

体 育

目 次

1	体育科改訂のポイント	1
2	体育科の目標のポイント	2
3	体育科の内容のポイント	2
4	各領域の内容と指導のポイント	5
5	指導計画作成上のポイント	9
6	児童が夢中になって取り組み、体力を高めるための指導例	12

1 体育科改訂のポイント

(1) 改善の基本方針

- 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できるようにする。

・心と体をより一体ととらえ、引き続き保健と体育を関連させて指導する。
 ・学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視する。
 →学校段階の接続、発達段階のまとまりを考慮し、指導内容の整理・体系化を図る。

- 体育については、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じ、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるようにする。

・集团的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成し、練習や作戦を考えたり話し合ったりすることにより論理的思考力をはぐくむ。
 ・発達の段階のまとまりを考慮し、内容を整理し体系化を図る。

- 保健については、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善できるようにする。

・小、中、高等学校を通じた系統性のある指導ができるようにするため、内容の体系化を図る。
 ・健康の概念や課題などの内容を明確にするとともに、健康・安全に関する内容の改善を図る。
 ・低学年においては、運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

(2) 体育科改訂の要点

①発達段階のまとまりを考慮

小学校		中学校		高等学校
1年～4年	5・6年	1・2年	3年	1年～3年
様々な基本的な動きを身に付ける時期	多くの領域の運動を体験する時期	少なくとも一つの運動を選び継続することができるようにする時期		

②指導内容の体系化と運動の取り上げ方の弾力化

- 運動領域は、系統性をはっきりさせるため、低学年から高学年までの内容を6領域で構成している。
- 体づくり運動以外のすべての指導内容について、2学年のいずれかの学年で取り上げて指導することができるようにしている。
- 保健領域は、中学校につながる系統性のある指導ができるよう指導の在り方を改善している。

③体力向上の重視 …… 体づくり運動の充実

- 積極的に運動をする子とそうでない子の二極化の傾向や体力低下が依然深刻な問題となっているため、すべての領域での運動経験を通し、学習の結果として、体力の向上を図ることができるよう指導の在り方を改善している。
- 体づくり運動は、基本的な動きを培うため一層の充実が必要であることから、すべての学年において指導するものとしている。

④指導内容の明確化

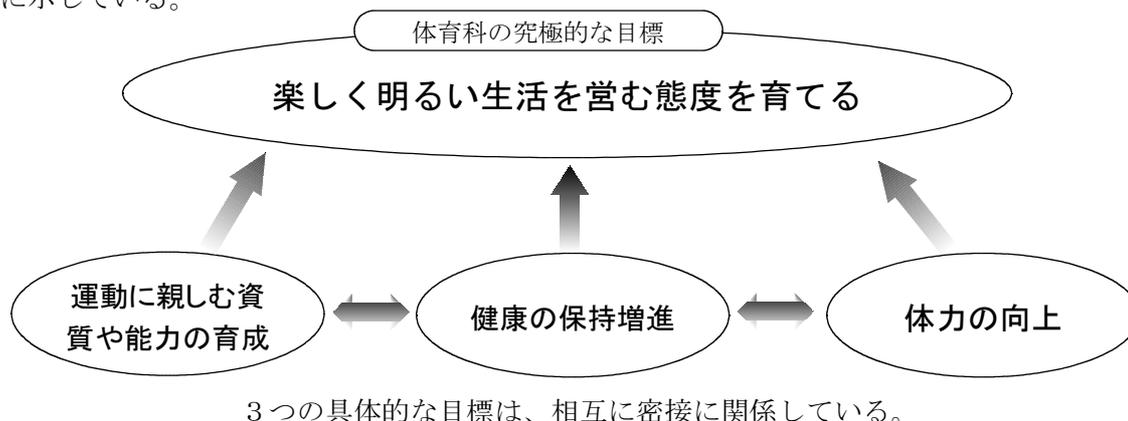
- 運動領域の指導内容を整理し、身に付けさせたい具体的な内容を明確にしている。
- 保健領域は、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視する観点から指導内容を改善している。また、中学校との関連を考え、系統性のある指導ができるよう指導の在り方を改善している。

2 体育科の目標のポイント

体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・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。

学校教育法の規定を受け、下線部を追加し、「義務教育として行われる普通教育のうち基礎的なものを施す」ことや「生涯にわたり学習する基盤が培われるようにする」ことを明確に示している。



3 体育科の内容のポイント

(1) 運動領域

1年・2年	3年・4年	5年・6年
体づくり運動		
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
ゲーム		ボール運動
表現リズム遊び	表現運動	

○ 「体づくり運動」「器械運動系」「陸上運動系」「水泳系」「ボール運動系」「表現運動系」の6領域で構成し、従前の基本の運動は、「内容」を「領域」として示している。

○ 第1学年～第4学年にも「体づくり運動」を取り入れ、すべての学年で指導する。

(2) 保健領域

○ 「毎日の生活と健康」「育ちゆく体とわたし」「心の健康」「けがの防止」「病気の予防」の5つの内容とする。（従前どおり）

○ 身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視している。

領域構成と内容(例示)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
内容	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</p> <p>○リラクセスしながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団の運動遊びを行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</p> <p>○リラクセスしながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団の運動遊びを行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</p> <p>○リラクセスしながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団の運動遊びを行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</p> <p>○リラクセスしながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団の運動遊びを行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う</p> <p>○互いの体に気付きながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団による運動を行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行う</p> <p>○互いの体に気付きながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団による運動を行う</p>	<p>体ほぐしの運動</p> <p>○のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う</p> <p>○リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行う</p> <p>○互いの体に気付きながらペアでのストレッティングを行う</p> <p>○動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う</p> <p>○伝承遊びや集団による運動を行う</p>
	<p>多様な動きをつくる運動遊び</p> <p>体のパラソルをとる運動遊び</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動遊び</p> <p>体を移動する運動遊び</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動遊び</p> <p>○用具を持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○用具を投げなげなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>力試しの運動遊び</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動遊び</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び</p>	<p>多様な動きをつくる運動遊び</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>	<p>多様な動きをつくる運動</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>	<p>多様な動きをつくる運動</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>	<p>多様な動きをつくる運動</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>	<p>多様な動きをつくる運動</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>	<p>多様な動きをつくる運動</p> <p>体のパラソルをとる運動</p> <p>○回るなどの動きで構成される運動</p> <p>○寝ころぶ、起きなどの動きで構成される運動</p> <p>○座る、立つなどの動きで構成される運動</p> <p>○パラソルを保つ動きで構成される運動</p> <p>体を移動する運動</p> <p>○這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び</p> <p>○一定の速さでのかけ足</p> <p>用具を操作する運動</p> <p>○用具をつかむ、持つ、降ろすなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具をくぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を跳ぶなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>力試しの運動</p> <p>○人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動</p> <p>○人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動</p> <p>基本的な動きを組み合わせる運動</p> <p>○パラソルをとりながら移動するなどの動きで構成される運動</p> <p>○用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動</p>
内容	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>	<p>固定施設を使った運動遊び</p> <p>○ジャングリズム ○雲梯 ○登り棒 ○肋木 ○平均台を使った運動遊び</p> <p>マットを使った運動遊び</p> <p>○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど</p> <p>○背支持倒立、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び</p> <p>鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p> <p>跳び箱を使った運動遊び</p> <p>○踏み越し跳び</p> <p>○支持でまたぎ乗り、またぎ下り、支持で跳び乗り、跳び下り</p> <p>○馬跳び、タイヤ跳び</p>

内容

【器械・器具を使った運動遊び】

【器械運動】

マット運動

(基本的な回転技) ○前転 ○後転

(基本的な倒立技) ○壁倒立 (発展技：補助倒立、頭倒立、ブリッジ)

○腕立て横跳び越し (発展技：側方倒立回転)

鉄棒運動

(基本的な上がり技) ○膝掛け振り上がり (発展技：膝掛け上がり)

○補助逆上がり (発展技：逆上がり)

(基本的な支持回転技) ○かかえ込み回り (発展技：前方支持回転、後方支持回転)

○後方片膝掛け回転 (発展技：前方膝掛け回転)

(基本的な下り技) ○前回り下り (発展技：片足踏み越し下り)

○転向前下り (発展技：片足踏み越し下り)

○両膝掛け倒立下り (発展技：両膝掛け振動下り)

跳び箱運動

(基本的な切り返し系の技) ○開脚跳び (発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び)

○安定した台上前転 (発展技：大きな台上前転)

(基本的な回転系の技) ○台上前転 (発展技：大きな台上前転)

マット運動

○安定した前転 ○大きな前転 ○開脚前転

○安定した後転 ○開脚後転 (更なる発展技：伸膝後転)

○安定した壁倒立 ○補助倒立 (更なる発展技：倒立) ○頭倒立

○ブリッジ (更なる発展技：倒立ブリッジ) ○安定した腕立て横跳び越し

○側方倒立回転 (更なる発展技：ロンダート)

○上に示した技やすでにできる技を選び、組み合わせる

鉄棒運動

○安定した膝掛け振り上がり ○膝掛け上がり (更なる発展技：もも掛け上がり)

○安定したかかえ込み回り ○前方支持回転 ○後方支持回転 ○安定した後方片膝掛け回転 ○前方片膝掛け回転

○安定した前回り下り ○安定した転向前下り ○片足踏み越し下り

○安定した両膝掛け倒立下り ○両膝掛け振動下り

○上に示した技やすでにできる技を選んで組み合わせる

跳び箱運動

○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳び

○安定した台上前転 ○大きな台上前転 (更なる発展技：首はね跳び、頭跳ね跳び)

体の柔らかさ及びびびりな動きを高めるための運動 (*小学校で重点化)

○徒手での運動

- 各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する
- 全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする

○用具などを用いた運動

- 短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする
- 投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球する
- 用具などを狭い間隔に並べたコースをリズムカールに走る
- 跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、物を持った姿勢を変えたりして移動する

力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

○人や物の重さなどを用いた運動

- 登り棒、登り綱、雲梯などを使ってぶら下がったり、登ったり下りたりする

○いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする

- 押し、寄りをういてすもうをする

○二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする

○時間を決めて行う全身運動

- 短なわ、長なわを使って全身運動を続ける
- 無理のない速さで5～6分程度の持久走をする
- 一定のコースにおかれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続ける

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	【走・跳の運動遊び】			【陸上運動】		
	走の運動遊び ○30～50m程度のかげっこ ○折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び			短距離走・リレー ○50～80m程度の短距離走 ○いろいろな距離でのリレー（一人が走る距離は50～100m程度）		
	跳の運動遊び ○幅跳び遊び ○ケンパ一跳び遊び ○ゴム跳び遊び			ハードル走 ○40～60m程度のハードル走		
	【水遊び】			【水泳】		
	水に慣れる遊び ○水につかっただけのまねっこ遊び、水かけっこ ○水につかっただけの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び			クロール ○25～50m程度を目安にしたクロール *水中からのスタート *背泳ぎを加えても可		
	浮く・もぐる遊び ○壁につかまっただけの伏し浮き、補助具を使った浮き遊び ○水中ジャンケン、ならめっこ、石拾い、輪くぐり ○バブリングやポピング			平泳ぎ ○25～50m程度を目安にした平泳ぎ		
	【ゲーム】			【ボール運動】		
	ボールゲーム (ボール遊び) ○いろいろなボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながらの当てる遊びやキャッチボール ○いろいろなボールを蹴ったり、止めたりして行う的当て遊びや蹴り合い(ボール投げゲーム) ○ボールを転がしたり、投げたりする当てる的当てゲーム ○的当てゲームの発展したシューティングゲーム ○ボールを蹴ったり、投げたりするドッジボール ○ボールを蹴って行う的当てゲーム ○的当てゲームの発展したシューティングゲーム ○ボールを蹴って行うベースボール			ゴール型 ○パスケットボール ○サッカー ○タグラグビー、フライングフットボール		
	鬼遊び ○一人鬼、二人組鬼 ○宝取り鬼、ボール運び鬼			ネット型 ○ソフトバレーボール ○アプレルボール		
	【表現リズム遊び】			【表現運動】		
	表現遊び (題材と動きの例示) ○鳥、昆虫、恐竜、動物園などの動物や飛行機、遊園地などの乗り物など、児童にとって身近で関心の高い曲を含む題材			表現 (題材と動きの例) ○「1日の生活」(洗濯物、掃除、スポーツなど)身近な生活の中からイメージがとらえやすく多様な動きを含む教材 ○「空想の世界からの題材」-「○○探検」(ジャングル、宇宙、海底など)など未知の世界の空想が広がる題材や、忍者や戦いなど二人組で対比する動きを含む教材		
	リズム遊び (リズムと動きの例示) ○弾んで踊れるようなやや速いやや遅いややテンポのロックやサンバなどの軽快なリズムの曲や児童にとって身近で関心の高い曲 *地域や学校の実態に応じてフオーダンスを加えて指導することができる			リズムダンス(日本の民謡を含む) ○日本の民謡 ○外国のフオーダンス *実態に応じてリズムダンスを加えても可		
	【保健】			【保健】		
	毎日の生活と健康			育ちゆく体とわたし		
	心の健康			心の健康・けがの防止		
	病気の予防			病気の予防		

内 容

4 各領域の内容と指導のポイント

(1) 体づくり運動

1年・2年	3年・4年	5年・6年
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	体力を高める運動

①体ほぐしの運動（1年～6年）

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることをねらいとして行われる運動である。

行い方の例（1・2年）

- ・リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行う。
- ・リラックスしながらペアでのストレッチングを行う。
- ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う。
- ・伝承遊びや集団による運動遊びを行う。

「まずはやってみる」ことが大切！

- 1・2年では、力いっぱい動くと汗が出たり、心臓の鼓動が激しくなったりすることなどに「気付くこと」を重視する。（健康の認識）
- 3・4年では、心と体の変化に対する「気付き」の質が高まることをねらい、引き続き「気付き」を重視する。
- 5・6年では、運動をすると心が軽くなったり、力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに「気付くこと」を重視する。

②多様な動きをつくる運動遊び（1・2年）、多様な動きをつくる運動（3・4年）

- 多様な動きをつくる運動（遊び）では、他の領域の学習の中で扱いにくい様々な運動を取り上げる。
 - ア 体のバランスをとる運動（遊び）… 回る、寝転ぶ、起きる、立つ、渡る、バランスを保つ
 - イ 体を移動する運動（遊び）… 這う、歩く、走る、跳ぶ、跳ねる、一定の速さでのかけ足
 - ウ 用具を操作する運動（遊び）… つかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、乗る
 - エ 力試しの運動（遊び）… 人を押す、引く、運ぶ、支える、力比べ
 - オ 基本的な動きを組み合わせる運動（3・4年で追加）

③体力を高める運動（5・6年）

- 体力を高める運動は、体力の向上を直接のねらいとして行われる運動である。
 - ア 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動
 - イ 力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動
- 小学校では、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動に重点を置いて指導する。

(2) 器械運動系

1年・2年	3年・4年	5年・6年
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
固定施設、マット、鉄棒、跳び箱を使った運動遊び	マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動	

- 〈1・2年〉・固定施設、マット、鉄棒、跳び箱を使った運動遊びを楽しく行わせる。
 ・器械運動と関連の深い動きを意図的に取り組ませ、基礎となる感覚を身に付けさせる。
- 〈3・4年〉・マット運動…基本的な回転技や倒立技をさせる。
 ・鉄棒運動…基本的な上がり技や支持回転技、下り技をさせる。
 ・跳び箱運動…基本的な支持跳び越しをさせる。

「基本的な技」とは、類似する技のグループの中で、最も初歩的で易しい技でありながら、グループの技に共通する技術的課題をもっていて、当該学年で身に付けておきたい技のこと。

- 〈5・6年〉・マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動の基本的な技を安定して行わせる。
 ・発展技やその他の技に取り組んだり、ペアやグループで動きを組み合わせ、演技をしたりさせる。

(3) 陸上運動系

1年・2年	3年・4年	5年・6年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び 跳の運動遊び	かけっこ・リレー 小型ハードル走、幅跳び、高跳び	短距離走・リレー、ハードル走 走り幅跳び、走り高跳び

- 〈1・2年〉・走の運動遊び…いろいろな方向に走ったり、低い障害物を越えたりさせる。
 ・跳の運動遊び…前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりさせる。
 ・走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫させる。
- 〈3・4年〉・かけっこ・リレー…調子よく走ったり、リレーをしたりさせる。
 ・小型ハードル走…自分にあつたリズムで調子よく走り越えさせる。
 ・幅跳び、高跳び…短い助走から調子よく踏み切って遠くへ（又は高く）跳ばせる。
 ・自己の能力に適した課題をもち、活動や競争の仕方を工夫させる。
- 〈5・6年〉・短距離走・リレー…ルールを定めて競走したり、記録の伸びや目標への到達を目指しながら、一定の距離を全力で走らせる。
 ・ハードル走…ハードルをリズムカルに走り越えさせる。
 ・走り幅跳び、走り高跳び…リズムカルな助走から踏み切って遠くへ（又は高く）跳ばせる。
 ・自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫させる。

「調子よく」とは、動きが途切れず、連続して動く状態（ある程度なめらか）をいう。
 「リズムカル」とは、むだが少なく、合理的に動く状態（かなりなめらか）をいう。

(4) 水泳系

1年・2年	3年・4年	5年・6年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び	浮く運動 泳ぐ運動	クロール 平泳ぎ

- 〈1・2年〉・水に慣れる遊び…水のかげ合いや電車ごっこなどの遊びをさせる。
- ・浮く・もぐる遊び…壁や補助具につかまって水に浮いて遊んだり、水にもぐっていろいろな遊び（水中じゃんけん、バブリングなど）をしたりさせる。
- 〈3・4年〉・浮く運動…いろいろな浮き方をしたり、け伸びをしたりさせる。
- ・泳ぐ運動…呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをさせる。

「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」とは、呼吸をしながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、クロールや平泳ぎなどの近代泳法以外（近代泳法の前段階）の泳ぎのことである。

- 〈5・6年〉・クロール・平泳ぎ…手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳げるようにさせる。
- ・泳ぎにつなげるスタートは水中からさせる。

(5) ボール運動系

1年・2年	3年・4年	5年・6年
ゲーム		ボール運動
ボールゲーム 鬼遊び	ゴール型ゲーム ネット型ゲーム ベースボール型ゲーム	ゴール型 ネット型 ベースボール型

- 〈1・2年〉・ボールゲーム…簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをさせる。
- ・鬼遊び…一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合う遊びをさせる。
- 〈3・4年〉・規則を工夫したり、簡単な作戦を立てたりしながら、型に応じた動きを使って、易しいゲームをさせる。

ゴール型ゲーム…基本的なボール操作やボールを持たないときの動き。
ネット型ゲーム…ラリーを続けたり、ボールをつないだりする動き。
ベースボール型ゲーム…蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動き。

- 〈5・6年〉・ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりしながら、型に応じた技能を身に付けて、簡易化されたゲームをさせる。

ゴール型…ボール操作やボールを受けるための動き。
ネット型…チームの連携による攻撃や守備。
ベースボール型…ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備。

「易しいゲーム」とは、児童が取り組みやすいように工夫したゲームのことをいう。
「簡易化されたゲーム」とは、ゲームのルールや様式を修正し、学習課題を追求しやすいように工夫したゲームのことをいう。

(6) 表現運動系

1年・2年	3年・4年	5年・6年
表現リズム遊び	表現運動	
表現遊び、リズム遊び	表現、リズムダンス	表現、フォークダンス

- 〈1・2年〉・表現遊び…身近な題材の様子や特徴をとらえて、そのものになりきって全身で楽しく踊らせる。
- ・リズム遊び…軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり、友達と調子を合わせたりして楽しく踊らせる。
- 〈3・4年〉・表現…身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊らせる。また、ひと流れの動きにして即興的に表現したり、表したい場面を中心に「はじめとおわり」を付けた動きにして表現させる。
- ・リズムダンス…軽快なリズムに乗って全身で踊らせる。動きにアクセントを付けたりリズムに変化を付けたりさせる。
- 〈5・6年〉・表現…表したいイメージをとらえ、それらを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで「はじめ—なか—おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにしたりして表現させる。
- ・フォークダンス…踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊らせる。また、踊りを通して日本の各地や世界の文化に触れさせる。

(7) 保健

3年	4年	5年	6年
毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康 けがの防止	病気の予防

- 〈3・4年〉・毎日の生活と健康…健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。その際、健康診断や学校給食など学校で行われている様々な活動についても触れるものとする。
- ・育ちゆく体とわたし…体の発育・発達について理解できるようにする。その際、体の発育・発達には個人差があることを押さえると同時に、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。
- 〈5・6年〉・心の健康…心も体と同様に発達すること及び心と体が相互に影響し合っていることを理解させる。また、不安や悩みに対して、適切な処理の方法があることを理解できるようにする。
- ・けがの防止…けがの発生要因や防止の方法について理解させる。さらに、けがの悪化を防ぐための簡単な手当の方法などについても理解させる。
 - ・病気の予防…病気の発生要因や予防の方法について理解させる。また、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響についても理解させる。

5 指導計画作成上のポイント

(1) 指導計画作成上の配慮事項



指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- 地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること。
- 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すること。
- 3・4年の内容の「保健」に配当する授業時数は、2学年間で8単位時間程度、5・6年では、2学年間で16単位時間程度とすること。また、効果的な学習が行われるよう、適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。
- 道徳教育の目標に基づき、道徳の時間などとの関連を考慮しながら、道徳の内容について、体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

(2) 内容の取扱い



内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

- 「体ほぐしの運動」については、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができること。
- 「水遊び」、「浮く・泳ぐ運動」及び「水泳」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
- 集団行動の指導については、各学年の各領域（保健を除く。）において適切に行うこと。
- 自然とのかかわりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。
- 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。
- 保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

(3) 体育・健康に関する指導

年間計画を作成するに当たっては、小学校学習指導要領の総則第1の3「学校における体育・健康に関する指導」との関連を十分に考慮することが重要である。

今回の改訂では、学校における体育・健康に関する指導に、児童の発達の段階を考慮して学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調した。

6 児童が夢中になって取り組み、体力を高めるための指導例

1・2学年の指導例 ①〈体づくり運動（体ほぐしの運動）〉

体づくり運動は、今回の改訂により、基本的な動きを培うため一層の充実が必要であることから、すべての学年において指導することとなった。このことを踏まえ、低学年においては、たくさんの運動遊びに触れさせることに重点をおきたい。

1 目標

- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。（態度）
- 体を動かす心地よさに気付き、楽しく運動できる行い方を選ぶ。（思考・判断）
- 心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすることができる。（運動）

2 指導のポイント

- ・教員がいろいろな運動遊びを準備し、ほぐしⅠを中心にした学習を組み立てる。
- ・活動的な運動と静的な運動とを取り混ぜ、自分や友達の体の変化に気付くように仕組む。
- ・音楽などを取り入れ、楽しい雰囲気づくりをする。

3 指導計画（全5時間）

時	1	2	3	4	5
	ほぐしⅠ 「やってみよう！」				ほぐしⅡ
主 な 学 習 内 容	(オリエンテーション) 1 まずやってみよう ○ふれあいの多い運動遊びを取り上げる。 ・円形になって ・リズムにのって	1 みんなでやってみよう ○活動的な運動遊び ・クラスみんなでリズムにのって体を動かそう ○静的な運動遊び ・2人組でストレッチング ・もしもしかめよなど ○活動的な運動遊び ・おしくらまんじゅう ・ゲーム的な要素をもった運動遊び (ねことねずみなど)			(選んでみよう) ○これまでに行った運動遊びの中でもう一度してみたいものを選んで行う。
	2 まとめ ○みんなで運動遊びをして楽しかったことを出し合う。	2 まとめ ○自分の体や友達の体の様子について気付いたことを出し合う。			

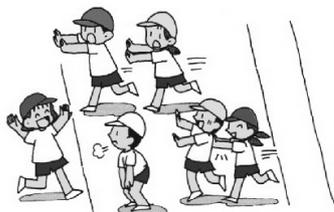
4 体ほぐしの運動の例

軽快な曲にのって

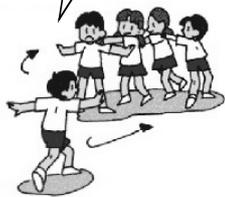
リーダーのまねをして (リーダーは交代して)



ネコとネズミ



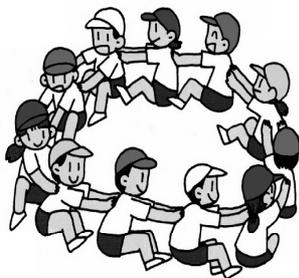
しっぽとり



おしくらまんじゅう

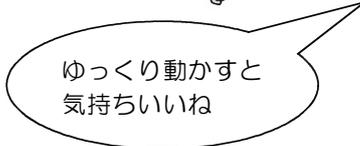
円形コミュニケーション

(背中を軽くたたいたりさすったり
手をつないでリズムカルに動いたり)



はじめの一步

ペアストレッチング



新聞紙を使って



体につけて走ろう!



いろいろな
じゃんけん遊び
を楽しもう!



おんぶじゃんけん



体でじゃんけん

「やってみよう! 体ほぐしの運動」
(平成14年度奈良県教育委員会掲示資料) より

1・2学年の指導例 ②〈体づくり運動（多様な動きをつくる運動遊び）〉

多様な動きをつくる運動遊びは、体のバランスをとったり移動したりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを含む運動遊びを意図的に行うことにより、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしている。

1 目標

- きまりを守って仲良く運動をしたり、場や用具の安全に気を付けて運動したりできる。（態度）
- 運動遊びの行い方を知り、友達のよい動きを見付けることができる。（思考・判断）
- 体のバランスをとる動きや、用具を操作する動きなどを行うことができる。（運動）

2 指導のポイント

①だれもが楽しめる場

- ・場づくり……まずは基本の動きを提示し、一斉に運動しながら動きの確認をする。全員ができるやさしい動きからはじめ、少しずつ動きを発展させていく。
- ・多様な運動例……ひとつの動きにこだわりすぎず、できない内容があれば他の運動で補うようにし、「できない」という苦手意識をもたせないようにする。
- ・音楽(BGM)の活用……単なる反復運動（トレーニング）にならないよう、楽しく授業を展開できるようにする。

②仲間とのかかわり

よい動きを紹介し、全体に広める場面を大切にする。

意欲や意識の向上につながり、技能の向上にもつながる大切な活動です。



③運動量の確保

やさしい運動を選び、テンポよく授業を展開することで、活動時間を確保する。
関連する運動を意図的に取り上げ、繰り返し行うことによりこつをつかませる。

3 指導計画（全12時間）

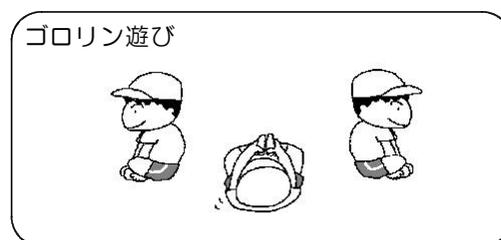
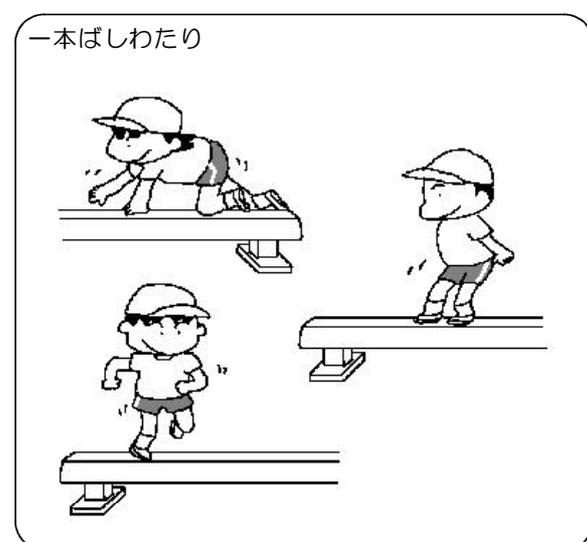
時	1・2・3・4	5・6・7・8	9・10・11・12
内	体を移動する運動遊び	体のバランスをとる運動遊び	力試しの運動遊び
容	用具を操作する運動遊び		

〈第5時～第8時の学習例〉

時	5	6	7	8
主 な	○準備運動 ○バランスをとったり、用具を操作したりする運動をする。 <u>動きを確認しながら、じっくり経験したり、繰り返したりして行う。</u>			

学 習 内 容	体のバランスをとる運動遊び 回るなどの動き 寝転ぶ・起きるなどの動き 座る・立つなどの動き バランスを保つ動き	用具を操作する運動遊び ボールや輪を回す・転がすなどの動き なわを回す・くぐる・跳ぶなどの動き ボールを投げる・受けるなどの動き ボールを運ぶ・竹馬にのるなどの動き
	○ 2人組で運動する。(できるようになったら相手をかえたり、グループで行ったりする。) <u>動きを模倣したり課題を選択したりしながら運動する。</u> ・友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりする。 ・バランスくずしやけんけん相撲などを行う。 ・ボールや輪などを使った2人組の運動を行う。	
	○ 整理運動 ○ まとめ	

4 動きの工夫例



参考：「多様な動きをつくる運動（遊び）」（平成20年度文部科学省パンフレット）より

3・4学年の指導例 ①「ハンドボール」 〈ゲーム（ゴール型ゲーム）〉

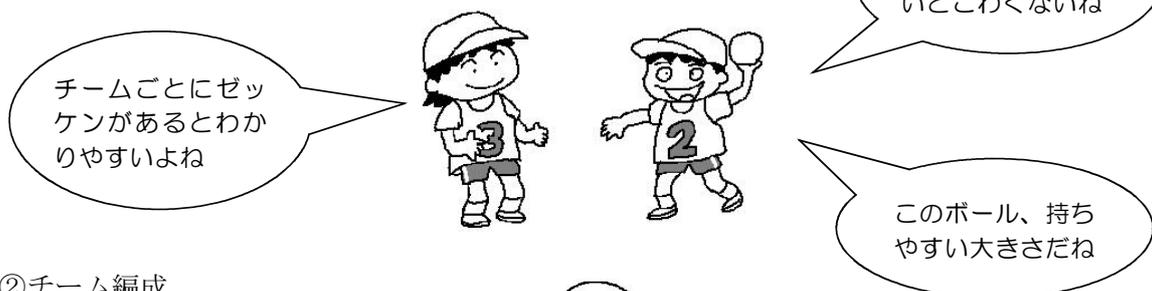
ハンドボールは、目標めがけて思い切り投げる「ボール投げゲーム」の延長上にあり、主とする動きが、走る・跳ぶ・投げるといった基本動作であるため、児童にとって取り組みやすい運動である。また、手でボールを操作するため、プレーに余裕ができ、パスを生かしてゲームを組み立てることが容易な運動である。

1 目標

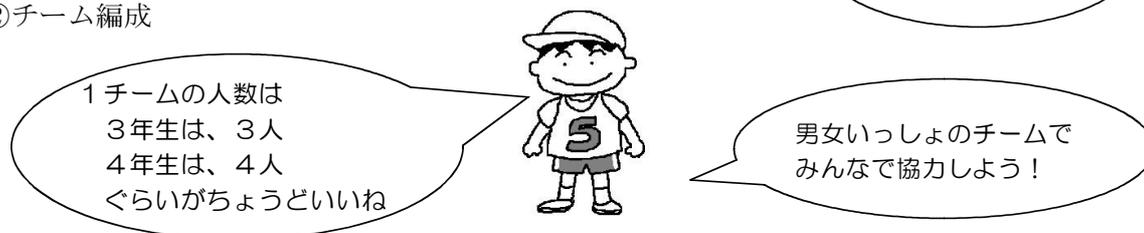
- 運動に進んで取り組み、ルールやマナーを守り、友達と励まし合って練習やゲームをすることができる。（態度）
- 楽しくゲームを行うためのルールや、チームに適した簡単な作戦を考えることができる。（思考・判断）
- 基本的なボール操作を使ってゴールにシュートしたり、空いている場所に素早く動いてパスを受けたりしてゲームをすることができる。（技能）

2 指導のポイント

①用具・服装



②チーム編成



③コート

- ・運動場の広さやクラスの数・チームの数などをもとにして、十分な運動量を確保できるようなコートの大きさ（縦・横の長さ）を決める。

〈横長コートの特徴〉
スペースを見つけやすく、サイドからの攻撃がしやすくなる

〈縦長コートの特徴〉
速攻を重視したゲーム運びにつながる

④ゴール

- ・児童が、「思いっきりシュートをしてみたい」「ゴールを決めると楽しい」と思うような工夫をし、すべての児童が力いっぱいシュートしゴールを決める喜びや気持ちよさを体感できるよう支援する。



○塩化ビニール製のパイプを利用したの
三角形ゴール
○サイドからもシュートを決めることが
できる形状

○ダンボールを利用したのゴール
(当たると音が鳴って楽しめる)
○360度どこからでもシュートできる
ように、コート内にゴールを配置



3 指導計画 (全8時間)

時	1	2	3	4	5	6	7	8
主 な 学 習 内 容	ねらい① ・みんなが楽しめるルールを選んだり、 工夫したりしてゲームを楽しむ。				ねらい② ・作戦を選んだり、工夫したりして ゲームを楽しむ。			
	オリエン テーショ ン 体ほぐし の運動 チーム 編成 試しの ゲーム まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 準備 活動の確認 準備運動、体ほぐしの運動など ドリルゲーム <p>個人的技能の習得や習熟を目的 とした記録達成のゲーム (ナンバリングパス、シュート ゲーム、円陣パスゲームなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> タスクゲーム <p>個人および集団の技術的・戦略的 能力の育成を目的としたミニゲー ム(アウトナンバーゲームなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ゲーム① ゲーム② <p>ルールづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 整理運動 ふり返り 				<ul style="list-style-type: none"> 準備 活動の確認 準備運動、ドリルゲームなど チームに合った作戦を考え(選び)、 タスクゲームを行う。 ゲーム① <ul style="list-style-type: none"> 前、後半7分 作戦タイム1分 <p>作戦がうまく いくように 練習しよう</p>  <ul style="list-style-type: none"> ふり返り(チーム) ゲーム② <ul style="list-style-type: none"> 前、後半7分 作戦タイム1分 <ul style="list-style-type: none"> 整理運動 ふり返り 		

3・4学年の指導例 ②〈表現運動（リズムダンス）〉

リズムダンスは、リズムを体で感じ取り、その世界に没入して自己の心身を解き放して踊ることが楽しい運動である。また、友達と一緒にかかわり合いながら踊る楽しさを感じることもできる。体ほぐしの運動の趣旨を多く取り入れながら、1時間の授業のほとんどを踊り続ける授業を展開することで、体力の向上を図ることができる。

1 目標

- 友達といっしょに動きを考えたり気持ちを合わせて踊ったりして、友達と楽しくかかわり合うことができる。（態度）
- リズムの特徴を知り、いろいろなリズムに合った踊り方を工夫することができる。（思考・判断）
- 軽快なリズムによって全身で弾んで踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして楽しく踊ることができる。（技能）

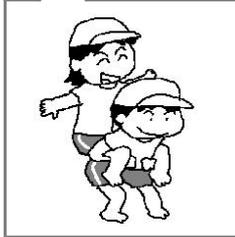
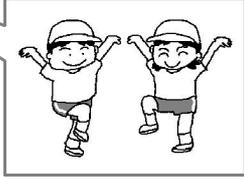
2 指導のポイント

- ・学習の導入は、友達と気軽にコミュニケーションを取ることができる「体ほぐしの運動」で、心と体を解放する。
- ・弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバの曲を選び、弾んだりスキップしたりしながら体幹部を動かして踊る。
- ・2人組で手をつないだりくぐり抜けたり、相手の動きをまねたり反対の動きをしたりしながら、友達とかかわって（かけ合いながら）踊ることを楽しませる。
- ・今できる簡単なリズムのダンスを中心に学習を進め、リズムの取り方や動きに工夫を加えたダンスを取り混ぜながら、発展させていく。



楽しく踊り続ければ体力向上に！

3 指導計画 (全5時間)

時	1	2	3	4	5
主 な 学 習 内 容	<p>円形コミュニケーション</p>  <p>ペアストレッチ</p>    <p>ペアでダンス</p>  <p>メドレーダンス</p> 	<p>めあて① リズムに合わせて、友達と自由に踊って楽しむ。</p> <p>・ペアでほぐしのダンス</p>   	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>両手をつないでぶらぶら 背中タッチ タッチ&エスケープ バランス崩し 手をつないで足の踏み合い コーヒーカップ じゃんけんまねっこ じゃんけんおんぶ リズムに合わせたボディタッチ</p> </div>  	  	<p>・メドレーダンス 既習のリズムで自由に表現する。</p> <p>めあて② 新しいリズムに合わせた表現で、踊って楽しむ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">ロックのリズム</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">サンバのリズム</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">レゲエ・民謡などのリズム</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">ヒップホップ その他のリズム</div> </div> <p>・新しく出会うリズムで踊る。 リズムの違いを感じながら踊る。</p> <p>まとめ</p> <p>・友達のダンスから学んだことを中心に感じたことを発表し合い、みんなでそれをまねて踊ってみる。</p>

5・6学年の指導例 〈器械運動（マット運動）〉

器械運動は、新しい技ができるようになったり、今できる技がより雄大に安定してできるようになったりするときに楽しさや喜びを味わうことができる。仲間とともに、認め合い、協力し合って学習を進めることで、自己の課題解決を目指すとともに、運動量を確保して体力の向上を図る学習計画が必要である。

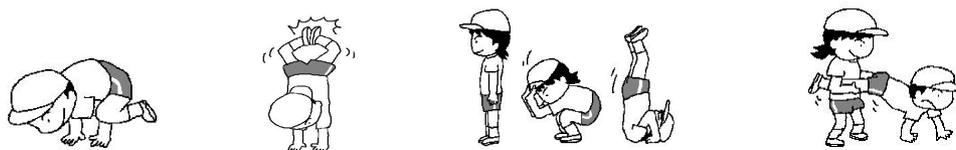
1 目標

- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。（態度）
- 自己の能力に適した課題解決の方法を選んだり、技の組合せ方を考えたりして運動することができる。（思考・判断）
- 基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技に挑戦したりペアやグループで動きを組み合わせて演技したりすることができる。（技能）

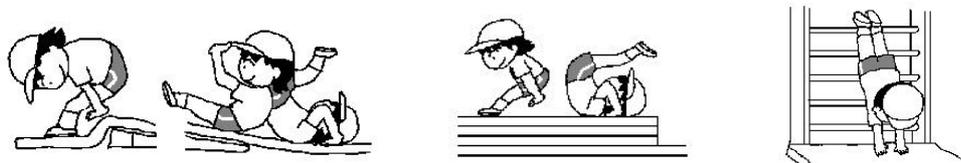
2 指導のポイント

①運動の楽しさや喜びに触れるようにする。

- ・準備運動では、技に関連した易しい運動で動きづくりをする。



- ・易しい場や条件のもとで段階的に新しい技に取り組む。



②基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技やその他の技に取り組む。

③仲間とのかかわりを大切にする。

- ・友達のためあてを知り、互いに見合ったり教え合ったりさせながら学習を進める。
- ・今できる技を使い、ペアやグループで動きを組み合わせて演技する活動を取り入れる。

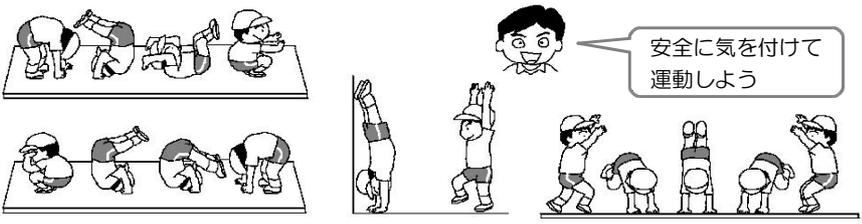
④運動量の確保に努める。

- ・運動を行う時間を多くすることが体力向上につながる。少人数のグループで学習することで待ち時間や見合いの時間を短縮し、一人あたりの運動時間を十分確保したい。
- ・器械・器具の配置を図示したり、収納方法を工夫したりすることにより、準備や片付けの時間を短縮することができる。

⑤学習資料（学習カードなど）の利用と工夫。

- ・学習課題や学習内容を確認したり、課題解決の方法を選んだり、学習過程を記録したりするために学習カードなどを利用することは効果的であるが、利用方法等を工夫しなければかえって運動時間を減らしてしまうことになるので注意が必要である。

3 指導計画 (全6時間)

時	1	2	3	4	5	6	
<p>主 な 学 習 内 容</p>	<p>○学習のめあてや進め方を知る。</p> <p>○自分の今できる技を調べる。</p> <p>〈回転技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・大きな前転 ・開脚前転 ・後転 ・開脚後転 <p>〈倒立技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立 ・補助倒立 ・頭倒立 ・ブリッジ ・腕立て ・横跳び越し ・側方倒立回転 	<p>めあて① 今できる技の習熟を図り、技の組合せを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した前転・後転……2回続けてできる。 ・安定した壁倒立……体を真っ直ぐにして静止できる。 ・安定した腕立て横跳び越し……腰を大きく開き、脚の位置を高く保つ。  <p>安全に気を付けて運動しよう</p> <p>動きを合わせて回ろう</p> <p>めあて② 発展技に挑戦して楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少し練習すればできそうな技を選んで取り組む。 <p>自分の課題に合った場や方法を選ぼう</p>  <p>技のポイントに注意して見合いをしよう</p> <p>補助をするときは安全に十分気を付けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習資料を活用する。 ・視聴覚教材や機器を利用する。 <p>友達の励ましやアドバイスもやる気が出るよね</p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるようになった技を発表し合い、互いの成果を認め合う。 <div data-bbox="1054 772 1382 1288" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>— 1時間の流れの例 —</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 学習の場の準備 ② 準備運動 ③ めあて①の活動 生活班で ④ めあて②の活動 課題別の少人数班で ⑤ ふり返り ⑥ 整理運動 ⑦ 後片付け </div>					

カット作成協力 天理市立前栽小学校 教諭 綿谷 圭介

— 作成委員 —

西尾 誠	大和郡山市立平和小学校	校長
吉元 祐介	奈良市左京小学校	教諭
高岡 訓子	桜井市立安倍小学校	教諭
浦林 潔	生駒市立生駒南小学校	教諭
川口 浩史	香芝市立真美ヶ丘東小学校	教諭
田畑 吉一	平群町立平群北小学校	教諭
清水 俊也	奈良県立教育研究所	係長
井上 正司	奈良県教育委員会事務局保健体育課	係長

(作成委員の職名は平成21年度のものである。)

