

第4学年C組 体育科学習指導案

授業者 伊藤 敏幸
研究協力者 三戸 範之
教材分析協力者 松本 奈緒

1 単元名 マット運動 ～クルッと回って、ピタッと止まって、gymnast～

2 子どもと単元

(1) 子どもについて 3年生や4年生の学習の経験から、マット運動の楽しさや難しさ、安全に動作することの大切さ、友達と一緒に練習することの楽しさ、自分の力を発揮することの喜び、課題を克服することの達成感、などを感じてほしい。また、マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。...

(2) 単元について マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。また、マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。また、マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。また、マット運動は、身体を柔らかくし、姿勢を良くし、呼吸を整えることにも役立つ。...

(3) 指導について 単元の目標は、子どもたちがマット運動を楽しむこと、自分の力を発揮すること、課題を克服すること、友達と一緒に練習すること、などである。指導は、子どもたちの興味・関心を喚起し、自主的に学習できるように促すこと、友達と一緒に練習することを促すこと、などである。...

3 単元の目標（記号は本校の資質・能力表による）

- (1) 前方に回転して膝を伸ばして足を開き、接地とともに素早く股の近くに両手を着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをする。(開脚前転) (I-a-3)
しゃがんだ姿勢から体を順に接しながら後方に回転して両手で押して立ち上がる。(後転) (I-a-4)
逆さになった体を手の平、指1本1本、手首を使って押し放して倒立回転する。(側方倒立回転) (I-a-7)
壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、真っ直ぐに体を伸ばして倒立する。(壁倒立) (I-a-12)
- (2) 基本的な動き方に着目して、自分の力に合った課題を見付けたり、解決するための活動を選択したりする。(I-b-3)
課題の解決のために、見つけたことや考えたことを友達に伝える。(I-b-4)
- (3) 運動に関心を持ち、積極的に取り組もうとする。(I-c-1)
友達の考えや取組を認めようとする。(I-c-5)

4 単元の構想（総時数8時間）

3年 マット運動 ～クルッと回って、ピタッと止まって、はいポーズ～
 回転系や巧技系の基本的な技をする。
 自分の力に合った課題を見付けたり、解決するための活動を選んだりする。

本単元

時間	学習活動 (・は予想される子どもの姿)	教師の主な支援	評価〈本校の資質・能力との 関連〉
1	(1) オリエンテーションを通して見通しをもち、試しの時間で「できる」「できない」を確認する。 ・新しい技もできるようになりたいな。 ・今年は、できる技ももう少し上手になりたいな。	・見通しをもって学習に取り組むことができるように、全体計画を掲示して学習の流れを確認する。 ・今できる技とできない技に気付くことができるように、試しの時間を設定する。	・学習の進み方を知り学習の見通しをもつことで、マット運動への関心を高めている。 〈I-c-1〉
2 3 4 5	(2) 基本的な技や発展技のこつを見付けて技を行う。 学習課題 今の自分たちに必要なこつを見付けて技に取り組もう。		・チャレンジタイムを通して、基本的な技を安定して行っている。 〈I-a-3、4、7、12〉
	2：開脚前転、後転→開脚後転 3：側方倒立回転→ロンダート 4：壁倒立→補助倒立 5：総練習と次時に向けた作戦タイム ・こつを意識して取り組むと、上手になってきたよ。 ・初めに足を支えるから、思い切っって足を振り上げてみて。 ・おへそを見て回れたと思うから、動画で確認してみよう。 ・もっとマットを強く押すと開脚後転ができるはず。	・動きのこつを見付け、そのこつを使ってみることでできるチャレンジタイムを設定する。 ・演技、補助、助言をし合いながら動きのこつを見付けて活動することができるように、トリオの形態をとる。 ・こつを意識して演技ができていたかを確認するため、タブレット端末で録画した動画を見たり、友達からの助言を受けたりする時間を設ける。	・自分の課題に応じた演技に着目して、自己の課題を見付けたり、課題解決の仕方や場を選んだりする。 〈I-b-3〉 ・友達の考えや取組を認めようとする。 〈I-c-5〉
6 本時 7 8	(3) 技の出来映えを高めて技を行う。 学習課題 出来映えを高めるための動きのこつを伝え合い、演技しよう。		・基本的な技を安定して行ったり繰り返したりしている。 〈I-a-3、4、7、12〉
	6・7：苦手・得意な技の特訓 8：高め合い発表会 ・後転の感覚をつかむために、ロイター板を下に入れて練習してみよう。 ・〇〇さんの足の上げ方を1回挑戦してみたいな。 ・開脚前転のスピードをあげるために、手を着く位置をさらに前にしたらいいよ。	・各技のこつを知ることができるように、演技交流タイムで見られたこつを掲示する。 ・出来映えを高めるためのこつに着目して、説明と動きを照らし合わせることができるように、発言者が実際に演技しながら説明する場を設定する。 ・自分や仲間の現状の様子を把握し、どんなこつを使ってどうしていけばよいかについてグループ内で助言し合うことができるように、練習の見通しや状況を記入し伝え合う時間を確保する。	・自分で試したこと、友達の助言を基に、技を高める方法を見付けている。 〈I-b-3〉 ・友達の考えや取組を認めようとする。 〈I-c-5〉

◎本単元で育む主な資質・能力

回転速度や順次接触に着目して、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行う。〈I-a-3、4、7、12〉
 技の出来映えを高めることに着目して、自分の力に合った技を行うために友達と考えを伝え合う。
 〈I-b-6〉

5年 マット運動 ～クルッと回って、クルクルつないでgymnast～
 基本的な技を繰り返したり、組み合わせたりする。ペアで技の組み合わせ方を工夫する。

5 本時の実際 (6/8)

(1) ねらい 動きのこつや体の動かし方に着目して、見付けたこつについて伝え合ったり試してみたりする活動を通して、今の自分の課題にあったこつを選んで使いながら練習することができる。

〈I-b-3〉

(2) 展開

○「学びのものさし」を働かせて省察したり、自律的に学習を進めたりするための支援

時間	学習活動	教師の支援 評価
4分	① 準備運動をする。 ・手の位置を意識するために「手カード」を目印にして練習しよう。	・基本的な技を確認することができるように、前時に使った練習方法や場で練習する時間を設定する。
2分	② 学習問題を確認する。 ・出来映えを高めるために、どんなことを意識すればよいんだろう。	・これまで学習した活動を振り返る場を設定し、本時の課題につなげる。
	学習問題 見付けたこつや試したこと、技の様子を伝え合い、さらに出来映えを高め、安定して行うための練習をしよう。	
10分	③ [チャレンジタイム1] 自分の各技の出来映えをさらに高めることにつながるこつを見付ける。 ・もっと美しい倒立にするには、どうしたらよいか。 ・足をピンと伸ばして開脚前転の着地をめざしたら、どう？ ・困ったな。見つからないよ。	・出来映えを高めることにつながるこつを試しながら確認することができるように、学習シートに記入する時間と伝え合う時間を区切って設定する。 ・タイムシフトを活用し、今の演技を簡単に振り返り、自分の状況やこつに気付ける場を設定する。
15分	④ [技交流タイム] みんなの技を見合う。 【何のため】 ・ぼくはかべから離れて手を着いていただけど、〇〇さんのように壁の近くに手を着いてみよう。 ・もっと高く足をあげたいな。 【動きのこつ】 ・倒立のときは腰の位置を頭の上にくるようにしてみよう。 ・楽に足をピンと伸ばせるようにやってみよう。 ・どんなこつが必要か分からないな。	○出来映えを高めるための方法（学びのものさし）を更新できるように、子どもたちの発言を【何のため】【動きのこつ】などに分類して板書する。 ○動きのこつや体の動かし方に着目して、説明と動きとを照らし合わせることができるように、発言者が実際に演技しながら説明する場を設定する。
10分	⑤ [チャレンジタイム2] 技交流タイムで気付いたことを参考に、技に取り組む。 ・開脚前転の時に手を遠くに着くから、そこを見ていてね。 ・壁によりかかるだけでなく、自分でバランスを取るように気を付けたので、それができたかを動画で確認してみよう。 ・足を高く上げたいんだけどどうすればいいか分からないよ。	・自分が意識するこつを伝えて技に取り組む、タブレット端末で録画をする、補助や助言をするなど役割分担をしてから取り組むように声かけをする。 ・自分が考えた高め方の工夫ができていのかどうかを確認するために、友達から助言を受けたり、タブレット端末で録画した動画を見たりする時間を設定する。
		こつや体の動かし方を見付けて、仲間と伝え合ったり試してみたりして、さらに技の出来映えを高めるため今の自分の課題にあったこつを選んで使いながら練習している。 〈I-b-3〉 (発言・学習シート・行動観察)
4分	⑥ 学習を振り返る。 ・友達に教えてもらった、足がしっかり伸びた状態で回転できるように腰を体の上にあげるように、行ってみよう。	・自他の出来映えの高め方のよさを実感したり、次時の課題を確認したりすることができるように、振り返る場を設定する。

令和5年度 体育科実践・研究計画

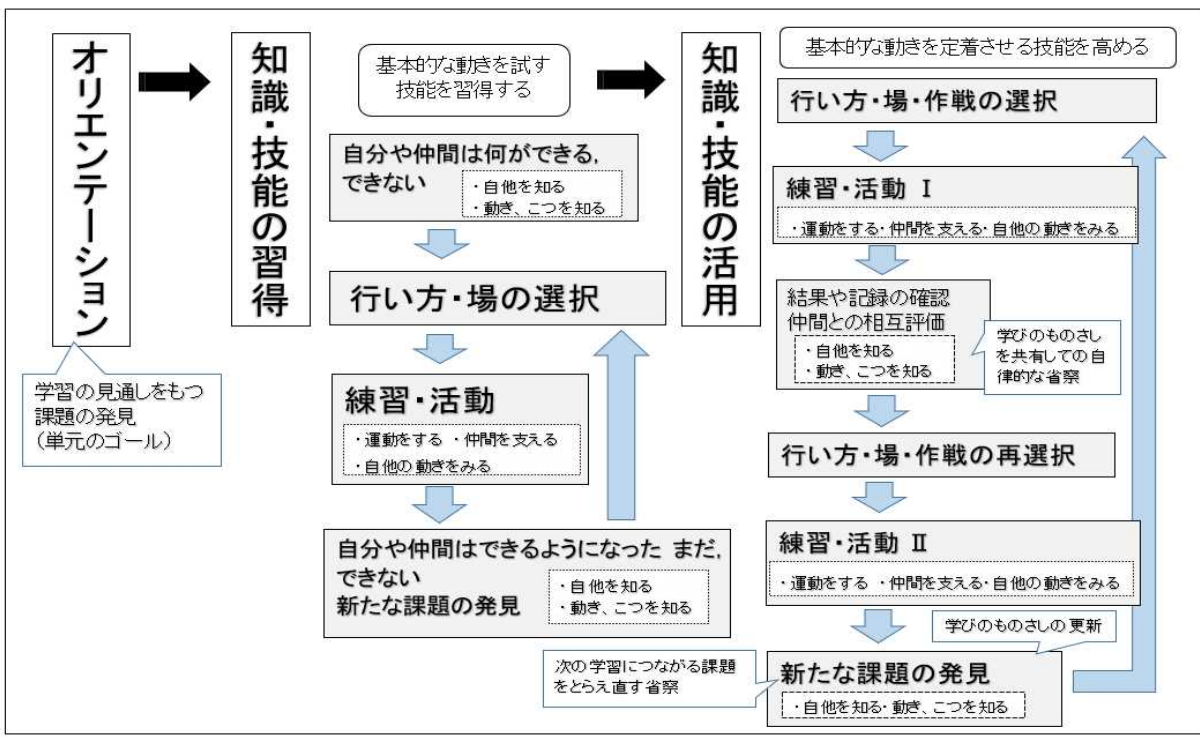
部 員 ○伊藤 敏幸、山田 幹

研究テーマ
自他の課題を解決する中で、運動との多様な関わり方のよさを実感する子どもを育む学び

1 研究テーマについて
 体育科において、運動の特性等に着眼して、楽しさや喜びを味わい、体力を向上させる中で、運動との『する・みる・支える・知る』などの多様な関わり方について考えることが重要である。

昨年度は、学習活動を通して子ども自身が動きのこつを探していく学習過程の有用性に気付くことができた。しかし、見付けたこつを既存のものと比較したり更新したりすることは不十分だった。また、他の運動や動きに応用していくことについては課題が残った。その根幹にあるのは、課題解決したことを言葉や文章及び動作などで表したり、仲間に理由を添えて伝えたりすることが十分ではない状態にあったことが原因と思われる。そこで、自分の感覚的な気付きと身体の使い方を関係付けて言語化し、仲間との協働的な学びを通して、みんなで使えるこつに昇華させていく姿を期待し、新たな研究テーマで実践を積み重ねていく。

体育科で目指す自律した子どもの姿
 ・見付けた課題の解決に向け、自分の考えを仲間に伝えようとする姿
 ・今身に付けた動きのこつを、他種目の動きに活用しようとする姿



図：体育科 自律した学習者を育てる学習のプロセス

2 研究の重点 〈○は具体的な取組の例〉

運動を通して身に付けたことを仲間へ伝えるための支援の工夫

- 自分（たち）で動きのこつを「探す」「共有する」「選択する」学習過程の工夫
 どのこつを、何のために使うかを伝え合う場を設定する。
- 役割を明確にした、仲間と関わり合う学習形態の工夫
 運動する・補助や助言をする・動画を録画するなどの役割を分担する。
- タブレット端末による録画や視聴の効果的な活用
 導入・展開・終末など、目的に応じて時間を限定して機器を活用する。

R5年度「体育の資質・能力」表

※□は、資質・能力の取り扱い学年、■は、定着学年を示す。

内容			学習指導要領との関連内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
体育科の学びに向かう力、人間性等	c	1	運動(遊び)に関心をもち、積極的に(進んで)取り組もうとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	2	順番やきまり、規則、ルール、マナー、心得を守って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	3	誰とでも仲よく、助け合って運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	4	競走やゲームが終わったあとも、勝敗を素直に受け入れようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■
	c	5	友達の考えや取組を認めようとする。	(3)	□	□	■	■	■	■
	c	6	場や用具の安全に気を付けて、運動をしようとする。	(3)	■	■	■	■	■	■

体育科の各領域の付けたい力 体づくり運動	b	1	楽しくできる体をほぐしの運動遊びや多様な動きをつくる運動遊びを選ぶ。	1・2A(2)ア	■	■					
	b	2	友達のよい動きを見付けたら、工夫したりした楽しい遊びを友達に伝える。	1・2A(2)イ	■	■					
	b	3	運動の仕方に着目して、自己の課題を見付け、解決するまめに行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりする。	3・4A(2)ア			■	■			
	b	4	自分や仲間の動き方に着目して、考えたことや見付けたことを友達に伝える。	3・4A(2)イ			■	■			
	b	5	体づくり運動のねらいに着目して、自己の体や心の状態や力に応じて運動の課題や行い方を選ぶ。	5・6A(2)ア					■	■	
	b	6	体づくり運動のねらいに着目して、自己やグループで考えたことを他者に伝える。	5・6A(2)イ					■	■	
	a	1	自分の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりするための手軽な運動遊びをする。	1・2・3・4 A(1)ア	■	■					
	a	2	自己と友達の心と体の変化に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりするための手軽な運動をする。	3・4A(1)イ			■	■			
	a	3	心と体の関係に気付いたり、仲間と関わり合ったりするための手軽な運動をする。	5・6A(1)ア					■	■	
	a	4	体のバランスをとったり、移動したり、用具を操作したり、力試しをししたりする。	1・2A(1)イ	■	■					
	a	5	体のバランスをとったり、移動したり、用具を操作したり、力試しをししたり、基本的な動きを組み合わせて行う。	3・4A(1)イ			■	■			
	a	6	ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを継続する能力を高めるための運動をする。	5・6A(1)イ					■	■	
体育科の各領域の付けたい力 器械・器具を使つての運動遊び 器械運動	b	1	運動の仕方に着目して、器械・器具を用いた簡単な遊び方を選ぶ。	1・2ABCD(2)イ	■	■					
	b	2	友達のよい動きを見付けたら、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2BCD(2)ア	■	■					
	b	3	基本的な動き方に着目して、自分の力に合った課題を見付けたら、解決するための活動を選んだりする。	3・4BCD(3)イ			■	■	■	■	
	b	4	課題の解決のために、考えたことを友達に伝える。	3・4BCD(3)イ			■	■	■	■	
	b	5	自分の課題に応じた練習の場や段階に着目して、自己の能力に適した課題を見付けたら、課題解決の仕方や場を選んだりする。	5・6B(2)ア					■	■	
	b	6	技をつなぐ方法に着目して、自分の力に合った技の組み合わせを工夫する。	5・6B(2)ア					■	■	
	b	7	課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	5・6C(2)イ					■	■	
	ア 固定施設	a	1	ジャングルジムや雲梯を使った登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などの遊びをする。	1・2B(1)ア	■	■	■	■	■	■
		a	2	平均台で渡り歩きや跳び下りなどの遊びをする。	1・2B(1)ア	□	■	■	■	■	■
		a	1	マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりする遊びをする。(ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・だるま転がり・丸太転がりなど)	1・2B(1)イ	■	■	■	■	■	■
		a	2	しゃがんだ姿勢や傾斜のつくった場で、体を丸めながら順番にマットに体を接しながら回転して立ち上がり、両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(前転・易しい場での開脚前転)	3・4B(1)ア			■	■	■	■
		a	3	両手と後頭部をつきながら前方に回転して、膝を伸ばして足を大きく開き、接地とともに素早く股の近くに両手を着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをする。(開脚前転)	5・6B(1)ア						■
		a	4	しゃがんだ姿勢から体を順に接しながら後方に回転して両手で押して立ち上がり、後方に回転しながら両足を開いて膝を伸ばしたまま開脚立ちしたりする。(後転、開脚後転)	3・4B(1)イ			■	■	■	■
		a	5	腰角を増大させてから減少させることでつけることができる回転加速を利用して膝を伸ばして後方に回転する。(伸膝後転)	5・6B(1)ア					■	■

イ マット運動	a	6	補助者は背中に手を当て、ブリッジの姿勢をつくりやすいように支える。(補助倒立ブリッジ)	3・4B(1)ア				■	■	■	■	
	a	7	逆さになった体を手の平、指1本1本、手首を使って押し放して倒立回転する。(側方倒立回転)	3・4B(1)ア				■	■	■	■	
	a	8	倒立位から前方へ体を反らせ、ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくる。(倒立ブリッジ)	5・6B(1)ア							□	
	a	9	上体をひねりながら手を着き、勢いよく足を振り込みながらハの字にした手の突き放し動作を用いて倒立回転跳びをする。(ロンダート)	5・6B(1)ア						■	■	
	a	10	片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転する。(補助倒立前転)	5・6B(1)ア							□	
	a	11	手や背中で体を支えていろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしたりする遊びをする。(背支持倒立・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・腕立て横跳び越し・ブリッジなど)	1・2B(1)イ			■	■	■	■	■	
	a	12	壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、真っ直ぐに体を伸ばして倒立する。(壁倒立)	3・4B(1)ア				■	■	■	■	
	a	13	前転から背中がマットについたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる。(首はね起き)	3・4B(1)ア					■	■	■	
	a	14	頭と両手で三角形をつくるように両手を着き、両足をゆっくり上へと伸ばし逆さの姿勢になる。(頭倒立)	3・4B(1)ア					■	■	■	
	a	15	足のはね上げと腰の屈伸動作、手の突き放しを利用してはね起きる(頭はね起き)	5・6B(1)ア							■	
	a	16	バランスをとりながら制止する。(正面水平立ち、側面水平立ち、Y字平均立ちなどから選択)	5・6B(1)ア							■	
	a	17	ジャンプする。(1/2・1回捻り、開脚屈伸跳びなどから選択)	5・6B(1)ア							■	
	a	18	技を滑らかに組み合わせる。	5・6B(1)ア							■	
	ウ 鉄棒運動	a	1	腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりする遊びをする。(ふとん干し、こうもり、さる、ぶたの丸焼きなど)	1・2B(1)ウ		■	■	■	■	■	■
		a	2	跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ		■	■	■	■	■	■
		a	3	体を伸ばし手で支えバランスをとって止まる遊びをする。(ツバメ)	1・2B(1)ウ	□	■	■	■	■	■	■
		a	4	支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりする遊びをする。	1・2B(1)ウ	□	■	■	■	■	■	■
		a	5	鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地する。(前回り下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■
a		6	鉄棒上での支持姿勢から視線を遠くに頭を上げ、上体を前方に大きく振り出す遠心力を用い、手で脚を抱え込んで脇と腹で鉄棒を挟んで回転する。(かかえ込み回り)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■	
a		7	前後開脚の支持姿勢から、前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地する。(転向前下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■	
a		8	支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し、上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方支持回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□	
a		9	片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を話して下りる。(片足踏み越し下り)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□	
a		10	片膝を鉄棒に掛け、腕を曲げて体を鉄棒に引きつけながら、掛けていない足を前後に大きく振って、手首を返して上がる。(膝掛け振り上がり)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■	
a		11	前後開脚の支持姿勢から前方に上体を大きく振り出し、手首を返して支持姿勢に戻る。(前方膝掛け回転)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■	
a		12	鉄棒の下を走り込み、両足を振り上げ、振り戻りながら片膝を掛けて手首を返しながら上がる。(膝掛け上がり)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■	
a		13	逆手で鉄棒を持ち、前後開脚の支持の姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、足を伸ばし鉄棒を挟むように回転し、手首を返しながらももを掛けて元の姿勢に戻る。(前方もも掛け回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■	
a		14	補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(補助逆上がり)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■	
a		15	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時にももを抱えて回転する。(かかえ込み後ろ回り)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■	
a		16	肘を曲げ鉄棒を引き付け、足の振り上げとともに、鉄棒に腰を付けるように上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(逆上がり)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■	
a		17	支持姿勢からの予備振動から肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、脇を締めて鉄棒に腹部を引きつける。(後方支持回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□	
a		18	前後開脚の支持姿勢からの予備振動から後方に肩を後ろに倒すと同時に足を前に振り込み、手首を返して鉄棒に上がる。(後方片膝掛け回転)	3・4B(1)イ	□	□	□	■	■	■	■	
a		19	鉄棒に両膝をかけた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りる。(両膝掛け倒立下り)	3・4B(1)イ	□	□	■	■	■	■	■	
a		20	前後開脚の支持の姿勢から後方の上体と後ろ足を大きく振り出し、ももを掛けて回転し、手首を返して元の姿勢に戻る。(後方もも掛け回転)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□	
a		21	鉄棒に両膝を掛けて姿勢から両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切りかわるところで膝を鉄棒から外して下りる。(両膝掛け振動下り)	5・6B(1)イ	□	□	□	□	□	□	□	
a		22	上がり技、支持回転技、下り技を組み合わせる。	5・6B(1)イ	□	□	□	□	■	■	■	

工 跳 び 箱 運 動	a	1	片足で踏み切って跳び箱に乗ったり、ジャンプして跳び下りたりする遊びをする。(踏み越し跳び)	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	■	
	a	2	数歩の助走から両足で踏み切り、両手をついてのまたぎ乗りや手で支えてのまたぎ下りをしたり、両手をついてからの跳び乗りやジャンプをしての跳び下りしたりする遊びをする。	1・2B(1)エ	■	■	■	■	■	■	■	
	a	3	タイヤや友達の背を両手で支持してまたぎ越す遊びをする。(タイヤ跳び、馬跳び)	1・2B(1)エ		■	■	■	■	■	■	
	a	4	助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地する。(開脚跳び)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	a	5	突き放しを容易にするリズムのよい助走、踏切、手での突き放しと同時に上体を起こし、足を抱え込む。(かかえ込み跳び)	5・6B(1)ウ						■	■	
	a	6	助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地する。(台上前転)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	a	7	台上前転のように行い、背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らしながらはね起きる。(首はね跳び)	5・6B(1)ウ					■	■	■	
	a	8	助走から両足で踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地する。(伸膝台上前転)	3・4B(1)ウ			■	■	■	■	■	
	a	9	前頭部と手で体を支え、腰の屈伸動作によるはねる動きと運動した手の突き放しをする。(頭はね跳び)	5・6B(1)ウ						□	■	
体育科の 各領域の 付けたい力	走・跳の 運動遊び	b	1	運動の仕方に着目して、走や跳の運動遊びの簡単な遊び方を選ぶ。	1・2ABCD(2)イ	■	■	■	■	■	■	
		b	2	友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2BCD(2)ア	■	■	■	■	■	■	
		b	3	基本的な動き方に着目して、自分の力に合った課題を選んだり、解決のための活動を選んだりする。	3・4BCD(3)イ			■	■	■	■	
		b	4	友達との競争(走)の規則に着目して、記録への挑戦の仕方を選ぶ。	3・4BCD(2)ア			■	■	■	■	
		b	5	友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	3・4C(2)ウ			■	■	■	■	
		b	6	自分に合った競走(争)のルールや記録に着目して、仲間との競走(争)や自己の記録への挑戦の仕方を選んだり、工夫したりする。	5・6C(2)イ						■	■
		b	7	自分に合った距離や記録に着目し、続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を選んだり、工夫したりする。	5・6D(2)イ						■	■
ア か け っ こ ・ 短 距 離 走 ・ リ レ ー	a	1	いろいろな形状の線上等を通り直ぐに走ったり、蛇行して走ったりする。(30～40m程度のかげっこ)	1・2C(1)ア	■	■	■	■	■	■		
	a	2	相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走る。(折り返しリレー遊び)	1・2C(1)ア	□	■	■	■	■	■		
	a	3	いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めたり、真っ直ぐ見て腕を前後に大きく振って走ったりする。(30～50mのかげっこ)	3・4C(1)ア	□	□	■	■	■	■		
	a	4	コーナーの内側に体を軽く傾け走り、タイミングよくバトンの受渡しをする。(周回リレー)	3・4C(1)ア	□	□	■	■	■	■		
	a	5	前に出した足の足首を曲げ前に体重をかけたスタンディングスタートから、腕を大きく振りだし、前傾姿勢のまま素早く走り始める。(40～60m程度の短距離走)	5・6C(1)ア			□	□	□	■		
	a	6	テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをする。(いろいろな距離でのリレー)	5・6C(1)ア			□	□	□	■		
イ ハ ー ド ル 走	a	1	いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越える。(低い障害物を用いたリレー遊び)	1・2C(1)ア	□	■	■	■	■	■		
	a	2	インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。(いろいろなリズムでの小型ハードル走)	3・4C(1)イ			□	■	■	■		
	a	3	一定の間隔に並べられた小型のハードルを一定のリズムで走り越える。(30～40mの小型ハードル走)	3・4C(1)イ			□	■	■	■		
	a	4	第1ハードルを決めた足で踏み切ったり、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ったり、インターバルを3歩または5歩で走ったりする。(40～50m程度の小型ハードル走)	5・6C(1)イ						■	■	
ウ 走 り 幅 跳 び	a	1	助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳んだり、片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳んだりする。(幅跳び遊び、ケンパー跳び遊び)	1・2C(1)イ	■	■	■	■	■	■		
	a	2	最後の3歩のリズムを早くした短い助走から踏切り足を決めて、遠くへ跳び、膝を柔らかく曲げて両足で着地する。(助走距離5～10m)	3・4C(1)イ			■	■	■	■		
	a	3	両足を前に出し、つま先を両手でつかむような空中姿勢(横から見ると「ん」の字)で跳ぶ。	3・4C(1)イ			□	■	■	■		
	a	4	両腕を後ろから上、そして前へと大きく回しながら前方に高く踏み切って遠くに跳ぶ。	5・6C(1)イ						■	■	
	a	5	徐々に速度を上げながらズミカルに助走して、踏み切りゾーンに足を合わせて最高スピードで踏み切り、遠くに跳ぶ。(助走7～9歩)	5・6C(1)イ						□	■	
エ 走 り 高 跳 び	a	1	助走を付けて片足で踏み切って上方に跳んだり、片足や両足で連続して上方に跳んだりする。(ゴム跳び遊び)	1・2C(1)イ	■	■	■	■	■	■		
	a	2	膝を柔らかく曲げて、足から着地する。	3・4C(1)イ			□	■	■	■		
	a	3	最後の3歩のリズムを早くした短い助走から踏み切り足を決めて上方に踏み切り、はさみ跳びで跳ぶ。(3～5歩助走)	3・4C(1)イ			■	■	■	■		
	a	4	踏み切りから振り上げ足を高く上げるとともに、抜き足を高く持ち上げて跳ぶ。	5・6C(1)イ					□	■		

	a	5	リズムカルな助走から肩を引き上げるとともに、上体を起こして踏切って跳ぶ。(5～7歩助走)	5・6C(1)イ						■	■	
体育科の 各領域の 付けたい力 水遊び 浮く・泳ぐ運動 水泳	b	1	運動の仕方に着目して、水中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を選ぶ。	1・2D(2)ア	■	■	■	■	■	■	■	
	b	2	友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2D(2)イ	■	■	■	■	■	■	■	
	b	3	自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶ。	3・4D(2)ア			■	■	■	■	■	
	b	4	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4D(2)イ			■	■	■	■	■	
	b	5	自分に合った距離や記録に着目し、続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を選んだり、工夫したりする。	5・6D(2)ア						■	■	
	b	5	課題解決のために自己や仲間が考えたことを他者に伝える。	5・6D(2)イ						■	■	
	水泳	a	1	胸まで水につかかって、水をかけ合ったりまねっこ遊びをしたり、走ったり方向を変えたりして遊ぶ。	1・2D(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		a	2	プールの底や壁を両足で蹴って、体を一直線にして進む。(け伸び)	3・4D(1)ア			■	■	■	■	■
		a	3	補助具を用いて、呼吸をしながら手や足を動かして進む。(初歩的な泳ぎ)	3・4D(1)ア			■	■	■	■	■
		a	4	手と足の動きに呼吸を合わせながら25～50m程度のクロールをしたり、1ストロークで進む距離が伸びるようにゆっくりとクロールしたりする。	5・6D(1)ア						■	■
		a	5	手と足の動きに呼吸を合わせながら25～50m程度の平泳ぎをしたり、1ストロークで進む距離が伸びるようにゆっくりと平泳ぎしたりする。	5・6D(1)イ						■	■
		a	6	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。(くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊び)	1・2D(1)イ	■	■	■	■	■	■	■
		a	7	水に顔をつけたりもぐって目を開けたり、手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐったりする。(水中じゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び)	1・2D(1)イ		□	■	■	■	■	■
		a	8	水中で息を吐いたり、顔をあげたときに息を吸ったりする。(バブリング、ポピング)	1・2D(1)イ	■	■	■	■	■	■	■
		a	9	体の一部分をプールの底につけるようにもぐったり、友達の股の下などをくぐり抜けたり、水の中で姿勢を変えたりする。	3・4D(1)イ			■	■	■	■	■
		a	10	補助具を用いたり、全身の力を抜いたりして、いろいろな浮き方をする。(背浮き、だるま浮き、変身浮き)	3・4D(1)イ			■	■	■	■	■
		a	11	息を吸い込んでもぐって体が浮く動きをしたり、浮いた姿勢から息を吐いて体が沈む動きをしたりする。	3・4D(1)イ			■	■	■	■	■
		a	12	顔以外の部位が水中に入った背浮きを20秒程度維持したり、3～5回程度の浮き沈みを続けたりする。							■	■
	体育科の 各領域の 付けたい力 ゲーム ボール運動	b	1	楽しくゲームができる場や得点の方法に着目して、遊び方や規則を選ぶ。	1・2E(3)ア	■	■	■	■	■	■	■
		b	2	友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2E(3)イ	■	■	■	■	■	■	■
b		3	ゲームや練習をするときの規則に着目して、ゲームの行い方を選んだり、作戦を選んだりする。	3・4E(3)ア			■	■	■	■	■	
b		4	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4E(3)イ			■	■	■	■	■	
b		5	チームの特徴に応じた攻め方に着目して、自分のチームの特徴に応じた作戦を立て、作戦を成功させるための練習を選んだり、工夫したりする。	5・6E(3)ア						■	■	
ボール ゲーム		a	1	ねらったところボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりして、的に当てたり得点したりする。	1・2E(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		a	2	相手のコートに、ボールを投げ入れたり、捕ったりする。	1・2E(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		a	3	ボールを捕ったり、止めたりする。	1・2E(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
		a	4	ボールを操作できる位置に動く。	1・2E(1)ア	■	■	■	■	■	■	■
イ 鬼遊び		a	1	空いている場所を見付けて、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする。	1・2E(1)イ	■	■	■	■	■	■	■
		a	2	相手(鬼)のいない場所に移動したり、駆け込んだりする	1・2E(1)イ			■	■	■	■	■
		a	3	逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク(タグやフラッグ)を取ったりする。	1・2E(1)イ			■	■	■	■	■
ウ ゴール型ハ、		a	1	ボールを持ったときゴールの方を見たり、味方にパスをつないで攻めたりする。	3・4E(1)ア			■	■	■	■	■
		a	2	味方にボールを手渡したり、パスを出したり受けたりする。	3・4E(1)ア				■	■	■	■
		a	3	フリーの味方にパスを出したり、パスを受けたり、シュートしたりする。	5・6E(1)ア						■	■
		a	4	ボールを持たないときにボール保持者と自分の間に守備者のいないところに動く動きを使って攻める。	3・4E(1)ア			■	■	■	■	■

ンド ボール	a	5	ボールを持たないときにボール保持者と自分の間に守備者のいないところに動いてパスをもらう動きを使って攻める。	3・4E(1)ア					■	■	■
	a	6	ボールを持たないときにボール保持者と自分の間に守備者のいない得点しやすい場所に動いてパスをもらう動きを使って攻める。	5・6E(1)ア						■	■
	a	7	ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防いだりする。	5・6E(1)ア						■	■
エ ゴール 型 バス ケツ ト ボ ール	a	1	近くにいるフリーの味方にパスを出す。	5・6E(1)ア						■	■
	a	2	相手に捕られない位置にドリブルをする。	5・6E(1)ア						■	■
	a	3	ボールを持たないときのボール保持者と自分の間に守備者のいない場所に動いてパスをもらう動きを使って攻める。	5・6E(1)ア							■
	a	4	得点しやすい位置に移動し、パスを受けシュートなどをする。	5・6E(1)ア							■
	a	5	リバウンドがとれる位置どりの動きを使って攻める。	5・6E(1)ア							■
	a	6	ボールを保持する人とゴールの間に体を入れて相手の得点を防いだりする。	5・6E(1)ア							■
オ ゴール 型 サツ カ	a	1	ボールを持ったときゴールに向かってドリブルしたり、ボールを蹴ったりする。	3・4E(1)ア					■	■	■
	a	2	フリーの味方にパスを出したりパスを受けたり、ドリブルしたり、シュートしたりする。	5・6E(1)ア				□	□	■	■
	a	3	ボールを持たないときボール保持者と自分の間に守備者のいないところに動く動きを使って攻める。	5・6E(1)ア				□	□	■	■
	a	4	得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをする。	3・4E(1)ア				□	□	■	■
	a	5	ボールを保持する人とゴールの間に体を入れるなどして相手の得点を防いだりする。	5・6E(1)ア				□	□	■	■
カ ネツ ト 型 バ レ ー ボ ール	a	1	いろいろな高さのボールを片手や両手ではじく、打ちつけるなどして、相手コートに返球する。	3・4E(1)イ					■	■	■
	a	2	仲間にボールをつなげるために、ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を移動したりする。	3・4E(1)イ				□	■	■	■
	a	3	ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動し、膝の曲げ伸ばしを使って連係プレーによる攻撃が成り立つように仲間が受けやすい意図した場所にボールをはじく。	5・6E(1)イ							■
	a	4	自陣コートから相手コートに向けアンダーやオーバーでサービスを打ち入れる。	5・6E(1)イ							■
	a	5	相手コートに強いボールを打ち返す。	5・6E(1)イ							■
キ ベ ー ス ボ ール 型 ベ ー ス ボ ール	a	1	投げる手と反対の肩・腰・足を踏み出して投げる。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ					■	■	■
	a	2	投げる手と反対の肩・腰・足を踏み出して体の捻転を利用して目標に向かって投げる。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ						■	■
	a	3	ピッチャーに対して横向きに立ち握り拳でボールをフェアグラウンドに打つ。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ					■	■	■
	a	4	手やラケットでフェアグラウンドに強い打球を打つ。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ						■	■
	a	5	次の塁に向かって全力で走塁する。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ					■	■	■
	a	6	打った瞬間に次の塁に向かって素早く走る。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ						■	■
	a	7	転がってくるボールの正面に移動してボールを押さえたり、捕ったりする。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ					■	■	■
	a	8	転がってくるボールの正面に移動して、ボールを手で下からすくい上げるようにして押さえたり、捕ったりする。	3・4E(1)ウ 5・6E(1)ウ						■	■
体育科の 各領域の 付けたい力 表現リズム遊 び 表現運動	b	1	楽しく踊るための動きに着目して、題材にふさわしい様子や動きを見付けたり選んだりしている。	1・2F(3)ア	■	■	■	■	■	■	■
	b	2	よい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える。	1・2F(3)イ	■	■	■	■	■	■	■
	b	3	表現やリズムダンスの動きのポイントに着目して、楽しく踊るための自分に合った課題を見付ける。	3・4F(3)ア					■	■	■
	b	4	仲間の動き方に着目して、よい動きを自分の踊りに取り入れる。	3・4F(3)ア					■	■	■
	b	5	課題解決のために考えたことを友達に伝える。	3・4F(3)イ					■	■	■
	b	6	課題解決の仕方に着目して、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりする。	5・6F(3)ア						■	■
	b	7	課題解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	5・6F(3)イ						■	■
	a	1	身近な動物などの様子や特徴をとらえ、そのものになりきって、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど全身の動きをつけて踊る。	1・2F(1)ア	■	■	■	■	■	■	■

ア	表現遊び・表現	a	2	身近な乗り物などの様子や特徴をとらえ、そのものになりきって、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて踊る。	1・2F(1)ア			■	■	■	■	■						
		a	3	表したい感じを大きく・小さく、速く・遅くなど動きに差を付けて誇張したり、2人で対応する動きを繰り返したりする。	3・4F(1)ア				■	■	■	■						
		a	4	追いつ・追われつ、跳ぶ・転がる、動く・止まるなど2人で対比する動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊る。	3・4F(1)ア			□	■	■	■							
		a	5	題材の変化や起伏の特徴をとらえ、素早く走る・急に止まる、跳ぶ・転がるなどの動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊る。	5・6F(1)ア					■	■							
		a	6	題材の変化や起伏の特徴をとらえ、素早く走る・急に止まる、跳ぶ・転がるなどの動きを組み合わせたり、繰り返したりして激しい感じや急変する感じを流れのある動きで踊る。	5・6F(1)ア					□	■							
		a	7	仲間と一緒に何が何をしているところなのかお話をつくって踊る。	1・2F(1)ア	■	■	■	■	■	■							
		a	8	動きの中に急変する場面を取り入れて、お話に合った表現で踊る。	1・2F(1)ア	□	■	■	■	■	■							
		a	9	表したい感じや場面の中心に「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア				■	■	■							
		a	10	表したい感じや場面を中心に感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげ「はじめとおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	3・4F(1)ア			□	■	■	■							
		a	11	表したいイメージを強調するように「はじめーなかーおわり」を付けた動きにして感じをこめて踊る。	5・6F(1)ア					■	■							
		a	12	集まる・離れる、合わせて動く・自由に動くなど群の動きで踊る。	5・6F(1)ア					□	■							
		イ	リズム遊び・ダンス・フォークダンス	a	1	リズムに乗って弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して踊ったり、仲間と調子を合わせたり、手をつないだり、動きをまねしたりして踊る。	1・2F(1)イ	■	■	■	■	■	■					
a	2			友達と手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして即興的に踊る。	1・2F(1)イ	□	■	■	■	■	■							
a	3			アクセントを付けたり、リズムに変化を付けたり、体の各部分でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で踊る。	3・4F(1)イ				■	■	■							
a	4			2・3人で自由にかかわり合って踊ったり、調子を合わせたり、対応したりして踊る。	3・4F(1)イ			□	■	■	■							
a	5			踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る。(日本民謡、フォークダンス)	5・6F(1)イ					■	■							
体育科の各領域の付けたい力	保健	ア	毎日の生活と健康	イ	育ちゆく体とわたし	b	1	身の回りの事象から課題を見付け、健康な生活や体の発育・発達についての課題を解決する方法を考え、伝える。	3・4G(1)ア				■	■	■	■		
						b	2	身の回りの事象から課題を見付け、心の健康やけがの防止、病気の予防についての課題を解決する方法を考え、説明する。	5・6G(1)イ					■	■			
						a	1	心や体の調子がよいなどの健康状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解する。	3・4G(1)ア				■	■	■	■		
						a	2	毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)イ				■	■	■	■		
						a	3	毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解する。	3・4G(1)ウ				■	■	■	■		
						a	1	体は年齢に伴って変化し、体の発育・発達には、個人差があることを理解する。	3・4G(2)ア					■	■	■		
		ウ	心の健康・けがの防止	イ	心身の健康	ウ	心身の健康	a	2	思春期になると体つきに変化が起こり男女の特徴が現れ、初経、精通などが起こることや異性への関心が芽生えることを理解する。	3・4G(2)イ				■	■	■	
								a	3	体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養や睡眠が必要であることを理解する。	3・4G(2)ウ					■	■	■
								a	1	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解する。	5・6G(1)ア(ア)						■	■
								a	2	心と体は、相互に影響し合うことを理解する。	5・6G(1)ア(イ)						■	■
								a	3	不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があることを理解する。	5・6G(1)ア(ウ)						■	■
								a	4	けがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解する。	5・6G(2)ア(ア)						■	■
エ	病気の予防	イ	病気の予防	ウ	病気の予防	a	5	けがの簡単な手当ては、速やかに行う必要があることを理解する。	5・6G(2)ア(イ)					■	■			
						a	1	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることを理解する。	5・6G(3)ア(ア)						■			
						a	2	病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解する。	5・6G(3)ア(イ)						■			
						a	3	生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	5・6G(3)ア(ウ)						■			
						a	4	喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因であることを理解する。	5・6G(3)ア(エ)						■			
						a	5	地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解する。	5・6G(3)ア(オ)						■			
a	6	地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解する。	5・6G(3)ア(オ)						■									

<体育科の学びを支える「見方・考え方」>

		友達の動きを見たり、友達の気付きや感想を聞いたりして、自分が表したい動きのイメージをもつ。 できる子どもの動きに着目して、動きのポイントを考える。
	A	自分の動きと友達の動きを比較、関連付けながら、自分に合う動きや練習方法を見付ける。
	B	それまでの運動と比較したりつないだりして、よりよい動きを考える。
<各領域の学びを 体づくり	C	考えたことを友達に伝える。
	D	
器械・陸上・水泳	E	F 身体(体の部位)・時間(速さ)・空間(高さ、広さ)・力加減・人間関係に着目して、体の動かし方や運動プログラムを考える。
ゲーム		G 身体・時間(リズム)・空間・力加減・人間関係に着目して、体の使い方を考える。
表現		H 体の使い方・時間・空間(スペース)・人間関係(相手や自分のチームの動き)に着目して、攻め方や守り方を考える。
保健		I 体の動かし方・時間(テンポ)・空間・人間関係(友達との動き)に着目して、動き方を考える。
		J 身体的、時間的、生活環境的な視点から、資料と自分の生活を関連付けながら、健康で安全な過ごし方を考える。