

学校保存版

小学校

体育指導ハンドブック

～体育に関する指導資料～

令和3年3月

佐賀県教育委員会

はじめに

今年度から小学校において全面実施となった新しい学習指導要領では、子供たち一人一人の「生きる力」を育成するために、実際の社会や生活の中で生きて働く「知識及び技能」、未知の状況にも対応できる「思考力、判断力、表現力等」、学んだことを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の3つの柱をバランスよく育むことが求められています。

また、体育科の目標としては、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・能力の育成を目指すことが示されています。同趣旨のことは、中学校及び高等学校の新学習指導要領にも謳われており、体育科及び保健体育科の究極的な目標と言えます。それゆえ、小学校段階で各種の運動の基礎となる基本的な動きや技能を、解決すべき課題と関連付けながら確実に身に付けることが極めて重要となります。

本ハンドブックでは、こうした学習指導要領の趣旨や体育科の目標を踏まえ、具体的で効果的な「授業づくり」の実践例を紹介しています。

作成にあたっては、特に児童の発達段階や系統性を意識し、全ての領域の学習内容や学習過程を低・中・高学年に分類し整理しました。各々の領域の特性の中から、全ての発達段階において共通する運動の「面白さ」を核にした授業を組み立てることにより、子供たちがこれまで以上に運動やスポーツに親しむことができるよう工夫しています。場面に応じた「言葉かけ」や「問い」についても多くを例示し、子供たちの思考を促し、深い学びにつながる手立てをふんだんに盛り込んでいます。

本ハンドブックが小学校の先生方に有意義に活用され、体育の授業において、子供たちの「もっとやりたい」「もっと知りたい」といった明るく元気な声が、校内にこだますることを願ってやみません。

結びに、本ハンドブックの作成・発行にあたり多大なる御尽力を賜りました皆様方に厚く御礼申し上げます。

令和3年3月
佐賀県教育庁保健体育課
課長 松尾 広樹

目 次

はじめに	1
第1章 小学校学習指導要領体育科の改訂の概要	
第1節 改善の基本的な考え方	5
第2節 体育科改訂の要点	6
第3節 体育科の内容について	10
第2章 学習指導計画について	
第1節 学習指導計画	15
第2節 単元計画の考え方と学習指導案の作成	21
第3節 各領域の基本的考え方と単元計画例	28
・ 体づくり運動系	28
・ 器械運動系	40
・ 陸上運動系	64
・ 水泳運動系	88
・ ボール運動系	98
・ 表現運動系	122
・ 保健	138

第3章 指導と評価等について

第1節 一人一人の学習に生きる評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・150

第2節 「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえた

評価規準の作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・156

第4章 体育科における安全指導と安全教育

第1節 運動事故防止のための基本的な留意事項・・・・・・・・・・163

第2節 事故発生時・発生後の対応について・・・・・・・・・・164

第5章 幼児期から児童期の運動指導

第1節 発育発達から見た運動指導の留意点・・・・・・・・・・169

第2節 幼保小連携を考える・・・・・・・・・・・・・・・・・・176

第6章 体力向上への取組

第1節 スポーツチャレンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・183

第2節 県教育長表彰等・・・・・・・・・・・・・・・・・・184

第3節 新体力テスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・185

引用・参考文献一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・188

委員会委員一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・190

第1章 小学校学習指導要領体育科の改訂の概要

はじめに 昼休みの風景（鉄棒運動单元におけるある小学校のある日の出来事）

ある児童が、鉄棒の逆上がりができなくて昼休みもがんばって練習していた。ある日「先生、逆上がりができるー」と、本当に嬉しそうに報告してきた。先生も嬉しくなって、その児童の手を握りしめて、一緒になって喜んだ。しかし、次の瞬間、その児童は「もう逆上がりはしなくていいよね」と言った。
(杉本厚夫 1998：177・一部改変)

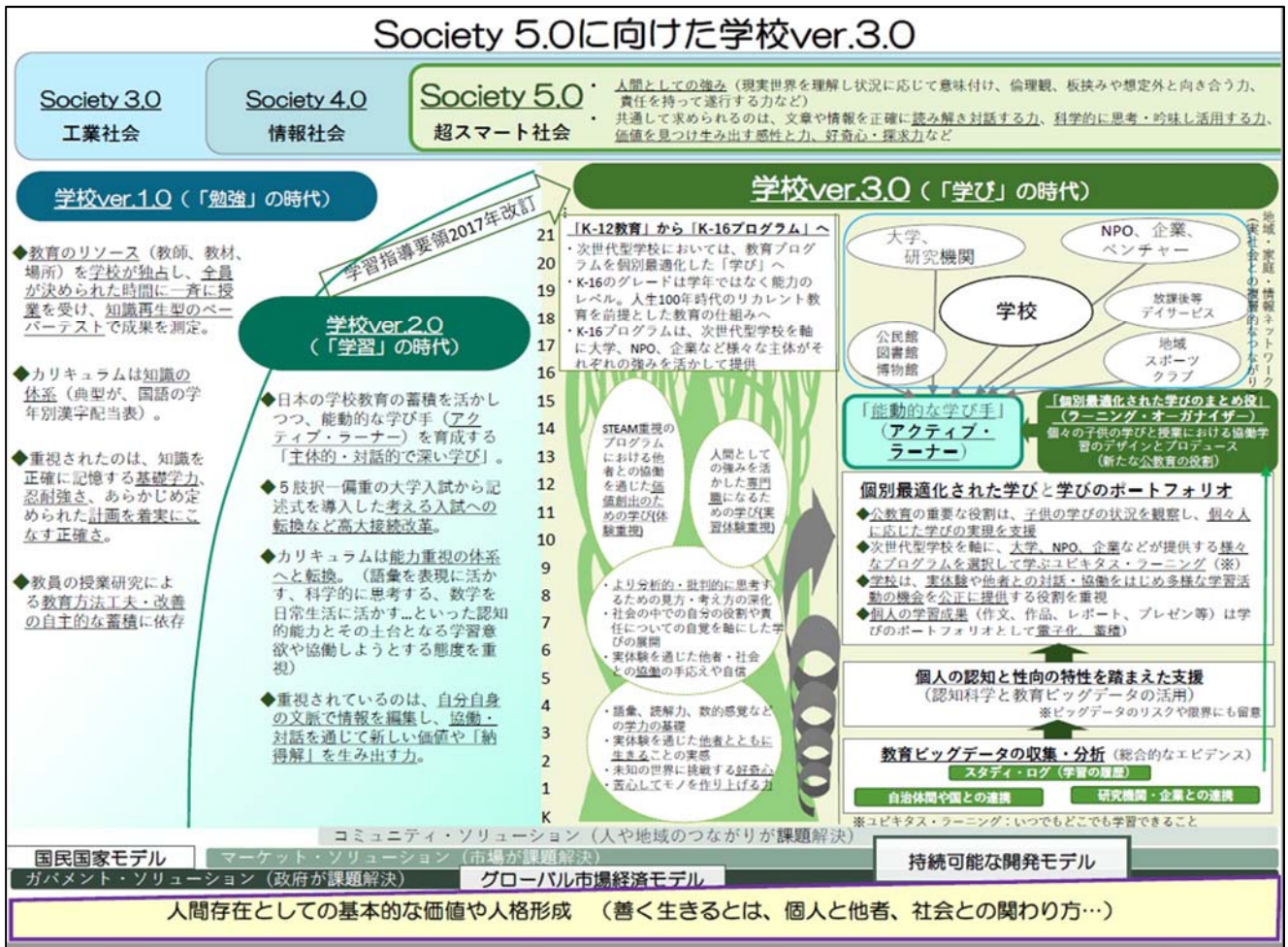
みなさんは、この出来事をどのように感じますか。この先生は、担当するクラスのこの児童に「今はできなくても諦めずにがんばることで、いずれできるようになること」を期待していたと思います（「逆上がりができる」という課題達成に向けて「粘り強く取り組むこと」という資質・能力の育成を期待していたと推察されます）。この先生やクラスの仲間の支援や応援を受けながら、この児童は練習に真面目に取り組みました。そして、みんなの期待に応えようと、がんばって昼休みも練習し、その成果として「逆上がりができる」のです。

しかし、授業の課題は達成できたにもかかわらずこの児童の反応はどうだったでしょうか。この出来事を引き起こした鉄棒運動单元の授業実践は、学習の当事者である児童にとって「生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する力」の育成につながる鉄棒運動の多様な楽しみ方や関わり方を共有させることができていたのでしょうか（逆上りを「課題」、練習を「活動」と置き換えてみれば、すべての教科に通ずる学校教育の一般的とされる授業と考えることもできます）。まさに、このような視点こそが、子どもたちを生涯にわたって学び続けることができるようにするために、今回の改訂で強調されている「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」に取り組む授業づくりの視点であり、この出来事は、体育の見方・考え方を働かせることができずに、深い学びを実現できていなかった事例といえます。中央教育審議会の答申が今回の改訂に至るまでに、「アクティブ・ラーニング」から「アクティブ・ラーニングの視点」、さらに「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進」という流れの中で、「主体的・対話的な学び」に「深い学び」が加わりました。そして、その「深い」に欠くことができないのが「見方・考え方」というキーワードです。

杉本によれば、この出来事を引き起こした授業は、個人に知識や技能を獲得・定着させる授業、いわゆる「勉強」と呼ばれて久しい教育であり、「がんばる」に大きな価値がおかれ、これまでの学校教育の典型的なモデルとされている授業でした。この「がんばる」や「勉強」という言葉が生まれたのは明治時代後半といわれており、これまで体育の世界ではよく使われてきたのではないかと指摘しています。平成30（2018）年6月に文部科学省より公表された「Society5.0に向けた人材育成(Society5.0に向けた人材育成に係る大臣懇談会)」においては、学校ver.1.0における授業を「勉強」、学校ver.2.0における授業を「学習」、学校ver.3.0における授業を「学び」と定義されており、ここではこの違いを意識してこれからの社会と学校教育の未来を見通しています。

今回の改訂において体育の教科調査官であった高橋は、「これからの体育授業を考える～体育の中心的課題を大切にすること～」というテーマのもとで「当然、体育の授業の中で『する』、できなかったことができるようになるという身体活動、これは中核であることは間違いありません。しかし、(中略)運動やスポーツ嫌いを体育の授業でつくらないということが、体育でやらなければいけないことだと思えます。スポーツに背を向けてしまう子供たちをつくらないようにすることが大切だと思っています。(高橋修一 2020：39)」と述べています。

それでは、「生涯にわたり健康を保持増進する力や豊かなスポーツライフを実現する力」の育成につながる改訂された学習指導要領で期待される体育科の目標や内容などの概要をみていきましょう。



平成 30 (2018) 年 6 月 文部科学省「Society5.0 に向けた人材育成」

第1節 改訂の基本的な考え方

平成28(2016)年12月21日の中央教育審議会答申(中教審第197号)では、体育科、保健体育科における旧学習指導要領(平成20・21年改訂)の課題(33-34頁)について、以下のように示しています。

「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、体育と保健との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。(中略)習得した知識及び技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘がある。」

そこで、これらの課題を踏まえた体育科、保健体育科の改訂の基本的な考え方として、目標や学習過程、指導内容について次のように示されました。

- ・体育科、保健体育科の目標として、小学校、中学校及び高等学校を通じて、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」を育成すること。
- ・体育科、保健体育科で、育成を目指す「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の資質・能力の三つの柱を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要があること。

- ・体育科、保健体育科の指導内容に関して、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるようにすること。

特に、運動領域における指導内容においては、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるようにすることが示されており、改善の具体的事項として、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る。その際、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲でない児童への指導等の在り方について配慮する」ことが強調されています。

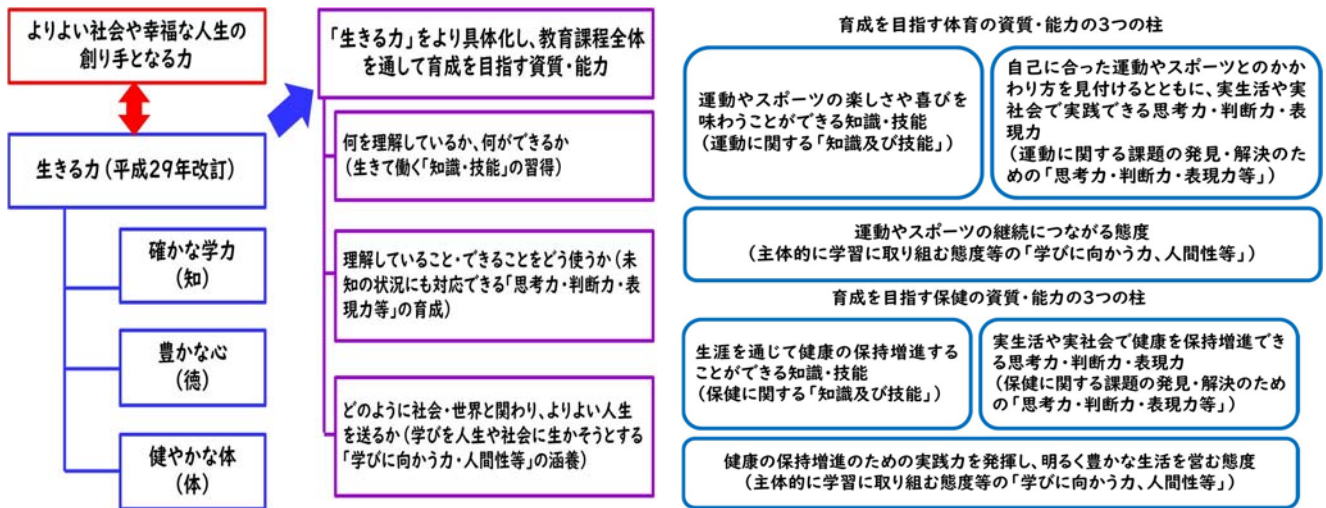
第2節 体育科改訂の要点

1 目標の改善

今回改訂の大きな特徴は、教科の目標が各教科等共通の視点から「柱書（１）（２）（３）」という構造で表されたことです。これは、学校教育法第30条2項の規定「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない。」を一層明確化するために、各教科等共通して「教科固有の特性である柱書と育成を目指す資質・能力の3つの柱」という目標の示し方となっています。

つまり、体育科の究極的な目標として「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」ことが示され、それを支える「3つの資質・能力（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。【知識及び技能】（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。【思考力・判断力・表現力等】（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。【学びに向かう力・人間性等】を育成する」という目標の構造になっています。

(旧) 学習指導要領	(新) 学習指導要領
<p>心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。</p>	<p>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・能力を育成することを次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>



また、「見方・考え方」について、平成28（2016）年12月21日の中央教育審議会答申（中教審第197号）では、各教科等の特質に応じた見方・考え方（33-34頁）は、「どのような視点で物事を捉え、どのような考え方で思考していくのか」と示されています。加えて「大人になって生活していくにあたって重要な働きをするもの」「各教科等を学ぶ本質的な意義の中核をなすものとして、教科等の教育と社会をつなぐもの」と記され、「子供たちが学習や人生において『見方・考え方』を自在に働かせられるようにすることこそ、教員の専門性が発揮されることが求められる」と明示されています。

特に、小学校の「体育や保健の見方・考え方」について、体育では「運動やスポーツは特性に応じた楽しさや喜びがあることと体力の向上につながっていることに着目するとともに、『すること』『みること』『支えること』『知ること』など、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方について考えること」、保健では「身近な生活における課題や情報を、保健領域で学習する病気の予防やけがの手当の原則及び、健康で安全な生活についての概念等に着目して捉え、病気になったり、けがをしたりするリスクの軽減や心身の健康の保持増進と関連付けること」を意図しています。

	体 育	保 健
見方・考え方	運動やスポーツをその価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わりと関連付けること	個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること
育成すべき資質・能力	生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現（継続）する力	生涯にわたる心身の健康を保持増進する力

2 内容構成の改善

各教科等の内容については、指導事項のまとまりごとに、児童が身に付けることが期待される資質・能力を三つの柱に沿って示すこととしているが、特に「学びに向かう力、人間性等」については、目標において全体としてまとめて示し、指導事項のまとまりごとに内容を示さないことを基本としています。しかし、運動領域においては、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、従前より「態度」を指導内容として示していることから、「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容が示されました。特に、「学びに向かう力、人間性等」に対応した公正、協力、責任、参画、共生及び健康・安全の具体的な指導内容が示されたことは、他教科では実現できなかったことであり、これまでに積み重ねてきた体育科ならではの特質といえます。

3 内容及び内容の取り扱いの改善

(1) 資質・能力の育成に向けた内容構造の整理

「体育の見方・考え方」を働かせて、資質・能力の三つの柱を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容で示すこととしています。その際、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かすとともに運動の習慣化につなげ、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように、引き続き指導内容の体系化を図ることが重視されています。

(2) 指導内容の系統性を踏まえた指導内容の一層の充実

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、「各種の運動の基礎を培う時期（小学校1～4年）」、「多くの領域の学習を経験する時期（小学校5年～中学校2年）」、「卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期（中学校3年以降）」といった発達の段階のまとまりを踏まえ、幼稚園及び中学校との接続を重視し、系統性を踏まえた指導内容の一層の明確化を図ることとしています。

小1・2	小3・4	小5・6	中1・2	中3・高校入学年次	高校入学年次のその次の年次以降
各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期		卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期	
[A 体つくりの運動遊び]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]	[A 体つくり運動]
ア 体ほぐしの運動遊び	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
イ 多様な動きをつくる運動遊び	イ 多様な動きをつくる運動	イ 体の動きを高める運動	イ 体の動きを高める運動	イ 実生活に活かす運動の計画	イ 実生活に活かす運動の計画
[B 器械・器具を使った運動遊び]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]	[B 器械運動]
ア 固定施設を使った運動遊び					
イ マットを使った運動遊び	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動
ウ 鉄棒を使った運動遊び	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動
エ 飛び箱を使った運動遊び	ウ 飛び箱運動	ウ 飛び箱運動	ウ 飛び箱運動	エ 飛び箱運動	エ 飛び箱運動
[C 走・跳の運動遊び]	[C 走・跳の運動]	[C 陸上運動]	[C 陸上競技]	[C 陸上競技]	[C 陸上競技]
ア 走の運動遊び	ア かけっこ・リレー イ 小型ハードル走	ア 短距離走・リレー イ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走	ア 短距離走・リレー イ 長距離走 ウ ハードル走
イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び エ 高跳び	ウ 走り幅跳び エ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び	エ 走り幅跳び オ 走り高跳び カ 三投跳び キ 砲丸投げ ク やり投げ
[D 水遊び]	[D 水泳運動]	[D 水泳運動]	[D 水泳]	[D 水泳]	[D 水泳]
ア 水の中を移動する運動遊び	ア 浮いて進む運動	ア クロール	[泳法]ア クロール	ア クロール	ア クロール
イ もぐる・浮く運動遊び	イ もぐる・浮く運動	イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ
		ウ 安全確保につながる運動	ウ 背泳ぎ	ウ 背泳ぎ	ウ 背泳ぎ
			エ バタフライ	エ バタフライ	エ バタフライ
			[スタート及びターン] ア スタート イ ターン	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー [スタート及びターン] ア スタート イ ターン	オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー [スタート及びターン] ア スタート イ ターン
[E ゲーム]	[E ゲーム]	[E ボール運動]	[E 球技]	[E 球技]	[E 球技]
ア ボールゲーム	ア ゴール型ゲーム	ア ゴール型	ア ゴール型	ア ゴール型	ア ゴール型
イ 鬼遊び	イ ネット型ゲーム ウ ベースボール型ゲーム	イ ネット型 ウ ベースボール型	イ ネット型 ウ ベースボール型	イ ネット型 ウ ベースボール型	イ ネット型 ウ ベースボール型
			[F 武道]	[F 武道]	[F 武道]
			ア 柔道	ア 柔道	ア 柔道
			イ 剣道	イ 剣道	イ 剣道
			ウ 相撲 (中学3年生のみ)		
[F 表現リズム遊び]	[F 表現運動]	[F 表現運動]	[G ダンス]	[G ダンス]	[G ダンス]
ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現	ア 創作ダンス	ア 創作ダンス	ア 創作ダンス
イ リズム遊び		イ フォークダンス	イ フォークダンス	イ フォークダンス	イ フォークダンス
	イ リズムダンス		ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス

表中のア～クは学習指導要領解説体育編、保健体育編の本文中の表記に合わせている。(内容の取扱いの表の表記とは一致していない)

(3) 運動やスポーツとの多様な関わりを重視した内容の改善

豊かなスポーツライフの実現を重視し、スポーツとの多様な関わり方を楽しむことができるようにする観点から、「体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方や関わり方を共有することができる」よう、「共生の視点」を踏まえて指導内容を示すこととしています。

体育科の内容構成「領域と内容」

1年	2年	3年	4年	5年	6年
【体つくりの運動遊び】		【体つくり運動】			
体ほぐしの運動遊び		体ほぐしの運動		体ほぐしの運動	
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動		体の動きを高める運動	
【器械・器具を使った運動遊び】		【器械運動】			
固定施設を使った運動遊び					
マットを使った運動遊び		マット運動		マット運動	
鉄棒を使った運動遊び		鉄棒運動		鉄棒運動	
跳び箱を使った運動遊び		跳び箱運動		跳び箱運動	
【走・跳の運動遊び】		【走・跳の運動】		【陸上運動】	
走の運動遊び		かけっこ・リレー 小型ハードル走		短距離走・リレー ハードル走	
跳の運動遊び		幅跳び 高跳び		走り幅跳び 走り高跳び	
【水遊び】		【水泳運動】			
水の中を移動する運動遊び		浮いて進む運動		クロール	
もぐる・浮く運動遊び		もぐる・浮く運動		平泳ぎ	
		安全確保につながる運動			
【ゲーム】			【ボール運動】		
ボールゲーム 鬼遊び		ゴール型ゲーム		ゴール型	
		ネット型ゲーム		ネット型	
		ベースボール型ゲーム		ベースボール型	
【表現リズム遊び】		【表現運動】			
表現遊び		表現		表現	
リズム遊び		リズムダンス		フォークダンス	
		【保健】			
		健康な生活	体の発育・発達	心の健康 けがの防止	病気の予防

第3節 体育科の内容について

1 運動領域の内容

(1) 体づくり運動系

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動です。

体づくり運動系の領域として、低学年は「体づくりの運動遊び」、中・高学年は「体づくり運動」で構成しています。特に、低学年「体づくりの運動遊び」では、その内容も全て「運動遊び」として示しています。児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう遊びであることを強調したためです。

また、高学年「体の動きを高める運動」の「内容の取り扱い」では、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導する」ことが示されています。

なお、低・中・高学年「内容の取り扱い」では、「2学年間にわたって指導する」ことが示されており、全ての学年において指導することとなっています。

低学年	中学年	高学年
【体づくりの運動遊び】 ア. 体ほぐしの運動遊び イ. 多様な動きをつくる運動遊び	【体づくり運動】 ア. 体ほぐしの運動 イ. 多様な動きをつくる運動	【体づくり運動】 ア. 体ほぐしの運動 イ. 体の動きを高める運動 〔内容の取り扱い〕 イについては、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導する。

(2) 器械運動系

器械運動系は、「回転」、「支持」、「懸垂」等の運動で構成され、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして技を身に付けたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

器械運動系の領域として、低学年は「器械・器具を使つての運動遊び」、中・高学年は「器械運動」で構成しています。

マット運動は、回転系（接点技群：前転・後転グループ技、ほん転技群：倒立回転・はね起きグループ技）と、巧技系（平均立ち技群：倒立グループ技）を、鉄棒運動は、支持系（前方支持回転技群：前転・前方足かけ回転グループ技、後方支持回転技群：後転・後方足かけ回転グループ技）を、跳び箱運動は、繰り返し系（繰り返し跳びグループ技）と回転系（回転跳びグループ技）を、取り上げています。

安全面の配慮として、技の選び方、器械・器具の点検、安全な場の確保などについて、十分な指導をする必要があります。特に、跳び箱運動においては、チャレンジした技の感覚が体に残り、次の技の体の操作に影響を及ぼす危険があるため、回転系の技をした後に、すぐ繰り返し系の技をしないように、チャレンジする技の順番にも気を付けるよう指導する必要があります。

低学年	中学年	高学年
【器械・器具を使った運動遊び】 ア. 固定施設を使った運動遊び イ. マットを使った運動遊び ウ. 鉄棒を使った運動遊び エ. 跳び箱を使った運動遊び	【器械運動】 ア. マット運動 イ. 鉄棒運動 ウ. 跳び箱運動	【器械運動】 ア. マット運動 イ. 鉄棒運動 ウ. 跳び箱運動

(3) 陸上運動系

陸上運動系は、「走る」、「跳ぶ」などの運動で構成され、自己の能力に適した課題や記録に挑戦したり、競走（争）したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

陸上運動系の領域として、低学年は「走・跳の運動遊び」、中学年は「走・跳の運動」、高学年は「陸上運動」で構成しています。

「走・跳の運動（遊び）」「陸上運動」の「内容の取り扱い」では、「児童の実態に応じて、投の運動（遊び）を加えて指導することができる」ことが新たに示されました。

陸上運動系の領域では、最後まで全力で走ることや思い切り地面を蹴って踏み切るなど、体全体を大きく、素早く、力強く動かす経験をすることが大切です。そのためにも、意欲的に運動（遊び）に取り組むことができるように、楽しい活動の仕方や場を工夫することが大切となります。

低学年	中学年	高学年
【走・跳の運動遊び】 ア. 走の運動遊び イ. 跳の運動遊び （投の運動遊び）	【走・跳の運動】 ア. かけっこ・リレー イ. 小型ハードル走 ウ. 幅跳び エ. 高跳び （投の運動）	【陸上運動】 ア. 短距離走・リレー イ. ハードル走 ウ. 走り幅跳び エ. 走り高跳び （投の運動）

(4) 水泳運動系

水泳運動系は、水の中という特殊な環境での活動におけるその物理的な特性（浮力、水圧、抗力・揚力など）を生かし、「浮く」、「呼吸する」、「進む」などの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

水泳運動系の領域として、低学年は「水遊び」、中・高学年は「水泳運動」で構成しています。

今回の改訂では、領域名や内容が大きく変更されました。中学年の領域名が「浮く・泳ぐ運動」から「水泳運動」に、高学年の領域名が「水泳」から「水泳運動」に変わりました。加えて、低学年では「水に慣れる遊び」「浮く・もぐる遊び」から「水の中を移動する運動遊び」「もぐる・浮く運動遊び」に、中学年では、「浮く運動」「泳ぐ運動」から「浮いて進む運動」「もぐる・浮く運動」に変更され、高学年では新たに「安全確保につながる運動」が示されました。

特に、「安全確保につながる運動」は、安定した呼吸の獲得を意図した運動として追加された内容で、そのために、低学年「水遊び」領域において水に慣れ親しむことや、中学年の「もぐる・浮く運動」などの

経験を通して、十分に呼吸の仕方を身に付けておくことが大切です。さらに、より現実的な安全確保につながる運動の経験として、着衣をしたままの水泳運動を指導に取り入れることも大切です。

また、高学年「水泳運動」の泳法の指導については、「内容の取り扱い」で「水中からのスタートを指導する」こと及び「学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる」ことが示されています。

低学年	中学年	高学年
【水遊び】 ア. 水の中を移動する運動遊び イ. もぐる・浮く運動遊び	【水泳運動】 ア. 浮いて進む運動 イ. もぐる・浮く運動	【水泳運動】 ア. クロール イ. 平泳ぎ (背泳ぎ) ウ. 安全確保につながる運動

(5) ボール運動系

ボール運動系は、競い合う楽しさに触れたり、友達と力を合わせて競争する楽しさや喜びを味わったりすることができる運動です。

ボール運動系の領域として、低・中学年は「ゲーム」、高学年は「ボール運動」で構成しています。

中学年「ゴール型ゲーム」の「内容の取り扱い」では、「味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱うものとする」ことが新たに示されました。

加えて、中学年「ネット型ゲーム」の例示に「バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム」「天大中小など子供の遊びを基にした易しいゲーム」が追加されました。

また、高学年「ボール運動」の「内容の取り扱い」では、「アはバスケットボール及びサッカーを、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなどア、イ及びウの型に応じたその他のボール運動を指導することもできる」ことが新たに示されました。さらに、「学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる」ことも示されています。

低学年	中学年	高学年
<p>【ゲーム】</p> <p>ア. ボールゲーム</p> <p>〔例示〕</p> <p>・的あてゲーム・シュートゲーム・相手コートにボールを投げ入れるゲーム・攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <p>イ. 鬼遊び</p> <p>〔例示〕</p> <p>・一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼</p> <p>・宝とり鬼、ボール運び鬼</p>	<p>【ゲーム】</p> <p>ア. ゴール型ゲーム</p> <p>〔例示〕</p> <p>・ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーを基にした易しいゲーム</p> <p>・タグラグビー、フラッグフットボールを基にした易しいゲーム</p> <p>イ. ネット型ゲーム</p> <p>〔例示〕</p> <p>・ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム</p> <p>・プレルボールを基にした易しいゲーム</p> <p>・バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム</p> <p>・天大中小など子供の遊びを基にした易しいゲーム、</p> <p>ウ. ベースボール型ゲーム</p> <p>〔例示〕</p> <p>・攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム</p> <p>・手や道具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム</p>	<p>【ボール運動】</p> <p>ア. ゴール型</p> <p>〔例示〕</p> <p>・バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム</p> <p>・タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム</p> <p>イ. ネット型</p> <p>〔例示〕</p> <p>・ソフトバレーボールやプレルボールを基にした簡易化されたゲーム</p> <p>・バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム</p> <p>ウ. ベースボール型</p> <p>・ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム</p> <p>・ティーボールを基にした簡易化されたゲーム</p>

(6) 表現運動系

表現運動系は、自己の心身を解き放して、イメージやリズムの世界に没入してなりきって踊ったり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

表現運動系の領域として、低学年は「表現リズム遊び」、中・高学年は「表現運動」で構成しています。

低・中・高学年の「内容の取り扱い」では、それぞれ「簡単なフォークダンスを含めて指導することができる」「学校や地域の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる」「学校や地域の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる」ことが示されています。

低学年	中学年	高学年
<p>【表現リズム遊び】</p> <p>ア. 表現遊び</p> <p>イ. リズム遊び (簡単なフォークダンス)</p>	<p>【表現運動】</p> <p>ア. 表現</p> <p>イ. リズムダンス (フォークダンス)</p>	<p>【表現運動】</p> <p>ア. 表現</p> <p>イ. フォークダンス (日本の民踊を含む)</p>

2 保健領域の内容

(1) 健康な生活

健康な生活のねらいは、健康の大切さを認識するとともに、家庭や学校における毎日の生活に関心を持ち、健康によい生活を続けることについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにすることです。

(2) 体の発育・発達

体の発育・発達のねらいは、年齢に伴う変化及び個人差、思春期の体の変化などについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにすることです。

(3) 心の健康

心の健康のねらいは、心は年齢とともに発達すること及び心と体には密接な関係があることについて理解できるようにすること及び、不安や悩みへの対処について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすることです。留意点として、「不安や悩みへの対処の技能」が内容として示されています。

(4) けがの防止

けがの防止のねらいは、けがが発生する原因や防止の方法について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすることです。留意点として、「簡単なけがの手当の技能」が内容として示されています。

(5) 病気の予防

病気の予防のねらいは、病気の発生要因や予防の方法、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響などについて課題を見付け、それらの解決を目指して知識を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともにそれらを表現したりできるようにすることです。

これらの保健に関する5つの単元の詳細については、第2章第3節保健領域の基本的な考え方と単元計画例(138～149頁)をご覧ください。

第2章 学習指導計画について

第1節 学習指導計画

1 佐賀県の体育・保健体育指導の方向性

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における体力合計点では、2018（平成30）年度は全調査対象において全国平均値を上回ったものの、特に小学生女子において、全国平均値を下回る状況が続いてきました（令和2年度 佐賀県教育施策実施計画 引用）。2019（令和元）年度の同調査の児童生徒質問紙調査からは、小学校においては体育の授業が「楽しい」「やや楽しい」と回答している児童は、男子では95%、女子では91%を超えています。さらに、運動やスポーツが「好き」「やや好き」と回答している児童は、男子では94%、女子では87%ほどいます。体育の学習の中で、めあてが「提示されている」「時々提示されている」と回答した児童は86%、また学習の振り返りが行われていると回答した児童は、75%ほどいます。一週間の運動時間420分（1日60分）程度取り組む割合は、全国平均を上回っています。様々なメディアの視聴時間では、全国平均と比較すると下回っているものの平成30年度と比べると段々と増加しています。

このように佐賀県の子供たちは、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力低下傾向にやや歯止めがかかったこと、「する・見る・支える・知る」のスポーツとの多様な関わりの必要性や、公正、責任、健康・安全、態度の内容が身についていること、子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的内容が身についていることなど、一定の成果が見られました。

しかし、習得した知識や技能を活用して課題を解決すること、学習したことを相手に分かりやすく伝えること、子供の運動習慣の二極化傾向が見られることや健康課題を発見し主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であることなど、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育の必要性などの課題もあります。

そこで、小中学校の時期において目指す資質・能力を育成するために、体育・保健体育の指導内容を確実に習得し活用して課題解決を図る指導の改善の必要があります。生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現につなげる教育が求められています。

運動や健康についての課題が、子供たちにとって自ら解決したいと思えるような出会いとなるよう工夫したいものです。運動を「教育の手段」として指導者の立場のみから取り上げるのではなく、運動の面白さを子供たちみんなで共有し、その面白さに触れながらいろいろな楽しさや喜びを子供自身が味わう学習過程をデザインしましょう。

子供たちは、運動の面白さをもっと感じようとそれぞれがいろいろな課題をもち、取り組んでいくと思います。教師は子供たちが、運動に対して欲求や必要の充足を求めて自ら取り組む（内発的動機付けにおいて）ことを支援していきます。

一人一人が学習（運動）に主体的に取り組む、自分自身の課題を解決したり、その過程の中でいろいろな資質・能力の伸びを感じたりすることで、さらに主体性は高まっていきます。

子供たちが、何を学ぶか、何が身についたかを確認するためには、「めあて→活動→振り返り」という学習の流れを繰り返し、定着させることが大切です。

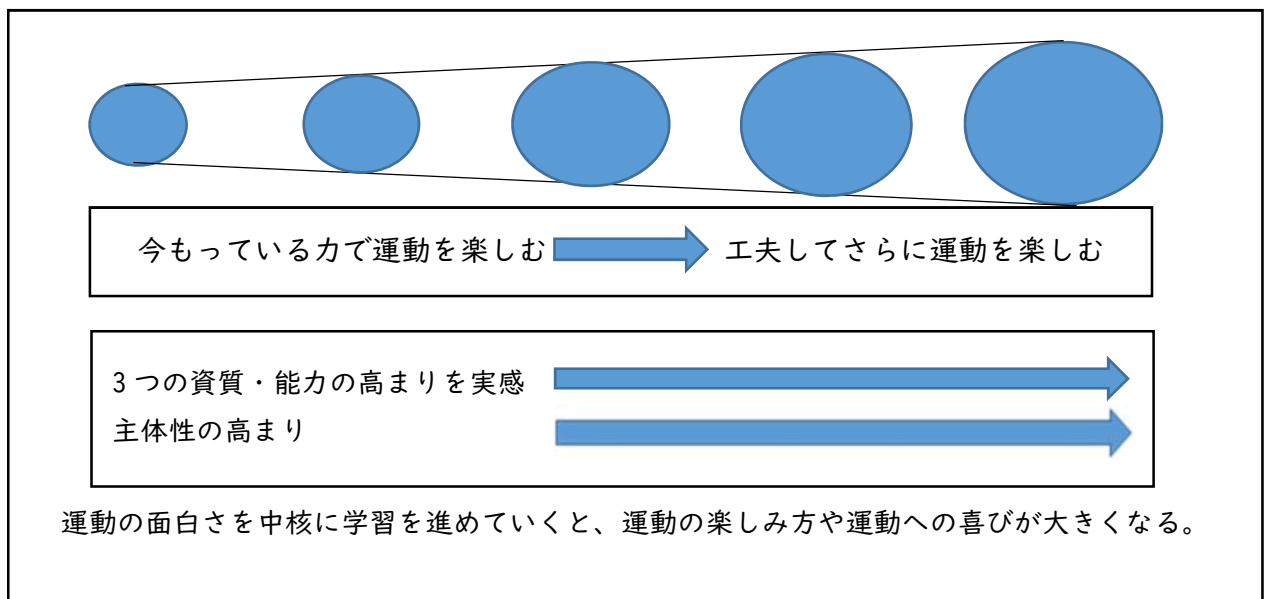
基本となる学習過程は、「今もっている力→工夫した力・新しい力」へとつなぐことです。子供の実態を把握した上で「今できること」を十分に行わせ、次のステップに進んでいくことが大切です。

(1) 基本となる学習過程を踏まえたものに

「今もっている力で運動を楽しむ」とは、それぞれの能力に応じて現在楽しく行えるレベルで運動を楽しむことであり、「工夫してさらに運動を楽しむ」とは、主体的に創意・工夫・努力しながら挑戦して運動を楽しむということです。

ここで間違えてはならないのは、「運動の面白さに触れるために、技能を高めなくてはならない」のではなく、「今の技能で楽しめるように、場やルール、教具を工夫して運動に出会わせる」ことです。ですから、はじめは最低限のルールを提示したり、恐怖心を感じ得ないような教具を活用したりして、簡易的な運動から行っていきます。

子供たちには、運動の面白さに触れるために、課題や運動の中で感じた困り感を共有し、その課題解決の結果、「こうすればもっと楽しめるのでは」といった考えを出し合わせましょう。もっと工夫して運動を楽しむことを教師は支援していきます。



(2) 「主体的・対話的で深い学び」の視点での授業改善を

体育の学習を進めるにあたっては、「主体的・対話的で深い学び」の視点の授業改善を行うことが大切です。

単元のはじめに子供たちと教師が、「いかに面白さにせまるか」という「問い」を共有することにより、子供たちは、その問いを解決しようと自分なりの課題を見出していくことになるでしょう。自ら課題を発見することで、子供たちの学びは弾みがつきます。その課題を仲間と関わりながら(対話的な学び)解決していくことで、運動の楽しさや喜びにたくさん触れられるように教師は支援していきます。また、その過程を振り返らせることで、子供たちに自己実現の喜びを実感させたり、「どうすればうまくいくようになるか」といった自分なりのよい行い方に気付かせたりします。単元の終わりには、「する・見る・支える・知る」といった観点を教師が与えることで、自分と運動・スポーツの関係を見つめ直すことにもつながります。

このような主体的な学びを通して、子供が別の運動種目でもこの学び方を活用できるといった汎用的な資質・能力の獲得に気付いたり、自分と運動との関係を深めたりするといった「深い学び」を目指します。

(3) 教師の指導性を発揮して

教師の役割は、子供と運動の関係において、子供に身につけさせたい内容(ねらい)を取り上げ、学習の計画を立てることです。また、授業を行いながら、学習内容を常に頭に置き、運動との関係を絶えず子供たちに問いかけていくことで指導性が発揮できます。

技能のみに目が行き、得意な子・できる子だけが楽しむ体育の授業になってしまっていないでしょうか。知識・技能については、「これを知らない(できない)と運動が楽しめない」といった獲得を目的とするのではなく、「これを知っている(できる)ことで課題が解決できそうだ」というふうな課題解決のために、子供にとって意味ある知識・技能となるように支援しましょう。

前項で、「問いを教師と子供が共有すること」を説明しましたが、その「問い」に紐付いた問いかけを教師が行うことで、子供の思考を整理したり、一層深めたりすることもできます。

授業を仕組む上で教師の役割とは何かと考えた時に、子供の実態(その運動との関わり)をとらえ、育成すべき資質・能力は何かということをしっかり把握し支援していきましょう。特に大切なのは、学習者である子供の興味・関心や意欲の状況です。主体的に学ぶということは、ほったらかしにするということではありません。なかなか解決に至らない状況で意欲が落ちている子供がいたら、積極的に支援することも必要です。

2 年間指導計画の作成及び留意点

(1) 年間指導計画の作成

体育科の目標を達成するためには、カリキュラムマネジメントの視点を踏まえ、意図的、計画的に学習指導を展開することが必要です。このためには、学校や地域の実態及び児童の心身の発達段階や特性を十分考慮し、小学校から高等学校までの12年間を見通して、小学校における各学年の目標や内容、授業時数、単元配当を的確に定め、年間を通して運動の実践が円滑に行われるなど調和の取れた指導計画を作成することが大切です。その際の留意点として、以下の3点を踏まえた計画になるようにします。

- 児童の「主体的・対話的で深い学び」の実現を図るようにすること。
- 体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見つけ、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。
- 運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができること。

(2) 年間指導計画作成の留意点

① 一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当

各領域の授業時数の配当に当たっては、一部の領域に偏ることなくすべての領域の指導がバランスよく行われることが大切です。領域別の授業時数の配当は、学校等の実態に応じてある程度の幅をもって考えても構いません。また、児童の実態に応じた指導がより適切に行われるよう、内容の取扱いに偏りが無い限り、低・中・高学年の3区分ごと複数の学年の中で弾力的な扱いを工夫することが大切です。

年間計画における弾力的な扱いによって、一人一人の児童がじっくりと学習に取り組むことができるばかりでなく、指導内容の確実な定着を図ることが可能となります。年間計画の弾力化による

学習指導の効果は、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことの基礎を養うことを促すものです。

② 保健領域の時数配当

保健の配当時間は

- 3学年、4学年は、2学年間で8時間程度
- 5学年、6学年は、2学年間で16時間程度

体育科の目標を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、運動領域と保健領域とを密接に関連させて指導する必要があります。

③ 保健領域の配慮事項

保健領域の指導については、児童の興味・関心や意欲などを高めながら内容のまとまりを見通して効果的に学習を進めるためには、学習時間を継続的または集中的に設定することが望まれます。

④ 低学年の運動への配慮事項

低学年の児童の学習上の特性や傾向を考慮し、他教科等の関連を積極的に図るようによりすることや、幼稚園教育との連携を図ることが必要です。特に小学校入学当初においては、生活科を中心とした合科的な指導や弾力的な時間割の設定など、指導の工夫や指導計画を行うことが大切です。

⑤ 配慮を要する児童の対応

障害のある児童などについて、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うことが大切です。

通常学級においても、発達障害を含む障害のある児童が在籍している可能性があることを前提に、すべての教科等において、一人一人の教育的ニーズに応じたきめ細やかな指導や支援ができるように工夫する必要があります。

⑥ 道徳教育との関連

学校における道徳教育は、道徳科を要として学校教育活動全体を通じて行うものであり、道徳科はもとより、各教科、外国語活動、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、児童の発達の段階を考慮して、適切な指導を行うこと（小学校学習指導要領 第1章総則 第1の2（2））と規定されています。体育科における道徳教育の指導においては、学習活動や学習態度への配慮、教師の態度や行動による感化とともに、体育科と道徳教育との関連を明確に意識しながら、適切な指導を行う必要があります。

体育科で扱った内容や教材の中で適切なものを、道徳の時間に活用することが効果的な場合も考えられます。また、道徳の時間で取り上げたことに関係のある内容や教材を体育科で取り扱う場合には、道徳の時間における指導の成果を生かすように工夫することも考えられます。そのためにも、体育科の年間指導計画の作成などに際して、道徳教育の全体計画との関連、指導の内容及び時期等に配慮し、両者が相互に効果を高め合うようにすることが大切です。

(3) 年間指導計画作成の手順

① 指導時間の工夫

- 1学年は、102時間
- 2学年から4学年は、105時間
- 5学年、6学年は、90時間

1年生から4年生は週に3時間指導で計画が立てられますが、5、6年生は隔週で2時間指導と3時間指導を行うなど、学年により指導の工夫が必要となります。

② 指導計画の課題を整理する

年間指導計画を作成するにあたっては、まず、これまで実施されてきた年間指導計画の見直しが必要です。各単元の時数、配列が指導内容を身に付ける上で適切だったのかなどを検討することで、各学校における課題が明らかになってきます。また、児童の実態や地域の実情を踏まえて、各学校が設定する学校教育目標の実現のために、実施・評価し改善していくカリキュラムマネジメントの視点に基づいた学習指導の充実を図ることが大切です。

③ 6年間を見通した指導計画

運動領域と保健領域の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全・体育的行事との関連について見通しを持つことなど、体育科を中心としたカリキュラムマネジメントの視点に立った6年間の見通しを持った年間指導計画作成が大切です。また、児童の発達の段階や指導内容の系統性を踏まえ、当該学年で「何ができるようになるか」「どのように学ぶか」などを明確にする必要があります。

④ 単元配列の工夫

学校によっては体育館の使用に制限があったり、用具や器具の使用が重なったりすることがあります。その場合は運動場使用と体育館使用をあらかじめ分けて計画を立てる必要があります。

⑤ 中学校の指導内容との接続を踏まえる

体育・保健体育については、発達の段階のまとまり（4・4・4：小1～小4、小5～中2、中3～高3）を考慮し指導内容の体系化を図っています。小学校第5学年から中学校第2学年までは、同じ段階の時期ととらえられており、中学校との接続を踏まえることで体系化を生かした指導が期待できます。そのため、小学校段階で身に付けるべき内容はしっかりと身に付けられるようにし、中学校での学習に備えることが大切となります。

(4) 年間指導計画の例

年間指導計画の具体的な例の一部を紹介します。この例を参考に、学校の特色や児童の実態を必ず学校で検討して、学校独自の計画を作成する必要があります。

令和〇年度 体育科単元配当表

		前 期												後 期																														
月	4月	5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月															
1年	固定遊具を使った運動遊び④	体ほぐし④	リズム遊び⑤	多様な動きをつくる運動遊び⑥(移動・用具操作)			鬼遊び⑥(一定区の区域)			水遊び⑧			ボール投げゲーム⑧(的あて攻守交代)			表現遊び⑥			かけっこリレー遊び⑧			跳の運動遊び⑥			マットをつかった運動遊び⑧			多様な動きをつくる運動遊び⑥(バランス・カ試し)			跳び箱を使った運動遊び⑧			ボールけりゲーム⑧(的あて攻守交代)			鉄棒をつかった運動遊び⑤							
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
2年	固定遊具を使った運動遊び④	体ほぐし④	表現遊び⑤	多様な動きをつくる運動遊び⑦(移動・用具操作)			鬼遊び⑥(区域・用具の工夫)			水遊び⑧			かけっこリレー遊び⑧(障害物を用いた)			リズム遊び⑥			ボール投げゲーム⑩(攻守入り乱れ)			跳の運動遊び⑥			マットをつかった運動遊び⑧			多様な動きをつくる運動遊び⑥(バランス・カ試し)			跳び箱を使った運動遊び⑧			ボールけりゲーム⑧(的あて攻守交代)			鉄棒をつかった運動遊び⑤							
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

		前 期												後 期																														
月	4月	5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月															
3年	走・跳の運動かけっこ⑥	器械運動鉄棒運動⑤	表現⑥	ベースボール型ゲーム⑧			多様な動きを作る運動⑧(移動・用具操作)			浮く・泳ぐ運動③			器械運動跳び箱運動⑧			走跳の運動幅跳び⑤			体ほぐし運動④			リズムダンス⑥			ゴール型ゲームハンドボール⑧			器械運動マット運動⑧			ゴール型ゲームラインサッカー⑧			走・跳の運動小型ハードル走⑦										
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
4年	走・跳の運動リレー⑥	器械運動鉄棒運動⑥	表現⑥	ゴール型ゲームリングボール⑦			ネット型ゲームソフトバレーボール⑦			浮く・泳ぐ運動③			器械運動跳び箱運動⑧			走跳の運動高跳び⑤			体ほぐし運動④			多様な動きを作る運動⑥(バランス・カ試し)			リズムダンス⑥			多様な動きを作る運動⑥(移動・用具操作)			器械運動マット運動⑦			ゴール型ゲームラインサッカー⑦			走・跳の運動小型ハードル走⑥							
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

		前 期												後 期																														
月	4月	5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月															
5年	体ほぐしの運動④	短距離走⑥			器械運動マット運動⑦			保健けがの防止⑤			水泳③			ボール運動ベースボール型ボール⑦			体づくり運動④			器械運動跳び箱運動⑧			走り幅跳び⑤			鉄棒運動⑤			保健心の健康⑤			ボール運動ゴール型フライングサッカー⑦			表現⑤			ボール運動ゴール型バスケットボール⑧						
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
6年	体ほぐしの運動③	陸上運動リレー⑤			ボール運動ネット型ソフトバレーボール⑦			病気の予防⑧			水泳③			陸上運動走り高跳び⑤			体づくり運動④			器械運動跳び箱運動⑦			ボール運動ゴール型バスケットボール⑧			体づくり運動④			器械運動マット運動⑦			ボール運動ゴール型サッカー⑦			表現⑤			陸上運動ハードル走⑥						
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

は体育館単元です。これを優先して体育館を使用して下さい。 は運動会練習の予定表に従って下さい。

はプール単元です。水泳指導の日程表に従って下さい。 表現・リズムダンスに関しては、体育館以外の広い場所を使っても構いません。

標準時数

1年 102時間 2年～4年 105時間 5, 6年 90時間

第2節 単元計画の考え方と学習指導案の作成

体育科は、一教科でありながら他の教科等とは違う性格を有しています。それは、改訂学習指導要領の改善の基本的な考え方に「道徳教育の充実や体験活動の重視、体育・健康に関する指導の充実により、豊かな心と健やかな体を育成する」とあるように、体育科の目標が、「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」で説明される「生きる力」に通じるからです。そこで指導案も他教科等と違いがあります。少し難しく思えるかもしれませんが、この節では、このハンドブックをどのように活用して指導案を作成するかについて、例示を交えて説明していきます。

小学校体育（改訂学習指導要領）では、その目標を以下のように記しています。

「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。

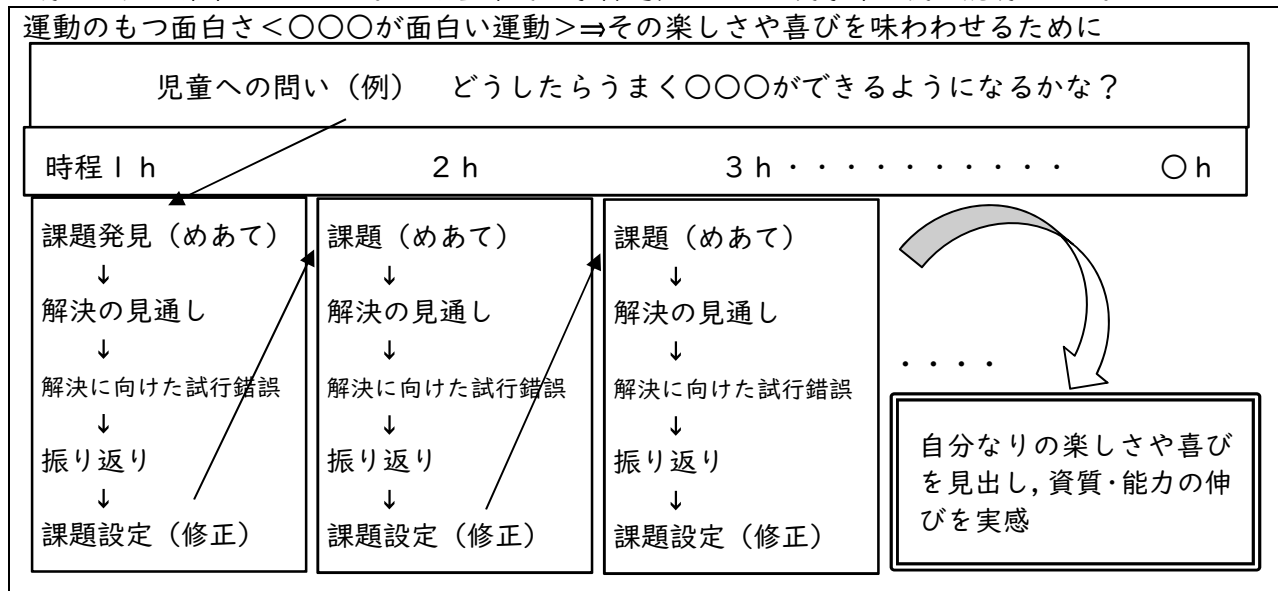
(1) その特性に応じた各種運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

(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。」（第2章 体育の目標及び内容 第1節 教科の目標及び内容 より抜粋）

これは、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・対話的な学習活動を通して、その育成を目指す資質・能力を、①知識及び技能 ②思考力、判断力、表現力等 ③学びに向かう力、人間性等 の3つに再構成して個別目標として示したものです。

単元を計画し学習指導案を作成するという事は、上記の目標達成に向けてどのような方策をもって行うか記す作業となります。まず基本的な学習過程について高学年を例に説明します。



学習過程のイメージ（高学年）

運動のもつ面白さを起点として、児童には課題を発見し、その解決に向け主体的・対話的に学んでほしいものです。そのために「児童へ問う」ことを図示しています。もちろん、問わずとも課題を発見できる児童であったり、場を工夫することで課題を発見させたりすることも可能ですから、必ず問いが必要というわけではありません。教師として、児童が主体的に課題解決に向けて学ぶ姿を保证するための学習デザインを考えることが大切です。

自ら課題を発見した児童は、仲間と関わりながらその課題を解決し、さらに楽しさや喜びを求めてまた学びを続けていきます。単元の終わりには、自分なりの楽しさや喜びを見出し、自らの資

質・能力の伸びを実感できるように支援していきましょう。

右の表のように、各発達段階において指導要領に掲げる目標の文末表現が違います。「この学年ではどのくらいまで学びを深めるか」について各運動のページで『目指す児童の姿』を確認し、指導計画を立てましょう。

低学年	楽しさに触れる。
中学年	楽しさや喜びに触れる
高学年	楽しさや喜びを味わう

学習指導案作成の実際

では、指導案を作成しましょう。□の中の文章は、各項目で気を付けることや、このハンドブックの活用のポイントなどを示しています。また、各項目の記述の観点やその際の例文を表にして示してみました。参考にしてください。

例示は、「6年生 バasketボール」で記しています。「第2章 ボール運動系 ゴール型」(P98～)「高学年【Basketボール】」(P106～)を参照し、活用してください。

【指導案例】 第6学年〇組 体育科学習指導案

日 時 令和〇年 〇月 〇日 () 〇校時

場 所 〇〇〇

児童数 〇〇名

指導者 教 諭 〇〇 〇〇

1 単元名 バasketボール (E ボール運動 ア ゴール型)

2 この運動の面白さ

ボールをBasketリングに入れるか入れさせないかという攻防が面白い運動

※ 各領域のページの「1 このような運動(領域)です」を参照して、端的に示します。

※ 「～が面白い運動」の「～が」の部分を児童と共有し、運動の特性に触れさせましょう。

3 児童の実態

- ・ 中学年でリングゲームを経験しており、ゲームの行い方やだいたいのルール、攻防の楽しさは理解している。その際、一部の児童だけがボールを持ち続けるといった様相があり、そのために楽しさ体験に大きな差が生じている。

- ・ ほとんどの児童は、パスをもらいシュートを決めたいと願っているが、何人かの児童は上手くできないとあきらめている。その要因はボールキャッチが怖かったり、受け取ってもどうしていいかわからなかったりした経験による。

- ・ 中学年のリングゲームで、パスやシュートについての経験はある。ドリブルについてはボールを運ぶというより、「つく」といったレベルで、ドリブルしながら周りを見ることのできる児童は少ない。ボールを持っていない時の技能があることには、気付いていない。

- ・ ほとんどの児童は、みんなで楽しみたいと願い、協力して課題に取り組もうとする。しかし、自分だけ楽しもうとする児童が〇人いる。また、勝敗へのこだわりが強く、友達の失敗を強く叱責してしまう児童もいる。

- ・ 単元のねらいから、自分でめあてを立てて学習ができる。学習の中の気付きから、めあて達成のための課題を見出せる児童が〇人いる。振り返りでは、できたことや分かったことについて記述しようとする児童が〇人、さらに楽しむための改善点を書こうとする子が〇人いる。

見取る項目	観 点
運動経験と理解	先行経験・系統性・楽しさ体験・阻害要因
児童の願い	願い・恐怖心・苦手
技能の習得状況	運動を構成している技能と面白さにつながる技能
学習集団の状況	個人で楽しむ・みんなで楽しむ
学び方の状況	めあて・課題発見・思考判断・振り返り ・課題解決

※ 上表の「見取る項目と観点」から、児童の実態を記述します。(指導案にこの表を載せるわけではありません。) 全てを網羅する必要はありません。各領域ページの「2 このような構成です」から、これまでの運動経験を系統的に理解し、「3 目指す児童の姿」を参考に授業づくりの力点を定め、それに沿って項目を選んで記述すると良いでしょう。箇条書きで示してもOKです。

4 教師の授業への意図と手立て

- 全員がシュートの攻防を楽しめるように、チームの人数は3人とし、その編成については、教師と児童と話合って、均等な力関係になるようにする。
- 1時目は、ビデオを見せながら「どんなことをしているか」「何が面白そうか」を尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有する。
- はじめは最低限のルールを教師から提示する。困りごとが起こった際に運動をさらに楽しめるように児童とルールの修正を行う。
- 体育館のバスケットボールコートを使用する。コートにはカラーテープを5mごとにひき、ボールを運ぶ局面での課題をつかみやすくしておく。
- ボールに対して恐怖心がある児童も多いので、ソフトドッジボールを使ってゲームを行う。また、そのボールの空気を抜き、はねないようにすることで、パスを使って協力してボールを運ばせるように促していく。
- 身体接触については厳密にルール設定し、誰もが安心してゲームを楽しめるように配慮する。
- ゲーム中に、使わないボールやワーク・筆記用具は安全な場所に収納させる。
- 単元のはじめに、「みんなでこの運動を楽しむために、こういったことに気を付ける必要があるか」を話し合い、好ましい言動のイメージを共有する。
- ボールキャッチがうまくいかず消極的になっている児童には、個別の指導を行う。まずは、手のひらに当てて落とすことから始め、段階的にパスを速くしていく。
- ボールを持っていない時の動きを誉め続けることで、ボールを操作する技能だけではないことに気付くことができるようにする。
- ゲーム中に出てきた技能をネーミングし共有することで、課題解決に必要な技能を意識付ける。
- 「どうすればうまくいくか」を問い、思考することを促していく。また、良いプレイを記録（撮影）し、授業の終末に価値付けることで課題解決に向けた目の付け所（視点）を全体で共有する。
- 振り返りの記述には、見方・考え方の良さにコメントを付け称賛する。
- 単元の終わりには、クラスで「安全面への配慮」、「勝ち負けへの公正な態度の成長」、「問いの解決に向け学習活動を工夫した良さ」などの観点を示し、話し合わせることで自身や友達の成長を感じ取ることができるようにする。その上で、単元の振り返りを書かせることにより、主体的に学ぶ力の伸びを意識付け、汎用的な能力となって他の運動領域でも活用できることをねらう。

観 点
チームの構成
運動との出会わせ方
ルール
場の設定
教具
安全面への配慮
運動が苦手な児童・意欲的ではない児童に対する配慮
知識・技能の獲得
思考・判断・表現力育成
主体的に学ぶ態度の育成

※ 各領域ページの「4 授業づくりのポイント」を参考にして下さい。児童の実態に応じて、どのような手立てをとれば児童が今持っている力で楽しめるかを考えて記述します。

※ 観点（観点の表は記載しません。）や例文を参考に示します。これも、すべてを網羅する必要はありません。箇条書きで示してもOKです。

5 学習のねらいと評価規準

(1) 学習のねらい

		1	2	3	4	5	6	7	8
運動との出会い			ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう				ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう		
評価 計画	知・技	①	②		④		③	⑤	総括的 評価
	思・判・表			①	②	③		④	
	主体的	⑤	①	②		③	④		

※ 評価計画には、評価規準表から番号で表します。

※ 「4 授業づくりのポイント」を参考にされ、今もっている力で楽しむ→工夫して楽しむ ことができるように単元の流れを構成していきます。

(2) 評価規準

<評価規準表例>

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	・バスケットボールの行い方を理解しているとともに、ボール操作とボールを持たない時の動きによって簡易化されたゲームをしている。	・ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりしているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	・運動に積極的に取り組もうとし、ルールを守り助け合って運動をしようとしていたり、勝敗を受け入れようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。
単元の評価規準	①いかにゴールするか、させないかとする攻防が面白いことを言ったり書いたりしている。 ②パスを受けてシュートができる。 ③相手とゴールの間に入り、シュートを防ぐことができる。 ④近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 ⑤得点しやすい場所に移動することができる。	①動きのポイントを参考に、試したい動きを選んでいる。 ②自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と話し合う場面で、自分や仲間の特徴を認め、作戦を伝えている。 ④活動していく中で問題点を発見し、その改善に向けたルールを考え伝えている。	①バスケットボールの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②ルールやマナーを守り、仲間と助け合おうとしている。 ③分担した役割を果たそうとしている。 ④一人一人の違いに応じた課題を共有し、仲間の考えを認めようとしている。 ⑤場や用具の安全に気を配っている。

※上に例示した「単元の評価規準」は、詳細に記述しています。先生の学級の実態に応じて、児童は課題解決の過程で何を学ぶのか予測して、単元の評価規準を考えてみて下さい。実際は、「5 学習のねらいと評価規準」の「評価計画」の番号と、単元の評価規準の番号が対応することになります。(ここでは、網羅的に示しているため、評価項目が多めになっています。)

※ 「3 目指す児童の姿」と「第3章 指導と評価等について」や令和2年3月 国立教育政策研究所編『『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料』を参考にされ、3つの資質・能力で評価規準を示しましょう。慣れてきたら、「単元の評価規準」を作ってみましょう。児童の学びの姿を予想してそれを具体的な姿でどう見取るかが記述できるようになると、教師の授業力も格段に向上していきます。

【指導案例 簡略版 A4 2枚程度】 ※基本項立ては詳細版と同じです。

- 1 単元名
- 2 この運動の面白さ
- 3 児童の実態
- 4 教師の授業への意図と手立て
- 5 学習のねらいと評価規準
 - (1) 学習のねらい
ゲームの行い方を理解し、チームの課題を解決しながら、ゲームを楽しむ。
 - (2) 評価規準
 - ・ バスケットボールの行い方を理解しているとともに、ボール操作とボールを持たない時の動きによって簡易化されたゲームをしている。 (知識・技能)
 - ・ ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりしているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 (思考・判断・表現)
 - ・ 運動に積極的に取り組もうとし、ルールを守り助け合って運動をしようとしていたり、勝敗を受け入れようとしていたり、仲間の考えや取組を認めようとしていたり、場や用具の安全に気を配ったりしている。 (主体的に学習に取り組む態度)
- 6 本時について (○/○)
 - (1) 目標
 - (2) 展開

以下、本時案を3例(1時目・3時目・7時目)示します。P106、107も参考にされて下さい。

6 本時について(本時1/8)

本時案例 1

(1) 目標

・ゲームの行い方を知り、バスケットボールの面白さを理解することができる。(知識・技能)

(2) 展開

学 習 活 動	教師の働きかけと評価
<p>1 ビデオを視聴し、何が面白い運動か考える。 ・シュートを決める、決めさせない攻防</p>	<p>○「何をしているか?」「何が面白そうか?」を尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有する。</p>
<p>どうしたらシュートを決められるかな 相手のシュートを防げるかな</p>	
<p>2 教師と共にチームを編成する。</p>	<p>○大まかなルールを伝える。 ・3対3でゲームする ・ボールを持って歩くのは2歩まで ・得点を入れた人が得点板に1点入れる。</p> <p>○まず身長順に機械的に編成し児童に比較させ、この運動に有利に働く能力について考えさせる。 ・身長 ・ボール操作の巧みさ ・足の速さ ・空いているところを見つける目 ・リーダーシップ</p> <p>○簡単に入れ替えをしたら、ためしのゲームの後で再度入れ替えることを約束する。</p>
<p>3 準備運動 4 試しのゲームを行う。 5 全体で話し合う。 ・分からなかったこと ・困ったこと 6 再度ゲームを行う。 7 全体で話し合う。 ・チームについて 8 学習を振り返る <振り返りのポイント> ・楽しかったこと ・できたこと ・分かったこと ・これから頑張ること (課題)</p>	<p>○実際にゲームを行わせた後で全体を集め、意見交換をする。分からないことや困ったことなどを出し合い、それを解決するルールを話し合う。</p> <p>○ゲームを行う中で、安全面の配慮やマナーの良い姿を価値付け、「みんなが楽しいゲーム」にすることを全体で確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><評価> (知識・技能) B ゲームの面白さに触れようとシュートに挑戦することができる。(観察) ● 空いている場所を示し、ボールをキャッチしたらすぐにシュートするよう助言する。</p> </div> <p>○有利な条件がそろっていても頑張っているチームの姿を称賛し、これからチームとして成長していこうとする意欲を高める。</p> <p>○巡視し、ポイントに沿った振り返りの記述に丸を付け称賛する。</p> <p>○1時目なので、運動の面白さに触れた振り返りを発表させ、バスケットボールの楽しさや喜びとは何か考えることができるようになる。</p> <p>○課題について触れている児童がいれば、その見方・考え方の良さや学習を見通す力の良さを称賛する。</p>

6 本時について（本時3／8）

本時案例 2

(1) 目 標

- ・どうすればシュートできるか（防げるか）について、自分に合ったやり方を選ぶことができる。
（思考・判断・表現）

(2) 展 開

学 習 活 動	教師の働きかけと評価										
<p>1 準備運動 2 友達の振り返りを聞く。</p>	<p>○シュートを打とうと試みるが、なかなかうまくいかない児童の振り返りをもとに、その方策を皆で出し合わせる。 ○「こうすればシュートが防げた」という振り返りも紹介し、挑戦意欲を高める。</p> <p style="text-align: center;">どうしたらシュートを決められる？防げる？ その方法を見つけよう</p>										
<p>3 めあてを記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><これまでの視点> ・距離 ・空いている場所 ・ボールがない時の動き</p> </div>	<p>○これまででた視点（目の付け所）を示し、活動の中での気付きも促す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><評価>（思考・判断・表現） B 動きのポイントを参考に、試したい動きを選んでいる （ワークシート） ●その児童ができそうな動きのポイントを2つ示し、選ぶよう促す。</p> </div>										
<p>4 ゲームを行う。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">ゲーム1</td> <td style="width: 50%;">3分×2</td> </tr> <tr> <td>休憩・対話</td> <td>2分</td> </tr> <tr> <td>ゲーム2</td> <td>3分×2</td> </tr> <tr> <td>休憩・対話</td> <td>2分</td> </tr> <tr> <td>ゲーム3</td> <td>3分×2</td> </tr> </table>	ゲーム1	3分×2	休憩・対話	2分	ゲーム2	3分×2	休憩・対話	2分	ゲーム3	3分×2	<p>○ボールを運ぶ局面とシュートをめぐる攻防の場面に分け、それぞれのナイスプレーを記録する。その都度「ナイスプレー！」と言葉かけし、ゲームを見ている児童へも意識付けを図る。</p> <p>○これまでと違う視点が見いだせるナイスプレーが出たときには、休憩の時間に全員を集め紹介する。</p> <p>○みんなで楽しめないグループがないか確認し、助言する。 例) 社会体育等でバスケットボールを行っている児童ばかりがボールを保持し、シュートに挑戦できない子がいる。 →相手チームにボールを持っている児童に対して多数で守るよう助言する。パスを選択した際に、その判断の良さを誉める。 →この学習で何を学ぶかを問い、広い視野から素早く判断することの良さに気付かせる。</p>
ゲーム1	3分×2										
休憩・対話	2分										
ゲーム2	3分×2										
休憩・対話	2分										
ゲーム3	3分×2										
<p>5 学習を振り返る。 <振り返りのポイント> ・楽しかったこと ・できたこと ・こうすればうまくいくと分かったこと ・新しい視点について</p>	<p>○巡視し、ポイントに沿った振り返りの記述に丸を付け称賛する。新たな視点に気付いた児童には、発表するよう促す。</p> <p>○シュートに向かう動きやそれを防ぐ動き、ボールを運ぶ局面での攻防の良さなどのナイスプレーを紹介し、何に目をつけてればうまくいくか考えさせる。</p> <p>○新たな視点を見つけた児童を紹介し、その見方・考え方の良さを称賛する。（例：ボールと相手との位置、攻守の切り替え等）</p>										

6 本時について（本時7／8）

本時案例 3

(1) 目標

- ・それぞれのチームの特徴を理解し、課題解決の方法を伝えることができる。
(思考・判断・表現)
- ・一人一人の違いに応じた課題を共有し、仲間の考えを認めようとしている。
(主体的に学習に取り組む態度)

(2) 展開

学 習 活 動	教師の働きかけと評価										
<p>1 準備運動</p> <p>2 友達の振り返りを聞く。</p>	<p>○チームの特徴を生かして課題を解決しているグループの振り返りを紹介する。</p> <p>・例) 背が高い人がリバウンドを頑張って、連続シュートにつなげることができた。</p> <p>○チームの特徴を問い、それを生かすよう意識付けする。</p>										
<p>チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう</p>											
<p>3 めあてを記入する。</p>	<p>○自分の特徴（できること・得意なこと・身体的特徴）を生かしてグループに貢献するといった内容での記述を促す。</p>										
<p>4 チームで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのめあてを伝える。 ・チームでがんばることを決める 	<p>○それぞれのめあてから、チームでがんばることを選ぶように助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><評価>（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>B 仲間のめあてを聞き、その考えを認めている。（観察）</p> <p>うなずきや相づちなどの反応を返し、皆で選ぶよう助言する。</p> </div>										
<p>5 ゲームを行う。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="padding: 2px;">ゲーム1</td> <td style="padding: 2px;">2.5分×2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">休憩・対話</td> <td style="padding: 2px;">3分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">ゲーム2</td> <td style="padding: 2px;">2.5分×2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">休憩・対話</td> <td style="padding: 2px;">3分</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">ゲーム3</td> <td style="padding: 2px;">3分×2</td> </tr> </table>	ゲーム1	2.5分×2	休憩・対話	3分	ゲーム2	2.5分×2	休憩・対話	3分	ゲーム3	3分×2	<p>○ゲームを見ている児童に、ゲームをしている児童のめあてを尋ね、仲間の考えを共有し、指示や助言するよう促す。</p> <p>○対話活動の時間には、グループの仲間が等間隔で話をしていないグループに入り、解決の方法について助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><評価>（思考・判断・表現）</p> <p>B 仲間と話し合う場面で、自分や仲間の特徴を認め、作戦を伝えている。（観察）</p> <p>できること・得意なこと・身体的特徴などに目を付けさせ、考えさせる。</p> </div> <p>○ナイスプレーを記録し、その都度大きな声で伝えることで、意識付けしておく。</p>
ゲーム1	2.5分×2										
休憩・対話	3分										
ゲーム2	2.5分×2										
休憩・対話	3分										
ゲーム3	3分×2										
<p>6 学習を振り返る</p> <p><振り返りのポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・すごいと思った仲間の言動 ・こうすればうまくいくと分かったこと ・新しい視点について 	<p>○巡視し、仲間の言動に目を付けた振り返りの記述に丸を付け称賛すると共に発表するよう促す。</p> <p>○主体的に学習に取り組む態度が素晴らしかった児童を紹介する。</p> <p>○次時が単元の最後であることを確認し、これまでに楽しかったことや運動の喜びについて想起させる。</p>										

体づくり運動系

体づくりの運動遊びについて（低学年）

1 このような運動です

- 体ほぐしの運動遊びは、児童がその行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができます。そのことを通して、児童が心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合って運動したりすることの楽しさに触れることができる運動遊びです。
- 多様な動きをつくる運動遊びは、児童が体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、伸び伸びと体を動かしながら、様々な基本的な体の動きを身に付けることができる運動遊びです。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動遊び ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動
ア) 体のバランスをとる運動遊び イ) 体を移動する運動遊び ウ) 用具を操作する運動遊び エ) 力試しの運動遊び	ア) 体のバランスをとる運動 イ) 体を移動する運動 ウ) 用具を操作する運動 エ) 力試しの運動 オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	ア) 体のやわらかさを高めるための運動 イ) 巧みな動きを高めるための運動 ウ) 力強い動きを高めるための運動 エ) 動きを維持する能力を高めるための運動

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を理解している。 ・体を動かすことの心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりする。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・体をほぐす動きや多様な運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを友だちに伝えられる。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びに進んで取り組む。 ・きまりを守って誰とでも仲良く運動する。 ・場の安全に気を付ける。

4 授業づくりのポイント

●体ほぐしの運動遊び●

ア) 体を動かす楽しさや心地よさを味わえるようテンポを大切にしましょう。

やや活動的→静的→活動的

イ) 運動そのものを楽しめるように雰囲気づくりを工夫しましょう。

BGM 動くこと自体が楽しい運動

ウ) 心や体の変化への気付きを促す言葉かけを工夫しましょう。

・運動すると気持ちがいいね
・運動するとすっきりするね

●多様な動きをつくる運動遊び●

ア) 「やってみよう」を引き出す活動の場を工夫しましょう。

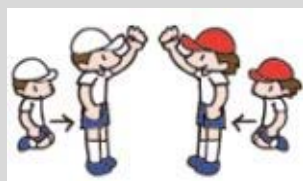
複数の活動の場 楽しさを味わえる場や道具

運動を取り上げる順番や難易度

易しい運動から工夫した運動へ

イ) 動きがひろがるように動きの条件を提示しましょう。

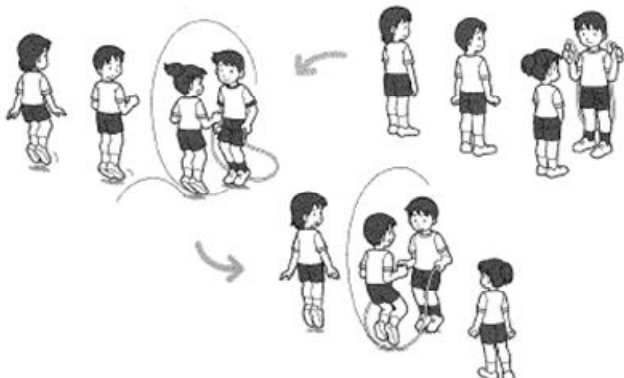
易しい運動 人数・回数
距離・時間
姿勢・用具
方向などに
変化を加える



体づくり運動系（低学年） 取り上げる運動例

【用具を操作する運動遊び】

★移動タイミングなわとび



【進め方】

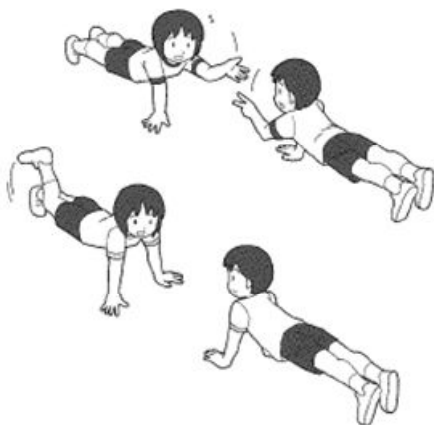
- ① なわを持たない人が片手間隔で横一列に並ぶ。
- ② 並んだ人は、短縄で前跳びをする人に合わせてジャンプを繰り返す。
- ③ 短縄で跳ぶ人は、跳びながら横に移動し、友だちと一緒に跳ぶ。
- ④ これを繰り返す、最後まで跳ぶ。

【動きの工夫】

- ・跳んだ人は、最後尾に移動し、みんなで何回跳べるかに挑戦する。
- ・跳ぶ人は移動せず、並んでいる人が移動する。
- ・連続して跳べるか挑戦する。

【力試しの運動遊び】

★ワニさんジャンケン



【進め方】

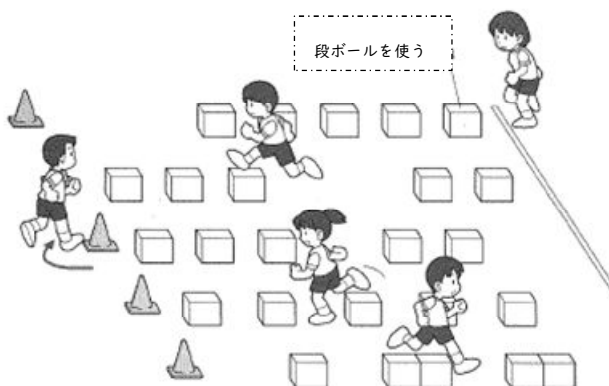
- ① 2人一組になり、ワニさんの姿勢で向かい合う。
- ② 片手でジャンケンをする。
- ③ 負けた時は、片足を地面からあげる。勝ったら戻してよい。

【動きの工夫】

- ・一周まわってジャンケンをする。
- ・ジャンケンではなく指相撲で勝負をする。
- ・チームを作って、リレー形式で対戦する。

【体を移動する運動遊び】

★段ボール箱走



【進め方】

- ① 一直線上に段ボールを不規則に置く。
- ② 「よーい、ドン」の合図で、段ボールを跳びこしながら走る。

【動きの工夫】

- ・段ボールの置き方を変えてみる。
- ・段ボールの数を増やす。
- ・友達と競走する。
- ・リズムよく跳んでみる。
- ・みんなでリレーをして楽しむ。

I 学期				
1・2時間目	3・4時間目	5時間目	6・7時間目	8時間目
0 オリエンテーション ・固有の技能や動きを身に付けることがねらいではありません。運動を楽しむことを意識付けましょう。	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・じゃんけん &ラン	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・ふたりで タッチ	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・ジャンプ 鬼ごっこ	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・ボールの 宅急便
【ポイント】 準備運動を兼ねて体ほぐしの運動遊びを行います。心拍数を上げられる運動を取り入れると良いでしょう。				
10 学習のめあて いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう	学習のめあて バランス運動を楽しもう	学習のめあて バランス運動を進化させよう	学習のめあて 移動の運動を楽しもう	学習のめあて 移動の運動を進化させよう
体ほぐしの運動遊び 「気付き」をねらいとした運動遊び 〔活動例〕 ・走るとばそう 紙トンボ ・ストレッチ	「バランスをとる運動って何だろう?」 ○ 4つの基本的な動きについて、どのような運動なのか考える時間を設けましょう。	多様な動きをつくる運動遊び 体のバランスをとる運動遊び	「移動の運動って何だろう?」 多様な動きをつくる運動遊び 体を移動する運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び 体を移動する運動遊び
20 【ポイント】 《深》何を気づかせたいかは教師の問いかけ次第です。 ○ 体の変化に気づかせたい場合は、「走ると呼吸はどうなるかな?」 ○ 心の変化に気づかせたい場合は、「運動するとどんな気持ちになるかな?」	多様な動きをつくる運動遊び 体のバランスをとる運動遊び 〔活動例〕 ・片足ターン ・ゆりかご	【ポイント】 3・4時間目で行った運動をベースに、工夫を取り入れて行います。「バランス運動をもっと面白くするにはどうすればいいかな?」 《主》「工夫する」とは「運動の条件を変える」ことです。条件を示すことで自ら運動を工夫することが可能になります。(条件の例) ・姿勢・方向 ・距離・人数 など	【ポイント】 6・7時間目は基本となる運動の正しい行い方を知り、動きを身に付けることをねらいとします。 単に歩く・走るだけでなく、這う・跳ぶなども体を移動する動きです。普段の生活では行わない動きを取り入れると動きの幅を広げられます。	【ポイント】 6・7時間目で行った運動をベースに、工夫を取り入れて行います。「移動の運動をもっと面白くするにはどうすればいいかな?」 《深》あらかじめ活動の場や学習形態を整えておくことで、友達と協力しながら運動を行うことができます。
30 「交流」をねらいとした運動遊び 〔活動例〕 ・なべなべそこぬけ ・じゃんけん列車	【ポイント】 3・4時間目は基本となる運動の正しい行い方を知り、動きを身に付けることをねらいとします。 《対》動きの良い児童を紹介し、できるようにするためのコツを全体で探ってみましょう。	【児童の姿・例】 ・片足ターンもみんなでタイミングを合わせると面白かったよ。	【児童の姿・例】 ・アザラシの動きを考えてみたよ。	【児童の姿・例】 ・アザラシの動きを考えてみたよ。
40 振り返り ・低学年の場合は、言葉で表現することが難しい児童もいます。表情絵を用いて気持ちを伝えさせるのも良いでしょう。	振り返り 《対》児童の振り返りの言葉を、教師が補足しながら全体で共有しましょう。	振り返り	振り返り	振り返り 《対》低学年の場合、行って見て楽しかった運動を紹介できればいいでしょう。
45				

※取り扱う運動については、教育書や「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」（文部科学省）などを参考にして、発達段階に合った運動を選択しましょう。

◎運動が苦手な児童への配慮

- ・運動に苦手意識をもつ児童も楽しんで運動できるように、簡易的な動きや、親しみのある道具を運動の中に取り入れましょう。
- ・フープを使う運動では、体格によって操作しやすいフープの大きさが異なるので、自分に合ったものを選びせるようにしましょう。
- ・平均台を使った運動を行う場合、高さへの恐怖心を抱えている児童もいます。段ボールを切ってつなぎ合わせ、高さの無い平均台を用意するのも一つの方法です。（裏面に滑り止めを付けると、より安全性が増します。）
- ・お手本を見せたり、挿絵を提示したりすることで動き方やコツが視覚的に分かるようにしましょう。

低学年は動きの幅を広げることを目的とします。特定の動きを練習するのではなく、多様な動きを楽しみながら経験していくうちに、基本的な動きが身につくような授業づくりを心掛けましょう。

2 学期				
9・10時間目	11・12時間目	13時間目	14・15時間目	16時間目
オリエンテーション ・1学期に行った体づくり運動の授業を想起させ、また違った運動を行っていくことを伝えましょう。	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・ねことねずみ	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・おしくらまんじゅう	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・十字おに	準備体操を行う 体ほぐしの運動遊び ・けんけんば
【ポイント】 伝承遊びは交流しながら体を温められるので、準備運動にも適しています。幅広く取り入れてみましょう。				
学習のめあて いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう	学習のめあて 用具を使った運動を楽しもう	学習のめあて 用具を使った運動を進化させよう	学習のめあて 力だめしの運動を楽しもう	学習のめあて 力だめしの運動を進化させよう
体ほぐしの運動遊び 「気付き」をねらいとした運動遊び 〔活動例〕 ・ペットボトルキッカー ・リズムでピョン ・手ぶらぶら 足ぶらぶら 	「用具を使った運動って何だろう？」 多様な動きをつくる運動遊び 用具を操作する運動遊び 〔活動例〕 ・フープ腕で回す 倒れないように転がす 投げる 捕る ・ボール投げる 捕る まっすぐ転がす	多様な動きをつくる運動遊び 用具を操作する運動遊び 【ポイント】 11・12時間目で行った運動をベースに、工夫を取り入れて行います。 「用具を使った運動をもっと面白くするにはどうすればいいかな？」 《主》条件を変えることが苦手な児童には、ヒントカードなどを用いて思考を促す支援を行いましょう。 〔児童の姿・例〕 ・3人で同時にボールパスキャッチができたよ。	「力試しの運動って何だろう」 多様な動きをつくる運動遊び 力試しの運動遊び 〔活動例〕 ・荷物運びリレー ・だるま押し ・ワニ歩きリレー ※100%の力を出し切るだけで「力試しの運動」ではありません。自分の力の調整の仕方を学べるような運動も取り入れましょう。 【ポイント】 〔対〕体のどの部分に力が入っているか、どのような姿勢だと力が入れやすいのか尋ねてみましょう。	多様な動きをつくる運動遊び 力試しの運動遊び 【ポイント】 14・15時間目で行った運動をベースに、工夫を取り入れて行います。 「力だめしの運動をもっと面白くするにはどうすればいいかな？」 《主》条件を変えるための手立てとして、用具を準備しておくのも良いでしょう。 〔児童の姿・例〕 ・運ぶ荷物の重さを覚えてやってみたよ。 ・棒で引っ張り合うと面白かったよ。 
「交流」をねらいとした運動遊び 〔活動例〕 ・タオルでキャッチ&スロー ・タイミングジャンプ 【ポイント】 1時間の中で、運動を行う順番を考えることも重要なことです。安全面の観点から、初めに静的な運動を行い、徐々に動的な運動を行っていくといいでしょう。 動的な運動のあとに静的な運動を取り入れると、体や心の変化に気付きやすくなります。	【ポイント】 《主》用具については、可能な限り一人で一つ使えるようにしましょう。誰かに遠慮することなく試す機会を与えることで、安心して活動することができます。新聞ボールなどは簡単に作ることができますし、掴みやすく当たっても痛くないのでお勧めです。	振り返り 《深》友達と話をしたことを記録しておく、次時の活動に繋げることができます。	【注意】 力試しの運動は、行い方を間違えると怪我に繋がる運動も多いので、場の管理など安全についての配慮も徹底しましょう。	振り返り 《深》授業で行った運動を遊びの中でやってみよう促しましょう。
振り返り	振り返り		振り返り	

◇かくにん！安全指導

- ・鬼遊びは衝突の危険性があるので、場のスペースと人数の配分を考えて行うようにしましょう。
- ・用具を操作する運動では、転がしたり投げたりする方向を揃え、十分スペースを確保して活動させるようにしましょう。
- ・ペアで行う運動では、急に友達を押ししたり引いたりすると危険です。必ず声を掛け合って動き出すことを徹底させましょう。
- ・用具・器具を児童が工夫して使用し運動させる場合には、用具・器具の危険性を確認しましょう。
- ・体格や体力、普段の関係性を配慮したペアリングを行うようにしましょう。

体づくり運動について（中学年）

1 このような運動です

- 体ほぐしの運動は、児童がその行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができます。そのことを通して、児童が心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合って運動したりすることの楽しさに触れることができる運動です。
- 多様な動きをつくる運動は、児童が体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、低学年で学習した様々な基本的な体の動きに加えて、更に多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりすることができる運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動遊び ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動
ア) 体のバランスをとる運動遊び イ) 体を移動する運動遊び ウ) 用具を操作する運動遊び エ) 力試しの運動遊び	ア) 体のバランスをとる運動 イ) 体を移動する運動 ウ) 用具を操作する運動 エ) 力試しの運動 オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	ア) 体のやわらかさを高めるための運動 イ) 巧みな動きを高めるための運動 ウ) 力強い動きを高めるための運動 エ) 動きを維持する能力を高めるための運動

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を理解している。 ・基本的な動きを身に付けたり、それらを組み合わせたりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす心地よさを味わっている。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題を見つけ、その解決のための活動を工夫する。 ・考えたことを友だちに伝えることができる。 	
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に進んで取り組む。 ・場や用具の安全に気を付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・きまりを守って誰とでも仲良く運動する。

4 授業づくりのポイント

●体ほぐしの運動●

ア) 楽しさや心地よさが味わえるようにねらいに合った言葉かけを工夫しましょう。

- ・リズムにのって動いてね。
- ・呼吸をゆっくりしてみると…。

イ) 楽しさを広めるために運動の組み合わせや流れを工夫しましょう。

みんなで

→

2人で

→

グループで

活動的

→

静的

→

活動的

ウ) 心や体の変化への気付きを促すために行い方を工夫しましょう。

- ・人数を増やしてみよう。
- ・速さを変えてみよう。
- ・力の入れ方を変えてみよう。

●多様な動きをつくる運動●

ア) 「やってみよう」を引き出す活動の場を工夫しましょう。

複数の活動の場

基本的な動きを組み合わせる。

易しい運動

→

工夫した運動へ

イ) 動きの質を高めるための良い動きや行い方の工夫のポイントを示しましょう。

- ・回数が増えたのはなぜかな？
- ・素早く動くにはどうしたらいいの？
- ・ここでバランスをとるにはどうするの？

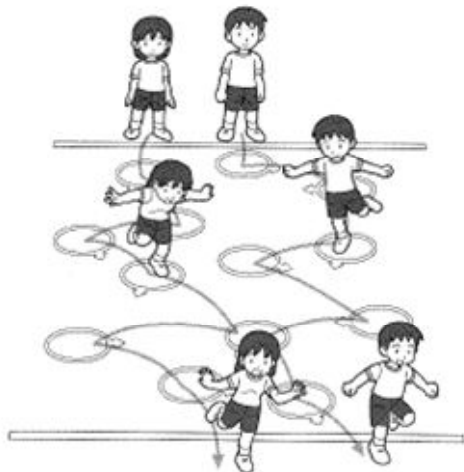
ウ) 楽しさを深めるために振り返りの活動を工夫しましょう。

- ・振り返り日記を記述する。
- ・ペアで活動を見合って良さを伝え合う。
- ・全体で動きのコツを蓄積する。

体づくり運動系（中学年） 取り上げる運動例

【体のバランスをとる運動】

★アマゾン川渡り



【進め方】

- ① スタートラインとゴールラインの間に、ケンステップをランダムに置く。
- ② 「よーい、ドン」の合図で、スタートラインからゴールラインまで移動する。

【動きの工夫】

- ・ケンステップを置く場所を変える。
- ・両足で跳んだり、片足で跳んだり、跳び方を変えてみる。
- ・距離を長くして、ケンステップの数を増やす。
- ・向かい合ってスタートし、出会ったらジャンケンで勝負する。

【力試しの運動】

★ケンケンずもう

背中押し合って

手のひら押し合って

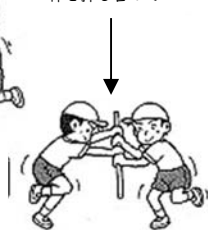
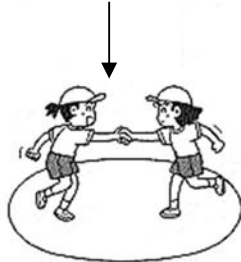
おしり押し合って



手をつないで引っ張り合って

肩で押し合って

棒を押し合って



棒を引き合って

【進め方】

- ① 2人組になり、ケンケンをしながら、押し合ったり、引きあったりしてバランスを取りながら運動をする。

【動きの工夫】

- ・人数を増やしてやってみる。
- ・手で押したり、お尻で押したり、肩で押したりするなどの動きを考える。
- ・輪を作って、友達と勝負をする。

【体を移動する運動】

★タオル・ダッシュ

ゴール



たのつく言葉をたくさん言うよ。「タオル」のときだけスタートです。



たこ

たい

たらこ

タオル

スタートライン



【進め方】

- ① 1名の子供が、タオルを持ってゴールに立つ。
- ② 2人がスタートラインにうつぶせになる。
- ③ 指導者は「たこ」「たらこ」など「た」のつく言葉を言う。
- ④ 「タオル」と言われたらスタートダッシュし、タオルを早くつかみに行く。

【動きの工夫】

- ・スタートのポーズを変える。
- ・移動手段を変える。(走る・ケンケン・後ろ)
- ・タオルを風船に変えて、落ちる前につかむ。

【体づくり運動】 中学年

【問い】 「こんな動きができるかな」

～動きを組み合わせ、より楽しい運動に変えてみよう～




I 学期		
1・2時間目	3～5時間目	6・7時間目
0	準備体操を行う 体ほぐしの運動 ・ バンブージャンプ ・ サークルリレー など	準備体操を行う 体ほぐしの運動 ・ くも鬼 など
	【ポイント】 体の準備運動を兼ねて体ほぐしの運動を行います。心拍数を上げられる運動を取り入れると良いでしょう。	
10	学習のめあて いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう	学習のめあて 動きを組み合わせた楽しい運動を見付けよう
	多様な動きをつくる運動 体のバランスをとる運動 〔活動例〕 ・ 手と手で押し合って相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにする。 (運動を工夫して行う) ・ しゃがんだ状態で手と手で押し合って相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにする。	多様な動きをつくる運動 基本的な動きを組み合わせる運動 〔活動例〕 ・ 物を持ったり、かついだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりする。 (運動を工夫して行う) ・ 物を持ったり、かついだりして、線や平均台などの上をバランスをとりながら歩く。
20	体ほぐしの運動 「気付き」をねらいとした運動 〔活動例〕 ・ つながって走れ ・ バンブージャンプ ・ ストレッチ	体ほぐしの運動 「交流」をねらいとした運動 〔活動例〕 ・ 一心同体 ・ ジャンプ地を確保せよ ・ 宝を持って川をわたれ
30	力試しの運動 〔活動例〕 ・ 腕立て伏せの肘を伸ばした姿勢で、手や足を支点として回転する。 (運動を工夫して行う) ・ 手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動をする。	力試しの運動 〔活動例〕 ・ 腕立て伏せの肘を伸ばした姿勢で、手や足を支点として回転する。 (運動を工夫して行う) ・ 手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動をする。
40	【ポイント】 《対》運動したときの自分の気持ちに目を向けさせましょう。「体を動かすとどんな気持ちになりましたか」 「体を動かすと心も軽くなるよ」「体を動かすとみんなが笑顔だよ」などの言葉を引き出せたらいいですね。	【ポイント】 運動の行い方を工夫させるための言葉かけも、「条件を変えてもっと難しく」など、児童がイメージしやすい言葉で伝えられると良いでしょう。 (変える条件の例) ・ 姿勢・方向 ・ 距離・人数 など
45	振り返り	振り返り めあてに沿った振り返りができるように、振り返りのポイントを示しましょう。(例：わたしの考えた楽しい運動紹介)

※取り扱う運動については、教育書や「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」（文部科学省）などを参考にして、発達段階に合った運動を選択しましょう。

◎運動が苦手な児童への配慮

- ・ 心や体の変化に気付くことが苦手な児童には、教師から気持ちや体の変化を表す言葉を示しながら、児童の気持ちを引き出すような言葉かけをしましょう。
- ・ 運動に苦手意識をもつ児童も楽しんで運動できるように、簡易的な動きや、親しみのある道具を運動の中に取り入れましょう。
- ・ 手押し車などを行う場合、自分の腕で体重を支えることが難しい児童には、膝をつけて行っても良いなど、個々の力に合った形で運動を行わせるようにしましょう。
- ・ ボール操作を行う運動では、恐怖心を軽減するために、クッション性の高いボールも用意し、児童が選んで使えるようにしましょう。

中学年は更なる動きの幅の広がりや、動きを洗練させることを目的とします。特定の動きを練習するのではなく、多様な動きを楽しみながら経験していくうちに、基本的な動きが身につくような授業づくりを心掛けましょう。

2 学期		
8・9時間目	10～12時間目	13・14時間目
<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動するための自由な発想の広がりも体づくり運動の醍醐味です。運動を楽しむことを意識付けましょう。 <p>学習のめあて</p> <p>いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう</p> <p>体ほぐしの運動</p> <p>「気付き」をねらいとした運動 〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> しっぽ取り 大根抜き ペアストレッチ <p>「交流」をねらいとした運動 〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ペットボトルリレー 風のかで風船よ進め ペアマッサージ  <p>【ポイント】</p> <p>体に力を入れるばかりだけでなく、力を抜く運動も取り入れてみましょう。 《対》ペアでのストレッチやマッサージなどを行い、「力加減はどう?」「気持ちいい?」などと会話しながら行うように促しましょう。</p> <p>振り返り</p>	<p>準備体操を行う 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 空中ふんわりキャッチ 数えてキャッチ など <p>【ポイント】</p> <p>主運動（その時間に身に付けたい動き）に繋がる運動を取り入れるのも良いでしょう。</p> <p>学習のめあて</p> <p>用具を操作する動きや体を移動する動きを身に付け、レベルアップさせよう</p> <p>多様な動きをつくる運動</p> <p>用具を操作する運動 〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手に向かってボールを投げたり、投げられたボールを捕ったりする。 <p>(運動を工夫して行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> 二人で同時にボールを投げ、お互いに投げられたボールをキャッチする。 <p>体を移動する運動 〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り方や着地の仕方を変えて、いろいろな跳び方をする。 <p>(運動を工夫して行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り方や着地の仕方を変えて、いろいろな跳び方を連続して行う。  <p>【ポイント】</p> <p>《深》試行と思考を繰り返すことで「できる」と「わかる」が繋がりを、学習が深まります。運動量の確保だけでなく、考える・話し合う・伝え合う時間も設定しましょう。</p> <p>振り返り</p>	<p>準備体操を行う 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 横並び正面跳び など <p>学習のめあて</p> <p>動きを組み合わせた楽しい運動を見付けよう</p> <p>多様な動きをつくる運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動 〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ることができる。 <p>(運動を工夫して行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げ上げたボールを落とさないように、前転や側転をしてから捕ることができる。 <p>【ポイント】</p> <p>《主》「基本的な動きを組み合わせ、楽しい運動コーナーを作ろう」というテーマで学習を進めるのも良いでしょう。特別活動などと絡めながら進めることもできます。</p>  <p>振り返り</p> <p>単元の終わりには、授業の中で取り扱った運動を、普段の遊びの中でもやってみたいと思えるような話ができるといいでしょう。</p>

◇かくにん！安全指導

- 鬼遊びは衝突の危険性があるので、場のスペースと人数の配分を考えて行うようにしましょう。
- 用具を操作する運動では、転がしたり投げたりする方向を揃え、十分スペースを確保して活動させるようにしましょう。
- ペアで行う運動では、急に友達を押ししたり引いたりすると危険です。必ず言葉をかけ合って動き出すことを徹底させましょう。
- 用具・器具を児童が工夫して使用し運動させる場合には、用具・器具の危険性を確認しましょう。
- 体格や体力、普段の関係性を配慮したペアリングを行うようにしましょう。

体づくり運動について（高学年）

1 このような運動です

- 体ほぐしの運動は、児童がその行い方を知るとともに、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができます。そのことを通して、児童が心と体の変化に気付いたり、みんなて関わり合って運動したりすることの楽しさに触れることができる運動です。
- 体の動きを高める運動は、児童が体力の必要性や体の動きを高める運動の行い方を理解するとともに、自分の課題を踏まえて、直接的に体力の向上をねらうことができる運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動遊び ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽な運動 ・心と体の関係への気付き ・仲間と関わる楽しさ
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動
ア) 体のバランスをとる運動遊び イ) 体を移動する運動遊び ウ) 用具を操作する運動遊び エ) 力試しの運動遊び	ア) 体のバランスをとる運動 イ) 体を移動する運動 ウ) 用具を操作する運動 エ) 力試しの運動 オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	ア) 体のやわらかさを高めるための運動 イ) 巧みな動きを高めるための運動 ウ) 力強い動きを高めるための運動 エ) 動きを維持する能力を高めるための運動

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を理解している。 ・体を動かす心地よさを味わっている。 ・体の動きを高め運動の行い方を理解し、正しく行っている。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の状態や体力に応じて運動の行い方を工夫する。 ・自分や仲間と考えたことを友だちに伝えることができる。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組む。 ・約束を守り助け合って運動し、仲間の考えや取組を認めることができる。 ・場や用具の安全に気を配っている。

4 授業づくりのポイント

●体ほぐしの運動●

ア) 児童がねらいをもち、主体的な活動になるよう工夫の視点を明確にしましょう。

- ・引く時に力が入りやすい姿勢は。
- ・心地よく感じる運動の量は…。
- ・一緒に動きやすいタイミングは。

イ) 今までの学習を生かして、児童が運動を選択して楽しむ工夫を取り入れましょう



- ・もう一度やってみようかな。
- ・続けて取り組みたいな。

ウ) 心や体の変化への気付きを促すために行い方を工夫しましょう。

- ・仲間との触れ合いが深まる運動の提供。
- ・明るい表情や良い関わりをほめて意欲付けをする。
- ・心や体の変化を問いかける。

●体の動きを高める運動●

ア) 児童がねらいをもち、主体的な活動になるよう工夫の視点を明確にしましょう。

なぜその運動が必要なのか。

効果的な運動の行い方はどうするのか。

自分に合った運動の回数や行い方は？

イ) 動きのコツや自分の体力の高まりが実感できるように行い方を工夫しましょう。

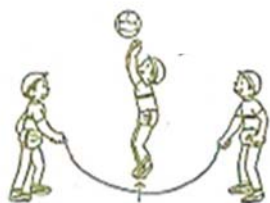
- ・行う条件を同じにし、数値化することで運動の高まりを実感させる。
- ・記録をとることで、前回の自分と比較して体力の高まりを実感させる。
- ・友達に見てもらうことでうまくできた時のコツを理解させる。

体づくり運動系（高学年） 取り上げる運動例

【巧みな動きを高める運動】

★長なわチャレンジ

ボールをキャッチ



2人でボールをキャッチ&パス

長なわの中で一人で短なわ



跳ぶ人が長なわと短なわを同時に跳ぶことができるように、長なわを回す人はタイミングをあわせてあげましょう。

【進め方】

長なわをしながら次のことに挑戦。

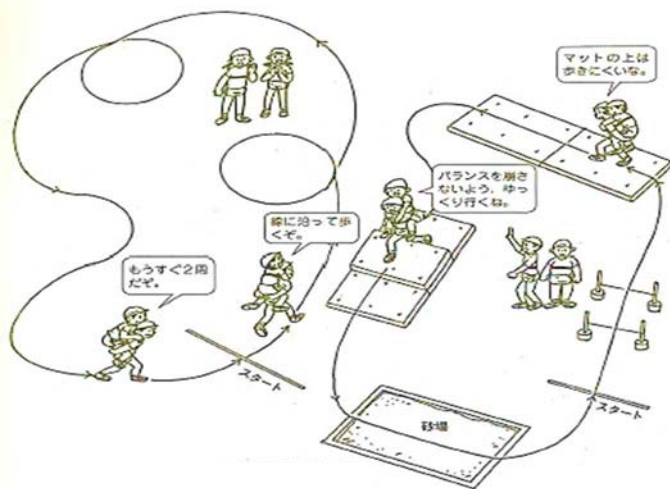
- ①地面に両手をタッチ。
- ②ボールを投げてキャッチ。
- ③2人組でボールをパス。
- ④長なわの中で短なわを回してジャンプするなど。

【動きの工夫】

- ・人数を増やす。
- ・跳びながらできるいろいろな動きを考える。
- ・用具を操作しながら跳ぶ。

【力強い動きを高める運動】

★かかえて、背負って、運び、運ばれ



【進め方】

- ①いろいろなコースを作り、友達を背負って走ってみる。

【動きの工夫】

- ・コースを考える。
- ・コース内にどのような障害物を置くと効果的か考える。

【体ほぐしや全身運動として】

★ジャンピングあんたがたどこさ

♪あんたがた

♪どこさ ひごさ〜くってさ

♪ちょっとかぶせ



全員で輪になり、びよんびよんと両足で跳んで、右へ右へと回る。

歌詞の「さ」の時だけ、左にジャンプする。

最後の「せ」の時、全員しゃがむ。

【あんたがたどこさ】

あんあがた どこさ ひごさ ひごどこさ
くまもとさ くまもとどこさ せんばさ
せんば山には たぬきがおってさ
それをりょうしが てっぽうでうってさ
にてさ やいてさ かってさ
それを木の葉で チョットかぶせ

【ちょっとハードに……チャレンジ！】

「さ」のときに、しゃがんでみましょう。



【進め方】

- ①「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、ルールに従って跳んだり、しゃがんだりする。



【動きの工夫】

- ・一人でやってみる。
- ・人数を増やす。
- ・大人数で輪になってやってみる。
- ・スピードを上げてみる。
- ・他の歌でもできないか考える。
- ・しゃがんだり立ったりするところの動きを考える。

【体づくり運動】高学年

【問い】「こんな動きができるかな」

～自分の動きを高める運動を考えよう～



1 学期		
1・2時間目	3～5時間目	6時間目
0 オリエンテーション ・ 高学年では自己の体力を知り、体力を向上させることを目指します。単元を通して自分の体力に目を向けさせるようにしましょう。	準備体操を行う 動きを持続する能力を高めるための運動 〔活動例〕 ・ 3分間サーキット走 ・ まねっこエアロビクス ・ 短なわミックス跳び 【ポイント】 動きを持続する能力を高めるための運動については、継続的な取り組みが体力の向上に効果的だと考えます。単元を通して取り入れるのも良いでしょう。	準備体操を行う 動きを持続する能力を高めるための運動 (運動を選んで行う) 自己の体力に合わせて、これまでに行った運動の中から選んで行います。自分なりにアレンジしながら行うのも良いでしょう。
10 学習のめあて いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう	学習のめあて いろいろな運動を試して、自分の体力の課題を見つけよう	学習のめあて 運動を選んで取り組み、体力を高めよう
20 体ほぐしの運動 「気付き」をねらいとした運動 〔活動例〕 ・ ストレッチ ・ 長縄くぐり抜け ・ コミュニケーションランニング 【ポイント】 《深》保健領域「心の健康」とも関連付けながら、運動すると心もスッキリすることを体験を通して学ばせるようにしましょう。	体の動きを高める運動 体の柔らかさを高めるための運動 〔活動例〕 ・ 前屈ボール拾い(5段階) ・ 肋木 ・ 2人組ストレッチ ・ ボールの散歩 ・ リンボーダンス ・ じゃんけん足広げ 【ポイント】 この3時間のねらいは、 ①運動の正しい行い方を知ること。 ②運動を行いながら、自分の体力をチェックすることです。 ②については、運動の程度をレベルで示したり、数値化したりして、児童が自己の体力の課題を見つけやすいようにすると良いでしょう。	体の動きを高める運動 体の柔らかさを高めるための運動 【ポイント】 この時間は、3～5時間目に行った運動の中から、自分の体力に合った運動を選んで取り組む時間です。 これまでの体力チェックをもとに、2つほど運動を選んで行わせましょう。
30 「交流」をねらいとした運動 〔活動例〕 ・ 平均台並びかえ ・ 風船りフティング ・ 人間知恵の輪	巧みな動きを高めるための運動 〔活動例〕 ・ フープキャッチ ・ フープくぐり ・ 長縄 ・ 新聞棒キャッチ ・ サイドステップコーンキャッチ	巧みな動きを高めるための運動 【ポイント】 《対》ネームプレート等を利用して、児童がどの運動を選択したのか全体で共有できるようにしましょう。同じ運動を選択している児童とは、協力し合ったり、コツを伝え合ったりするように促しましょう。
40 	振り返り 自分の体力の変化が分かるように、毎時間の運動の記録をとるようにしましょう。また、友達と交流したことを次の時間に生かすために、ワークシートに残しておくよう促しましょう。 めあてに沿った振り返りができるように、毎時間、振り返りの観点を示すようにしましょう。(例：自分の体力についての気付き)	 振り返り
45 振り返り		振り返り 

※取り扱う運動については、教育書や「多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット」(文部科学省)などを参考にして、発達段階に合った運動を選択しましょう。

◎運動が苦手な児童への配慮

- ・ 心や体の変化に気付くことが苦手な児童には、教師から気持ちや体の変化を表す言葉を示しながら、児童の気持ちを引き出すような言葉かけをしましょう。
- ・ 運動に苦手意識をもつ児童も楽しんで運動できるように、簡易的な動きや、親しみのある道具を運動の中に取り入れましょう。
- ・ 同じ運動でも自分の体力に合わせて運動ができるように、距離や高さ、重さや難易度を調整できるような場づくりを考えましょう。
- ・ ボール操作を行う運動では、恐怖心を軽減するために、クッション性の高いボールも用意し、児童が選んで使えるようにしましょう。

高学年では体力を向上させることをねらいとしますが、授業がトレーニング化しないように注意しましょう。運動を楽しみながら体力を高めていけるように、取り扱う運動も考えて授業づくりを進めましょう。

2 学期		
7・8時間目	9～11時間目	12時間目
<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の課題を見付ける手段として、体力テストの結果を振り返ることも一つの方法です。進んで活用しましょう。 <p>学習のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いろいろな体ほぐしの運動を楽しもう</p> </div> <p>体ほぐしの運動</p> <p>「気付き」をねらいとした運動</p> <p>〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレッチ 長縄くぐり抜け コミュニケーションランニング <p>「交流」をねらいとした運動</p> <p>〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 平均台並びかえ 人間知恵の輪 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>高学年になると、異性との体の接触到抵抗を感じる児童も出てきます。学習形態を工夫したり、タオルやバトンなどを利用して距離を確保したりするなど、抵抗感なく活動ができるよう配慮しましょう。</p> </div> <p>振り返り</p> <p>振り返りの観点</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を行った後の心と体の変化について 友達との関わりについて 	<p>準備体操を行う</p> <p>動きを持続する能力を高めるための運動</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【活動例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 3分間サーキット走 まねっこエアロビクス 短なわミックス跳び </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>ここでは動きを持続させることをねらいとしますので、難しい動きの運動は避けた方が良いでしょう。個々の体力に応じて、ペースも調整させましょう。</p> </div> <p>学習のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いろいろな運動を試して、自分の体力の課題を見つけよう</p> </div> <p>体の動きを高める運動</p> <p>力強い動きを高めるための運動</p> <p>〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 腹筋ボールパス 重量スロー おんぶオフロード 綱引きタイムアタック <div style="text-align: right;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>体力を高めるといっても、トレーニング化しないことが大切です。「楽しく運動を行っていれば、自然と体力が高まってきた」と感じさせるような授業を目指しましょう。その中でも、粘り強く取り組んでいる児童や、運動の行い方を自分なりに工夫している児童については、授業の中で価値付けを行うようにしましょう。</p> </div> <p>巧みな動きを高めるための運動</p> <p>〔活動例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 大道芸バランス 両足ジャンプ リズムカルラダー 華麗にボールキャッチ <div style="text-align: right;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>体の柔らかさおよび巧みな動きを高めるための運動は、高学年で重点的に指導する内容に挙げられています。5・6年生で系統性を十分に考え、計画的に取り扱うようにしましょう。</p> </div> <p>振り返り</p>	<p>準備体操を行う</p> <p>動きを持続する能力を高めるための運動</p> <p>(運動を選んで行う)</p> <p>自己の体力に合わせて、これまでに行った運動の中から選んで行います。音楽を流すと児童の気分も高まります。</p> <p>学習のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>運動を選んで取り組み、体力を高めよう</p> </div> <p>体の動きを高める運動</p> <p>力強い動きを高めるための運動</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>9～11時間目に行った運動の中から、自分の体力に合った運動を選んで取り組む時間です。これまでの体力チェックをもとに、2つほど運動を選んで行わせましょう。</p> </div> <p>巧みな動きを高めるための運動</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>《主》自分のペースで活動できるように、用具はできるだけ1人で1つ使えるようにしましょう。</p> </div> <p>振り返り</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <p>《深》この短い単元の中で大幅な体力の高まりはあまり見られないと思います。授業と遊びを繋げる話で学習を締めくくるようにしましょう。</p> </div>

◇かくにん！安全指導

- 用具を操作する運動では、転がしたり投げたりする方向を揃え、十分スペースを確保して活動させるようにしましょう。
- ペアで行う運動では、急に友達を押ししたり引いたりすると危険です。必ず声を掛け合って動き出すことを徹底させましょう。
- 急に重い物を運んだり、難しい動きに挑戦してしまうとけがに繋がることがありますので、易しい段階から挑戦し、少しずつ負荷を掛けたり難しくしていったりするようルールを設けましょう。
- 用具・器具を児童が工夫して使用し運動させる場合には、用具・器具の危険性を確認しましょう。
- 体格や体力、普段の関係性を配慮したペアリングを行うようにしましょう。

器械運動系 ～マット～

指導要領解説 P44～ P79～ P123～

マットを使った運動遊び（低）、マット運動（中・高）

1 このような運動です

- マット運動は、マットの上で体を支持したり、回ったりして、元の状態に戻る（立ち上がる）までが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動遊びの例 ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、背支持倒立（首倒立）、だるま転がり、丸太転がり、かえるの逆立ち、かえるの足打ち、うさぎ跳び、壁上り逆立ち、ブリッジ、うさぎ跳び、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、肋木 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接転技 前転、易しい場での開脚前転（開脚前転）、後転、開脚後転（伸膝後転） ● ほん転技 補助倒立ブリッジ（倒立ブリッジ）、側方倒立回転（ロンダート）、首はね起き（頭跳ね跳び） ● 平均立ち技 壁倒立（補助倒立）、頭倒立 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接転技 補助倒立前転（倒立前転）、（跳び前転）、開脚前転（易しい場での伸膝前転）、伸膝後転 ● ほん転技 倒立ブリッジ（前方倒立回転、前方倒立回転とび）、ロンダート、頭はね起き ● 平均立ち技 補助倒立（倒立）

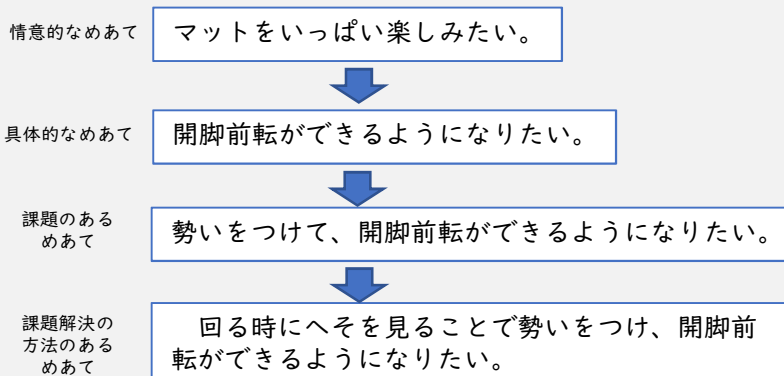
学習指導要領解説では、これらの技を基本的な技として、（ ）の中は発展的な技として例示してあります。

3 目指す児童の姿

	マット運動
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級の中で共有したマット運動の面白さを理解している。 ・ 自分の取り組んでいる技の行い方やコツが分かっている。 ・ 例示してある基本的な技ができています。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の課題にあつためあてを立てている。 ・ 課題解決に向けて場を選んだり、資料・ICTを活用したりしながら試行錯誤している。 ・ 技のポイントなど分かったことや、気づき・考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習を見通し、自分から進んで学習に取り組もうとしている。 ・ 友達と動きや考えを認め合い、自分の動きをさらに高めようとしている。 ・ 安全やきまりに気を付け、誰とでも仲良く活動に取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

器械運動系における児童のめあての見取り～学習カードから～



左に児童のめあてを4つ示しました。めあてが下に行くにつれて、児童の知識や思考力の高まりが見て取れますよね。単元を通して、児童は活動をしたり、仲間と関わったりしながら、新たな知識を獲得していきます。その獲得してきたものを学級の中で言語化していくと、自ずと児童のめあての書きぶりが変わってきますよ。みなさんはどの段階を目指して授業を行っていきますか？

5 取り組みたい準備運動（運動遊び）の例

運動感覚を養う遊び

例

- ・ 人間コンパス
- ・ えんぴつころがり
- ・ ゆりかご
- ・ 大きなゆりかご
- ・ アンテナピーン
- ・ ブリッジ
- ・ 進化歩き
- ・ カエルの足うち



ブリッジ



アンテナピーン



進化歩き

準備体操に合わせて、運動感覚を養う遊びも紹介すると、より子供がマット運動を楽しむきっかけとなりますよ。

6 場づくり（用具の工夫）について



体育倉庫にあるたくさんの道具をぜひ活用してください。安全に配慮しながらも「自由に使っていいよ」という雰囲気づくりが、子供の試行錯誤を促しますよ！

活用しやすい道具例

- ・ 跳び箱
- ・ 踏切調整台
- ・ ケンステップ
- ・ 踏切板
- ・ エバーマット など

例

○ 倒立系の場



跳び箱をおくと、顔からマットまでの距離が縮まり、児童の恐怖心が和らぎます。

○ 坂道の間



坂道は子供の回転に勢いをつけるのを助けます。多様な技で活用できます。

○ マットを重ねる場



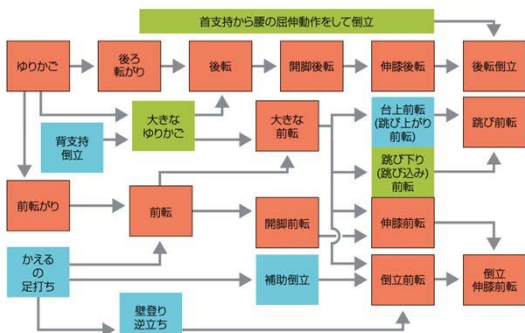
積み重ねる



端と端を合わせる

マットは重ね方次第で多様な使い方ができます。写真はいずれも開脚前転の場です。

7 系統表の活用を！



技には系統性（つながり）があります。児童には、左の図のように系統表として示しましょう。そしてそこから、どの技にチャレンジしていくかを考えさせていきますよ。系統表を活用することで、難しい技や無理な技にいきなり取り組むことを防ぐことにもつながります。

技の系統表については、学習指導要領解説に例示がされていますので、そちらを参考にしましょう。

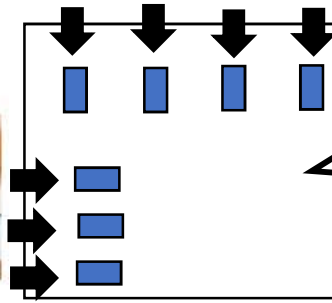
【マットを使った運動遊び】低学年～くるりんピタッとランド！～

I 時間目

0

1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。



△ 壁から3～5mほどの場所にマットを設置する。
→無茶な助走をつけさせないため。

10

2 準備運動を紹介する。



△ 手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△ 準備運動で、マット運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

20

3 たくさん転がろう。



「すごい！起き上がったね！」
「くるっとまわって起き上がるかな？」

△ 手の平をしっかりとつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。



30

4 後片付けをする。

5 振り返りをする。

【予想される児童の反応】

- ・ くるっと回ることが楽しかった。
- ・ 起き上がったことが嬉しかった。
- ・ ○○さんみたいにピタッと止まれそうだったのが面白かった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろな場所で遊びたい。

「マット運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

「これから、どんなことをがんばりたい？」



45

* 単元を通して、「くるっと回って、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

△・・・かくにん！安全指導

【問い】 マットから落ちずに回って立ち上げられるかな？

2～6時間目

1 場の準備・準備体操・準備運動をする。

* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって、場は変わります。

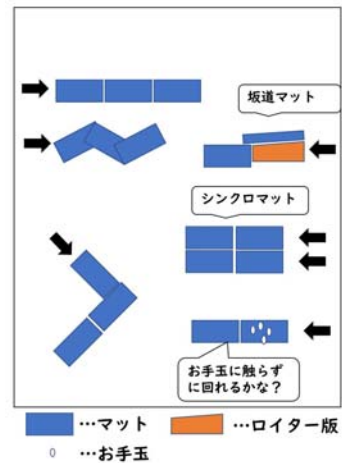
2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて】 いろいろな場で いろいろな転がり方を楽しもう。 (動きの例示は、指導要領解説p175を参考に！)

* 子供と共有したい視点例《対》《深》

- ・ 手の着き方 (手の平で着く)
- ・ マットからはみ出ない (マットから落ちずに回れるかな?)
- ・ 回転の数 (前転がり4回で、マット1枚いけるかな?)
- ・ 目線 (どこを見るか) など

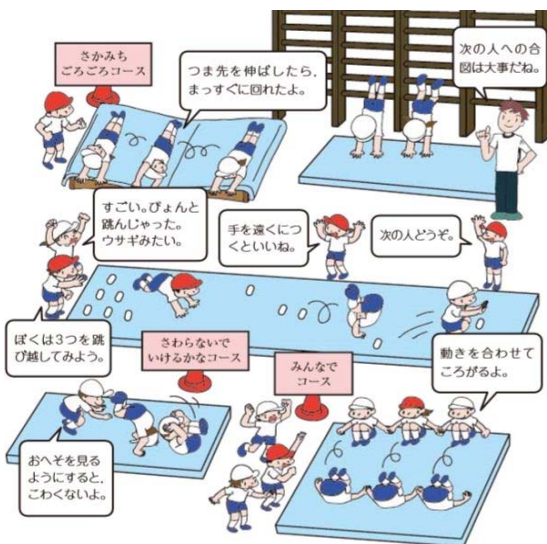
4時目のマット配置図 (例)



よじのぼり逆立ちで横移動をする
(できない児童は跳び箱に足をかけての横移動をする)



坂道→ゴムひもくぐり
→ワニの箱越え
→細道マット
がある場で、いろいろな転がり方をして楽しむ



* 場の例

- ・ ジグザグマット
 - ・ 坂道マット
 - ・ 段差マット
 - ・ 長～いマット
- など、いろいろな“挑戦したくなる”場を作りましょう！



跳び箱に手を着く
→マットの上に手を着く
→箱をよけて川跳び
(できるようになった児童は、腕立て横跳び越しに発展する)

【問いかけを大切に！】

例

- ・ 「くるっと回って、起き上げられる？」
- ・ 「川(マット)を跳び越せるかな？」
- ・ 「長いマットを何回転がれる？」

4 後片付けをする。

5 振り返りをする。

(振り返りのポイント：楽しかったこと、できたこと、新しい発見など)

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。

例 「このマットを何回で転がることができたかな？」

- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ！《深》

6 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)



…かくにん！安全指導

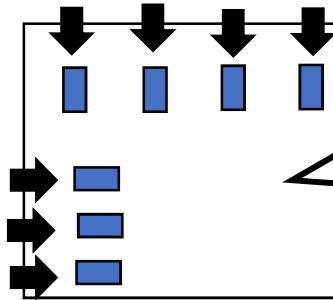
【マット運動】 中学年～くるっと回ってピタッと止まろう！～

Ⅰ 時間目

0 1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。

二人もしくは四人で一枚を持つようにする



△ 壁から3～5mほどの場所にマットを設置する。
→無茶な助走をつけさせないため。

10 2 準備運動を紹介する。

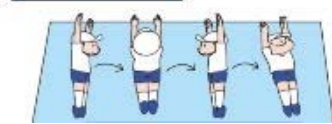
ゆりかご



かえるの足打ち



虫足転がり



支持での川遊び



はじのほしやがんに動物から、だんだん姿勢を高くしてみよう。

△ 手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△ 準備運動で、マット運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

20 3 今できる技を使って、「元の状態に戻れるかどうか」にチャレンジする。



「元の状態に戻れたね！」

「くるっとまわった後に止まれるかな？」

(児童の動きを紹介して)
「〇〇さんは、どんな風に止まっているかな？」

△ 手の平をしっかりつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。



30 4 後片付けをする。

「マット運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

5 振り返りをする。

【予想される児童の反応】

- ・ くるっと回ることが楽しかった。
- ・ 技ができたことが嬉しかった。
- ・ 〇〇さんみたいにピタッと止まれそうだったのが面白かった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろな技ができるようになりたい。

「これから、どんなことを学習していきたい？」

* 単元を通して、「くるっと回って、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

45

【問い】技を使っても立ち上げられるかな？

2～6時間目

1 場の準備・準備運動をする。

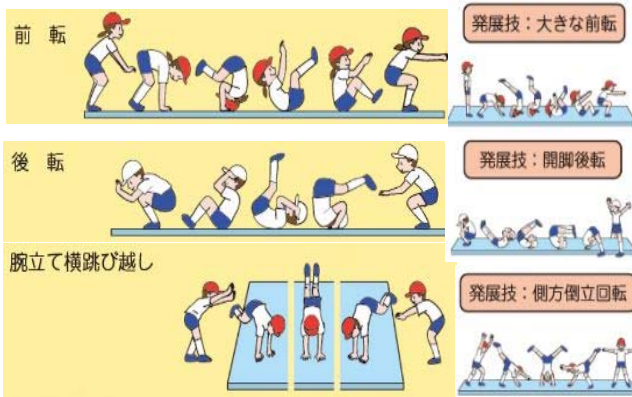
* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって、場は変わります。

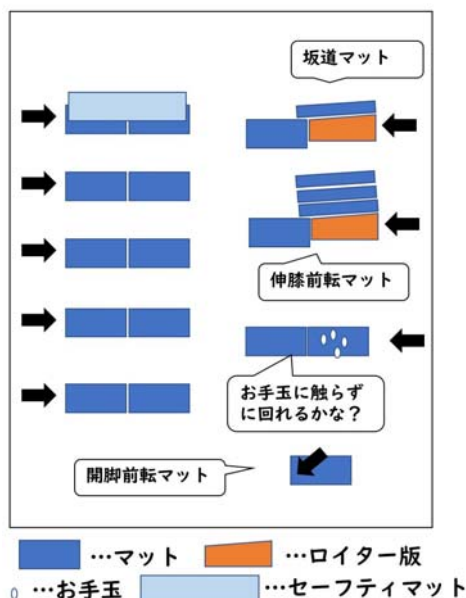
2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて1】今できる技の レベルアップをしよう。 (技の例示は、指導要領解説p175を参考に！)

- * 子供と共有したい視点例《対》《深》
- ・ 目線 (技の途中、着地でどこを見るか)
 - ・ 回転の勢い (ゆっくり、はやく)
 - ・ 着地での膝の使い方 (勢いを吸収する) など



4 時目のマット配置図 (例)



【問いかけを大切に！】
 「前転の手を遠くに着いてもできる？」
 「後転した後に足を開いても立てる？」
 「手と足を一直線上に着けるかな？」
 * 基本技のできばえが上がる、他の技や発展技に繋がります。

4 【めあて2】もう少しできそうな技にチャレンジしよう。



* 回転系の技では、「勢い」をつけることが大切です。
 勢いをつけるための場の工夫や、勢いをつける感覚を養うことがポイントです。

* 支持系の技では、「逆さ感覚」と「腕で支持する感覚」が大切です。
 逆さになる遊びを十分に組みませたり、壁を活用した運動遊びに取り組みませたりしましょう。

5 後片付けをする。

6 振り返りをする。

(振り返りのポイント：楽しかったことやできたこと、新しい発見など)

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。例「○○さんは勢いをつけるためにどんなことに気を付けましたか？」
- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ！《深》

7 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)

⚠️...かくにん！安全指導

【マット運動】高学年～くるっと回ってピタッと止まろう！～

I 時間目

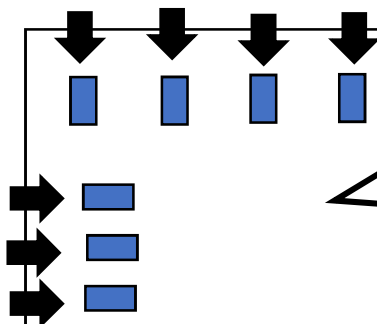
0

1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。



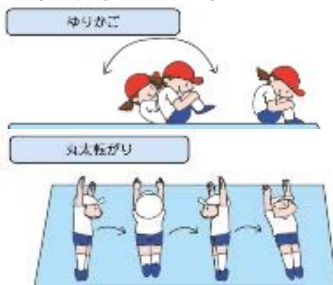
二人もしくは四人で一枚を持つようにする



△壁から3～5mほどの場所にマットを設置する。
→無茶な助走をつけさせないため。

10

2 準備運動を紹介する。



はじめるには、ぎんぎんに動物から、だんだん姿勢を高くしてみよう。

△手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△準備運動で、マット運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

20

3 今できる技を使って、「元の状態に戻れるかどうか」にチャレンジする。



「元の状態に戻れたね！」

「くるっとまわった後に止まれるかな？」

△手の平をしっかりとつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。

30

(児童の動きを紹介して)
「〇〇さんは、どんな風に止まっているかな？」



4 後片付けをする。

「マット運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

5 振り返りをする。

【予想される児童の反応】

- ・ くるっと回ることが楽しかった。
- ・ 技ができたことが嬉しかった。
- ・ 〇〇さんみたいにピタッと止まれそうだったのが面白かった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろな技ができるようになりたい。

「これから、どんなことを学習していきたい？」

40

45

* 単元を通して、「くるっと回って、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

⚠ ...かくにん！安全指導

【問い】技を使っても立ち上がれるかな？

2～6時間目

1 場の準備・準備運動をする。

* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって、場は変わります。

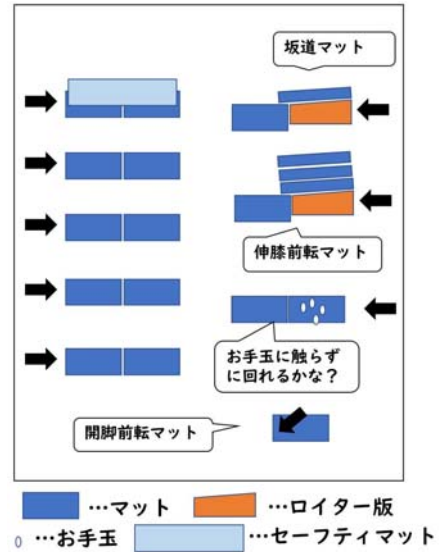
2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて1】今できる技の レベルアップをしよう。 (技の例示は、指導要領解説p175を参考に！)

* 子供と共有したい視点例《対》《深》

- ・ 目線 (技の途中、着地でどこを見るか)
- ・ 回転の勢い (ゆっくり、はやく)
- ・ 着地での膝の使い方 (勢いを吸収する) など

4時目のマット配置図 (例)



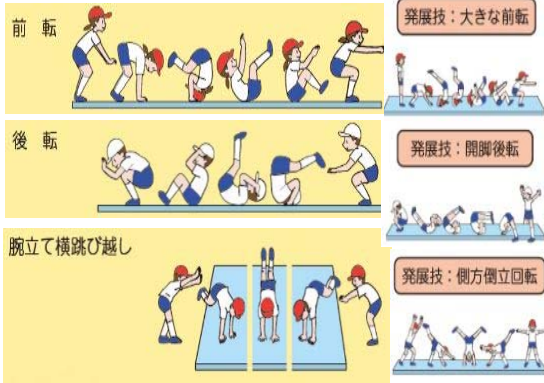
【問いかけを大切に！】

「前転の手を遠くに着いてもできる？」

「手と足を一直線上に着けるかな？」

「技を組み合わせることができるかな？」

* 基本技のできばえが上がると、他の技や発展技に繋がります。



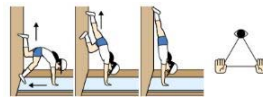
4 【めあて2】もう少しできそうな技にチャレンジしよう。



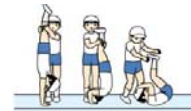
《場の工夫》
坂道マット等



《動きの工夫》
ゆりかごの勢いを使う



《視点の共有例》
目線はどこを見ている？



《補助の仕方》
横に立って片方の足をつかむ

* 回転系の技では、「勢い」をつけることが大切です。
勢いをつけるための場の工夫や、勢いをつける感覚を養うことがポイントです。

* 支持系の技では、「逆さ感覚」と「腕で支持する感覚」が大切です。
逆さになる遊びを十分に取り組ませたり、壁を活用した運動遊びに取り組ませたりしましょう。

5 後片付けをする。

6 振り返りをする。

(振り返りのポイント：すごいと思った仲間の言動、できたこと、新しい発見など)

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。例「技を組み合わせる時に、〇〇さんは、どんなことに気を付けましたか？」
- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ！《深》

7 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)

器械運動系 ～跳び箱～

指導要領解説 P48～ P84～ P128～

跳び箱を使った運動遊び（低）、跳び箱運動（中・高）

1 このような運動です

- 跳び箱運動は、跳び箱の上を支持して跳び越したり、回ったりして着地することが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動	跳び箱運動
<ul style="list-style-type: none"> ● 運動遊びの例 馬跳び、タイヤ跳び、うさぎ跳び、ゆりかご、前転がり、背支持倒立（首倒立）、かえるの逆立ち、かえるの足打ち、壁上り下り倒立、支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り、踏み越し跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ● 切り返し跳び 開脚とび（かかえ込み跳び） ● 回転跳び 台上前転（伸膝台上前転） 首はね跳び（頭はね跳び） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 切り返し跳び かかえ込みとび（屈伸跳び） ● 回転技 伸膝台上前転 頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）

学習指導要領解説では、これらの技を基本的な技として、（ ）の中は発展的な技として例示してあります。

3 目指す児童の姿

	跳び箱運動
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級の中で共有した跳び箱運動の面白さを理解している。 ・ 自分の取り組んでいる技の行い方やコツが分かっている。 ・ 例示している基本的な技ができています。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の課題にあっためあてを立てている。 ・ 課題解決に向けて場を選んだり、資料・ICTを活用したりしながら試行錯誤している。 ・ 技のポイントなど分かったことや気づき、考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習を見通し、自分から進んで学習に取り組もうとしている。 ・ 友達と動きや考えを認め合い、自分の動きをさらに高めようとしている。 ・ 安全やきまりに気を付け、誰とでも仲良く活動に取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

児童と共有したい運動を見つめる目（＝視点）

器械運動系であれば

- ・ 勢い
- ・ 体の締め
- ・ 着手
- ・ ける（ふみきり）
- ・ 真っ直ぐ
- ・ 目線
- ・ 着地
- など



体育の学習では、児童がそれぞれのめあてを持ち、学習に取り組んでいきます。例えば跳び箱運動で児童が互いの技を見合うとしても、やっていることはそれぞれなので、どこをどうやって見ればいいのか分からないということが起こります。

そうならないためにオススメしたいのが、「視点」という運動の見方です。この「視点」というのは、児童の振り返りや実際の動きから運動の見方を価値付けたものです。

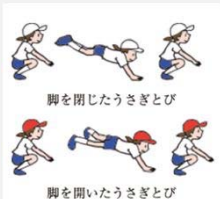
この視点があることで児童のめあてがより具体的なものになったり、児童相互の関わりが豊かになったりして、児童がより運動を楽しむことができるようになりますよ。

5 取り組みたい準備運動（運動遊び）の例

運動感覚を養う遊び

例

- ・ うさぎとび
- ・ ゆりかご
- ・ 大きなゆりかご
- ・ アンテナピーン
- ・ カエルの足うち



準備体操に合わせて、運動感覚を養う遊びも紹介するとより跳び箱運動に児童が順応しやすくなりますよ。

6 場づくり（用具の工夫）について



体育倉庫にあるたくさんの道具をぜひ活用してください。安全面に留意した上で、「自由に使っていいよ」という雰囲気づくりが、児童の試行錯誤を促しますよ！

例

- 跳び箱と踏切板の距離を離してみる



踏切の位置が変わると、踏切の強さや空中姿勢に変化が見られるようになりますよ。

活用しやすい道具例

- ・ チョーク
- ・ 踏切調整台
- ・ ケンスタンプ
- ・ 踏切板
- ・ エバーマット など

- チョークを活用して、手を着く位置に印を入れる。



チョークを使うと、どの位置に手を着くか視覚化できます。チョークは、着手以外にも、着地や踏切位置など様々な場面で活用できます。



- 着地用のマットに印を入れる。



より遠くへ跳んでみようとしたり、目印の上でピタッと止まろうとしたりする姿が見られるようになります。

※ 効果的なICTの利活用！

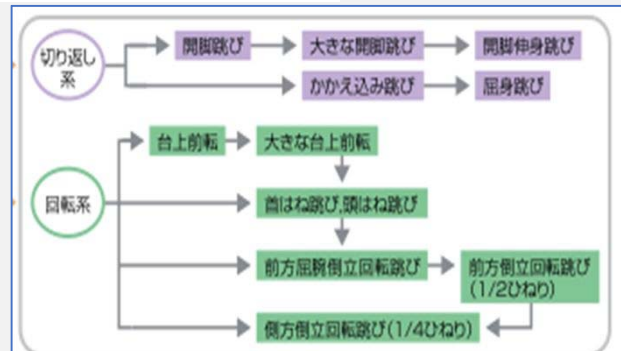


器械運動は特にICTの利活用が効果的です。自分の動きを見て分けることができたり、動画を再生しながら友達との関わりも生まれたりします。

※ 跳び箱の高さは・・・

跳び箱の高さ選びは安全面からして重要です。目安としては**腰の高さ**を基準としましょう。「高い段を跳び越したい」という児童の気持ちは当然あると思いますが、まずは多様な技の広がり児童の目を向けさせることも大事にしてみてください。

7 系統表の活用を！



技には系統性（つながり）があります。児童には、左の図のように系統表として示しましょう。そしてそこから、どの技にチャレンジしていくかを考えさせていきますよ。系統表を活用することで、難しい技や無理な技にいきなり取り組むことを防ぐことにもつながります。

技の系統表については、学習指導要領解説に例示がされているので、そちらを参考にしましょう。

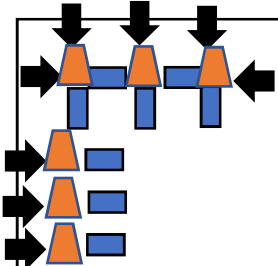
【跳び箱を使った運動遊び】低学年～とびばこランド～

Ⅰ 時間目

0 1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。

○ 1段目の持ち方
* ひっくり返すとバランスが取れます



△ 壁から3～5mほどの場所に跳び箱を設置する。
→ 無茶な助走をつけさせないため。

10 2 準備運動を紹介する。

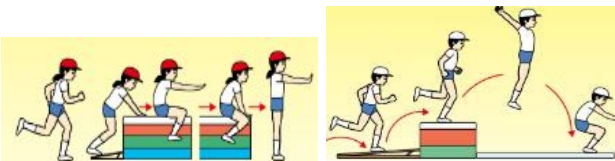


△ 手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△ 準備運動で、跳び箱運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

「先生のまねができるかな？」

20

3 いろいろな場で、跳び箱を乗り越えたり跳び越したりすることを楽しむ。



「つなげた跳び箱を足を着かずに進めるかな？」

「最後ピタッと止まっているね！すごい！」

△ 手の平をしっかりとつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。



「階段コース、乗り越せるかな？」



35

4 後片付けをする。

「跳び箱運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

5 振り返りをする。

40

【予想される児童の反応】

- ・ 階段コースが楽しかった。
- ・ 手だけで進めたのが嬉しかった。
- ・ ○○さんがピタッと止まれましたすごかった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろなコースで跳び越せるようになりたい。

「これから、どんなことをがんばりたい？」



* 単元を通して、「いろいろな場で、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

45

【問い】 跳び箱を乗り越えてピタッと止まれるかな？

2～6時間目

1 場の準備・準備運動をする。

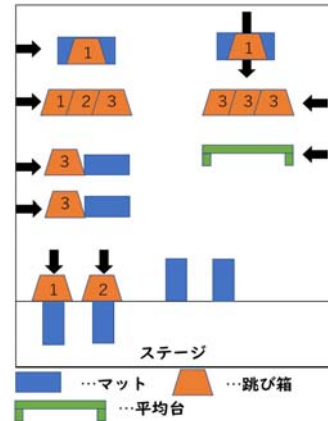
△ 合図・手の着き方を指導しましょう。

* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって場は変わります。



4時目の跳び箱配置図(例)



2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて】 いろいろな場で いろいろな跳び越し方を楽しもう。(動きの例示は、指導要領解説p175を参考に！)

* 児童と共有したい視点例《対》《深》

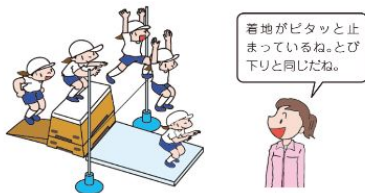
- ・ 手の着き方 (手の平で着く)
- ・ 手を着く数 (少ない回数で進めるかな?)
- ・ 着地の距離 (着地を遠くにできるかな?)
- ・ 着地の仕方 (ピタッと止まれるかな?) など

「〇〇さんがこんなこととしていたよ! できそうな人、やってみよう!」

跳ぶ動き	跳びの広げ方
踏み越し跳び 片足で踏み切り、片足で跳び箱に乗り、ジャンプして跳び下りる。	○ジャンプでいろいろなポーズをとる(着地は両足)
支持でまたぎ乗りまたぎ下り 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗る。またいだ姿勢で胸を支点に体重を移動させ、最後はまたぎ下りる。	○またいで進んだ回数を数えて、少ない回数で進められるようにする。(はうすはなわす、あそび)
支持で跳び上がり跳び下り 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて跳び乗り、ジャンプして跳び下りる。	○着手や着地の位置にラインを引き、真ん中で取り組めるようにする。



* 友達の動きを紹介して「やってみよう!」を引き出しましょう。



* 場の例

- ・ 2～3個つなげた跳び箱の場
- ・ 段差(上り坂や下り坂)をつけた場
- ・ ゴム紐をジャンプして着地する場
- ・ 平均台を跳び越したり、手だけで進んだりする場など、いろいろな“挑戦したくなる”場を作りましょう!

4 後片付けをする。

5 振り返りをする。

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。例「3つつなげた跳び箱で、5回手を着いてできていたね。どうして5回で行けたのかな?」《対》《深》
- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ!

6 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)

△・・・かくにん! 安全指導

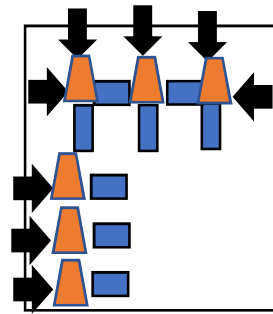
【跳び箱運動】 中学年～ふわっとジャンプ！ピタッと着地！～

Ⅰ 時間目

0 1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。

* 1段目の持ち方ひっくり返すとバランスが取れます



△ 壁から3～5mほどの場所に跳び箱を設置する。
→ 無茶な助走をつけさせないため。

10 2 準備運動を紹介する。



△ 手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△ 準備運動で、跳び箱運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

20 3 今できる技を使って、「跳び箱を跳び越せるかどうか」にチャレンジする。



△ 手の平をしっかりつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。

30 「跳び越した後に止まれるかな？」

「跳び越せたね！」

(児童の動きを紹介して)
「〇〇さんは、どんな風に止まっているかな？」



4 後片付けをする。

5 振り返りをする。

【予想される児童の反応】

- ・ 跳び越すことが楽しかった。
- ・ 技ができたことが嬉しかった。
- ・ 〇〇さんみたいにピタッと止まれそうだったのが面白かった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろな技ができるようになりたい。

「跳び箱運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

「これから、どんなことを学習していきたい？」



* 単元を通して、「いろいろな技を使って跳び箱を跳び越して、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

△・・・かくにん！安全指導

【問い】技を使って跳び越してピタッと止まれるかな？

2～6時間目

1 場の準備・準備運動をする。

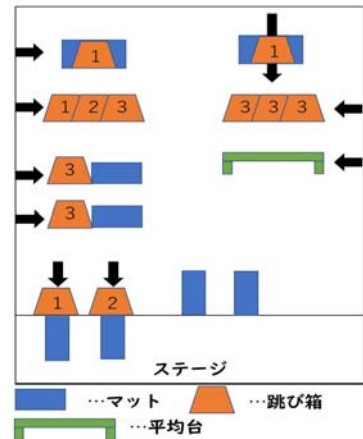
* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって、場は変わります。

△合図・手の着き方を指導しましょう。



4時目の跳び箱配置図(例)



2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて1】今できる技のレベルアップをしよう。(技の例示は、指導要領解説p175を参考に！)

*子供と共有したい視点例《対》《深》

- ・ 目線 (技の途中、着地でどこを見るか)
- ・ 回転の勢い (ゆっくり、はやく)
- ・ 腰の高さ (切り返し系、回転系での上がり方)
- ・ 着地での膝の使い方 (勢いを吸収する) など

① 問いかけ例 (どこに目を付けるのか視点を与えて問いかけてもいいですね！)

○ 跳び箱の向きや高さを変えてもできるかな？(6段まで)



「どうしたら、ピタッと止まれるかな？」
「腰の高さを見て！どうなってるかな？」

○ 踏切位置(20cm～60cm)や着地位置を遠くにしてもできるかな？

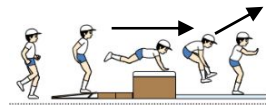


*踏切位置を離して開脚跳びができると、腰が十分に上がるため、抱え込み跳びに繋がります。

4 【めあて2】もう少しでできそうな技にチャレンジしよう。

《視点の共有例》

丸めたマット等 印をつけるのもOK! 跳ぶ時と、手の着き離しの時、目線はどこを見ている？



重ねたマット



《補助の仕方》
児童の横から



△跳び箱の横にマットを敷いておくと、台上前転などの安全策・恐怖軽減策になります。

△45分の中で、切り返し系、回転系の両方に取り組む場合は、必ず、【切】→【回】の順で。

5 後片付けをする。

6 振り返りをする。

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。例「○○さんはダイナミックに開脚跳びをしていましたね。どうしてダイナミックに跳ぶことができたのかな？(踏切位置を離していた)」《対》《深》
- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ！

7 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)

△・・・かくにん！安全指導

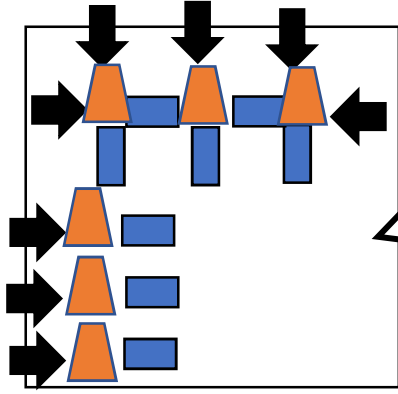
【跳び箱運動】高学年～ダイナミックにジャンプ！ピタッと着地！～

1 時間目

0 1 場の準備をする。

* 授業が始まる前に、「場の準備の仕方」を配付しておく、スムーズに準備ができます。

* 1段目の持ち方 ひっくり返すとバランスが取れます



△壁から3～5mほどの場所に跳び箱を設置する。
→ 無茶な助走をつけさせないため。

10 2 準備運動を紹介する。



△手首や首など、ケガをしやすい箇所をストレッチさせる。
△準備運動で、跳び箱運動の感覚をつかませる。
・ 腰を上げる
・ 手で支持をする

20

3 今できる技を使って、「跳び箱を跳び越せるかどうか」にチャレンジする。



△手の平をしっかりつけているか観察し、指を立てている児童がいたら、手の着き方を指導する。

30

「跳び越した後に止まれるかな？」 「跳び越せたね！」

(児童の動きを紹介して)
「〇〇さんは、どんな風に止まっているかな？」



4 後片付けをする。

「跳び箱運動をやってみて、どんなことが面白かった？」

5 振り返りをする。

「これから、どんなことを学習していきたい？」



40

【予想される児童の反応】

- ・ 跳び越すことが楽しかった。
- ・ 技ができたことが嬉しかった。
- ・ 〇〇さんみたいにピタッと止まれそうだったのが面白かった。
- ・ ピタッと止まりたい。
- ・ いろいろな技ができるようになりたい。

* 単元を通して、「いろいろな技を使って跳び箱を跳び越して、ピタッと止まるためにはどうすればいいか」考えるように促しましょう。

45

△・・・かくにん！安全指導

【問い】技を使って跳び越してピタッと止まれるかな？

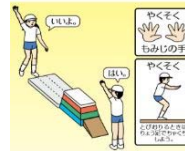
2～6時間目

1 場の準備・準備運動をする。

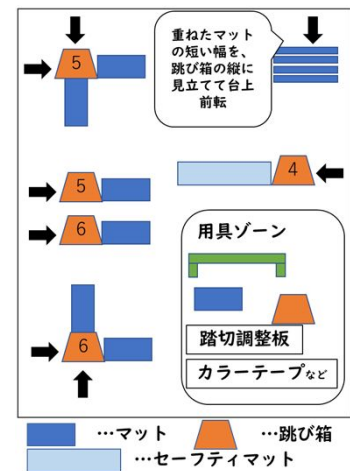
* 準備をする場所を、班ごとに決めておくと、自分たちでもできます。

* 2時目以降は、児童の要望や教師の願いによって、場は変わります。

△ 合図・手の着き方を指導しましょう。



4時目の跳び箱配置図(例)



2 前時を振り返り、本時のめあてを確認する。

3 【めあて1】今できる技のレベルアップをしよう。(技の例示は、指導要領解説p175を参考に！)

- *子供と共有したい視点例《対》《深》
- ・ 目線 (技の途中、着地でどこを見るか)
 - ・ 回転の勢い (ゆっくり、はやく)
 - ・ 腰の高さ (切り返し系、回転系での上がり方)
 - ・ 着地での膝の使い方 (勢いを吸収する) など

問いかけ例 (どこに目を付けるのか視点を与えて問いかけてもいいですね！)

○ 跳び箱の向きや高さを変えてもできるかな？ (6段まで)



○ 踏切位置 (20cm～60cm) や着地位置を遠くにしてもできるかな？

「どうしたら、ピタッと止まれるかな？」
「腰の高さを見て！どうなってるかな？」



*踏切位置を離して開脚跳びができる、腰が十分に上がるため、抱え込み跳びに繋がります。

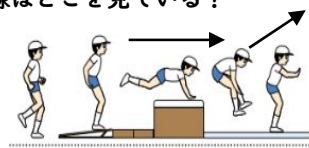
4 【めあて2】もう少しできそうな技にチャレンジしよう。

《場の工夫》

重ねたマット等

印をつけるのもOK!

跳ぶ時と、手の着き離しの時、目線はどこを見ている？



△ 跳び箱の横にマットを敷いておくと、台上前転などの安全策・恐怖軽減策になります。

《補助の仕方》
児童の横から



△ 45分の中で、切り返し系、回転系の両方に取り組む場合は、必ず、【切】→【回】の順で。

5 後片付けをする。

6 振り返りをする。

- ・ 学習の中で見つけた視点を、共有しましょう。例「踏切位置を離したり、着地位置を遠くしたり、回転系の技をしたりしていますね。手を着くまでの動きで共通しているところはどんなところかな？(勢いが付いている)」「《対》《深》」
- ・ 模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと見て分かりやすいですよ！

7 次時のめあてを立てる。(単元の最後は、これまでの学習カードを振り返らせましょう)

△・・・かくにん！安全指導

器械運動系 ～鉄棒～

指導要領解説 P44～ P82～ P126～

鉄棒を使った運動遊び・固定施設を使った運動遊び（低）、鉄棒運動（中・高）

1 このような運動です

- 鉄棒運動は、鉄棒に上がって、回ったり、支持したりぶら下がったりして、下りる組み合わせが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動遊びの例 ふとん干し、ツバメ、足抜き回り、ぶたの丸焼き、さる、こうもり、ぶら下がり、跳び上がり、跳び下り、前に回って下りる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前方支持回転技 前回り下り、かかえ込み回り、転向前下り、膝掛け振り上がり、前方片膝掛け回転 ・ 後方支持回転技 補助逆上がり（逆上がり）、かかえ込み回り、後方片膝掛け回転、両膝掛け倒立下り 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前方支持回転技 前方支持回転、片足踏み越し下り、膝掛け上がり、前方もも掛け回転 ・ 後方支持回転技 逆上がり、後方支持回転、後方もも掛け回転、両膝掛け振動下り
固定施設を使った運動遊び		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 遊び場の例 ジャングルジム、雲梯、登り棒、肋木 		

学習指導要領解説では、これらの技を基本的な技として、（ ）の中は発展的な技として例示してあります。

3 目指す児童の姿

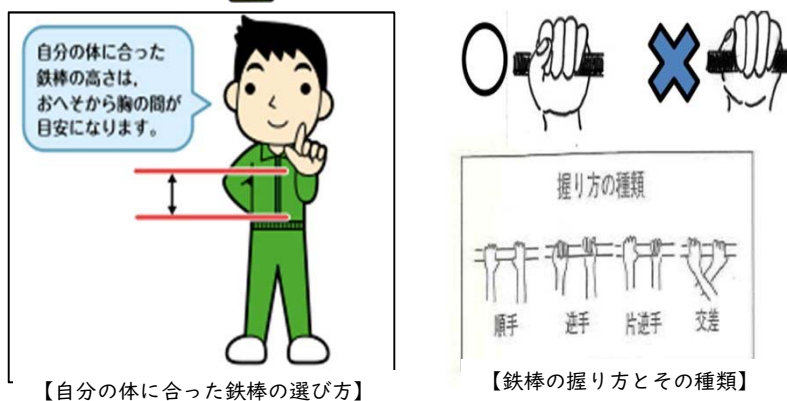
	鉄棒運動
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学級の中で共有している鉄棒運動の面白さを理解している。 ・ 自分の取り組んでいる技の行い方やコツが分かっている。 ・ 例示している基本的な技ができています。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の課題にあっためあてを立てている。 ・ 課題解決に向けて場を選んだり、資料・ICTを活用したりしながら試行錯誤している。 ・ 技のポイントなど分かったことや、気づき・考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習を見通し、自分から進んで学習に取り組んでいる。 ・ 友達と動きや考えを認め合い、自分の動きをさらに高めようとしている。 ・ 安全に気を付けて、きまりを守って活動に取り組んでいる。

4 授業づくりのポイント

児童が「今もっている力から、工夫した力で楽しむ」ことができるように

- ① 児童と児童の課題があっているか確認をしましょう。児童が選ぶ技については系統表を作成し、それを基に選ばせるといいですよ。
- ② 友達との関わりも大変重要です。お互いに技を見合いながら高めていけるような雰囲気づくりをしていきましょう。

！ かくにん！安全指導

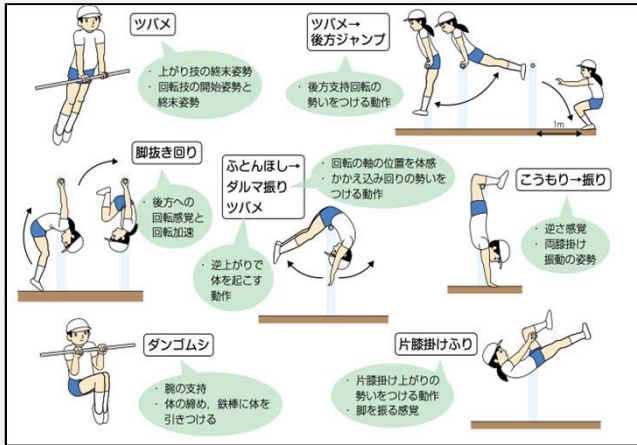


【自分の体に合った鉄棒の選び方】

【鉄棒の握り方とその種類】

ちょっとした配慮で児童の気持ちは変わります。ぜひ一手間かけてください。それが安全面への配慮につながります。

5 取り組みたい準備運動（運動遊び）の例

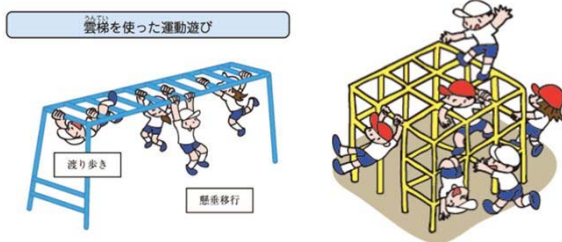


鉄棒運動には主運動につながるような多様な運動遊びがあります。これらの遊びの中でも特に

- ① つばめ（体のどこで体重を支えるか）
- ② ふとんほし（体のどこで折れるのか）
- ③ ダンゴムシ（腕を曲げて支持する感覚）

の3つについては、ぜひ児童に紹介してください。遊びを通して子供たちの感覚が豊かになり、多様な技の獲得につながっていきますよ。

【固定施設を使った遊具遊び】との関連を



握り方や体の支持の仕方など、鉄棒運動と共通点が多いですよ！！

固定施設を使った遊具遊びと関連を図るとより鉄棒運動に親しみやすくなります。学年に限らず、ぜひ運動遊びの中に取り入れてください。特に低学年は遊具遊びを積極的に取り入れ、腕支持などの感覚を養っていきましょう。

年間計画（単元配列）を工夫することで、さらに児童が運動に親しみやすくなりますよ。

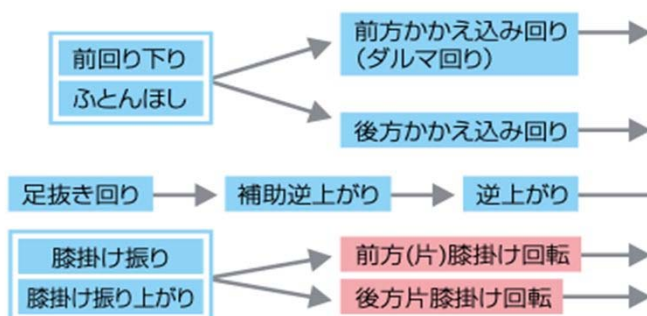
6 場づくり（用具の工夫）について

- 準備しておきたい道具
- ・ マット
 - ・ 逆上がり補助具
 - ・ タオル
 - ・ ICT（可能ならば）



痛みや怖さは、運動への意欲や関わり方を減退する原因です。これらを補助具で補うだけで、児童の意欲は大きく変わります。安全面の配慮や新たな技の習得にもつながりますので、ぜひ色々試してみましょう。

7 系統表の活用を！



技には系統性（つながり）があります。児童には、左の図のように系統表として示しましょう。そしてそこから、どの技にチャレンジしていくかを考えさせていきますよ。系統表を活用することで、難しい技や無理な技にいきなり取り組むことを防ぐことにもつながります。

技の系統表については、学習指導要領解説に例示がされていますので、そちらを参考にしましょう。

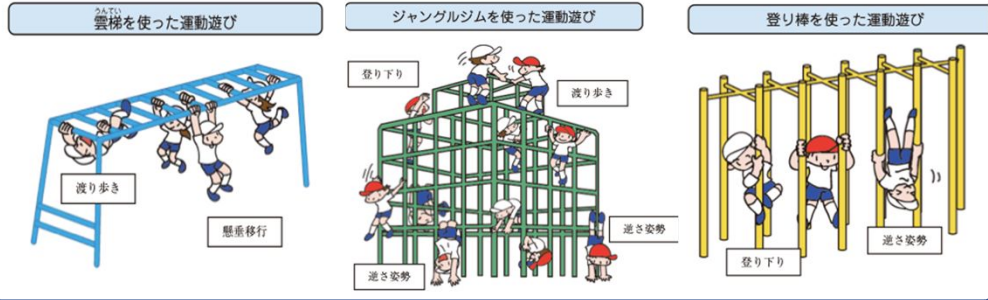
【鉄棒遊び+固定施設を使った運動遊び】低学年

1 時目～オリエンテーション～

0

1 準備運動・学校にある固定施設で思いっきり遊ぶ

例



固定施設を使った遊びは、逆さ姿勢や腕支持、体の締めなど鉄棒運動につながる動きが自然と養われていきます。



低学年の時期に大切なのは、
 ・ 逆さ感覚をたくさん経験して、怖がらないようになること
 ・ 体を振る動きが身に付くこと
 そして何より、簡単な動きでいいので、色々なことに積極的にチャレンジしていくことです。



15

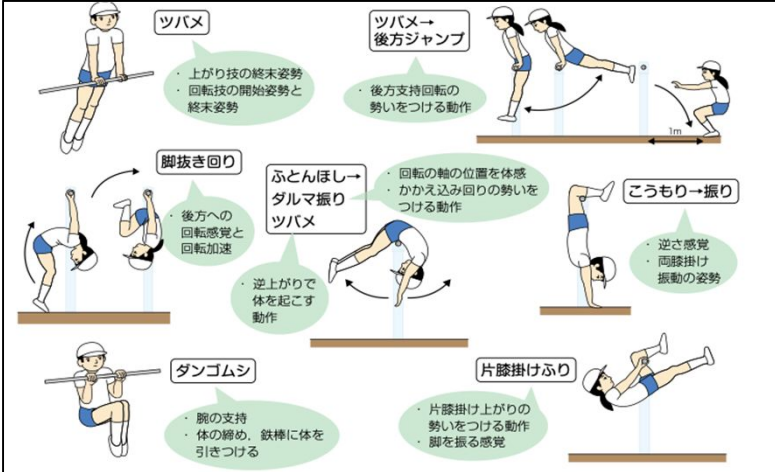
2 めあての確認

「てつぼうあそび」のおもしろいところ（とい）をかんがえよう。

オリエンテーションの一番のねらいは、実際に体を動かしながら鉄棒の面白さを児童と教師が共有することです！**低学年では特に体を実際に動かし**、児童と「何が面白い運動なのか（学習の問い）」を共有しましょう。それが難しい場合は、教師側から「どのように、鉄棒に上がったり、回ったり、支えたり、下りたりできる？」と問いを投げかけた上で活動し、学習の最後に問いを振り返るのもOKです。

20

3 運動遊びの紹介



かくにん！安全指導

- 鉄棒の使い方
- 鉄棒の選び方
- 順番の待ち方

などについてもこの場面ですっきりと指導をしましょう。



35

4 学習の問いをまとめる

- 【予想される児童の反応】
- 回ったり、支えたりするのが楽しい。
 - 〇〇さんの動き、すごい！
 - どうすれば「つばめ」ができる？
 - これから「〇〇」をがんばりたい！

活動を楽しんだ児童へ「鉄棒運動の面白いところってどんなところ？」と問いかけてください。児童から「技ができた時」「くると回ることができた時」など様々な意見が出てくることでしょう。そこから意見を集約してクラスの鉄棒運動に対する問いを共有します。



単元を通して子供と共有していきたい問いの例
「どのように鉄棒に上がったり・回ったり・支えたり・下りたりできる？」

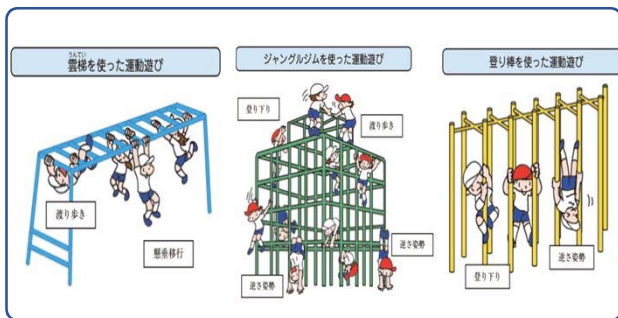
45

かくにん！安全指導

問い「どのように鉄棒へ上ったり・回ったり・支えたり・下りたりできる？」

2～6時目

1 準備運動・固定施設を使った運動遊びをする



【場の例】

ビタッとサル (0くいてつぼう)	クルクルサル (中くらいのつぼう)	ブンブンサル (高いつぼう)
①トントンジャンプ ②足ビタサル イーチ、ニー、サラン、シー、イー、ゴオー ③水のかけサル イーチ、ニー、イー、ニー、イー、ニー ④森を登る、1・2・3・4 ⑤ゆっくいはりまよ、クレムーン、ピタッ！	①おのむしサル イーチ、ニー、サラン、シー、イー、ゴオー ②足ぬきサル イーチ、ニー、イー、ニー、イー、ニー ③足を掛けて、コウモリサル アーラ、アーラ、アーラ ④てつぼうを、クレムーン、ピタッ！	①木につかまって、ファン、ファン、ファン ②しんじやアファン、ファン、ピタッ！ ③木につかまって、ファン、ファン、ファン ④しんじやアファン、ファン、ピタッ！
低い鉄棒	中くらいの鉄棒	高い鉄棒
①跳び上がり ②ツバメの姿勢 ③ふとんほしの姿勢 ④ツバメの姿勢での横移動 ⑤前回り下り	①ひじを曲げての両手でのぶら下がり ②足抜き回り ③膝を掛けてのこうもりの姿勢 ④足抜き回りの姿勢に戻って着地	①③両手支持での振動 ②④振動からの後ろ跳び下り

2 鉄棒で感覚運動遊びをする

【特に取り入れて欲しいもの】

- ・ ツバメ
- ・ ふとんほし
- ・ ダンゴムシ

鉄棒の高さに合わせて技（活動内容）を例示しておく、児童は自分で場を選択することができるし、教師も児童の活動を安全に配慮しながら見取りやすくなりますよ。

3 前時を振り返り、今日の自分のめあてを確認する

4 鉄棒に上ったり・回ったり・支えたり・下りたりして楽しむ

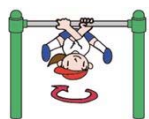
《対》前時の児童の学習カードの記述や、動きの様子などから多様な遊び方を価値付けていきましょう。動きに名前をつけてみるのも効果的です。

《主》自由に学べる雰囲気の中で、こんなことに取り組んでみてください。

【多様な体の使い方を体験しよう】



・ 同じ姿勢で何秒いれるかな？



・ 連続して回る



いろいろな姿勢でぶら下がろう。

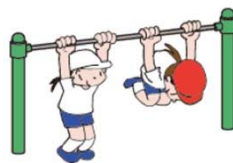


・ 大きくゆれる

・ 様々な姿勢でぶら下がる

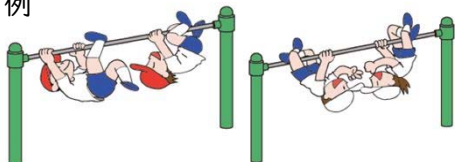
【こんな力も身に付けたい】

- ・ 順番を待つ力
- ・ 待っている間に友達の動きを観察する力



【児童の意欲を高める工夫】

例



- ・ 友達と一緒にやってみる
- ・ ぶら下がってじゃんけんなど遊び方の工夫ができる

できた動きを記録するカードがあれば、児童の励みになります。

例 ちきゅうまわり ○○○○◎ ○○○○◎

チャレンジした分、色をぬったり、シールをはったり、新しい動きには「○○まわり」というように子供たちに名前をつけさせると、益々張り切りますよ！

5 振り返り

〈振り返りのポイント〉

- ・ 楽しかったこと
- ・ できたこと
- ・ こうすればうまくいくと分かったこと

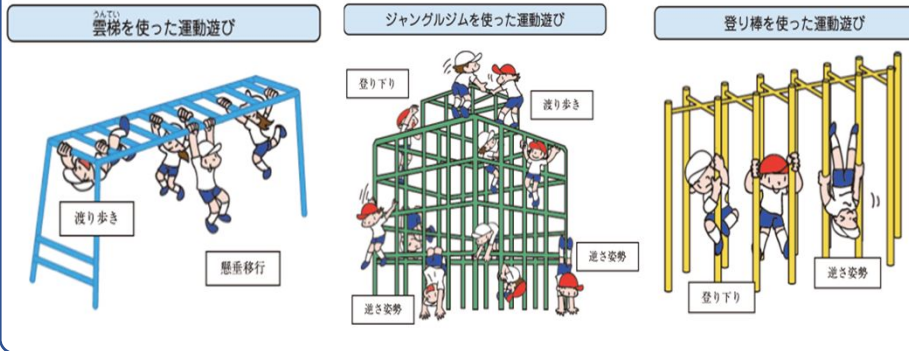
- ・ 自分のめあてに対して振り返りが書くことができているか確認しましょう。
- ・ 《深》毎時間クラスみんなで、「どうすればより「上がって・回って・支えて・下りる」を楽しめるか」を投げかけ、模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと分かって、なおいいですよ！

⚠️・・・かくにん！安全指導

0

1 準備運動・学校にある固定施設で思いっきり遊ぶ

例



固定施設を使った遊びは、逆さ姿勢や腕支持、体の締めなど鉄棒運動につながる動きが自然と養われていきます。



10

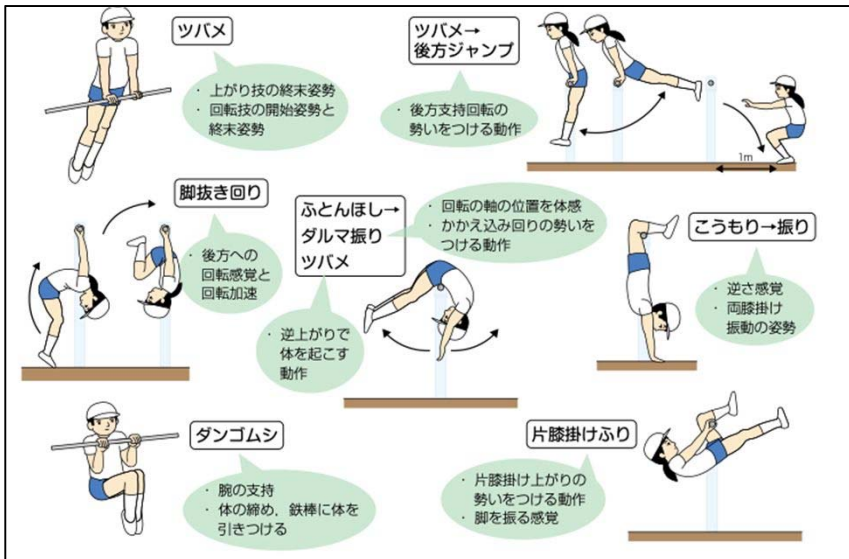
2 めあての確認

「鉄棒運動」の面白いところ（問い）を考えよう。

オリエンテーションの一番のねらいは、実際に体を動かしながら鉄棒の面白さを児童と教師が共有することです！本時の終わりに児童と「何が面白い運動なのか（学習の問い）」を共有しましょう。それが難しい場合は、教師側から「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」と問いを投げかけた上で活動し、問いを振り返るのもOKです。

20

3 運動遊びの紹介



！ かくにん！安全指導

- ・ 鉄棒の使い方
- ・ 鉄棒の選び方
- ・ 順番の待ち方

などについてもこの場面ですっかりと指導をしましょう。



30

4 学習の問いをまとめる。

【予想される児童の反応】

- ・ 回ったり、支えたりするのが楽しい。
- ・ 友達と一緒にぶら下がったよ。
- ・ どうすればピタッと下りられる？
- ・ 「〇〇」さんのようになりたい！

活動を終えた後、児童に「鉄棒運動の面白いところってどんなところ？」と問いかけましょう。児童から「技ができた時」「回った時」「ピタッと止まった時」など様々な意見が出てくることでしょう。そこから意見を集約してクラスの鉄棒運動に対するテーマを共有します。



40

単元を通して子供と共有していきたい問い（例）
「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」

45

問い「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」

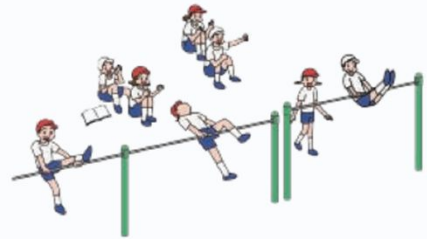
2～6時目

- 1 道具の準備・準備体操
- 2 固定施設（雲梯やジャングルジムなど）で遊ぶ
- 3 鉄棒で運動遊び

【特に取り入れて欲しいもの】

- ・ ツバメ
- ・ ふとんほし
- ・ ダンゴムシ

【場の工夫】



鉄棒運動は鉄棒が固定されていることが多いです。児童が思いっきり運動を楽しんだり、安全な場を保証したりするために、どこで何をするか児童に示すようにしましょう。

例

- ・ 技ごとに活動場所を示しておく。
- ・ 身長に応じて活動する場所を指定しておく。

- 4 自分のめあての確認
- 5 先生から

先生からの話では前の時間の児童の振り返りから児童に気付かせたいことを価値付けしていきましょう。



- 6 【めあて1】レベルアップタイム
（今できる技を続けたり、組み合わせたり、できばえを高めたりして楽しもう）

組み合わせの例 逆上がり-つばめ-前回りおり
とびあがり-足かけ回り-とびおり
連続の例 足かけ回りを3回連続で
できばえの例 豚の丸焼きをよりカッコよくしたい

～児童と共有したい視点例《対》《深》～

- ・ 勢い （鉄棒から離れないように回るには？）
- ・ 体のしめ（体のどこに力が入ってる？）
- ・ ける （どうすれば早く回ることができる？）
- ・ 目線 （回る時、どこ見てる？） など



原則として1区画で1人が活動することを決め、次の人は少し離れて待つようにします（技によって1区画を2人で安全に活動できるものもあります）。



- ・ 《主》今自分ができる技を組み合わせたり、続けたりして鉄棒を楽しんでいきます。
- ・ 今できる技をベースに考えさせます。（できない技はチャレンジタイムで行います。）
- ・ 上り-回転や支持（鉄ぼうの上でできること）-下りの構成で考えさせます。

- 7 【めあて2】 チャレンジタイム（もう少しでできそうな技に挑戦して楽しもう）

どんな技にチャレンジするかは、学習カードにある技の系統表を参考に決めさせましょう。無理な技を選んでいないか確認することは安全面の配慮にもつながります。



発達段階として、低学年後半から中学年にかけては、鉄棒の技を習得しやすい時期ですよ。



中学年で取り組んでみたい技 例



【補助逆上がり】



【前まわり下り】



【後方膝かけ回り】



【前方膝かけ回り】

- 8 片付け

- 9 振り返り

〈振り返りのポイント〉

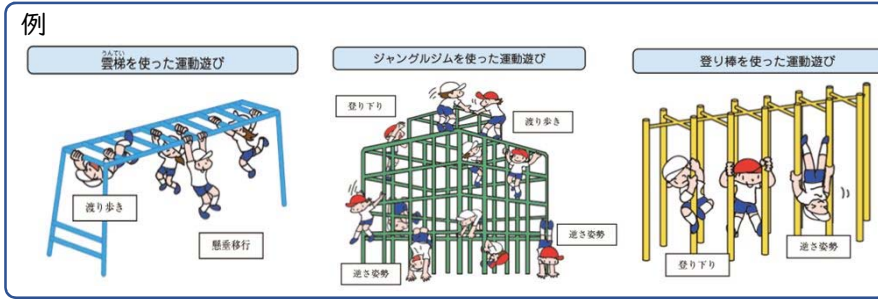
- ・ 楽しかったこと
- ・ できたこと
- ・ こうすればうまくいくと分かったこと
- ・ 新たな視点について

- ・ 自分のめあてに対して振り返りが書けているか確認しましょう。
- ・ 《深》毎時間クラスみんなで、「どうすればより「上って・回って・支えて・下りる」を楽しめるか」を投げかけ、模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと分かって、なおいいですよ！



・・・かくにん！安全指導

0 1 準備運動・学校にある固定施設で思いっきり遊ぶ



固定施設を使った遊びは、逆さ姿勢や腕支持、体の締めなど鉄棒運動につながる動きが自然と養われていきます。

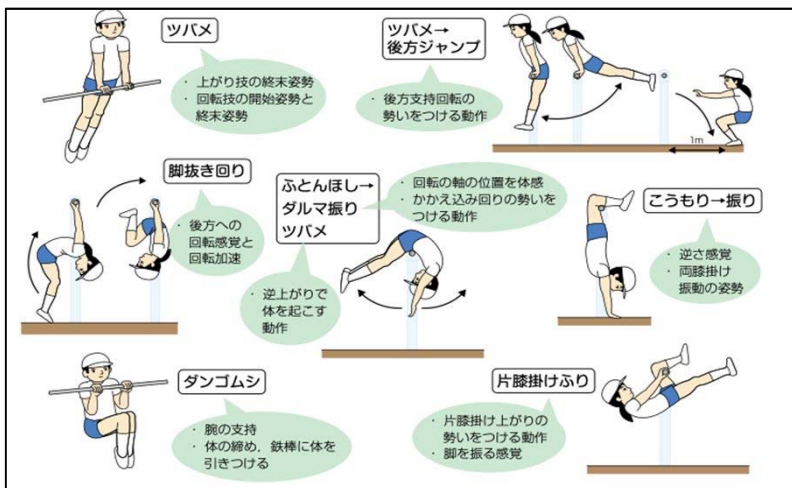
10 2 めあての確認

「鉄棒運動」の面白いところ（問い）を考えよう。

オリエンテーションの一番のねらいは、実際に体を動かしながら鉄棒の面白さを児童と教師が共有することです！本時の終わりに「何が面白い運動なのか（学習の問い）」を児童の言葉から決められるといいですね。

それが難しい場合は、教師側から「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」と問いを投げかけてもOKです。

20 3 運動遊びの紹介



かくにん！安全指導

- 鉄棒の使い方
- 鉄棒の選び方
- 順番の待ち方

などについてもこの場面ですっきりと指導をしましょう。

30 4 学習の進め方の確認をする。

例えば次のようなことを確認しておくといいですよ。

- 準備運動の進め方
- 1時間の学習の進め方
- 学習カードの使い方
- 技の系統表の見方
- など

35 5 学習の問いをまとめる。

- 【予想される児童の反応】
- 回ったり、支えたりするのが楽しい。
 - どんなぶら下がりができるかな？
 - どうすればピタッと下りられる？
 - 連続して回ることができた。

固定施設や鉄棒を使って、逆さ姿勢や腕などでの支持、回転などを存分に楽しんだ後に、児童に「鉄棒運動の面白いところってどんなところ？」と問いかけてください。児童から「技ができた時」「くるっと回ることができた時」など様々な意見が出てくることでしょう。そこから意見を集約してクラスの鉄棒運動に対する問いを共有します。

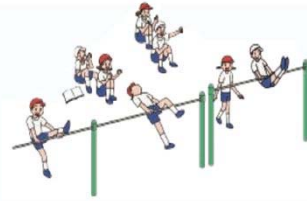
単元を通して子供と共有していきたい問いの例
「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」

【問い】「どのように鉄棒に上がって、回ったり、支えたりして、下りるまでを組み立てる？」

2～6時目

- 1 道具の準備・準備体操
- 2 固定施設（雲梯やジャングルジムなど）で遊ぶ
- 3 運動遊び
（つばめ・ふとんほし・バランス・ぶら下がり等）
- 4 自分のめあての確認
- 5 先生から

【場の工夫】



鉄棒運動は鉄棒が固定されていることが多いです。児童が思いっきり運動を楽しんだり、安全な場を保証したりするために、どこで何をするか児童に示すようにしましょう。

例

- ・ 技ごとに活動場所を示しておく。
- ・ 身長に応じて活動する場所を指定しておく。

《対》先生からの話では前の時間の児童の振り返りから子供たちに気付かせたいことを価値付けしていきましょう。



6 【めあて1】 レベルアップタイム
（今できる技を続けたり、組み合わせたり、できばえを高めたりして楽しもう）

- 組み合わせの例 逆上がり-つばめ-前回りおり
とびあがり-足かけ回り-とびおり
- 連続の例 足かけ回りを3回連続で
- できばえの例 豚の丸焼きをよりカッコよくしたい

⚠ 原則として1区画で1人が活動することを決め、次の人は少し離れて待つようにします（技によって1区画を2人で安全に活動できるものもあります）。

⚠

- ・ 《主》今自分ができる技を組み合わせたり、続けたりして鉄棒を楽しんでいきます。
- ・ 今できる技をベースに考えさせます。（できない技はチャレンジタイムで行います。）
- ・ 上り-回転・支持（鉄ぼうの上でできること）-下りの構成で考えさせます。

7 【めあて2】 チャレンジタイム（もう少しでできそうな技に挑戦して楽しもう）

どんな技にチャレンジするかは、学習カードにある技の系統表を参考に決めさせましょう。安全のためにも系統表に沿って活動することを、児童と共有しておきましょう。



- ～児童と共有したい視点例《対》《深》～
- ・ 勢い （鉄棒から離れないように回るには？）
 - ・ 体のしめ （体のどこに力が入ってる？）
 - ・ ける （どうすれば早く回ることができる？）
 - ・ 目線 （回る時、どこ見てる？） など

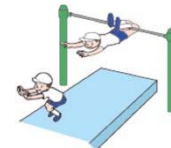
～授業のポイント《対》《深》～
児童の関わり合いを大切にしましょう。ただ自分の順番を待たせるのではなく、友達と互いに観察し合えるような関係性を組織しましょう。

高学年で取り組んでみたい技 例

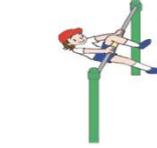


【逆上がり】

【後方支持回転】



【両膝かけ振動下り】



【膝かけ上がり】

- 8 片付け
- 9 振り返り

自分のめあてに対して振り返りが書けているか確認しましょう。

《深》毎時間クラスみんなで、「どうすればより「上がって・回って・支えて・下りる」を楽しめるか」を投げかけ、模造紙などにまとめていくと、学習の履歴がパッと分かって、なおいいですよ！



《深》単元の振り返りでは・・・
（こんなことを聞いてみましょう!）

- ・ この学習を通して楽しかったことは？
- ・ どんなことが身についたかな？
- ・ 学習の初めの頃とくらべて、どんなことが変わったかな？

⚠ ・かくにん！安全指導

陸上運動系 ～走～

指導要領解説 P28～ 50～ 87～ 130～

走の運動遊び（低）かけっこ・リレー・小型ハードル走（中）短距離走・リレー・ハードル走

1 このような運動です

- 「走」の運動は、スタートからゴールまで速く移動することが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
走の運動遊び	かけっこ・リレー	短距離走・リレー
○30～40m程度のかけっこ ○折り返しリレー遊び ○低い障害物を用いてのリレー遊び など	○30～50m程度のかけっこ ○周回リレー	○40～60m程度の短距離走 ○様々な距離でのリレー (1人40～60m程度)
	小型ハードル走	ハードル走
	○いろいろなリズムでの小型ハードル走 ○30～40m程度の小型ハードル走 ○8秒間走による小型ハードル走	○40～50m程度のハードル走

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解している。 ・スタートからゴールまで、より速く進むための動きができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・より速く進むために、課題を見付け、解決の方法を工夫している。 ・課題解決に向けて活動や場を選んだり、競争や記録への挑戦の仕方を工夫したりしている。 ・課題解決のために気付いたことをノートに書いたり、友達のよい動きを伝えたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・活動に進んで取り組もうとしている。 ・安全やきまりに気を付けて、仲間と仲よく励まし合おうとしている。 ・学習を見通し、必要なときに修正しようとしている。

4 授業づくりのポイント

活動の仕方の工夫

- ① スタートの姿勢や位置を変えるなどして、競走を楽しむことで、技能の高まりをねらいましょう。

・「向かい合い走」や「折り返しリレー」

- ※ 競走は盛り上がり、活気のある授業のように見えます。しかし、何を学ばせたいのかが意図をしっかりと持てることが大切です。



記録（自己向上）の見える化

- ① ストップウォッチや音楽（8秒間走）で…
○mを○秒で走った。
○秒で○m進んだ。
=自己記録の位置にペットボトルなどを置くと目安になります。
- ② 同じ条件で友達と競い合いを続けます。どの程度の差異であったかに目を向けさせ、自己向上の見える化につなげてよいですね。



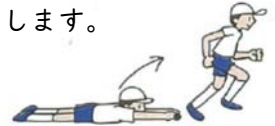
5 主運動につながる動きの例

低学年では中心の活動として、中・高学年では準備体操の後の活動として行うとよいですね。

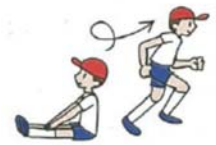
◇ 5 m (程度) のスタートダッシュ

<方法>

- ・スタートとゴールのラインを引きます。5 m程度で、何か既存のラインがあれば、それを活用するのもよいですね。
 - ・4、5人1グループを作り、スタートラインに並びます。
 - ・初めは、立ってからスタートをしましょう。
 - ・ゴールをしたら並んでいる列の後ろに並び、次のグループがまたスタートをします。
 - ・活動に慣れてきたら、スタートの姿勢を変えます。
- 例) 体操座り、後ろ向き、うつ伏せ、1回ジャンプして・・・



- ※ 学年やクラスの実態によっては、自分たちでスタートの姿勢を考えさせてもよいですね。
- ※ スタートの合図を先生がするのではなく、次走者にさせてみましょう。マネジメントを任せることで、先生が積極的に言葉かけをすることができます。

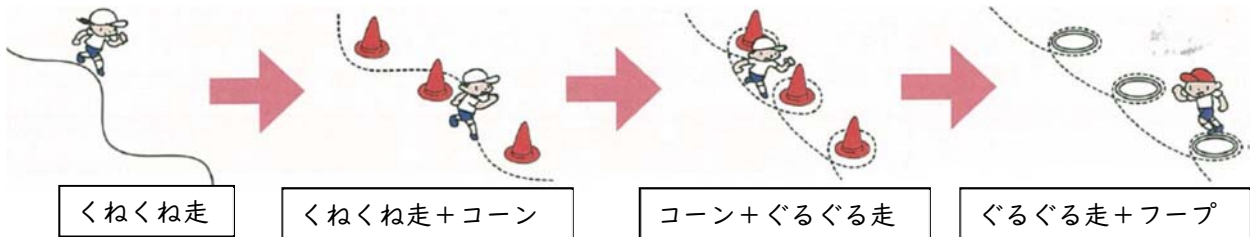


◇ 様々なコースのかけっこ

<方法>

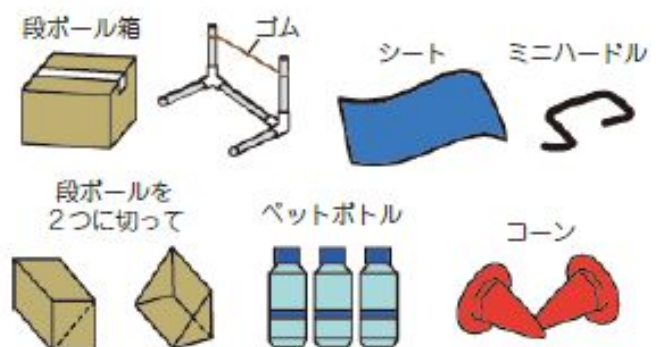
- ・まっすぐだけではなく、くねくね、ジグザグなどのラインを引きます。適当な長さのロープがあれば、それを使用してもよいですね。
- ・ライン上を走りましょう。

- ※ コースに応じて巧みに体を操作して、走る楽しさを味わわせたいものです。
- ※ やり方に慣れてきたら・・・
- コースの変化：コーンやフープを使う。くねくねやジグザグの合体コースなど。
- 走り方の変化：後ろ向き、横向き。スタートの姿勢を変えて。
- ※ 競走させながら、より速く進むためには？と考えを深めさせてもよいですね。





6 場作りについて

- ・身近にあり準備しやすい物や、当たっても痛くない物を使い、場作りをします。
- ・児童の実態に応じて、大きさなどを工夫しましょう。
- ・コーンの代わりにペットボトルやダンボールなど児童が自由に使ってよい物を使うと、休み時間にもそれらを使って活動する様子が見られます。




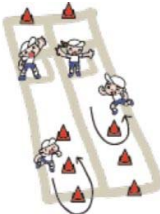


【低学年】走の運動遊び

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・「いっぱい走って、走ることを楽しみましょう」と伝え、「『走ることが大好き!』と言ってくれたら嬉しいな」など、先生の思いを伝えましょう。 	ストレッチ・準備運動など <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・前時のように、走りながら様々な動きを取り入れます。目的は、走ることを楽しみながら、準備運動をすることです。 ・本時のめあてを書かせます。
10	準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・先生が先頭に立って、一緒に走ります。 ・「先生と同じことができるかな?」と伝え、先生は走りながらジャンプしたり、後ろ向きで走ったりスキップしたりしてみましょう。 	走の運動遊び <ul style="list-style-type: none"> ・2~4時間目の活動例から選び、行います。 ・例えば「まっすぐ走ることができるかな?」と問いかけて、活動に入ります。
20	50m走のタイム測定 <ul style="list-style-type: none"> ・「スタートからゴールまで、何秒で行けるかな?」と言葉をかけて、始めましょう。 ※ 単元の最後にも測定することを伝えておきます。 	【直線走】 <ul style="list-style-type: none"> ・懸命に、楽しそうに、最後まで、まっすぐ走るなどの動きを価値付けします。 
30	【ポイント】 <p>低学年の児童は、ただ走るだけでも楽しく活動します。しかし、ある程度すると飽きがみられます。その時に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートの仕方を変える ・競走を促す ・途中に障害物を置く ・タイム測定をする <p>などの変化を加えるとよいでしょう。</p>	【ジグザグ走】 <ul style="list-style-type: none"> ・ラインをジグザグに引き、その上を走ります。体をうまく切り返している動きを価値付けします。 
40	振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・いっぱい走れたか、走ることが楽しかったか、問いかけましょう。 	【くねくね走】 <ul style="list-style-type: none"> ・ラインを適当に引き、その上を走る。ラインを大きくはみ出さずに、すばやく走れている姿を価値付けします。 ※3、4時間目は、いくつかコースを作り、順番に行ったり、選ばせたりしてもよいです。
45		【鬼ごっこ】 <ul style="list-style-type: none"> ・遊びの中で、すばやく動く姿、ストップ&ダッシュ、切り返しなどの動きを価値付けします。
		振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・「〇〇〇ができたかな?」と尋ね、工夫したことや楽しみ事を確認しましょう。 《対》もっとうまくできるためには、もっと楽しむためにはどうしたらよいか、尋ねてもよいですね。

◎ 運動が苦手な児童への配慮

- ※児童が「苦手」と思わないように、活動を工夫したり、言葉かけをしたり、称賛したりして、楽しませたいものです。
- ・かけっこで、リズムよく走ることが苦手な児童には、手拍子でリズムをとってあげましょう。
 - ・ねことねずみなどでいつも逃げ切れない児童には、逃げ切れた距離の伸びを称賛したり、同じ走力の相手に替えたりしましょう。
 - ・最後の障害物まで越えることが苦手な児童には、障害物の間隔を広げましょう。色々な越し方でできるかできないかが楽しみ事になるような活動にしてもよいですね。



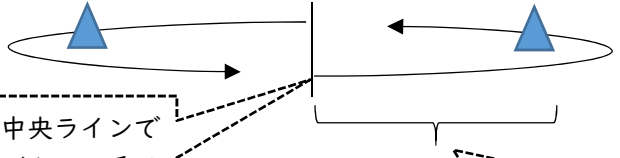
【問い】 ○○○ができるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・5mスタートダッシュ遊び（4、5人1グループ） 例）体操座り、後ろ向き、うつ伏せ、1回ジャンプして《主》後々、児童が姿勢を指示してもよいですね。 ・本時のめあてを書かせます。 <p>走の運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～4時間目の活動例から選び、行います。 ・例えば「まっすぐ走ることができるかな？」と問いかけて、活動に入ります。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・これまでの活動につながるような活動で、50m走につながる準備運動をしましょう。 ・本時のめあてを書かせます。 
<p>【折り返しリレー】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・棒状のバトンにこだわらず、リングバトンや手タッチでよいです。 ※いくつかのチームでの競走を楽しむこともよいですが、タイムを測定し、自分たちの記録更新を目指すように仕組んでもよいですね。 <p>【ねことねずみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一本のラインを中央に、左右に相対してねこ役とねずみ役に並びます。「ねっ、ねっ・・・ねこ」と言われたら、ねこ役が逃げ、ねずみ役が追いかけてタッチされるかどうかを楽しみます。 <p>【障害物走】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ラダーや並べられた輪を走ったり、小型ハードルやペットボトルは障害物として走り越えたりします。 ・単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で など 	<p>【ポイント】</p> <p>《対》「どうやったら、速く走れるかな？」 「コースからはみ出さないためには、どうしたらいいのかな？」などと児童に問いかけ、先生と児童、児童同士で対話しながら、活動します。</p> <p>50m走のタイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「前回の記録に挑戦！」を伝え、友達との競走ではなく、自己新記録を目指すことを確認しましょう。 <p>【ポイント】</p> <p>それぞれの活動で、何を価値付けるのか、指導者がもっておき、言葉かけをすることで「活動あって学びなし」ではなく、「楽しい活動あって、学びあり」となります。</p> <p>※トレーニングではなく、ラーニングです。</p> 
<p>振り返り</p> <p>《深》「○○○ができたかな？」と尋ね、その後「どうやったら○○○がうまくできたの？」と問いかけ、気持ちを共有しましょう。走ることを楽しめているか、楽しめていない児童はなぜ楽しめていないか尋ねましょう。</p>	<p>振り返り</p> <p>《深》○○○ができたかどうか尋ね、単元の振り返りをしましょう。</p> <p>《深》いっぱい走り、走ることを楽しむことができたかも尋ねましょう。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・走るときに押し合わないようにしましょう。
- ・コースを横切るなど、走り終わったあとに、コースに入らないようにしましょう。
- ・折り返しリレーや障害物を走り越えるときには、隣のコースが近付き過ぎないようにしましょう。
- ・競走させる時には、勝敗を受け入れるように、事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。

【中学年】かけっこ・リレー

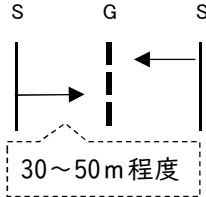

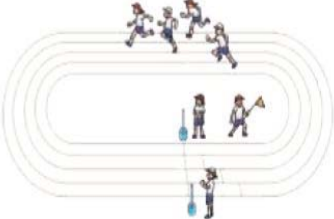
	1 時間目	2 時間目	
0	オリエンテーション ・何のために走るのか、かけっこやリレーの面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。(例「スタートからゴールまでいかに速く行けるかな?」) ストレッチ・準備運動など ・準備体操をします。 ・ねことねずみ、色々な格好からの5mスタートダッシュ、鬼ごっこなどを準備運動で行います。 ※走ることを楽しませたいです。低学年の活動例を参考にしましょう。	ストレッチ・準備運動など ・準備体操をします。 ・5mスタートダッシュ遊び(4、5人グループ) [スタートの姿勢] 例) 体操座り、後ろ向き、うつ伏せ、ジャンプなど 	
10	50m走のタイム測定 ・「スタートからゴールまで、何秒で行けるかな?」と言葉をかけて始めます。 ・単元の最後にも測定することを伝えておきます。 《主》出発の合図やタイムの記録記入は児童に任せ、先生はタイム測定をしましょう。 ※合図や記入の仕方を丁寧に教えることが大切です。	半周リレーのタイム測定 ・3、4グループになるように、事前にチームを作ります。 ・50m走のタイムを参考にして、チームに差がないようにするとよいでしょう。 	
20		振り返り ・スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか、問いかけましょう。	振り返り 《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか、問いかけましょう。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。
30		折り返しリレーの説明・測定 コーンもよいですが、2Lペットボトルに水を入れた物を準備しておく、休み時間などの練習にもすぐ使えます。  <p>中央ラインでバトンの受け渡しをする。</p> <p>15~25m程。毎回測定しなくてもよいように、既存の目安を利用すると楽です。</p>	
40			
45			

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、グループ内で教え合っていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・全体的にバトンパスがうまくできていない状況であれば、バトンではなくバトンリングや手タッチにしましょう。
- ・リレーでバトンの受け渡しが苦手な児童には、うまくできている児童を見せながら、具体的にできていないポイントを伝えましょう。その後、少しでもうまくできた場合は、しっかり認めて称賛しましょう。

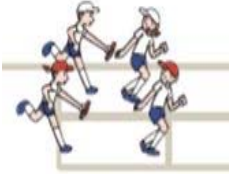

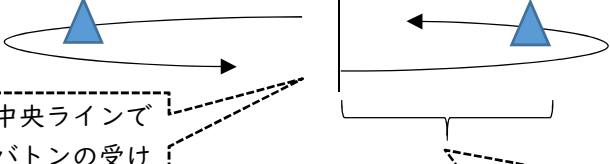
【問い】 スタートからゴールまでいかに速く行けるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・前時の気付きを確認し、めあてを書かせます。 ・5mスタートダッシュ遊び <p>《主》姿勢を児童に考えさせたり、次のグループがスタートの合図をしたりすると、自主的な活動となり、教師は多くの言葉かけができます。</p> <p>向かい合い走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両サイドから同時にスタートして、中央のラインにどちらが速く着くか競い合います。  <p>【ポイント】意欲が減退しないように、スタート姿勢を変えたり、相手を変えたりします。</p> <p>《対》速く走るためにどうしたらよいか問いかけましょう。教師側の教え込みではなく、児童の気付きから価値付けしていきましょう。</p> <p>【共有化したい技術例】</p> <p>最後まで走りきる まっすぐ前を見て走る 腕を前後に振って走る など</p>	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・チームでバトンパスをしながら、タイム測定のための準備運動をしましょう。 ・本時のめあてを書かせます。  <p>半周リレーのタイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「前回の記録に挑戦！」を伝え、他チームとの競走ではなく、新記録を目指すことを確認しましょう。  <p>50m走のタイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「前回の記録に挑戦！」を伝え、友達との競走ではなく、自己新記録を目指すことを確認しましょう。 ・出発の合図や記録の記入は児童に任せ、先生はタイム測定をしましょう。
<p>折り返しリレーの説明・測定</p> <p>《主》自分たちでタイムの測定をする。（ストップウォッチを渡す。）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競走ではなく、自分たちのタイムが縮まっているかどうかを目指すことを、常に言葉かけしましょう。 <p>《対》タイムを縮めるためにどうしたらよいか、チームで考えるように問いかけます。</p> <p>【ポイント】「減速の少ないバトンパス」を理解できているかが重要です。最後まで走りきる、渡し方、受けとり方、リード、かけ声などの気付きを児童の状況に合わせて、共有化しましょう。</p>	
<p>振り返り</p> <p>《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか問いかけましょう。</p> <p>《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。</p>	<p>振り返り</p> <p>《深》スタートからゴールまで速く進むためにはどうしたらよかったか問いかけ、単元の振り返りを行いましょう。</p> <p>《深》児童の伸びや頑張りを認め、これから日常生活で「走る」楽しさを味わうことに向かう時間にしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・走るときに押し合わないようにしましょう。
- ・「向かい合い走」では最低ゴール手前にはラインを引き、コースを明確にしてゴールでぶつからないようにしましょう。
- ・バトンを渡し終わった後、他のコースの邪魔にならないようにしましょう。
- ・隣のコースが近付き過ぎないようにしましょう。
- ・競走させる時には、勝敗を受け入れるように、事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。

【高学年】短距離走・リレー


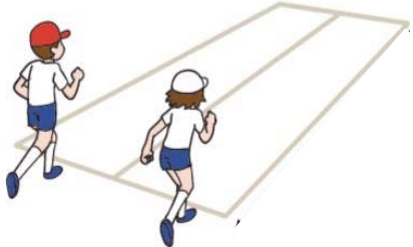
	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・何のために走るのか、短距離走やリレーの面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。(例「スタートからゴールまでいかに速く行けるかな?」)	ストレッチ・準備運動など ・準備体操をします。 ・5mスタートダッシュ遊び(4、5人グループ) [スタートの姿勢] 例) 体操座り、後ろ向き、うつ伏せ、ジャンプなど
10	ストレッチ・準備運動など ・準備体操をします。 ・ねことねずみ、色々な格好からの5mスタートダッシュ、鬼ごっこなどを準備運動で行います。 ※走ることを楽しませたいです。低学年の活動例を参考にしましょう。	半周リレーのタイム測定 ・3、4グループになるように、事前にチームを作ります。 ・50m走のタイムを参考にして、チームに差がないようにするとよいでしょう。
20	50m走のタイム測定 ・「スタートからゴールまで、何秒で行けるかな?」と言葉をかけて活動を始めます。 ・単元の最後にも測定することを伝えておきます。 《主》出発の合図やタイムの記録記入は児童に任せ、先生はタイム測定をしましょう。 ※合図や記入の仕方を丁寧に教えることが大切です。	
30		折り返しリレーの説明・測定 コーンもよいですが、2Lペットボトルに水を入れた物を準備しておく、休み時間などの練習にもすぐ使えます。
40	振り返り ・スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか、問いかけましょう。	 <p>中央ラインでバトンの受け渡しをする。</p> <p>15~25m程。毎回測定しなくてもよいように、既存の目安を利用すると楽です。</p>
45		振り返り 《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか問いかけましょう。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、グループ内で教え合っていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・短距離走で素早いスタートが苦手な児童には、前の方の足に重心をかけたり、低い姿勢で構えたりするなどのポイントを伝えましょう。
- ・リレーでバトンの受け渡しが苦手な児童には、うまくできている児童を見せながら、具体的にできていないポイントを伝えましょう。その後、少しでもうまくできた場合は、しっかり認めて称賛しましょう。


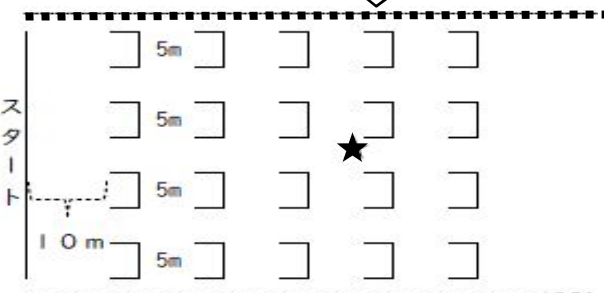

【問い】 スタートからゴールまでいかに速く行けるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・前時の気付きを確認し、めあてを書かせます。 ・5mスタートダッシュ遊び <p>《主》姿勢を児童に考えさせて行ってみましょう。 《主》後ろのグループがスタートの合図をすると、自主的な活動となり、教師は多くの言葉かけができます。</p> <p>折り返しリレーの説明・測定</p> <p>《主》自分たちでタイムの測定をする。(ストップウォッチを渡す。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他チームとの競走ではなく、自分たちのタイムが縮まっているかどうかを目指すことを、常に言葉かけしましょう。 ・これまでに共有化した技術ができているか、言葉かけしましょう。 ・うまくバトンパスができているチームを模範にして、共有化しましょう。 <p>《対》速く走る(タイムを縮める)ためにどうしたらよいか、チームで考えるように問いかけます。チームで教え合ったり、励まし合ったりしている姿を積極的に褒めましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【共有化したい技術例】</p> <p>◇減速の少ないパス</p> <p>渡し方 最後まで走りきる 受けとり方 リードを取る かけ声 など</p> <p>教師側の教え込みではなく、児童の気付きから価値付けしていきましょう。</p> </div> <p>振り返り</p> <p>《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいのか問いかけましょう。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。</p>	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・チームでバトンパスをしながら、タイム測定のための準備運動をしましょう。 ・本時のめあてを書かせます。  <p>半周リレーのタイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「前回の記録に挑戦！」と伝え、他チームとの競走ではなく、新記録を目指すことを確認しましょう。 <p>50m走のタイム測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「前回の記録に挑戦！」と伝え、友達との競走ではなく、自己新記録を目指すことを確認しましょう。 ・出発の合図や記録の記入は児童に任せ、先生はタイム測定をしましょう。  <p>振り返り</p> <p>《深》スタートからゴールまで速く進むためにはどうしたらよかったか問いかけ、単元の振り返りを行きましょう。 《深》児童の伸びや頑張り認め、これから日常生活で「走る」楽しさを味わうことに向かう時間にしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・走るときに押し合わないようにしましょう。
- ・バトンを渡し終わった後、他のコースの邪魔にならないようにしましょう。
- ・隣のコースが近付き過ぎないようにしましょう。
- ・競走させる時には、勝敗を受け入れるように、事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。

【中学年】 小型ハードル走




	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ハードル走の面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。(例「ハードルを跳び越しながら、いかに速く進めるかな?」) 	ストレッチ・準備運動など <ul style="list-style-type: none"> 準備体操をします。 ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりします。 単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 本時のめあてを書かせます。
10	ストレッチ・準備運動など <ul style="list-style-type: none"> 準備体操をします。 ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりします。 単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">メジャーを両サイドに置く</div> <p>計測せずに、何度も走る</p> 
20	8秒間走の測定 <ul style="list-style-type: none"> ハードルなしで8秒間を走ります。 ハードルありで、その記録にできるだけ近付くように、言葉かけしていきます。 	話し合い <ul style="list-style-type: none"> 初めは懸命に走っていても、徐々に飽きが生まれます。その時に話し合いの場を設け、気付きを取り上げながら後半へとつなげます。
30	ハードルの準備と試走 <ul style="list-style-type: none"> ハードルの準備の仕方を伝え、次時からは自分たちで行うように伝えます。 準備ができたら、試走をします。安全面への指導を確実にいきましょう! (右ページ下参照) 	計測をする <ul style="list-style-type: none"> 1、2本と回数を限定し記録を残しましょう。 8秒後に何m進んだか、コース外にいるペアが置かれているメジャーで測定しましょう。 教師は★位置付近に立ち、励ましたり共有化したポイントの出来、不出来を伝えたりします。
40	振り返り <ul style="list-style-type: none"> ハードルを跳び越しながら、速く進むためにはどうしたらよいか、問いかけましょう。 友達と競走だけでなく、自己新記録を目指すことを伝えます。 	振り返り <ul style="list-style-type: none"> 記録が伸びているか、ハードルなしの8秒間走の記録に近付いてきているか尋ねます。 《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか問いかけましょう。
45		

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、懸命に走り越えていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- 走り越える時にバランスを崩したり、高く跳びはねてしまう児童には、1、2台だけ跳び越す場を設定し、踏切位置や着地位置に輪を置くなどして、練習に取り組みましょう。
- ハードルに恐怖心を持つ児童には、低いハードルやミニハードル、段ボールなどを跳び越す場を設定しましょう。


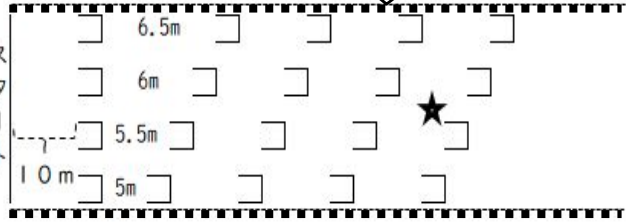

【問い】ハードルを跳び越しながら、いかに速く進めるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりしましょう。 ・単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 ・高さを一番低くしたハードルをずらして置いて「蛇行コース」、ハードルで円を作って「円形コース」などをリズムよく跳ばせます。 ・本時のめあてを書かせます。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p> 
<p>計測せずに、何度も走る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何度も走ったり、友達と競走したりする姿を価値付けします。 ・メジャーを両サイドに置き、8秒間で進んだ距離をペアが測定します。 ・コースの数、ハードルの台数は児童の実態や学校の状況で変えます。 ・間隔を5mにすると、準備が簡単です。 ・右足でも左足でも、リズムよく跳び越す姿を目指します！ 	<p>計測せずに、何度も走る</p>  <p>私は9歩で走って右足で踏み切るわ。</p>
<p>話し合い</p> <p>《対》「速く進むにはどうしたらよいか」について、児童と対話するなかで、ポイントを共有化しましょう。</p> <p>※共有化する内容は高学年と同じですが、気付きの質や表現の仕方は児童の実態に合わせてます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高く跳ばない ⇒ そのためには？ ⇒ ハードルの手前で跳ばない。上体を倒す。 ・足を素早く上げて下ろす ⇒ そのためには？ ⇒ 跳び越すイメージで。同じ足で跳ぶ。 	<p>話し合い</p>
<p>計測をする</p> <p>《主》児童が測定をする。</p> <p>《対》共有化しているポイントを観点に、お互いに助言し合うように言葉かけをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできていない児童には個別に指導し、意欲が低下しないようにしましょう。 ・うまくなればなるほど、ハードルを低く跳び越そうとし、引っかかってしまう児童が増えてきます。怪我や意欲の低下につながらないように、気を付けるように言葉かけをしましょう。 	<p>計測をする</p> 
<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びているか、ハードルなしの8秒間走の記録に近付いてきているか尋ねます。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。 	<p>振り返り</p> <p>《深》ハードルを跳び越しながら、速く進むためにはどうしたらよかったか問いかけ、単元の振り返りを行きましょう。</p> <p>《深》児童の伸びや頑張り認め、これから日常生活で「走る」楽しさを味わうことに向かう時間にしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・倒れたハードルを元に戻す時に、ぶつからないように言葉をかけましょう。
- ・測定に夢中になって、危険な場合があります。周りを見ながら活動するように指導しましょう。
- ・隣のコースが近付き過ぎないようにしましょう。
- ・競走させる時には、勝敗を受け入れるように事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。

【高学年】ハードル走



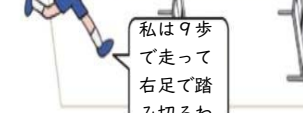

1 時間目	2 時間目
<p>0 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ハードル走の楽しさは何か尋ね、問いを設定しましょう。 (例「ハードルを跳び越しながら、いかに速く進めるかな?」) 	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備体操をします。 ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりします。 単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 本時のめあてを書かせます。
<p>10 ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備体操をします。 ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりします。 単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 	<p>計測せずに、何度も走る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">メジャーを両サイドに置く</div>  <p>スタート</p> <p>10m</p> <p>5m</p> <p>5.5m</p> <p>6m</p> <p>6.5m</p>
<p>20 8秒間走の測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ハードルなしで8秒間を走ります。 ハードルありで、その記録にできるだけ近付くように、言葉かけしていきます。 	<p>話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> 初めは懸命に走っていても、徐々に飽きが生まれます。その時に話し合いの場を設け、気付きを取り上げながら後半へとつなげます。
<p>30 ハードルの準備と試走</p> <ul style="list-style-type: none"> ハードルの準備の仕方を伝え、次時からは自分たちで行うように伝えます。 準備ができたら、試走をします。安全面への指導を確実にいきましょう! (右ページ下参照) 	<p>計測をする</p> <ul style="list-style-type: none"> 1、2本と回数を限定し記録を残しましょう。 8秒後に何m進んだか、コース外にいるペアが置かれているメジャーで測定しましょう。 教師は★位置付近に立ち、励ましたり共有化したポイントの出来、不出来を伝えたりします。
<p>40 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ハードルを跳び越しながら、速く進むためにはどうしたらよいか、問いかけましょう。 友達と競走だけでなく、自己新記録を目指すことを伝えます。 <p>45</p>	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録が伸びているか、ハードルなしの8秒間走の記録に近付いてきているか尋ねます。 《深》スタートからゴールまでより速く行くためにはどうしたらよいか問いかけましょう。

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、懸命に走り越えていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- 走り越える時にバランスを崩したり、高く跳びはねてしまう児童には、1、2台だけ跳び越す場を設定し、踏切位置や着地位置に輪を置くなどして、練習に取り組みましょう。
- ハードルに恐怖心を持つ児童には、低いハードルやミニハードル、段ボールなどを跳び越す場を設定しましょう。

【問い】ハードルを跳び越しながら、いかに速く進めるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操をします。 ・ラダーを走ったり、小型ハードルやペットボトルを走り越えたりします。 ・単純に走る、ケンケンで、サイドステップで、○個飛ばしながら、2人組で行うなど、楽しみながら主運動につながる時間にしましょう。 ・高さを一番低くしたハードルをずらして置いて「蛇行コース」、ハードルで円を作って「円形コース」などをリズムよく跳ばせます。 ・本時のめあてを書かせます。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p> 
<p>計測せずに、何度も走る</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・何度も走ったり、友達と競走したりする姿を価値付けします。 ・メジャーを両サイドに置き、8秒間で進んだ距離をペアが測定します。 ・コースの数、ハードルの台数は児童の実態や学校の状況で変えます。 ・リズムよく跳び越す姿を目指します！ </div>	<p>計測せずに、何度も走る</p> 
<p>話し合い</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>《対》「速く進むにはどうしたらよいか」について、児童と対話しながらポイントを共有化しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高く跳ばない ⇒ そのためには？ ⇒ ハードルの手前で跳ばない。上体を倒す。 ・足をすばやく上げて下ろす ⇒ そのためには？ ⇒ 跳び越すイメージ。同じ足で跳ぶ。 ・自分に合った間隔を見つける ⇒ 自分に合うってどういうこと？ ⇒ リズムよく走れる！ ＝リズムが大切だね！ </div>	<p>話し合い</p> 
<p>計測をする</p> <p>《主》自分たちで測定をする。</p> <p>《対》共有化しているポイントを観点に、お互いに助言し合うように言葉かけをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできていない児童には個別に指導し、意欲が低下しないようにしましょう。 ・うまくなればなるほど、ハードルを低く跳び越そうとし、引っかかってしまう児童が増えてきます。怪我や意欲の低下につながらないように、気を付けるように言葉かけをしましょう。 	<p>計測をする</p> 
<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びているか、ハードルなしの8秒間走の記録に近付いてきているか尋ねます。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、スタートからゴールまでより速く行くために共有化したい技術を確認しましょう。 	<p>振り返り</p> <p>《深》児童の伸びや頑張りを認め、走ることへの関心が高まる話などをし、これから日常生活で「走る」楽しさを味わうことに向かう時間にしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・倒れたハードルを元に戻す時に、ぶつからないように言葉をかけましょう。
- ・測定に夢中になって、危険な場合があります。周りを見ながら活動するように指導しましょう。
- ・隣のコースが近付き過ぎないようにしましょう。
- ・競走させる時には、勝敗を受け入れるように事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。

陸上運動系 ～跳～

指導要領解説 P28～ 50～ 87～ 130～

跳の運動遊び（低）幅跳び・高跳び（中）走り幅跳び・走り高跳び（高）

1 このような運動です

- 「跳」の運動は、障害物を跳び越すことが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
跳の運動遊び	幅跳び	走り幅跳び
○ 幅跳び遊び	○ 短い助走からの幅跳び	○ リズミカルな助走からの走り幅跳び
○ ケンパー跳び遊び	高跳び	走り高跳び
○ ゴム跳び遊び など	○ 短い助走からの高跳び	○ リズミカルな助走からの走り高跳び

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解している。 ・踏切や助走など、より遠くに、より高く跳ぶための動きができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・より遠くに、より高く跳ぶために、課題を見付け、試行錯誤しながら取り組んでいる。 ・課題解決に向けて活動や場を選んだり、競争や記録への挑戦の仕方を工夫したりしている。 ・課題解決のために気付いたことをノートに書いたり、友達のよい動きを伝えたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・活動に進んで取り組もうとしている。 ・安全やきまりに気を付けて、仲間と仲よく励まし合おうとしている。 ・学習を見通し、必要なときに修正しようとしている。

4 授業づくりのポイント

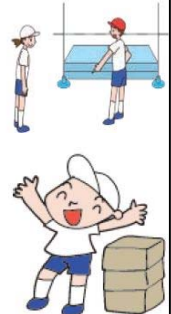
記録（自己向上）の見える化

- ・ 幅跳び…メジャー測定だけでなく、ダンボール○枚跳び越せた、目盛りが書かれたブルーシートの○本目を跳び越せたなど、学年に応じて測定しましょう。
- ・ 高跳び…ある高さのバーを跳び越せるかどうかだけでなく、ゴムに鈴をつけ、音をさせずに跳べた。ゴムの中央に二つ折の紙をはさみ、落とさずに跳べた。など、バーを落とす・落とさないのドキドキ感をゴムでも味わわせることができます。

活動の仕方の工夫

多く跳べるような場や活動を仕組みます。その中で…

- ・ 友達からアドバイスをもらう時間の設定＝どこに注目して、アドバイスを伝えるのか視点を与えることも重要です。
- ・ 記録を測定するための「チャレンジタイム」の設定＝緊張感のある中で自己記録の向上を目指すようにしましょう。



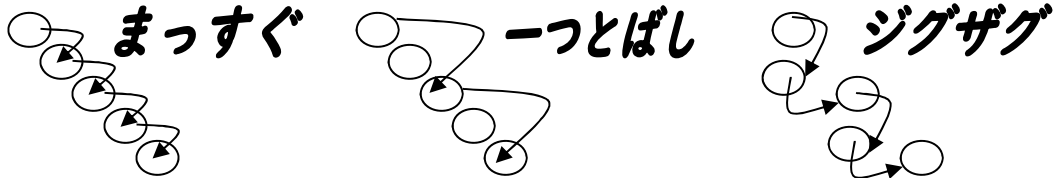
5 主運動につながる動きの例

低学年では中心の活動として、中・高学年では準備体操の後の活動として行うとよいですね。

◇ ケンパー・ラダー跳び

<方法>

- ・ 円形のリングやラダーを走ります。
 - ・ やり方に慣れてきたら、様々な走り方を紹介しながら、取り組ませましょう。
- 例) まっすぐ、一つとばし、ジグザグ、サイドステップ、ケンケン・・・



※学年やクラスの実態によっては、自分たちで走り方を考えさせてもよいですね。
※様々な走り方をさせて、動きを広げていくこともよいですね。また、同じコースを隣に作り、競走させながら、より速く進むためには？と考えを深めさせてもよいですね。

◇ ジャンプ遊び

<方法>

児童に以下のような問いかけをしながら、前方や上方、さらに横や後ろに跳ぶ感覚を楽しませましょう。

- ・ ジャンプして、手拍子を何回できるかな。
- ・ ジャンプして、どんなポーズができるかな。
- ・ 友達と一緒に(2~5人)に手や肩を組んで、(片足/両足で)跳べるかな。
- ・ (上方にある)〇〇に届くかな。



※片足/両足踏切、助走あり/なし、1回/連続等さまざまなパターンで活動ができます。
遊ばせる中で、児童の行う動きを価値付けていくこともよいですね。

6 場作りについて

- ・ 「(走り)高跳び」や「(走り)幅跳び」は、助走位置や踏切位置を示したり、空中姿勢を確認できる場を作ったりしましょう。
- ・ 技能のポイントを体感的に視覚的に確認できる場を用意することで、児童の意欲的な活動につながります。



台の上から跳ぶことで、空中姿勢と両足着地の確認ができます。


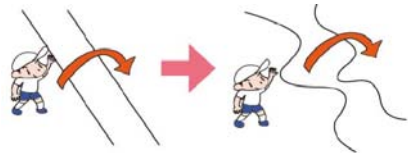


フープや踏切板で、助走のリズムや踏切の強さ、位置を確認できます。



2本のバーを使い、振上げ足や抜き足の感覚を確認できます。

【低学年】跳の運動遊び

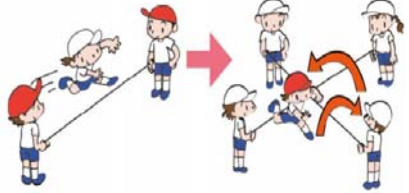


	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・「いっぱいジャンプしたり、跳んだりすることを楽しみましょう」と伝え、「『ジャンプが大好き!』と言ってくれたら嬉しいな」など、先生の思いを伝えましょう。	ストレッチ・準備運動など ・準備運動をします。 ・1時間目同様、様々な動きをします。 ・目的は、跳ぶことを楽しみながら主運動につながる準備運動をすることです。 ・うまくできるための気付きを確認したり、教師が気を付けてほしいことなどを伝え、めあてを書かせます。
10	ストレッチ・準備運動など ・準備運動をします。 ・先生が先頭に立って、一緒に走ります。 ・「先生と同じことをできるかな?」と伝え、先生は走りながらジャンプしたり、ケンケンをしたり、スキップをしたりしてみましょう。 ・ジャンプして、何かにタッチできるかどうかで遊んでみましょう。	跳の運動遊び 2～5時間目の活動例から選び、行います。
20		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 児童の実態（人数や飽き）で1時間に1、2つの活動をします。 単元の後半には、それぞれを組み合わせた場を作ってもよいです。 </div>
30	主運動の紹介 ・次時からの主運動として行う活動を先生主導で行います。 ・高跳びのポールや輪などの準備の仕方を教え、次時から児童が準備できるようになるといいですね。	【幅跳び遊び】 ・「跳び越すことができるかな?」と問いかけ、活動に入ります。 ・助走を付けて、片足でしっかり地面を蹴って、前方に跳んでいる動きを価値付けしましょう。 ・踏切りラインを決めずに自由に跳びます。 ・ラインや踏切り板、輪を踏切りの目安に跳びます。 ※先生がメジャーで記録を測ることもよいですが、同じ大きさの段ボールを準備し、それを何枚跳び越せるかな?とするのもよいですよ。
40	振り返り ・跳んだり、ジャンプすることが楽しかったか、問いかけましょう。	
45		振り返り ・「跳び越すことができたかな?」と尋ね、工夫したことや楽しみ事を確認しましょう。 《対》もっとうまくできるためには、もっと楽しむためにはどうしたらよいか、尋ねてもよいですね。

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、仲間同士教え合っていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・助走から踏切りがうまくできていない児童には・・・
 → 助走を短くする／踏切り板や跳び箱を踏切り位置に置く
- ・着地がうまくできていない児童には・・・
 → 幅跳びを行わせ、着地の状態を伝える／膝を曲げて両足で着地することを伝える


【問い】 ○○○ができるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・1時間目同様、様々な動きをします。 ・目的は、跳ぶことを楽しみながら主運動につながる準備運動をすることです。 ・前時までの気付きを確認したり、教師が気を付けてほしいことなどを伝え、めあてを書かせます。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・1時間目同様、様々な動きをします。 ・目的は、跳ぶことを楽しみながら主運動につながる準備運動をすることです。 ・前時までの気付きを確認したり、教師が気を付けてほしいことなどを伝え、めあてを書かせます。
<p>跳の運動遊び</p> <p>2～5時間目の活動例から選び、行います。</p>	<p>跳の運動遊び</p> <p>2～5時間目の活動例から選び、行います。</p>
<p>【ゴム跳び遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ゴムに当たらずに跳べるかな？」と問いかけて、活動に入ります。 ・助走を付けて、片足でしっかり地面を蹴って、上方に（連続で）跳んでいる動きを価値付けしましょう。 <p>※走り高跳びのポールに、ゴムをくくります。ゴムの端に洗濯バサミを付けると、簡単にポールに装着でき、高さの変更が自由にできます。ポールが倒れないように、必ず誰かがポールを支えます。</p>  <p>記録の測定をすると、児童の意欲が高まり、活動が活性化されます。一方で、記録だけに意識を向けると楽しみが減退する場合があります。記録の測定は、楽しみ事の一つにしましょう。</p>	<p>【ケンパー跳び遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はみ出さずに跳べるかな？」と問いかけて、活動に入ります。 ・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪などを連続して前方に跳んでいる動きを価値付けしましょう。 <p>※自由に跳んで遊んでいる姿から、様々な動きを全体で紹介すると、活動に飽きがなく、さらに紹介された児童はとても喜びます。（片足だけで跳び続ける児童、利き足と反対で跳び続ける児童、リズムカルに跳んでいる児童など）</p> <p>※先生が間隔を変えコースを変化させたり、児童に考えさせたりしてもよいです。</p>  <p><ケンケンパーコース></p>  <p><ケンパーコース></p>
<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムに当たらずに跳べたか尋ねましょう。 ・頑張っていた児童やよい動きをしていた児童を友達や教師が紹介しましょう。この時に、児童の発言をもとに、先生がよい動きがどのようにいいのか具体的に価値付けし、クラスで共有化しましょう。 	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・○○○ができたかどうか尋ね、単元の振り返りをしましょう。 ・いっぱい跳んだり、ジャンプすることを楽しむことができたか尋ねましょう。「跳ぶことが大好き！となってくれたら嬉しい」と先生の思いを伝えましょう。

◇ かくにん！安全指導

- ・砂場をほぐし、危険な物がいないか事前にしっかり確認しましょう。
- ・スタート時には、砂場に人がいないことを確認し、必ず「跳びます」などの言葉をかけるように指導しましょう。
- ・コースが複数の場合は、コースを横切らないようにしましょう。

【中学年】幅跳び



	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・水たまりを跳び越した経験を尋ね、「落ちたら嫌だよね」など伝え、水たまりを越えるドキドキワクワクを味わい、「うまく跳び越そう」と伝えます。	ストレッチ・準備運動など ・幅跳びの問い「いかに遠くに跳ぶことができるかどうか、水たまりを跳び越すことができるかどうか」を確認し、本時のめあてを書かせます。 ・準備運動の後、低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。
10	ストレッチ・準備運動など ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。	水たまりを跳び越そう 《主》前時のルールを確認し、自分たちで活動できているか見守ります。 ・助走をし過ぎていないか、自分勝手に跳んでいないか、跳んでいない児童はいないかなど観察し、指導します。 ※今後自主的に活動できるように、状況に応じたルールの確立を図りましょう。 ※安全への配慮が必要です。（右ページ下参照）
20	水たまりを跳び越そう ・「水たまりを跳び越せるかな」と問いかけ、活動に入ります。 ・ブルーシートを水たまりに見立てます。100円ショップに1.8mの物が売っています。 ・まずは自由に跳ばせますが、「水に濡れたよ！」など、水たまりを跳び越す世界に誘う言葉かけをします。 ・助走は5m程度です。 ※安全への配慮が必要です！（右ページ下参照）	記録の測定 ・メジャーを使用し、実測を記録します。1～2回と回数を限定することで、緊張感のある試技にします。 ・システムは「水たまり」の時と同じです。
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【ルール】《主》跳ぶ人、場を整備する人、シートを整える人などの役割を、グループの仲間で順々に行うようにしましょう。 </div>	
40	振り返り ・「水たまりを跳び越すためにはどうしたらよいか？」についての気づきを尋ね、これから自己新記録に挑戦していくことを共通理解しましょう。	振り返り ・1時間の流れを理解できたか、何のために活動しているのか問いかけましょう。
45		

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、仲間同士教え合っていることや、少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・助走から踏切りがうまくできていない児童には・・・
助走を短くする／踏切り板や跳び箱を踏切り位置に置く
- ・着地がうまくできていない児童には・・・
幅跳びの様子を動画に撮り、どのような着地になっているかを見せる／膝を曲げて両足で着地することを伝える

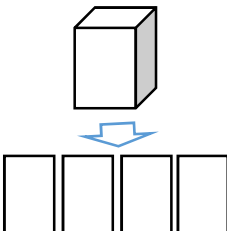

【問い】水たまりを跳び越すためにはどうしたらよいか？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・前時の気付きを確認し、めあてを書かせます。 ・全体的にうまくできていないことがあれば、試技を見せたり具体的に伝えたりします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行いましょう。 <p>水たまりを跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動がうまく流れているか見守ります。 《対》「どうしたら水たまりに落ちないかな?」「〇〇さんのよいところはどこかな?」など問いかけながら、技術的なポイントに関する言葉かけや指導を行います。 ・うまくできていない児童への指導を行い、活動への苦手意識を生まないようにしましょう。 <p>話し合い</p> <p>《対》気付きを共有化したり、教師の気付きを児童の模範によって示したりしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをオノマトペで表現したり、楽しめていない児童の理由を尋ね、みんなで解決したりしたいものです。 <p>記録の測定</p> <p>《主》活動できているか見守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水たまりを跳び越す世界と同様に「いかに遠くに跳ぶことができるかどうか」にこだわっている姿をしっかり価値付けしましょう。  <p>振り返り</p> <p>《深》1時間の流れを把握できていることや、「いかに遠くに跳ぶことができるかどうか」について、試行錯誤できていることを称賛しましょう。</p>	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【ポイント】どうしたら水たまりを跳び越せるかを柱にして、言葉かけしていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「水たまりに落ちないように、どうしたらいい?」と問いかけましょう。 </div> <p>水たまりを跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「水たまりに落ちたくない」という世界観に夢中になることで、自然と意味のある技術に気付いていくことが期待できます。そうなるように、言葉かけを意識します。 ・児童の状況を見て、全体指導として、幅跳びの技術を共有化していきましょう。その時に、児童の気付きから価値付けしましょう。 <p>話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをしっかりと認め、自己記録更新に向けて、気持ちが高まるような時間にします。  <p>記録の測定</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>児童の状況や気付きに合わせて、共有化しましょう。</p> <p>【共有化したい技術例】</p> <p>リズムカルでスピードのある助走 力強い踏切り 空中姿勢 無駄のない着地 滞空時間を生む跳び出しの角度</p> </div> <p>振り返り</p> <p>《深》水たまりを跳び越すためにはどうしたらよかったのかを問いかけ、単元の振り返りを行いましょう。</p> <p>《深》児童の伸びや頑張りを認め、「走り幅跳び」に向けて関心が高まる話をしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・砂場をほぐし、危険な物がいないか事前にしっかり確認しましょう。
- ・スタート時には、砂場に人がいないことを確認し、必ず「跳びます」などの声を出すように指導しましょう。
- ・コースが複数の場合は、コースを横切らないようにしましょう。

【高学年】走り幅跳び

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・走り幅跳びの面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。 (例 「いかに遠くに跳ぶことができるかな?」) 	ストレッチ・準備運動など <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。 ・本時のめあてを書かせます。
10	ストレッチ・準備運動など <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。 	段ボールを跳び越そう <p>《主》前時のルールを確認し、自分たちで活動できているか見守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走をし過ぎていないか、自分勝手に跳んでいないか、跳んでいない児童はいないかなど観察し、指導します。 <p>※技術的な面よりも、今後自主的に活動できるように、状況に応じたルールの確立を図りましょう。</p> <p>※安全への配慮が必要です！(右ページ下参照)</p>
20	段ボールを跳び越そう <ul style="list-style-type: none"> ・「何枚の段ボールを跳び越えることができるかな?」と問いかけ、活動に入ります。 ・まずは、自分なりに何回か跳んでみながら、自分に適した枚数を確認します。 ・助走は10m程度です。 <p>※安全への配慮が必要です！(右ページ下参照)</p> <p>※A4コピー用紙の段ボール。長方形4面を切り離したものを数多く準備します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「○枚跳べた、跳べなかった」と一喜一憂している姿に共感しながら、「どうやったら跳び越せる?」と問いかけます。
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>【ルール】《主》跳ぶ人、場を整備する人、段ボールを整える人などの役割を、グループの仲間ですら順々にしようようにしましょう。</p> </div> 	記録の測定 <ul style="list-style-type: none"> ・メジャーを使用し、実測を記録します。1~3回と回数を限定することで、緊張感のある試技にします。 ・ルールは段ボール跳びの時と同じです。 
40	振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・遠くに跳ぶことができるかどうかについての気付きを尋ね、これから自己新記録に挑戦していくことを共通理解しましょう。 	振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・1時間の流れを理解できたか、何のために活動しているのか問いかけましょう。
45		

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、教え合っていることや少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・助走から踏切りがうまくできていない児童に・・・
助走を短くする／踏切板や跳び箱を踏切位置に置く



- ・着地がうまくできていない児童には・・・

走り幅跳びの様子を動画に撮り、どのような着地になっているかを見せる／足を体より前に出し、両足で着地することを伝える

- ・記録が伸びない児童には・・・

踏み切った瞬間、反対の足の膝をすばやく高く上げる、腕を上を上げることを伝える

【問い】 いかに遠くに跳ぶことができるかな？

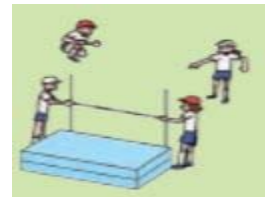
3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をします。 ・前時の気付きを確認し、めあてを書かせます。 ・全体的にうまくできていないことがあれば、試技を見せたり具体的に伝えたりします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行いましょう。 <p>段ボールを跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・始めはうまく活動できているか見守ります。 《対》「段ボールを跳び越すためにはどうしたらいい」「○○さんのよいところはどこかな？」などと問いかけながら、技術的なポイントに関する言葉かけや指導を行います。 ・うまくできていない児童へ指導を行い、活動への苦手意識を生まないようにしましょう。 <p>話し合い</p> <p>《対》気付きを共有化したり、教師の気付きを児童の模範によって示したりしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをオノマトペで表現したり、楽しめていない児童の理由を尋ね、みんなで解決したりしたもの。 <p>記録の測定</p> <p>《主》活動できているか見守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「いかに遠くに跳ぶことができるかどうか」にこだわっている児童をしっかり価値付けしましょう。  <p>振り返り</p> <p>《深》1時間の流れを把握できていることや、「いかに遠くに跳ぶことができるかどうか」について、試行錯誤できていることを称賛しましょう。</p>	<p>ストレッチ・準備運動など</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【ポイント】 いかに遠くに跳ぶことができるかを柱にして、言葉かけをしていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしたら遠くに跳ぶことができるか、問いかけましょう。 </div> <p>段ボールを跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童の状況を見て、全体指導として、走り幅跳びの技術を共有化していきましょう。その時に、教師側の教え込みではなく、児童の気付きから価値付けしていきましょう。 ・チャレンジタイムの時間をしっかり確保するために、少しずつ時間を短くします。 <p>話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをしっかりと認め、自己記録更新に向けて、気持ちが高まるような時間にします。  <p>記録の測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後なので、チャレンジタイムの時間を少し長めに確保します。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>児童の状況や気付きに合わせて、共有化しましょう。</p> <p>【共有化したい技術例】</p> <p>リズムカルでスピードのある助走 力強い踏切り 空中姿勢 無駄のない着地 滞空時間を生む跳び出しの角度</p> </div> <p>振り返り</p> <p>《深》遠くに跳ぶためにはどうしたらよかったのかを問いかけ、単元の振り返りを行いましょう。</p> <p>《深》児童の伸びや頑張り認め、「テレビで放送される走り幅跳びを見てみましょう」など、関心が高まる話をしたいものです。</p>

◇ かくにん！安全指導！

- ・砂場をほぐし、危険な物がいないか事前にしっかり確認しましょう。
- ・スタート時には、砂場に人がいないことを確認し、必ず「跳びます」などの声を出すように指導しましょう。
- ・コースが複数の場合は、コースを横切らないようにしましょう。

【中学年】高跳び

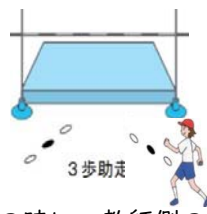
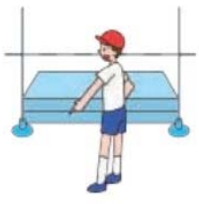
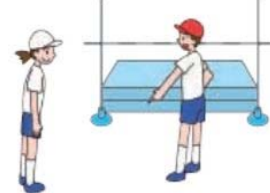
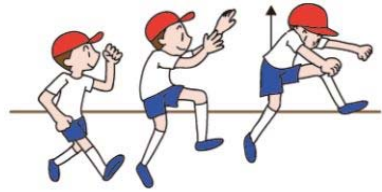
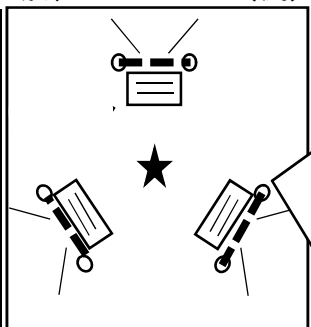
	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・高跳びの面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。 (例「いかに高く跳び越すことができるかな?」)	ストレッチ・準備運動など ・高跳びの問い「いかに高く跳び越すことができるか」を確認し、めあてを書かせます。 ・助走・踏み切り・着地など動きの視点を教えます。 ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。
10	ストレッチ・準備運動など ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。 ・感覚作り・リズム作り「トントントン」ができるような内容を行きましょう。	より高く跳び越そう ≪主≫前時のルールを確認し、活動できているか見守ります。 ・助走をし過ぎていないか、仲間と協力して順番に跳んでいるか、学習の約束を守っているかなど観察し、指導します。
20	はさみ跳びで跳び越そう ・「はさみ跳びでいかに高く跳び越すことができるかな?」と問いかけ、活動に入ります。 ・ルールをしっかりと確認します。 ・自分なりに何回か跳んでみながら自分が挑戦する高さを確認します。 ・助走は3～5歩程度です。 (リズムを身に付けるため) ※安全への配慮が必要です!(右ページ下参照)	※今後自主的に活動できるように、状況に応じたルールの確立を図りましょう。 ※安全への配慮が必要です。(右ページ下参照)
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【ルール】 ≪主≫ ・跳ぶ人、ポールを持つ人などの役割を、グループの仲間で順々に行いましょう。 (例) ①跳ぶ人 ②次に跳ぶ人 ③④ポールを持つ人 ⑤当たったか判定する人 など </div>	記録の測定 ・実測を記録します。1～3回のみと回数を限定することで、緊張感のある試技にします。 ・記録を学習カードに数値やグラフで記入することで伸びが視覚的に分かるようにします。 ・より高く跳び越すためには何が大切かやその気付きを意識させる言葉かけをしましょう。
40	振り返り ・いかに高く跳び越すためには何が大切かについての気付きを尋ね、これから自己新記録に挑戦していくことを共通理解しましょう。	振り返り ≪深≫より高く跳び越すためには何が大切なのか問いかけ、みんなで共有しましょう。 ≪対≫先生と児童、児童同士で自分には何が必要か対話しながら、次の時間の活動につなげましょう。
45		



◎ 運動が苦手な児童への配慮

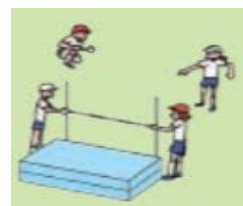
- ※児童が「苦手」と思わないように、教え合っていることや少しでもうまくできたときに称賛しましょう。
- ・助走のスタートが決めることができない児童には…
 左右の足で跳ばせ、跳びやすい足に決める／助走の方向は、左右・真ん中から跳ばせて決める
 - ・リズムカルな助走ができない…目印を助走に合わせて置き、リズムを口遊みながら跳ぶ「1・2・3」
 - ・どこで踏み切るのがわからない…バーやゴム紐から片手の位置に踏切位置がわかるように目印を置く
 - ・力強く踏み切ることができない…足全体で強く踏み切る／振り上げ足を胸に引き付けるように上げる／踏み切り位置に踏み切り板(音が鳴る物)を置く
 - ・着地がうまくできない…膝を柔らかく曲げて着地することを意識する

【問い】いかに高く跳び越すことができるかな？

3、4 時間目	5 時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の活動を振り返りながら、「問い」や前時までの気付きを確認します。 ・自分に必要な動きを意識させ、本時のめあてを書かせます。 ・全体的にうまくできていないことがあれば、試技をみせたり具体的に伝えたりします。 ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行いましょう。 ・感覚作り・リズム作り「トントントン」ができるような内容を行いましょう。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p>  <p>3歩助走</p>
<p>より高く跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力しながら活動しているか観察し、指導します。 ・どうしたら高く跳び越すことができるか、問いかけましょう。 ・児童の状況を見て、全体指導として、高跳びの技術を共有化していきましょう。その時に、教師側の教え込みではなく、児童の気付きから価値付けしていきましょう。 ・うまくできていない児童への個別指導を行い、活動への苦手意識を生まないようにしましょう。 	<p>より高く跳び越そう</p> 
<p>話し合い</p> <p>《対》「いかに高く跳び越すことができるかどうか」について、児童と対話する中で、ポイントを共有化しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをオノマトペで表現すると分かりやすい場合があります。 ・楽しめていない児童に理由を尋ね、みんなで解決したいものです。 ・気付きをしっかりと認め、自己記録更新に向けて、気持ちが高まるような時間にします。 	<p>話し合い</p> 
<p>記録の測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己新記録を出した児童と一緒に喜びましょう。 ・「いかに高く跳び越すことができるかどうか」にこだわっている児童を価値付けしましょう。 ・楽しみ方として、友達と伸びを競争・共有することもいいですね。 	<p>記録の測定</p> 
<p>振り返り</p> <p>【なるほどなタイムやふりかえりで共有化したい技術例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート位置を決めた、3～5歩の助走 ・踏み切り足を定める ・上方に踏み切り高く跳ぶ ・膝を柔らかく曲げて、足から着地する 	<p>振り返り</p> <p>《深》高く跳ぶためにはどうしたらよかったのか問いかけ、単元の振り返りを行いましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びることの楽しさとそのための活動の工夫、頑張りを称賛します。
<p>◇ かくにん！安全指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達との接触を避けるために、スタート時にはコースや跳んだ先に誰もいないことを確認し、必ず「跳びます」などの言葉をかけて助走に入るようにしましょう。 ・ポールが倒れないように、誰かが支えましょう。支える児童も、ポールやバーに注意するように伝えましょう。引っかかっても誰も怪我をしないように、ゴム紐や洗濯ばさみを使ってバーを工夫しましょう。 ・ベリーロールや背面跳びなどの危険な跳び方ではなく、はさみ跳びを行うようにしましょう。 	<p>○ 場作りについて（例）</p>  <p>児童の跳ぶ姿を中心から見て指導します。このように配置すると、児童は他のグループの友達の跳ぶ姿も見ることができます。</p> <p>助走や着地で児童同士がぶつからないように、十分な間隔を取って場作りをします。</p> <p>安全面に留意しながら、クラスの数に応じて場を準備します。</p>

【高学年】走り高跳び

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・高跳びの面白さは何か尋ね、問いを設定しましょう。＝「いかに高く跳び越すことができるか」	ストレッチ・準備運動など ・高跳びの問い「いかに高く跳び越すことができるか」を確認し、めあてを書かせます。 ・助走・踏み切り・着地など動きの視点を教えます。 ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。
10	ストレッチ・準備運動など ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行きましょう。 ・感覚作り・リズム作り「トントントン」ができるような内容を行きましょう。	より高く跳び越そう ≪主≫前時のルールを確認し、活動できているか見守ります。 ・助走をし過ぎていないか、仲間と協力して順番に跳んでいるか、学習の約束を守っているかなど観察し、指導します。
20	はさみ跳びで跳び越そう ・「はさみ跳びでいかに高く跳び越すことができるかな?」と問いかけ、活動に入ります。 ・ルールをしっかり確認します。 ・自分なりに何回か跳んでみながら自分が挑戦する高さを確認します。 ・助走は5～7歩程度です。 (スピードとリズムを身に付けるため) ※安全への配慮が必要です。 (右ページ下参照)	※今後自主的に活動できるように、状況に応じたルールの確立を図りましょう。 ※安全への配慮が必要です。(右ページ下参照)
30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【ルール】 ≪主≫ ・跳ぶ人、ポールを持つ人などの役割を、グループの仲間で行いましょう。 (例) ①跳ぶ人 ②次に跳ぶ人 ③④ポールを持つ人 ⑤当たったか判定する人 など </div>	記録の測定 ・実測を記録します。1～3回のみと回数を限定することで、緊張感のある試技にします。 ・記録を学習カードに数値やグラフで記入することで伸びが視覚的に分かるようにします。 ・より高く跳び越すためには何が大切かやその気付きを意識させる言葉かけをしましょう。
40	振り返り ・いかに高く跳び越すためには何が大切かについての気付きを尋ね、これから自己新記録に挑戦していくことを共通理解しましょう。	振り返り ≪深≫より高く跳び越すためには何が大切なのか問いかけ、みんなで共有しましょう。 ≪対≫先生と児童、児童同士で自分には何が必要か対話しながら、次の時間の活動につなげましょう。
45		


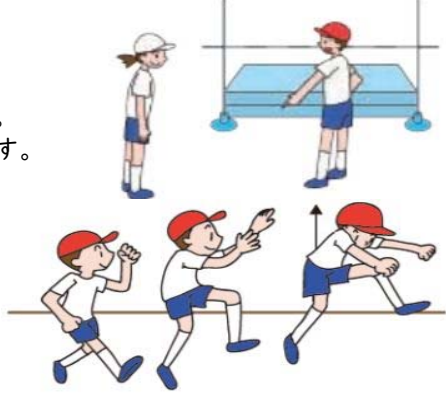
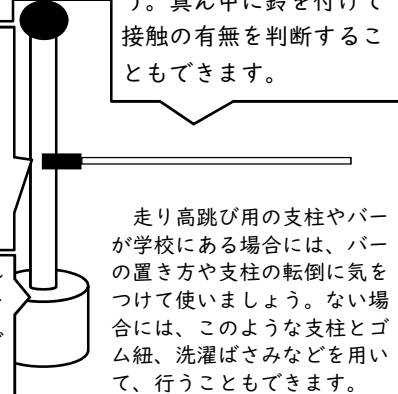


◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、教え合っていることや少しでもうまくできたときに称賛しましょう。

- ・助走のスタートが決めることができない児童には…左右の足で跳ばせ、跳びやすい足に決める／助走の方向は、左右・真ん中から跳ばせて決める
- ・どこで踏み切るのがわからない…バーやゴム紐から片手の位置に踏切位置がわかるように目印を置く
- ・力強く踏み切ることができない…かかとから踏み込み、足の裏全体強く踏み切る／振り上げ足や手を大きく振り上げる／踏み切り位置に踏み切り板（音が鳴る物）を置く
- ・空中フォームが安定しない…振り上げ足を胸に引き付けるように上げる／利き足を横に開く／2重のバーを使って、ひねりの感覚を身に付けさせる

【問い】いかに高く跳び越すことができるかな？

3、4時間目	5時間目
<p>ストレッチ・準備運動など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の活動を振り返りながら、「問い」や前時までの気付きを確認します。 ・自分に必要な動きを意識させ、本時のめあてを書かせます。 ・全体的にうまくできていないことがあれば、試技を見せたり具体的に伝えたりします。 ・準備運動をします。 ・低学年の活動例を参考に、楽しみながら主運動につながる準備運動を行いましょ。 ・感覚作り・リズム作り「トントントン」ができるような内容を行いましょ。 	<p>ストレッチ・準備運動など</p>
<p>より高く跳び越そう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力しながら活動しているか観察し、指導します。 ・どうしたら高く跳び越すことができるか、問いかけましょ。 ・児童の状況を見て、全体指導として、走り高跳びの技術を共有化していきましょ。その時に、教師側の教え込みではなく、児童の気付きから価値付けしていきましょ。 ・うまくできていない児童への個別指導を行い、活動への苦手意識を生まないようにしましょ。 ・スタート位置にお手玉、踏切位置にフープを置き、リズムカルな助走ができるようにしましょ。 	<p>より高く跳び越そう</p> 
<p>話し合い</p> <p>《対》「いかに高く跳び越すことができるかどうか」について、児童と対話する中で、ポイントを共有化しましょ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付きをオノマトペで表現すると分かりやすい場合があります。 ・楽しめていない児童に理由を尋ね、みんなで解決したいものです。 ・気付きをしっかりと認め、自己記録更新に向けて、気持ちが高まるような時間にしましょ。 	<p>話し合い</p> 
<p>記録の測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己新記録を出した児童と一緒に喜びましょ。 ・「いかに高く跳び越すことができるかどうか」にこだわっている児童を価値付けしましょ。 ・楽しみ方として、友達と伸びを競争・共有することもいいですね。 	<p>記録の測定</p>
<p>振り返り 【共有化したい技術例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルでスピードのある助走 ・力強くバーと平行な踏切り ・振り上げ足の胸への引きつけ ・抜き足を横に開くようにして抜く ・片足ずつ膝を柔らかく曲げて着地 	<p>振り返り</p> <p>《深》高く跳ぶためにはどうしたらよかったのか問いかけ、単元の振り返りを行いましょ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びることの楽しさとそのための活動の工夫、頑張りを称賛します。
<p>◇ かくにん！安全指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達との接触を避けるために、スタート時にはコースや跳んだ先に誰もいないことを確認し、必ず「跳びます」などの声を出して助走に入るようにしましょ。 ・ポールが倒れないように、誰かが支えましょ。支える児童も、ポールやバーに注意するように伝えましょ。引っかかって誰も怪我をしないように、ゴム紐や洗濯ばさみを使ってバーを工夫しましょ。 ・ベリーロールや背面跳びなどの危険な跳び方ではなく、はさみ跳びを行うようにしましょ。 	 <p>支柱の先端にタオルやテニスボールを付けると、目に入らず、より安全にできます。</p> <p>支柱に洗濯ばさみをかませ、引っかかった場合に洗濯ばさみが外れるようにしましょ。</p> <p>空き缶に棒を入れて固めた物やバドミントンの支柱でもできます。</p> <p>ゴム紐は支柱の3倍以上の長さを準備しましょ。真ん中に鈴を付けて接触の有無を判断することもできます。</p> <p>走り高跳び用の支柱やバーが学校にある場合には、バーの置き方や支柱の転倒に気をつけて使いましょ。ない場合には、このような支柱とゴム紐、洗濯ばさみなどを用いて、行うこともできます。</p>

水泳運動系 ～水遊び～

指導要領解説 P29～ P53～

水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び（低）

1 このような運動です

- 水遊びは、水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりすることが面白い運動遊びです。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
水の中を移動する運動遊び	浮いて進む運動	クロール
○水につかったの水かけっこ、まねっこ遊び	○け伸び	○25～50m程度を目安にしたクロール
○水につかったの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び	○初歩的な泳ぎ	○ゆったりとしたクロール
もぐる・浮く運動遊び	もぐる・浮く運動	平泳ぎ
○水中でのじゃんけんやにらめっこ、宝拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び	○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方	○25～50m程度を目安にした平泳ぎ
○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊び	○背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方	○ゆったりとした平泳ぎ
○バブリングやポビング	○だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈み	安全確保につながる運動
		○10～20秒程度を目安にした背浮き
		○3～5回程度を目安にした浮き沈み
		※着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、学校の実態に応じて取り扱うこと。

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解している。 ・水の中を移動したり、浮いたりもぐったりするための動きができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・水遊びを楽しむために、簡単な遊び方や場を選んでいる。 ・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ている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から進んで水遊びに取り組もうとしている。 ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よく活動に取り組もうとしている。 ・水遊びの心得を守って安全に気を付けて活動に取り組んでいる。

(例)

- 1 水遊びを行う前に
 - 体を清潔に保つ(爪, 耳, 鼻, 頭髪など)
 - 体の調子を確認してから泳ぐなど
- 2 水遊びを行う時に
 - 準備運動や整理運動をしっかりと行う
 - プールサイドは走らないなど

水泳運動系ならではのきまりや注意点もあります。命に関わることで、しっかりと確認、指導するようにしましょう。

4 授業づくりのポイント

① 児童が水遊びしたくなるような学習環境や教具を整備しましょう。

(例1) リングや玉、ホース片など

(例2) フラフープ



ホースを切ったたくさんあると便利です。水に沈めていくつ拾えるかの宝探しにするといいですよ。



水中での輪くぐりや電車ごっこなど、遊び方がいっぱいありますよ！

② 自分たちで遊び方が選べるような場を準備しましょう。

単元の後半では、児童が自分で遊び方を選んで活動できるような場の設定が重要です。

それぞれの場で、何を指すのか、よい動きに気付くような場の名前や言葉かけを工夫しましょう。児童と一緒に作っていくといいですね！



5 かくにん！安全指導

以下のポイントについて、確認することで安全に水遊びを行うことができます。

① 自分の体の調子を確認しましょう

まずは、児童自身が自分の体の調子を確認することが大切です。

- ・朝の体温
- ・その日の体調



指導者が把握できるようにしましょう！

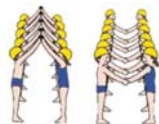
② 場の安全を確認しましょう

プールはいつも教師が管理をしていますが、授業の度に自分たちで場の安全を確認する態度を育てたいものです。入水する前にプールの底や水面を見て、危険物の有無を指差して確認するなどの方法が考えられます。

③ 仲間の体の調子に気を配りましょう

活動の前や活動中、活動の後などは、仲間の体調にも気を配るよう指導しましょう。

右図のようなバディを組み、教師の合図があったときには、確認するようにするとよいでしょう。



④ 準備運動→シャワー→水慣れはしっかりと！

「いち、に、さん、し…」と声を出すことが目的になっていませんか？




準備運動：よく使う部位を伸ばす

シャワー：水に慣れる、汗などを落とす

水慣れ：水温に慣れる、主運動につなげる





【低学年】水の中を移動する遊び・もぐる・浮く運動遊び

	1 時間目	2、3 時間目
0	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「水の中で、どんな動きができるようになりたかな？」と問いかけ、「水と仲良くなってほしい」と教師の思いを伝えましょう。 ・水遊びの心得を伝えましょう。 <p>準備運動・シャワー等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふくらはぎ、アキレス腱をしっかりストレッチします。 ・シャワーは帽子を取って、髪の毛をしっかりと洗わせましょう。 ・プールサイドでしっかりと胸に水をかけましょう。 	<p>準備運動・シャワー等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時と同じ準備運動に加えて、シャワーの後は水かけっこも続けて行いましょう。 <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどんな動きができるようになりたか確認しましょう。 <p>水の中を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び →水の中でじゃんけんして負けたら勝った人の後ろについて、電車を作りましょう。 →水の抵抗や浮力に負けないように自由に歩き回ったり、方向を変えたりしましょう。 ※慣れてきたら、まねっこ遊びとリレーを組み合わせて、ワニリレーやカエルリレーなどでも楽しく活動できます。 →自然と顔を水につけることができるように、おでこでボールを運ぶヘディングリレーなどでも楽しく活動できます。
10		
20	<p>水の中を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水につかったの水かけっこ →水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達とかけ合ったりします。 ・まねっこ遊び →水につかっているいろいろな動物（アヒル、カニ、カエル、ワニなど）の真似をしながら歩いたり、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりします。 	
30		<p>もぐる・浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電車ごっこ（発展） →水中でのじゃんけんをして電車をつくりまします。もぐって目を開けることに慣れるように促しましょう。 
45	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水と仲良くなれたか、水遊びが楽しかったか問いかけましょう。 	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの活動が楽しかったか尋ね、楽しみ事を全体で共有しましょう。 《対》もっと楽しむためにはどうしたらよいか、尋ねてもいいですね。

◎運動が苦手な児童への配慮

- ・水かけっこで、顔に水がかかることが苦手な児童には、背中合わせになったり、友達との距離を広げたりするなど、遊び方を工夫しましょう。
- ・電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊びで、水の抵抗や浮力の影響で歩いたり走ったりすることが苦手な児童には、友達の後ろに続いて移動したり、手で水を力強くかいたりすることを助言しましょう。
- ・もぐる遊びで、水に顔をつけることが苦手な児童には、少しずつ顔に水がかかるようにシャワーを浴びたり、顎→口→鼻→目と徐々に水をつける部分を増やしたりするようにしましょう。
- ・バブリングで、水中で息を吐くことが苦手な児童には、手のひらにすくった水を吹き飛ばしたり、水面に浮いたものを吐いた息で移動させたりするなど、顔をつけずに息をまとめて強く吐ける遊びをするよう促しましょう。
- ・水の中での活動が楽しめていなかったり、水の中での動き方で戸惑っていたりする児童がいたら、一緒に活動しましょう。

【問い】 水の中で、どんな動きができるようになりたいかな？

4～6時間目	7～8時間目
<p>準備運動・シャワー等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時と同じ準備運動に加えて、シャワーの後は水かけっこも続けて行いましょう。 <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどんな動きができるようになりたいか確認しましょう。 <p>水の中を移動する運動遊び</p> <p>《主》前時までで活動した運動遊びの中からもう一度楽しみたい遊びを選択させて、活動させましょう。 ※場を分ける必要がありますので、子供たちには、事前に伝えておきましょう。</p> <p>もぐる・浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もぐる遊び →水中でのにらめっこや石拾い、輪くぐりなどの活動を通して、楽しみながら水中で息を止めたり吐いたりさせましょう。 ・浮く遊び →くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの活動を通して、いろいろな姿勢で浮く感覚を味わわせましょう。 ・バブリングやボビング →大きく息を吸ってもぐり、息を止めたり吐いたりさせましょう。みんなで手をつないでもぐりっこも楽しく活動できます。 	<p>準備運動・シャワー等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時と同じ準備運動に加えて、シャワーの後は水かけっこも続けて行いましょう。 <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどんな動きができるようになりたいか確認しましょう。 <p>水の中を移動する運動遊び、もぐる浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまで活動してきた遊びの中から、自分で楽しみたい遊びを選択させましょう。 ※場を区切れたら区切ったほうがいいです。また、複数の教員の目が必要となりますので、級外の先生などに協力してもらいましょう。 <p>【場の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プカプカコーナー →浮く運動遊び（伏し浮きたし算競争、変身浮き競争など） ・せんすいかんコーナー →石拾い競争、じゃんけん合戦など ・スイスイコーナー →一人がビート板を持って伏し浮きし、もう1人が引っ張る引っ張りっこ競争など ・プクプクコーナー →ボビングでリレーや水中言葉当てなど
<p>振り返り</p> <p>《深》もう一度やりたい遊びを考えさせて、次回の初めに自由に遊べることを予告しましょう。</p> 	<p>振り返り</p> <p>《深》どんな動きができるようになったか問いかけ、できるようになった動きを価値付けましょう。</p> 

◇かくにん！安全指導

- ・順番を守る、プールに飛び込まない、プールサイドは走らないなど水遊びの心得を守らせましょう。
- ・準備運動をしっかり行い、丁寧にシャワーを浴びせましょう。
- ・プールに入る前には、体（爪、耳、鼻、頭髪など）を清潔にするように指導しましょう。
- ・水に対する恐怖心がある児童には、ペアでの学習（バディシステム）を取り入れ、友達と一緒に行う水遊びの楽しさに触れることができるように工夫しましょう。
- ・教師は、プールの四隅など全体が見渡せるように立つことを基本としましょう。

水泳運動系 ～水泳運動～

指導要領解説 P29～ 91～ 135～

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動（中） クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動（高）

1 このような運動です

- 水泳運動は、続けて（もっと）長く泳ぐことが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
水の中を移動する運動遊び	浮いて進む運動	クロール
○水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び ○水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び	○け伸び ○初歩的な泳ぎ	○25～50m 程度を目安にしたクロール ○ゆったりとしたクロール
		平泳ぎ
もぐる・浮く運動遊び	もぐる・浮く運動	○25～50m 程度を目安にした平泳ぎ ○ゆったりとした平泳ぎ
○水中でのじゃんけんやにらめっこ、宝拾い輪くぐりなどのもぐる遊び ○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊び ○バブリングやポビング	○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方 ○背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方 ○だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈み	安全確保につながる運動 ○10～20 秒程度を目安にした背浮き ○3～5 回程度を目安にした浮き沈み ※着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、学校の実態に応じて取り扱うこと。

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解している。 ・より長く（距離や時間）続けて泳ぐための動きができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・より長く続けて泳ぐために、自己の課題を見付け、解決の方法を工夫している。 ・課題解決に向け活動や場を選んだり、記録への挑戦の仕方を工夫したりしている。 ・課題解決のために気付いたことや考えたことを友達に伝えたり、友達のよい動きを伝えたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・学習を見通し、自分から進んで水泳運動に取り組もうとしている。 ・友達と助け合ったり認めたりして活動に取り組もうとしている。 ・水泳運動の心得を守って安全に気を配りながら活動に取り組んでいる。

(例)

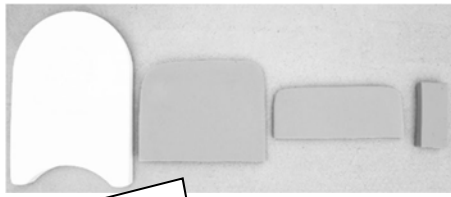
- 1 水遊びを行う前に
 - 体を清潔に保つ(爪, 耳, 鼻, 頭髪など)
 - 体の調子を確認してから泳ぐなど
- 2 水遊びを行う時に
 - 準備運動や整理運動をしっかりと行う
 - プールサイドは走らないなど

水泳運動系ならではのきまりや注意点もあります。命に関わることですので、しっかりと確認、指導するようにしましょう。

→ 詳しくは、p87「◇かくにん！安全指導」を参照してください。

① 児童が泳ぎたくなるような学習環境や教具を整備しましょう。

(例1) 大きさの違うビート板



古くなったビート板をカット！
自分の泳力に合わせてサイズを選べます！

(例2) ペットボトルやボール



浮力の確保やバブリングの練習に！
水を入れて重しの代わりにもなります。

② 2年間を見通した学習過程を考えましょう。

高学年では「クロール」「平泳ぎ」「安全確保につながる運動」の3つの運動に触れることが必須となります。中学年でも高学年へのつながりを見据えた上で、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎを扱うようにしましょう。

【クロールと平泳ぎを並列して学習するとともに、各学年の最初に安全確保につながる運動を学習する計画例】

5年生				6年生		
1	2~3	4~5	6~8	9	10~13	14~16
安全確保につながる運動 ○もぐる・浮く運動 ○浮き沈み など	クロール 手のかき ばた足呼吸	平泳ぎ キック 呼吸	練習の場や段階を選んで	安全確保につながる運動 ○浮き沈み選手権 ○背浮き選手権	クロール ローリングを用いた呼吸	もっと長く続けて泳ぐ ・距離目標の設定 ・時間目標の設定
					平泳ぎ 手と足と呼吸のタイミング	

※どの泳ぎ方でも、け伸びから泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導しましょう。

※学校の実態に応じて、背泳ぎを加えて指導することができます。

※「安全確保につながる運動」は、毎時間の最初に行うことも考えられます。また、着衣泳については、学校の実態に合わせて取り扱ってください。

5 水泳運動系の6年間の学びの系統性

いろいろな泳法がありますが、6年間の水泳運動系の学びのキーワードは「息継ぎ（呼吸）」と「力を抜く（脱力）」です。児童の気付きや感想から、それらが価値付けられるといいですね。



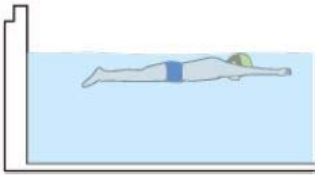



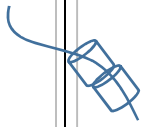
	1 時間目	2、3 時間目
0	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「続けて長く泳ぐにはどうしたらよいか。」を尋ね、問いを設定しましょう。 ・水泳運動の心得を伝えましょう。 <p>準備運動・シャワー等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふくらはぎ、アキレス腱をしっかりとストレッチします。 ・シャワーは帽子を取って、髪の毛をしっかりと洗わせましょう。 ・プールサイドでしっかりと胸に水をかけましょう。 <p>低学年の水遊びから</p> <p>【水の中を移動する運動遊び】 【もぐる・浮く運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大プールでの活動は初めてになる児童も多いことでしょう。まずは水に慣れるところから始めましょう。 ・水中じゃんけんや電車ごっこなど、複数で楽しめる遊びを紹介し、全員で楽しく活動しましょう。 ・くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど、いろいろな浮き方や、水中で息を吐いて沈む動きも思い出しながら活動しましょう。 	<p>準備運動・シャワー等</p> <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 <p>浮いて進む運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・け伸び →体を一直線に伸ばした姿勢で進むよう指導します。 <p>【ポイント】 友達に手を引かれたり足を押されたりする力を利用する、プールの壁を力強く蹴る力を利用するなどの方法があります。</p>
10		
20		
30		
40	<p>振り返り</p> <p>「続けて長く泳ぐためにはどうしたらよいか？」を問いかけ、次時以降の見通しをもたせましょう。</p>	<p>もぐる・浮く運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなもぐり方 →プールの底をタッチ、股くぐり、水中で姿勢を変えながらもぐるなど、呼吸を調整しながら活動できるように促しましょう。 ・いろいろな浮き方 →背浮き、だるま浮き、水中で姿勢を変えながら浮くなど、呼吸を調整しながら活動できるように促しましょう。 ・簡単な浮き沈み →大きく息を吸い、呼吸を調整しながら友達にゆっくり沈めてもらうなど、力を抜いて浮き沈みができるようにしましょう。
45		<p>振り返り</p> <p>水泳は苦手になっている児童も多いので、少しでもできるようになったことを積み重ねていけるようほめる言葉かけをたくさんしましょう。</p>



◎運動が苦手な児童への配慮

- ・け伸びで、体を一直線に伸ばすことが苦手な児童には、補助具や友達の手につかまり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言したり、体を伸ばした状態になったところを友達に引っ張ってもらったりするなどの工夫をしましょう。
- ・初歩的な泳ぎで、手と足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きのイメージができる言葉「伸びて、イーチ・ニー・サーン（手で水をかいたり、足を動かしたり）、プハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」とともに、タイミングを確認する場を設定したり、友達にゆっくりと引っ張ってもらいながら息継ぎのタイミングを言ってもらったりするなど配慮をしましょう。
- ・いろいろなもぐり方をする際、もぐり方を変えることが苦手な児童には、友達ともぐり方の真似をする場を設定したり、水深が浅い場を設定したりするなどの配慮をしましょう。
- ・いろいろな浮き方をする際、腰や足が沈まないように浮くことが苦手な児童には、補助具が体から離れないようにしっかりと抱えて浮くように指導したり、友達に背中や腰を支えてもらう場を設定したりするなどの配慮をしましょう。
- ・運動の楽しみ方が理解できていない場合は、一緒にプールに入って動きの確認をしたり、泳ぎ方のアドバイスをしたりしましょう。

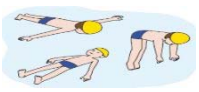
【問い】 続けて長く泳ぐにはどうしたらよいか？

4、5時間目	6～8時間目						
<p>準備運動・シャワー等</p> <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 <p>浮いて進む運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・け伸びや初歩的な泳ぎを実態に応じて選択させてコースに分けて楽しませましょう。 <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・初歩的な泳ぎ →浮いて呼吸しながら手や足を使って進むよう指導します。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】 補助具（ビート板など）を用いて浮いた姿勢で、呼吸しながら手足を動かして進むよう伝えます。また、水面に顔を付け、手や足をゆっくり動かして進むなど、呼吸を伴わない泳ぎでもよいです。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>振り返り</p> <p>《主》自分ができるようになりたいことをこれまでの活動から考えさせて、次からはそれぞれの課題によってコースごとに分かれて学習していくことを伝えましょう。</p>	<p>準備運動・シャワー等</p> <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 <p>コースに分かれての運動</p> <p>【活動例】</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">ど ん ど ん コ ー ス</td> <td style="width: 15%;">補 助 な し コ ー ス</td> <td style="width: 15%;">ビ ー ト 板 コ ー ス</td> <td style="width: 15%;">け 伸 び コ ー ス ② （ 個 人 ）</td> <td style="width: 15%;">け 伸 び コ ー ス ① （ パ デ イ ）</td> <td style="width: 15%;">も ぐ る ・ 浮 く コ ー ス</td> </tr> </table> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>《主》児童一人一人が自分の実態に応じたコースを選ぶことで課題と向き合い活動することができます。</p> <p>《深》毎時間どれだけ泳いだかを把握できるように、短く切ったホースを25mごとにゲットし、後でカウントする方法もあります。また、コースごとに色を変えると、自然と高いレベルを児童が目指し始めます。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】 先生は全体の様子を見ますが、この活動例の場合、右側のコースを重点的に見て、児童に支援をしましょう。児童の実態に応じてコースの数を変更したり、コースを削除したりすることも考えられます。児童と相談しながら決めていってもいいです。</p> </div> <p>振り返り</p> <p>《対》自分と同じコースの友達と手足の動きを見合うと課題を共有し、その解決に向けて協力し合うことができます。</p> <p>《深》続けて長く泳ぐにはどうしたらよかったのかを問いかけ、単元の振り返りを行いましょう。</p>	ど ん ど ん コ ー ス	補 助 な し コ ー ス	ビ ー ト 板 コ ー ス	け 伸 び コ ー ス ② （ 個 人 ）	け 伸 び コ ー ス ① （ パ デ イ ）	も ぐ る ・ 浮 く コ ー ス
ど ん ど ん コ ー ス	補 助 な し コ ー ス	ビ ー ト 板 コ ー ス	け 伸 び コ ー ス ② （ 個 人 ）	け 伸 び コ ー ス ① （ パ デ イ ）	も ぐ る ・ 浮 く コ ー ス		

◇かくにん！安全指導

- ・順番を守る、プールに飛び込まない、プールサイドは走らないなど水泳運動のルールを守らせましょう。
- ・準備運動をしっかり行い、丁寧にシャワーを浴びせましょう。
- ・プールに入る前には、体（爪、耳、鼻、頭髪など）を清潔にするよう指導しましょう。
- ・水に対する恐怖心がある児童には、ペアでの学習（パディシステム）を取り入れ、友達と一緒に水泳運動の楽しさに触れることができるように工夫しましょう。
- ・教師は、プールの四隅など全体が見渡せるように立つことを基本としましょう。

【高学年】クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動

	1 時間目	2、3 時間目	4、5 時間目					
0	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・「もっと続けて長く泳げるようになろう」と問いかけてスタートしましょう。 ・水泳運動の心得を伝えましょう。 	準備運動・シャワー等	準備運動・シャワー等					
10	準備運動・シャワー等 <ul style="list-style-type: none"> ・ふくらはぎ、アキレス腱をしっかりストレッチします。 ・シャワーは帽子を取って、髪の毛をしっかりと洗わせましょう。 ・プールサイドでしっかり胸に水をかけましょう。 	問いの確認 <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 	問いの確認 <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 					
20	安全確保につながる運動 <p>【水の中を移動する運動遊び】 【もぐる・浮く運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年ぶりにプールに入る児童も多いことでしょう。まずは水に慣れるところから始めましょう。 ・いろいろな浮き方（くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど）やいろいろな沈み方（プールの底にタッチ、股くぐり、フープくぐりなど）、け伸びなどの動きも思い出しながら活動しましょう。 	コースに分かれての運動 <p>【活動例】</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;">どん どん コース (折り返し)</td> <td style="width: 20%;">どん どん コース (25m)</td> <td style="width: 20%;">ビート 板 コース (手の かき)</td> <td style="width: 20%;">ビート 板 コース (パタ足・かえる足)</td> <td style="width: 20%;">け 伸 び コ ー ス</td> </tr> </table>	どん どん コース (折り返し)	どん どん コース (25m)	ビート 板 コース (手の かき)	ビート 板 コース (パタ足・かえる足)	け 伸 び コ ー ス	
どん どん コース (折り返し)	どん どん コース (25m)	ビート 板 コース (手の かき)	ビート 板 コース (パタ足・かえる足)	け 伸 び コ ー ス				
30		たくさん泳げる児童は、このコースです。ゆったりとしたクロールや平泳ぎができるよう言葉かけします。	児童それぞれの課題に合わせてコースを選択させましょう。活動例は2、3時目はクロール、4、5時目は平泳ぎをさせる計画です。	水の中での運動が苦手な児童には、中学年の運動も取り入れて水に慣れる時間も必要です。そのためこのコースです。				
40	振り返り 	振り返り	振り返り					
45	高学年では、中学年の学習を踏まえ、水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、クロールや平泳ぎのできるだけ長く泳ぐことを伝えましょう。	プールではお互いの今日の活動の振り返りを伝え合い、具体的な記述などの振り返りは教室で行いましょう。	《主》自分ができるようになりたいことをこれまでの活動から考えさせて、次からはそれぞれの課題によってコースごとに分かれて学習していくことを伝えましょう。					

◎運動が苦手な児童への配慮

※児童が「苦手」と思わないように、活動を工夫したり、言葉かけしたり称賛したりして、楽しませたいものです。

<クロール>

- ・前方に伸ばした手が下がり、手のかきに呼吸を合わせることが苦手な児童には、両手を必ず前方で揃えてから片手ずつかくための練習をする場や、友達に手を引っ張ってもらい、より前方に手を伸ばす練習の場を設定したりしましょう。
- ・頭が前方に上がり、横向きの息継ぎが苦手な児童には、歩きながら息継ぎをする練習の場を設定したり、へそを見るようにして顎を引き、耳までつかって息継ぎをするように助言したりしましょう。

<平泳ぎ>

- ・かえる足の動きが苦手な児童には、プールサイドに腰かけて脚の内側で水を挟む動きだけを練習したり、壁や補助具につかまって友達に足を支えてもらったりする練習する場を設定するなど配慮しましょう。
- 手足の動きと呼吸のタイミングが合わない児童には、陸上で動きの確認をする場を設定したり、水中を歩きながら友達が息継ぎのタイミングを助言したりするなどの配慮をしましょう。
- ・運動の楽しみ方が理解できていない場合は、一緒にプールに入って動きの確認をしたり、泳ぎ方のアドバイスをしましょう。

【問い】 もっと続けて長く泳ぐにはどうしたらよいか？

6～8時間目	※9時間目							
<p>準備運動・シャワー等</p> <p>問いの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時でどうやって続けて長く泳ぐか確認しましょう。 <p>コースに分かれての運動</p> <p>【活動例】</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">★</td> <td style="width: 16.6%;">平泳ぎコース</td> <td style="width: 16.6%;">クロールコース</td> <td style="width: 16.6%;">ビート板コース（手のかき）</td> <td style="width: 16.6%;">ビート板コース（かえる足）</td> <td style="width: 16.6%;">ビート板コース（バタ足）</td> <td style="width: 16.6%;">★</td> </tr> </table> <p>※</p> <p>《主》児童一人ひとりが自分の実態に応じたコースを選ぶことで課題と向き合い活動することができます。</p> <p>《深》毎時間どれだけ泳いだかを把握できるように、短いホースでカウントする方法もあります。また、コースごとにホースの色を変えると、自然と高いレベルを児童が目指し始めます。</p> <p>振り返り</p> <p>《対》自分と同じコースの友だちと手足の動きを見合うと課題を共有し、その解決に向けて協力し合うことができます。</p> <p>《深》続けて長く泳ぐにはどうしたらよかったのかを問いかけ、単元の振り返りを行います。</p>	★	平泳ぎコース	クロールコース	ビート板コース（手のかき）	ビート板コース（かえる足）	ビート板コース（バタ足）	★	<p>準備運動・シャワー等</p> <p>学習のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>水の中での安全確保について学ぼう。</p> </div> <p>安全確保につながる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10～20秒を目安にした背浮き →顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持したり、息を一度に吐き出す呼吸をしたり、姿勢を維持したまま手足をゆっくり動かすように促しましょう。 ・3～5回程度を目安にした浮き沈み →大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっと水面に浮上する浮き沈みをするように促しましょう。 ・着衣泳 →ズボンを浮き袋代わりにしたり、ペットボトルを補助具の代わりにしたりして、着衣のまま水に落ちた場合の対処の方法について話をしましょう。学校の実態に応じて、実際に着衣泳ができるとより理解しやすいです。 <p>【ポイント】</p> <p>基本的に教師は☆の位置に立ち、全体の様子を見ますが、この活動例の場合、右側のコースを重点的に見て、児童に支援をしましょう。児童の実態に応じてコースの数を変更したり、コースを削除したりすることも考えられます。児童と相談しながら決めていってもいいです。</p> <p>振り返り</p> <p>《深》安全確保につながり運動の行い方を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かして、続けて長く浮くことで自分の命を守ることができることを話しましょう。</p>
★	平泳ぎコース	クロールコース	ビート板コース（手のかき）	ビート板コース（かえる足）	ビート板コース（バタ足）	★		

※9時間目の安全確保につながる運動については、学校の実態に合わせて実施してください。

◇かくにん！安全指導

- ・順番を守る、プールに飛び込まない、プールサイドは走らないなど水泳運動のルールを守らせましょう。
- ・準備運動をしっかり行い、丁寧にシャワーを浴びせましょう。
- ・プールに入る前には、体（爪、耳、鼻、頭髪など）を清潔にするよう指導しましょう。
- ・水に対する恐怖心がある児童には、ペアでの学習（バディシステム）を取り入れ、友達と一緒にいる水泳運動の楽しさにふれることができるように工夫しましょう。

ボール運動系 ～ゴール型

指導要領解説 P30～ 57～ 96～ 140～

ボールゲーム・鬼遊び(低) ゴール型ゲーム(中) ゴール型(高)

1 このような運動です

- ボール運動「ゴール型」は、ゴールに入れるか入れさせないかという攻防が面白い運動です。

2 このような構成です

	低学年	中学年	高学年
	ボールゲーム・鬼遊び	ゴール型ゲーム	ゴール型
シュート	<ul style="list-style-type: none"> ○ 的当てゲーム ○ シュートゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンドボール ○ ポートボール ○ ラインサッカー ○ ミニサッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ○ バスケットボール(主) ○ サッカー(主) ○ ハンドボール
陣取り	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼 ○ 宝取り鬼、ボール運び鬼 	<ul style="list-style-type: none"> ○ タグラグビー ○ フラッグフットボール 	<ul style="list-style-type: none"> ○ タグラグビー ○ フラッグフットボール

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を理解している。 ・ 味方へのパス、シュート、ゴールへのボールの持ち込みができる。 ・ ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動できる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分やチームの特徴に応じた簡単な作戦を選んでいる。 ・ 課題解決のために考えを伝え合っている。 ・ めあてに沿った振り返りをしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボール運動に積極的に取り組もうとしている。 ・ 友達と考えを認め合い、自分の動きをさらに高めようとしている。 ・ 場や用具の安全に気を配っている。

4 授業づくりのポイント

① 単元の流れ

1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう				ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう			

腹いっぱい運動を楽しむことが重要です。その先に「もっと上手になりたい!」「こうすれば得点が入りやすい!」という意識が芽生え、高まっていきます。

ねらい1の間に得た学びを生かして、チームの中で話し合いを行い、「どうやったら勝てるのか。」などを試行錯誤させることが大切です。

② 今もっている力で楽しめる手立て

運動が得意な児童にも苦手な児童にも「楽しそう!」「できそう!」「やってみたい!」という
出合わせ方(場やルール等)を最初にできるかが肝心です!



・準備体操、準備運動について

準備体操は、主運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。準備運動も主運動につながる運動(主運動=バスケットボール→準備運動=例:パスゲーム)を行いますが、教師が強制的にさせる準備運動ではなく、児童に必要感がある準備運動を選択させましょう。

・チーム人数について

パスをつなぐというゴール型の特性から、パスをつなぎやすく、かつチーム全員がボールに触れられる人数で考えます。チームの人数を減らすとボールに触れられる回数は増えますが、2人にしてしまうとパスコースが限定され、動きの高まりが見られなくなります。ですから、チームの人数は3人、もしくは4人程度から始めてみましょう。

・チーム数について

全チームが常にゲームをしている状況を作りましょう。運動量の確保やセルフジャッジの観点からも審判だけをするチームを作らないよう配慮しましょう。そのため、学級の人数に応じて、チーム数が偶数になるように作りましょう。(例:場が2コートの場合、4チーム作成)

・場について

全員がゲームを楽しむためには、場の広さも重要です。広すぎるとパスが繋がらないし、狭すぎると攻撃のバリエーションが少なくなります。また、ゴールの大きさも重要です。得点を決める喜びを感じられる適当な大きさにしましょう。

・作戦ボード、作戦タイムについて

作戦タイムや作戦ボードは最初から与えるものではありません。児童と運動の関係を密にするには児童の「必要感」がとても大切です。自分たちのチームや相手チームの動きにこだわりだしたとき、「ボードを使ってみる?」と差し出すと良いでしょう。

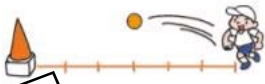


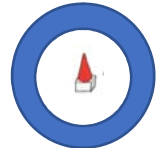

・総当たり戦、対抗戦について

腹いっぱいゲームを楽しむ「ねらい!」では、すべてのチームと対戦できる「総当たり戦」が合っています。個人やチームの状況が自分たちで分かり、それに合った作戦を立てられるようになると、児童から「あのチームとしたい!」という声が出てくる場合があります。そうなったときには、固定した相手と対戦できる「対抗戦」に移りましょう。

③ かくにん!安全指導

- ・サッカーゴールやハンドボールゴールは、杭を打ったり、重しを置いたりして倒れる危険がないか確認する。
- ・ゴールが倒れて下敷きになる可能性があることからゴールにぶら下がらないように指導する。
- ・不要なボール等の危険物が場に無いか確認する。
- ・怪我がないようにルールを設定する。



	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目													
0	<p>出会いの場</p> <p>学習の進め方の確認</p> <p>【安全面への配慮】 ・ボールはやわらかい物を使用する。</p>	<p>ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう</p> <p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <p>・準備する場所をチームごとに決めて自分たちで準備できるようにしましょう。</p> <p>ボール投げ遊び</p>															
10	<p>準備体操・準備運動</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻め3回</td> <td rowspan="2">2分</td> <td>攻め3回</td> <td rowspan="2">2分</td> <td>攻め3回</td> </tr> <tr> <td>1回3分</td> <td>1回3分</td> <td>1回3分</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	攻め3回	2分	攻め3回	2分	攻め3回	1回3分	1回3分	1回3分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3													
攻め3回	2分	攻め3回	2分	攻め3回													
1回3分		1回3分		1回3分													
20	<p>的当てゲーム</p> <p>間隔をどんどん遠くしてみましよう。</p> <p>試しボール遊び</p> 	<p>※ボールは一人1個持てたら理想的です。</p> <p>※ボールを持って何歩でも移動させることで、どこからなら自分が投げやすいのか、など考えることができます。</p> <p>※まずは、ボール投げ遊びの楽しさに触れさせましよう。</p> <p>ボール投げ遊びを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていましよう。</p> <p>③教師の言葉かけ（例）を参考に！</p> 															
30		<p>全員がたくさんボールを投げる楽しさに気付くことができたなら、ねらい2に進ましよう。</p> 															
40	<p>二重の円の中の的を置きます。円の半径は内円2m、外円4m</p> <p>振り返り</p>	<p>「深」どうやったらボールでたくさん点数が取れるか考えさせましよう。</p> <p>「対」児童と教師、児童同士で対話しながら、連携して得点を取るために共有化したいポイントをまとめていましよう。</p>															
45	<p>困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していましよう。</p>																


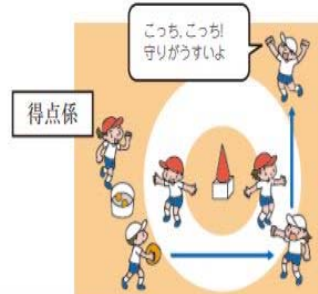
①運動の仕組み方（例）

- ・ねらい1では、たくさん投げる機会を設けて投げて当てる楽しさを感じさせるために、大きさの違う的を準備するようにしましよう。
- ・ボール操作を易しくし、恐怖心をなくすために、空気を抜いたミニハンドボールなどの柔らかいボールを使いましよう。
- ・ねらい2では、攻守が出てきます。素早く判断するのが難しいため、守りを1人少なくしましよう。

②予想される児童の考えと姿


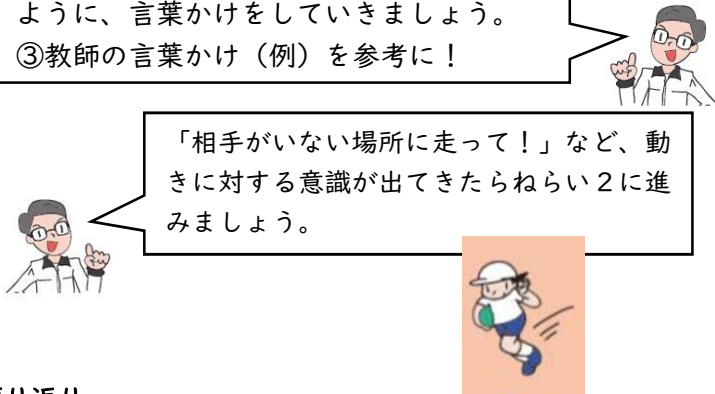

- ・数多く得点するために、ボールを捕ったらすぐに投げている。（捕ってすぐ投げる）
- ・素早い攻撃をするために、ボールが飛んできたり転がってきたりしたコースに、移動している。（ボールの軌道を考えている）
- ・自分が得点をしやすい場所を選んで、その場所へ移動して投げている。（ボール操作できる場所への移動）

【問い】 どうやったらたくさん点数が取れるかな？

5時間	6時間	7時間	8時間												
<p>ねらい2 個人やチームの課題を解決して、ゲームを楽しもう</p>				0											
<p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・的当てゲームが終わったら、チーム内のみんなのめあてを確認し合 いましょう。 <p>※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら考えたことを友達に 伝えることが大切です。</p> <p>ボール投げ遊び</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>作戦 練習</th> <th>ゲーム2</th> <th>作戦 練習</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻め2回 守り2回 1回3分</td> <td>3分</td> <td>攻め2回 守り2回 1回3分</td> <td>3分</td> <td>攻め2回 守り2回 1回3分</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>作戦は、良い動きの中から「パスパス作戦」「こっそり移動作戦」など、児童から出た言葉を全体で共有しておき、選択させましょう。</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【運動が苦手な児童へ】</p> <p>点数がなかなか取れない児童には、教師が後ろから言葉をかけながら投げる場所への移動をサポートしましょう。</p> <p>投げるのが苦手な児童には、個別に投げる練習を行うことで、自信をもってゲームに参加することができるようになりますよ。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>振り返り</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《深》「工夫しているチームはどんなことをしているんだろう？」と問いかけてみましょう。</p> <p>《対》児童と教師、児童同士で対話しながら、連携して得点を取るために共有化したいポイントをまとめていきましょう。</p> </div> </div>				ゲーム1	作戦 練習	ゲーム2	作戦 練習	ゲーム3	攻め2回 守り2回 1回3分	3分	攻め2回 守り2回 1回3分	3分	攻め2回 守り2回 1回3分	 <p>こっち、こっち守りがうずいよ</p> <p>得点係</p> <p>ゲーム全体でボール=1個</p> <p>得点が入りやすいように、攻撃側を1人多くする。</p>	10
ゲーム1	作戦 練習	ゲーム2	作戦 練習	ゲーム3											
攻め2回 守り2回 1回3分	3分	攻め2回 守り2回 1回3分	3分	攻め2回 守り2回 1回3分											
				20											
				30											
				40											
				45											

③ 教師の言葉かけ（例）

- ・ どうすればたくさん得点できるかな？ ← 単元全体を貫く問い
- ・ ボールを投げる時、何を見ていればいいかな？
- ・ ボールが飛んできたり、転がってきたりした時、どうやったら早く捕りに行けるかな？
- ・ どんな投げ方をしたらいいかな？
- ・ ボールの投げ方が難しそうだね。ボールを持っていない方の手や足はどうなってるか、〇〇さんの投げ方を見ようか。
- ・ よーく狙うのと、たくさん投げるのと、どちらの方が今まで得点につながったかな？

	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目																				
0	<p>出会いの場</p> <p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方の確認 <p>【安全面への配慮】反則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ体の接触をせずにタグを取れるように、タグは体の真横に着けるようにする。 ・タグを取られないように、くるくる回らないようにする。 <p>準備体操・準備運動</p>  <p>しっぽとり鬼</p>	<p>ねらい！今もっている力でゲームに慣れながら楽しもう</p> <p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タグなどを早めに着けさせておいて、素早く準備体操などができるようにしましょう。 <p>宝運び鬼</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム 1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム 2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻め 3 回</td> <td></td> <td>攻め 3 回</td> <td></td> <td>攻め 3 回</td> </tr> <tr> <td>守り 3 回</td> <td>3 分</td> <td>守り 3 回</td> <td>3 分</td> <td>守り 3 回</td> </tr> <tr> <td>1 回 2 分</td> <td></td> <td>1 回 2 分</td> <td></td> <td>1 回 2 分</td> </tr> </tbody> </table> <p>※まずは、宝運び鬼の楽しさに触れさせましょう。</p> <p>ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。</p> <p>③教師の言葉かけ（例）を参考に！</p> <p>「相手がない場所に走って！」など、動きに対する意識が出てきたらねらい 2 に進みましょう。</p> 	ゲーム 1	移動	ゲーム 2	移動	ゲーム 3	攻め 3 回		攻め 3 回		攻め 3 回	守り 3 回	3 分	守り 3 回	3 分	守り 3 回	1 回 2 分		1 回 2 分		1 回 2 分		
ゲーム 1	移動	ゲーム 2	移動	ゲーム 3																				
攻め 3 回		攻め 3 回		攻め 3 回																				
守り 3 回	3 分	守り 3 回	3 分	守り 3 回																				
1 回 2 分		1 回 2 分		1 回 2 分																				
10																								
20	<p>試しの鬼遊び</p> 																							
30	<p>振り返り</p>	<p>振り返り</p>																						
40	<p>《深》「どうやったらたくさん宝を運べるかな?」と問いかけてみましょう。</p> <p>《対》児童と教師、児童同士で対話しながら、連携して得点を取るために共有化したいポイントをまとめていきましょう。</p>																							
45	<p>困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。</p>																							





①運動の仕組み方（例）

- ・一人 1 個宝を運べるように、宝は運動会の玉入れで使う紅白玉などを使いましょう。
- ・全チーム試合ができる状況を作りましょう。2 コートの場合は 4 チーム作成。
- ・逃げ道を考えることができるように、宝を運ぶ人よりも鬼を少なくしましょう。
- ・出る順番が平等になるように、番号をつけたビブスを着用して、次に誰が出るのかわかりやすくしましょう。

②予想される児童の姿

- ・点数をたくさん取るために、空いている場所を見つけて素早く走り抜けている。
- ・鬼に捕まらないようにするために、身をかわしたり急に曲がったりして走っている。
- ・味方が鬼を引き付けているすきに、違うコースから走り抜けている。
- ・逃げる相手の走ってくるコースを見て、追いかけている。


【問い】 どうやったらたくさん宝を運べるかな？

5時間	6時間	7時間目	8時間														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">ねらい2 簡単な作戦を選んで、ルールを工夫して楽しもう</div> <p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっぽとり鬼が終わったら、チーム内のみんなのめあてを確認しましょう。 ※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら考えたことを友達に伝えることが大切です。 <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <p>宝運び鬼</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム2</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻め3回</td> <td rowspan="2">3分</td> <td>攻め3回</td> <td rowspan="2">3分</td> <td>攻め3回</td> </tr> <tr> <td>守り3回</td> <td>守り3回</td> <td>守り3回</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <div style="margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>作戦は、良い動きの中から「ぐにゃぐにゃ作戦」「カクンと曲がる作戦」など、児童から出た言葉を全体で共有しておき、選択させましょう。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>ねらい2では、鬼ゾーンを分割したり、コートを大きくしたりするなど、ルールや場を工夫してみましょう。そうすると、児童の考えが深まっていきます。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>【運動が苦手な児童へ】 点数がなかなか取れない児童には、教師が後ろから声をかけながら逃げ道をサポートしましょう。 負けが続いているチームに児童がどのような視点をもったら良いのか一緒に考えましょう。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">振り返り（8時目）</p> <p>《深》児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間や普段の生活等で「これで遊びたい」と思えるような時間にしたいですね。</p> </div>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	攻め3回	3分	攻め3回	3分	攻め3回	守り3回	守り3回	守り3回	0
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3													
攻め3回	3分	攻め3回	3分	攻め3回													
守り3回		守り3回		守り3回													
				10													
				20													
				30													
				40													
				45													

③教師の言葉かけ（例）

- ・どうやったらたくさん宝を運べるかな？ ← 単元全体を貫く問い
- ・走り抜ける時に、何を見てるかな？
- ・すごい！なんでそんな風に走ったの？
- ・どうして遅くスタートしようと思ったの？
- ・いきなり、全力で走ってる人とそうじゃない人というみたいだね？どうして違うのかな？
- ・宝がたくさん運べるチームは何が上手なんだろうね。
- ・□□さんは、こうやって走った方が良さそうだけど、〇〇さんは違うように走った方が良かったのはどうしてか教えてよ。

中学年【ミニサッカー】(ゴール型ゲーム) 【問い】 どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな？

	1時間目	2時間目	3時間目	4~5時間目										
	出会いの場	ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう												
0	オリエンテーション ・「何が面白そうか？」と尋ね、児童と運動の楽しさに向かう方向性を共有します。 ・学習の進め方の確認 ・安全面の指導を徹底！	場の準備・準備体操、準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決め、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・準備体操は、その運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。(足首、アキレス腱など)												
10	 <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールにぶら下がらない。 ・接触プレイがないようにする。 	めあての確認 ゲーム ※まずは、ミニサッカーの楽しさや喜びに触れさせましょう。												
20	準備体操 (足首回し、アキレス腱伸ばし等) 準備運動(例)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> パスゲーム 真ん中の鬼にボールが捕られないようにパスしよう！ </div>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>前半5分 後半5分</td> <td>2分</td> <td>前半5分 後半5分</td> <td>2分</td> <td>前半5分 後半5分</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	前半5分 後半5分	2分	前半5分 後半5分	2分	前半5分 後半5分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3										
前半5分 後半5分	2分	前半5分 後半5分	2分	前半5分 後半5分										
30	試しのゲーム  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ハンドボールのゴール位の大きさ ラインは引かなくてもOK! 目印にコーンを設置。 </div>	ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。 ③教師の言葉かけ(例)を参考に！ 												
40	振り返り ・同程度のチーム力なのかを確認します。	振り返り 「味方がボールを持ったら、すぐ前に走ろう！」など、チームで動きに対する意識が出てきたとき、【ねらい2】に進みます。												
45	≪深≫「どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな?」「どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな?」と問いかけてみましょう。 ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、シュートにつなげ得点を決めるため、決めさせないために共有化したいポイントをまとめていきましょう。													
	困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。													

① 運動の仕組み方(例)

- ・たくさんボールに触れられるように、人数を3人もしくは4人にします。
- ・全チームが試合をしている状況を作ります。2コートの場合は4チーム作成。
- ・全員が攻撃に参加できるように、キーパーはつからないようにします。
- ・操作のしやすさや恐怖心の軽減のため、ボールの空気を少し抜きます。

② 予想される児童の考えと姿

- ・数多くシュートするために、速攻をしている。(ボールをとったらすぐシュート)
- ・できるだけ近くからシュートするために、パスのバリエーションを増やしていく。(ロング、ショート、三角パスなど)
- ・相手がいないとき(フリー)に、速攻をしている。(攻守の切り替え、パス&ゴー)
- ・シュートにつなげるために、センタリング。

どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな？

4～5時間目	6時間目	7時間目	8時間目											
ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう														
場の準備・準備体操・準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決めておいて、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・ チーム内の課題を話し合っ、それに合った準備運動をしてもいいですね。 【例】パスがつかないことに課題がある。→ 2人組や3人組を作ってチームでパス回し。 ※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら、考えたことを友達に伝えることが大切です。				0										
ゲーム <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム2</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>前半4分 後半4分</td> <td>3分</td> <td>前半4分 後半4分</td> <td>3分</td> <td>前半4分 後半4分</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 20px;"> ゲームが進むにつれ、相手チームの動きに応じた作戦を考えるようになった場合、対戦相手を固定することが効果的です。 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 児童の必要感に応じて、<u>作戦ボード</u>を渡したり、<u>作戦タイム</u>を伸ばしたりしま </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> 【運動が苦手な児童へ】 ・ 上手く動けない児童には、教師が手をつないで一緒に動き、ポイントを伝えましょう。 ・ 少しでも上手くできたら、しっかりと称賛します！ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> 自分や相手チームの様子が見えてくると、自然に作戦タイム延長の欲求が児童から出てきます。 </div>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	10
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3										
前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分										
振り返り <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、攻守についての共有化したいポイントをまとめていきましょう。 ※ 動きのポイントは児童の動きから広げていきましょう。 </div>				20										
振り返り(8時目) ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間や普段の生活でサッカーの楽しさを味わうことに向かう時間にしたいですね。				30										
振り返り ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、攻守についての共有化したいポイントをまとめていきましょう。 ※ 動きのポイントは児童の動きから広げていきましょう。				40										
振り返り(8時目) ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間や普段の生活でサッカーの楽しさを味わうことに向かう時間にしたいですね。				45										



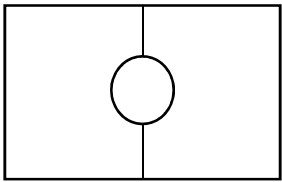


③教師の言葉かけ(例)

- ・ どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな？
- ・ どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな？
- ・ 味方のパスをもらうとき、どこに立てばいいかな？
- ・ 相手のパスを防ぐためには、どこに立てばいいかな？
- ・ 仲間がボールを持ったとき、他の仲間はどこにいた方がいいかな？
- ・ 仲間がボールを持った瞬間、他の仲間はどうかいいかな？
- ・ フリーのとき、どうしたら仲間に気付いてもらえるかな？
- ・ どこにパスすれば、仲間がとりやすいかな？
- ・ どうすれば強いシュートが打てるかな？

単元全体を貫く問い



高学年【バスケットボール】(ゴール型)【問い】 どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな？

	1時間目	2時間目	3時間目	4~5時間目																					
	出会いの場	ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう																							
0	オリエンテーション ・「何が面白そうか?」と尋ね、児童と運動の楽しさに向かう方向性を共有します。 ・学習の進め方の確認 ・安全面の指導を徹底!	場の準備・準備体操、準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決め、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・準備体操は、その運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。																							
10	 ・接触プレイがないようにする。 準備体操 (足首回し、手首回し等) 準備運動(例)	めあての確認 ゲーム ※まずは、バスケットボールの楽しさや喜びを味わえるようにしましょう。																							
20	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> パスゲーム 真ん中の鬼にボールを捕られないようにパスしよう! </div>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> <th>移動</th> <th>ゲーム4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>前半3分</td> <td></td> <td>前半3分</td> <td></td> <td>前半3分</td> <td></td> <td>前半3分</td> </tr> <tr> <td>後半3分</td> <td>2分</td> <td>後半3分</td> <td>2分</td> <td>後半3分</td> <td>2分</td> <td>後半3分</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	移動	ゲーム4	前半3分		前半3分		前半3分		前半3分	後半3分	2分	後半3分	2分	後半3分	2分	後半3分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	移動	ゲーム4																			
前半3分		前半3分		前半3分		前半3分																			
後半3分	2分	後半3分	2分	後半3分	2分	後半3分																			
30	試しのゲーム ・体育館のバスケットコートを使用。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> タイマー 得点板 </div> 	ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。 ③教師の言葉かけ(例)を参考に! 																							
40	・同程度のチーム力になっているかを確認していきましょう。 振り返り	 「味方がボールを持ったら、すぐ前に走ろう!」など、チームで動きに対する意識が出てきたとき、【ねらい2】に進みます。 振り返り																							
45	≪深≫「どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな?」 「どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな?」と問いかけてみましょう。 ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、シュートにつなげ得点を決めるため、決めさせないために共有化したいポイントをまとめていきましょう。																								
	困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。																								

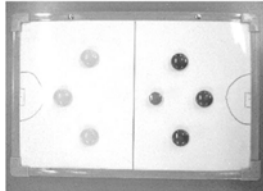

①運動の仕組み方(例)

- ・たくさんボールに触れられるように、人数を3人もしくは4人にします。
- ・全チームが試合をしている状況を作ります。2コートの場合は4チーム作成。
- ・パスに目が向くように、ドリブルなしのパスゲームで行います。ただし、守備の高まりによりパスが通らないような場合は、ドリブルありのゲームを選択します。

②予想される児童の考えと姿

- ・数多くシュートするために、速攻をしている。(ボールをとったらすぐシュート)
- ・できるだけ近くからシュートするために、パスのバリエーションを増やしていく。(ロング、ショート、3線パス、4線パスなど)
- ・相手がいないとき(フリー)に、速攻をしている。(攻守の切り替え、パス&ゴー)

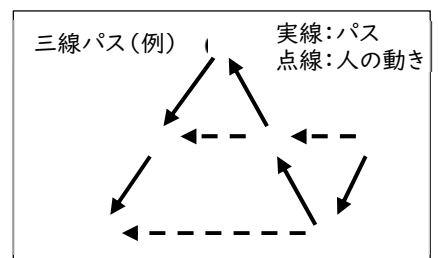
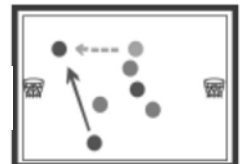
どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな？

4～5時間目	6時間目	7時間目	8時間目											
ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう														
場の準備・準備体操・準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決めておいて、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・ チーム内の課題を話し合っ、それに合った準備運動をしてもいいですね。 【例】パスが繋がらないことに課題がある。→ 2人組や3人組を作ってチームでパス回し。 ※自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることが大切です。				0										
ゲーム <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム2</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>前半4分 後半4分</td> <td>3分</td> <td>前半4分 後半4分</td> <td>3分</td> <td>前半4分 後半4分</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 20px;"> ゲームが進むにつれ、相手チームの動きに応じた作戦を考えるようになった場合、対戦相手を固定することが効果的です。 </div> <div style="display: inline-block; margin-right: 20px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 20px;"> 自分が相手チームの様子が見えてくると、自然に作戦タイム延長の欲求が児童から出てきます。 </div> <div style="display: inline-block;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 児童の必要感に応じて、<u>作戦ボード</u>を渡したり、<u>作戦タイム</u>を伸ばしたりしま </div> </div>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	10
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3										
前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分	3分	前半4分 後半4分										
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【運動が苦手な児童へ】 ・ 上手く動けない児童には、教師が手をつないで一緒に動き、ポイントを伝えましょう。 ・ 少しでも上手くできたら、しっかりと称賛します！ </div>				20										
振り返り <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、攻守の共有化したいポイントをまとめていきましょう。 ※動きのポイントは児童の動きから広げていきましょう。 </div>				30										
振り返り(8時目) ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間や普段の生活でバスケットボールの楽しさを味わうことに向かう時間にしたいですね。				40										
				45										

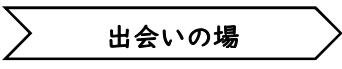
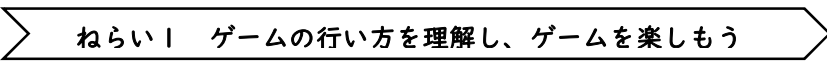
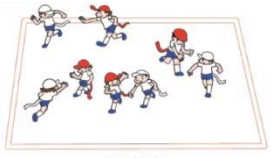


③教師の言葉かけ(例)

- ・ どうしたらボールを相手ゴールに入れられるかな？
- ・ どうしたらボールを自分たちのゴールに入れさせないかな？
- ・ 味方のパスをもらうとき、どこに立てばいいかな？
- ・ 相手のパスを防ぐためには、どこに立てばいいかな？
- ・ 仲間がボールを持ったとき、他の仲間はどこにいた方がいいかな？
- ・ 仲間がボールを持った瞬間、他の仲間はもうしたらいいかな？
- ・ フリーのとき、どうしたら仲間に気付いてもらえるかな？
- ・ どこにパスすれば、仲間が捕りやすいかな？

単元全体を貫く問い



中学年【タグラグビー】（ゴール型ゲーム陣取り型）【問い】どうしたらたくさんトライできるかな？

	1時間目	2時間目	3時間目	4～5時間目												
																
0	<p>「何が面白そうか？」を尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方の確認 	<p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備する場所をチームごとに決めておいて、終わったらチームごとに準備体操、準備運動をさせましょう。 ・準備体操はその運動で怪我が起こりやすそうな部位を重点的に行います。（足首・手首・アキレス腱など） 														
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>⚠【安全面への配慮】反則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人を叩く、接触する。 ・接触プレイ </div>	<p>ゲーム</p> <p>※まずは、タグラグビーの楽しさや喜びに触れさせましょう。</p>														
20	<p>準備体操・運動 連続ラリー</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">しっほ取り鬼</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ゲーム1</td> <td>移動</td> <td>ゲーム2</td> <td>移動</td> <td>ゲーム3</td> </tr> <tr> <td>10分</td> <td>2分</td> <td>10分</td> <td>2分</td> <td>10分</td> </tr> </table>					ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	10分	2分	10分	2分	10分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3												
10分	2分	10分	2分	10分												
30	<p>試しのゲーム</p> <p>※あくまでもタグラグビーを基にした易しいゲームであることを意識！</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。</p>  </div>														
40	<p>※ルールもシンプルに！</p> <p>振り返り</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>「ボールを持ったら、空いている場所へ走ろう！」など、動きに対する意識が出てきたら、ねらい2に進みましょう。</p>  </div> <p>振り返り</p>														
45	<p>《深》「どうしたらたくさんトライできるかな？」</p> <p>「どうしたらトライされないかな？」と問いかけてみましょう。</p> <p>《対》児童と教師、児童同士で対話しながら、味方同士のパスをつなげ得点を決めるため、決めさせないために共有化したいポイントをまとめていきましょう。</p>															
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。 </div>															

①運動の仕組み方（例）

- ・たくさんボールに触れられるように、人数は3人对3人から始めてみましょう。
- ・全チームが試合をしている状況を作りましょう。2コートの場合は4チーム作成。
- ・ボールは扱いやすく、痛くないようにするために、空気を抜いた楕円球などを使うと良いでしょう。
- ・ボールを捕られたら攻守交替します。

②予想される児童の考えと姿

- ・空いているスペースを見つけてそこに向かって走っている。
- ・ボールを持っている味方の後ろに回り込んで走っている。（ボール操作しやすい場所への移動）
- ・味方と逆サイドを走っている。
- ・相手の走る場所を考えて追いかけている。

どうしたらトライされないかな？


4～5時間	6時間	7時間	8時間	
-------	-----	-----	-----	--

ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう

場の準備・準備体操・準備運動

・しっぽ取り鬼を行った後、ゲームの準備をしましょう。

【教師の手立て】
 作戦タイムでは、コート図を描いたホワイトボードと磁石（人）を用意しておくといいですね。

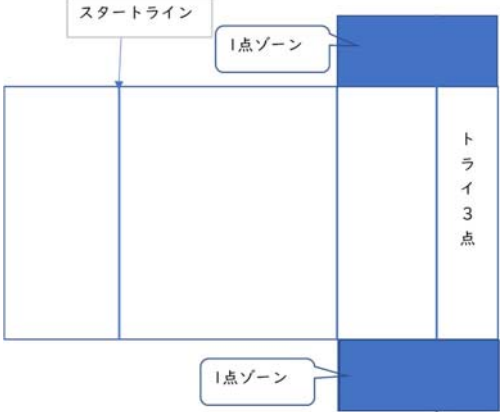


右側に1本のトライゾーンを作る
トライ3点

※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら、考えたことを友達に伝えることが大切です。


ゲーム

ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3
8分	4分	8分	4分	8分



スタートライン
1点ゾーン
トライ3点
1点ゾーン

- ・攻めを一方通行にして簡易的にすることで、ルールが分かりやすくなります。
- ・1点ゾーンと3点ゾーンをすることで、多くの児童が点数を取れるだけでなく、どうやったら3点が取れるかを試行錯誤する楽しみが生まれます。



振り返り（8時目）
 ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。これまでのワークシートを見ながら、児童に成長を感じさせましょう。

【運動が苦手な児童へ】
 上手く動けない児童には、教師が手をつないで一緒に動き、ポイントを伝えましょう。少しでも上手くできたら、しっかりと称賛します！また、ボールを手渡しするなど、合理的配慮も必要となるときがあります。

③教師の言葉かけ（例）

- ・どうしたらたくさんトライできるかな？
 - ・どうしたらトライされないかな？
 - ・どこにいたら、パスをする人が助かるかな？
 - ・ボールを持っていないときに、どこを走れば良いかな？
 - ・相手のタグを取るために、どう動いたら良いかな？
 - ・一人で走ると、パスを使うのは、どちらが速いかな？
 - ・前に投げることができないので、どうやったらボールを運ぶことができるかな？
- } 単元全体を貫く問い

ボール運動系 ～ネット型～

指導要領解説 P30～ 57～ 96～

ボールゲーム（低） ネット型ゲーム（中） ネット型（高）

1 このような運動です

ボール運動「ネット型」は、ボールを相手コートに返すか、味方コートに返させないかの攻防が面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
ボールゲーム	ネット型ゲーム	ネット型
○相手コートにボールを投げ入れるゲーム ○攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム	○ソフトバレーボール、プレルボール、バドミントン、テニス、などを基にした易しいゲーム ○天大中小など、子供の遊びを基にした易しいゲーム	○ソフトバレーボール（主）やプレルボール、バドミントン、テニスを基にした簡易化されたゲーム

3 目指す児童の姿（指導要領解説P178の系統表で低・高の確認を！）

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を理解している。 ・いろいろな高さのボールを片手、両手もしくは用具などではじいたり打ち付けたりできる。 ・相手コートから返球されたボールを片手、両手もしくは用具などでの返球ができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりする。 ・考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール運動に進んで取り組もうとしている。 ・友達と考えを認め合い、自分の動きを高めようとしている。 ・場や用具の安全に気を配っている。

4 ボール運動（ネット型）の授業づくりのポイント

① 単元の流れ

1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい1 ルールに慣れながらゲームを楽しもう				ねらい2 チームで工夫しながらゲームを楽しもう			

腹いっぱい運動を楽しむことが重要です。その先に「もっと上手になりたい！」「こうすれば得点が入りやすい！」という意識が芽生え、高まってきます。

ねらい1の間に得た学びを生かして、チームの中で話し合いを行い、「どうやったら勝てるのか。」などを試行錯誤させる事が大事です。

☆ねらい1からねらい2へ☆

「どう動けば良いのだろう。」「こう動いたら〇〇できた。」など動きに対する発言や振り返りが全員から出てきたら、ねらい2に進むチャンスです。また、そうなるように教師が働きかけましょう。

②今もっている力で楽しめる学習の手立て

運動が苦手・・・という児童にも

「楽しそう!」「できそう!」

という出会わせ方(場やルール等)を最初にできるかが肝心です!



・準備体操、準備運動について

準備体操を行った後、準備運動を行います。主運動を補助する運動として遊び要素のある運動を行いましょ。楽しみながら児童の必要感を満たす運動をしたり、児童自身にも準備運動を工夫させたりすることで、主体的にその運動に取り組むことができます。

・チーム人数について

少人数にすることで、一人一人のボールに触る回数が増えるため、楽しむ機会が増えることとなります。

・チーム数について

全チームが常にゲームをしている状況を作ることが基本です。運動量の確保、セルフジャッジの観点から審判だけをするチームをつくらぬよう配慮しましょ。そのため、学級の人数に応じて、チーム数が偶数になるように作りましょ。

・コートやボールなどの場について

体育館に複数コート準備できるようにすることで、一度に何試合か並行して取り組むことができます(バドミントンコートも可能です)。また、ネットは、児童でも調整しやすい高さとなるよう配慮しましょ。

また、ボールは児童が扱いやすく機動性が高いものにしましょ。

・作戦タイムや作戦ボードについて

作戦タイムや作戦ボードの使用は、はじめは控えましょ。試行錯誤していくうちに、ボードを使う必要感や話し合う切実感が高まります。その狙い目に「ボード使ってみる?」と差し出すとより意欲が増してきます。そうなるためにも、児童とその運動との関係が近くなるように、授業づくりを行っていきましょ。

・総当たり戦、対抗戦について

腹いっぱいゲームを楽しむ「ねらい!」では、全てのチームと対戦できる「総当たり戦」が合っています。個人やチームの状況が自分たちで分かり、それに合った作戦を立てられるようになると、児童たちから「あのチームと対戦したい!」という声が出てくる場合があります。そうなったときには、対抗戦に移りましょ。

③かくにん!安全指導

- ・高い位置にボールがあることが多いので、顔がずっと上を向いたままになります。そうやってボールに夢中になりすぎると、チームメイトとぶつかることが増えてきますので、意思表示の「はい!(私がとる!)」などの声を出すことは、どの児童もできるようにしましょ。

- ・ネットの支柱を運ぶ際には、複数人で周りに注意しながら運ばせましょ。



	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4～5 時間目									
0	<p>出会いの場</p> <p>「何が面白そうか?」と尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有します。</p> <p>学習の進め方の確認</p> <p>【安全面・態度面への配慮】反則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ネットに触る・引っ張る。 ・ 相手に文句を言う。 <p>準備体操・準備運動</p>	<p>ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう</p> <p>場の準備・準備体操・準備運動・めあての設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 準備する場所をチームごとに決めておいて、終わったらチームごとに準備運動をさせましょう。 <p>ゲーム</p> <p>※まずは、ソフトバレーボールの楽しさや喜びに触れさせましょう。</p>											
10	<p>連続ラリー 言葉を掛け合うことをさせましょう。</p> <p>1対1打ち付け 身体の向きとボールの動きを合わせる。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10分 15点マッチ</td> <td>2分</td> <td>10分 15点マッチ</td> <td>2分</td> <td>10分 15点マッチ</td> </tr> </tbody> </table>	ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	10分 15点マッチ	2分	10分 15点マッチ	2分	10分 15点マッチ	
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3									
10分 15点マッチ	2分	10分 15点マッチ	2分	10分 15点マッチ									
20	<p>試しのゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館のバドミントンコートくらいが適しています。 	<p>ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。③教師の言葉かけ（例）を参考に！</p>											
30	<p>振り返り</p> <p>《深》「どうやったら自分のコートにボールを落とさないでいられるかな?」と問いかけてみましょう。</p> <p>《対》児童と教師、児童同士で対話しながら、味方同士のパスをつなげ得点を決めるために共有化したいポイントをまとめていきましょう。</p>	<p>「ボールを落とさないようにするために、ボールの真下に動いて!」など 「全員が動きに対する意識が出てきたらねらい2に進みましょう。」</p>											
40													
45				<p>困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。</p>									

①運動の仕組み方（例）

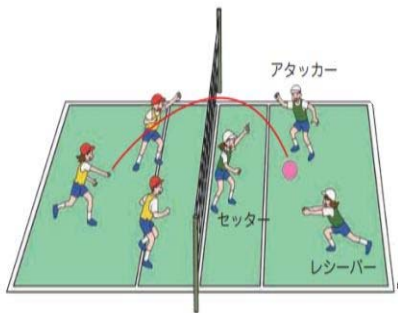
- ・ 運動量や触球数の確保、基本的な動き方を学びやすくなりますので人数は3人対3人がよいでしょう。
- ・ 全チームが試合をしている状況を作りましょう。
- ・ 恐怖心をなくすためのボールとして、ビニル製の軽量ボール（30g、50g、100g）を準備すると良いです。軽量にすることで滞空時間が長くなり、ラリーが続きやすくなります。
- ・ 自分のコートにボールを落とさないことを続けさせるために、相手コートへの返球は何度目に返しても良いです。また、バレーボールに慣れていない児童が多い場合、キャッチもありにするなどの工夫もできます。

②予想される児童の考えと姿

- ・ ボールをしっかりコントロールするために、ボールの正面に回ろうとしている。
- ・ ボールの落下地点を予測して、早目に動き出している。また、そうできるように構えている。
- ・ 味方が取りやすいように、山なりのパスをしている。
- ・ 味方チームの人へ、動く場所を指示している。

でいられるかな? どうしたら相手コートにボールを落とせるかな?

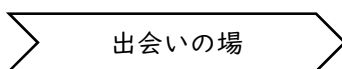
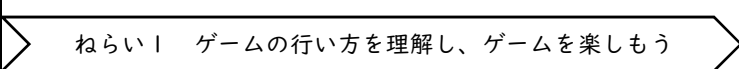


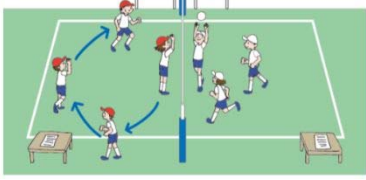

4～5時間	6時間	7時間	8時間																
ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう				0															
<p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連続ラリーをしたり、チーム内での連携練習をしたりするなど、自分たちで工夫するチームが出てくると称賛しましょう。 ※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら、考えたことを友達に伝えることが大切です。 				10															
<p>【教師の手立て】 作戦タイムでは、コート図を描いたホワイトボードと磁石（人）を用意しておくといいですよ。</p>				20															
<p>ゲーム</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム2</th> <th>作戦練習</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10点</td> <td>4分</td> <td>10点</td> <td>4分</td> <td>10点</td> </tr> <tr> <td>マッチ</td> <td></td> <td>マッチ</td> <td></td> <td>マッチ</td> </tr> </tbody> </table>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	10点	4分	10点	4分	10点	マッチ		マッチ		マッチ	30
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3															
10点	4分	10点	4分	10点															
マッチ		マッチ		マッチ															
<p>【運動が苦手な児童へ】 上手く動けない児童には、少しでも上手くできたら、しっかりと称賛します！ 特に苦手な児童は、ボールの下に入る、ボールの動きを予測して動く、ということが苦手なことが考えられます。個別に動きの確認をしましょう。また、キャッチありのルールにするなどの工夫をすることで苦手な児童も安心してゲームに参加できます。</p>				40															
<p>片付け・振り返り</p> <p>「深」 「どうやったら相手のコートにボールを落とすことができるかな?」と問いかけてみましょう。</p>				45															
<p>振り返り（8時目）</p> <p>「深」 児童の伸びや頑張りを認めましょう。また、休み時間やお楽しみ会等でソフトバレーボールをできる機会を作れるといいですね。</p>				45															



ゲームが進むにつれて、相手チームの動きに応じて自分たちの動きも考えるようになります。その場合、対戦相手を固定化することが効果的です。

【運動が苦手な児童へ】
 上手く動けない児童には、少しでも上手くできたら、しっかりと称賛します！
 特に苦手な児童は、ボールの下に入る、ボールの動きを予測して動く、ということが苦手なことが考えられます。個別に動きの確認をしましょう。また、キャッチありのルールにするなどの工夫をすることで苦手な児童も安心してゲームに参加できます。

- ③教師の言葉かけ（例）
- ・どうやったら、自分のコートにボールを落とさないでいられるかな?
 - ・どうやったら相手コートにボールを落とすことができるかな?
 - ・どこに行けばボールを拾えるかな?
 - ・どうやったらパスやラリーが続けられるかな?
 - ・ボールがきたら、どこを見ているかな?
 - ・サーブを打つ時は、手のどこに当てている? 体はどちら向いている?
 - ・相手チームにボールがある時、こちらでは何していればいいかな?
- } 単元全体を貫く問い

	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 ~ 5 時間目										
														
0	<p>「何が面白そうか？」を尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有する。</p> <p>学習の進め方の確認</p> <p>準備体操・準備運動（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首足首回し ・アキレス腱伸ばし 	<p>場の準備・準備体操・準備運動</p> <p>《主》準備する場所をチームごとに決めておいて、チームごとに準備体操・準備運動をさせましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操は、その運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。 <p>ゲーム</p> <p>※まずは、ソフトバレーボールの楽しさや喜びを味わえるようにしましょう。</p>												
10	<p>連続ラリー</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム 1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム 2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 分 15 点マッチ</td> <td>2 分</td> <td>10 分 15 点マッチ</td> <td>2 分</td> <td>10 分 15 点マッチ</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム 1	移動	ゲーム 2	移動	ゲーム 3	10 分 15 点マッチ	2 分	10 分 15 点マッチ	2 分	10 分 15 点マッチ
ゲーム 1	移動	ゲーム 2	移動	ゲーム 3										
10 分 15 点マッチ	2 分	10 分 15 点マッチ	2 分	10 分 15 点マッチ										
20	<p>連続何回続くかなど、遊びを取り入れてやると上達します。</p>	<p>ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。</p> <p>③教師の言葉かけ（例）を参考に！</p> 												
30	<p>試しのゲーム</p> <p>体育館のバドミントンコート</p> 	<p>「パスした後、すぐに攻撃しやすい場所へ動いて！」など、全員が動きに対する意識が出てきたらねらい 2 に進みましょう。</p> 												
40	<p>片付け・振り返り</p>	<p>片付け・振り返り</p>												
45	<p>《深》「どうしたら自分のコートにボールを落とさないでいられるかな？」 「どうしたら相手コートにボールを落とせるかな？」と問いかけてみましょう。</p> <p>《対》児童と教師、児童同士で対話しながら、味方同士のパスをつなげ得点を決めるため、決めさせないために共有化したいポイントをまとめていきましょう。</p>													
	<p>困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。</p>													



①運動の仕組み方（例）

- ・運動量や触球数の確保、基本的な動き方を学びやすくなりますので人数は 3 人对 3 人がよいでしょう。
- ・ラリーを多くして触球数を増やすためにも、1 回返しはなしにしたり、点数が入る度にローテーションしたりするなどしておきます。
- ・一度に複数の試合ができるように、コートはバドミントンコートくらいの大きさが良いです。
- ・ネットの高さを高くすると、山なりのボールが増え、ラリーが続きます。児童と相談しながらネットの高さを決めましょう。

②予想される児童の考えと姿

- ・一度パスをしたら、すぐに次の動きに備えて動き出している。
- ・積極的にボールを拾いに行っている。
- ・チームメイトの考えを認め、自分の意見をしっかりと口に出して話している。
- ・様々な高さ上がったボールを、相手コートに打ち付けている。

られるかな? どうしたら相手コートにボールを落とせるかな?

4～5時間目	6時間	7時間	8時間															
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 80%; margin: 0 auto;">ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう</div>																		
<p>場の準備・準備運動</p> <p>・連続ラリーをしたり、チーム内での連携練習をしたりするなど、自分たちで工夫するチームが出てくると、称賛しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 作戦タイムでは、コート図を描いたホワイトボードと磁石（人）を用意しておくといいですね。 </div> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 作戦タイムとして使うか、練習するかはチームで選択します。その時間を有効に使えるようにチームのワークシートや話し合うための動きの視点を、ねらい1の段階でたくさん与えておきましょう。 </div> </div> <p>※自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることが大切です。</p> <p>ゲーム</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">1セット</th> <th style="width: 15%;">作戦練習</th> <th style="width: 15%;">2セット</th> <th style="width: 15%;">作戦練習</th> <th style="width: 15%;">3セット</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10点</td> <td>3分</td> <td>10点</td> <td>3分</td> <td>10点</td> </tr> <tr> <td>マッチ</td> <td></td> <td>マッチ</td> <td></td> <td>マッチ</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【運動が苦手な児童へ】</p> <p>どのように動いていいかわからない児童がほとんどだと思われます。そこで、軽くキャッチボールをしながら、少しずつ距離や投げる方向を変えたりして、素早くボールの方向に体を動かしていく練習をしましょう。先生方の称賛と小さい「できた」の積み重ねで、安心してゲームに臨むことができるようになります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>振り返り（8時目）</p> <p>《深》これまでのワークシートを見ながら、自分の成長を感じさせましょう。また、この単元を通して学んできたことを共有化しましょう。</p> </div>				1セット	作戦練習	2セット	作戦練習	3セット	10点	3分	10点	3分	10点	マッチ		マッチ		マッチ
1セット	作戦練習	2セット	作戦練習	3セット														
10点	3分	10点	3分	10点														
マッチ		マッチ		マッチ														
<p>片付け・振り返り</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>《対》これまで学んできた動き方を振り返らせながら、どうやったら勝ちにつながるのか、ポイントをまとめながら考えさせましょう。</p> </div>																		

0

10

20

30

40

45

③教師の言葉かけ（例）

- ・どうしたら、自分のコートにボールを落とさないでいられるかな?
- ・どうやったら相手コートにボールを落とすことができるかな?
- ・手のどこにあてたらボールをうまくはじくことができるかな?
- ・ボールがくるとき、どこを見ていればいいかな?
- ・どうやったら自分たちのしたい攻撃につなげることができるかな?
- ・相手コートにボールがある時、どこに動いたらいいかな?
- ・味方にボールを回したら、自分はその後どうしたらいいかな?
- ・相手チームは誰からのアタックが多いかな?

} 単元全体を貫く問い

ボール運動系 ～ベースボール型～

指導要領解説 P30～ 57～

P96～ 140～

ボールゲーム(低) ベースボール型ゲーム(中) ベースボール型(高)

1 このような運動です

- ボール運動「ベースボール型」は、攻撃側が先のベースに移動することができるか、守備側が移動させないかの攻防が面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
ボールゲーム	ベースボール型ゲーム	ベースボール型
○ 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム	○ 攻める側がボールを蹴って行う 易しいゲーム ○ 手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム	○ ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム ○ ティーボールを基にした簡易化されたゲーム

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を理解している。 ・ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりすることができる。 ・向かってくるボールの正面に移動することができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・自分やチームの特徴に応じた簡単な作戦を選んでいる。 ・課題解決のために考えを伝え合っている。 ・めあてに沿った振り返りをしている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール運動に積極的に取り組もうとしている。 ・友達と考えを認め合い、自分の動きをさらに高めようとしている。 ・場や用具の安全に気を配っている。

4 授業づくりのポイント

① 単元の流れ

1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう				ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう			

腹いっぱい運動を楽しむことが重要です。その先に「もっと上手になりたい!」「こうすれば得点が入りやすい!」という意識が芽生え、高まっていきます。

ねらい1の間に得た学びを生かして、チームの中で話し合いを行い、「どうやったら勝てるのか。」などを試行錯誤させることが大切です。

② 今もっている力で楽しめる学習の場

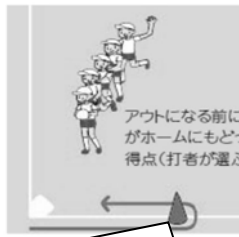
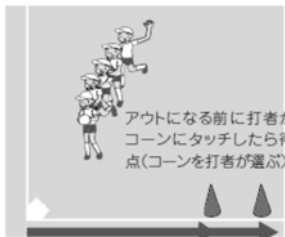
運動が得意な児童にも苦手な児童にも「楽しそう!」「できそう!」「やってみたい!」という出会わせ方(場やルール等)を最初にできるかが肝心です!



・場やルールの工夫について

場やアウトの判断は学年や児童の実態に応じて異なります。下記は一例です。アウトゾーンに集まる人数を変えたり、アウトゾーンの場所や個数を変えたりするなど、児童の実態に応じてルールの工夫を行きましょう。

【得点の方法の工夫例】

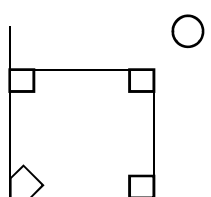


コーンを増やし、より遠くのコーンの方が得点を多くするという工夫も考えられます。

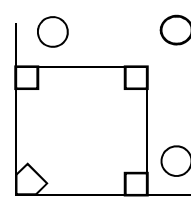
打者が走塁し、アウトになる前までに踏んだ塁の数が得点。
(3塁に行く途中でアウトのかげ声→2点)

打者が走塁し、アウトと同時にベースにいた場合のみ得点。
(2塁にいた場合には2点、塁から離れていれば0点)

【アウトの方法の工夫例】



アウトゾーンの場所や個数は実態に応じて変更!



守備が全員集まって「アウト!」と言ったらアウト。

アウトゾーンに送球して「アウト!」言ったらアウト。

走者よりも先回りした守備用サークルに送球して「アウト!」言ったらアウト。

フライのボールを捕ったらアウトを追加。

・準備体操、準備運動について


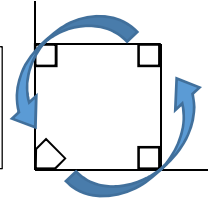
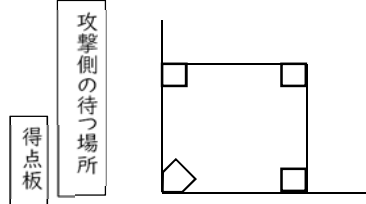


準備体操は、主運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。準備運動も主運動につながる運動を行いますが、児童に選択させましょう。つまり、ドリルタスク的に教師がさせる準備運動ではなく、児童にとって必要感がある主体的な準備運動になるようにしましょう。

③ かくにん!安全指導

- ・バットやラケットで打つとき、周りに人がいないかを確認する。
- ・バットやラケットで打った後、バットを投げないように指導する。
→打った後にバットを置く場所を決めておくと効果的です。
- ・味方の応援、次の打者の待機は、バッターから離れた決められた場所で行うこと。
- ・守備側は前に出てバッターに近づいて守備をしないこと。



中学年【ティーボール】(ベースボール型ゲーム) 【問い】 「どうすれば得点がたくさん入るかな?」

	1時間目	2時間目	3時間目	4~5時間目										
	出会いの場	ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう												
0	オリエンテーション ・「何が面白そうか?」と尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有します。 ・学習の進め方の確認 ・安全面の指導を徹底!	場の準備・準備体操、準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決め、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・準備体操は、その運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。(足首、手首、肩、アキレス腱など)												
10	 <ul style="list-style-type: none"> ・打つとき、周りに人がいない。 ・打った後、バットを投げない。 	めあての確認 ゲーム ※まずは、ティーボールの楽しさや喜びに触れさせましょう。												
20	準備体操 (足首手首肩回し、アキレス腱伸ばし等) 準備運動(例) ベース1周 どうしたら速く走ることができるか! 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8分</td> <td>2分</td> <td>8分</td> <td>2分</td> <td>8分</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	8分	2分	8分	2分	8分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3										
8分	2分	8分	2分	8分										
30	試しのゲーム  <ul style="list-style-type: none"> ・同程度のチーム力になっているかを確認していきましょう。 	ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。 ③教師の言葉かけ(例)を参考に! 												
40	振り返り	「強さや方向を変えてボールを打ってみよう!」など、チームで教え合いが出てきたとき、【ねらい2】に進みましょう。 												
45	≪深≫「どうすれば得点がたくさん入るかな?」「どうすればアウトにできるかな?」と問いかけてみましょう。 ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、得点を決めたり、守ったりするために共有化したいポイントをまとめていきましょう。													
	困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。													

① 運動の仕組み方(例)

- ・打つ楽しさを味わえるように、ボールが当たるまで打ってもよいことにします。
 - ・打つ楽しさを味わえるように、全員が打ち終わったら攻守を交代します。
 - ・児童の実態に応じて、得点やアウトの方法を選びます。
- ※ p117の「得点の方法の工夫例」や「アウトの方法の工夫例」を参考に!

② 予想される児童の考えと姿

- 得点をとるために**
- ・打つ方向を考えている。
 - ・ベースに向かって全力で走っている。
- 得点を与えないようにするために**
- ・向かってくるボールをキャッチするまでの動きを考えている。
 - ・どこでアウトにするか(集まるか)を予測している。

「どうすればアウトにできるかな？」

4～5時間目	6時間目	7時間目	8時間目											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう </div>														
場の準備・準備体操・準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決めておいて、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・チーム内の課題を話し合っ、それに合った準備運動をしてもいいですね。 【例】上手に投げたりキャッチしたりすることに課題がある。→ 2人組でキャッチボール。 ※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら考えたことを友達に伝えることが大切です。				0										
ゲーム <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr> <td>ゲーム1</td> <td>作戦練習</td> <td>ゲーム2</td> <td>作戦練習</td> <td>ゲーム3</td> </tr> <tr> <td>7分</td> <td>3分</td> <td>7分</td> <td>3分</td> <td>7分</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 200px;"> ゲームが進むにつれ、相手チームの動きに応じた作戦を考えるようになった場合、対戦相手を固定することが効果的です。 </div>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	7分	3分	7分	3分	7分	10
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3										
7分	3分	7分	3分	7分										
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 250px;"> 児童の必要感に応じて、<u>作戦ボード</u>を渡したり、<u>作戦タイム</u>を伸ばしたりしま </div> </div>				20										
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【運動が苦手な児童へ】 ・ ボールを打つことが苦手な児童には、大きなボールや軽いバット、テニスのラケットなどを用いたりしましょう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;"> 自分や相手チームの様子が見えてくると、自然に作戦タイム延長の欲求が児童から出てきます。 </div>				30										
振り返り <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、得点を決めたり、守ったりするために共有化したいポイントをまとめていきましょう。 ※ 動きのポイントは児童の動きから広げていきましょう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 振り返り(8時目) ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間やお楽しみ会など、普段の生活でティーボールの楽しさを味わうことができるようにしたいですね。 </div>				40										
				45										



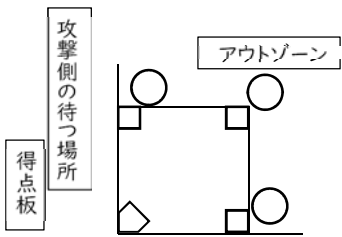
③教師の言葉かけ(例)

- ・ どうすれば、たくさん得点がとれるかな？
- ・ どうすれば、得点を与えずにすむかな？
- ・ どこに打てばいいかな？
- ・ どこを守ればいいかな？
- ・ (仲間が集まってアウトの場合) どうすれば、みんな早く集まることできるかな？
- ・ どうすれば、ボールを投げやすいかな？
- ・ どうすれば、向かってくるボールを捕りやすいかな？
- ・ 友達へ打つ方向をアドバイスしていたね。

} 単元全体を貫く問い

正面でボールがとれるように移動する。

高学年【ティーボール】(ベースボール型) 【問い】 どうすれば、先のベースに移動できるかな?(攻め)

	1時間目	2時間目	3時間目	4~5時間目										
	出会いの場	ねらい1 ゲームの行い方を理解し、ゲームを楽しもう												
0	オリエンテーション ・「何が面白そうか?」と尋ね、児童と運動の面白さに向かう方向性を共有します。 ・学習の進め方の確認 ・安全面の指導を徹底!	場の準備・準備体操、準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決め、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・準備体操は、その運動で怪我が起こりそうな部位を重点的に行います。(足首、手首、肩、アキレス腱など)												
10	 <ul style="list-style-type: none"> ・打つとき、周りに人がいない。 ・打った後、バットを投げない。 	めあての確認 ゲーム ※まずは、ティーボールの楽しさや喜びを味わえるようにしましょう。												
20	準備体操 (足首手首肩回し、アキレス腱伸ばし等) 準備運動(例) ティーボールにつながる準備体操、準備運動を。  正面でボールがとれるように移動する。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ゲーム1</th> <th>移動</th> <th>ゲーム2</th> <th>移動</th> <th>ゲーム3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8分</td> <td>2分</td> <td>8分</td> <td>2分</td> <td>8分</td> </tr> </tbody> </table>			ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3	8分	2分	8分	2分	8分
ゲーム1	移動	ゲーム2	移動	ゲーム3										
8分	2分	8分	2分	8分										
30	試しのゲーム  ・同程度のチーム力になっているかを確認していきましょう。	ゲームを通して、動きへの気付きが増えるように、言葉かけをしていきましょう。 ③教師の言葉かけ(例)を参考に!												
40	振り返り	「相手に応じて、守備の隊形を変えてみよう!」など、チームで動きへの意識が出てきたとき、【ねらい2】に進みましょう。												
45	≪深≫「どうすれば先のベースに移動できるかな?」「どうすれば先のベースへ移動させないかな?」と問いかけてみましょう。 ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、得点を決めたり、守ったりするために共有化したいポイントをまとめていきましょう。													
	困ったことがなかったのかを聞き、児童とともにルールを工夫していきましょう。													

①運動の仕組み方(例)

- ・打つ楽しさを味わえるように、ボールが当たるまで打ってもよいことにします。
 - ・打つ楽しさを味わえるように、全員が打ち終わったら攻守を交代します。
 - ・児童の実態に応じて、得点やアウトの方法を選びます。
- ※ p117の「得点の方法の工夫例」や「アウトの方法の工夫例」を参考に!

②予想される児童の考えと姿

- 先のベースに移動するために**
- ・狙った方向に打っている。
 - ・どこのベースで止まるのかを判断している。
- 先のベースに移動させないようにするために**
- ・向かってくる打球方向へ移動している。
 - ・どこのアウトゾーンでアウトにしたらいいかを声で合図している。
 - ・守備の隊形をとっている。

どうすれば、先のベースへ移動させないかな？(守り)

4～5時間目	6時間目	7時間目	8時間目											
ねらい2 チームの課題を解決して、ゲームを楽しもう														
場の準備・準備体操・準備運動 ≪主≫準備する場所をチーム毎に決めておいて、終わったらチーム毎に準備体操、準備運動をさせましょう。 ・ チーム内の課題を話し合っ、それに合った準備運動をしてもいいですね。 【例】上手に投げたりキャッチしたりすることに課題がある。→ 2人組でキャッチボール。 ※めあてや作戦を確認したり、選んだりしながら考えたことを友達に伝えることが大切です。				0										
ゲーム <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr> <td>ゲーム1</td> <td>作戦練習</td> <td>ゲーム2</td> <td>作戦練習</td> <td>ゲーム3</td> </tr> <tr> <td>7分</td> <td>3分</td> <td>7分</td> <td>3分</td> <td>7分</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ゲームが進むにつれ、相手チームの動きに応じた作戦を考えるようになった場合、対戦相手を固定することが効果的です。 </div>				ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3	7分	3分	7分	3分	7分	10
ゲーム1	作戦練習	ゲーム2	作戦練習	ゲーム3										
7分	3分	7分	3分	7分										
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 児童の必要感に応じて、<u>作戦ボード</u>を渡したり、<u>作戦タイム</u>を伸ばしたりしま </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 【運動が苦手な児童へ】 ・ 打球方向に移動し、捕球することが苦手な児童には、ゆっくりと投げられたボールを移動して手に当てる練習を工夫するなどの配慮をします。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 自分や相手チームの様子が見えてくると、自然に作戦タイム延長の欲求が児童から出てきます。 </div>				20										
振り返り ≪対≫児童と教師、児童同士で対話しながら、得点を決めたり、守ったりするために共有化したいポイントをまとめていきましょう。 ※ 動きのポイントは児童の動きから広げていきましょう。				30										
振り返り(8時目) ≪深≫児童の伸びや頑張りを認めましょう。休み時間やお楽しみ会など、普段の生活でベースボール型の楽しさを味わうことができる機会を作りたいですね。				40										
				45										

③教師の言葉かけ(例)

- ・ どうすれば先のベースへ移動できるかな？
- ・ どうすれば、先のベースへ移動させないかな？
- ・ どこに打てばいいかな？
- ・ アウトにするために、どこのアウトゾーンに投げればいいかな？
- ・ どこの塁で止まるのかを素早く判断するために、どうすればいいかな？
- ・ どうすれば、素早く送球することができるかな？
- ・ (打者が残塁する場合)あなたはアウトになったけど、友達が進塁できたね。
- ・ チームで守備隊形の作戦を立てていたね。

単元全体を貫く問い

ボールの投げ方 オーバーハントスロー



表現運動系（表現）

指導要領解説 P61～ 101～ 145～

表現遊び(低) 表現(中) 表現(高)

1 このような運動です

- 表現運動は、イメージの世界を、身体を使って表現することなどが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年 表現遊び	中学年 表現	高学年 表現
<ul style="list-style-type: none"> ○身近に関心が高く、特徴が捉えやすい身近な題材で踊る ○そのものになりきって即興的に踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ○「具体的な生活」や「空想の世界」などダイナミックで変化に富む題材で踊る ○ひと流れの動きで（短いストーリーを作って）即興的に踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ○「激しい感じの題材」「群（集団）が生きる題材」など変化と起伏のあるものや、幅の広い捉え方や動きができる「多様な題材」で表現する ○ひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりする

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びに触れ、行い方を理解している。 ・身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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んでいる。 ・課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・学習を見通し、運動に進んで取り組もうとしている。 ・場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ・友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。 ・友達の動きや考えを認め、自分の動きをさらに高めようとしている。



4 授業づくりのポイント

活動の前に心をほぐす遊びを

いきなり何かになりきったり、イメージを表現したりするのは難しいもの。易しい遊びで体を動かし、まずは心をほぐしましょう。低学年表現遊びの単元案に、いくつか例を載せています。

体づくり運動のページも参考になりますので、見てみましょう。



児童がやってみたくなる題材選び

低学年…動物、昆虫、恐竜、飛行機など身近で、多様な動きを多く含み、速さに変化のある題材。

中学年…学校の日、〇〇クッキングなど身近な題材。ジャングル探検、忍者の潜入など空想の世界の題材。

高学年…火山の爆発など激しい感じの題材。スポーツの攻防など群（集団）が生きる題材。多様な教材も。

恥ずかしさを取り除く工夫

- ・教師がまず楽しそうに踊ってみる。
- ・踊っている人を見て笑わない約束をする。
- ・無音と音楽を繰り返し、無音のときにはストーリーを考え、音楽が鳴っているときは必ず全員が踊る。
- ・まずはフォークダンスや、心をほぐす遊びで表現の楽しさに触れるなどが考えられます。



即興表現→ひとまとまりの動きへ

イメージカードを使うと、即興で表現する楽しさを十分味わわせることができます。ストーリーカードを使うと、「はじめ・なか・おわり」を意識して、ひとまとまりの動きを考えやすくなります。一番表現したいものを「なか」にもってきて、その前後がどうなるのか考えさせましょう。



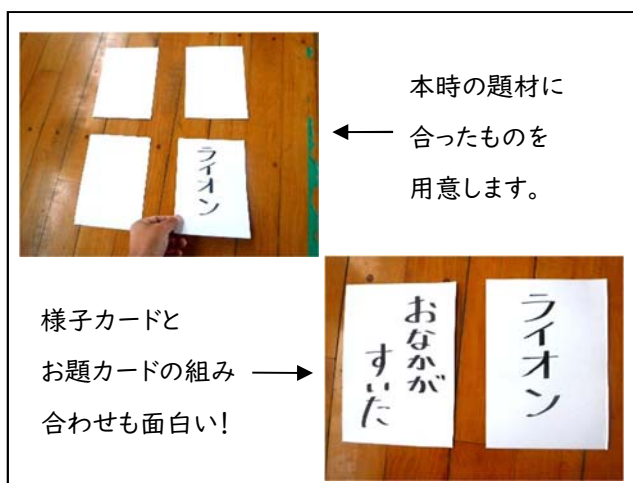
5 場づくり・教材・学習語彙など

◇低学年の場づくりに使える教材の例



中・高学年では、体育館を広く使って、表現をさせましょう。

◇イメージカードとストーリーカードの例



ストーリーカード			
	場面	様子	動き
はじめ			
なか			
おわり			

本時の題材 (ジャングルの動物、学校の一日等) に合ったお題をイメージカードに書いておきます。めくったお題に合わせて即興で表現して楽しめます。児童に書かせるのもおもしろいですよ。

「なか」の部分に最も表現したいことを書かせます。題材で最も変化が大きい部分を「なか」で表現しましょう。「はじめ」は、どうやって「なか」に向かうか考え、「おわり」はどう収束するか考えます。

◇表現の幅が広がる動きの言葉

どんな様子で	何する	表現言葉の例
<ul style="list-style-type: none"> ・あっちこっちに ・集まって ・ゆっくり ・はやく ・小さく ・大きく 	<ul style="list-style-type: none"> ・はう ・跳ぶ ・ねじる ・座る ・走る ・のびる ・回る ・歩く ・うねる 	<ul style="list-style-type: none"> ・のっしのっし ・とぼとぼ ・ぱたぱた ・ばたん ・すーっ ・こつこつ ・ひらひら ・どたばた ・たったた ・しずしず ・ぐるぐる ・くるくる ・ごろごろ ・よいしょ ・ぴょーん

表現遊び【低学年】

	1 時間目	2 時間目
0	<p>オリエンテーション (7分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方について確認をします。単元を見通せるようにしましょう。学習カードや掲示物でいつでも見られるようにすると、どの児童も安心して参加できますよ。 ・表現遊びの面白さを児童と共有します。 	<p>心をほぐす遊び (10分)</p> <p>①体じゃんけん 教師対児童→児童同士、遅出しじゃんけんで勝つ、1分間で何人とできるかな、などと条件を変えて楽しめます。</p> 
10	<p>心をほぐす遊び (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①～④の心をほぐす遊びから2～3つ選んで心と体をほぐしていきましょう。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】 児童が思わず笑顔になるような遊びを選びましょう。運動会で踊ったダンスをするのもいいですね。</p> </div>	<p>ねらい いろいろなものに</p> <p>表現遊び (20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動物のシルエットカードを見せてまねっこ遊びをします。ゾウ、ウサギ、わし、さるなど特徴を捉えやすいものを選びましょう。  <p>《対》「ぞうが水浴びをしているよ」「ライオンのけんかがはじまった」「さるが毛づくろいしているよ」などの言葉かけをすると、色々な表現を考えたり、友達同士で表現をしたりすることができます。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイクがあると全員に指示が通りやすいです。 ・玉入れの玉をえさに見たてるととても面白い表現を見せてくれます。 </div>
20	<p>表現遊びの運動 (20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ライオン(動物)、クワガタ(昆虫)、飛行機(乗り物)のシルエットの絵を見せて、体全体で表現させます。絵がある方が児童にとって特徴を思い出しやすいです。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】 題材を示すだけでは、ライオンなのに2足で走り回ったりしてしまいます。「本物のライオンはどんな動きをするかな」と少し考えさせてからしてみましょう。</p> </div> 	<p>ジェスチャー遊び (10分)</p> <p>《対》友達が何の動物の真似をしているか当てます。1対1でもいいですし、1対全体でもいいでしょう。</p> 
40	<p>振り返り (8分)</p> <p>《深》児童に何が楽しかったのか問いかけます。 単元を通してどんな面白さに触れていくのかを全体で共有しましょう。</p>	<p>振り返り (5分)</p> <p>《深》自分が工夫したところ、友達のよかったところ、楽しかったところの振り返りをしましょう。</p>
45	<ul style="list-style-type: none"> ・体を大きく動かしたり、工夫して表現したりしていた児童を価値付けます。 	



◎ **運動が苦手な児童への配慮**

- ・教師がはじめに思いきり体を動かして楽しそうにすることでやってみようという意欲を引き出します。
- ・単元の初めに、友達の動きで笑顔になることはよくても、からかったりバカにしたりしたような笑いはしないことを約束します。
- ・友達と一緒に表現する活動を取り入れることで、友達の力で恥ずかしさや苦手さを取り除かせます。

表現運動【中学年】

	1時間目	2時間目	3時間目
0	オリエンテーション（7分） 《主》学習の進め方について確認をします。単元を見通せるようにしましょう。学習カードや掲示物でいつでも見られるようにするとどの児童も安心して参加できますよ。	前時までの振り返り、めあて確認（7分） ・児童が運動の面白さに向かうよう、単元の問いを毎時間確認します。 ・前時まででみられた児童の価値ある姿を振り返りましょう。 ・題材を伝え、どんな表現をしてみたいかめあてを立てさせましょう。 ----- めあての質の高まりの見方です。中学年では課題があるめあてを目指します。	

10 **ねらい！ イメージカードで即興表現を楽しもう**

20	即興表現（20分） ・お菓子・パン作りで思いつくものをイメージカードに書く。 ----- 【ポイント】 《対》はじめのうちは、教師と児童でじっくりと対話をしながら、題材に合ったイメージカードを作れるようにしましょう。 ・イメージカードをフロアに広げて、めくったものを即興表現します。	・麺作りで思いつく料理をイメージカードに書く。 ----- 【ポイント】 動きが思いつかなかったり、恥ずかしさを感じたりする児童は、ペアやグループで同じ動きをさせるとよいでしょう。 ・イメージカードをフロアに広げて、めくったものを即興で表現します。	・魚貝類・肉で思いつく料理をイメージカードに書く。 ----- 【ポイント】 児童が思いつかないときは、教師が例を示しましょう。「たこ焼き」「エビ焼」「ハンバーグ」など。 ・イメージカードをフロアに広げて、めくったものを即興で表現します。 ----- 【ポイント】 動きが思いつかないときは「貝を焼いたらどうなるかな」「たこはどんな動きをするかな」などの言葉かけをしましょう。
30			

短い話作り（10分） 今日考えた題材を使って、ショートストーリーを作って楽しむ。

	はじめ	表したい場面	おわり
40	おなかすいたなあ。ポップコーン食べよう。種をフライパンに入れるよ。	フライパンの中で激しくはじけるポップコーン！たくさんはじけるよ！	弱火にしたら小さくはじけるようになったよ。

45	振り返り（8分） 《深》1時目には児童に何が楽しかったのか問いかけます。単元を通してどんな面白さに触れていくのかを全体で共有しましょう。	《深》題材の特徴をとらえて表現することができたか振り返らせます。表現していたときの気持ちを問いかけましょう。	----- 【ポイント】 慣れないうちは、教師が例を出します。話に合わせて表現することにより、ひとまとまりで表す楽しさを味わわせます。
----	--	--	---

◎ **運動が苦手な児童への配慮**

- ・一生懸命表現している人をからかうような笑いをしないことを単元の初めに約束しましょう。
- ・体育館の外側を向いて活動すると、視界に人が入らず恥ずかしさも多少軽減されます。
- ・低学年の単元案に載せている心をほぐす遊びを準備運動に取り入れ、始めるのもいいでしょう。

4 時間目	5 時間目	6 時間目
-------	-------	-------

☆めあての質の高まり

情意的な めあて	具体的な めあて	課題がある めあて	課題解決を入れた めあて	【めあて設定のポイント】 表現技術の視点をもとに、何に気をつけて表現しようとするか考えさせましょう。
(例) いっしょうけんめいする。	(例) ラーメン作りをする。	(例) 湯切りの感じを考えて表現する。	(例) 湯切りの感じが出せるようにゆっくりから速い動きを入れる。	

ねらい2 ひとまとまりのお話を作って表現を楽しもう

お話作り (20分)

・鍋やフライパンを使った料理をイメージカードに書かせます。

《主》小さな動きでもたくさん褒めて、児童が踊る楽しさを味わえるようにしましょう。

《対》うどん作りで、一人がこねる役で、もう一人がうどん粉の役になるなど、友達と協同して表現している姿が見られたら、どどん称賛していきましょ。



・「お料理しましょ!」「ジャングル探検」などのテーマで、お話を考えさせます。ストーリーカードでお話を作ってから表現させます。

はじめ	表したい場面	終わり
うどん粉に水を入れてかきまぜる。	こねて、のぼして、ぺったんこ。	めんをゆでてできあがり。

【恥ずかしさを感じる児童への手立て】

20分間ずっとストーリーカードに向き合うだけの児童もいます。そこで、3分無音、3分音楽を繰り返します。無音のときにはストーリーカードで話を考える。音楽が鳴っているときは途中までしか考えていなくても表現をやってみる。みんなが一斉に表現を始めることで恥ずかしさが軽減されます。



【ポイント】

「表したい場面」に最も表したいものを表現します。その前後はどんな動きをすると「なか」が盛り上がるか問いかけてみましょう。

【共有化したい表現技術の視点】

- 一人で…静と動、ねじる、オノマトペを使って、場所を大きく使う、体を動かす部分を増やすなど
- 友達と…対立した動き、協同的な動き、人数を増やすなど

物語の発表 (10分)

- ・クイズ形式にして何を表現しているのか考えさせるのもいいでしょう。
- ・恥ずかしさを感じる児童には、グループで発表させるのもいいですよ。

【よい動きのポイント】

- ・何の様子を表現しているかわかりやすい。
- ・対比する動きがある。
- ・場面や動きに変化がある。
- ・表現したい様子を繰り返している。

振り返り (8分)

- ・表現したいことをひと流れの動きで表現できたか振り返らせましょう。
- ・表現技術や主体的な態度など具体的な姿を価値付けしましょう。




【ポイント】

単元の終末には、表現運動は何が楽しい運動なのか改めて問いかけてみましょう。児童が自分の言葉で言語化できるといいですね。

◇ かくにん! 安全指導

- ・夢中になって表現をしていると周りが見えなくなるので、十分に間隔を取りましょう。
- ・夏場であれば体育館に水筒を持っていき、適宜水分補給をしましょう。
- ・裸足でするときは、床にささくれないか、危ないものが落ちていないか確認をしましょう。

表現【高学年】

	1 時間目	2 時間目～3 時間目
0	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方について確認をします。単元のゴールを見通すために先生が最初に踊ってみると児童のイメージも湧きやすいかもしれませんね！ 	<p>準備運動等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・恥ずかしさを取り除くために、体と心を十分にほぐしましょう。準備運動や遊びの例は低学年のページを参考にしましょう。
10	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>題材「大変だ！○○」 (激しい感じの表現)</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>ねらい！ 「大変だ！○○」のイメージカードを即興的に踊って楽しもう</p> </div>
20	<p>準備運動等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・恥ずかしさを取り除くために、体と心を十分にほぐしましょう。準備運動や遊びの例は低学年のページを参考にしましょう。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto;"> <p>【ポイント】</p> <p>恥ずかしさが一番の阻害要因となるので、恥ずかしさが強い場合は、体を動かして行うアイスブレイクがあってもいいですね。</p> </div>	<p>イメージカードを使っての即興表現 (個人やグループで)</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>イメージカード</p>  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>イメージカードの例 「家に雷が落ちて大変だ！」 《主》まずは、自分のイメージを大切にするために1人で踊るように声をかけましょう。 《対》困ったときにアドバイスをもらったり、表したい感情を出すために友達と相談したりしましょう。</p> </div> </div>
30	<p>イメージカードを使って即興表現を楽しむ (個人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文字やイラストを用いて「大変だ！○○」のイメージカードを作成する。 ・作成したものを体育館に広げ、めくって書いてあることについて即興表現を楽しむ。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめは1人で表現できたことを認め、大げさに称賛しましょう。 ・短い即興表現がひと流れの表現になったり、動きの変化が見られたりしたときを逃さず称賛のシャワーを浴びせましょう！ ・「大変だ！」の前後をイメージすることでひと流れの表現になっていくことをアドバイスしましょう。 ・特に「大変だ！」の場面を強調させたいときにグループになり、「もっと大変だ！」という感じを味わわせるようにしましょう。 <p>※グループを組ませるのは、1人での即興表現が停滞してきたときにチャンスです！</p> </div>
40	<p>振り返り</p> <p>《主》イメージカードを即興的に表現することができたか問いかけましょう。</p> <p>《主》表現することが楽しかったか、問いかけましょう。</p>	<p>振り返り</p> <p>《対》どんなカードでどんな踊りができたのか交流し、イメージが広がる振り返りができるといいですね。</p>
45		<p>《深》1人とグループでの表現の違いについて問いかけ、気づきを共有していきましょう。</p>

◎ **運動が苦手な児童への配慮**

※児童が「苦手」と思わないように、活動を工夫したり、言葉かけしたり称賛したりして、楽しませましょう。

- ・イメージすることが苦手な児童もいるため、少しの踊りでも称賛の対象とし、どんな表現でも大丈夫な空間づくりを意識しましょう。
- ・全体的に恥ずかしさを払拭できていない状況であれば、体育館の外側を向いて踊らせるなどの視線について配慮をします。
- ・自分自身のタイミングで踊りに行くことに抵抗を感じる児童が多い場合には、BGM (3分 BGM-3分無音) を準備し、BGMが鳴ったら踊りに入ることを全体の約束とすることもおすすめです！

4時間目～5時間目

6時間目

準備運動等

- ・表現の考え方「◇表現の幅が広がる動きの言葉 (P123)」参照に、様々な動き方について準備運動をすることも可能です！
- ・体も心も十分にほぐれている様子であれば、できるだけ長くひとまとまりの表現を楽しめたいですね！

ねらい2 「大変だ！○○」の表したいイメージが強調されるように、ひとまとまりの動きで踊って楽しもう

ストーリーカードを使ってひとまとまりの動きでの踊り

・「はじめ—なか—おわり」の場面でひとまとまりの動きを考えさせましょう。
※一番表したい感じは「なか」に表現し、強調されるように工夫させることがポイントです！



・「踊る」→「ストーリーの加除修正」を繰り返し、だんだんと表したい感じを明確にさせましょう。
※恥ずかしさのある児童のためにはBGMも効果的です！
（「運動が苦手な児童への配慮」欄参照）



・表情や気持ちを込めて踊ることを意識させていきましょう。
・ストーリーができてきたら、似たテーマの児童同士でグルーピングをし、見る者をハッとさせるような瞬間を作るために工夫を話し合ってみましょう！
《対》《深》どうしたらグループを生かして、見た人を「すごい！」と思わせられるかな？



・児童の必要感やストーリーのでき具合を見て、グループ同士の見せ合いの場や発表の場を設定しましょう。
※より良い表現のための交流のため、「褒めること」と「アドバイスすること」を意識させたいですね！
《主》可能であれば、司会や感想交流を児童自身で進めさせましょう。

表現運動 学習カード			
題材「 」			
表したい感じ			
	場面	様子	動き
はじめ			
なか			
おわり			

ストーリーカードの例



振り返り

《主》ストーリー作りを積極的に行えたか振り返りましょう。
《対》どのように考えてストーリーを作ったのか、うまく進んだ児童のアイデアを尋ねましょう。

振り返り

《深》見る者をハッとさせる瞬間を作るためのグループでのアイデアを、ぜひ共有させましょう。

振り返り

《深》踊ること、表現することを楽しむことができたか尋ねましょう。様々な学校生活の場面で、自分自身のイメージを表現することを期待しているという思いを伝えましょう。

◇ かくにん！安全指導

- ・体育館いっぱい広がるので、ぶつからないように気を付けさせましょう。
- ・跳んだり走ったりして活動するため、筆記用具やプリントなどは、かごに入れるなど、確実に管理させましょう。
- ・恥ずかしさが阻害要因であるため、友達のリズムのとり方に対して「笑うこと」は決してしないことを事前に伝えましょう。児童が嫌な思いをしないでいように配慮しましょう。

表現運動系 (リズム)

指導要領解説 P61～ 101～ 145～

リズム遊び(低)リズムダンス(中)フォークダンス(高)

1 このような運動です

- 「リズムダンス」は、リズムの特徴を捉え、踊ることが面白い運動です。

2 このような構成です

低学年	中学年	高学年
リズム遊び	リズムダンス	フォークダンス (日本の民謡を含む)
<ul style="list-style-type: none"> ○弾んで踊れる軽快なリズムの曲を取り上げ、へそ(体幹部)を中心にリズムに乗って踊る ○友達と調子を合わせて即興的に踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ○弾んで踊れる軽快なリズムの曲を取り上げ、ロックの後打ちやサンバのシンコペーションなどのリズムの特徴を捉え、へそ(体幹部)を中心に、リズムに乗って全身で弾んで踊る ○動きに変化を付けて踊ったり、友達と関わり合って踊ったりする 	<ul style="list-style-type: none"> ○日本の民謡や外国の踊りの踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付けて踊る ○音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流する

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・表現することの楽しさや心地よさを理解している。 ・全身を使って軽快なリズムの特徴を捉え、乗って踊ることができる。 ・題材の特徴や感じを捉え、ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムの違う曲の中から1曲を選び、動きの工夫を考えている。 ・課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・進んでリズムに乗ったり変化を感じたりしようとしている。 ・友達と積極的に関わろうとしている。 ・粘り強く、リズムや動きを工夫しようとしている。 ・場の準備や用具の片付けをし、安全に気を付けている。



4 授業づくりのポイント

活動の前に心をほぐす遊びを

いきなりリズムに乗って、自由に踊りだすのは難しいもの。易しい遊びで体を動かし、まずは心をほぐしましょう。低学年の表現遊びの単元案に、いくつか例を載せています。

体づくり運動のページも参考になりますので見てみましょう。



児童が踊りたくなる曲選び

低学年…ロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲。

中学年…軽快なテンポやビートの強いロックのリズム、陽気で小刻みなビートのサンバのリズム
詳しくは次のページ**教材**を参考にしてみましょう。

恥ずかしさを取り除く工夫

- ・先生がまず楽しそうに踊ってみる。
- ・踊っている人を見て笑わない約束をする。
- ・手拍子などの簡単な動きでリズムを感じて、どんなに小さな動きでも大げさに称賛する。
- ・まずはフォークダンスや、心をほぐす遊びでリズムダンスの楽しさに触れる。



リズムに乗った踊りから工夫した踊りへ

低学年…スキップで弾む、体をねじる、回る、移動する。また、これらを繰り返す。

中学年…弾む動きにねじる・回る、素早い動きやストップなどで動きやリズムに変化を付ける。

高学年…民謡や外国の踊りにオリジナルを加える。

場づくり・教材・学習用語など

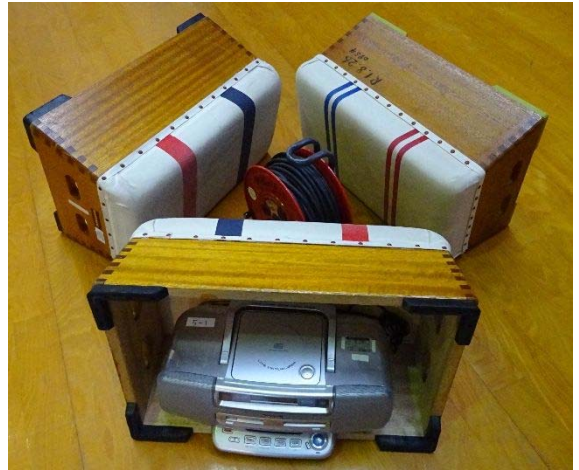
◇低・中学年リズムダンスでおすすめの場づくり例

○準備するもの

- ・ラジカセ ・跳び箱（1段目だけ）
- ・CD（繰り返し流れるように） ・延長コード

○方法

体育館の中央でラジカセを跳び箱の中に入れ込んで3つ～4つの方向を向けて置き、音を出すようにすると、選んだ1曲の音だけが聞こえて踊ることができる。向かい側や横では、別の曲で踊っている友達も見えて、一石二鳥！！



◇リズムダンスやフォークダンスにおすすめの曲の例

【ポップス】 刻む。シンコペーションなど

- ・ What Makes You Beautiful / One Direction
- ・ Shake It Off / Taylor Swift
- ・ I Want You Back / Jackson 5

【ヒップホップ】 縦乗り、ジャンプなど

- ・ CRANK THAT / T.I
- ・ CUPID HUFFLE / Cupid
- ・ BRING EM OUT / Soulja Boy Tell 'Em

【ロック】 縦乗り。ブレイクなど

- ・ Rock Around The Clock / Bill Haley And His Comets
- ・ Johnny B Goode / Chuck Berry
- ・ Rock And Roll / LED ZEPPELIN

【レゲエ】 横乗り。ゆったりしたリズム

- ・ Here I Come / Barrington Levy
- ・ Lord Watch Over Our Shoulders / Garnet Silk

【サンバ】 腰を中心に動かす

- ・ Samba De Janeiro / Bellini
- ・ Aquarela do Brasil / Gal Costa
- ・ Tristeza / Sergio Mendes & Brasil '66



【フォークダンス】 表拍 友達と動きを合わせる

- ・ 東京音頭（東京） ・エイサー（沖縄）
- ・ 阿波踊り（徳島） ・コロブチカ（ロシア）
- ・ マイム・マイム（イスラエル）
- ・ オクラホマ・ミクサー（アメリカ）



佐賀の民謡（例 10曲）

- ・ はがくれ音頭 ・ むつごろう音頭 ・ 海苔摘み音頭 ・ ひしやんよう ・ むつごろうドン
- ・ 岳の新太郎さん ・ 佐賀はよいとこ ・ 佐賀はよかとこ ・ はがくれ武士 ・ 万才くずし

◇リズムダンスにおける学習用語解説

- ・ **後打ち（アフタービート）**…後拍が強調されたリズムのこと


例) ロックの「ンタ(1拍)ンタ(1拍)」(※下線は強調を表す)というリズム

- ・ **シンコペーション**…拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズムのこと

例) サンバの「ンタッタ(2拍)ンタッタ(2拍)」(※下線は強調を表す)というリズム



リズム遊び【低学年】

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション (7分) ・学習の進め方について確認をします。単元を見通せるようにしましょう。学習カードや掲示物でいつでも見られるようにすると、どの児童も安心して参加できますよ。 ・リズム遊びはどんなことが面白い遊びなのか児童と共有しておきましょう。	準備体操・前時までの振り返りとめあて確認 (10分) ・リズム遊びの面白さや前時までの気付きを確認します。「〇〇さんは、曲によって乗り方を変えて踊っていたね。」「〇〇さんは、手をねじる動きをしていたね。他にもねじれる場所はないかな。」など児童がやってみいたいという気持ちを高めましょう。
10	準備体操・体ほぐし等 (5分) ・よく使う手首や足首は十分にほぐしておきましょう。 メドレーでの踊り (10分) ・「ポップス」「ロック」「レゲエ」「ヒップホップ」など、ジャンルが違う曲をいくつか流して、縦乗りや横乗りなど様々なリズムの乗り方で遊べるようにしましょう。	めあて1 メドレーで踊って、 ・様々なジャンルから4～6曲を選び、メドレーで踊ります。選曲は、前ページのおすすめ曲を参考にしてください。 ・体を大きく動かしたり、曲に合わせてリズムに乗っていたりする児童を称賛し、価値付けます。
20	【ポイント】 雰囲気固い場合は、ダンスに入る前に、体と心を十分にほぐしましょう。低学年の表現遊びや体ほぐしの運動に活動例が載っています。音楽なしで教師のまねっこ踊りをする事や、座ってリズム遊びをすることもいいでしょう。	【ポイント】 それぞれのジャンルには特徴があります。はじめから教師が教えることはせずに、曲に合った乗り方が児童から自然と出るのを待ちましょう。児童の動きを見逃さないように教師自身が音楽の特徴を捉えておくのも大切です。
30	【ポイント】 児童が知っている曲もいいでしょう。ただし、すでに振り付けがある曲だと、表現する楽しさが半減してしまいます。	めあて2 1つの曲で ・同じ曲が何度も流れるように場づくりをしておきます。他の曲の場に行ってもいいことを確認しておきましょう。 
40	1つの曲を選んでの踊り (10分) ・3～4つのジャンルの曲を同時に流します。どの曲で踊るか児童に選ばせましょう。同時に複数の曲を流す場づくりに関しては、中学年のページ(P135)を参考にしてください。 《主》 小さな動きでもとにかく称賛しましょう。低学年のうちは、手や足の振り付けが無くてもへそを中心に全身で弾んでリズムに乗っていれば大丈夫です。	【ポイント】 ダンスに慣れていない児童は、動きの引き出しが少ないです。動きがよかった児童を取り上げたり、教師側が動きを示したりするのもいいでしょう。
45	振り返り (8分) 《深》 児童に何が楽しかったのか問いかけます。児童の発言をつないで、「どんな踊り方をすれば、曲のリズムに合わせてられるか」単元を通して考えていくことを共有しましょう。	振り返り (8分) ・曲に合わせて踊っていた児童を紹介します。 ・学習カードは発達段階や学級の実態に合わせて用意します。1年生は口頭の発表でもいいです。

◎ 運動が苦手な児童への配慮


- ・教師がはじめに思いきり体を動かして楽しそうに遊んだり、踊ったりすることで意欲を引き出します。
- ・曲で踊る前に、円形に座って全体で教師のまねっこ遊びから始めてみましょう。手拍子や体を揺らす動きなどで、リズムに乗る楽しさを感じさせましょう。
- ・友達と一緒に表現する活動を取り入れることで、恥ずかしさが和らぎ、表現しやすくなります。

3 時間目	4 時間目	5 時間目
準備体操・前時までの振り返りとめあて確認 (10分) ・本時のめあてを立てさせます。低学年の段階やめあてを立てる学習に慣れていない場合は、教師側がめあてをいくつか用意しておき、選ばせるのもいいでしょう。 ・雰囲気や固いなど感じたら、準備体操だけでなく、運動会で踊ったダンス、表現遊びや体ほぐし運動に載せている活動をしながらかと体をほぐしましょう。その後の活動へスムーズに移行できます。		


いろいろなリズムに乗って楽しもう (15分)

【ポイント】
 《主》まずは、自分の乗り方を大切にさせます。とにかく「へそ」を動かすように、言葉かけをしましょう。
 《対》乗って踊るためにどうしたらよいか問いかけましょう。その時に、児童の気付きから価値付けしていきましょう。
 ※友達と比べるのではなく、自分がリズムに乗って楽しんでいるかどうかを目指すことを、常に言葉かけしましょう。

- ・動きの変化
 その場でジャンプ → 手や足を動かして → 全身を使って → 場所も広く使って
 → 友達と調子を合わせて
- ・リズムの変化
 速いことや遅いことに気付かせるために言葉かけをしましょう！
 例) 1分間に何回ぐらいのリズム?



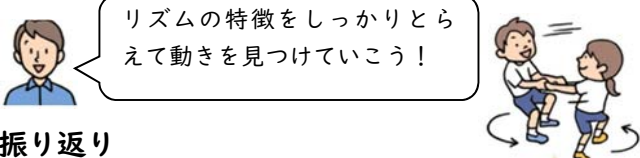

乗り方を工夫して楽しもう (10分)

<p>・うまくリズムに乗れない児童がいたら、教師が見本を見せて一緒に踊りましょう。「他の人はへそをどう動かしているかな?」「足をどう動かしているかな?」と考える視点を与えましょう。</p>	<p>《対》友達と動きを合わせている姿があれば大いに褒めて価値付けしましょう。友達と向かい合って手をつないだり、ぐるぐる回ったりして、調子を合わせて踊る楽しさを味わわせてください。</p>	<p>【ポイント】 共有化したい技術例 ・動き…「体を動かす部分を増やす」「踊る場所を移動する」「回る」「ねじる」「手拍子」「友達と動きを合わせる」「はずむ」等 ・リズム…「刻む(拍に合わせて)」 「伸ばす(拍を伸ばす)」 「ブレイク(一時停止)」 「シンコペーション(アクセントをずらす)」 「速く⇄ゆっくり」等</p>
<p>振り返り (10分) ・曲のリズムに関係なく、友達と手をつないでぐるぐる回って楽しそうにしても、リズム遊びの面白さには触れていません。リズムの特徴を捉えて踊っているかという視点で児童の動きを見たり、振り返りを聞いたりしてみてください。 《深》リズムに乗って踊ったときの気持ちを問いかけてみましょう。また、自分が工夫したところ、友達のよかったところ、楽しかったところを振り返りましょう。リズムの世界に没入することで心身を開放する面白さに触れられると大成功です。</p> 		<p>《深》児童の伸びを大いに褒めましょう。「踊ることが気持ちいい!」という声や、「昼休みにも音楽を流してください」という声が聞こえたら最高ですね。</p>

◇ かくにん!安全指導

- ・体を大きく使って走り回ることもあるので、ぶつからないように指示を出したり、環境への配慮をしたりしましょう。
- ・ステージには上らないなど、体育館の中で使っていい場所と使わない場所を確認しておきます。
- ・暑い時期に行う場合は、水筒を持っていき、給水の時間を取りましょう。

リズムダンス【中学年】

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション ・リズムダンスの楽しさは何か問いかけてみましょう。「どのように踊ったらリズムに乗って踊ることができるかな?」	準備運動等 ・よく使う手首や足首を痛めないようにほぐしましょう。「心」がほぐれていないと感じたら表現リズム遊びを取り入れて心をほぐしましょう。
10	準備運動等 ・手首や足首など、ダンスで痛めないように、ストレッチは必要です。基本的には、踊る中で体と心を温めます。 【ポイント】 恥ずかしさが1番の阻害要因となるので、恥ずかしさが強い場合は、体を動かして行うアイスブレイクがあってもいいですね。	めあて1 メドレーで踊って楽しもう リズムの異なる様々な曲に乗っての踊り 【ポイント】 曲選びの例 ①児童の好きな曲 ②ロック（テンポが速い） ③サンバ（シンコペーションに期待） ④レゲエ（テンポが比較的遅い） 【曲選びのポイント】 ・児童が興味をもちやすい曲を使用することも大切ですが、「言葉」や「振り付け」に頼らない、「リズム」に着目できる曲選びが大切です!! ((PI31「おすすめの曲の例」参照)
20	メドレーでの踊り ・リズムの異なる様々な曲に乗って踊ります。おすすめは3～4曲を準備することです。 【ポイント】 《主》とにかく小さな動きでも称賛しましょう。まずは、楽しさを感じて踊ることが大切です。 《対》友達の良いと思う動きをどんどん真似して、自分なりのリズムに乗せることができるか問いかけましょう。	めあて2 1つの曲で乗り方を工夫して楽しもう 1曲選び、1曲通しての踊り  リズムの特徴をしっかりとらえて動きを見つけていこう！ 振り返り 《深》リズムに乗って踊ったときの気持ちを問いかけましょう。 《深》リズムに乗って踊り続けるためにはどうしたらいいの、問いかけましょう。 《対》先生と児童、児童同士で対話しながら、楽しく踊るために共有化したい技術を確認しましょう。
30		
40	振り返り 《深》児童に何が楽しかったのか問いかけます。単元を通してどんな面白さに触れていくのかを全体で共有しましょう。どのようなダンスが、リズムに乗ったダンスなのか、考えさせましょう。	
45		

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※児童の代表的な阻害要因は恥ずかしさです。担任自身が楽しい雰囲気ですり抜けたり、少しでも動けたときに大げさに称賛したりしましょう。

- ・リズムに乗ることが苦手な児童には、まず「へそ」を動かす上下運動から始めさせ、徐々に手や足の動かす部分を増やしていく。少しでも踊ることができた場合は、大げさに称賛します。また、ノリノリで踊っている児童を見せながら、表情に着目し、乗って踊ることの楽しさを伝えましょう。
- ・全体的に恥ずかしさを払拭できていない状況であれば、体育館の外側を向いて踊らせるなどの周囲の視線について配慮をしましょう。

3時間目～5時間目	6時間目
<p>準備運動等</p> <ul style="list-style-type: none"> よく使う手首や足首を痛めないようにほぐしましょう。 体と同じように「心」から踊りたいと思わせられたら準備万端！ 先生自身も楽しみましょう！ 	<p>準備運動等</p> <ul style="list-style-type: none"> 前時まで同様、よく使う手首や足首を痛めないようにほぐしましょう。

(3～4曲のメドレーCDを準備しましょう。) 10～15分

【ポイント】場づくりの例 (体育館)

跳び箱の1段
に入ったラジカセ

延長コード

鏡

レゲエ

ロック

サンバ

場づくりができれば、早速踊ってみよう！この場には、こんなに良いことがあるよ！

- 自分の周りには同じリズムで踊る友達
- 反対側には違うリズムで踊る友達
- 後ろを見れば、鏡で自分の踊りが確認できる

(1曲を3～4回連続で踊りましょう。)

15分

【ポイント】

《主》まずは、動きの変化に着目させましょう。

- 途切れずに ・体の動かす部分は増えているか
- 大小、強弱、多様な動きができていますか。

《深》動きが増えてきた上で、リズムの変化に着目させましょう。

- リズムを刻む ・リズムを伸ばす ・ストップモーション

振り返り

《深》児童の伸びを大いに認めましょう。「踊ることが気持ちいい！」という声や「ダンスパーティーがしたい！」などの声が聞こえてきたら最高です！



【共有化したい技術例】

- 動きの変化 「体の動かす部分を増やす」「場所を移動する」など
- リズムの変化 「刻む」「伸ばす」「ストップモーション」「シンコペーション」 など

◇ **かくにん！安全指導**

- 友達との間隔をとって立ち、曲中は友達の乗りの邪魔をしないよう、話をしないことを確認しましょう。
- ダンスで特に激しく使いそうな部位については、十分にストレッチなどを行い、けがの予防に努めるよう指導しましょう。(手首、足首、首、肩、腰など)
- 恥ずかしさが阻害要因であるため、友達のリズムのとり方に対して「笑うこと」は決してしないことを事前に伝えましょう。そして、活動中も児童が安心して表現できるように目配り、心配りをしましょう。

フォークダンス【高学年】

	1 時間目	2 時間目
0	オリエンテーション (7分) ・フォークダンスの楽しさは何か問いかけてみましょう。(「どんな風に踊ったらみんなと心を一つにして踊れるでしょうか?」)	準備運動等 ・前時学習のダンスで体と心をほぐしましょう。 『マイムマイム』 【ポイント】 ・砂漠地帯の農民が水を見つけたお祝いのダンスなので「マイムマイム」のかけ声に喜びの気持ちを込めましょう。
10	準備運動等 ・これまでに運動会などで踊ったダンスなど、体と心がダンスに向くような準備運動にしましょう。	
	めあて1	
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「マイムマイム」</div>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「コロブチカ」</div>
20	【共有化したい情報例】 ☆イスラエルの踊り ☆砂漠地帯の開拓農民が水を掘り当てた喜びの気持ちを歌い踊ったもの	【共有化したい情報例】 ☆ロシアの踊り ☆男女でパートナーを組み、息を合わせて軽快に踊るもの
	【ポイント】 新しい踊りは全体を4つぐらいに分けて覚え、大づかみに身に付けてから通して踊ると良い。	
	めあて2	
30		
	【言葉かけ例】 みんなで作った円で、力強いかけ声と踊りを目指そう！	【言葉かけ例】 パートナーとは目を合わせて、笑顔で踊ろう！
40	【ポイント】 かけ声を出させることによりみんなで踊る楽しさを感じさせましょう！	【ポイント】 パートナーと息を合わせて踊るために、目を合わせ、スムーズなパートナーチェンジを目指しましょう！
45	振り返り ・みんなで楽しく踊るためには、どうしたらいいのかわかりませんか、問いかけましょう。	振り返り (5分) 《深》自分が工夫したところ、友達のよかったところ、楽しかったところを振り返りましょう。

◎ 運動が苦手な児童への配慮

※上手に踊ることが大切なのではなく、特徴をとらえて、みんなと楽しく踊ることがフォークダンスの楽しみ方であることを伝えましょう。

・友達と一緒に表現する活動を取り入れることで、友達の力で恥ずかしさや苦手さを取り除かせます。

3 時間目	4 時間目	5 時間目
<ul style="list-style-type: none"> ・前時学習のダンスで体と心をほぐしましょう。 『コロボチカ』 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアの友達と息を合わせて踊ることが大切です。相手の気持ちを考えて踊りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時学習のダンスで体と心をほぐしましょう。 『阿波踊り』 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男踊りと女踊りの特徴の違いを出して、軽快なリズムで踊りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時学習のダンスで体と心をほぐしましょう。 『ソーラン節』 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニシン漁をしている漁師たちの力強く躍動感あふれる姿をイメージして踊りましょう。

みんなで踊ろう

めあて！ 学習した踊りをメドレーで踊ろう

「阿波踊り」	「ソーラン節」
<p>【共有化したい情報例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆徳島城の落成を祝い、城下の住民が踊った踊り ☆男踊りと女踊り特徴の違いを出して踊る 	<p>【共有化したい情報例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆北海道でニシン漁の際に唄われた唄が発祥 ☆漁師たちの力強く躍動感あふれる姿をイメージして踊る


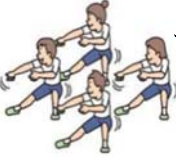

・それぞれの特徴を生かして既習の4曲を踊る。

【ポイント】

- ・曲を流す順番は、事前に児童と相談して決めましょう！
- ・自分たちの住む地域に伝わる曲が流れるといいですね。
- ・それぞれの踊りの特徴を思い出すために、少し振り返りをしてから踊ると、特徴を生かした踊りができますよ！

さらに、「共有化したい情報」を踊りに生かせるようにしましょう！

みんなで踊ろう

 <p>【言葉かけ例】 男踊りと女踊りの違いはどこにあるでしょう？</p>	 <p>【言葉かけ例】 どの踊りが「ニシン漁」のどんな場面か考えながら踊るのも面白いね！</p>
<p>【ポイント】 映像資料があると男踊りと女踊りの違いが分かりやすいですね！無理に男女の踊りを決めなくても良いですよ。</p>	



振り返り

《深》児童の伸びや頑張りを認め、踊ることへの関心が高まる話などをし、これから日常生活で「踊る」楽しさを味わうことに向かう時間にしたいものです。

振り返り

《主》みんなと楽しく踊ることができたか、問いかけましょう。
 《対》友達と教え合ったり、言葉をかけ合って踊ったりできたか振り返りましょう。
 《深》みんなでもっと楽しく、特徴を生かして踊るには、どうしたらいいのか、問いかけましょう。
 《深》自分たちの住む地域に伝わる踊りやダンスがないか確認し、踊ってみましょう。

◇ かくにん！安全指導

- ・踊るときにぶつかったり押し合ったりしないように、場所の使い方に配慮しましょう。
- ・友達の踊りを邪魔しないように気を付けるよう指導しましょう。
- ・特に男女のペアになって踊ることについては、事前に伝え、トラブルが起きないようにしましょう。
- ・暑い時期に行う場合は、水筒を持っていき、給水の時間を取りましょう。

はじめに

2020年、新型コロナウイルスの発生により学校の休校など、学校現場はこれまでにない未曾有の体験をしました。

保健領域では、新型コロナウイルスに関しては高学年で「病原体が主な要因となって起こる病気の予防」について学習します。病原体の発生源をなくしたり、感染経路を断ち切ったりするためにマスクや手洗い、うがいなどをすることが有効であるという知識、病気に応じた予防の方法を選択する思考力、判断力、表現力等を培います。新型コロナに対応した「新しい生活様式」について考える時や、保健領域の必要性、有効性を児童に伝える一助になるのではないのでしょうか。

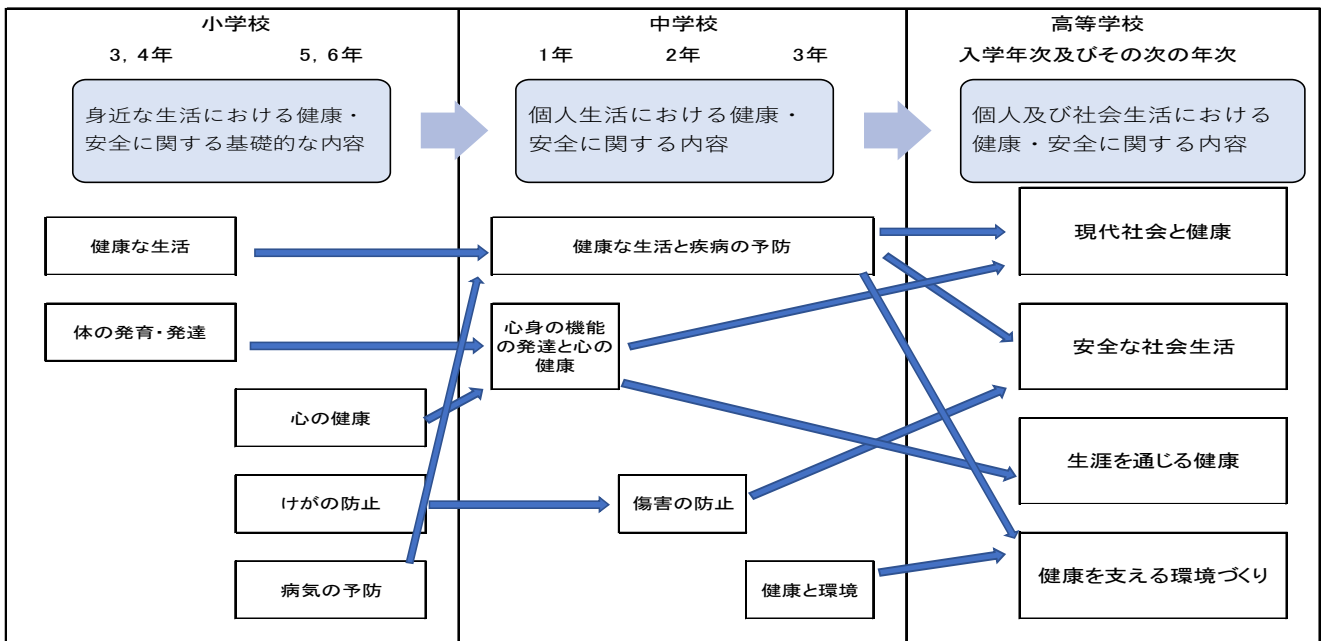
1 このような領域です

- 児童の健康及び健全な発育・発達、そして社会に出てからも自他の健康を保持増進していくための資質や能力を培います。
- 小学校の保健領域では、生涯にわたって心身の健康を保持増進していくための基礎を築き、中学校、高等学校を通して積み重ね、より確かなものにしていきます。

2 このような構成です

- 保健学習は、小学校3年生から、高等学校の2年次までの9年間にわたって継続的に行われます。
- 小学校では「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」、中学校では「個人生活における健康・安全に関する内容」、高等学校では「個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容」として、学習していきます。
- 小学校の授業時数は3・4年で各4単位時間程度、5・6年で各8単位時間程度です。
- 効果的な学習が行われるように学習時間を継続的又は集中的に設定します。

図 保健学習の内容の系統性



3 指導内容の明確化 -学習指導要領-

学習指導要領には「必ず教えなければならない」指導内容が示されています。「必ず教えなければならない」ことは何かを知るためには、学習指導要領解説の記載内容を読み解く必要があります。

- ・「～理解できるようにする。」は、原則として必ず取り扱う内容であり、主となる学習内容です。
- ＊「～の面から」や「取り上げる」「関連付ける」などの表記が付帯している場合もあります。
- ・「～など」と表記されている場合は、健康保持の重要性に応じて、具体的な実例は最近の健康問題や事象等を例に別途取り扱うこともできることを表しています。
- ・「触れるようにする」は、主となる学習内容を扱った上で触れる内容です。（触れなくてもよい）
- ・「必要に応じて扱う程度とする」「関連付けて扱う程度とする」は、他教科との関連や、時間数への配慮等から伝える程度にとどめる内容です。

～小学校学習指導要領解説の読み解き方～

4 運動領域・他教科等との関連

(1) 低学年

低学年には保健領域はありません。しかし、「運動と健康が関わっていることについて具体的な考えが持てるようにすること」つまり、「体は活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること」「体を使って元気に運動をすることは、体を丈夫にし、健康によいことなどを、各領域において行うこと」を指導します。中学年以降のつながりとして意識しましょう。

(2) 中・高学年

今回の改訂では保健領域と運動領域の関連がより重視されました。「健康な生活」、「体の発育・発達」、「病気の予防」では、①運動と健康が密接に関連していることに考えがもてるように指導すること、②運動と健康との関連について具体的な考えをもてるよう配慮することが求められています。特に「体づくり運動」ではより関連付ける意識をもって指導に当たることが必要です。

5 保健学習と保健指導の違い

	保健学習	保健指導
対象とする 時期は	将来の健康問題 例：生活習慣病、薬物乱用 等	今現在の健康問題 例：歯のみがき方、手洗い 等
学習（指導） 内容は	学習指導要領 →内容と時数を規定	当面の健康課題 →学校で規定（行事や季節も考慮する） ※虫歯予防デーにちなんだ歯みがき指導 等
指導する教科等	体育	学級活動等

「保健領域への思い」

他教科等との関連を図り、指導の効果を高めるためにも、時期、養護教諭とのT.T、ゲストティーチャーの協力など計画的な指導が必要です。「雨が降ったから保健」の「雨降り保健」は避けましょう。「体を動かすことを楽しみにしていた」児童が保健の学習に対してマイナスのイメージを持つことに繋がります。梅雨時や秋雨の季節など、計画的に保健の学習を進めましょう。

単元名「健康な生活」（第3学年）

1 このような単元です

- 児童が自ら主体的に健康により生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識させます。
- 毎日の生活に関心をもつようにし、健康により生活の仕方を理解できるようにします。
- 健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにします。
- 自己の生活を見直すことを通して、健康により1日の生活の仕方や生活環境を整えることについて実践する意欲をもてるようにします

2 このような位置付けです

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
健康な生活	体の発育・発達	心の健康	病気の予防
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 ・一日の生活の仕方 ・身の回りの環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止 ・けがの手当て ・病気の起こり方 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活について理解している。 ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活や体の清潔について理解している。 ・明るさの調節や換気などの身の回りの環境について理解している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活について課題を見付け、解決に向けて考え、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さに気付き、健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

●知識を身に付けさせるために

- 健康な状態を示した絵や写真などの資料を用いて視覚的に捉えさせましょう。（拡大図、掛図、電子黒板等の活用）
- 一日の生活の中に運動を取り入れることの大切さについても触れましょう。運動領域との関連を意識させましょう。
- 健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることを、日常生活の場面を想起させ関連付けて理解させましょう。

●思考力、判断力、表現力等を育むために

- 単元冒頭に「問い」を設定し、課題を意識して学習に臨めるようにしましょう。
- 自己の課題をもち、よりよい解決に向けた学習に臨めるよう、学級の実態に応じた各時間の学習問題を設定しましょう。
- 各時間の学習活動に、児童が思考したことを表現したり、友達と伝えあったりする活動を取り入れましょう。
- 単元末に、「問い」に対する自分の考えを書く問題を設定するなど、学習したことを振り返らせ、表現する活動を取り入れるとよいでしょう。
- 単元末にテストを行う場合は、単に知識だけを問うような内容にせず、どうすれば健康に過ごすことができるかという思考、判断、表現を評価しましょう。

5 単元の学習の進め方・具体的な言葉かけ

「問い」

健康によい生活をするためには、どんなことに気をつければよいでしょうか。

1 時目

学習問題

健康な生活について調べ、自分の生活を見つめ直そう。

- ・健康とはどんな状態であるかを考えてみましょう。
- ・健康であるためには、どんなことに気を付けて生活すればよいでしょうか。
- ・健康であるために、自分が気を付けていることはどんなことか、書いてみましょう。

2・3 時目

学習問題

1日の生活の仕方を振り返り、健康によい生活を送る方法を考えよう。

- ・自分の一日の生活の仕方について振り返ってみましょう。
 - ・バランスのとれた生活とはどんなものかを調べましょう。
 - ・体や衣服を清潔に保つのはどうしてか考えましょう。
- 自分の一日の生活で見直したいことを書いてみましょう。

4 時目

学習問題

身の回りの環境をどのように整えたら健康に過ごせるか考えよう。

- ・暗い部屋や閉め切った部屋で学習するとどんなよくないことがあるか考えましょう。
- ・自分でできる身の回りの環境の整え方について考えてみましょう。

思考力・判断力・表現力等

- 一日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けさせましょう。
- 運動、食事、休養及び睡眠、体の清潔、明るさの調節や換気などの学習したことと自分の生活とを比べたり関連付けたりして、一日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えさせましょう。
- 健康な生活について、健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合わせましょう。

「問い」に対する自分の考えを書く問題の例

あなたは1年生に、自分の「健康な生活の送り方」を発表することになりました。話のポイントは、「健康の大切さ」「毎日の生活」「健康によい生活の仕方」です。どのような内容を1年生に伝えられますか。

単元名「体の発育・発達」（第4学年）

1 このような単元です

- 体の発育・発達について、一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにします。
- 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにします。
- 体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにします。

2 このような位置付けです

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
健康な生活	体の発育・発達	心の健康	病気の予防
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 ・一日の生活の仕方 ・身の回りの環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止 ・けがの手当て ・病気の起こり方 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達について、一般的な現象や思春期の体の変化について理解している。 ・体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達に関する課題を見付け、解決に向けて考え、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さに気付き、体の発育・発達していることについての学習に進んで取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

●知識を身に付けさせるために

- 体の発育・発達は、事前に養護教諭等に相談し、個人の成長の記録を準備しておきましょう。
- 思春期の体の変化は、児童の発達の段階を踏まえ、学校全体で共通理解を図るとともに、保護者の理解を得ることなどに配慮しましょう。
- 養護教諭等とTTで授業を行う等、より専門的な立場の方をゲストティーチャーに招くとよいでしょう。
- 体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動を取り入れることが必要なことに触れ、運動領域との関連を意識させましょう。

●思考力、判断力、表現力等を育むために

- 単元冒頭に「問い」を設定し、課題を意識して学習に臨めるようにしましょう。
- 自己の課題をもち、よりよい解決に向けた学習に臨めるよう、学級の実態に応じた各時間の学習問題を設定しましょう。
- 各時間の学習活動に、児童が思考したことを表現したり、友達と伝えあったりする活動を取り入れましょう。
- 単元末に、「問い」に対する自分の考えを書く活動を設定するなど、学習したことを振り返らせ、表現させると効果的でしょう。
- 単元末にテストを行う場合は、単に知識だけを問うような内容にせず、体の変化や発育・発達、よりよく体を発育・発達させるための生活の仕方に関わる思考、判断、表現についても評価しましょう。

5 単元の学習の進め方・具体的な言葉かけ

「問い」

体の発育・発達について調べ、自分のよりよい成長について考えよう。

1 時目

学習問題

体の発育・発達について調べよう。

- ・1年生からの自分の身長伸びを調べてみましょう。

【ポイント】

身長伸びについての情報を養護教諭から得ておくといいでしょう。

- ・提示した資料（例：教科書の図の6人の身長伸びの様子）から分かることを話し合ひましょう。

【ポイント】

身長や体重については、悩んでいる児童もいるので、**個人差**があることをしっかりと指導していきたいですね。

2、3 時目

学習問題

思春期の体や心の変化について調べよう。

- ・思春期には体にどんな変化があるか調べてみましょう。

【ポイント】

養護教諭等とTTを行うなど、より専門的な視点を取り入れるとよいですね。

【ポイント】

思春期の体の変化には個人差があること、不安や心配があったら先生や家の人に相談することを伝えましょう。

- ・思春期には心にどんな変化があるか調べてみましょう。

4 時目

学習問題

体をよりよく発育・発達させるための生活について考えよう。

- ・自分にできる毎日続けられそうな運動にはどんなものがあるか考えてみましょう。
- ・バランスのとれた食事とはどんなものか調べましょう。

【ポイント】

栄養について、学校栄養士とTTを行ってもよいですね。

- ・運動、食事、休養・睡眠で、あなたが今日から気をつけたいと思ったことを書きましょう。

思考力・判断力・表現力等

- 身長や体重などの年齢に伴う体の変化や体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けられるようにしましょう。
- 思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結びつけて考えることができるようにしましょう。
- 体をよりよく発育・発達させるための生活について、学習したことを自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えることができるようにしましょう。
- 自己の発育・発達や体をよりよく発育・発達させるために考えたことを学習カードに書いたり、発表したりして伝え合わせたりしましょう。

「問い」に対する自分の考えを書く問題の例

友達が、「自分は周りより発育が遅いような気がして・・・」と悩んでいます。あなたならどんなことをアドバイスしますか。ポイントは「個人差」「体をよりよく発達させる生活」です。

単元名「心の健康」（第5学年）

1 このような単元です

- 心の健康について、心は発達すること、心と体には密接な関係があることについて理解できるようにします。
- 不安や悩みの対処にはいろいろな方法があることを理解できるようにするとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにします。
- 心の健康に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それらを表現できるようにします。

2 このような位置付けです

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
健康な生活	体の発育・発達	心の健康	病気の予防
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 ・一日の生活の仕方 ・身の回りの環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止 ・けがの手当て ・病気の起こり方 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・心は発達すること、心と体には密接な関係があることについて理解している。 ・不安や悩みへの対処には色々な方法があることを理解している。 ・不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康に関する課題を見付け、解決に向けて考え、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、心の健康についての学習に進んで取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

●知識及び技能を身に付けさせるために

- 心の発達については、小さいころの様子などを事前に保護者にインタビューさせておくとよいでしょう。
- 心と体は深く影響しあっていることを具体的な場面を想起させましょう。
- 養護教諭やスクールカウンセラー等をゲストティーチャーに招き、TTなども考えられます。
- 不安や悩みを緩和するための対処の方法を、実習を通して理解を深め、技能だけでなく知識と一体的に評価しましょう。また、その際、体づくり運動などを取り入れるなど、運動領域との関連を意識させるとよいでしょう。

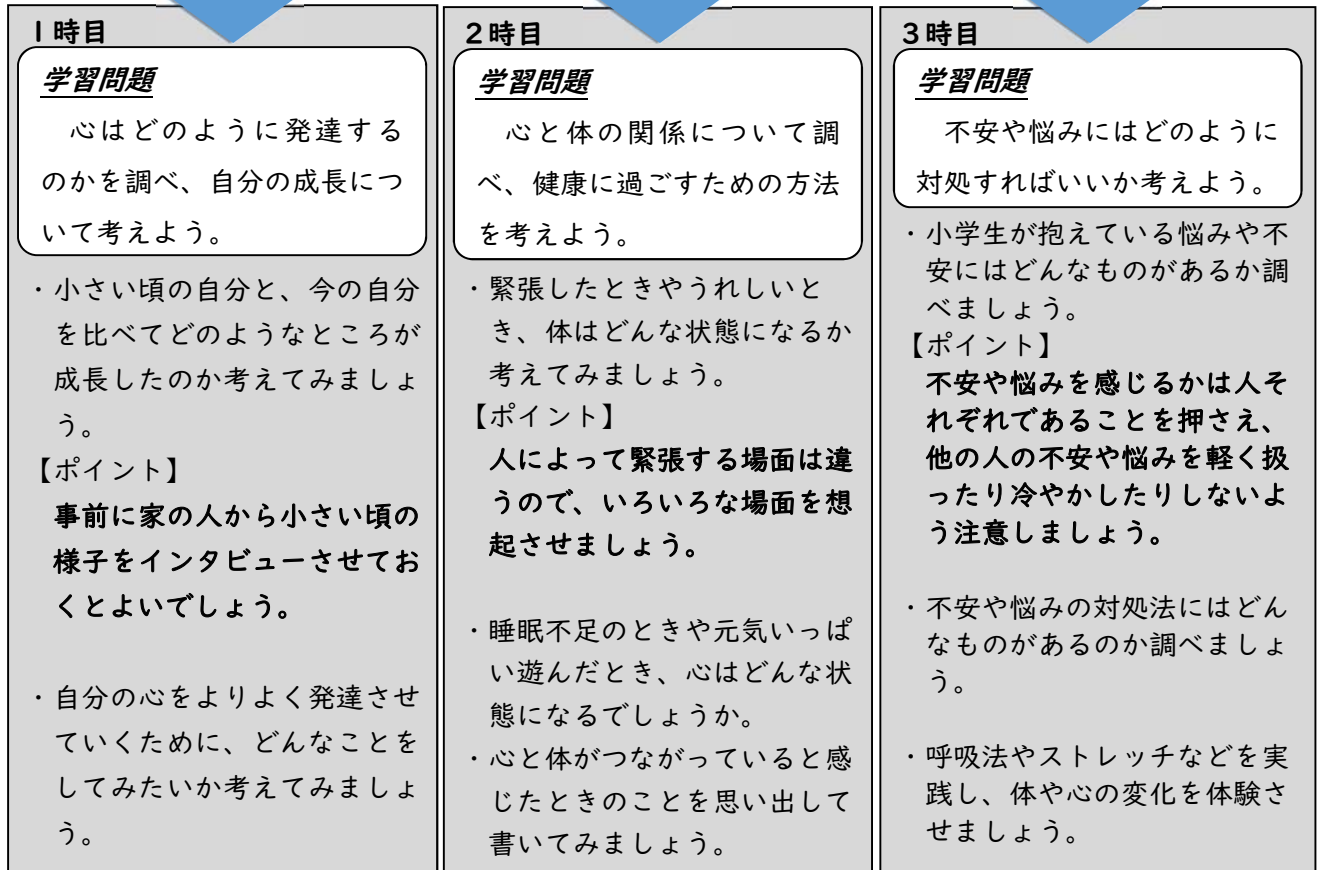
●思考力、判断力、表現力等を育むために

- 単元冒頭に「問い」を設定し、課題を意識して学習に臨めるようにしましょう。
- 自己の課題をもち、よりよい解決に向けた学習に臨めるよう、学級の実態に応じた各時間の学習問題を設定しましょう。
- 各時間の学習活動に、児童が思考したことを表現したり、友達と伝えあったりする活動を取り入れましょう。
- 単元末に、「問い」に対する自分の考えを書く問題を設定するなど、学習したことを振り返らせ、表現する活動を取り入れるとよいでしょう。
- 単元末にテストを行う場合は、単に知識だけを問うような内容にせず、心の健康に関する思考、判断、表現についても評価しましょう。

5 単元の学習の進め方・具体的な言葉かけ

「問い」

心を健康に保つためには、どうすればよいでしょうか。



思考力・判断力・表現力等

- 心の発達に関する事柄や、不安や悩みの経験から、心の健康に関わる課題を見付けられるようにしましょう。
- 心の発達や心と体の関わりについて、自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法と心と体の関わりについて考えることができるようにしましょう。
- 不安や悩みに対処する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選ばせましょう。
- 心の健康について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由を挙げて学習カードに書いたり、友達に説明したりして伝え合わせましょう。

「問い」に対する自分の考えを書く問題の例

友達が「友達にあだ名で呼ばれているけど、そのあだ名はあんまり好きじゃないんだよな…」と相談してきました。あなたならどんなアドバイスをしてあげますか。対処の方法を考えましょう。

単元名「けがの防止」（第5学年）

1 このような単元です

- けがの防止について、けがの発生要因や防止の方法について理解できるようにします。
- けがが発生したときには、その症状の悪化を防ぐために速やかに手当てができるようにします。
- 危険を予測し回避する方法を考え、それらを表現できるようにします。

2 このような位置付けです

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
健康な生活	体の発育・発達	心の健康	けがの防止
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 ・一日の生活の仕方 ・身の回りの環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止
			病気の予防
			<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・けがの発生要因や防止の方法について理解している。 ・けがの発生時には、その症状の悪化を防ぐために速やかに手当てができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・危険を予測し回避する方法を考え、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

●知識及び技能を身に付けさせるために

- 事故や犯罪、それらが原因となるけがなどは、人の行動や環境が関わって発生していることを具体的な事例を想起させながら考えさせましょう。
- 養護教諭と連携し、学校内でのけがの発生状況などの資料があるとよいでしょう。
- 簡単な手当てができるように実習を通して理解を深め技能だけでなく知識と一体的に評価しましょう。

●思考力、判断力、表現力等を育むために

- 単元冒頭に「問い」を設定し、課題を意識して学習に臨めるようにしましょう。
- 自己の課題をもち、よりよい解決に向けた学習に臨めるよう、学級の実態に応じた各時間の学習問題を設定しましょう。
- 各時間の学習活動に、児童が思考したことを表現したり、友達と伝えあったりする活動を取り入れましょう。
- 単元末に、「問い」に対する自分の考えを書く活動を設定するなど、学習したことを振り返らせ、表現させると効果的でしょう。
- 単元末にテストを行う場合は、単に知識だけを問うような内容にせず、けがの防止に関わる思考や判断、表現も評価しましょう。

5 単元の学習の進め方・具体的な言葉かけ

「問い」

けがを防ぐ方法や、けがをしたときの対処の仕方を考えよう。

1、2、3、4時目

学習問題

交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがについて調べ、防止するための方法を考えよう。

- ・けがや事故はどのようにして起こるのでしょうか。

【ポイント】

学校内で起きたけがの様子等の資料を事前に養護教諭から得ておくとよいですね。

- ・けがや事故を防ぐためにはどんなことに気を付ければよいか考えてみましょう。
- ・危険を防ぐために、学校や地域ではどのような安全な環境づくりが行われているか調べましょう。
- ・交通事故にあわないためにはどうすればよいか考えてみましょう。
- ・犯罪被害にあわないためにはどうすればよいか考えてみましょう。

5時目

学習問題

簡単なけがの手当ての仕方を調べ、身に付けよう。

- ・けがをしている人を見たときには、まずはじめに、何をすればよいのか考えましょう。
- ・けがの種類に応じた手当の仕方を調べましょう。
- ・けがの手当ての仕方を確かめましょう。

【ポイント】

近くの大人にすぐに知らせることもおさえましょう。

【ポイント】

簡単な実習を通し、技能を身に付けさせます。

【ポイント】

養護教諭とTTを行うなどして、より専門的な立場から指導してもらおうと効果的です。

思考力・判断力・表現力等

- 人の行動や環境、けがの手当ての仕方などから、けがの症状や悪化の防止に関わる課題を見付けられるようにしましょう。
- 自分のけがに関わる経験を振り返ったり、学習したことを活用したりして、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすることができるようにしましょう。
- けがの防止について、けがの症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由を挙げて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりする活動を取り入れましょう。

「問い」に対する自分の考えを書く問題の例

- ①あなたの家の近くや通学路で交通事故が起きそうな場所を思い浮かべて、交通事故を防ぐ安全な行動を考えて、理由とともに書きましょう。
- ②休み時間に校庭で転んでしまったとき、どう行動しようと思いますか。書いてみましょう。

単元名「病気の予防」（第6学年）

1 このような単元です

- 病気の予防について、病気の発生要因や予防の方法について理解できるようにします。
- 喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解できるようにします。
- 病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにします。

2 このような位置付けです

第3学年	第4学年	第5学年		第6学年
健康な生活	体の発育・発達	心の健康	けがの防止	病気の予防
<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 ・一日の生活の仕方 ・身の回りの環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止 ・けがの手当て 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組

3 目指す児童の姿

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の発生要因や予防の方法について理解している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響及び地域での保健活動について理解している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、病気の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。

4 授業づくりのポイント

●知識を身に付けさせるために

- 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って起こることについて図などを用いて視覚的に捉えさせましょう。
- 生活習慣が原因となる病気の予防には運動が必要なことに触れ、運動領域との関連を意識させましょう。
- たばこやアルコールの害、薬物乱用と健康についての学習では、学校医や養護教諭など、より専門的な立場の方をゲストティーチャーに招いたり、TTを行ったりするとよいでしょう。
- 地域の様々な保健活動についての調べ学習を取り入れるとよいでしょう。

●思考力、判断力、表現力等を育むために

- 単元冒頭に「問い」を設定し、課題を意識して学習に臨めるようにしましょう。
- 自己の課題をもち、よりよい解決に向けた学習に臨めるよう、学級の実態に応じた各時間の学習問題を設定しましょう。
- 各時間の学習活動に、児童が思考したことを表現したり、友達と伝えあったりする活動を取り入れましょう。
- 単元末に、「問い」に対する自分の考えを書く活動を設定するなど、学習したことを振り返らせ、表現させると効果的でしょう。
- 単元末にテストを行う場合は、単に知識だけを問うような内容にせず、病気の予防に関わる思考や判断、健康な生活について自分の考えを表現する問題を設定し評価しましょう。

5 単元の学習の進め方・具体的な言葉かけ

「問い」

病気を予防し、健康に過ごすためにはどのようなことに気を付ければよいでしょう。

1時目	2時目	3、4時目	5、6、7時目	8時目
<p>学習問題</p> <p>さまざまな病気の起こり方について調べよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような病気を知っていますか。 ・かぜをひいたときのことを思い出して、どのようなときにかぜをひいたか思い出しましょう。 ・いろいろな病気には、どのようなことが関わりあって起こるのか考えてみましょう。 	<p>学習問題</p> <p>病原体が主な原因となっている病気の予防法を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病原体が原因となっている病気にはどのようなものがあるでしょうか。 ・病原体が原因となっている病気はどのようにして移るのか考えてみましょう。 <p>【ポイント】</p> <p>感染症は誰もがかかる可能性があり、かかった人に対し、差別やいじめにつながる行為は絶対にしないことを指導しましょう。</p>	<p>学習問題</p> <p>生活行動が主な要因となっている病気の予防法を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体によくはない生活を続けると、体にどのような影響があるでしょうか。 ・生活習慣病を防ぐためにはどのようなことに気を付ければよいでしょうか。 <p>【ポイント】</p> <p>学校歯科医などをゲストティーチャーに招き、歯ブラシのブラッシング指導などを取り入れると効果的です。</p>	<p>学習問題</p> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸うと体にどのような害があるか調べましょう。 ・飲酒をすると体にどのような害があるか調べましょう。 ・薬物乱用をすると体にどのような害があるか調べましょう。 <p>【ポイント】</p> <p>学校医などをゲストティーチャーに招き、より専門的な立場から指導してもらうと効果的です。</p>	<p>学習問題</p> <p>地域の様々な保健活動の取組について調べよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の保健所や保健センターの活動を調べましょう。 ・保健所や保健センターの仕事は、誰に、何のために行われているかまとめましょう。 <p>【ポイント】</p> <p>事前に地域の保健所や保健センターと連携し、情報を集めておくことよいでしょう。</p>

思考力・判断力・表現力等

- 病気の予防について、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などの要因から課題を見付けられるようにしましょう。
- 病気の予防や回復に関する課題について、学習したことを活用して解決の方法を考えたり、選んだりすることができるようにしましょう。
- いくつかの病気の要因や起こり方を比べてそれぞれの病気に応じた予防の方法を選べるようにしましょう。
- 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、それらの害や体への影響を考えたり、地域の様々な保健活動の取組みの中から、人々の病気を予防するための取組みを選んだりすることができるようにしましょう。
- 病気の予防について、病気の予防や回復のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由を挙げて学習カードに書いたり友達に説明したりする活動を取り入れましょう。

「問い」に対する自分の考えを書く問題の例

家族が健康に過ごすために、生活習慣を見直すためのアドバイスをします。誰にどのようなことが大切だと話しますか。理由も書きましょう。

第3章 指導と評価等について

第1節 一人一人の学習に生きる評価

平成29年3月に告示された小学校学習指導要領では、各教科等の目標及び内容が、育成を目指す資質・能力の三つの柱（「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」）に沿って再整理され、各教科等でどのような資質・能力の育成を目指すのかが明確化されました。これにより、教師が「児童にどのような力が身についたか」という学習の成果を的確に捉え、主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善を図る、いわゆる「指導と評価の一体化」が実現されやすくなることが期待されます。

また、児童や学校、地域の実態を適切に把握した上で教育課程を編成し、学校全体で教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」についても明文化されました。カリキュラム・マネジメントの一側面として、「教育課程の実施状況の評価してその改善を図っていくこと」がありますが、このためには、教育課程を編成・実施し、学習評価を行い、学習評価を基に教育課程の改善・充実を図るというPDCAサイクルを確立することが重要です。このことも、まさに「指導と評価の一体化」のための取組と言えます。

このように、「指導と評価の一体化」の必要性は、今回の学習指導要領において、より一層明確なものとなりました。そこで、「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」を参考に本章を作成しました。以下、先生方の体育授業の実践に役立てば幸いです。

1 学習評価の意義と基本的な考え方

学習評価は、学校における教育活動に関し、児童の学習状況の評価するものです。

「児童にどういった力が身に付いたか」という学習の成果を的確に捉え、教師が指導の改善を図るとともに、児童自身が自らの学習を振り返って次の学習に向かうことができるようにするためにも、学習評価の在り方は重要であり、教育課程や学習・指導方法の改善と一貫性のある取組を進めることが求められます。

(1) 学習評価の充実

今回の学習指導要領総則においては、学習評価の充実について新たに項目が置かれました。具体的には、学習評価の目的等について以下のように示し、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通しながら、児童の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を行うと同時に、評価の場面や方法を工夫して、学習の過程や成果を評価することを示し、授業の改善と評価の改善を両輪として行っていくことの必要性を明示されました。

- ・ 児童のよい点や進歩の状況などを積極的に評価し、学習したことの意義や価値を実感できるようにすること。また、各教科等の目標の実現に向けた学習状況を把握する観点から、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通しながら評価の場面や

方法を工夫して、学習の過程や成果を評価し、指導の改善や学習意欲の向上を図り、資質・能力の育成に生かすようにすること。

- ・ 創意工夫の中で学習評価の妥当性や信頼性が高められるよう、組織的かつ計画的な取組を推進するとともに、学年や学校段階を越えて児童の学習の成果が円滑に接続されるように工夫すること。

(小学校学習指導要領第1章総則 第3教育課程の実施と学習評価 2 学習評価の充実)

(2) カリキュラム・マネジメントの一環としての指導と評価

各学校は、日々の授業の下で児童の学習状況を評価し、その結果を児童の学習や教師による指導の改善、学校全体としての教育課程の改善に生かす中で、学校全体として組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図っています。

このように、「学習指導」と「学習評価」は学校の教育活動の根幹であり、教育課程に基づいて組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」の中核的な役割を担っています。



(3) 主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善と評価

指導と評価の一体化を図るためには、児童一人一人の学習の成立を促すための評価という視点を一層重視することによって、教師が自らの指導のねらいに応じて授業の中での児童の学びを振り返り、学習や指導の改善に生かしていくというサイクルが大切です。平成29年改訂学習指導要領で重視している「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を通して、各教科等における資質・能力を確実に育成する上で、学習評価は重要な役割を担っています。

(4) 学習評価の改善の基本的な方向性

(1)～(3)で述べたとおり、学習指導要領改訂の趣旨を実現するためには、学習評価の在り方が極めて重要です。ですから、学習評価を真に意味のあるものとし、指導と評価の一体化を実現することがますます求められています。

このため、以下のように学習評価の改善の基本的な方向性が示されました。

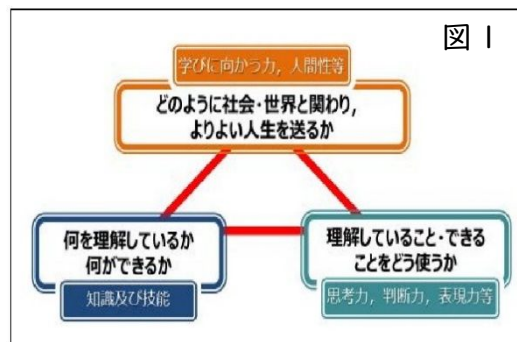
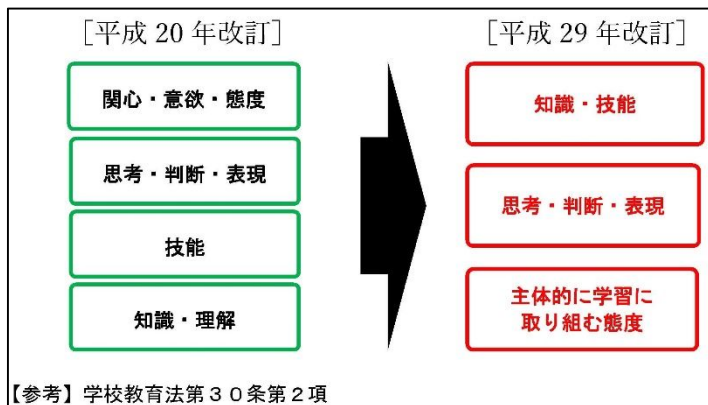
学習評価を通して

重要！

- 教師の指導（授業）改善につながるものにしていくこと
- 児童の学習改善につながるものにしていくこと
- これまで慣行として行われてきたことでも、必要性・妥当性が認められないものは見直していくこと

2 評価の観点の整理

今回の学習指導要領においては、体育に限らず全ての教科等の目標及び内容を「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を目指す資質・能力の三つの柱で再整理されました（図1参照）。



また、観点別学習状況の評価については、こうした教育目標や内容の再整理を踏まえて小・中・高等学校の各教科を通じて、4観点から3観点到整理されました。

学習評価においては、今回においても学習状況を分析的に捉える「観点別学習状況の評価」とこれらを総括的に捉える「評定」の両方について、学習指導要領に定める目標に準拠した評価として実施するものとされました。

【小学校児童指導要録】

[各教科の学習の記録]

I 観点別学習状況

学習指導要領に示す各教科の目標に照らして、その実現状況を観点ごとに評価し記入します。その際、

「十分満足できる」状況と判断されるもの : A

「おおむね満足できる」状況と判断されるもの : B

「努力を要する」状況と判断されるもの : C

のように区別して評価を記入する。

II 評定（小学校第3学年以上）

各教科の評定は、学習指導要領に示す各教科の目標に照らして、その実現状況を、

「十分満足できる」状況と判断されるもの : 3

「おおむね満足できる」状況と判断されるもの : 2

「努力を要する」状況と判断されるもの : 1

のように区別して評価を記入する。

評定は各教科の学習の状況を総括的に評価するものであり、「観点別学習状況」において掲げられた観点は、分析的な評価を行うものとして、各教科の評定を行う場合において基本的な要素となるものであることに十分留意する。その際、評定の適切な決定方法等については、各学校において定める。（以下略）

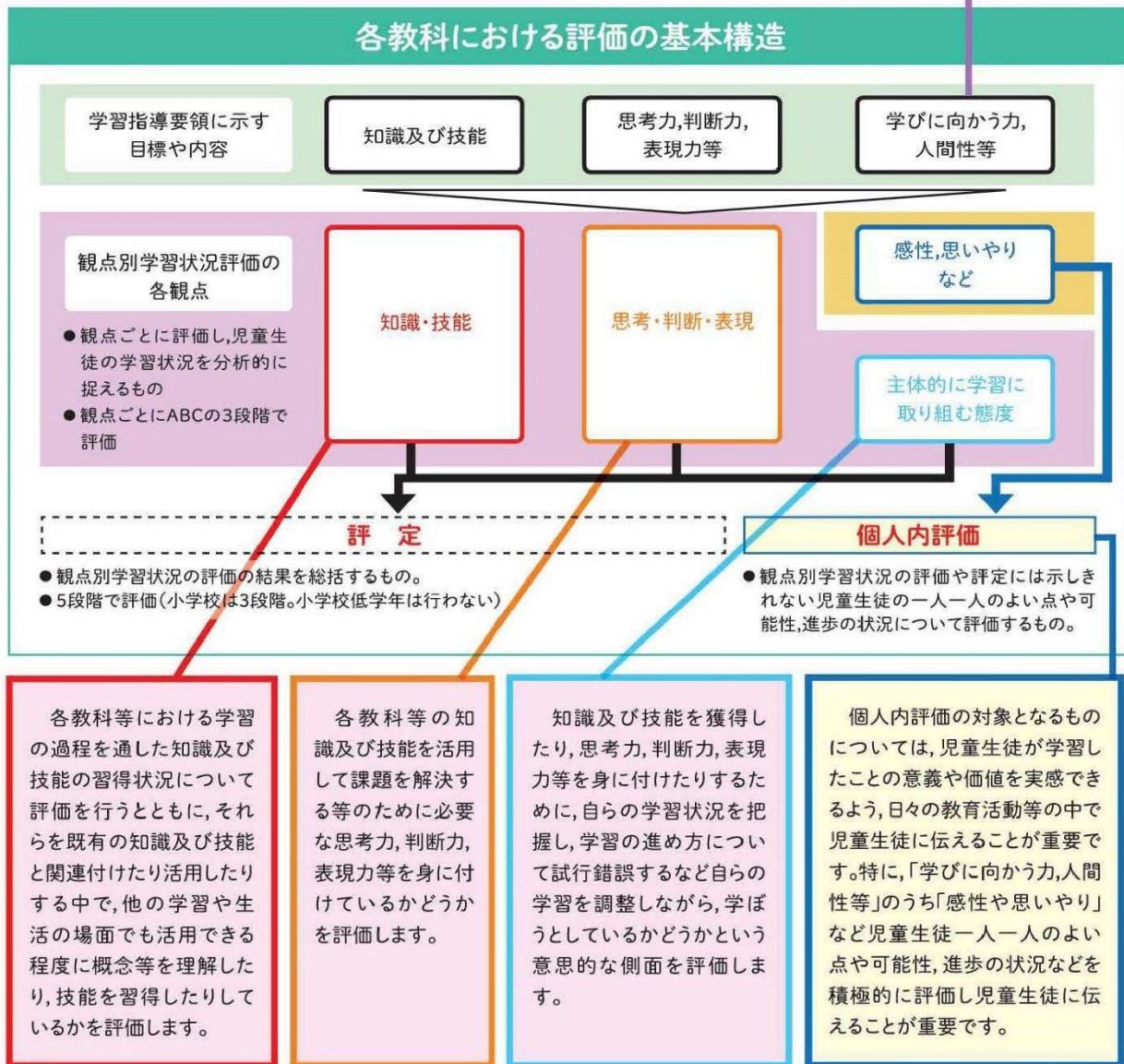
「指導と評価の一本化」のための学習評価に関する参考資料の「3 平成29年度改訂を受けた評価の観点の整理」(第1編総説第1章)も踏まえて評価の基本構造を図示化すると、下のようになります。

学習評価の基本構造

平成29年改訂で、学習指導要領の目標及び内容が資質・能力の三つの柱で再整理されたことを踏まえ、各教科における観点別学習状況の評価の観点については、「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点到整理されています。

「学びに向かう力、人間性等」には

- ①「主体的に学習に取り組む態度」として観点別評価(学習状況を分析的に捉える)を通じて見取ることができる部分と、
- ②観点別評価や評定にはなじまず、こうした評価では示しきれないことから個人内評価を通じて見取る部分があります。



なお、中教審の答申において「学びに向かう力、人間性等」には、①「主体的に学習に取り組む態度」として観点別学習状況の評価を通じて見取ることができる部分と、②観点別学習状況の評価や評定にはなじまず、こうした評価では示しきれないことから個人内評価を通じて見取る部分があることに留意する必要があります。すなわち、②については、観点別学習状況の評価の対象外となります。

前ページの、体育学習における個人内評価として取り扱う児童の具体的な姿の一例として、「チームで作戦を考えている際、『こっちに来て話そうよ!』と一人でいる友達を誘っている」等が考えられます。

□主体的に学習に取り組む態度の観点は、「意欲、協働、参画・役割、公正、共生、安全等」です。上記の例は、「感性・思いやり」にあたるため、体育の評価に入れず、個人的に成長したところとして褒めてください。(個人内評価) **注意!**

特に、「主体的に学習に取り組む態度」の評価に際しては、単に継続的な行動や積極的な発言を行うなど、性格や行動面の傾向を評価するということではなく、各教科等の「主体的に学習に取り組む態度」に係る観点の趣旨に照らして、知識及び技能を習得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりするために、自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら、学ぼうとしているかどうかという意思的な側面を評価することが重要です。

従前の「関心・意欲・態度」の観点も、各教科等の学習内容に関心をもつことのみならず、よりよく学ぼうとする意欲をもって学習に取り組む態度を評価するという考え方に基づいたものであり、この点を「主体的に学習に取り組む態度」として改めて強調するものとなっています。

本観点に基づく評価は、「主体的に学習に取り組む態度」に係る各教科等の評価の観点の趣旨に照らして、

- ① 知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとしている側面
- ② ①の粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面

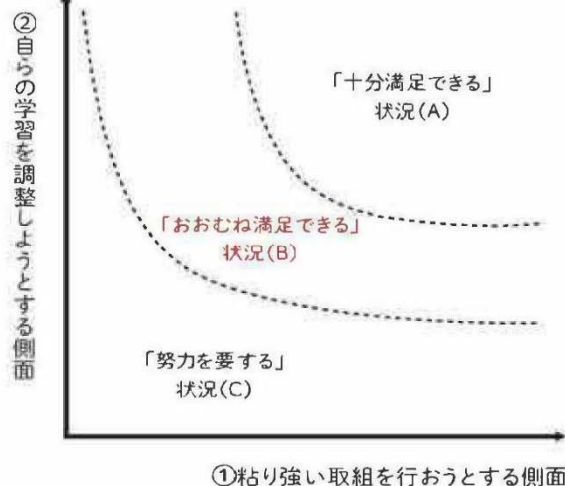
という二つの側面を評価することが求められます。(図2参照)

「主体的に学習に取り組む態度」の評価のイメージ

図 2

○「主体的に学習に取り組む態度」の評価については、①知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとする側面と、②①の粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面、という二つの側面から評価することが求められる。

○これら①②の姿は実際の教科等の学びの中では別々ではなく相互に関わり合いながら立ち現れるものと考えられる。例えば、自らの学習を全く調整しようとせず粘り強く取り組み続ける姿や、粘り強さが全くない中で自らの学習を調整する姿は一般的ではない。



ここでの評価は、児童の学習の調整が「適切に行われているか」を必ずしも判断するものではなく、学習の調整が知識及び技能の習得などに結び付いていない場合には、教師が学習の進め方を適切に指導することが求められます。

「自らの学習を調整しようとする側面」とは・・・

自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなどの意思的な側面のことです。評価に当たっては、児童が自らの理解の状況を振り返ることができるような発問の工夫をしたり、自らの考えを記述したり話し合ったりする場面、他者との協働を通じて自らの考えを相対化する場면을、単元や題材などの内容のまとまりの中で設けたりするなど、「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を図る中で、適切に評価できるようにしていくことが重要です。

こんな児童がいたら、「主体的に学習に取り組む態度」はどう評価しますか？

○ 跳び箱運動で、開脚跳び（たて）をできることをめあてとして、4時間同じ練習に取り組んでいる（が、開脚跳びの習得には至っていない）。

→ 前述の①技能の獲得に向け粘り強い取組の側面からみるとAと評価したくなりますが、②自らの学習を調整（具体例としては、他の練習を試したり他の技をめあてとしたりすること）しようとする側面も勘案すると、BもしくはC評価となります。

ただし、ここで重要なことは、何時間も（目安としては1.5～2時間）同じ練習に取り組んでいる児童が技を習得できないのであれば、**最重要！**
教師が即指導・支援する必要があるということです。

□ 評価することが目的ではなく、あくまでも児童と運動との関係がより密になるよう評価し、次時以降の指導・支援（授業改善）に活かす意識が重要です。

単元におけるいろいろな評価方法について

□ 診断的評価

→ アンケート等により単元の学習前に実施。単元づくりや単元を進める上での重要な資料となる。

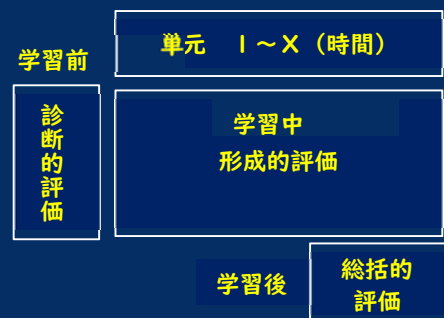
□ 形成的評価

→ 単元の学習中に実施。単元の目標に照らし合わせ、児童一人一人学習の高まりを確認しながら、場面に応じて単元の方向づけを修正したり、一人一人のつまきに対する指導・助言の手掛かりとしたりして、児童の活動を支援する。

□ 総括的評価

→ 単元の学習後に実施。観点ごとにA、B、Cで評価する。観点によっては、次単元の児童のレディネスにもなる。

一単元における評価のタイミング



第2節 「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえた評価規準の作成

Ⅰ 各領域における「内容のまとめりごとの評価規準」を作成する際の手順

(1) 学習評価の進め方について（例示）

単元における観点別学習状況の評価を実施するに当たり、まずは年間の指導と評価の計画を確認することが重要です。その上で、学習指導要領の目標や内容、「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方等を踏まえ、以下のように進めることが考えられます。

※小学校体育科の「内容のまとめり」とは…

【第1学年及び第2学年】

A 体づくりの運動遊び B 器械・器具を使っての運動遊び C 走・跳の運動遊び
D 水遊び E ゲーム F 表現リズム遊び

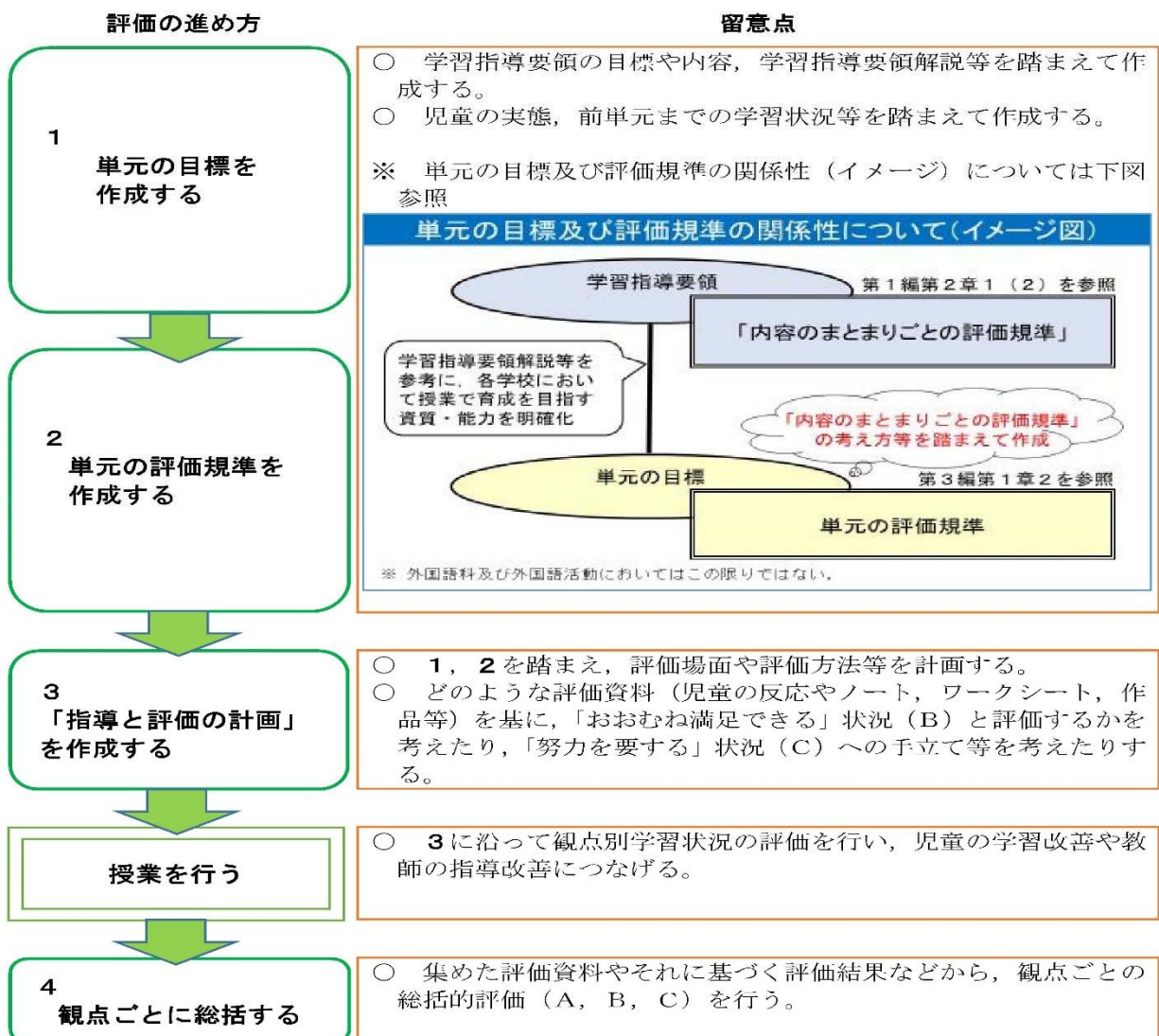
【第3学年及び第4学年】

A 体づくり運動 B 器械運動 C 走・跳の運動 D 水泳運動
E ゲーム F 表現運動 G 保健(1) 健康な生活 G 保健(2) 体の発育・発達

【第5学年及び第6学年】

A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上運動 D 水泳運動 E ボール運動
F 表現運動 G 保健(1) 心の健康 G 保健(2) けがの防止 G 保健(3) 病気の予防

なお、複数の単元にわたって評価を行う場合など、以下の方法によらない事例もあることに留意する必要があります。（具体例は(2)①オ及び②エに記載）



(2) 単元の評価規準の作成のポイント（重要）

体育科においては、体育や保健の見方・考え方を働かせることを通して、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連していることを実感できるようにし、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・能力を育むことが大切です。そのため、運動領域と保健領域で示された内容については、相互の関連が図られるよう留意するとともに、年間指導計画の作成や指導内容の充実に当たって、運動領域と保健領域の関連を図った指導が重要となります。

① 運動領域

運動領域においては、「内容のまとまりごとの評価規準」をもとに、小学校学習指導要領（平成29年告示）解説（以下、解説）の表記などを用いて学習活動レベルに対応した「単元の評価規準」を作成します。

「単元の評価規準」の作成の考え方

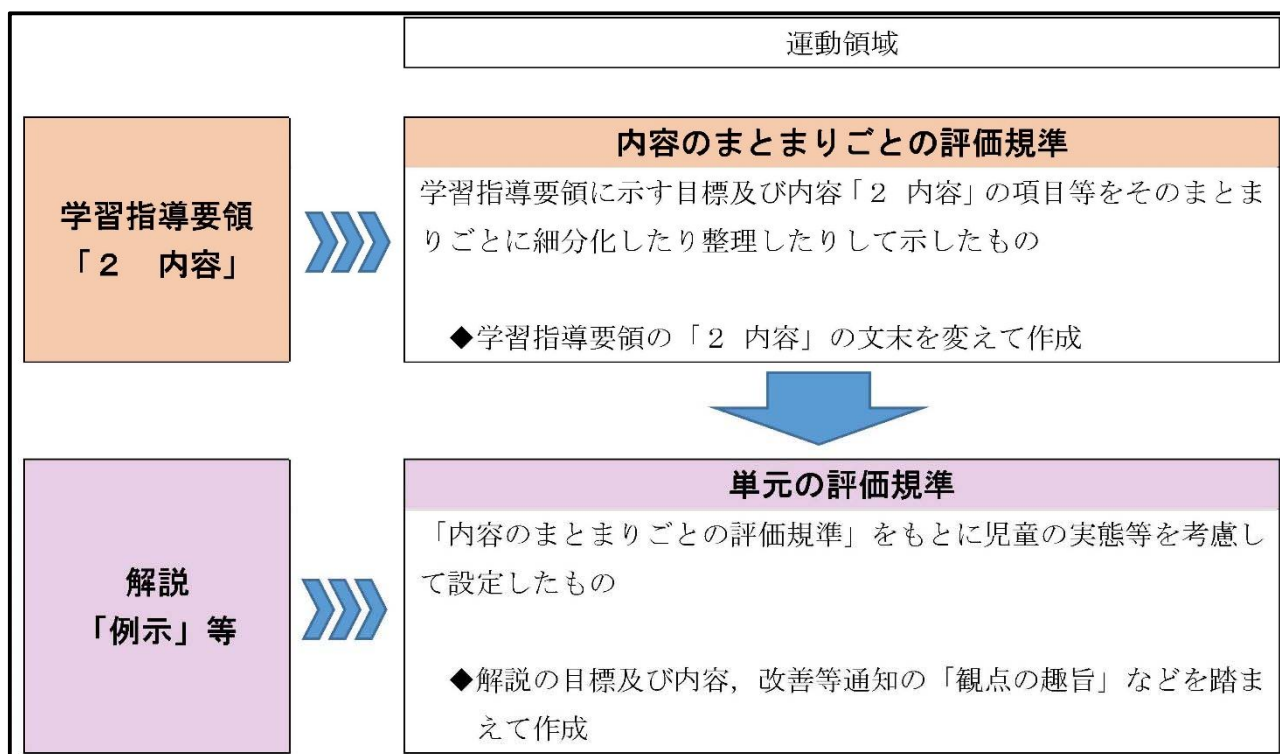
ア 「単元」の捉え方

中教審の答申では「単元とは、各教科等において、一定の目標や主題を中心として組織された学習内容の有機的な一まとまりのこと」としています。

各学校の年間指導計画に配当された、各学年の領域や領域の内容等の一まとまりを「単元」として記載しています。

イ 「内容のまとまりごとの評価規準」、「単元の評価規準」の関係性

「内容のまとまりごとの評価規準」、「単元の評価規準」との関係性については、次に示した通りとなります。



ウ 「内容のまとめりごとの評価規準」及び「単元の評価規準」作成ポイント

○まず、カリキュラム・マネジメントの視点から、低・中・高学年の各領域の全体像を俯瞰し、2学年にわたっての指導によって、各領域の内容が身に付いた姿を「内容のまとめりごとの評価規準」として設定することで明らかにします。

○次に、実際の指導計画を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した「単元の評価規準」を作成します。

エ 「単元の評価規準」を作成する際のポイント（重要）

単元の評価規準は、児童の実態等を考慮しつつ、「内容のまとめりごとの評価規準」を踏まえて、文末を以下のとおりに変えることで評価規準を作成します。

「知識・技能」	・「知識」については、 <u>文末を「～している」として作成。</u> ・「技能」については、 <u>文末を「～できる」として作成。</u>
「思考・判断・表現」	・ <u>文末を「～している」として作成。</u>
「主体的に学習に取り組む態度」	・「安全」に関する内容は、 <u>文末を「～している」として作成。</u> ・安全以外に関する内容は、 <u>文末を「～しようとしている」として作成。</u>

オ 「内容のまとめりごとの評価規準（例）」及び「単元の評価規準（例）」

以下、第3学年及び第4学年の「器械運動」の「内容のまとめりごとの評価規準（例）」を踏まえ、基本的に各学校における実際の指導計画に基づき、児童の学びの姿としてより具体化した「単元の評価規準（例）」を作成します。

「学習指導要領」→「内容のまとめりごとの評価規準（例）」→「単元の評価規準（例）」

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
2 学習指導要領 内容	(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けていること。 ウ. 跳び箱運動では切り返し系や回転系の基本的な技をすること (ア、イ省略)	(2) 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。	(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
の 内容のまとめりごと の評価規準 (例)	次の運動のその行い方を知っていると同時に、その技を身に付けている。 ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をしている。 ア、イに関する内容は省略	自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫しているとともに、考えたことを友達に伝えている。	運動の進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしようとしていたり、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ていたりしている。

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準(例)	①跳び箱運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②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ことができる。 ③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ことができる。	①上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見つけている。 ②手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などに目印をして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選んでいる。 ③友達の手に着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えたり書いたりしている。	①回転したり、支持したりするなどの跳び箱運動の基本的な技に進んで取りもうとしている。 ②場の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④動きや気付いたことを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ⑤場の安全に気を付けている。

② 保健領域

保健領域においては、「内容のまとまりごとの評価規準」をもとに、解説の表記などを用いて学習活動レベルに対応した「単元の評価規準」を作成します。これは、これまでの「学習活動に即した評価規準」と同じ性質をもちます。

「単元の評価規準」の作成の考え方

ア 「単元」の捉え方

単元の捉えは運動領域と同様です。

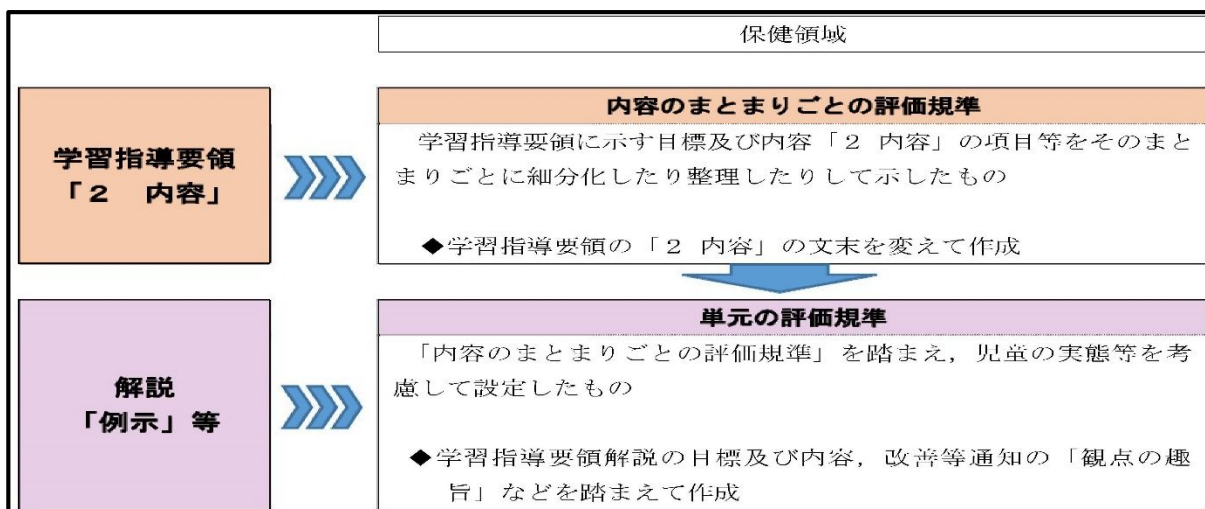
また、保健領域では、「内容のまとまり」をそのまま「単元」として捉える場合と、「内容のまとまり」をいくつかの「単元」に分けて単元設定する場合が想定されます。

内容のまとまり	単元設定例	学年	時数例
(1)健康な生活	健康な生活	3	4
(2)体の発育・発達	体の発育・発達	4	4
(1)心の健康	心の健康	5	4
(2)けがの防止	けがの防止	5	4
(3)病気の予防	病気の予防	6	8

イ 「内容のまとまりごとの評価規準」、「単元の評価規準」の関係性

学習指導要領と「内容のまとまりごとの評価規準」、解説と「単元の評価規

準」との関係性については、次に示した通りとなります。



ウ 「単元の評価規準」を作成する際のポイント

単元の評価規準は、児童の実態等を考慮しつつ、「内容のまとめりごとの評価規準」を踏まえて作成し、文末を以下のとおりに変えることで評価規準を作成します。

<p>「知識・技能」</p> <p>学習指導要領解説における「2 内容」の記載を基に評価規準を作成する。その際、保健の技能はその行い方（対処の仕方）についての知識の習得と併せて指導することが大切であるため、原則や概念に関する知識に加えて、該当する技能についての行い方（対処の仕方）に関する知識も評価規準に加筆することも考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「知識」については、解説の「～理解している」と記載してある部分の文末を「～について、理解したことを言ったり書いたりしている」として作成。 ・「技能」については、解説の「～できるようにする」と記載してある部分の文末を「～（行い方・対処）について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、（～が）できる」として作成。
<p>「思考・判断・表現」</p> <p>学習指導要領解説における「2 内容」の「思考力、判断力、表現力等」に関する記載を基に評価規準を作成する。その際、〔例示〕に記載された内容を踏まえるとともに、実際の学習活動に合わせ、文末を「～している」として作成。</p>
<p>○「主体的に学習に取り組む態度」</p> <p>改善等通知における「主体的に学習に取り組む態度」の「評価の観点及びその趣旨」に示された内容等を踏まえ、文末を「～しようとしている」として作成。</p>

エ 「内容のまとめりごとの評価規準（例）」及び「単元の評価規準（例）」
以下、第5学年の「けがの防止」の「内容のまとめりごとの評価規準（例）」
と「単元の評価規準（例）」を示します。

「学習指導要領」 → 「内容のまとめりごとの評価規準（例）」 → 「単元の評価規準（例）」

	知識及び技能	思考力、判断力、 表現力等	学びに向かう力、 人間性等
学習指導要領 2 内容	ア けがの防止について理解するとともに、 けがなどの簡単な手当をすること。 (ア) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因 となって起こるけがの防止には、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。 (イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う 必要があること。	イ けがを防止す るために、危険の 予測や回避の方法 を考え、それらを 表現すること。	

【内容のまとめりごとの評価規準（例）】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となっ て起こるけがの防止には、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 解している。 ・けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要が あることを理解しているとともに技能を身に付 けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・けがを防止するた めに、危険の予測 や回避の方法を考 えているととも に、それらを表現 している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や安全の大切 さに気付き、けが の防止についての 学習に進んで取り 組もうとしている。

【単元の評価規準（例）】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けが をする人や死亡する人が少なくないこと、ま た、学校生活での事故や、犯罪被害が発生して いること、これらの事故や犯罪、それらが原因 となるけがなどは、人の行動や環境が関わって 発生していることについて、理解したことを言 ったり書いたりしている。 ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となっ て起こるけがを防止するためには、周囲の状況 をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判 断の下に安全に行動することが必要であること について、理解したことを言ったり書いたりし ている。 ・交通事故、水の事故、学校生活の事故、犯罪被 害の防止には、危険な場所の点検などを通し 	<ul style="list-style-type: none"> ・人の行動や環境、 けがの手当の仕方 などから、けがや 症状の悪化の防止 に関わる課題を見 付けている。 ・自分のけがに関わ る経験を振り返っ たり、学習したこ とを活用したりし て、危険の予測や 回避の方法、けが などの適切な手当 の方法を考えたり 、選んだりして 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や安全の大切 さに気付き、けが の防止についての 学習に、進んで取 り組もうとしている。

<p>て、校舎や遊具など施設・設備を安全に整えるなど、安全な環境をつくる必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であること、自らできる簡単な手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があること、また、その行い方について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、簡単な手当ができる。 	<p>いる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止について、けがや症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりしている。 	
--	--	--

※単元の評価規準作成は、P19の「単元計画の考え方と学習指導案の作成」の際、行います。その単元で身に付けさせたいことを明確にもつことが重要です。

1 単元目標を設定する

- ・学習指導要領（解説を含む）を参考に設定できます。
- 児童の実態に沿った無理のない目標設定が重要です。

要確認！

2 単元の評価規準に盛り込むべき事項を整理する

- ・児童の実態等を考慮して作成します。（語尾については、P158と160を参照）

3 指導計画を立案する

- ・児童の実態を踏まえ、単元目標の達成に向けた指導計画を作成します。
- ・指導内容の順序や時間等を考慮し、無理のない計画に留意します。

4 単元の評価規準を作成する

- ・内容のまとめりごとの評価規準と指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿としてより具体化した評価規準を作成します。
- ・各観点とも複数個に細分化した評価規準を想定しますが、順序性を示すものではありません。

5 指導と評価の計画を作成する

- ・単元計画のうち、いつどの場面（時間）で、何を（内容）どのように（方法）、見取るのか計画を立てます。
- ・指導と評価の計画を重ね合わせて作成します。
- ・1時間につき、1～2程度の評価観点にするなど、無理のない計画を立てます。

6 本時の展開を想定する

（以下、省略）

具体的な単元ごとの学習評価の作成例については・

「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 小学校体育」（令和2年3月 文部科学省 国立教育政策研究所）を参照ください。文部科学省のHPからもダウンロードできます。

第4章 体育科における安全指導・安全教育

第1節 運動事故防止のための基本的な留意事項

1 安全教育という視点

体育の授業においては、事故防止に万全を期するため、安全管理と安全指導、そして組織的な対応が大切であることは言うまでもありません。児童が生き生きと活動し、安全に学ぶことができるように、児童の安全の確保を第一に考えましょう。

「小学校学習指導要領」総則第1の2の(3)において、安全に関する指導は、教科等横断的な視点で学校における教育活動全体を通じて行わなければならないことが記されています。

つまり、児童を守るべき対象であることにとどめず、体育科の学習においても、自らの安全を確保することのできる基礎的な資質・能力を継続的に育成していくことが求められているのです。

特に、事故等の原因や防止の仕方、事故発生時の応急手当の方法に関する理解や、危険予測と回避の方法については、体育科において計画的に育むことが必要です。

2 運動事故防止のための安全管理・安全指導

(1) 安全管理について

一口に体育における安全管理といっても、その内容はさまざまです。

そこで、安全管理の視点と具体的な留意点の例を下記(表1)に挙げます。各学校には、安全点検表があります。各学校における安全点検表は、下記のような具体的なチェック項目が細かく記されており、安全管理の重要な資料です。ここで紹介しているのはその中の一部です。

安全な学習の場を確保するためには、指導者個人だけでなく組織的に安全管理に関する意識を高めることが重要です。学習を行う前に、ぜひ、体育施設・設備に関する項目については、点検の状況を確認し、必要に応じて職員間で共有しましょう。



表1 安全管理の点検内容例

視点	具体的な留意点	
施設の配置	走路が球技用の各コート内に配置されていませんか。	
施設の整備	校内	運動場やプールなど施設と外部とを隔てる柵等に破損はありませんか。
	運動場	運動場の地面に、極端な凹凸がありませんか。不要なものはありませんか。
	遊具	固定施設、運動器具などにボルト類のゆるみや腐食はありませんか。
	体育館	床面や壁面にささくれがありませんか。
用具の整備	マットや跳び箱に穴やほころびはありませんか。	

(2) 安全指導について

本誌では、領域ごとに「**かくにん！安全指導**」において安全管理や安全指導のポイントを示しています。

「小学校学習指導要領解説体育編」では、領域ごとに安全指導・安全教育に関わる目標があり、「学びに向かう力、人間性等」で育む内容については以下（表2）ように示されています。（内容に記しているのは、5・6年の内容です。）

そこで、各領域の運動を行う際には、児童が以下の内容を意識して運動に取り組むことができるように指導していきましょう。

具体的には、器械運動の前にペアを作って相互に服装を確認させたり、水泳運動で入水する前に危険物の有無を指差して確認させたりすることが考えられます。



表2 領域ごとの安全に関する指導内容（5・6年）

領域	内容
体づくり運動	運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配ること。
器械運動	けがのないように、 互いの服装や髪形に気を付けたり 、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配ること。
陸上運動	短距離走の場の危険物を取り除いたり、走り高跳びの場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。
水泳運動	プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり 、 自己の体の調子確かめてから泳いだり 、 仲間の体の調子にも気を付けるなど 、 水泳運動の心得を守って安全に気を配ること 。
ボール運動	ゲームや練習の際に、使用する用具などを片づけたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配ること。
表現運動	活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう場の安全に気を配ること。

第2節 事故発生時・発生後の対応について

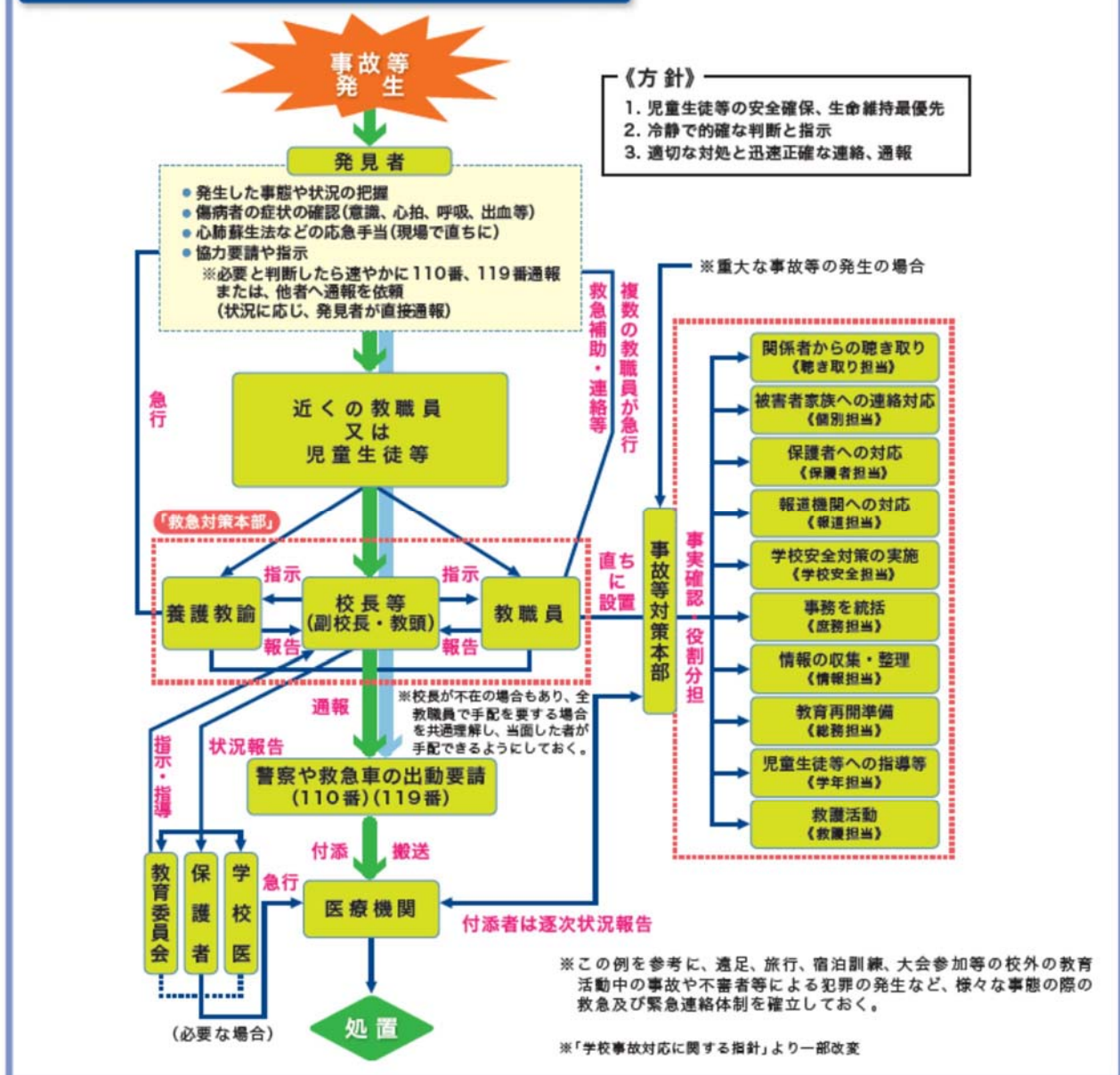
I 事故発生時の対応

(1) 組織的対応について

事故がおこった際には、児童の症状を確認し、近くにいる教職員や児童等に応援を要請するとともに、児童の状況に応じて、速やかに止血、心肺蘇生などの応急手当を行い、症状が重篤にならないようにすることが大切です。

また、学校の危機管理マニュアルの内容を全教職員が共通に理解し、組織的な対応が行えるようにしておかなければなりません。その際、「学校の危機管理マニュアル作成の手引き」に示されている次のようなフローチャートをもとに、だれでも同じように対応することができるように、職員室、体育館や運動場、プールなど、体育の活動場所に掲示しておくなどの工夫が考えられます。

事故等発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の一例



(2) 応急の手当てについて

「運動部活動における安全ハンドブック」(SEI-NET→文書管理→ライブラリ→発信元保健体育課ダウンロード可能)において、すり傷切り傷、突き指、大腿部の打撲、足首の捻挫、膝の捻挫、肉離れ、肩の脱臼、アキレス腱の断裂、手首の骨折の応急処置について紹介がされています。緊急時に活用できるように、体育の活動場所に備え付け、全職員が活用できるように共通理解をしておきましょう。

命に係わる危険度の高い、頭部のけがについては、特に配慮が必要です。チェック項目としては、「意識はあるか」「目を開けているか」「話すことができるか」「時・場所・人が正確に分かるか」「打撲前後の事を覚えているか」等が挙げられます。チェック項目について、まったく正常な場合であっても、他の児童に観察を任せたりせず、他の職員がかけつけるまで、児童の経過を観察し続けましょう。

セカンドインパクトシンドローム

一度ダメージを受けた脳が再度強い衝撃を受けると危険度が極めて高まる（セカンドインパクトシンドローム）ため、当初からまったく正常な場合であっても1日から数日は運動を休止して、安静にし、状態を観察しましょう。

上記の理由から、体育の活動中における頭部の打撲後、児童が運動に復帰をしたいと言っても、安全の確保が優先であるため「今日は運動をしないようにする」ということを毅然と伝えましょう。帰宅後についても、その後の経過を観察していただくように、保護者にも連絡をしましょう。



(3) 事故後の対応について

事故発生後、児童または保護者からの信用を失うことがないようにするため、急な容態の変化に対応するため、さらに、再発防止のために次の5つのポイントを参考にしてください。

① 謝意を伝える

学校の管理下において事故が起きてしまったことについては、法的責任の有無にかかわらず、心からの謝意を伝えましょう。



② 事実を伝える

保護者には「どうして事故が起きたのか」「学校はどのように対応したのか」事実をありのままに伝えましょう。そのためには、適切な調査の実施や詳細な記録が必要です。



③ 不安を和らげる。

長期の入院や通院となった場合、児童や保護者は欠席が増えることや治療費が高額になることなどに不安を感じます。学校は可能な限り配慮することや災害共済救済制度の内容を説明しましょう。

④ 経過を観察する

児童が校内で不自由さを感じていないか、再発の兆候はないかなど、児童の様子に気を配り、保護者に対して細やかに連絡しましょう。

⑤ 再発防止に向けて取り組む

原因を究明、再発防止対策をとり、職員間で周知徹底して、信頼回復に努めましょう。



2 熱中症対策

(1) 運動中の熱中症予防5ヶ条

熱中症とは、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などの総称です。熱中症事故は人命が失われる可能性があり、指導者がその責任を問われることにもつながります。予防に努め気を付けてはいても、毎年死亡事故が発生している現状があります。

そこで、次の「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」を、熱中症の予防や指導に生かしましょう。

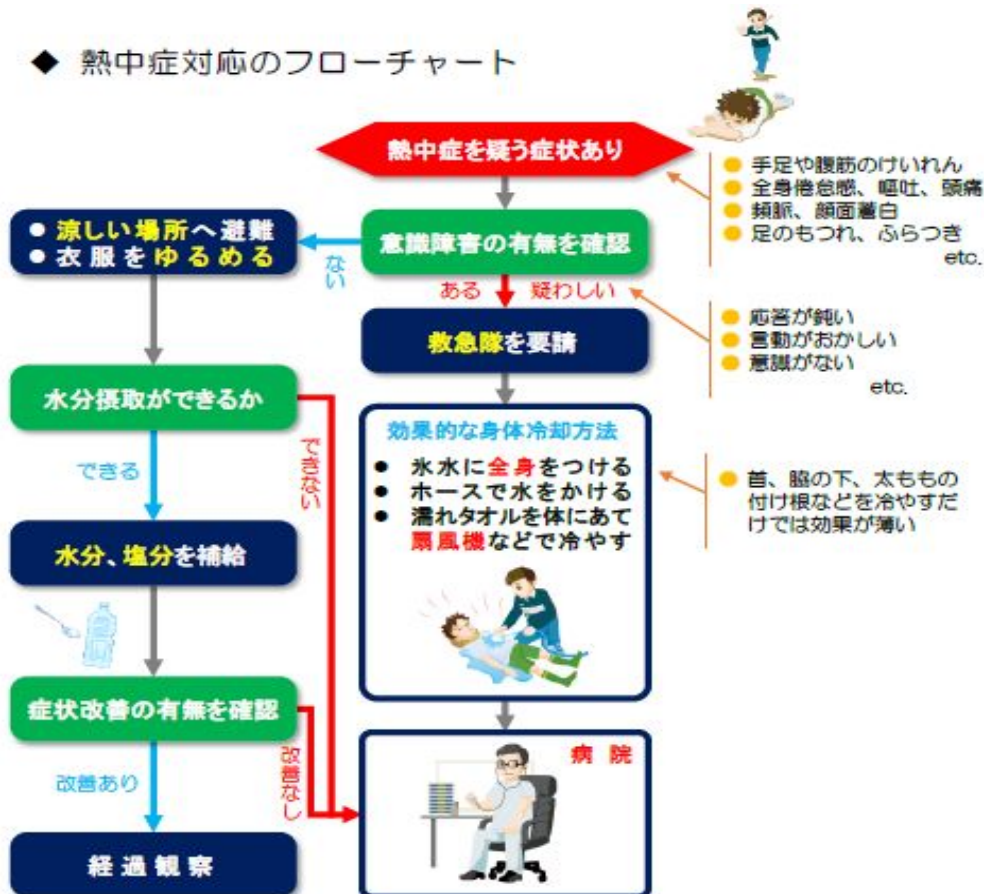
「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに（帽子の着用忘れずに）
- ⑤ 体調不良は事故のもと



(2) 発生時の対応について

熱中症事故が発生した時には、以下のフローチャートをもとに、落ち着いて対応しましょう。校舎から離れた場所で発生したときは、複数の職員で対応に当たることができるように、児童を通して職員室へ連絡し、応援を頼みましょう。



3 最後に(無くしましょう～体育授業中の事故～)

以下に挙げる体育授業中の事故は、児童の未来が失われたり、生涯続く後遺症を背負うことになったりした事例です。体の調子を確認し、事故やけがを防止するための準備運動を行っていても、突然の体調不良で意識を失う事例が報告されています。また、効果的な学習用具の工夫を行っても、事前の安全性の確認を怠ると事故につながってしまいます。

安全管理に「これで十分」ということはありません。基本的な安全管理については日常的に意識を高め、職員間の情報共有などを通して、理解を深めておくことが必要です。また、事故の再発を防ぐために、普段の健康観察を安全指導につなげることや校内における緊急時の体制を理解しておくなど、できることを考え、実践していくことが必要です。

体育授業中の事故事例

例1 (体づくり運動)

準備運動後、かけ足で校庭を周回している途中で倒れた。意識がなく焦点が合わない状況だった。AEDを使用するとともに、胸骨圧迫及び人工呼吸を行ったその後、病院に緊急搬送されたが、翌日、死亡が確認された。



例2 (ボール運動)

体育の授業中、サッカーのゲームをしていた。ゴールキーパーだった児童は、自陣がゴールを決めて得点を入れたことに喜んでサッカーゴール(ハンドボール用ゴール)のネットにぶら下がった。その際、バランスを崩して地面に倒れ込んだ。直後にゴールポストが転倒し、倒れてうずくまっていた本児童の肩・背中を圧迫した。救急車を要請し、ドクターヘリにて移送され治療を受けたが同日死亡した。

例3 (走・跳の運動)

教員が園芸用品を代用して自作した走り高跳びの器具(先のとがった園芸用の支柱2本を児童が支え、約30センチの高さにバーに見立てたゴムひもを張る)を用いて練習中、バーを支える高さ1メートル超の支柱の先端が男児の左目に当たり、眼球を負傷。搬送先の病院で失明と診断された。

第5章 幼児期から児童期の運動指導

本章では幼児期から児童期の子供への運動指導の留意点に関して発育発達の視点と幼保小連携という視点から解説します。

第1節 発育発達から見た運動指導の留意点

1 スキャモンの発育発達曲線と運動指導の適齢期

これまでの多くの研究により、運動が心身の発達や健康のみならず知的能力や言語能力の発達にも影響を与えることが分かってきています。つまり、子供にとって運動をすることは非常に大切なことだと言えます。ところで、子供の運動能力はどのように成長していくのでしょうか。この事についてスキャモンの発育・発達曲線をもとに考えていきましょう。次ページにスキャモンの発育・発達曲線を示しました(図1)。スキャモンの発育・発達曲線は、「一般型」、「神経型」、「リンパ型」、「生殖型」の4点について示したものです。

【一般型】：この曲線は、身長・体重や肝臓・腎臓などの胸腹部臓器の成長を表します。

特徴は、幼児期(4～5歳)までに急速に発達し、その後は次第に緩やかになり、2次成長の思春期に再び急激に発達します。「一般型」の発達は小学校高学年では女子の方が早く、この時期の女子の身長が男子より高いという現象が起きます。

【神経型】：器用さやリズム感になる神経系の発達は脳の重量や頭囲ではかります。

特徴は、出生直後から急激に発達し、4～5歳までには成人の80%、6歳で90%程度完成されます。

【リンパ型】：免疫力を向上させる扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達を表します。

特徴は、生後から12、13歳までにかけて急激に発達し、成人レベルの倍近くまで超えますが、思春期過ぎから大人のレベルまで戻ることです。

【生殖型】：男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発達です。

特徴は、小学校まではわずかに成長するだけですが、14歳あたりから急激に発達します。生殖型の発達で男性ホルモンや女性ホルモンの分泌も多くなります。

運動の指導の適齢期と各型の発達について考えていきます。図1を見ていただければ分かると思いますが、最も早く発達するのが【神経型】です。【神経型】では5歳前後で成人の約80%にまで成長をします。そして9歳から12歳ではほぼ100%に達します。この時期は【神経型】の発達によって、いろいろな動きや技術を身につけることに最も適した時期であるとされています。個人差はありますが、5歳から8歳ごろまでをプレゴールデンエイジと呼び、神経系が複雑に張り巡らせる時期です。ここでは多

彩なアクティビティを提供するのが、もっとも効果的な運動指導の時期とされています。だから、小学校低・中学年の体づくり運動は多様な動きをつくる運動（遊び）なのです。そして9歳から12歳は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、神経系が発達する時期であり技術を身につけるのに最も適した時期であるとされています。

つまり、幼児期・小学校期（低・中学年）の子供たちには、【神経型】の発達を考慮し、単一の動きを繰り返し反復させたり、体カトレーニングを行わせたり、持久力を高めたりすることよりも、多様な運動経験こそが最も経験させたい重要な内容であるという事です。子供と一緒に遊ぶときや体育の学習に取り組むときには「出来るようになるまで」よりも「いろいろなことにチャレンジ！」これが大切なキーワードです。これを踏まえることで高学年以降の複雑な技術の習得への基礎ができるのです。

そして、呼吸器・循環器系の【一般型】の発達に伴い小学校高学年から中学校期では持久力を付けるのに適した段階であり、【生殖型】の発達が著しくなる高校期以降の段階では筋力を付けるのに適した段階である、とされます。このように、子供の運動能力の成長は適した時期に、適した内容を提示することが重要である、とスキヤモンの発育発達曲線から考えることができます。この視点から小学校の体育の内容を見ていくと、非常に発達段階を考慮した内容で構成されているのが分かるのではないのでしょうか。

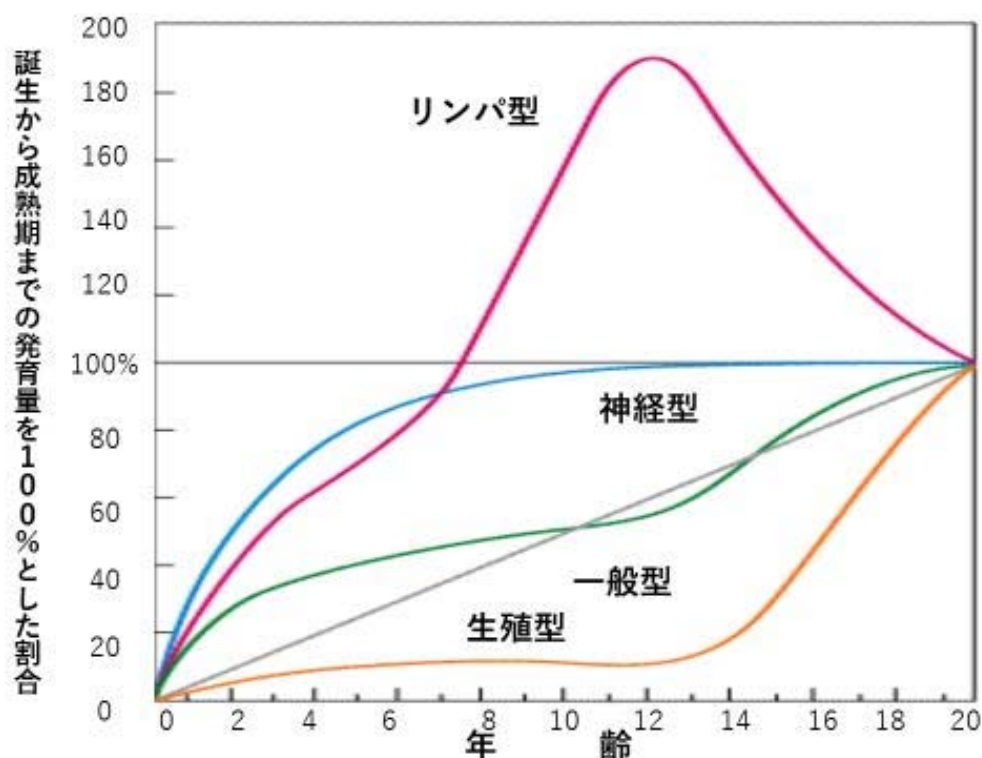


図1 スキヤモンの発育発達曲線 (スキヤモン、1930)

2 運動能力の発達と適切な運動経験

そもそも運動能力とは運動コントロール能力と運動体力によって構成される能力のことです（図2）。

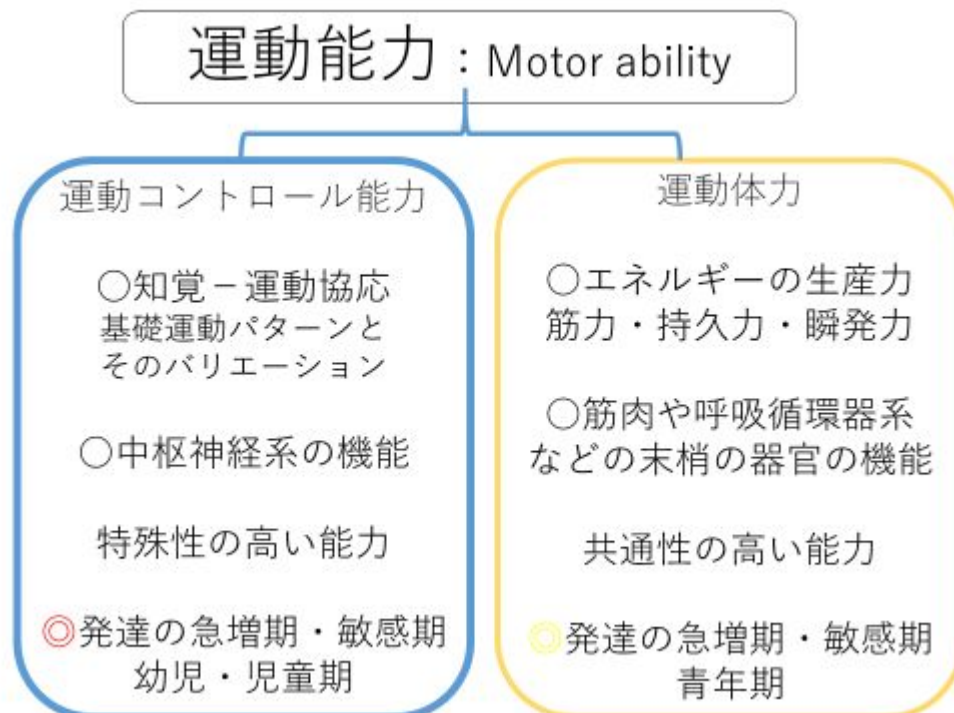


図2 運動能力の構成（杉原、2010 を基に松本作図）

運動能力には筋力や持久力、瞬発力といった運動に必要な体のエネルギーを生み出す能力である運動体力と、正確に素早く動きをコントロールすることのできる能力である運動コントロール（調整）能力があります。バスケットボールを例にとってみれば、試合の最後まで走ることができる持久力や相手を抜く際の瞬発力は運動体力です。一方で、相手の動きに合わせてドリブルでかわしたり、シュートをしたりする能力が運動コントロール能力です。図2を見ると分かりますが、その能力の急増期・敏感期（最も伸びていく時期）には違いがあります。運動コントロール能力を最も容易に高めることができる敏感期は幼児期から児童期になります。当然理由は、スキヤモンの発育発達曲線における【神経型】の発達期だからです。そして、運動体力の敏感期はこちらもスキヤモンの発育発達曲線と同じく中学校期になります。つまり、運動能力は、運動体力と運動コントロール能力それぞれの能力の育成に適した時期に育成することが望ましいということです。

さて、運動コントロール能力の育成には何が必要でしょうか。これはスキヤモンの発育発達曲線のところでも書きましたが、運動の多様性です。この運動の多様性は、運動パターンとバリエーションから考えられています。まずは基礎的運動パターンですが、一般的には「姿勢制御運動」、「移動運動」、「操作運動」です。そして、各々の運動に「たつ、ねる、まわる」、「あるく、はしる、とぶ」、「うつ、ける、なげる」等の運動が内容として位置付きます（図3）。

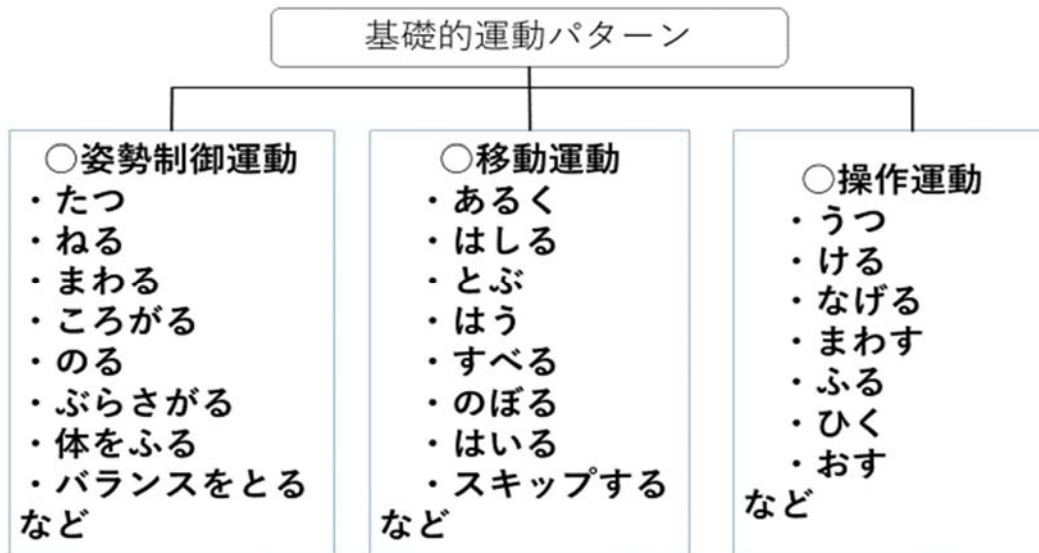


図3 基礎的運動パターンの例（杉原、2010）

この運動パターンの育成は、杉原(2010)によれば「身体のいろいろな部位を様々な方向に（空間的調整）、様々な速さやタイミングで（時間的調整）、様々な力の入れ方を変えて（力量的調整）動かすことによって」可能になるということです。ここでの注目はやはり、“様々な”ということです。繰り返しますが、運動を多様に経験させることが大切です。この多様性は、もう一つバリエーションも踏まえて考えていきます。バリエーションとは、運動のパターンに関する動きの違いについてです。例えば、同じ歩くでも「友達と手をつないで歩く、後ろ向きに歩く、大股で歩く」等です。走るにしても「蛇行して走る、後ろ向きに走る」等です（図4）。

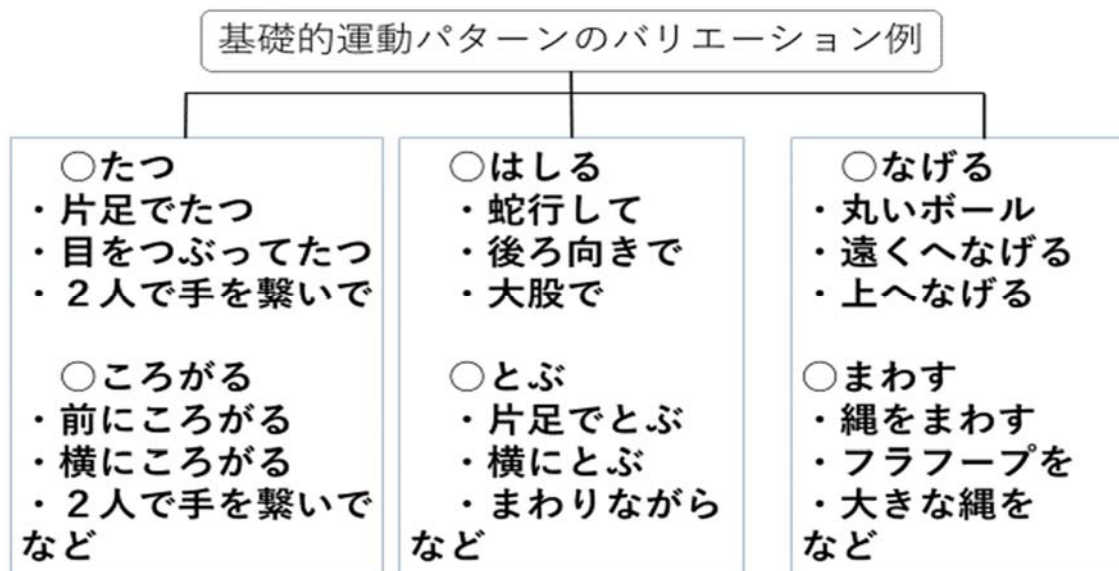


図4 基礎的運動パターンのバリエーション例（松本作図）

以上の運動のパターンとバリエーションから、人間は約 80 種類を超える運動のレパートリーをもつとされていますが、そのほとんどが7歳前後に現れるとされています。つまり、小学校低学年や中学年にこれらのパターンとバリエーションを経験することで、多様なレパートリーを身に付けることが非常に大切です。その後、それらが組み合わされること（例えば、走りながらボールを蹴る：サッカーのドリブル、走りながらボールを突く：バスケットのドリブル）でより複雑な運動技術の習得へつな갑니다。

3 適切な運動経験に対する教育者の意識が及ぼす影響

これまで運動を指導する際の多様性の重要性を書いてきましたが、そのことが実際に子供の体力にどのようなつながるのかをデータから少し見ていきます。運動は大きくは楽しみごととしての運動（目的）と、健康（体力）のための運動（手段的）に分けられますが、言うまでもなく児童にとっての運動は楽しみごととしての運動です。近年、幼児・児童の運動能力の低下が指摘されていますが、そのことを意識するあまり、運動を運動能力の育成という観点からのみ捉えることは、いわば楽しみごととしての運動を教師も無自覚のまま体力を高めるための運動（手段的）と文脈をすり替え、特定の動きを身に付けさせるための一斉型の指導を高めることになりかねません。この危険性を示したのが図5です。

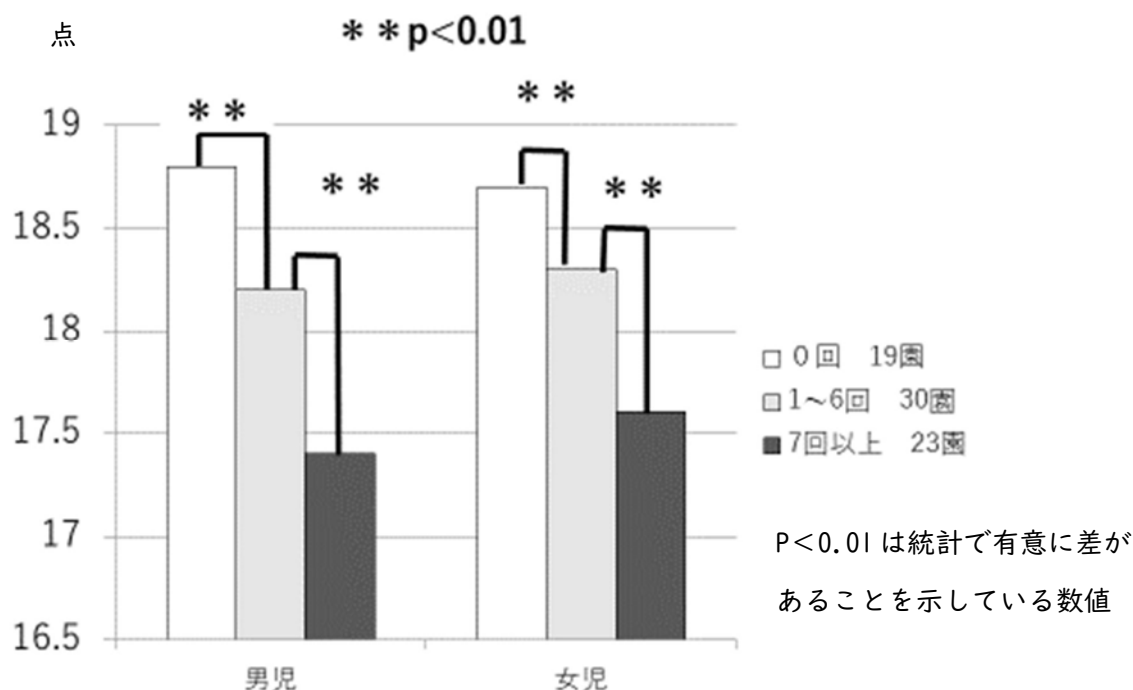


図5 幼稚園での運動指導頻度による運動能力の比較 (2002年調査) (杉原、2010)

このデータは、幼児用体力テストの合計得点の平均値です。これからは運動指導を全くしない園の幼児の運動能力がもっとも高く、反対に運動指導を多くしている園の運動能力が低いことが示されています。

す。このことは、運動指導の行い方の問題であると捉えられます。吉田（2016）は「特別な運動指導をしている園では指導者が中心となることが多く、整列や説明、順番待ちなどに時間を要し、結果的に子供の身体活動が制限されている」と指摘しています。一方で、特別な運動指導をしていない園では、「子供が自発的に行う遊びを中心とし、その中で自分なりに存分に体を動かす機会が保障されているのである」としています。つまり、運動指導自体が問題というよりも、結局のところ教師や保育者が中心となって特定の動きを身に付けさせるという意識が働くことで、運動の多様性がなく、運動量も少なくなり、何より子供の主体性が失われてしまい、結果的に、目指していたはずの運動能力さえも向上しないということです。これは幼稚園でのデータですが、おそらく小学校（特に低中学年）でも同様の傾向がみられると思います。楽しみごととして運動を行うからこそ、夢中になって体を動かし、新しい動きを考えたり、新しい遊び方を考えたりすることができ、その中で多様な運動経験によって運動発達が促されるのであると思われるのです。動きを身に付けるために同じ運動を繰り返し行うことの問題点を指摘しているのが図6です。

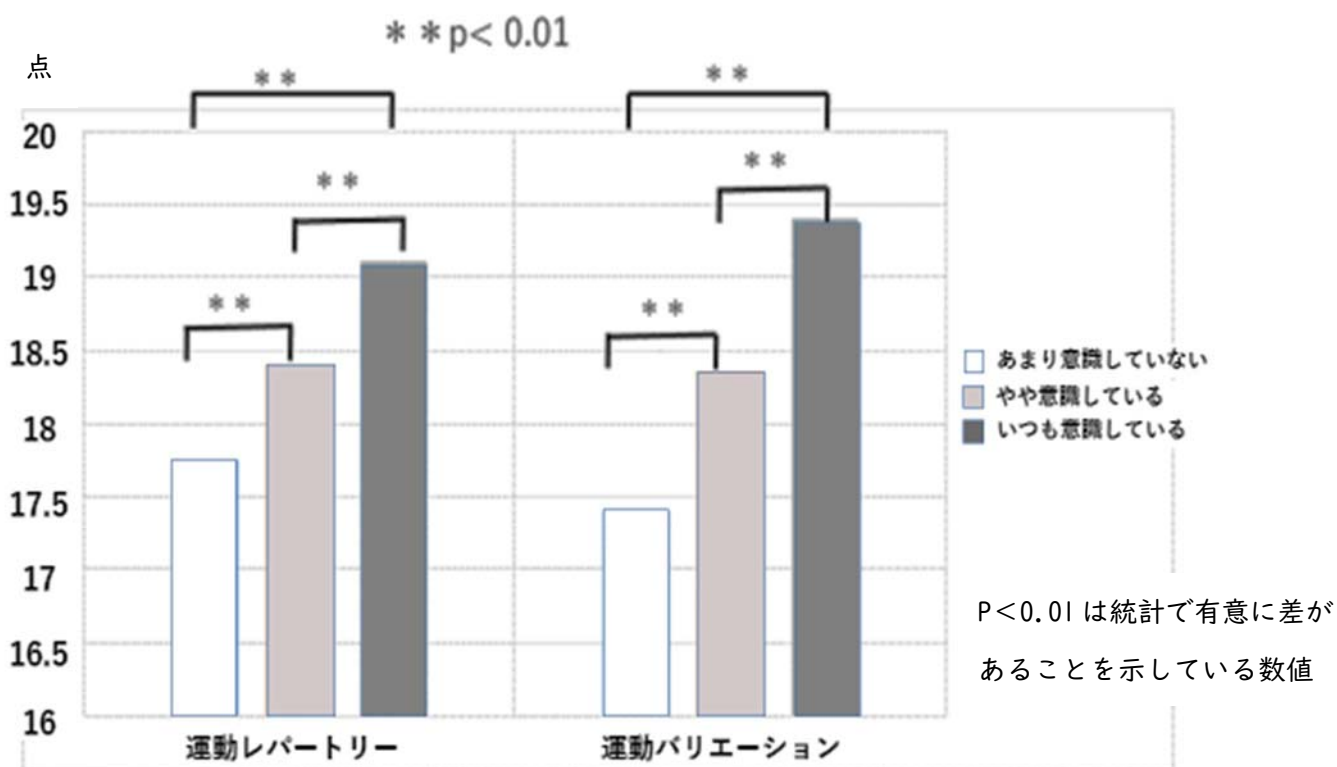


図6 保育者の運動レパトリーおよび運動バリエーションへの意識の違いによる
 幼児の運動能力の比較（森司朗、2018）

このデータは、保育者の幼児の運動における動きの多様性に関する意識のもち方が、幼児期の運動発達に影響を与えていることを示しています。保育者が運動のレパトリー（パターン）やバリエーション

ョンを意識することで、幼児の運動能力の数値が高くなるのが分かります。繰り返しになりますが、子供は主体的に目的的に夢中になって遊ぶからこそ、新しい動きや新しい遊び方を考えることができます。そして、その結果が運動能力の発達に貢献しているのです。このことを踏まえれば、このデータは保育者が多様な運動のレパートリー（パターン）やバリエーションの指導ができること以上に、幼児の主体性を大切に運動遊びをしっかりと行わせている結果ではないかとも推察されます。

幼児に限らず子供の生活にとって体を動かす運動は、それ自体が目的的な楽しみごととしての遊びです。決して健康になる為や運動能力を向上させるため等の手段ではありません。多くの教師や保育者がそのことを理解していても、「体力を高め運動能力を育成しなくては…。」「この動きも身に付けてもらいたい…。」等の“教育的な”行為によって教師も保育者も無自覚うちに手段的な運動に変えてしまっている危険性（その意識は逆に子供の運動能力の発達を阻害している可能性がある）をもう一度考慮する必要があります。

4 本節のまとめ

この節では、子供の運動の発育発達からみた適切な運動経験と、指導について図を中心に考えてきました。この節を読んでいただいた後に、再度小学校学習指導要領解説体育編の各学年の運動領域の内容を見ていただくと、体づくり運動の多様な動きをつくる運動（遊び）以外の他の領域でも、低学年や中学年は運動遊びである理由が理解できるのではないのでしょうか。

また、発育発達には大きな個人差があります。そのことも踏まえることが重要でしょう。特に気を付けないといけないのが、早生まれについてです。4月生まれと3月生まれでは、おおよそ1年の差異があります。これが同学年になるのが学校教育です。奈良女子大学の研究チームの報告では、中学校3年生の男子の体力値においても、早生まれが劣っているというデータが報告されています。またそれ以上に、そこまでの成功体験の差が大きいのではないかと指摘されています。つまり、4月生まれの児童は3月生まれの児童に比べ、成功体験が多く、運動に対して好意的な関わりができており、早生まれの児童は成功体験が少なく、運動に対して自信があまりもてていないということです。このことは、実は多くは教育における比較の結果ではないかと考えています。つまり、4月生まれの児童は周りよりも良く出来ることを褒められる経験が多く、早生まれの児童はあまり褒められずに来てしまったということです。よく比較は教育的にどうなのか、という議論を目にしますが、少なくとも運動の発育発達の年齢差や個人差を考えれば、自分が精一杯運動したことの喜びや、その子なりに出来るようになったこと、工夫したこと、それらを他者との比較ではなく、その児童の成長として認め、価値付けていく指導や言葉かけが小学校期では非常に重要であると言えるでしょう。最後に繰り返しになりますが、小学校低学年や中学年では「出来るようになるまで」、「周りよりも上手く」よりも「自分の興味関心に基づき精一杯、いろいろなことにチャレンジ！」が指導意識の中核であることが望ましいのではないのでしょうか。

第2節 幼保小連携を考える

1 幼保小連携する視点とは

第1節では運動の発育発達という視点から運動指導の系統性や適切な運動指導について考えてきました。この第2節では、それらを教育課程上の位置付けからも考えてみたいと思います。

情報化、国際化など複雑かつ多様化する社会変化の中において、学校教育の社会における役割は変化してきています。特に、2017年告示の学習指導要領ではコンテンツベースからコンピテンシーベースへの転換と言われるように、これからの学校教育はただ知識の獲得を目指す時期ではなく、主体性を育み自ら考え、自ら学ぶ力、学ぶ意欲や生活習慣の育成を担う時期として位置付けていると言えましょう。しかし、その中において、義務教育段階の基礎的な位置付けである、小学校低学年においては学習環境や生活環境の著しい変化に伴い、いわゆる「小1プロブレム」という言葉で表わされるような、自ら学べない、生活習慣を確立できないといった問題が叫ばれています。このような問題は、これからの社会における学校教育にとって解決すべき急務の課題であると言えます。

こうした問題点については、これまでも幼保小連携の研究として研究が進められてきました。しかし、こうした研究の多くが、研究の視点において、ややもすれば、保育所の保育、幼稚園教育を小学校教育の準備教育としてとらえる傾向にあると言えます。つまり、「小学生にしていく」という表現に代表されるように小学校教育のスムーズなスタートが連携の目的として捉えられていると言えます。しかし、よく考えてみると子供は何も発達において変化はありません。変化するのは環境の方なのです。保育所や幼稚園から小学校に入学しようと子供の発育発達に関すれば成長の一年です。違いはこちらが提供する環境の差異にあるということです。

つまり、幼保小連携の問題は形式的な枠組みや場所の問題、また教える側の問題として語られることが多く、いわば、小学校教育のスムーズなスタートのためのすり合わせによって、小学生になってからの問題として幼保小連携が行われていると言えます。まさに当事者（実際の子供）不在の議論です。しかし、「教育へのつながりを理解する」または、「適切な橋渡し」（田村、2010）に表されるように、幼保小連携の目的は、小学生になってからの小学校教育のスムーズなスタートではなく、幼児期と児童期の育ちのつながり、接続期を重要な問題として考えることです。それは、子供の主体としての育ちの連続性に焦点を当て、子供の主体的な育ちから「小学生になっていく」という、育ちを支えるという視点の中にこそ幼保小連携に関する目的を捉えることが重要です。

幼児教育において学びは、「生活や遊びを通して総合的に」行われるものであり、園や保育所生活の全体が学びの場として捉えられ、園児は「環境との相互作用」により発達していくとされています。また、教育のねらいにおいてもやはり「幼稚園生活の全体を通して総合的に達成される」とあり、遊び等の実際の活動を中心として教育が展開されています。一方小学校教育では、基本的には各教科の授業が学習活動の中心になっており、年間の授業時間数も決められています。つまり、教科学習を中心に教育が展

開されるのが小学校教育であると言えます。

この違いについて少し古い文献ですが、佐伯（1987）は就学前の子供にとって知ることは対象を知ることであったのに対して、就学後は教科を学ぶことになるが、この教科は子供には理解を超えた話であると指摘します。つまり、実際の活動の学びと、教科の学びという、学びの差異としての学びの連続性を阻害する要因として、小学校教育における教科の問題があるということです。こうした問題は佐伯（1987）が「教科の窓」と呼んだように、幼稚園段階ではその活動自体が目的的な活動であったが、小学校段階では活動自体が教科内容を達成するための手段的な活動になってしまうことの問題です。つまり、学ぶ内容が実際の内側からの必然性ではなく、外側からの必然性であるということです。

このように、幼保小接続における学びの連続性に焦点を当てるのであれば、教科を教えるのではなく、活動を中心とした児童の、内的必然性における目的的な活動としての内容を教えることが重要であると言えます。それは、体力を向上させるための活動や経験させたい活動として運動を捉えるのではなく、その運動を行う活動自体が児童にとって目的的で楽しくなるような授業づくりの視点が大事であるということです。ここで考えなくてはいけないのは、小学校の教科の学習の場合、幼児教育期よりも外側からの必然性や内容自体が抽象的で体験的に学べない内容もあり、全ての学年でそうしなくてはならないということではありません。先述したように、接続期のカリキュラムに関しては体験的なカリキュラムが重要ではないかということです。

小学校の低学年の社会と理科が生活科に変わったように、体育の場合でも、文化としてのスポーツを教える、そのスポーツにかかわる知識や技術を高める、という前に、「競争するよ」でなく「向こうまでよ～いどん！」や「前転が出来るようになろう」でなく「どんどん好きなだけ好きな転がり方や回り方で遊んでごらん」、また「何メートル跳べたか」でなく「（教師が用意した水たまりのような場を）ドボンできずに向こうまで跳べるかな」というような未分化な遊びや、生活の中の遊びとして指導するような視点が必要ではないかということです。

2 幼稚園教育要領と保育所保育士指針から

ここまで幼保小連携における接続期のカリキュラムの視点及び目的的で生活の中の授業の視点について考えてきましたが、ここからは実際に教育課程上の位置付けから考えてみましょう。松本（2016）の調査によれば、「小学校低学年の体育を行う際に幼保小連携を意識していますか」「幼稚園教育要領や保育所保育指針の内容を知っていますか」という調査に対して小学校教員の8割が「いいえ」と回答しているとのこと。そこでここでは、幼稚園教育要領の内容（保育所保育指針と細かい表現以外は同じ内容）をまとめてみます。付録のようなものとしてお考えください。

まず、幼児教育において体育科と関連が深いのは領域「健康」になります。健康のねらいは以下のようになっています。

【健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う】

ねらい

- (1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう
- (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする
- (3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、見通しを持って行動する

さらに、その内容として以下の10項目が挙げられています。

- (1) 先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する
- (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす
- (3) 進んで戸外で遊ぶ
- (4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む
- (5) 先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味関心をもつ
- (6) 健康な生活のリズムを身に付ける
- (7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする
- (8) 幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する
- (9) 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う
- (10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり、安全に気を付けて行動する

そして、その内容の取扱いとして以下の6点が挙げられます。

- (1) 心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、幼児が教師や他の幼児との温かい触れ合いの中で自己の存在感や充実感を味わう事などを基盤として、しなやかな心と体の発達を促すこと。特に、十分に体を動かす気持ちよさを体験し、自ら体を動かそうとする意欲が育つようにすること。
- (2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動する事により、体を動かす楽しさを味わい、安全についての構えを身に付け、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。その際に、多様な動きを経験する中で、体の動きを調整するようにすること。
- (3) 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることに留意し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。
- (4) 健康な心と体を育てるためには、食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさ

を味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。

(5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。

(6) 安全に関する指導に当たっては、情緒の安定を図り、遊びを通して安全についての構えを身に付け、危険な場所や事物などが分かり、安全についての理解を深めるようにすること。また、交通安全の習慣を身に付けるようにするとともに、避難訓練などを通して、災害などの緊急時に適切な行動がとれるようにすること。

これらの内容は大まかに整理すると以下の6点であると言えるのではないのでしょうか。

- ① 自ら体を動かそうとする意欲を育てる
- ② 子供が多様な経験を積めるようにし、遊びの充実感を深める
- ③ 幼児の興味や関心が戸外にも向くようにする
- ④ 食べることを喜ぶ子供を育てる
- ⑤ 生活の自立を促す
- ⑥ 安全環境教育の充実を図る

もちろん、保健や食育、安全教育の内容が含まれていますので、全てが小学校教育における体育だけの内容ではありませんが、特に①と②は体育の内容とも大きく関わってくる内容です。やはり強調されているのは、主体的に遊ぶ意欲や多様な経験です。

3 育てたい資質・能力から幼保小連携を考える

2017年告示の学習指導要領ではコンテンツベースからコンピテンシーベースへの転換と言われるように、資質・能力を中心とした学習です。そう考えれば、幼保小で接続すべきは内容以上に、育てたい資質・能力ということになります。この資質・能力は「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」です。幼児期とそれ以降を3観点から整理しているのが図7になります。

育成を目指す資質・能力	幼児期において育みたい資質・能力
「知識・技能」 何を理解しているか 何ができるか	「知識及び技能の基礎」 豊かな体験を通じて、感じたり、気付いたり、分かたり、できるようになったりすること
「思考力・判断力・表現力等」 理解していること・ できることをどう使うか	「思考力、判断力、表現力等の基礎」 気付いたことや、できるようになったことなどを使い、考えたり、試したり、工夫したり、表現したりすること
「学びに向かう力、人間性等」 どのように社会・世界と関わり、 よりよい人生を送るか	「学びに向かう力、人間性等」 心情、意欲、態度が育つ中で、よりよい生活を営もうとすること

図7 資質・能力の整理（清水、2018）

同じ3観点を共有し基礎という観点として幼児期では捉えられています。その内容は体験や活動の中での気付きを中心に記述されていることが分かります。そして、2017年告示の幼稚園教育要領の一番の関心事は、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」として10の資質・能力の具体的な姿が明示されたことです。それを以下に示します。

項目	幼児期の終わりまでに育ってほしい姿
健康な心と体	幼稚園生活の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。
自立心	身近な環境に主体的に関わり様々な活動を楽しむ中で、しなければならないことを自覚し、自分の力で行うために考えたり、工夫したりしながら、諦めずにやり遂げることで達成感を味わい、自信をもって行動するようになる。
協同性	友達と関わる中で、互いの思いや考えなどを共有し、共通の目的の実現に向けて、考えたり、工夫したり、協力したりし、充実感をもってやり遂げるようになる。

<p>道徳性・ 規範意識の 芽生え</p>	<p>友達と様々な体験を重ねる中で、してよいことや悪いことが分かり、自分の行動を振り返ったり、友達の気持ちに共感したりし、相手の立場に立って行動するようになる。また、きまりを守る必要性が分かり、自分の気持ちを調整し、友達と折り合いを付けながら、決まりをつくったり、守ったりするようになる。</p>
<p>社会生活との 関わり</p>	<p>家族を大切にしようとする気持ちをもつとともに、地域の身近な人と触れ合う中で、人との様々な関わり方に気付き、相手の気持ちを考えて関わり、自分が役に立つ喜びを感じ、地域に親しみをもつようになる。また、幼稚園内の様々な環境に関わる中で、遊びや生活に必要な情報を取り入れ、情報に基づき判断したり、情報を伝え合ったり、活用したりするなど、情報を役立てながら活動するようになるとともに、公共の施設を大切に利用するなどして、社会とのつながりなどを意識するようになる。</p>
<p>思考力の芽生え</p>	<p>身近な事象に積極的に関わる中で、物の性質や仕組みなどを感じ取ったり、気付いたりし、考えたり、予想したり、工夫したりするなど、多様な関わりを楽しむようになる。また、友達の様々な考えに触れる中で、自分と異なる考えがあることに気付き、自ら判断したり、考え直したりするなど、新しい考えを生み出す喜びを味わいながら、自分の考えをよりよいものにするようになる。</p>
<p>自然との関わり・ 生命尊重</p>	<p>自然に触れて感動する体験を通して、自然の変化などを感じ取り、好奇心や探究心をもって考え言葉などで表現しながら、身近な事象への関心が高まるとともに、自然への愛情や畏敬の念をもつようになる。また、身近な動植物に心を動かされる中で、生命の不思議さや尊さに気付き、身近な動植物への接し方を考え、命あるものとしていたわり、大切にすることを覚えるようになる。</p>
<p>数量や図形、標識 や文字などへの 関心・感覚</p>	<p>遊びや生活の中で、数量や図形、標識や文字などに親しむ体験を重ねたり、標識や文字の役割に気付いたりし、自らの必要感に基づきこれらを活用し、興味や関心、感覚をもつようになる。</p>

言葉による 伝え合い	先生や友達と心を通わせる中で、絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身に付け、経験したことや考えたことなどを言葉で伝えたり、相手の話を注意して聞いたりし、言葉による伝え合いを楽しむようになる。
豊かな感性と 表現	心を動かす出来事などに触れ、感性を働かせる中で、様々な素材の特徴や表現の仕方などに気付き、感じたことや考えたことを自分で表現したり、友達同士で表現する過程を楽しんだりし、表現する喜びを味わい、意欲をもつようになる。

これらは到達目標というよりは、方向目標の色合いが強いです。しかし、幼児教育期の終わりまでに育ってほしい姿なので、これらを引き受けながら小学校教育で目指すべき資質・能力の育成を行う必要があります。

4 本節のまとめ

この節では、「1 幼保小連携する視点とは」で考え方を、「2 幼稚園指導要領と保育所保育士指針から」以降はややもすれば、幼稚園教育要領等の要約のような形になってしまいました。具体的な指導の方法が記述できていませんが、まずは幼稚園や保育園の内容や考えを知ることが第一歩ではないかと思います。これらを知ること、再度小学校学習指導要領解説体育編の低学年の内容を見直してみてください。この節で提示した視点と、幼稚園や保育園の内容との接続が見えてくると考えられます。またその視点から児童の育てたい姿を考えることで、より豊かな教材の開発や指導法の検討へとつながるのでないかと考えています。

第6章 体力向上への取組

第1節 スポーツチャレンジ

三間（時間・空間・仲間）の減少等による社会変化に伴い、運動習慣の二極化によって、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしない子供の割合が増えています。そのことが運動能力の二極化へつながっているという課題が全国的にも叫ばれており、本県においても同様です。

そこで、平成25年度より、普段運動をしない子供も積極的に運動をしている子供も、運動に対する意欲を高め、仲間と共に運動に親しむ契機として「スポーツチャレンジ」を実施することになりました。

現在、県内小学校においてクラスマッチ形式で記録や回数を競うもので、以下の表1のように設定しています。

表1 スポーツチャレンジの種目及び身に付く力、内容

種目	身に付く力	内容
8の字とび	全身持久力 敏捷性	3分間、8の字跳びによる回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う
ドッジボール ラリー	巧緻性 筋力	3分間、1つのボールでキャッチボールを行い、何回キャッチできたかを競う
輪くぐり	柔軟性 協応性	手をつなぎ輪になり、フープが10人を通り抜ける速さを競う
オリンピック選手 にちょうせん	敏捷性 スピード	学級全員が50メートル走を計測し、その速さをマラソンの距離に換算し、速さを競う
みんなで ウォーキング	全身持久力	学級全員の20日間以上のウォーキング等による歩数の平均値を競う
あくりょく	筋力	学級全員が握力を計測し、その平均値で握力の強さを競う
たてわりでちょう せん8の字とび	全身持久力 敏捷性	異学年のたてわりグループで3分間、8の字跳びによる回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う

取り組んだ学校は、別紙「学校提出用ファイル」に記録を入力し、県保健体育課あて、随時メールにて提出するようにしています。その記録を種目や学年ごとのランキングにし、「スポーツ大好き（さがんキッズ体力アップホームページ）」にて公表しています。

また、スポーツチャレンジのキャラクターを募集し、決定しています。こちらも「スポーツ大好き（さがんキッズ体力アップホームページ）」にて公表していますのでご活用ください。



スポーツやる気くん



のりんぐくん



さがうしさん



熱血たこさん

第2節 県教育長表彰等

1 スポーツチャレンジの部

上記で説明した種目に対して取組頻度や記録の上位校に対し表彰を行っています。

表2 スポーツチャレンジの賞及び基準（令和2年度例）

賞	基準
エントリー賞	取組頻度（学校全体での取組回数合計/学級数）☆上位10校
トップ賞	各種目1位の学級（「たてわりで挑戦8の字とび」については上位3チーム）
敢闘賞	各種目における第2位又は第3位の学級が、第1学年から第3学年の場合
奨励賞	上述の賞を除く各種目各学年1位の学級
チャレンジ記録達成賞	各種目・各学年で示したチャレンジ記録（ゴールドチャレンジ・シルバーチャレンジ・ブロンズチャレンジ）を達成した学級等

2 体力・運動能力調査の部

本県では、独自に小学校第1学年から第6学年の全ての子供を対象に、佐賀県子供の体力・運動能力調査を行っています。本調査において、小学校の第5・6学年別に「(A+B) - (D+E) 率」（学校全体の集団としての体力水準を図る手段としてスポーツ庁が算出した指標）を用いて、その合計得点1位の学校を学校規模毎に表彰しています。

※ 評価方法体力総合評価とは、体力合計点をもとに年齢別に設定された総合評価規準表にあてはめて、A, B, C, D, Eの5段階で評価したものです。Aは体力評価が最も高く、Eは最も低いことを表しています。

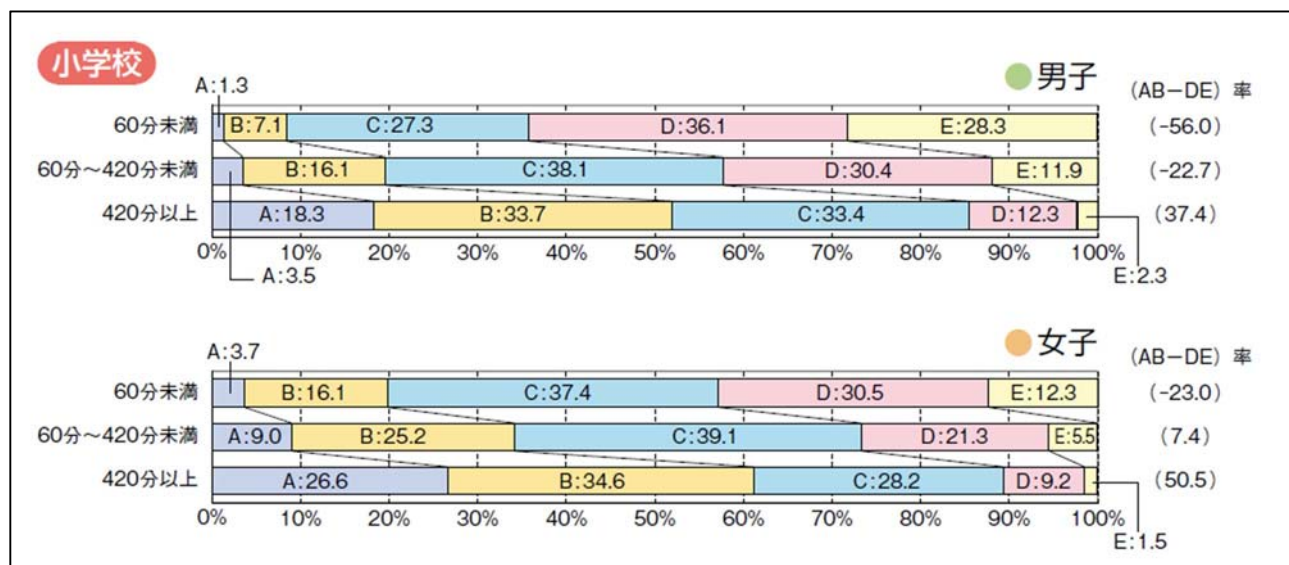


図1 1週間の総運動時間別の体力区分（A段階～E段階）の割合（AB-DE）率（平成22年度）

出典：子どもの体力向上のための取組ハンドブック 文部科学省

※学校規模

学校規模は、学校教育法施行規則第41条で定める「標準規模」（12～18学級）を中規模とし、11学級以下を小規模、19学級以上を大規模とし、審査しています。

第3節 新体力テスト

1 テスト項目と体力評価について

- 握力 【筋力：大きな力を出す能力】
- 上体起こし 【筋力・筋持久力：大きな力を出す能力・筋肉を持続する能力】
- 長座体前屈 【柔軟性：大きく関節を動かす能力】
- 反復横とび 【俊敏性：すばやく動作を繰り返す能力】
- 20mシャトルラン 【全身持久力：全身で運動を続ける能力】
- 50m走 【スピード：すばやく移動する能力】
- 立ち幅（はば）とび 【瞬発力：すばやく動き出す能力】
- ソフトボール投げ 【巧緻性・瞬発力：運動を調整する能力・すばやく動き出す能力】

2 得点について

テストの得点表および総合評価(そうごうひょうか)

(1) 項目別得点表により、記録を採点(さいてん)する。(2) 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

こうもく 【項目別得点表】

男子

得点	あく握力	上体起こし	ちょうざたい長座体ぜんくつ前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅はばとび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	あく握力	上体起こし	ちょうざたい長座体ぜんくつ前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅はばとび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

さじゅん 【総合評価基準表】

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

3 さがんキッズ体力アップ記録カードについて

体力について子供、学校、担任、保護者の意識を高めることを目的にしています。子供が毎年の自分の体力の現状を知るとともに、前年度までの記録と比較することができ、体力向上への興味・関心が向上することを目指しています。

また、保護者に対して子供の体力の現状を知らせるとともに、生活習慣と運動との関連の資料を掲載し、子供が健康で豊かな生活を送るための資料にしています。

そのため、佐賀県では小学1年生から6年生までの6年間持ち上がりカードにしています。大切に保管し、ご活用ください。

さがんキッズたいりょく体力アップきらく記録カード

自分の体力・運動能力を知り、もっと元気になろう

(ふりがな)
氏 名

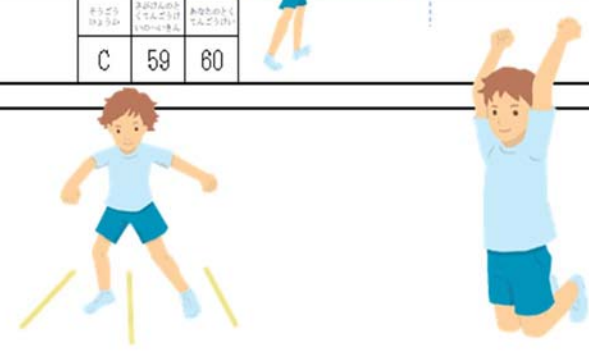
学 校 名	小 学 校
1年 組 番	4年 組 番
2年 組 番	5年 組 番
3年 組 番	6年 組 番

児童のみなさんへ

- このカードを使って自分の体力・運動能力をチェックしましょう。
- このカードは、小学校1年生から6年生まで使用します。丁寧に取り扱いましょう。
- カードを家族の人と一緒に見て、自分の体力や生活を振り返りましょう。
- 自分の得意なところはさらに伸ばし、苦手なところは少しずつ改善しましょう。
- 体力を高めるために、体を動かすことのほかに、朝ご飯をしっかり食べることやしっかり睡眠を取るなど健康的な生活をしましょう。
- 小学生は楽しく動く方が体を楽々かくする方が身に付きやすい特徴です。いろいろな動きや遊びを行い、楽しみながら体力アップを目指しましょう。

新体力テスト診断 (小学生版)	学年	クラス	性別	番号	氏名
元気アップ-グラフ	6	2	男子	1	さがんキッズ

あくりょく	50が佐賀県平均です								
握力	19kg	16kg	6	43.77					
じょうたいおこし	21回	19回	7	45.97					
ちようざたいぜんくつ	35cm	50cm	10	88.67					
はんぶくよことび	45点	45点	8	49.51					
20m	61回	50回	7	45.46					
50m走	8.9秒	8.4秒	9	96.25					
たちはばとび	160cm	162cm	7	50.92					
ソフトボール投げ	27m	20m	6	43.06					
ソフトボール投げ	C	59	60						



学年	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
体力合計点						
総合評価						

学年	感想を書きましょう	保護者から
第1学年	うんどうをすることが好きですか 一週間3日は、そとあそびをしていますか 一日1じかんは、そとあそびをしていますか 一日3かい、ごはんをのこさず食べていますか ◎○△×をつけましょう	
第2学年	うんどうをすることが好きですか 一週間に3日は、外あそびをしていますか 一日1時間は、外あそびをしていますか 一日3かい、ごはんをのこさず食べていますか ◎○△×をつけましょう	
第3学年	うんどうをすることが好きですか 一週間に3日は、外遊びをしていますか 一日1時間は、外遊びをしていますか 一日3回、ごはんをのこさず食べていますか ◎○△×をつけましょう	
第4学年		
第5学年		
第6学年		

保護者の皆様へ

子供たちが健康で豊かな生活を送るために

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を送る上で、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

しかしながら、「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると佐賀県の小学校5年生男子の約14人に1人、女子の約7人に1人が1週間の総運動時間が60分未満（1日の総運動時間平均8分30秒程度）という結果が出ています。

子供たちが大人になったとき、健康で豊かな生活を送ることができるように育むことは、私たち大人の重要な役割であり責任です。元気な子供たちが、地域を、町を、そして佐賀県をもっと活気あふれるようにしてくれることを願っています。

※ 令和2年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い中止となりましたので、本カードには令和元年度のデータを記載しています。

お子さんに朝食を毎日食べることの大切さを話しましょう

朝食には下記のような役割があります。

- ・エネルギーをとる
- ・心が落ち着く
- ・集中力がアップする
- ・生活リズムを整える
- ・体温を上げる
- ・肥満を防ぐ
- ・五感を刺激する
- ・体を目覚めさせる

登下校や放課後の過ごし方を見直しましょう

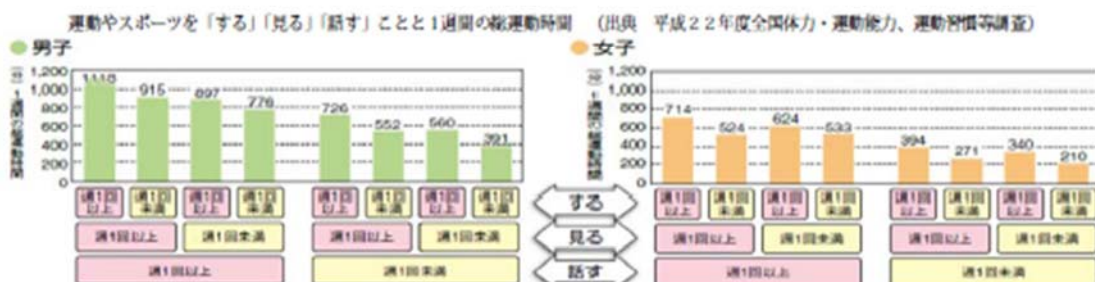
子供たちの活動量は、学校での活動外の過ごし方に左右されます。

お子さんに外遊びや運動、スポーツをすすめましょう

家庭において、家の人から運動やスポーツを積極的にすすめられている児童ほど、1週間の総運動時間が長いことが分かっています。

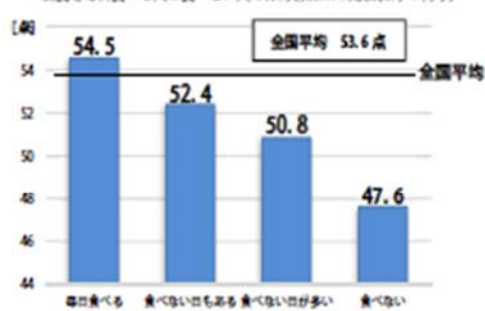
お子さんと運動やスポーツを「する」「見る」「話す」ようにしましょう

保護者の方が子供と一緒に運動やスポーツを「する」「見る」「話す」ことは、子供たちの運動時間、体力、運動やスポーツに関する意識を向上させることが分かっています。

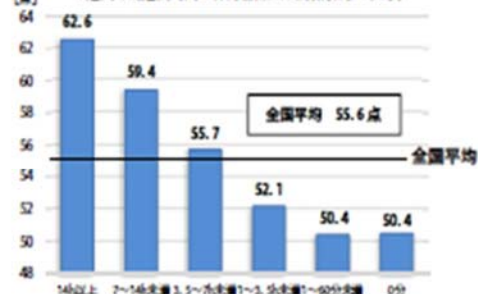


このカードを、子供たちの成長の記録としてご利用ください。

朝食を毎日食べる人と食べない人の体力合計点の比較(県小5男子)



1週間の総運動時間と体力合計点の関係(県小5女子)



引用・参考文献一覧

【引用】

- ・ 杉本厚夫（1998）「新しい体育のユニークな実践の試み」中村敏雄（編）『戦後体育実践論第3巻「スポーツ教育と実践」 創文企画：177-187。
- ・ 本村清人／池田延行／佐藤豊／石川泰成／高田彬成／高橋修一（2020）「座談会日本の学校体育をつくる－歴代教科調査官が語る、学校体育のこれまでとこれから－」『70周年記念誌』公益財団法人日本学校体育研究連合会：26-39。
- ・ 奈須正裕（編著）（2017）「平成29年度版小学校新学習指導要領ポイント総整理総則」東洋館出版社。
- ・ 文部科学省（2016）平成28年12月中央教育審議会答申「幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について」
- ・ 文部科学省（2018）平成30年6月「Society5.0に向けた人材育成～社会が変わる、学びが変わる～」(Society5.0に向けた人材育成に係る大臣懇談会)
- ・ 佐賀県教育委員会「令和2年度佐賀県教育施策実施計画」
- ・ 文部科学省「小学校学習指導要領（平成29年）告示 体育編」
- ・ 文部科学省「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 低学年」
- ・ 文部科学省「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 中学年」
- ・ 文部科学省「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 高学年」
- ・ 佐賀県教育委員会「小学校体育なるほどハンドブック」
- ・ 文部科学省「学校体育実技指導資料 第9集 表現運動系及びダンス指導の手引」東洋館出版社
- ・ 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター（2020）『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 小学校体育』東洋館出版社
- ・ 文部科学省「小学校学習指導要領（平成29年告示）」
- ・ 独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の危機管理マニュアル作成の手引き」
- ・ 佐賀県教育庁保健体育課「運動部活動における安全ハンドブック」
- ・ 独立行政法人日本スポーツ振興センター「体育的行事における頭頸部外傷防止の留意点」
- ・ 公共財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
- ・ 文部科学省『「生きる力」を育む学校での安全教育』
- ・ 森司朗（2018）「幼児の運動能力の現状と運動促進のための運動指導及び家庭観に関する研究」平成27～29年度文部科学省科学研究費補助金（基盤研究B）成果報告書。
- ・ 杉原隆・吉田伊津美・筒井清次郎・鈴木康弘・中本浩揮・近藤充夫（2010）「幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係」体育の科学、第60巻、第5号、pp.341-347.
- ・ 杉原隆・湯川秀樹 編（2010）「新保育シリーズ保育内容健康」光生館。
- ・ 吉田伊津美（2016）「小学校低学年の授業を考える」橋本美保・田中智志 監修 松田恵示・鈴木秀人 編著 体育科教育。一藝社。
- ・ 松本大輔（2016）科学研究費助成事業成果報告書課題名「幼小連携から見た小学校低学年の体づくり運動に関する検討－関係発達論を視点として－」
- ・ 佐伯胖（1987）「教科を見直す。岩波講座 教育の方法3」岩波書店。
- ・ 田村学（2010）「幼児期の教育と小学校教育の円滑な接続の在り方について（報告書）」幼児期の教育と小学校教育の円滑な接続の在り方に関する調査研究協力者会議。
- ・ 文部科学省（2017）「幼稚園教育要領」東山書房
- ・ 清水益治（2018）「保育士等キャリアアップ研修テキスト幼児教育」中央法規出版

【参考】

- ・ 文部科学省「学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引（三訂版）」 東洋館出版社
- ・ 文部科学省「学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動－授業の考え方と進め方－（改訂版）」 東洋館出版社
- ・ 文部科学省「学校体育実技指導資料第10集 器械運動の手引」 東洋館出版社
- ・ 文部科学省「改訂 「生きる力」を育む小学校保健教育の手引」
- ・ 文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター（2020）『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 小学校体育』 東洋館出版社
- ・ 佐賀市立本庄小学校「学習法の冊子『本庄メソッド』」 古川印刷
- ・ 長谷川知彦「小学保健 3・4年」 光文書院
- ・ 長谷川知彦「小学保健 5・6年」 光文書院
- ・ 長谷川知彦「小学保健 3・4年 教師用指導書 解説編」 光文書院
- ・ 長谷川知彦「小学保健 5・6年 教師用指導書 解説編」 光文書院
- ・ 松田 恵示「運動の特性論 2.0」 全国体育学習研究会
- ・ 松田恵示ほか「子どもが喜ぶ！体育授業レシピ－運動の面白さにドキドキ・わくわくする授業づくり」 教育出版
- ・ 松尾哲矢「小学校体育 子どもの体力・運動能力がアップする体づくり運動&トレ・ゲーム集」 ナツメ社

小学校さかの体育指導解説書作成委員会委員一覧
(小学校体育指導ハンドブック執筆者)

【委員】

加藤 祐治	佐賀県西部教育事務所指導主事
久保 明広	鳥栖市立弥生が丘小学校教諭
○ 小城 和昭	唐津市立大志小学校教諭
田中 孝	佐賀市立新栄小学校教諭
◎ 堤 公一	佐賀大学学校教育学研究科准教授
寺田 隆宏	鹿島市立浜小学校教諭
戸高 俊彦	佐賀市立勸興小学校教諭
富永 正幸	佐賀市立鍋島小学校教諭
永淵 武	鳥栖市立弥生が丘小学校主幹教諭
西村 雪彦	唐津市立小川小学校教頭
樋口 祥太	佐賀大学教育学部附属小学校教諭
樋渡 靖司	佐賀市立神野小学校教諭
前山 純平	武雄市立御船が丘小学校教諭
真崎 芳洋	多久市立東原庁舎東部校前期課程教諭
松本 大輔	西九州大学子ども学部子ども学科准教授
溝口健太郎	佐賀市立循誘小学校教諭
宮司健太郎	基山町立若基小学校教諭
○ 牟田 尚敏	佐賀市立西与賀小学校校長
山口 徹朗	伊万里市立大川小学校教諭
山下 能成	佐賀市立西与賀小学校教諭

◎は委員長、○は副委員長、五十音順（所属は令和3年3月現在）

【事務局】

松尾 広樹	佐賀県教育庁保健体育課課長
江頭かおり	佐賀県教育庁保健体育課指導主幹
高木 健	佐賀県教育庁保健体育課学校体育担当係長
山口 拓基	佐賀県教育庁保健体育課指導主事
田島 正義	佐賀県教育庁保健体育課指導主事
兼武 巖	佐賀県教育庁保健体育課指導主事
綾部 友洋	佐賀県教育庁保健体育課指導主事
吉田 宗平	佐賀県教育庁保健体育課指導主事

小学校体育指導ハンドブック

～体育に関する指導資料～

■発行日 令和3年（2021年）3月

■編集・発行 佐賀県教育庁保健体育課

○〒840-8570 佐賀市城内一丁目1番59号

○TEL : 0952-25-7235

○FAX : 0952-25-7477

○MAIL : hoken-taiiku@pref.saga.lg.jp

さがんキッズ



<https://www.pref.saga.lg.jp/kids/list01965.html>

