

### 第3学年A組 体育科学習指導案

授業者 佐々木 駿斗  
研究協力者 松本 奈緒  
教材分析協力者 三戸 範之

1 単元名 跳び箱運動～ビヨーンと跳んで、ピタッと着地！みんなで目指せ金メダル！！～

2 子どもと単元

(1) 子どもについて

子どもたちは、2年生までに跳び箱遊びとして、またぎ乗りやまたぎこし、跳び箱からの跳び下りなど運動を楽しんできた。また、3年生のマット運動では、前転や後転の他に側方倒立回転や開脚前転の練習に取り組んできた。初めて学習する技にも意欲的に取り組む姿が見られた。それに加え、正しい技の行い方や、自分の運動の現状を知るためにタブレット端末を活用する姿が見られた。また、自分ができたときの感覚やみんなで見付けたコツを基にして友達にアドバイスすることで、お互いの技を見合う視点が具体的になっている。技の出来映えを高めるために、タブレット端末で撮影した動画を見て、頭のつき方や足の伸ばし方などに気を付けて行うなど自分の課題解決に向けて技の行い方を調整しながら取り組むことができるようになってきている。

しかし、新しい技になると技ができていても、そのコツを意識して練習することができていないことが多い。また、全体で共有したコツをもとに友達に伝える力も十分とは言えない子どももいる。そのため、自分や友達がなぜ技ができるのかを考え、伝え合う活動を通して互いの姿から更に技の出来映えを高めるためのコツを発見し、自分なりの「金メダル」に向かう姿に期待する。

(2) 単元について

本単元では、技の出来映えをメダルの色で評価することにした。教師が子どもを見取って評価するだけではなく、子ども自身が活動や話し合いの中で友達とのやりとりを通してコツを見付けていく。その中で自分が到達したい姿にどれだけ近付くことができたかメダルの色で評価するということである。金メダルの基準を共有できるように導入の段階で「どんな姿が金メダルか」ということを話し合う場を設ける。そのために、自分や友達の課題を見付け、その解決のために自分で場を選んだり、自分の考えを友達に話したりすることで相互に高め合っていく姿を目指す。出来映えを高めるための課題を見付け、友達と共有しながら解決につながる動きのコツを伝えることが、本単元における「学びのものさし」を働かせている姿と捉える。

単元前半では、①技の行い方を知り、その技を身に付けること②自己の課題を知り、場を選んで活動したり見付けたコツを他者に伝えたりすることの二つに重点に置く。単元後半は自分が金メダルを目指したいと思った技について出来映えを高めていくことを目指す。自分ができていると感じている技であっても、新たな課題を見付けられることがある。そのため、みんなで共有したコツを試しながら、助走から着地までの流れや体の使い方に着目して、自分に必要なコツを自覚した上で切り返し系や回転系の技の出来映えを高めることを目指す。最終的には、練習してきた技の発表会を設定し、出来映えや見付けたコツについて友達と伝え合う。そこで、**出来映えを高めるためのコツに着目して、自己の能力に合った課題を解決するためにコツを伝え合う**という資質・能力を高めていく姿を期待して、本単元を設定した。

(3) 指導について

導入部では、うさぎ跳びや川跳び、ステージの高低差を活用した跳び乗りや着地につながる感覚づくりの運動をサーキット運動の中に取り入れる。急に技の練習に入るのではなく、準備運動として毎回少しずつ取り組む運動の積み重ねで技を行うときに大切になる感覚が身に付くようにする。

展開部では、運動の技の出来映えを客観視するためにタブレット端末を活用する。タイムシフトカメラを活用することで自分の動きを即時的に確認したり、タブレット端末で動画を撮影して何度も見返したりできるようにする。単元の中で繰り返し活用することで、自分の技の出来映えを高める姿にも着目できるようにする。

また、役割分担をして活動に取り組むことができるように4人のグループの学習形態をとる。その際、教室の座席を基にしてグルーピングを行う。普段から話している者同士がグループを組むことで、話し合いやアドバイスが円滑に進むことが期待できる。同じ技のコツを共有したり友達の出来映えに合わせてアドバイスをしたりしながら技の出来映えを高める姿に向かうことを大切にしたい。

単元全体を通して子どもたちが安心して活動に取り組むことができるように、スモールステップの場を整え、子どもたちの声を取り上げながら、技の出来映えを高めるために必要な場を選んで取り組めるように工夫していく。

3 単元の目標〈記号は本校の資質・能力表による〉

(1) 跳び箱運動の切り返し系や回転系の技の行い方を知りその技を身に付けることができる。  
(エ-a-4, 5, 6)

- (2) 自分の力にあった課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫することができるとともに、考えたことを友達に伝えることができる。 〈x-b-3, 4〉
- (3) 運動に進んで取り組もうとし、友達の考えを認めようとしていたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしている。 〈x-c-1, 2, 5, 6〉

4 単元の構想（総時数 8 時間）

2年 跳び箱遊び 跳び乗りや跳び下りまたぎのりをする 遊び方を工夫して考えたことを伝える

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感覚づくりの運動をする。 ・新しい技もできるようにになりたいな。 ・苦手だからできるか心配だな。 ・うさぎとびは跳び箱運動のどの部分につながっていくのかな。	<ul style="list-style-type: none"> <li>見通しをもって学習に取り組むことができるように、学習の流れを確認し、取り組む技の動画を視聴する場を設ける。</li> <li>跳び箱運動の体の使い方がイメージできるように、感覚づくりの運動を行う時間を設定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きまりを守り協力して準備や片付けをしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしている。(I-c-2, 6)</li> <li>学習の進み方を知り、学習の見通しをもつことで、跳び箱運動への関心を高めている。(I-c-1)</li> </ul>
2	(2) 開脚跳びの習得につながる運動や技の行い方を確かめながら練習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しく、安全に運動ができるように、着手、着地について行い方を指導する。</li> <li>開脚跳びができるように、馬跳び用の低い跳び箱を用意したり、跳ぶ際の目線について話す時間を設けたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地している。(I-a-4)</li> </ul>
開脚跳びの行い方を知り、こつを伝え合って金メダルを目指そう。			
3	(3) 開脚跳びのこつを見付け、出来映えを高めるために教え合いながら練習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>助走、踏切り、着手、着地の各局面における動きのこつを見付け、共有する場を設ける。</li> <li>台上前転の感覚をつかむことができるように、積み重ねたマットの上や、マットと同じ高さの跳び箱の上を前転する時間を設ける。</li> <li>安心して運動することができるように、跳び箱の横で補助する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題解決のために考えたことを友だちに伝えている。(I-b-4)</li> <li>両足で踏切腰の位置を高く保って着手し、回転して着地している。(I-a-6)</li> </ul>
4	(4) 台上前転の習得につながる運動や技の行い方を確かめながら練習する。		
台上前転の行い方を知り、こつを伝え合って金メダルを目指そう。			
5	(5) 台上前転のこつを見付け、出来映えを高めるために教え合いながら練習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>助走、踏切り、着手、着地の各局面における動きのこつを見付けることができるように、共有する場を設ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題解決のために考えたことを友だちに伝えている。(I-b-4)</li> </ul>
6	(6) かかえこみ跳びの習得につながる運動や行い方を確かめながら運動する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかえこみ跳びの感覚をつかむことができるように、跳び乗りや真ん中の空いた跳び箱に取り組む時間を設ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムのよい助走から手の突き放しと同時に上体を起こし、足を抱え込む。(I-a-5)</li> </ul>
抱え込み跳びの行い方を知り、こつを発見しよう。			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>着手の位置がこれまでと違うぞ。</li> <li>うさぎとびの動きが近いかな。</li> <li>足首をしっかり曲げることがこつかな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>助走、踏切り、着手、着地の各局面における動きのこつを見付けることができるように、共有する場を設ける。</li> </ul>	
7 本時	(7) 自分が金メダルを目指したい技を一つ決めて、練習する。  ・開脚跳びはできるけど、もっと足を伸ばしてきれいに跳べるようになりたいな。 ・台上前転の着地をピタッと止められるようになりたいな。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の技の出来映えを高めることができるように、金メダルを目指す技と改善するポイントを決める時間を設定する。</li> <li>自分の課題になっている部分を改善したり、友達の課題を解決したりするためにグループで振り返る場を設ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で試したこと、友達の助言を基に、自分に合った技のやり方を見付けている。(I-b-3)</li> </ul>
発表会に向けて技の出来映えを高め合おう。			

8	(8) 発表会を行い、これまでの自分や友達の取組を振り返る。 ・踏切板を強く踏み切ることによって腰が高く上がって、よりきれいに開脚飛びが跳べたよ。 ・着地のときに腕を前に出すとよいよ。 ・〇〇さんは金メダルだと思った。理由は足がピンと伸びていて着地もきれいに止まっていたからです。	・自己の学びを振り返ることができるように、シートにこれまで学習した技のこつやよかった友だちのことを書く時間を設ける。	・友だちの考えや取組を認めようとしている。 (エ-c-5)
---	---	--	----------------------------------

**◎本単元で育む主な資質・能力**

出来映えを高めるためのこつに着目して、自己の能力に合った課題を解決するためにこつを伝え合う (エ-b-4)



4年 跳び箱運動 ～ビヨーンと跳んで、ピタッと着地！ みんなで目指せ金メダル！！Ⅱ～  
 繰り返し系や回転系の基本的な技をする 自分の力に合った課題を見付ける。

5 本時の実際（7/8）

(1) ねらい 動きやこつに着目して、グループで見合って助言したり動画で自分の動きを振り返ったりする活動を通して、金メダルを目指したい技の出来映えを高めることができる。 <E-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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価</span>
5分	① 準備運動・感覚づくりの運動をする。	・跳び箱運動をする上で基礎的な感覚づくりができるように、サーキット形式で準備運動できる場を設定する。
8分	② 前時までの活動を振り返り、本時のめあてを確認する。 ・着地をピタッと止めて開脚跳びの金メダルを目指したいな！ ・どのこつを意識して技に取り組みばいいのか決められないな。	・自分が本時で目指す姿が具体的にイメージできるように、お手本動画を見る時間を設定する。 ・本時に自分が最も意識する金メダルポイント（こつ）が明確になるように、クラウド型協働学習支援ツールを見て学習シートに記述する時間を設定する。
発表会に向けて技の出来映えを高め合おう。		
12分	③ チャレンジタイムⅠ グループで役割を確認し、自分のレベルにあった場を選んで活動する。 ・足がピンと伸びているか見たいから斜め前から動画を撮って欲しいな。 ・今の回転はスムーズでまっすぐ回っていたよ。 ・自分たちのグループでは、上手くアドバイスすることができないな。	・金メダルを目指したい技や、意識するこつを基に助言や撮影をすることができるように、グループの友達に伝える時間を設定する。 ・いつ、だれが運動しているか見取ることができるように撮影者・演技者・助言者など役割を決めてから練習するよう声をかける。 ○金メダルを目指すためのこつを即時に共有できるように、タイムシフトカメラを活用する。
5分	④ レベルアップタイム 別のグループとも話し合ったり、こつを共有し合ったりしながら交流する。 ・同じ技に取り組んでいる別のグループの人に話を聞いてみたいな。 ・まだうまくできないから、次は感覚をつかむ場で練習してみようかな。	○自分のグループ以外からも課題解決のヒントを得ることができるように全体で交流できる場面を設定する。 ・技の出来映えを高めることができるように、グループで解決しきれていない課題を取り上げ、解決方法を全体で検討する場を設ける。
10分	⑤ チャレンジタイムⅡ 交流したことを基にして、再度金メダルを目指して練習する。 ・他のグループからのアドバイスを基に練習したら上手くなったよ！ ・どうしても自分が目指したい姿には届かなかったよ。	○本時の自分の演技の変容を振り返ることができるように、タブレット端末で撮影する時間を設ける。
5分	⑥ 本時の学習を振り返る ・友達に教えてもらいながら取り組んだら、着地をきれいに止められるようになったから私は金メダルです。 ・○○さんは腰を高く上げることを金メダルポイントにしていたけれど、力強く踏みきることができていたのでよかった。	・技の出来映えを自己評価することができるように、動画を見ることを促しながら振り返る場面を設定する。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">自分なりの課題を見付け、課題解決のために活動の場を選んだり、友達と教え合ったりして技の出来映えを高めている。&lt;E-b-3&gt;（観察・ワークシート）</div>

# 令和6年度 体育科実践・研究計画

部 員	○山田 幹、佐々木 駿斗
-----	--------------

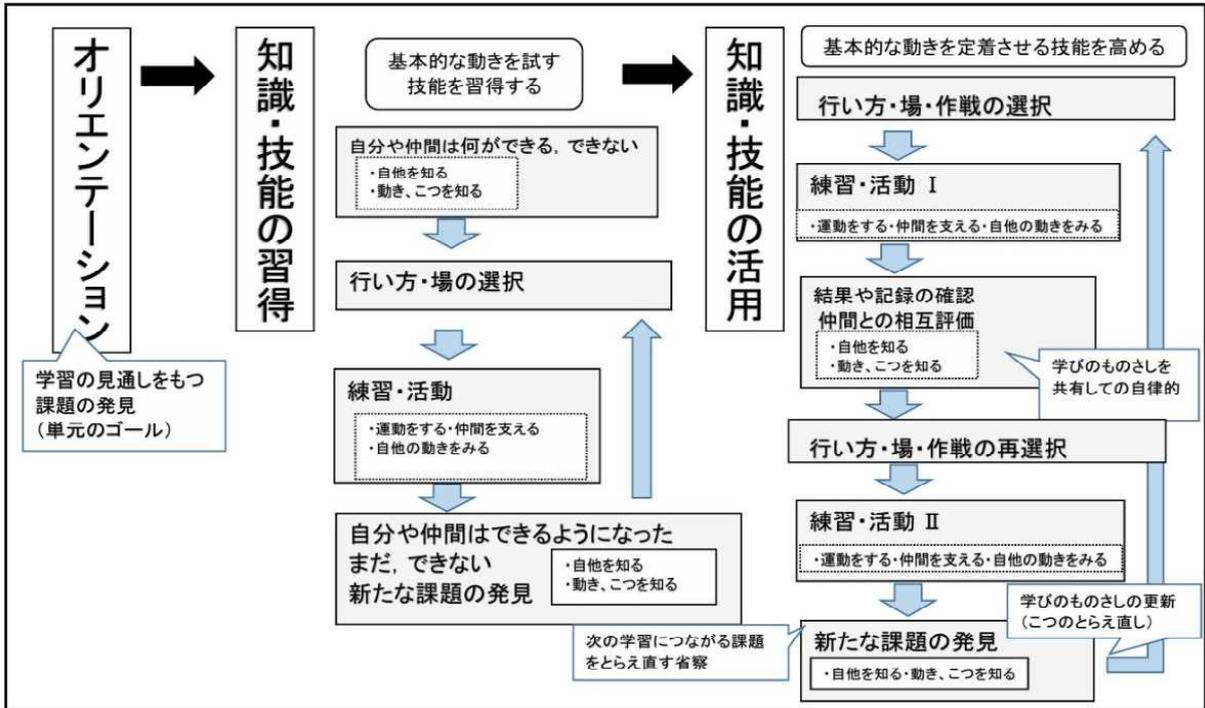
研究テーマ  
**自他の課題を解決する中で、運動との多様な関わり方のよさを実感する子どもを育む学び**

## 1 研究テーマについて

運動の特性に着目しながら、楽しさや喜びを味わい体力を向上させる中で、運動を通して『する・みる・支える・知る』などの多様な関わり方について子どもが考えることが重要である。昨年度の実践では自他の現状把握が、互いの必要な「学びのものさし（こつ）」に気付く手立てとなった。自身の課題追究のための最適なこつを選択し、さらなる課題解決に生かしていく姿も見られた。しかし、技や動きを見て、どんな状態にあるか把握し、どうすれば改善できるか分析することについては個人差があり、十分に課題解決が図られていない場面もあった。

今向き合っている技や動きに対して昨年度と比べ、自分がどう変わったか、必要なこつは何かなど、新たにこつを捉え直し、身に付けていく姿を期待し、「自他の課題を解決する中で、運動との多様な関わり方を実感する子どもを育む学び」の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  
 ・身に付けた動きのこつを、他種目の動きに活用とする姿



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〉

こつの捉え直しに向かう姿を引き出すための学びのデザイン  
 ○学習過程の工夫  
 導入部～「どこから見るか」「何を見るか」など、動きの見方の意識化と動きの完成形の共有化  
 展開部～自分（たち）で動きのこつを「探す」「共有する」「選択する」「試す」場の設定  
 ○課題やこつを見付け伝え合う活動の充実  
 ・ICTの活用や学習形態の工夫を通じた自他の現状把握と分析や課題設定  
 ・練習の場や方法の選択 ・こつの発見と活用

## R6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り、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、考えたことを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、力試しをしたり、基本的な動きを組み合わせてりする。	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・器具を用いた運動遊び 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見付けたり、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り、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ったり、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ったり、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 hands 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	鉄棒に両膝をかけた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	□	□	□	□	■	■	■	



	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						■	■	
	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						■	■	
ア		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		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		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			■	■	■	■	■

ソ 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 ッ 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 ー	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 ッ 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 バ ー ス ボ ー ル 型 バ 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人に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人に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るある動きで踊る。	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	心や体の調子が良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					■	■	■
		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					■	■	■				
		ウ	心の健康・けがの防止	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)					■	■			
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)					■	■					
エ	病気の予防	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 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。

器械・陸上・水泳 E 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。

ゲーム 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。

表現 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。

保健 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。