときは、あんぜんちたいをつくってみよう。

●ひとりおに

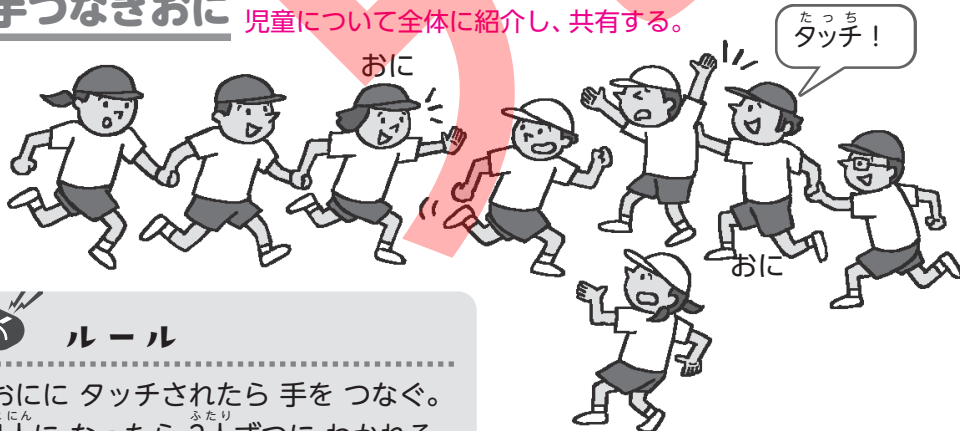


ゆっくり ちかづきながら 一気にダッシュしてつかまえよう。



●手つなぎおに

かわして逃げる、追って捕まえるといった動きのよい児童について全体に紹介し、共有する。



おにどうしてきょうりよくしたらつかまえやすいよね。



ルール

- おににタッチされたら手をつなぐ。
- 4人になったら2人ずつにわかれる。

| | |
|-----|--|
| まめ | |
| ちしき | |

おにあそびには、おにより たかい ところ ににげる「たかおに」、おにに いわれた いろを さわる「いろいろおに」、おににつかまったら うげけなくなる「こおりおに」、おにが ふえていく「ふえおに」など、いろいろ あります。かげふみも おにあそびの ひとつです。

すすめかた

ステップ
1

ゲームのしかたをおぼえて
ちから
力いっぱいあそぼう。

ステップ
2

ともだちと きょうりよくして にげかたや
おいかたを くふうして あそぼう。



◎じょうずに にげる 人の
とくちょうを 見つけて みる。

◎ともだちと きょうりよくして
つかまえる ほうほうを
はなしあつて みる。

ステップ

ステップ2では、ルールや場の設定を工夫して、みんなで楽しく鬼遊びをする。

2

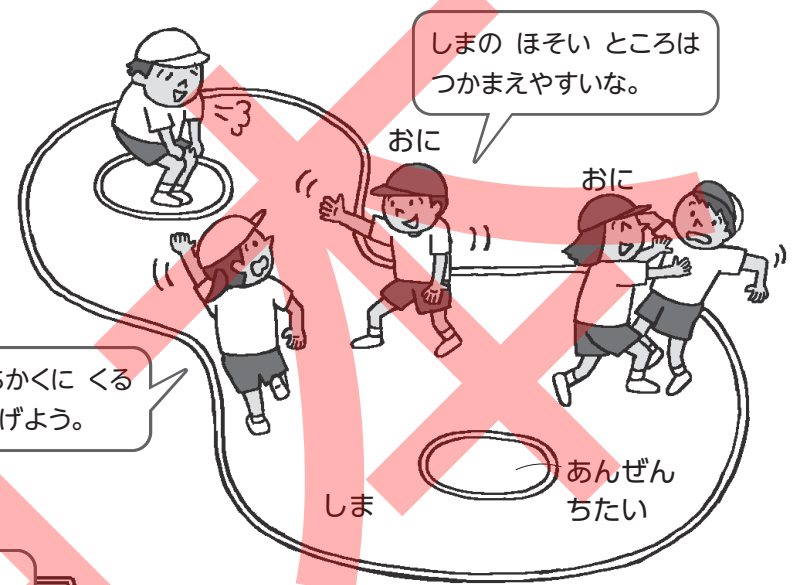
ともだちと きょうりよくして にげかたや
おいかたを くふうして あそぼう。

おにがしま



ルール

- あんぜんちたいに入^{はい}った人はつかまえられる。



じゅうじ

十字おに



形や大きさを工夫して、みんなで楽しめるようにする。



ルール

- おには 十字の 中^{なか}だけ うごける。
- おにに タッチされずにおにが
きめた かいすうを はやく まわれた
人の 勝ち。
- にげる 人は 十字の 中^{なか}に 入るか、
おにに タッチされたら アウト。

移動するタイミングについて考えさせる時間を設定し、鬼が別の方向を見ているなどのよいタイミングを見つけられるようにする。



- おにから にげたり、つかまえたり する ためには どのように すれば よいですか。
鬼が見ていないときに逃げる、逃げる人のほうに回り込んで捕まえる など
- できた ときは どんな ことが たのしかったですか。
たくさん捕まえたとき、安全地帯へ逃げることであったとき など

ひょうげんあそび



知 みぢかな どうぶつや のりものになりきっておどることができるようになる。

思 とくちょうを見つけておどったり、ともだちとつたえあったりしよう。

態 だれとでもなかよくおどったり、あんぜんに気をつけたりしよう。

学習のねらい 身近な題材の特徴をとらえ、全身で踊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 どうぶつや のりものになりきってひょうげんできるかな。どうぶつや のりもののおはなしをともだちとたのしくつくることができるかな。

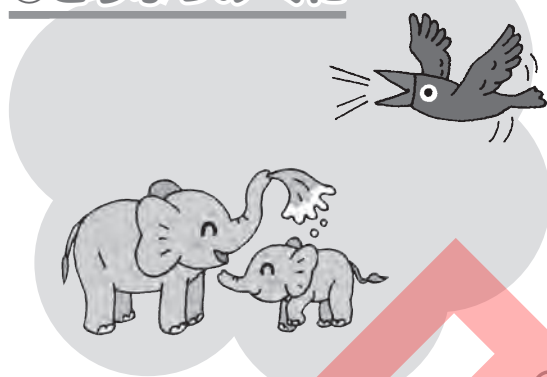
ステップ

ステップ1では、様々なテーマを考え、イメージを広げる。

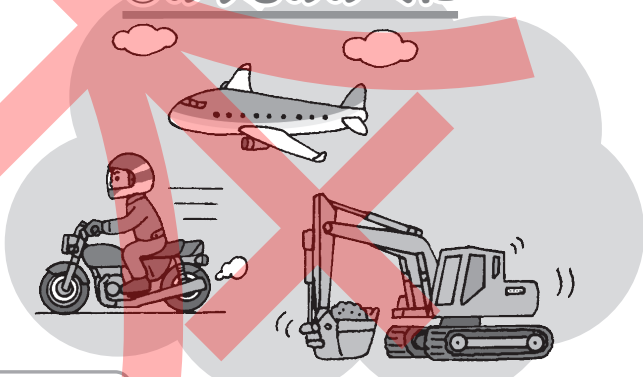
1

やってみようテーマをえらぼう。

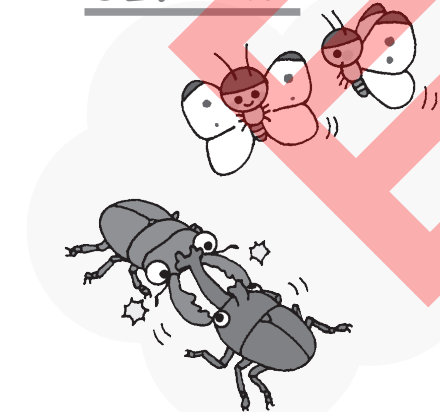
●どうぶつのくに



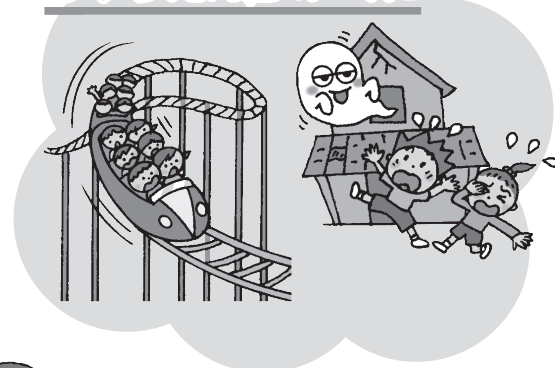
●のりもののくに



●虫のくに



●ゆうえんちのくに



いろいろなくにがあるね。どこに
いってみたいかな!?



あのくにが
おもしろそうだよ。

どのくにに
いって
みようかな?

動物、昆虫、恐竜、乗り物などの中から、下の①②を重視し、児童と一緒に題材を選択していく。

- ①特徴のある具体的な動きを多く含む題材
- ②児童にとって身近で興味・関心の高い題材

クイズ? ぞうになりきる時は、ながいはなをイメージするとわかりやすいですね。あのながいはなは、はなとながながくなったものでしょうか。
ア はなとした(べろ) イ はなと上くちびる ウ はなと下くちびる エ はなとは

すすめかた

ステップ

1 やってみたいテーマをえらぼう。

ステップ

2 いろいろなどうぶつになりきってみよう。

ステップ

3 グループをつくって、ともだちとたのしくおどろう。



◎おどるもの とくちょうを
見つけて、そのばで すぐに
ひょうげんしてみる。

◎ともだちと いっしょに
かんがえたり、ともだちの よい
うごきを見つれたり してみる。



どうぶつの くにに きたよ。
どうぶつに へんしんして
あそぼう。まずは、
おさるさんが…ころんだ!

「だるまさんが転んだ」の動物バージョン。かけ声に合わせて、おにの言った動物の真似をする。走る一急に止まる、といった対極の表現を体験するのに適している教材。

動物の具体的な様子を想像できない児童もいるため、動画や図鑑などでイメージを持たせてから行うとよい。



どんな どうぶつが
いるか、ずかんを見て
かんがえて いても
いいね。



鳥などの真似は両手を対称に動かしがちなため、片足を上げるなど身体を非対称に使っている児童を紹介し共有していく。

ころんだ!

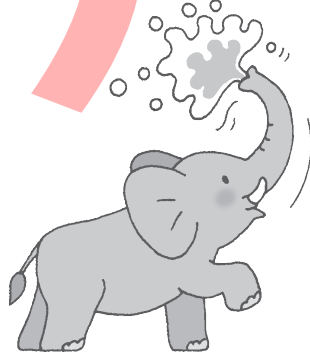
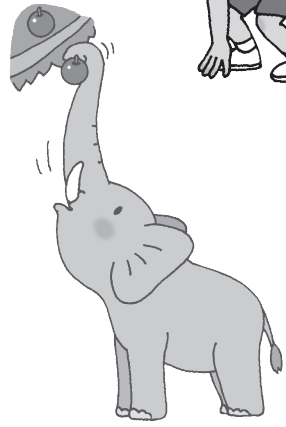


表情まで真似している児童の様子を紹介し、共有する。

さあ、みんなで どうぶつに
なりきってみよう。
なにをしている ところかな?



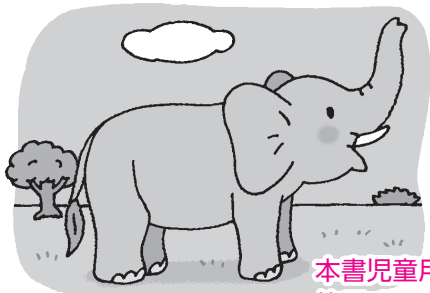
動物のなりきりでは、児童が四つ足姿勢になりやすく、蛇などは、床に寝そべて高低のある動きが生まれにくい。「木の上の～」など言葉かけを行い、高低差のある動きが生まれるようにする。



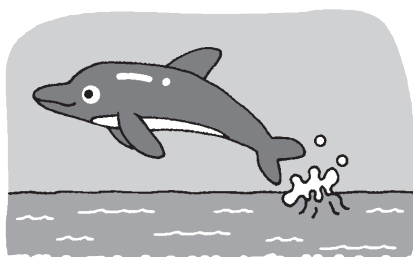
みず
水あびをしている ぞうさんもいるし、
たかい 木の 上の りんごを たべている
ぞうさんもいるね。イメージをひろげて
いろんな ぞうさんに へんしんしてみよう。

2 いろいろな どうぶつ になりきって みよう。

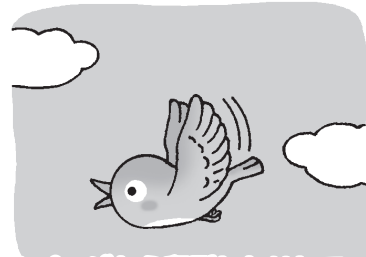
●りくの どうぶつ



●うみの どうぶつ



●空の どうぶつ



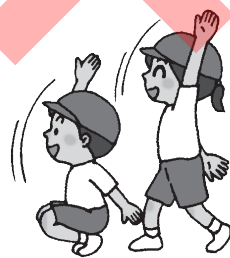
本書児童用誌面の動物かたをA4サイズに拡大したり、ホームページから印刷したりして使用する。児童のアイデアでかたを追加してもよい。その際は、「○○(動物)が○○している」(動作)と、オノマトペを入れるように留意する。



どうぶつかたを めくって
その どうぶつに 2人で
なりきろう。カードを 見たら
すぐ へんしんするよ。



移動時もありきったまま動く。
移動やかたをめくるタイミングを
教師が太鼓などで
示すやり方と、児童が好きなタイ
ミングで行うやり方
がある。



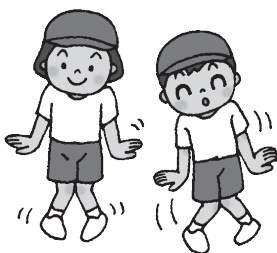
二人組で同じ動き(同調)や反対の動き(対極)をすると、互いの動きを見て、相手の動きに対応する動きの学習となる。



おさるさん、とんだり まわったり、
いそいで はったり、いろいろな
うごきがあっていいね。



動物の鳴き声や自然の
効果音をBGMとして
入れると雰囲気が増し
上がり集中力も増す。



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、次のかたに移行してもよい。

ふかまな
く学ぼう
あしおと

足音や なきごえ、
かおを まねして
おどると どうなるかな。

題材の特徴が明確になってなりきり度も
高まること、表現したいものが観ている
人に伝わりやすくなることに気付かせる。

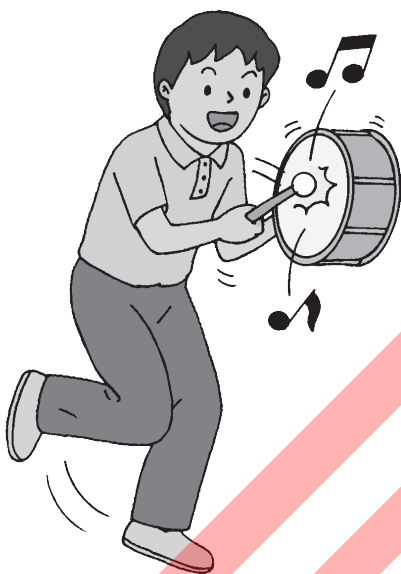




どうぶつの せの たかさを ひょうげんして いて いいね。

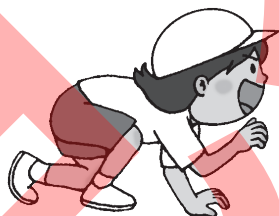


かるた なしでも やって みよう



高低差のある動きを していたり、題材の 感じをよく表現した りすることができ ている児童を全員に紹 介する。

すごいスピードではしる チーター



ライオンが ガオー

表情までなりきっていたり、オノマトペを口に出していたりする児童を紹介する。その表現を全員で真似することで、よい表現を全員で共有できる。

即興表現が苦手な児童は、得意な児童とペアとなり、真似をすることから始めてもよい。



フラミンゴで かた足、ピッ!



たこが ぐねぐね

ともだちと たかさを かえて うごいたり、はやい うごきと ゆっくりの うごきを 入れたり、はんたいの うごきをつづけたりして みよう。



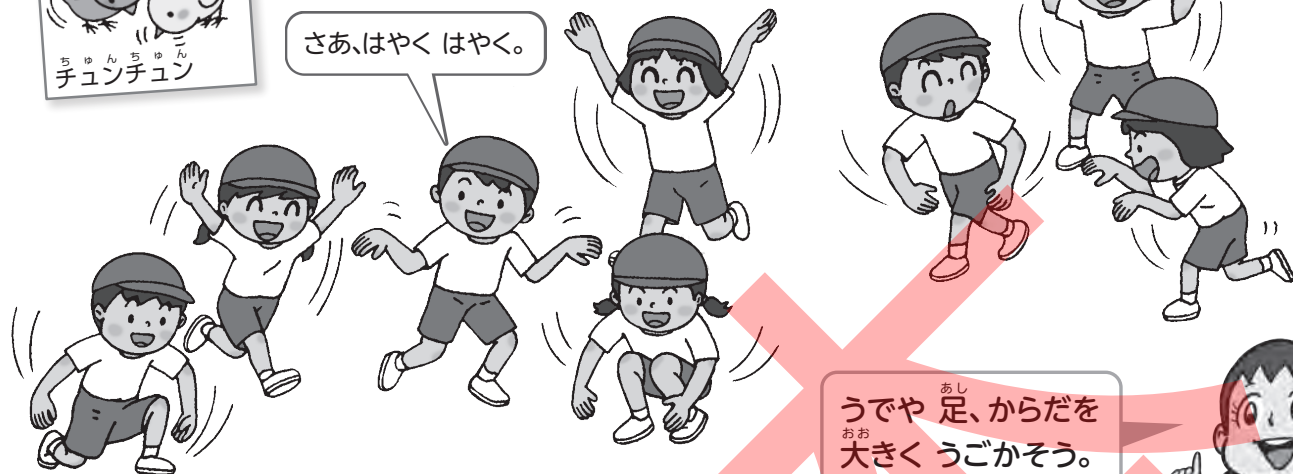
3 グループをつくって、ともだちとたのしくおどろう。



好きなかるたを選び、
3人程度でグループを作る。

パタパタ、あっちに
えさが ありそうだよ。

さあ、はやくはやく。



うでや^{あし}足、からだを
大きく うごかそう。

●かんたんなおはなしにしてみよう

話を創るときは、かるたは1つに絞って、その動物の
特徴を最大限表現できるようにするとよい。



うっきっき

ぱくぱく、
むしゃむしゃ
ムシャムシャ。

ううう、
たべすぎた…。

かるたの動きを「なか」にし、「はじめ」と
「おわり」をつけて簡単な話を創る。

かるたを1つ えらんで、
はじめ・なか・おわりの
かんたんな おはなしに
してみよう。

話の途中に「大変だ、○○が
きた！」など、急変する場面
を入れると面白い。

どうぶつに なりきって
とうじょう できるかな。

ステップ1・2で学習した動きを
思い出したり、工夫したりしながら行うよう、声をかける。

**こんな
ときは** どうぶつのとくちょうが
わからないときは、
じょうずなともだちの
まねをしてもいいよ。
先生の うごきもまねしながら
いっしょにうごいてみよう。



どうやって うごく
たくさん とんで いるように
見えるかな。

動きながらアイデアを出し合って動
きを創っていく。出たアイデアをつ
なげていくとあっという間にひと流
れができる。ひと流れは約20秒、ひ

と息で動けるくらいの長さを目安にする。あくまで目安なので、
計ったりすることはせず、児童がのびのび行えるように留意する。

教師は、児童の活動中に、全身の動きに高低の差や速さの変化をつけている児童を積極的に見つけ、全体に共有する。すると他の児童も自然によい動きをするようになる。

つくった おはなしを 見せあったり
みんなで いっしょに おどったり
したら たのしいね。



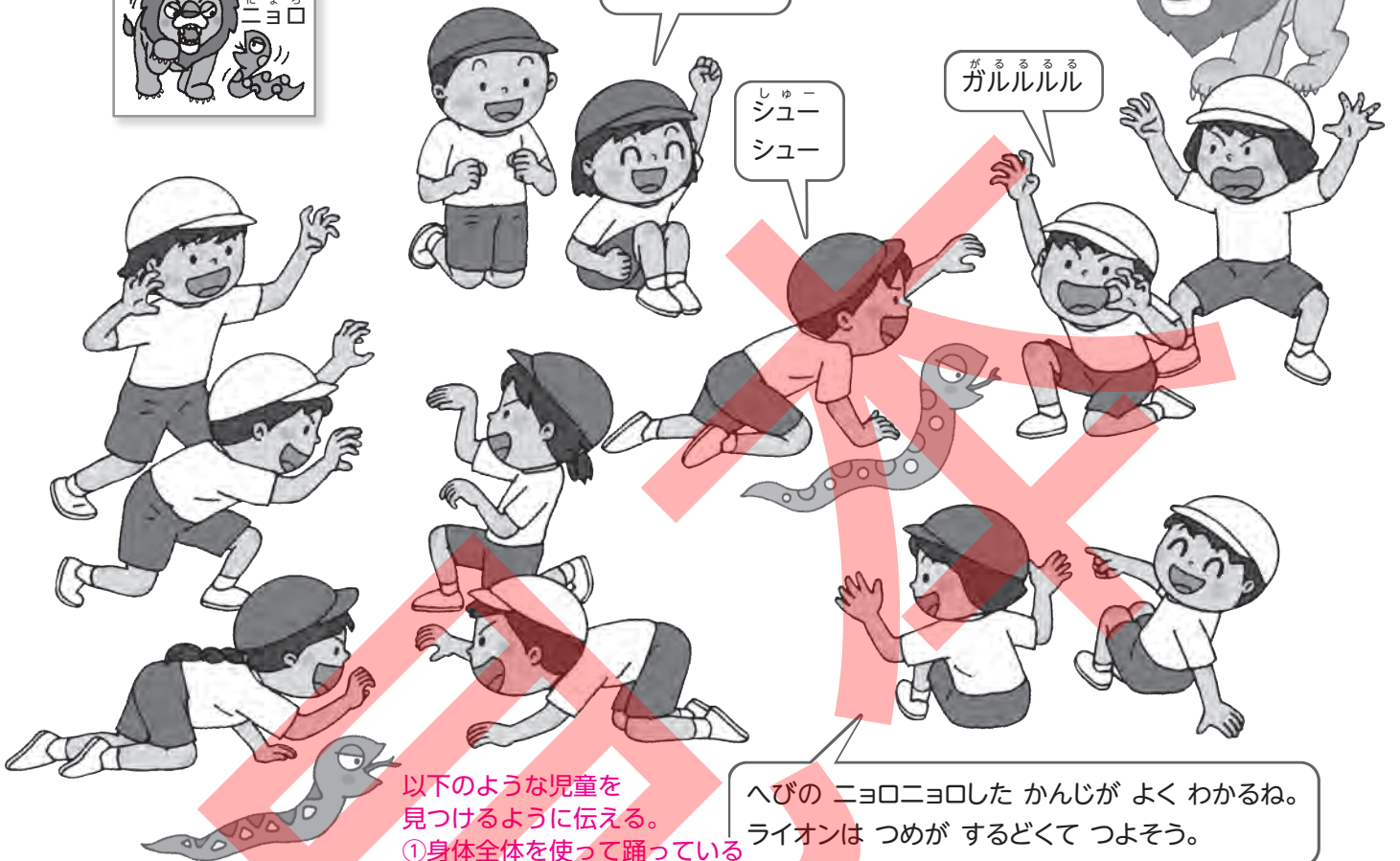
発表に慣れていないときは、表現する動物を言ってから発表する。慣れてきたら、クイズ形式で見ている児童に動物を当てさせても面白い。



どっちも
つよそうだね。

しゅー
しゅー
しゅー

がるるるる
ガルルルル



以下のような児童を見つけるように伝える。
①身体全体を使って踊っている
②特徴的な動きをしている
③動物の表情を真似したり、声真似をしたりしている

へびの ニョロニョロした かんじがよくわかるね。
ライオンは つめが すどくて つよそう。



はっぴょうを見る ときは、グループが なにを
ひょうげんしているのか かんがえて みよう。
どんな どうぶつの どんな すがたを
ひょうげんしているのかな。

観点に沿っていなくても、友達のよい動きを見つ
けることができればよい。

学びのきろく

●なりきって おどれるようになった ときは、からだを どんな ふうに うごかしましたか。
題材 (動物) の表情や鳴き声を真似すること、大きく動くこと など

●なりきって おどれるようになった ときは、どんな ことが たのしかったですか。

自分が本当にその動物になったように夢中になったこと、
自分と友達で踊りが違って新しい表現に気付けたこと 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。

リズムあそび



もく

目ひょう

- 知** リズムにのっておどることができるようになる。
- 思** くふうしていろいろなうごきでおどったり、ともだちとつたえあったりしよう。
- 態** ともだちとなかよくあんぜんに気を付けておどろう。

学習のねらい 軽快なリズムに乗って踊ることができるようにすること。

たのしさを みつけよう

リズムにのって、ぜんしんをおもいきりつかってはずんでおどれるかな。

ともだちとなかよくおどれるかな。

ステップ

ステップ1では、リズムに乗っていろいろ動いてみる。

1 リズムにのっていろいろなうごきを見つけよう。

さあ、おへそでリズムにのるよ。
先生のまねっこできるかな!?
いろいろなきょくのリズムにのってじゆうにおどるよ。

●立ってジャンプしたり こうしんしたり

難しいステップでなくても、歩く・跳ねる・歩きながら頭を揺らすなどの単純な動きでリズムに乗ることが、全身で弾むこつである。

●すわって はくしゅしたり 手をふったり



全身で弾めるようになったら、手・足・腰・尻・肩などをそれぞれ動かす活動を取り入れると、その後の活動の幅がさらに広がる。

教師が楽しそうに動いて示範をする。それぞれの部位にスイッチを入れていくように、全身を順番に弾ませるとよい。

教師が全身で弾んでいない動きと、全身で弾んでいる動きをやってみせると、児童たちはイメージを持ちやすい。

そうそう!
かおもニコニコ
していいね。

リズムに乗ることが難しい児童には、音源なしで手拍子などからリズムに乗ってみる。

からだはずんでいていいね!



こんなときは リズムにのっておどれないときは、先生やともだちをまねしてみよう。手びょうしをうったり、かけごえをかけあったりするのもいいね。

音量は最大にして、音楽の音が速すぎても遅すぎても乗りにくいので、事前に教師が音楽に合わせてスキップをしてビートにしっかり全身でみて、児童たちが乗りやすいテンポの音源を見定める。児童のレディネス(心身の準備状態)に音源のテンポが合わない場合は、変速機を使ってテンポを合わせると乗りやすい。

リズムあそびのときにかけるきょくは、はずんでおどれるサンバなどがつかわれます。では、

サンバとは、もともとどこのくにの音がかくでしょうか。
ア アメリカ イ イギリス ウ ロシア エ ブラジル



すすめかた

ステップ1 リズムにのっていろいろなうごきを見つけてよう。

ステップ2 みんなでリズムにのってたのしくおどろう。「学園天国」「勇気100%」「sunshine」「おどるポンポコリン」など、弾んで踊れる元気のいい曲を用意する。



◎リズムをよくきいて、それにあわせてかんたんなうごきでおどってみる。

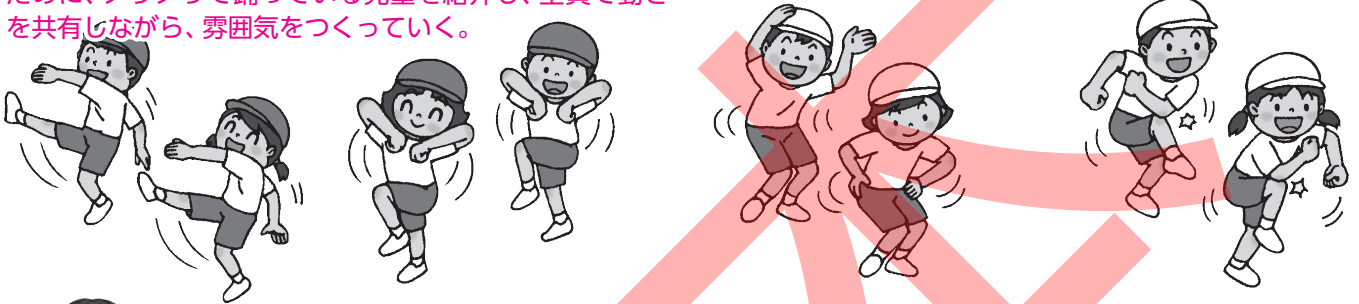
◎ともだちとよいうごきについてつたえあいながら、いろいろなうごきでおどってみる。

ステップ2では、みんなでリズムに合わせて自由に楽しく踊る。

2 みんなでリズムにのってたのしくおどろう。

ステップ1でリズムに乗る楽しさを十分に味わってからステップ2の学習を行う。

●手や足をうごかして自由に踊れる雰囲気を作るために、ノリノリで踊っている児童を紹介し、全員で動きを共有しながら、雰囲気をつくっていく。



足をふりあげたり、ひじやひざを上げたり、おへそをゆらしてみたり、かんたんなうごきのほうがリズムにのってはずんでおどれるね。

リズムダンスは気持ちも軽くなるため、楽しさのあまり学習から離れてしまう児童もいる。注意をするのではなく、ノリノリの児童を全体で紹介することで、自然と全員がダンスに集中できるようにする。

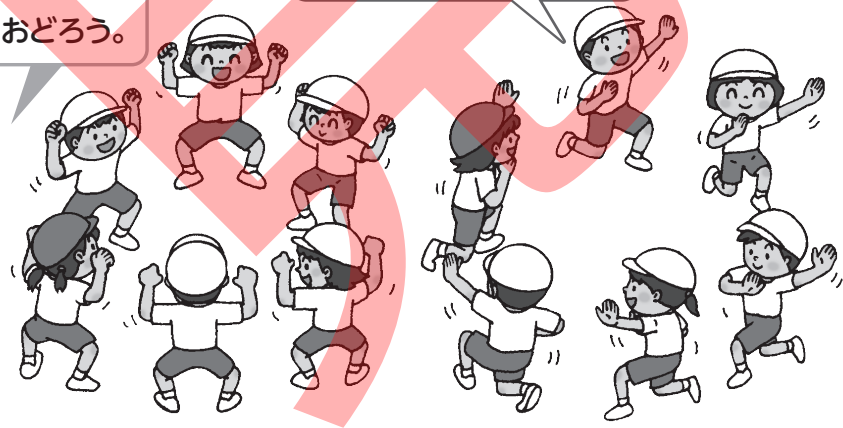
●リーダーのまねをして

リーダーをきめてまねしておどろう。

まちがえても気にしないでおもいきりおどるよ。

おへそをゆらしてはずんでいていいね。手もぴんとのびているね。

友達と手をつないだり真似をし合ったりすると、楽しさが増すことを感じさせたい。



学びのきろく

- リズムにのっておどれるようになったときは、どんなうごきかたをしましたか。
おへそでリズムに乗ること、リズムや音をよく聞いてそれに合わせて全身を弾ませること など
- リズムにのっておどれるようになったときは、どんなことがたのしかったですか。
心も体も軽くなること、
友達と息が合うと気持ちが通じ合っているようでさらに楽しさが増したこと など

▶ やがいで やくそくを まもり、
いろいろな あそびを しよう。

やがいでの あそび

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。



やがいで いろいろな あそびが できるかな。

山や川、うみで いろいろな あそびを 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。

◎山で あそぶ

景色を楽しみながら 行う。

段ボールや 草すべり
ビニルシートを
使って滑る。

傾斜や石、切り株など
に気をつける。

たかくなれ、
たかくなれ。

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。

すな山つくり

わっ、たおれそう。

すな山くずし

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

日差しが強い場合は、
帽子をかぶる。

おにあそび

◎うみで あそぶ

波や水深、水温に注意する。

ビートばんをつかって

腰くらいの深さで、浜辺と平行に、
または浜辺に向かって泳ぐ。

プールと海での浮き方の
違いを比べさせてもよい。

こしくらいの
ふかさで

じゃんけん

- ◎できそうなことをきめる。
- ◎やることをはっきりさせる。
- ◎きめたことややったことをふりかえる。

ふか
く
まな
まな
まな



やくそく

- きけんなところへはいかない。
- きけんなことはしない。

丘や低い山を
ウォーキングする。
適宜、水分をとる。

おかのぼり

1人で行動しない
ようにする。

のぼ
りざか かけっこ

◎川であそぶ

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。

ひざくらいの
ふかさで
膝より浅いところ
で遊ぶ。

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。

て
おしずもう

なみふみ

なみと
おいかけっこ

かけっこ

走の運動遊びの学習を
思い出させて、いろい
ろな方法で行う。

スキー・スケート あそび

もく
目ひよう

▶ やくそくをまもり、なかよく
いろいろなあそびをしよう。

学習のねらい スキーやスケートを楽し
しく滑ることができるようにすること。

たのしさを
みつけよう

ゆきの^{うえ}やこおりの^み上を
すべる たのしさを 見つけられるかな。

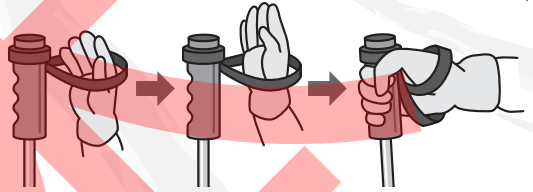
スキーやスケートでたのしくあそぼう。

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。

スキーあそび

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。

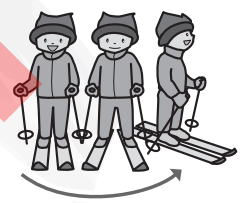
ストックのもちかた



はこびかた



むきかえ



ころびかた



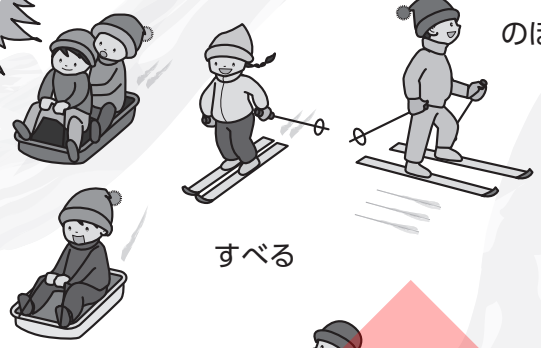
おきかた

斜面で起きるときは、ス
キーを水平にしてスキーが
滑っていかないようにする。



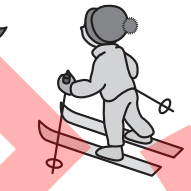
よこにころぶ。

いたをそろえ、おきる。



始めはゆるやかな
斜面で滑る。

むきを かえる



靴の裏の雪を
十分にはらい、
平らな場所で
スキーを履く。



はしる

あるく

スケートあそび

ころびかた



あたまを
うたないように
する。

おきかた



手を まえに
ついて、おきる。

友達と一緒に
楽しく滑る。



いすを おして
すべる。

椅子を押ししたり、引いたりする。



トンネルくぐり

- やくそく
- 手ぶくろをはめる。
 - ぼうしをかぶる。
 - あんぜんに気をつける。

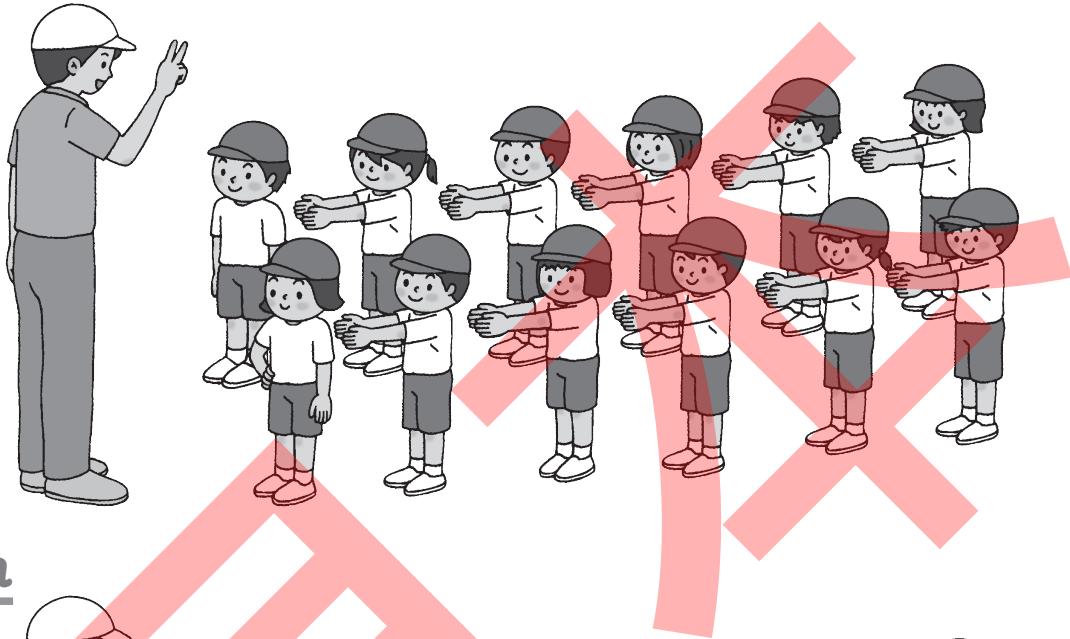
しゅうだんこうどう



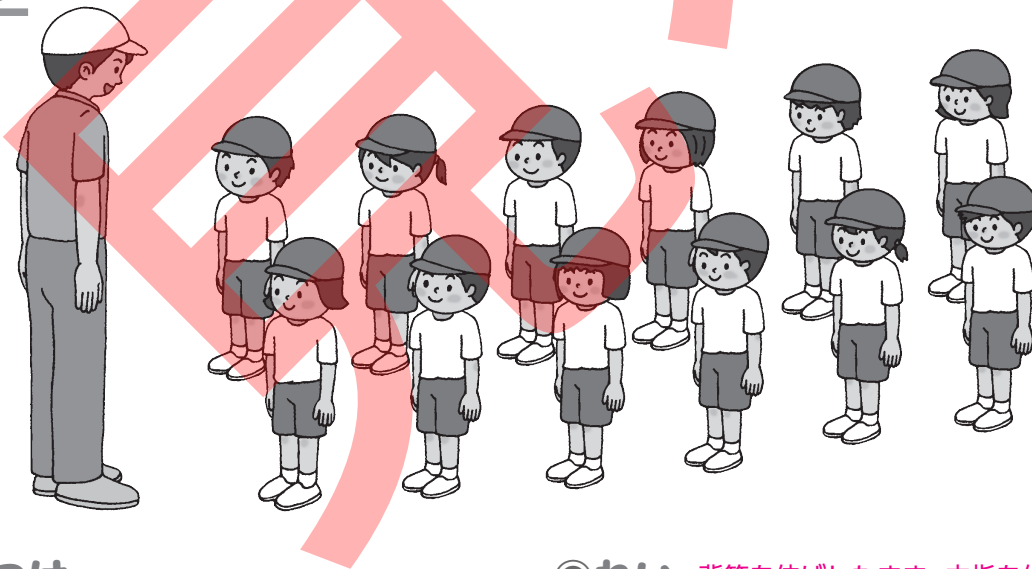
学習のねらい 集団で整列や行進ができるようにすること。

●みんなできちんとならぼう。

●まえへ…ならえ 前の児童の頭で、それより前の児童の頭が隠れるように並ばせる。



●なおれ

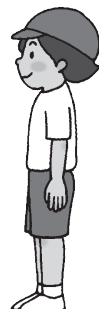


●きをつけ

「気をつけ」では、背筋を伸ばし、あごを引いて前を見る。手の中指は体側中央に置き、かかとをつけてつま先を45°～60°に開く。



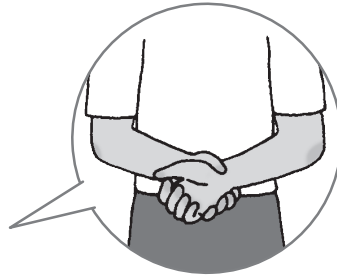
●れい 背筋を伸ばしたまま、中指を体側中央に沿って下げるようにする。



気をつけ

れい

●やすめ



手のくみかた



●こしをおろしてやすめ



「こしをおろせ」ということもある。

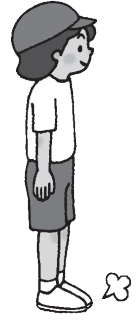
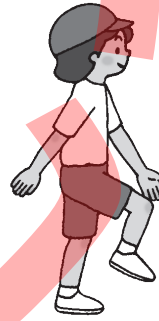
●まえへ…すすめ

腕は、肘を伸ばして前後に自然に振る。



ひだりあし
左足からまえに出る。

●ぜんたい…とまれ

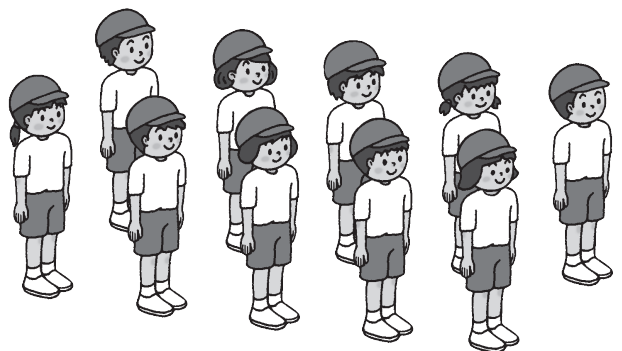
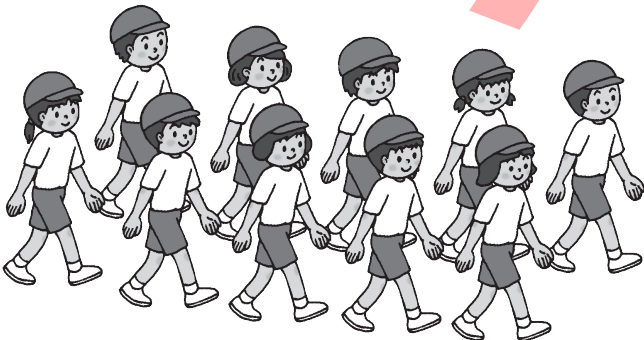


いち

に

●まえへ…すすめ

●ぜんたい…とまれ



「いちに」でとまる。

しんたいりよくテスト



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。

●じぶんのたいりよくをしよう。

◎あくりよく



握力計が体や衣服に触れないようにする。

右、左の順に交互に2回ずつ実施する。

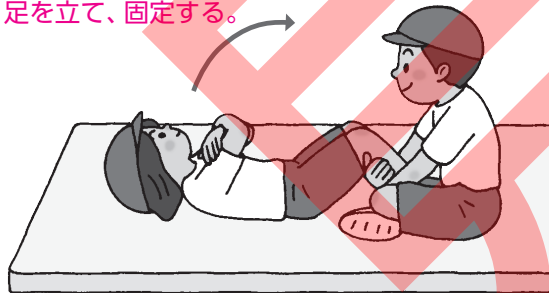
| | | | | | |
|----------|---|----------------|---------|---|-------|
| ひだり 左 | ② | きろぐらむ キログラム | みぎ 右 | ① | キログラム |
| | ④ | キログラム | | ③ | キログラム |

キログラム未满是切り捨てる。

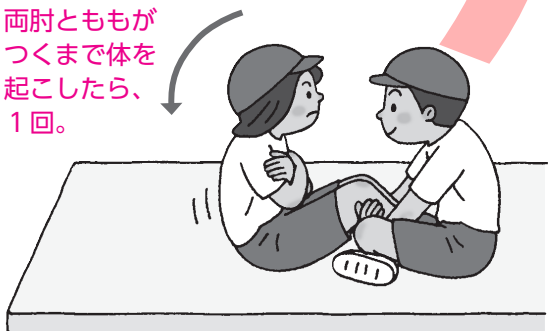
◎じょうたいおこし 1回実施する。

かい 30秒間行う。

実施者の両膝が直角になるように足を立て、固定する。



両肘とももがつくまで体を起こしたら、1回。



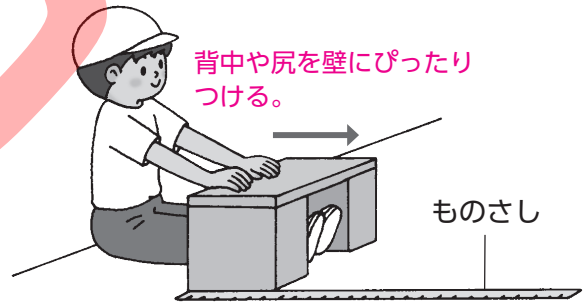
からだを「おこす」「たおす」をくりかえす。

◎ちようざたいぜんくつ

センチメートル
センチメートル

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

センチメートル未满是切り捨てる。



背中や尻を壁にぴったりつける。

ものさし



前屈したとき、膝が曲がらないようにする。

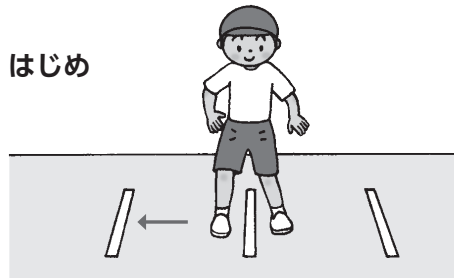
きろく

ゆっくりとはこをまえにおす。

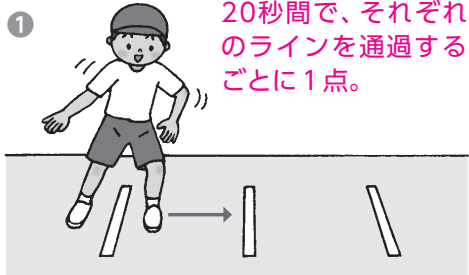
●はんぷくよことび 2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

| | |
|--|----|
| | てん |
| | てん |

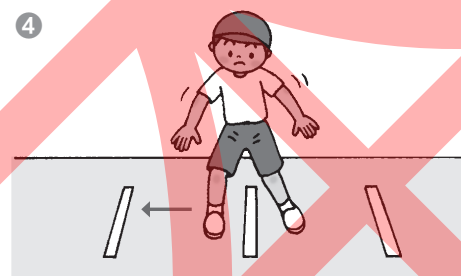
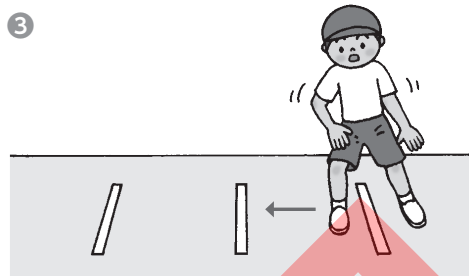
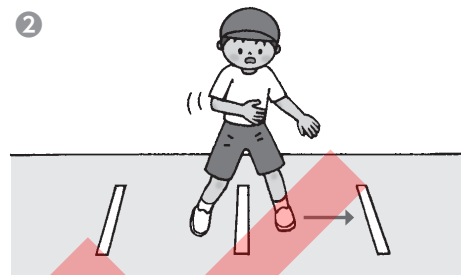
はじめ



①②③④のじゅんでくりかえす。



せんをまたぐ(ふむ)と1てん。



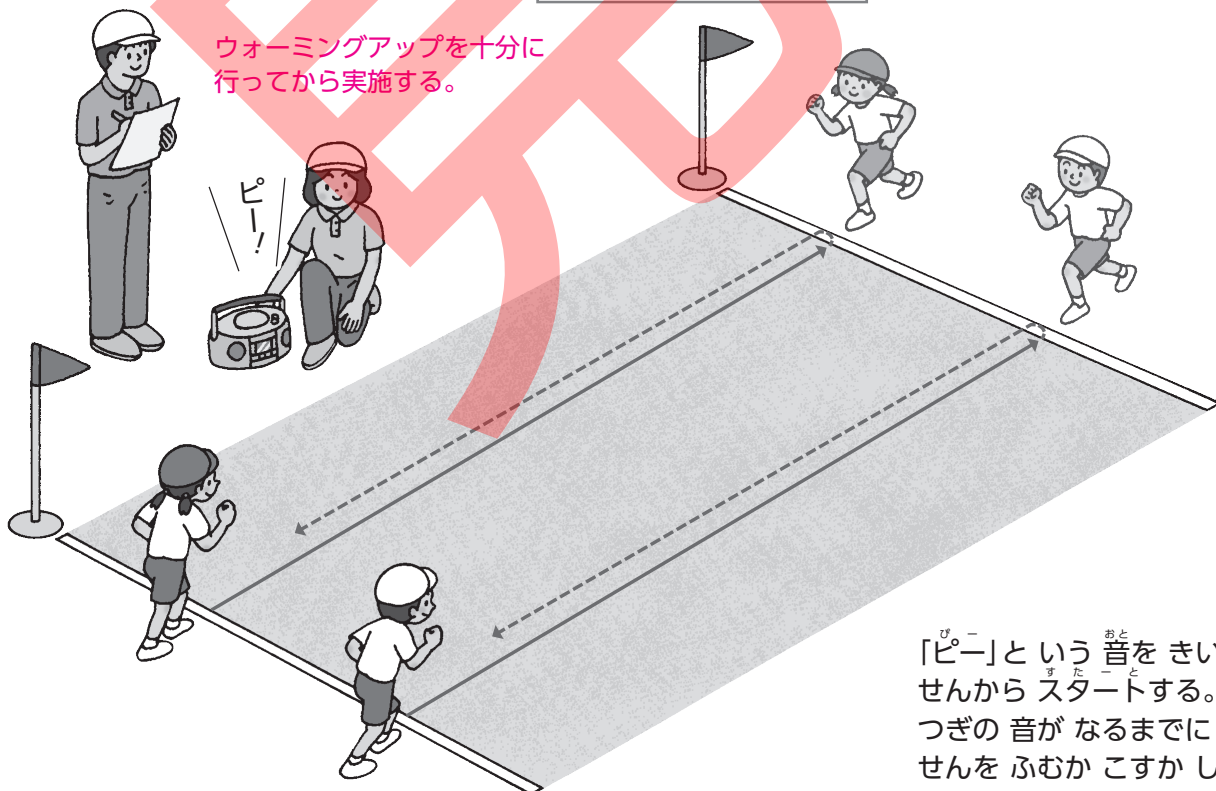
ラインを越えなかったり、またがなかったりしたときは点数に数えない。

めーとるしゃとるらん
●20メートルシャトルラン

| |
|----|
| かい |
|----|

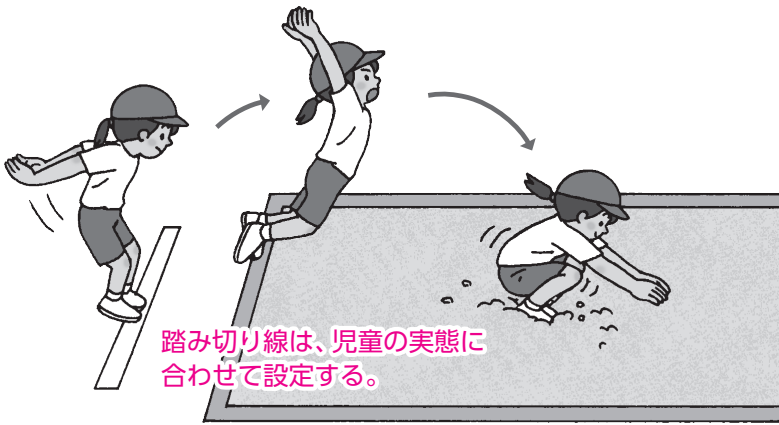
1回実施し、折り返した回数を記録する。

ウォーミングアップを十分に行ってから実施する。



「^{ひー}ピー」という音^{おと}をきいて、せんから^{すた}スタートする。つぎの音^{おと}がなるまでにせんをふむか^すこすかしてむきをかえる。

●立ちばとび



踏み切り線は、児童の実態に合わせて設定する。

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

| |
|---------|
| センチメートル |
| センチメートル |

りょうあしでふみきってとぶ。

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。



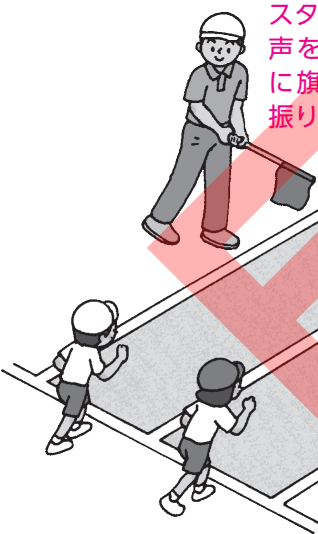
ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

ゴールライン

●50メートルそう

ゴールの先のせんまではしりぬける。

びょう



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。

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。

●ソフトボール投げ

2回実施し、よいほうを自分の記録とする。

えんなかの円の中からボールをなげる。



できるだけ下手投げはしない。

| |
|------|
| メートル |
| メートル |

●しんたいりよくテスト とくてんひょう

じぶんの きろくの ところに いろを めろう。

男子

| とくてん | あくりよく (キログラム) | じょうたい おこし (かい) | ちようざ たいぜんくつ (センチメートル) | はんぷく よことび (てん) | 20メートル シャトルラン (かい) | 50メートル そう (びょう) | 立ち はばとび (センチメートル) | ソフトボール なげ (メートル) |
|------|------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 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

| とくてん | あくりよく (キログラム) | じょうたい おこし (かい) | ちようざ たいぜんくつ (センチメートル) | はんぷく よことび (てん) | 20メートル シャトルラン (かい) | 50メートル そう (びょう) | 立ち はばとび (センチメートル) | ソフトボール なげ (メートル) |
|------|------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 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 |

●たいりよくレベル (そうごうひょうかきじゅん)

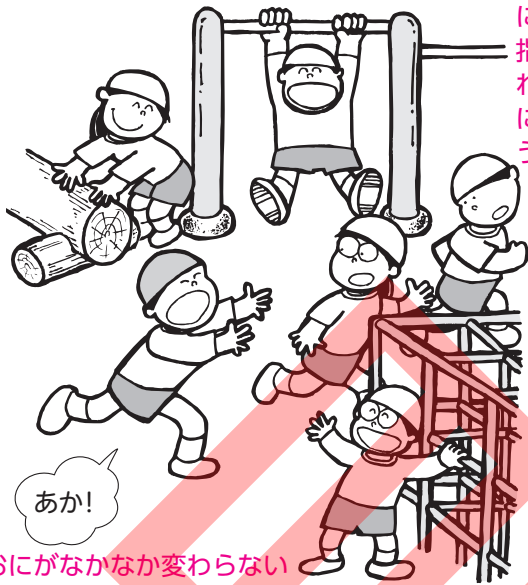
| レベル | えー A | びー B | しー C | でいー D | いー E |
|-----|----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 6さい | 39てんいじょう | 33てん～38てん | 27てん～32てん | 22てん～26てん | 21てんいか |
| 7さい | 47てんいじょう | 41てん～46てん | 34てん～40てん | 27てん～33てん | 26てんいか |

わたしたちの あそび

いろいろな おにごっこ

いろおに(てつおに)

- おにが いろを いい、おいかける。
- にげる こは、おにの いった いろを さがす。
おにの いった いろに さわって いる ときは、タッチできない。



にげる人が全員 指定した色に触れた場合は、おにが次の色を言う。

おにがなかなか変わらないときは、交代でやってもよい。

すわりおに

- しゃがんで いる あいだは おには タッチできない。
- しゃがんで いる こは おにが 10 かぞえたら にげないと いけない。



おにが数を数えていたら、他の子が おにの気をそらすようなことをして 逃げやすくするとよい。

ひっこしおに

- いどうちゅうに おにに さわられた こが つぎの おにに なる。
地面に描く図形は、りんご、バナナ、みかんなど、何でもよい。



おにが指示した 図形にすばやく 移動する。

慣れてきたら、おには 2つの図形を言うように してもよい。この場合、おにの指示があった 順序通りにすばやく移動する。

ろうやおに

- おにに タッチされたら 「ろうや」に はいる。



ろうやに入っても、 味方がタッチしてく れたら外に出られる。

全員がろうやに入れられたら終わり。

なわとびカード

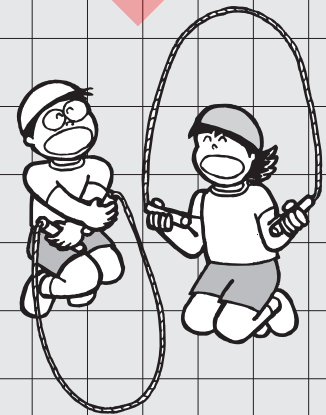
ねん くみ なまえ

いろいろな なわとびうんどうを、できるように しよう。

※しゅもくごとに、とんだ かいすうまで、いろを めろう。

(ぜん^{がくねん}学年よう)

| きゅう | とんだ かいすう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|---------|
| 1きゅう | 100 | 65 | 70 | 50 | 60 | 40 | 45 | 40 | 40 | 35 | 40 | 40 | 40 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| 2きゅう | 90 | 60 | 60 | 45 | 50 | 35 | 40 | 35 | 35 | 30 | 35 | 35 | 30 | 15 | 15 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| 3きゅう | 80 | 55 | 50 | 40 | 45 | 30 | 35 | 30 | 30 | 25 | 30 | 30 | 20 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | |
| 4きゅう | 70 | 50 | 45 | 35 | 40 | 25 | 30 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 15 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | |
| 5きゅう | 60 | 45 | 40 | 30 | 35 | 20 | 25 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 10 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 6きゅう | 50 | 40 | 35 | 25 | 30 | 15 | 20 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 7きゅう | 45 | 35 | 30 | 20 | 25 | 10 | 15 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 2 | 1 | 1 | | | | | | |
| 8きゅう | 40 | 30 | 25 | 15 | 20 | 5 | 10 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 1 | | | | | | | | |
| 9きゅう | 35 | 25 | 20 | 10 | 15 | | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| 10きゅう | 30 | 20 | 15 | 5 | 10 | | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| 11きゅう | 25 | 15 | 10 | | 5 | | 4 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| 12きゅう | 20 | 10 | 5 | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13きゅう | 15 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14きゅう | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15きゅう | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| つゆへ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ | うしろ | まえ |
| | りょうあしとび | りょうあしとび | そのばかけあしとび | そのばかけあしとび | 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 | こうさとび | こうさとび | かえしとび | かえしとび | にじゅうとび | にじゅうとび | にじゅうあやとび | にじゅうあやとび | にじゅうかえしとび | にじゅうかえしとび | にじゅううなとび | にじゅううなとび | さんじゅうとび |



すいえいがくしゅうカード

ねん くみ なまえ

もくひょうを もって、がんばって れんしゅうしよう。

(ぜん^{がくねん}学年よう)

| きゅう | がくしゅうの めあて | がっぴ | しるし |
|-------|--|-----|-----|
| とっきゅう | ① 25メートルを クロールで 20びょう いないで およぐ ことができる。 ② 25メートルを ひらおよぎで 25びょう いないで およぐ ことができる。 ③ せおよぎで 50メートル およぐ ことができる。 ④ 3ぶんかん およぎつづける ことができる。(およぎかたは、じゅう。) ※①～④の いずれかが 1つ できれば よい。 | / | |
| 1きゅう | クロール、ひらおよぎで、それぞれ 50メートル およぐ ことができる。 | / | |
| 2きゅう | クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル、うち、どちらかを 50メートル およぐ ことができる。 | / | |
| 3きゅう | クロール、ひらおよぎで、それぞれ 25メートル およぐ ことができる。 | / | |
| 4きゅう | クロールか ひらおよぎの どちらかで、25メートル およぐ ことができる。 | / | |
| 5きゅう | 25メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう。) | / | |
| 6きゅう | 13～20メートル およぐ ことができる。(およぎかたは、じゅう。) | / | |
| 7きゅう | ばた ^{あし} 足で、5メートル いじょう およぐ ことができる。 | / | |
| 8きゅう | けのびで、3メートル いじょう すすむ ことができる。 | / | |
| 9きゅう | ふしうきで、5びょうかん うく ことができる。 | / | |
| 10きゅう | みずの なかで、はなや 口 ^ち で ブクブク いきを はく ことができる。 | / | |
| 11きゅう | みずの なかで、ジャンケンが できる。 | / | |
| 12きゅう | すいめん ^か に かおを つける ことができる。 | / | |

からだを うごかそう

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、いえでかんたんにできるうんどうをしてみましょ。みぢかにあるどうぐをつかううんどう、いえの人といっしょにできるうんどうもあります。
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 どうぶつの うごきあそび



ねこののびたいそう

①四つんばいになって、かおを上げてゆっくりとせなかをのばす。



手はかたのま下につく。3~5かいくりかえす。

②おへそを見るようにして、ゆっくりとせなかをまるめる。



ひざでペンギンあるき

ゆかにりょうひざをつき、足さきをすこし上げる。バランスをとりながら、すこしずつまえにすすむ。



りょう手をペンギンのようにすこしひろげる。

足さきをゆかにつけない。



アシカのうんどう

りょう手のひらをゆかについて、足をうしろにのばす。足をうごかさなで、うでの力だけでまえにすすむ。

足は、のばしてうごかさない。

ながズボンなどをはこう。



ひらいてみきて左手、右手をかたほうずつまえに出す。

あんぜん・あんしん

- まわりにぶつかりそうなものがないところでうんどうしよう。
- おそいじかんにしない。
- 音に気をつけよう。
- ぐあいがわるいときは、むりにうんどうしない。

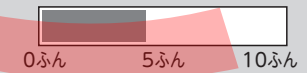
むずかしさ ★★★★★

★がおおいほどむずかしいよ。

どうぐ なし

人づう 1~2人

じかん



うまくできているか、いえの人などに見てもらおう。

もっとかんたんに

むずかしいときは足さきをゆかにつけてあるこう。

どうしたら、はやくすすめるかな。



●ふりかえり(かんじたことをかこう。)

●うまくできたかな? マークにいろをぬろう!

よくできた 😊 できた 😊 もうすこし 😞

すてっぷ

2

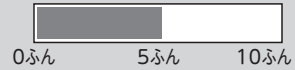
タオルで やって みよう!

むずかしさ ★★☆☆

どうぐ タオル
(よごれてもよいもの)

にん 人ずう 1~2人

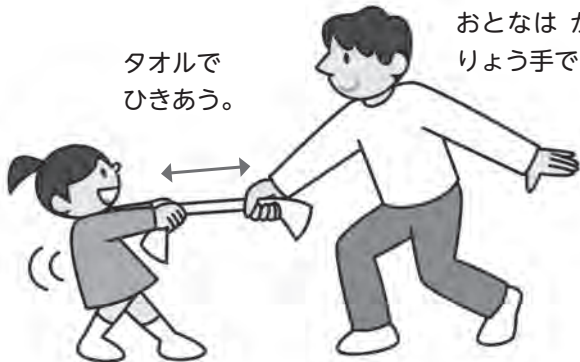
じかん



① タオル つなひき

いえの ^{ひと}人と むかいあって ^{たち}立ち、タオルの はしをもち、ひっぱりあう。

タオルで
ひきあう。



おとなは かた手、子どもは
りょう手で タオルを もつ。

きゆうに ^{ちから}力をぬくと、
ころぶ ことがあるので、
き ^き気をつけよう。

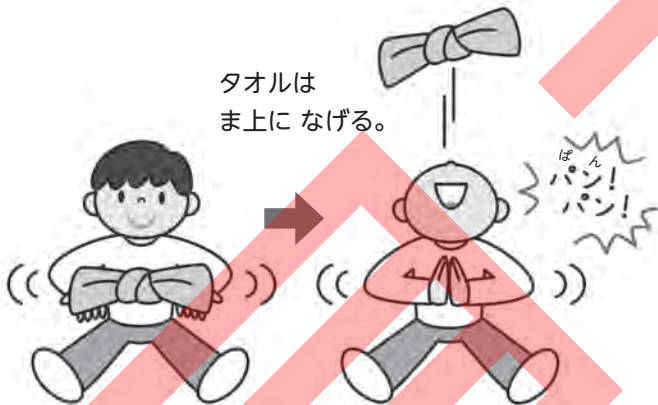


② 空とぶ タオル

^{あし}足をのばして、すわる。
タオルの まん中を むすぶ。

あたまの ^{うへ}上に タオルを なげあ^あげて、
手を たたいてから、キャッチする。

タオルは
ま上に なげる。



へやの ^{らいと}ライトなどに
あてないように ちゅうい。

手を なんかい
たたけたかな。

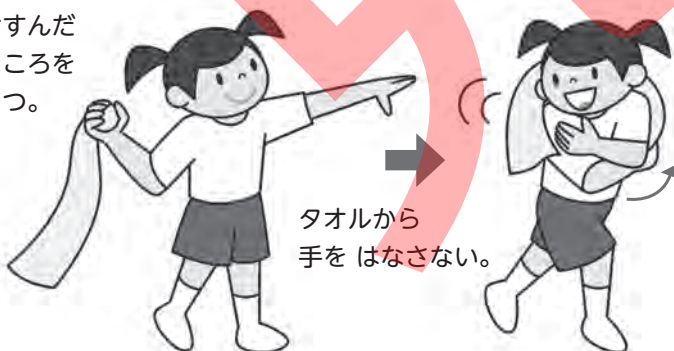


| | |
|---|----|
| 1 | かい |
| 2 | かい |
| 3 | かい |

③ タオルで ^{ぼーる}ボールなげれんしゅう

タオルの はしを むすんで、^{みぎて}右手 (^{ひだりて}左手) にもつ。手を うしろに ひいて、
タオルを もったまま、なげる まねをする。

むすんだ
ところを
もつ。



タオルから
手をはなさない。

右手を、左わきの ^{した}下
に入れるように うごかす。

右の かたに、タオルの
はしがかかるように、
うでを うごかしてみよう。

タオルの はしを うまく
かたに かけられたかな?



●うまくできたかな? マークにいろをぬろう!

よくできた できた もうすこし

●ふりかえり(かんじたことをかこう。)

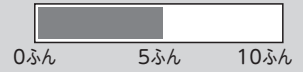
ステップ 3 いっしょにやってみよう!

むずかしさ ★★☆☆

道具 ざぶとんやクッション

人数 2人

じかん



① いっしょにジャンプ

いえの人とむかいあって、ざぶとんやクッションなどの上に立つ。いえの人にりょう手をもってもらう。「1、2の3」でジャンプして、いえの人にささえてもらう。



たかくとべるね!

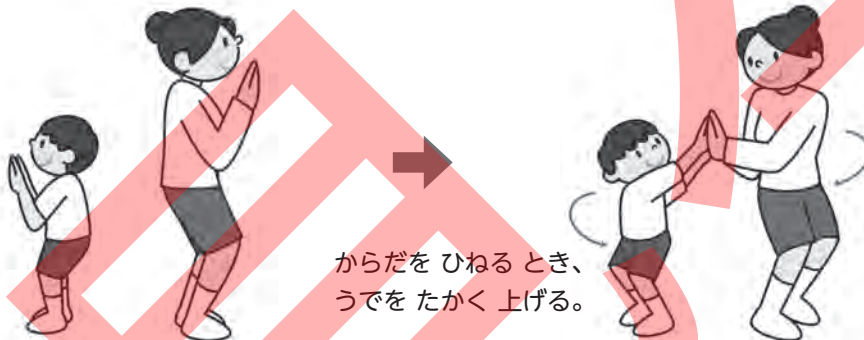


ジャンプしたあと、すべったり、ころんだりしないようにちゅうい。

ざぶとんやクッションをつかうのはおとを立てないためだよ。

② ふりかえってハイタッチ

いえの人とせなかあわせに立つ。左うしろにからだをひねって(いえの人は右にひねる)、手を上げてハイタッチ。こんどは、右うしろにからだをひねって、手を上げてハイタッチ。

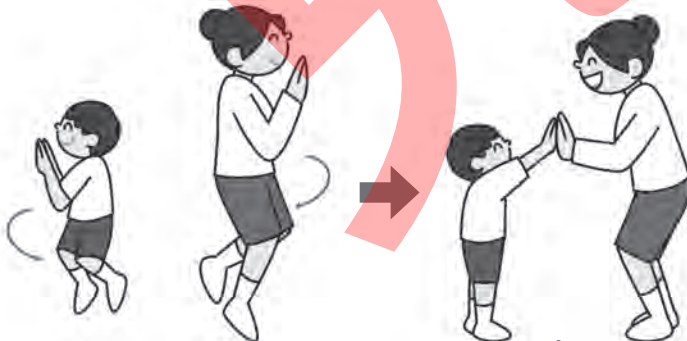


からだをひねるとき、うでをたかく上げる。



③ ジャンプしてハイタッチ

②とおなじようにして、からだをひねるかわりに、うしろにくるっとむきながらジャンプしてハイタッチする。



うしろにむきながらとぶ。

ゆかにひびかないように、しずかにそっとちやくちして、タッチしよう。

いきおいがつきすぎてころばないように気をつけよう。



●ふりかえり(かんじたことをかこう。)

●うまくできたかな? マークにいろをぬろう!



すてっぷ 4 ゲームをやってみよう!

① 手をつないでしっぽとりゲーム

小さいタオルをズボンのうしろにはさんで、右手どうしをつなぐ。「ようい、ドン」で、左手であい手のタオル(しっぽ)をとる。



左手をあい手のうしろにのぼす。

右手はつないだままはなさない。

むずかしさ ★★★★★

どうぐ 小さいタオル、しんぶんし、ふうせん、はがしやすいテープ

人ずう 2人

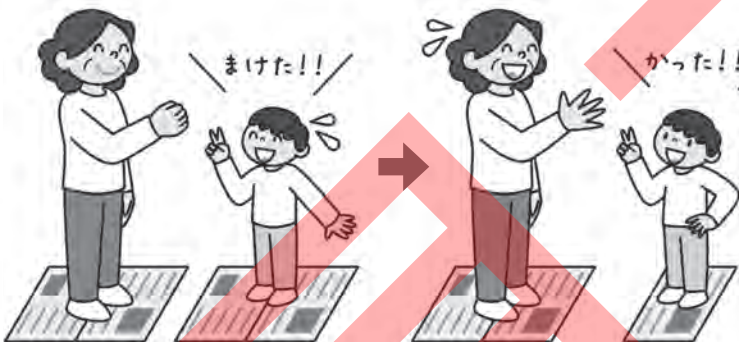
じかん



まわりにぶつからないようにしよう。あい手のかおやあたまに手があたらないように気をつけよう。

② しんぶんじゃんけん

ひろげたしんぶんしの上に立つ。じゃんけんでまけた人がしんぶんしをはんぶんにしたたんで、その上に立つ。



バランスをくずすとこびやすいのでちゅうい。

小さくなったしんぶんしにつまさきで立てるかな?

③ ふうせんポンポンゲーム

下のえのように、ゆかにしるしをつける。その中に立って、ふうせんをかた手でうちあげる。足がはみ出たらこうたい。なんかいうち上げられるかな。きょうそうしてみよう。



かぐなどにぶつからないようにちゅうい。まわりのぶつかりそうなものは、よけておこう。

うまくじぶんのところにかえてくるかな。



●うまくできたかな? マークにいろをぬろう!



●ふりかえり(かんじたことをかこう。)

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

- 体づくりの運動遊び…………… 10
- 器械・器具を使つての運動遊び…………… 12
- 走・跳の運動遊び…………… 17
- 水遊び…………… 21
- ゲーム…………… 24
- 表現リズム遊び…………… 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。

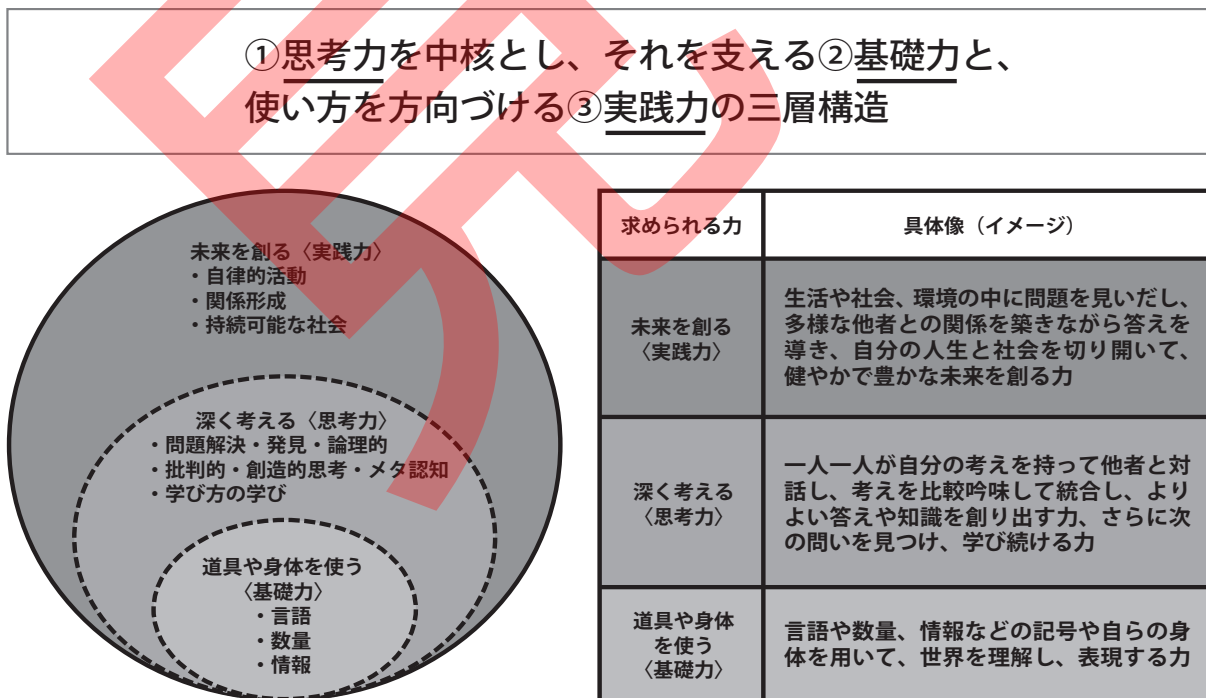
2 >> 資質・能力とは何か

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

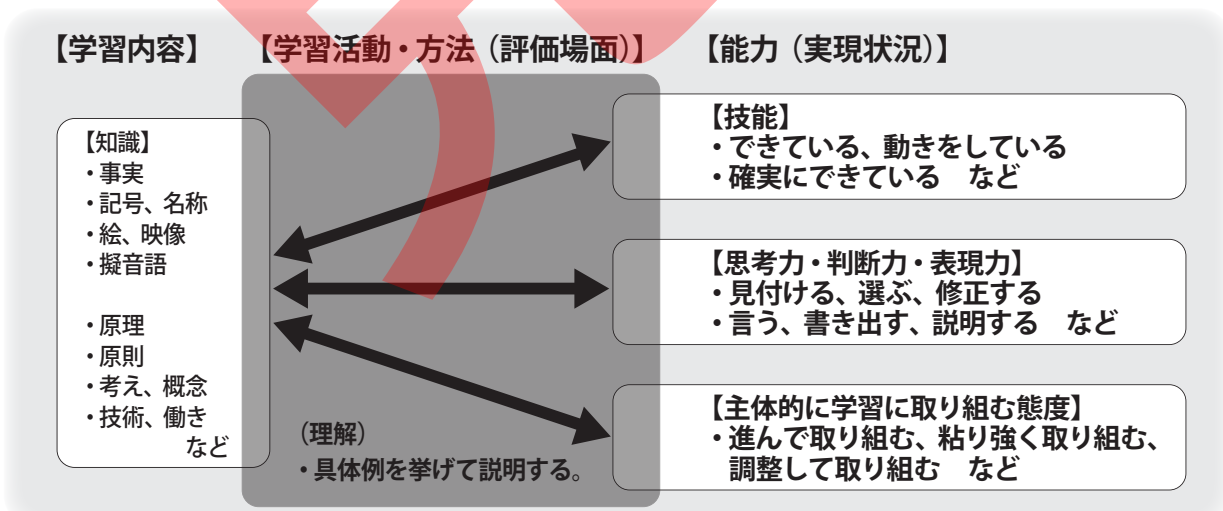
際の授業展開である。学ぶ対象の知識に迫りながら、また、身に付ける能力を視野に入れながら、準備された（準備した）活動・方法で学習を進めていく。学習過程は、このところで組み立てることができよう。

【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】が意味いっば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ろえる。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半面)の 行い方 | メインゲーム (たいせんゲットボール半面)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 | 作戦タイム ※振り返り① |
| | 25 | ドリルゲーム② (たいせんゲットボール半面) ※振り返り② | 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 ※振り返り④ | 考えの修正 たしかめよう (チームで確認) | メインゲーム (たいせんゲットボール) ※振り返り | 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。 ※振り返り② |
| | 30 | 学習のまとめ ※振り返り⑤ | 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⑤ |

3……深い学びについて

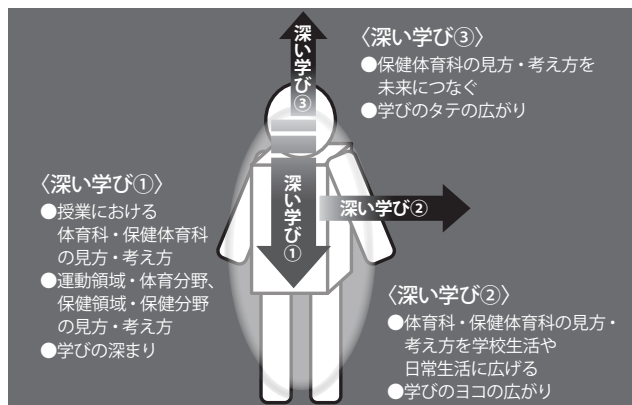
子どもの学びが、生きてはたらく知識となって未来につながるには、どのように授業を行うとよいのであろうか。その可能性が高まる授業とは如何なるものであろうか。「深い学び」を三つの方向で捉えてみる(図3)。

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 | 17 |
| 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 | 固定施設を使つた運動遊び | | 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 | マットを使つた運動遊び | | | | |
| | 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 | 固定施設を使つた運動遊び | | 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 | 鉄棒を使つた運動遊び | | |

| | 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 | 17 | |
| 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 | | | | |
| | 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) | | |

| | 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 | 17 |
| 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 | | |
| | 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 |

● 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 | | | | 体づくりの運動遊び | | | | | | 体づくりの運動遊び | | | 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 | | | | 体づくりの運動遊び | | | | | | 体づくりの運動遊び | | | 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 | | | | 体づくり運動 | | | | | | ゲーム | | | 表現運動 | | 体づくり運動 | | |
| 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 | | | | 体づくり運動 | | | | | | ゲーム | | | 表現運動 | | 体づくり運動 | | |
| 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 |
| 体づくり運動 | | | | 器械運動 | | | | 体づくり運動 | | 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) | | |
| 体づくり運動 | | | | 器械運動 | | | | | | 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>体や気持ちの違いに気づきながら、いろいろな運動遊びをすること。</p> <p>「なべなべそこぬけ」や、ペアでのストレッチなど簡単な動きを行うことで、自分や友達の体や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すること。</p> <p>友達と一緒に簡単な運動遊びをする。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。</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 あっち向いてほい</p> | <p>準備運動 ・体ジャンケン 負けた子を動物に変身させられる</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 | <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> | | | |
| | 25 | <p>なべなべそこぬけ ・ペアで、3人で、 全員で</p> | <p>だるまさんがころんだ ・子の動きを工夫する (ペアで手をつないで、だるまさんの一日)</p> | <p>だるまさんがころんだ ・子の動きを工夫する (ペアで手をつないで、だるまさんの一日)</p> | |
| | 30 | | | | |
| | 35 | <p>なべなべそこぬけ ・ペアで、3人で</p> | <p>まねっこジャンプ ・教師や友達の指示でジャンプ</p> | <p>ボール運び競争</p> | <p>オオカミと木こり</p> |
| 40 | <p>整理運動、学習のまとめ</p> | | | | |
| 補足説明 | <p>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。</p> | | <p>遊びを紹介して、それを継続するだけでなく、子どもにも工夫を促し、自分たちに合った遊びに変わるように声かけをする。</p> | <p>「だるまさんがころんだ」は、鬼になりたがる子どもがいて、ルールを守らない場合がある。教師が鬼役を続けて務めてもよい。人数が多い場合は全員で行わず、2つや3つのグループに分けて実施するとよい。</p> | |
| 評価の観点 | 知識運動 | | <p>自分や友達の体や心の違いに気づいている。</p> | | |
| | 思考判断表現 | | <p>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。</p> | | <p>友達と動きを工夫したり、ルールを工夫したりしている。</p> |
| | 主体的学習態度 | <p>運動に積極的に取り組もうとしている。</p> | | <p>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。</p> | |

| 時間 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---|---|--|---|---|
| 学習内容・評価規準 | | <p>バランスをとる様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>体のバランスをとる様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p> | <p>移動する様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>移動する様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p> | <p>用具を使った様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>用具を使った様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p> | <p>力強い動きの様々な運動に挑戦したり、友達と工夫したりして遊ぶこと。</p> <p>力強い動きの様々な運動に挑戦する。また、どんな遊びができるか、どんな動き方の工夫ができるかを友達と相談して挑戦する。</p> |
| | 学習活動 | <p>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</p> <p>10</p> <p>15 準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>20 様々なバランス遊び ・片足で立つ ・平均台で ・マットで転がって</p> <p>25 友達と工夫して ・どんな遊びができるか相談して</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> | <p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な移動遊び ・動物歩き ・ジャンプ ・ペアで協力して ・線の上を</p> <p>友達と工夫して ・固定遊具を使って ・校庭を2、3分ジョギング ・しりとり ジョギング</p> <p>整理運動、学習のまとめ</p> | <p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な用具遊び ・フラフープで ・ボールで ・縄で</p> <p>友達と工夫して ・ペアでフラフープを投げ合って ・ボールの投げ方を変えて ・郵便屋さん ・大波小波</p> <p>整理運動、学習のまとめ</p> | <p>準備運動 ・体ジャンケン</p> <p>学習のねらいの確認</p> <p>様々な力強い遊び ・おんぶ ・引っ張る ・相撲遊び</p> <p>友達と工夫して ・押しくら ・まんじゅう鬼 ・ひよこのたたかい</p> <p>整理運動、学習のまとめ</p> |
| 補足説明 | <p>・子ども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。</p> <p>・1つの遊び（例えば、バランス）だけではなく、一単位時間内に複数の遊び（例えば、移動と用具、またはその組み合わせ等）を行ってもよい。</p> | | | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | | | |
| | 思考判断表現 | | 友達と動き方を工夫したり、遊びの内容を工夫したりしている。 | 友達と動き方を工夫したり、遊びの内容を工夫したりしている。 | |
| | 主体的学習態度 | 運動に積極的に取り組もうとしている。 | | | 安全に気をつけて取り組もうとしている。 |

単元計画 1年・2年 遊具遊び (5時間)

| 時間 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------|-------------|---|--|--|---|---|
| 学習内容・評価規準 | | 固定施設を使った いろいろな運動遊びを すること。 | | | やってみたい場を選んで、 工夫した運動遊びを すること。 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> 遊具にぶら下がるときは、手の親指を回してしっかり握ること。 できるぶら下がりを試すこと。 台の上からぶら下がってみること。 | <ul style="list-style-type: none"> 足を踏み外さないように移動すること。 いろいろな所に登ったり、下りたり、くぐり抜けたり、ぶら下がったり、逆さになったり、ポーズを決めたりすること。 | <ul style="list-style-type: none"> 固定施設にぶら下がったまま、いろいろなジャンケンを試してみること。 友達の遊び方を真似てみる。 遊具にぶら下がって移動すること。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな登り方や移動の仕方を工夫すること。 いろいろな登り方を工夫すること。 楽しく遊べる固定施設を選び、友達に伝えること。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな登り方や移動の仕方を工夫すること。 平均台を歩いたり、ポーズをとったり、跳び下りたりすること。 工夫した運動遊びを友達に伝えること。 |
| 学習活動 | 5 | 学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり | | | | |
| | 10 | 心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び） | | | | |
| | 15 | 固定施設をいろいろな方法で移動したり、ジャンケンをしたり、ポーズをとったりして楽しく遊ぶ | | | 固定施設でバランスをとりながら移動したり、向きや姿勢を変えたり、跳び下りたりして楽しく遊ぶ | |
| | 20 | | | | | |
| | 25 | | | | | |
| | 30 | | | | | |
| 35 | 学習の振り返り、片付け | | | | | |
| 40 | | | | | | |
| 補足説明 | | 下りるときや移動するときに、友達の手を踏まないように確認させる。 | | リズムよく移動するために、体の振りを使うことを意識させる。 | 登り棒を使った運動遊びで、足が滑ってしまう児童には、ハチマキなどで棒に節をつくるように工夫させる。 | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 固定施設を使って、登ったり移動したりすることを身に付けている。 | | | 渡り歩きや逆さ姿勢をとることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | | 友達のよい動きを見つけ、伝えている。 | 固定施設を使った運動遊びで工夫点を見つけている。 | |
| | 主体的学習態度 | 固定施設の使い方や場の安全を確認して運動遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 | | | 順番を守り、友達と仲よく運動遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 | 固定施設を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 |

単元計画 1年・2年 マット遊び (5時間)

| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-----------|--|--|--|---|---|----------------------------------|
| 学習内容・評価規準 | いろいろな方法でマットに転がったり、 手や背中で支えて 逆立ちをしたりして遊ぶこと。 | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 動物遊びでは、膝を曲げたり、伸ばしたり、移動したりして真似ること。 うさぎ跳びではマットの上のラインを越すようにすること。 | <ul style="list-style-type: none"> 転がる感覚を身につけるために、小さなゆりかごや大きなゆりかごを試してみる。 逆さ遊びで、逆さ感覚を身につける。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな転がり方を工夫すること。 友達の遊び方を真似てみる。 | <ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に転がってみること。 楽しく遊べる場を選び、友達に伝える。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな移動の仕方や転がり方を工夫すること。 工夫した運動遊びを友達に伝える。 | |
| 学習活動 | 5 | 学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり | | | | |
| | 10 | 心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び） | | | | |
| | 15 | いろいろな動物の真似をしたり、 自分ができる転がり方を試したりして、 マット遊びに親しむ | いろいろなコースを転がったり、 跳び越したりして、遊び方を 工夫する | | | |
| | 20 | | | | | |
| | 25 | | | | | |
| | 30 | | | | | |
| | 35 | | | | | |
| 40 | 学習の振り返り、片付け | | | | | |
| 補足説明 | | いろいろな動物の動きを真似るときに、腕に力をかけ体を支えることを意識させる。 | 友達の動きに注目させる。 転がる動きの基礎となるゆりかごを取り入れて、転がる感覚を身につけさせる。 | コースを作るときや片付けでは、声をかけ合いながら協力して準備させる。 | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | いろいろな方向に転がったり、逆さになったりすることを身に付けている。 | | | | いろいろなコースで転がる向きを変えたマット遊びを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | 友達のよい動きを見つけ、伝えている。 | マットを使った運動遊びで工夫点を見つけている。 | | |
| | 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、友達と仲よくマット遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 | | マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 |

単元計画 1年・2年 鉄棒遊び (5時間)

| 時間 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------|-------------|---|---|---|---|--|
| 学習内容・評価規準 | | 鉄棒を使って、いろいろな方法でぶら下がったり、揺れたり、回転したりして遊ぶこと。 | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> 鉄棒を握るときは、手の親指を回してしっかり握ること。 手でぶら下がったり、揺れたりすること。 | <ul style="list-style-type: none"> 逆さになる遊びで、逆さ感覚を身につけること。 友達の遊び方を真似てみること。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろなぶら下がり方を工夫すること。 慣れてきたら振動したり、ジャンケンをしたりすること。 | <ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒にぶら下がってみること。 楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろなぶら下がり方や体の揺らし方を工夫すること。 工夫した運動遊びを友達に伝えること。 |
| 学習活動 | 5 | 学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり | | | | |
| | 10 | 心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び） | | | | |
| | 15 | いろいろな方法でぶら下がったり、回転したりして、鉄棒遊びを楽しむ | | | いろいろなぶら下がり方を考えたり、遊び方を工夫したりする | |
| | 20 | | | | | |
| | 25 | | | | | |
| | 30 | | | | | |
| 35 | 学習の振り返り、片付け | | | | | |
| 40 | 学習の振り返り、片付け | | | | | |
| 補足説明 | | 両足振りや自転車こぎをしながら「腕支持」の感覚を養わせる。 | 友達の動きに注目させる。布団干しは、体の力を抜いて、腹で鉄棒を挟ませる。 | パラシュート下りでは、できるだけ大きく振動し、跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押させる。 | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | いろいろな方法でぶら下がったり、逆さになったりすることを身に付けている。 | 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。 | | いろいろな方法でぶら下がりながら、友達とジャンケン遊びをすることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | | 友達のよい動きを見つけ、伝えている。 | 鉄棒遊びで工夫できる点を見つけている。 | |
| | 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、友達と仲よく鉄棒遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 | | 鉄棒遊びに進んで取り組もうとしている。 | |

単元計画 1年・2年 跳び箱遊び (5時間)

| 時間 | | 1 | 2 | 3 |
|-----------|-------------|--|--|---|
| 学習内容・評価規準 | | 跳び箱を使って跳び乗りや跳び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。 | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> 馬跳びの馬の人は、肩幅より少し広めに足を開き、足首を持ち安定させること。 馬跳びや平均台を跳び越すときは、しっかり両手を着くこと。 | <ul style="list-style-type: none"> 踏み越し跳びや跳び乗りでは、空中でいろいろなポーズをとること。 跳び下りるときは、膝を柔らかく曲げること。 | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな跳び方や跳び下り方を工夫すること。 友達の遊び方を真似てみる。 |
| 学習活動 | 5 | 学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり | | |
| | 10 | 心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び） | | |
| | 15 | 友達と馬跳びをしたり、平均台などを利用して跳び箱遊びをしたりする | 跳び箱にいろいろな方法で跳び乗ったり、またいだり、横跳び越しをしたりして運動に親しむ | |
| | 20 | | | |
| | 25 | | | |
| | 30 | | | |
| 35 | | | | |
| 40 | 学習の振り返り、片付け | | | |
| 補足説明 | | 踏み越し跳びと跳び乗りは、足の裏全体で乗るようにさせる。 | 横跳び越しは、手を着く位置と手をパーにすることを意識させる。 | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 跳び箱を使った踏み越し跳び、跳び乗り、またぎ乗りを身に付けている。 | |
| | 思考判断表現 | | | 友達のよい動きを見つけ、伝えている。 |
| | 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遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 |

| 時間 | | 4 | 5 |
|-----------|---|---|--|
| 学習内容・評価規準 | <p>飛び箱を使って飛び乗りや飛び下りをしたり、馬跳びなどをして遊ぶこと。</p> | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 飛び箱にまたがったまま、ジャンケン勝負をしてみること。 ・ 楽しく遊べる場を選び、友達に伝えること。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな移動の仕方や飛び方を工夫すること。 ・ 工夫した運動遊びを友達に伝えること。 |
| 学習活動 | 5 | 学習の約束、学習の内容、めあての確認、場づくり | |
| | 10 | 心と体をほぐす（準備運動とやさしい運動遊び） | |
| | 15 | <p>飛び箱から飛び下りたり、ジャンケン勝負をしたりするなど遊び方を工夫する</p> | |
| | 20 | | |
| | 25 | | |
| | 30 | | |
| 35 | | | |
| 40 | 学習の振り返り、片付け | | |
| 補足説明 | <p>手を着いての飛び乗りやまたぎ乗りが苦手な児童には、台を低くしたり、飛び箱の手前に台を置くなど工夫させる。</p> | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 開脚跳び越しや飛び箱から飛び下りることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 飛び箱を使った運動遊びで工夫できる点を見つけている。 | |
| | 主体的学習態度 | | 飛び箱を使った運動遊び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>力いっぱい走って競走したり、走るコースを友達と工夫したりして、かけっこ遊びを楽しむこと。</p> | | |
| | | <p>教師が提示した場で競走したり、「ぎざぎざコース」「くるくるコース」など、走るコースを工夫したりして、かけっこ遊びをする。他のグループが作ったコースを走った感想や、どうしたら速く走れるか考えたことを友達に伝えて学び合う。</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>簡単な場でのかけっこ遊び ・鬼ごっこ ・30メートル走 ・50メートル走 ・追い抜き走 ・しっぽダッシュ</p> | |
| | 20 | <p>簡単な場で全力で走り競走する ・鬼ごっこ ・30メートル走 ・追い抜き走</p> | <p>友達とコースでの動きを工夫して競走する ・ぎざぎざコース、くるくるコース、うずまきコースなど ・工夫したコースで競走</p> | |
| | 25 | | | |
| | 30 | | | |
| | 35 | | | |
| 40 | 整理運動、学習のまとめ | | | |
| 補足説明 | <p>・導入で鬼ごっこをするなどして、走ることを楽しさを味わわせるとよい。 ・競走では、他者との比較で意欲が低下しないように、同じくらいの速さの児童と競走したり、タイムを測定して自分の記録と比較できるようにしたりと配慮する。</p> | | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 全力で走るかけっこ遊びを身に付けている。 | |
| | 思考判断表現 | | | 友達とコースや走り方を工夫している。 |
| | 主体的学習態度 | かけっこ遊び・リレー遊びの運動に積極的に取り組もうとしている。 | | 場の準備や片付けをして運動す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 | | 簡単なルールで走ったり、コースを工夫したりしてリレー遊びをすること。 | | |
| | | 簡単なルールの折り返しリレーで競走したり、障害物を置いたコースで競走したりしてリレー遊びを楽しむ。確実なバトンの渡し方を考え練習したり、障害物の種類や置く場所を工夫したりする。どんなバトンパスにしたのか、どんなコースにしたのかなど、工夫したことを友達に伝えて学び合う。 | | |
| 学習活動 | 5 | 動的ストレッチ | | |
| | | 学習のねらいの確認 | | |
| | 10 | 簡単なルールでのリレー遊び ・リングバトンを用いたリレー ・片道リレー ・折り返しリレー | 簡単なルールでのリレー遊び ・折り返しリレー | |
| | 15 | | 友達とコースを工夫したリレー遊び ・走る距離を長くして ・コーンを回って ・段ボールを越えて ・ミニハードルを越えて ・確実なバトンパスで | |
| | 20 | | | |
| | 25 | | | |
| 30 | 整理運動、学習のまとめ | | | |
| 35 | | | | |
| 40 | | | | |
| 補足説明 | | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・コースを工夫するための用具は、堅いものや走り越えるには高いものなどにならないよう、安全面に配慮する。 ・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。 | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | リレー遊びで全力で走ることを身に付けている。自己の力に合った走り方を身に付けている。 | |
| | 思考判断表現 | | | 友達とコースや走り方を工夫している。 |
| | 主体的学習態度 | かけっこ遊び・リレー遊びの運動に積極的に取り組もうとしている。 | | 友達の走りを応援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>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりする動きを身に付けること。</p> | | | <p>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりするための動き方を見つけること。</p> | <p>上方や前方に跳んだり、続けて跳んだりするための動き方で跳び遊びを楽しむこと。</p> |
| | | <p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ②-1 上方へ踏み切るときは、膝を曲げて、片足や両足で踏み切ること。</p> | <p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ③-1 前方へ踏み切るときは、膝を曲げて、片足や両足で踏み切ること。</p> | <p>①-1 安全に着地するときは、膝を軽く曲げて、片足や両足で着地すること。 ④-1 連続で上方や前方へ踏み切るときは、腕を大きく振り上げたり、腕を前に大きく振ったりすること。</p> | <p>④-2 前方や上方へ跳ぶときは、踏み切る足でしっかりと地面を蹴り、力強く踏み切ること。</p> | <p>⑤-3 走ってきて踏み切るときや連続で跳ぶときには、適度な速さやリズムで走ること。</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 | 足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 足を開いて②-1 膝を上げて②-1 | 足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 川跳び③-1 ケンパー跳び遊び③-1 | 足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 ケンパー跳び遊び③-1 | 問題（発問） 予想する | 足打ち跳び①-1 両足跳び①-1 |
| | 15 | | | | 幅跳び遊び ゴム跳び④-2 | |
| | 20 | | | | 自分の考えの修正 | |
| | 25 | 両足踏み切り 片足踏み切り②-1 ゴム跳び遊び | かた足踏み切り③-1 両足踏み切り③-1 幅跳び遊び | 連続跳び ・ケンパー連続 ・ゴム跳び連続 | 幅跳び遊び ・川跳び ゴム跳び ・跳び乗り④-2 | 幅跳び遊び ・川跳び ゴム跳び ・跳び乗り⑤-3 |
| | 30 | | | | | |
| | 35 | | | | みんなで確認 | |
| | 40 | 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>・「足打ち跳び・両足跳び・足を開いて・膝を上げて」は、始めは小さく、慣れてきたら大きく・続けて跳ばせる。また、「右・左・前・後ろ」などの方向も適宜、課題とする。</p> | <p>・「足打ち跳び・両足跳び」は、踏切と着地が「片足・両足」の両方で課題を設定する。</p> | <p>・「ケンパー跳び」は、その場で「片足踏み切り・両足着地」のときに「ケンパー」と声を出して行い、慣れてきたら、「ケンパー・ケンパー」と続ける。輪の置き方も、一定の距離、パラパラ、意図的に設定する。</p> | <p>・高く跳んだり遠くへ跳んだりするために、足でしっかりと地面を蹴ることや、力強く踏み切ること気づかせる。</p> | <p>・「足打ち跳び・両足跳び」のときに、安全な着地を指導する。バランスが崩れ尻もちをつくなどは「ズッコケアウト」として、自己・他者・教師評価を適宜入れて、その後の動きづくりを生かす。</p> | |
| 評価の観点 | 知識技能 | 前方に跳ぶことを身に付けている。 | 上方に跳ぶことを身に付けている。 | 連続して跳ぶことを身に付けている。 | | 助走をつけて、上方や前方に跳ぶことや連続して跳ぶことを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | | | 前方や上方へ跳ぶポイント（踏み切る足でしっかりと地面を蹴り、力強く踏み切る）を見つけている。 | |
| | 主体的学習態度 | 跳び遊びに進んで取り組もうとしている。 | | | | 跳び遊び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>遠くに投げるための動き方を見つけること。</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① 遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。② | <p>遠くへ投げるための動き方で楽しむこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げるには、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむこと。① 遠くへ投げるには、肘を高くして、腕を大きく振ること。② |
| | 学習活動 | <p>5 準備運動・投げ体操</p> <p>問題（発問）</p> <p>10 予想する</p> <p>15 投げ方① 投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②</p> <p>20 自分の考えの修正</p> <p>25</p> <p>30 壁当て①②</p> <p>35</p> <p>みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ</p> | <p>準備運動</p> <p>投げ方①、投げ体操・紙てっぽう② 壁当て①②</p> <p>ルール等確認</p> <p>壁当て 段ボール当て フープゲーム</p> <p>的当て</p> <p>学習のまとめ・振り返り</p> |
| 補足説明 | | <p>・投げたい方向に遠くまで投げるために、手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことや、肘を高くして腕を大きく振ることに気づかせる。</p> <p>・ボールによって投げ方が変わるので、使用するボールの大きさや素材に留意する。</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>・順番を守ったり、急いでボールを捕ってぶつかったりしないように、約束の内容や場づくりには留意する。</p> <p>・ねらうことに集中すると、投げる動きが小さくなるので、ねらう対象物は大きくする。</p> |
| 評価の観点 | 知識技能 | 手の親指と小指を大きく広げて対象物をつかむことを身に付けている。 | 肘を高くして、腕を大きく振ることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 投げる動き方を見つけている。 | |
| | 主体的学習態度 | | 投げ遊びで約束や安全を守り、投げることに進んで取り組もうとしている。 |

水遊び
単元計画 **1年・2年 水遊び** (9時間)

| 時間 | | 1 | 2 | 3 |
|-----------|---------|---|--|---|
| 学習内容・評価規準 | | <p>水遊びの約束を覚えること。</p> <p>①水遊びの約束を守り、安全に気を付けること。 [プールに入る前] ・準備運動を行う ・丁寧にシャワーを浴びる [プールで] ・プールサイドは走らない ・プールには後ろ向きでゆっくり入る [水遊びの後] ・頭や体を洗う ・体の調子確かめる</p> | <p>水の中を歩いたり走ったりする動きを身に付けること。</p> <p>②-1 水につかって歩いたり走ったりするときは、水の浮力や抵抗を感じる(水の中では歩きにくいこと、走りにくいことを感じる)。 ②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片(両)足を離して進むこと。</p> | <p>②-2 水につかって歩いたり走ったりするときは、手で水を押すと進むこと。 ②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片(両)足を離して進むこと。</p> |
| | 学習活動 | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10</p> <p>15 後ろ向きでゆっくり入る プールの中でパディ</p> <p>20</p> <p>25 プールの中でゆっくり歩こう プールの中で手をつなごう 30 プールの中でジャンケン ジャンケン列車</p> <p>35</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ プールサイドはゆっくり歩こう</p> <p>10</p> <p>15 プールの中でゆっくり歩こう プールの中でジャンケン ジャンケン列車</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30 手つなぎ歩き 手つなぎ走り 手つなぎ鬼</p> <p>35</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10</p> <p>15 プールの中でゆっくり歩こう ジャンケン列車</p> <p>20</p> <p>25 手つなぎ歩き 手つなぎ走り 手つなぎ鬼</p> <p>30</p> <p>35 ぐるぐる回り 流れるプール</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> |
| 補足説明 | | <p>・水につかる怖さには、水深が深すぎることがある(へそよりも上になると圧迫感がある)。そのため、水深は児童の腰ぐらいの水深とする。プールの両側やプールサイドなど、プールの構造も留意して、安心して取り組める水深で実施する。</p> | <p>・プールに入る前に、「プールサイドをゆっくり歩くこと」と、「水中で歩くこと」を比較させ、水の浮力や抵抗を体感させたい。</p> | <p>・水流が生じると、抵抗が大きくなり、水の中での恐怖心につながるがあるので、「ぐるぐる回り」や「流れるプール」は、授業後半に位置づけ、「プールの中でゆっくり歩こう」「ジャンケン列車」などで診断的評価をする。また、プールサイドに近いところで行うと安心感につながる。</p> |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 水の抵抗や浮力に負けないで歩く・走る・方向を変えることを身に付けている。 | 手で水をかく・足でプールの底を力強く蹴る・ジャンプしながら走ることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | | |
| | 主体的学習態度 | 水遊びの心得を守って水遊びをすることに進んで取り組もうとしている。 | 水の中を歩くことや走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>水につかって歩いたり走ったりする動き方・簡単な遊び方を見つけること。</p> <p>①水遊びの約束を守り、安全に気をつけること。 [プールに入る前] ・準備運動を行う ・丁寧にシャワーを浴びる [プールで] ・プールサイドは走らない ・プールには後ろ向きでゆっくり入る [水遊びの後] ・頭や体を洗う ・体の調子を確認する</p> | <p>水の中を歩いたり走ったりする動きを身に付けること。</p> <p>②-1 水につかって歩いたり走ったりするときは、水の浮力や抵抗を感じる（水の中では歩みにくいこと、走りにくいことを感じる）。</p> | <p>②-2 水につかって歩いたり走ったりするときは、手で水を押すと進むこと。</p> <p>②-3 水につかって歩いたり走ったりするときは、片足で水底を蹴り、水底から片（両）足を離して進むこと。</p> |
| | 学習活動 | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10 問題（発問）</p> <p>15 予想する</p> <p>20 流れるプール 流れるプール逆向き</p> <p>25 自分の考えの修正</p> <p>30 流れるプール 流れるプール逆向き</p> <p>35 みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>15 顔をポチャン どこまで潜れるかな ジャンケン</p> <p>30 ジャンケン列車 トンネルくぐり 輪くぐり</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>15 顔ポチャン どこまで潜れるかな</p> <p>25 口からブー 水中ジャンプ 宝探し 鬼遊び</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> |
| 補足説明 | | <p>・問題（発問）「水の中は歩いたり走ったりしやすいかな」を受けて、手で水をかく・後ろへ送ることや水底を足で蹴ることに気づかせる。</p> | <p>・1年では「水中で口から息を吐くこと」、2年では「水中で鼻から息を吐き、泡を出すこと」と「水中で目を開けること」をねらう。 ・水が顔にかかる経験が不足している場合は、本人の合意・水量・水がかか部位の3点に留意して、少しずつ水量を増やし、水がかか部位が顔に段々近づくようにする。</p> | <p>・もぐる・浮くことへの怖さには、水が体（主に顔）にかかる経験と水につかることの適切な経験が不足していること、水底から足が離れることが考えられる。</p> |
| 評価の観点 | 知識技能 | | 大きく息を吸って潜り、水中で息を止めたり口から息を吐いたりすることを身に付けている。 | 息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまた潜ることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 水につかって歩いたり走ったりする動きを見つけている。 | | |
| | 主体的学習態度 | | | |

| 時間 | | 7 | 8 | 9 |
|-----------|---------|---|--|---|
| 学習内容・評価規準 | | <p>息を止めたり吐いたりしながら、水に潜る動きを見つけること。</p> <p>③-2 息を止めて潜り、口から少しずつ息を吐くこと。 ③-3 口から息を吐くときは、声を出すこと。</p> | <p>息を止めたり吐いたりしながら、水に浮く動きを身に付けること。</p> <p>④-1 壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと。 ④-2 補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。</p> | <p>④-3 息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。</p> |
| | 学習活動 | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10 問題（発問） 予想する</p> <p>15 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>20 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>25 自分の考えの修正</p> <p>30 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>35 みんなで確認</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10 口からブー 水中ジャンケン</p> <p>20 ラッコ浮き ビート板を使って 輪につかまって</p> <p>35 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> | <p>5 やくそく・準備運動・水慣れ</p> <p>10 口からブー 水中にらめっこ</p> <p>20 ラッコ浮き ビート板を使って</p> <p>35 バディでまねっこ</p> <p>40 学習のまとめ 整理運動・シャワー</p> |
| 補足説明 | | <p>・問題（発問）「水を飲まないように、水の中で口から息を吐くにはどうしたらいいかな」の問いを受けて、「歌を歌う」「名前を言う」など、水中で声を出すことに気づくようにさせる。</p> | <p>・水底から両足が離れることが不安な児童に対しては、その場で小さくジャンプ・片足でケンケン水中で経験させ、一気に両足が離れることがないように、ビート板を使って、着地から教えるようにする。</p> | <p>・力を抜くことは、力を入れる以上に難しい場合がある。「水中にらめっこ」などの笑いが起きることが期待できる活動や、バックミュージックを使用することも効果的な場合がある。</p> |
| 評価の観点 | 知識技能 | | | 息を止めたり吐いたりしながら、水に浮くことを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 息を止めたり吐いたりしながら、水に潜る動きを見つけている。 | | |
| | 主体的学習態度 | | 息を止めたり吐いたりしながら、水に潜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 | 学習内容 | <p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) ボールを投げるときは、ボールを両手で持ち、頭上から手を速く振って強く投げること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。</p> | <p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) ボールを投げるときは、ねらったところに片方の足先を向けること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、飛んでくるボールの方向に手のひらを向けて捕ること(当てて転がったボールを捕ること)。</p> | <p>知・技①ボールを投げたり、捕ったりする動きを身に付けること。</p> <p>1) 横にそれたボールは、手を伸ばしてボールに手のひらを当てること。</p> <p>2) ボールを捕るときは、へそをボールの方向に向けること。</p> |
| | 評価規準 | <p>態①ゲームに進んで取り組むこと。</p> | <p>態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。</p> | <p>態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。</p> |
| 学習活動 | 5 | <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 ・ボール慣れ | <ul style="list-style-type: none"> ・学習のめあて ・準備運動、ボール慣れ(上に投げる、つく、ボール転がし) | |
| | 10 | | | |
| | 15 | まとおしゲーム(行い方) | まとおしゲーム | |
| | 20 | | | |
| | 25 | | かべあてゲーム(得点をつける) | |
| | 30 | かべあてゲーム(行い方、得点をつけない) | ゲットボール(行い方) | ゲットボール |
| | 35 | | | |
| 40 | 学習の振り返り | | | |
| 補足説明 | <p>・各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p> | <p>ゲットボールの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p> | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | ①ねらったところに、足先を向けてボールを投げることを身に付けている。 | ②手のひらにボールを当てて捕ることを身に付けている。 | ③転がってくるボールの正面に入って、手のひらにボールを当てることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | | | |
| | 主体的学習態度 | ①投げる捕るのゲームに進んで取り組もうとしている。 | ②投げる捕るのゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。 | ③投げる捕るのゲームをする場の整備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。 |

| 時間 | | 4 | 5 | 6 |
|-----------|--|--|--|--------------------------------|
| 学習内容・評価規準 | 知・技②得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること。 1) ボールを捕るには、投げる人から遠くに離れて立つこと。 2) 飛んでくるボールの方向に手のひらを向けてボールを当てて捕ること。 | 知・技②得点を増やすための捕り方・捕る動き方を見つけること。 1) ボールを捕るには、チームで分担して投げる人から遠い場所に立ってボールを止めること。 | 知・技③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。 1) ボールを捕るときのチームの分担は、1人が手に当ててはじいたボールをもう1人がコート内で捕ること。 | |
| | 思①友達の良い動きを見つけたり、考えたりすること。 1) ボールを捕る位置や手の動きについて、友達のよい動きを動作や言葉で友達に伝えること。 | | 態①ゲームに進んで取り組むこと。 | |
| 学習活動 | 5 | ・学習のめあて ・準備運動、ボール慣れ（上に投げる、つく、ボール転がし） | | |
| | 10 | かべあてゲーム | かべあてゲーム | かべあてゲーム |
| | 15 | | | |
| | 20 | ゲットボール前半戦 (発問→予想→ゲーム) | ゲットボール前半戦 (発問→予想→ゲーム) | 作戦タイム |
| | 25 | | | |
| | 30 | | 作戦タイム | |
| | 35 | ゲットボール後半戦 (修正→チームで確認→ゲーム) | ゲットボール後半戦 | ゲットボール |
| 40 | 学習の振り返り | | | |
| 補足説明 | ボールを捕る位置や手の動かし方について、自分の考えを書かせた後に、実際にやらせ、考えを修正させたりチームで確認させたりする。 | | | |
| 評価の観点 | 知識技能 | | ⑥後ろに下がって、ボールを手に当てて止めて捕ることを身に付けている。 | ⑦1人がはじいたボールをもう1人が捕ることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | ボールを捕る位置や手の動きについて、友達のよい動きで見つけたことを伝えている。 | | |
| | 主体的学習態度 | | | ①投げる捕るのゲーム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>知・技⑤各種ゲームの進め方や行い方を知ること。</p> <p>態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。</p> | <p>知・技① ねらったところにボールを蹴って的に当てること。 1) 足の甲でボールの真ん中を蹴ること。</p> | <p>思②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えること。 1) 的押しゲームのときに知・技①について確認して伝え合うこと。</p> <p>態⑤ゲームを行う際に、安全にできるか気をつけること。</p> |
| | 学習活動 | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・学習のめあて ・準備運動 <p>10</p> <p>15</p> <p>足の裏でボールタッチ</p> <p>20</p> <p>ドリブルおに遊び</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>的当て遊び</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・学習のめあて ・準備運動、足の裏でボールタッチ、ドリブルおに遊び <p>的当て遊び</p> <p>的押しゲーム前半戦</p> <p>的押しゲーム後半戦</p> <p>学習の振り返り</p> | |
| 補足説明 | | <p>各種ゲームの準備の仕方、行い方、進め方を十分に理解する。</p> | <p>足の甲でボールの真ん中を蹴るよう練習し、的押しゲームでも同様にできるよう強調する。</p> | <p>習った蹴り方について、友達の動きの良い・悪い点をよく見るように促す。</p> |
| 評価の観点 | 知識技能 | | <p>足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることを身に付けている。</p> | |
| | 思考判断表現 | | | <p>的押しゲームで、足の甲でボールの真ん中を蹴って的に当てることについて、友達と確認したことを伝えている。</p> |
| | 主体的学習態度 | <p>②的押しゲームで順番や規則を守り、友達と仲よく運動することに進んで取り組もうとしている。</p> | | <p>⑥的押しゲームの練習やゲームをする場の整備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。</p> |

| 時間 | | 4 | 5 | 6 |
|-----------|----------------|--|---|---|
| 学習内容・評価規準 | | <p>知・技①ねらったところにボールを蹴って得点すること。 1) ボールの動きを足の裏で止めること。</p> | <p>思①ボール蹴りゲームの遊び方を選ぶこと。 1) ボール蹴りゲームの時に楽しくゲームができる得点の方法などのルールを選ぶこと。</p> | <p>知・技③ボールが飛んでくるコースに入ること。 1) ボールが飛んでくる位置へ素早く動くこと。</p> |
| | | | <p>態①ゲームに進んで取り組むこと。</p> | |
| 学習活動 | 5 | <p>・学習のめあて ・準備運動、足の裏でボールタッチ、ドリブルおに遊び</p> | | |
| | 10 | <p>シュートゲーム</p> | | |
| | 15 | | | |
| | 20 | <p>たまごわりサッカー前半戦</p> | | |
| | 25 | | | |
| | 30 | <p>たまごわりサッカー後半戦</p> | | |
| 35 | | | | |
| 40 | <p>学習の振り返り</p> | | | |
| 補足説明 | | | <p>技能差を考慮した得点方法などを提示しながら児童自らがより楽しいゲームを見つけられるよう促す。</p> | |
| 評価の観点 | 知識技能 | <p>ボールの動きを足の裏で止めて、ねらったところにボールを蹴って得点することを身に付けている。</p> | | <p>飛んでくるボールに足が触れる位置まで動くことを身に付けている。</p> |
| | 思考判断表現 | | <p>ボール蹴りゲームで、楽しくゲームができる得点の方法などのルールを選んでいる。</p> | |
| | 主体的学習態度 | | <p>①ボール蹴りゲームに進んで取り組もうとしている。</p> | |

| 時間 | | 1 | 2 | 3 |
|-----------|---|--|------------------------------------|--|
| 学習内容・評価規準 | 学習内容 | 知・技①おににしっぽを取られないように、空いている場所を見つけて速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。 | 知・技②おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすること。 | 思②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えたりすること。 1)「おにがしま」で知・技②について確認して伝え合うこと。 |
| | 評価規準 | 態①おに遊びに進んで取り組むこと。 | | 態②順番や規則を守り誰とでも仲よくすること。 |
| 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、ひとりおに、手つなぎおに | |
| | 10 | | | |
| | 15 | ひとりおに | おにがしま | |
| | 20 | | | |
| | 25 | しっぽとりおに | | |
| | 30 | | 十字おに | |
| | 35 | 手つなぎおに | | |
| 40 | 学習の振り返り | | | |
| 補足説明 | 簡単な約束を決め、児童全員がかわして逃げる、追って捕まえる動きを十分に行うようにする。 | 「おにがしま」と「十字おに」の行い方、進め方を十分に理解させる。 | 移動する（おにが捕まえにくい）タイミングについて考えさせる。 | |
| 評価の観点 | 知識技能 | おににタグを取られないように、空いている場所を見つけて速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすることを身に付けている。 | おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすることを身に付けている。 | |
| | 思考判断表現 | | | 「おにがしま」で、おにのいない場所に移動したり、駆け込んだりすることについて友達と確認したことを伝え合っている。 |
| | 主体的学習態度 | ①おに遊びの運動に進んで取り組もうとしている。 | | ②「おにがしま」の運動で順番や規則を守り、友達と仲よく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 |
|-----------|---|---|---|---|
| 学習内容・評価規準 | | オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 動物イメージバスケット カルタ製作 | 身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったり すること。誰とでも仲よく踊ったり、 安全に気をつけたりすること。 | |
| | | | ○○さんがころんだ (陸の動物編) 陸の動物カルタ 1人で「陸の動物に変身」 2人で「陸の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ | ○○さんがころんだ (海の動物編) 海の動物カルタ 1人で「海の動物に変身」 2人で「海の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ |
| 学習活動 | 5 | やってみたいテーマを選ぼう | 思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう | |
| | 10 | 単元の学習について見通しを持つ | 本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する | |
| | 15 | 学習の仕方・約束を 学び、単元目標を立てる | 教師が鬼になり、 「○○さんがころんだ (陸の動物編)」を行う | 教師が鬼になり、 「○○さんがころんだ (海の動物編)」を行う |
| | 20 | 動物のイメージを用意する | 1人で「陸の動物に変身」 | 1人で「海の動物に変身」 |
| | 25 | カルタ製作 | 2人で「陸の動物に変身」 | 2人で「海の動物に変身」 |
| | 30 | | (見せ合い) | (見せ合い) |
| | 35 | | | |
| | 40 | | 学習のまとめ | |
| 補足説明 | この時間内にイメージの考案から製作まで行うことは難しい。事前に自分が表現したい動物と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。イラストと「OがOしているところ」等の説明と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。児童たちに変身の面白さを十分に体感させたいため、見せ合いは可能な範囲で実施する。見られることに慣れていない時期であるため、近くのグループ同士で行い、発表することが目立たないように留意する。 | 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。児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。 | |
| 評価の観点 | 知識技能 | 自分が変身したいものの特徴を知り、カルタを製作できる。 | 合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。 | 合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 自分が変身したいものを選び、友達に伝えている。 | 変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。 | 変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。 |
| | 主体的学習態度 | 表現遊びに進んで取り組もうとしている。 | 周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。 | 周りの安全に気をつけて運動す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 | | 身近な動物になりきって踊ること。 特徴を見つけて踊ったり、友達と伝え合ったりすること。 誰とでも仲よく踊ったり、安全に気をつけたりすること。 | | |
| | | ○○さんがころんだ (空の動物編) 空の動物カルタ 1人で「空の動物に変身」 2人で「空の動物に変身」 (見せ合い) 学習のまとめ | 友達と一緒に表したいものを選び、簡単なお話(○が○しているところ)をつくる 途中に「大変だ!」を入れる (見せ合い) 学習のまとめ | 友達と一緒に表したいもので簡単なお話を完成させる ミニ発表会 学習のまとめ 単元のまとめ |
| 学習活動 | 5 | 思いついたものに次々に変身しよう 題材の特徴をとらえて全身で表現しよう | 友達と一緒に簡単なお話にして続けて動こう | |
| | 10 | 本時の学習について見通しを持ち、めあてを設定する | | |
| | 15 | 教師が鬼になり、「○○さんがころんだ(空の動物編)」を行う | 表したいものが同じ人で集まり簡単なお話をつくる | 選んだ題材のひと流れのリハーサル |
| | 20 | 1人で「空の動物に変身」 | 簡単なお話ができれば、途中に「大変だ!」を入れる | ミニ発表会 |
| | 25 | 2人で「空の動物に変身」 | | |
| | 30 | (見せ合い) | 見せ合いと助言 | |
| | 35 | | | 学習のまとめ 単元のまとめ |
| 40 | | | | |
| 補足説明 | 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。 児童たちに変身の面白さを十分に体感させ、少しずつ見せ合うことに慣れさせていく。 | 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。 話がまとまったら、途中に「大変だ!」を入れて、話に起伏を持たせる。 | 選んだ題材を発表前に伝えてから行う方法と、クイズ形式にして発表後に伝える方法がある。 | |
| 評価の観点 | 知識技能 | 合図に合わせて思いついた動きで止まったり変身したりすることを身に付けている。 | 友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。 | 友達と一緒に表したいものに変身し、簡単な話にして動くことを身に付けている。 |
| | 思考判断表現 | 変身したいものを選び、特徴をとらえて伝えている。 | 題材の特徴を引き立てる「大変だ!」に入れる出来事について、選んだことを伝えている。 | 自分たちや他のグループのお話の特徴を見つけ、伝えている。 |
| | 主体的学習態度 | 周りの安全に気をつけて運動することに進んで取り組もうとしている。 | 誰とでも仲よく踊ることに進んで取り組もうとしている。 | 誰とでも仲よく踊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>友達と仲よく手をつないだり真似したりして全身で弾んで踊ること。 場の安全に気をつけること。</p> | | | | |
| | | <p>オリエンテーション ・学習のねらい、 進め方の確認</p> <p>フォークダンス 「ジェンカ」を踊ろう</p> | <p>みんなで楽しく踊ろう</p> <p>ロックとサンバの リズムに乗って踊ろう</p> | <p>みんなで楽しく踊ろう</p> <p>みんなでリズムに 乗って踊ろう</p> <p>見せ合い</p> | <p>みんなで楽しく踊ろう フォークダンスを 楽しく踊ろう</p> <p>リズムダンスを 楽しく踊ろう</p> <p>学習のまとめ 単元のまとめ</p> |
| 学習活動 | 5 | みんなでリズムにのって楽しく踊ろう | | <p>動きを工夫してみんなで リズムに乗って楽しく踊ろう</p> <p>本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する</p> <p>本時の学習について見通しを持ち、 めあてを設定する</p> <p>友達の真似をして全身で弾んで踊る (グループ内で1人ずつ真似っこの繰り返し)</p> <p>グループで好きな リズムを選んで踊る</p> <p>動きを工夫する</p> <p>見せ合い</p> <p>ミニ発表会</p> <p>学習のまとめ 単元のまとめ</p> | |
| | 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 | 教師の真似をして全身で弾んで踊る | | | |
| | 20 | 手拍子でリズムに乗る | | | |
| | 25 | 全身で (その場でジャンプ・ ケンケン・グーパー・チョキなど) でリズムに乗る | | | |
| | 30 | | | | |
| | 35 | ジェンカを踊ろう | 身体の部位 (肘・膝・胸・足など) でリズムに乗る | | |
| | 40 | 学習のまとめ | | | |
| 補足説明 | 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。 | 苦手な児童には、教師や友達の真似でよいと伝える。グループ内での真似っこは、児童が慣れていれば16カウントほど(2×8カウント)、慣れていない場合は8カウントで交代するとよい。 | 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とききまりと、安全に学習を行う方法を理解している。 | 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。 |
| | 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。相手チームの工夫した動きを伝えている。 |
| | 主体的学習態度 | リズム遊びの運動に進んで取り組もうとしている。 | リズム遊びの運動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楽し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楽しく踊ることに進んで取り組もうとしている。ダンスを鑑賞し、ともに楽しむ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>

たのしいたいいく 1ねん 〈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



1ねん

くみ



●この本は植物油インキを使用しています。