

《到達目標》

- (1) 基本の運動およびゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。
 (2) だれとでも仲良くし、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。

学習計画 (総授業時間数 102時間)

学期	単 元	
前 期	ゆうぐ・てつぼうあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな遊具あそびをしよう ・いろいろなてつぼうあそびをしよう
	がんばろう うんどうかい	<ul style="list-style-type: none"> ・たのしくげんきよくおどろう ・ちからいっぱいはしろう ・たまいれをしよう ・新体力テストの種目をする
	かけっこ、リレーあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・ちからいっぱいかけっこをしよう ・いろいろなおりかえしリレーをしよう
	みずあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな水あそびをしよう ・できそうな水あそびにちょうせんしよう
	おにあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなおにあそびをしよう ・あそびかたやルールをえらんでおにあそびをしよう
後 期	ボールなげあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなボールなげゲームをしよう ・なかよくあてっこゲームをしよう ・コートをえらんでドッジボールをしよう
	とびっこあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなとびっこあそびをしよう ・できそうなとびっこあそびをしよう
	とびばこ・マットあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなとびばこ・マットあそびをしよう ・できそうなとびばこ・マットあそびにちょうせんしよう
	なわとびあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなたんなわとびをしよう ・いろいろのながなわとびをしよう
	ようぐをつかったあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・きまりをまもってようぐをつかったあそびをしよう ・ともだちとっしょにいろいろなようぐをつかったあそびをしよう
	うごきをつくるあそび	<ul style="list-style-type: none"> ・きまりをまもってうごきをつくるあそびをしよう ・ともだちとっしょにいろいろなうごきをつくるあそびをしよう
	ボールけりゲーム	<ul style="list-style-type: none"> ・きまりをまもってボールけりゲームをしよう ・コートをえらんでボールけりゲームをしよう

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》

だれとでも仲良く、健康・安全に留意して、進んで楽しく運動をしようとする。

《運動や健康・安全についての思考・判断》

基本の運動やゲームの仕方を考え工夫している。

《運動の技能》

基本の運動やゲームを楽しく行うために必要な動きを身に付けている。



《評価の方法》

- ・活動の様子の観察、発表、記録。
- ・自己評価、相互評価など。

学習方法 (授業の工夫・家庭学習)

- 児童のつまずきに応じた指導ができるようにします。
- 友達とかかわりあいながら学習できるように工夫したり、話し合いの場面を取り入れたりします。
- 基礎的な体力が身につくよう一年間を見通して継続的に指導していきます。

《到達目標》

- (1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動する態度を育てる。

学習計画（総授業時間数 105時間）

学期	単 元	学 習 内 容
前 期	てつぼう・ゆうぐあそび	・自分がしてみたい鉄棒遊びや遊具遊びをする。
	ドッジボール	・めあてをもって、ルールを守り、仲良くゲームをする。
	がんばろうんどうかい	・かけっこ・団体競技など、めあてをもちながら全力でがんばる。 ・全身を使ったリズムカルな動きで踊る。
	新体力テスト	・新体力テストの種目をする。
	水あそび	・決まりを守り、安全に気をつけて、歩く、もぐる、浮くなどの水遊びを楽しむ。
	おにあそび	・めあてをもって、ルールを守り、仲良くゲームをする。
	てつぼうあそび	・支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をする。
	いろいろなくんにへ行こう	・いろいろな動物や遊園地の乗り物になって、全身を使ったリズムカルな動きで、自由に踊る。
後 期	かけっこ・リレーあそび	・いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりする。
	シュートゲーム	・円の中にある的にボールを当てたり、ゴールに向かってシュートをしたりして得点を競い合う。
	とびっこあそび	・前方や上方に跳んだり、連続して飛んだりする。
	マットあそび	・いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をする。
	とびばこあそび	・跳び乗りや跳び下り、手を置いてまたぎ乗りや跳び乗りをする。
	用ぐをつかったあそび	・ボール・わ・なわ（短なわ・長なわ）を使って、いろいろな動きをする。
	うごきをつくるあそび	・からだのバランスをとったり移動をしたりすることができる。
	ボールけりゲーム	・ルールやゲームの仕方を理解して、簡単なボール操作ができる。 ・仲良くゲームをする。

《評価の観点》

《運動への関心・意欲・態度》

だれとでも仲よく、健康・安全に留意して、進んで楽しく運動しようとする。

《運動についての思考・判断》

基本の運動やゲームの仕方を考え、工夫している。

《運動の技能》

基本の運動やゲームを楽しく行うために必要な動きを身に付けている。



《評価の方法》

- ・ 運動の様子
- ・ 授業態度
- ・ 服装
- ・ 学習カード

学習方法（授業の工夫・家庭学習）

- 個々の子どもの運動経験や技能の程度に合った学習活動にします。
- バランスのとれた内容ごとの授業時数を配分します。
- 集合、整とんなどの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにします。
- 体育的行事と関連させて、子どもたちが自ら進んで運動に親しみ、体力の向上につながるような学習活動にします。
- 体調が悪いときには、連絡帳で知らせてください。

《到達目標》

- (1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動する態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画 (総授業時間数 90時間)

学期	単 元	学 習 内 容
前 期	体ほぐしの運動	・二人組で体ほぐしの運動を行う。 ・人数を増やして体ほぐしの運動を行う。 ・友達やグループで、体ほぐしの運動を選んで行う。
	かけっこ・リレー	・いろいろなかけっこやリレーをする。 ・ルールを工夫して、リレーをする。
	運動会に向けて	・かけっこや団体競技など、自分に合っためあてをもち、全力で取り組む。 ・動きを工夫し、友だちと気持ちを合わせて演技する。
	はばとび	・いろいろな場で、はばとびをする。 ・場を選んで、友だちと競争する。
	新体力テスト	・体力テストをして、今の体力を知る。
	うく・泳ぐ運動	・用具を使って、ういたり泳いだりする。 ・面かぶりクロールや、面かぶり平泳ぎをする。
	タグラグビー	・ゲームの仕方を知り、タグラグビーをする。 ・ルールや作戦を工夫して、タグラグビーをする。
	けんこうな生活	・1日の生活の仕方 ・からだや身のまわりの清潔
後 期	小がたハードル走	・自分に合ったインターバルを見つけ、調子よく走りこえる。 ・自分に合ったインターバルや小がたハードルを選んで、友だちと競争する。
	てつぼう運動	・いろいろな技ができるようにする。 ・技を繰り返したり、組み合わせたりする。
	ラインサッカー	・ゲームの仕方を知り、ラインサッカーをする。 ・ルールや作戦を工夫して、ラインサッカーをする。
	マット運動	・いろいろなマット遊びをする。 ・練習の場や用具を選んで、できそうなマット遊びに挑戦する。
	とび箱運動	・いろいろな技ができるようにする。 ・場を選んで、新しい技に取り組む。
	用具を使った運動	・いろいろな用具を使った運動をする。 ・友だちと一緒に、用具を使った運動をする。
	動きをつくる運動	・いろいろな動きをつくる運動をする。 ・友だちと一緒に、動きをつくる運動をする。
	けんこうな生活	・室内の空気や明るさと健康 ・健康を守る活動
期	ハンドベースボール	・ゲームの仕方を知り、ハンドベースボールをする。 ・ルールやゲームの仕方を工夫して、ハンドベースボールをする。

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》

進んで楽しく運動をしようとする。また、約束や決まりを守り、互いに協力し、健康・安全に留意して運動しようとする。毎日の生活と健康とのかかわりについて関心を持ち、自ら健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組もうとする。

《運動や健康・安全についての思考・判断》

運動の特性に応じた課題を持ち、活動の仕方を考え、工夫している。毎日の生活と健康とのかかわりについて、課題の解決を目指して考え、判断している。

《運動の技能》

運動の特性に応じた技能を身につけている。

《健康・安全についての知識・理解》

毎日の生活と健康とのかかわりについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。



《評価の方法》

- ・活動の様子の観察、学習カード、発表、記録
- ・チャレンジカードの取り組み、テストなど
- ・自己評価、相互評価など

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

- 繰り返し練習することにより、運動の技能の向上を図ります。
- チャレンジカードなどを用い、運動意欲を喚起するとともに、できるようになる喜びを感じ取れるようにします。
- ペアやグループでの活動を取り入れ、協力して楽しく運動します。
- 日常生活における指導からも、健康で安全な生活を送ることについて理解できるようにします。
- 家庭では、必要な道具を用意するとともに、安全に運動できる場を確保していただきますようお願いいたします。

《到達目標》

- (1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画(総授業時間数 90時間)

学期	単元	学習内容
前期	体ほぐしの運動 レッツダンス	・友達とのかかわりを大切にしながら、体を動かすことの楽しさを体験する。 ・リズムによって自由に踊る。 ・リズムによって友達と動きを工夫して踊る。
	運動会に向けて	・これまで学習した運動を生かして、運動会の競技や演技の練習をする。
	高跳び 新体力テスト	・いろいろな跳び方で友だちと競争する。 ・いろいろな場所を選んで記録に挑戦する。 ・50m走, 立ち幅跳び, ソフトボール投げなどに挑戦する。
	うく・泳ぐ運動 育ちゆく体とわたし	・できる泳ぎ方で長く泳ぐ。 ・練習の仕方を工夫して、できそうな泳ぎ方に挑戦する。 ・体は年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があることを理解する。 ・体をよりよく発達させるためには、調和の取れた食事、適切な運動、休養と睡眠などが必要であることを理解する。
	ソフトバレーボール	・いろいろなソフトバレーゲームをする。 ・簡単なルールで、いろいろなチームとゲームをする。
後期	小型ハードル走	・いろいろなコースで友だちと競争する。 ・自分にあったコースを選んで、友達と競争する。
	鉄棒運動	・できる技を繰り返したり、組み合わせたりする。 ・練習の仕方を工夫して、できそうな技に挑戦する。
	ポートボール 育ちゆく体とわたし	・いろいろなポートボールゲームをする。 ・簡単なルールで、いろいろなチームとゲームをする。 ・思春期には体の変化が起こり、その時期や変化の起こり方には個人差があることを理解する。 ・思春期になると、初潮や精通が起こることや、体の変化には個人差があり、誰にでも起こり、大人に近づく現象であることを知る。
	とび箱運動 マット運動	・練習の仕方を工夫して、できそうな技に挑戦する。 ・自分が挑戦したい場所を選んでとぶ。 ・記録に挑戦する。
	用具を使った運動 動きを作る運動	・縄を使ってできる跳び方を続けたり、組み合わせたりして跳ぶ。 ・縄を使ってできそうな跳び方に挑戦し、タイミングよく跳ぶ。 ・輪や棒を使って、いろいろな動きをする。 ・友達と一緒に、できそうな動きに挑戦する。
	フラッグフットボール	・簡単なルールで、いろいろなチームとゲームをする。 ・ルールやコートを工夫してゲームをする。

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》
進んで楽しく運動をしようとすることができる。また、約束やきまりを守り、互いに協力し、健康・安全に留意して運動をしようすることができる。さらに、体の発育・発達に関心を持ち、自ら健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組もうとすることができる。

《運動や健康・安全についての思考・判断》
運動の特性に応じた課題を持ち、活動の仕方を考え、工夫することができる。また、体の発育・発達について、課題の解決を目指して考え、判断することができる。

《運動の技能》
運動の特性に応じた技能を身につけている。

《健康・安全についての知識・理解》
体の発育・発達について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

《評価の方法》

- ・学習態度, 学習カード, 発表, 記録
- ・ゲームの様子, テスト
- ・自己評価, 相互評価など。

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

学習カードを使って意欲の向上を図り、楽しく運動に取り組めるようにします。
友達と一緒に活動の工夫をしたり、段階的に挑戦できるような場の工夫をしたりしながら、運動に挑戦しようとする態度を養い技能が向上するように指導を行います。
集団行動をすることで、安全に運動を行います。
長期の休みを利用して、体力づくりの課題を出しますので継続して取り組むようお願いいたします。

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題を持ち、活動を工夫して計画的に行うことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身につけ、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画（総授業時間数 90時間）

期	単 元	学 習 内 容
前 期	集団行動 体ほぐしの運動 リレー・短きより走	・友達とのかかわりを大切にしながら、体を動かす。 ・100m走、スタート練習、20mダッシュ ・バトンパス、リレー
	運動会の練習 表現（組体操）	・運動会の団体演技（組体操） ・助走、踏みきり、着地・測定のしかた ・開脚跳び、あお向け跳び、かかえこみ跳び
	新体力テスト	・50m走、立ち幅跳び、反復横とび など
中 期	けがの防止	・学校生活での原因と防止、交通事故の原因と防止
	水泳	・クロール、平泳ぎ
後 期	マット運動 鉄ぼう運動	・開きやく前転、とび前転、開きやく後転、とまりつ前転 など ・逆上がり、ふみこしおり、ひざかけ上がり、かたひざかけ後転 など
	とびばこ運動	・台上前転、あおむけとび、首はねとび、頭はねとび など
後 期	走りはばとび 心の健康	・シフトとび、輪ふみとび、ふみ切り板とび、ふみ切りゾーンとび など ・心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処
	バスケットボール	・パス、ドリブル、シュート、ミニゲーム
後 期	サッカー	・パス、ドリブル、シュート、ミニゲーム
	体力を高める運動 (持久走、なわとび)	・5分間走 ・短縄の跳び方、長縄の跳び方

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》
進んで運動の楽しさや喜びを求めるとともに、協力、公正などの態度を身につけ、健康・安全に留意して運動しようとする。また、心の健康やけがの防止について関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。

《運動や健康・安全についての思考・判断》
運動の特性に応じた自己の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、心の健康やけがの防止について、課題の解決を目指して考え、判断している。

《運動の技能》
自己の能力に応じた課題を理解して、運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけている。

《健康・安全についての知識・理解》
心の健康及びけがの原因とその防止について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。



《評価の方法》

- ・運動技能や知識、関心意欲、自分の目標への努力、友だちとの協力、準備やかたづけ、ワークシート、テストなど
- ・自己評価、相互評価など。

学習方法（授業の工夫・家庭学習）

- 自分の目標にチャレンジできるように学習カードをもたせます。
- ゲームでは、みんなが楽しめるようなルールや動きの工夫をさせていきます。
- 保健では、けがの防止や心の発達について考えていきます。

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して計画的に行なうことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身につけ、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、構成などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画（総授業時間数 90時間）

学期	単元	学習内容
前期	体ほぐし・短距離走・リレー	・友達と関わりながら体をほぐす。・走り方やバトンパスの練習の仕方を工夫して走る。
	マット運動	・マットで回転する技や倒立する技などに挑戦する。
	表現運動（組体操）	・互いに協力して、技を作り上げる。・できる技を組み合わせ、自分たちのテーマを表現する。
	運動会の練習	・集団競技、徒走の練習をする。
	体力を高める運動（新体力テスト）	・いろいろな運動をして、今の体力を知る。・自分に合った運動をして体力を高める。
	水泳	・できる泳ぎ方で長く泳いだり、速く泳いだりする。・練習の仕方を工夫して、できそうな泳ぎに挑戦する。
	病気の予防	・病気の起こり方、予防の方法について調べる
後期	マット運動	・マットで回転する技や倒立する技などに挑戦する。・いくつかの技を組み合わせる。
	走り高跳び	・助走をうまく生かして踏み切り、どれだけ高く跳べるか自己の記録に挑戦する。
	ハードル走など	・ハードルをリズムカルに走り越し、相手と競走したり、記録に挑戦したりする。
	跳び箱運動	・できる技で、いろいろな高さや、向きの跳び箱を跳ぶ。・練習の仕方を工夫して、技に挑戦する。
	バスケットボール（ソフトバレー）	・攻め方や守り方を工夫してゲームを楽しむ。・簡単な作戦をたて、いろいろなチームとゲームをする。
	病気の予防	・病気の起こり方や予防の方法について知り、自分の生活を振り返る。
	サッカー（バスケットボール）	・攻め方や守り方を工夫してゲームを楽しむ。・簡単な作戦をたて、いろいろなチームとゲームをする。
	体力を高める運動	・運動の仕方を工夫して、体力を高める。

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》
 進んで運動の楽しさや喜びを求めるとともに、協力、公正などの態度を身につけ、健康・安全に留意して運動をしようとする。また、病気の予防について関心を持ち、自ら健康的な生活を実践するために、進んで学習に取り組もうとする。
 《考え方》
 運動の特性に応じた自己の課題の解決を目指し、活動の仕方を考え、工夫している。また、病気の予防について、課題の解決を目指して考え、判断している。
 《表現・処理》
 自己の能力に応じた課題を理解して、運動を行なうとともに、運動の特性に応じた技能を身につけている。
 《知識・理解》
 健康の保持増進に必要な生活行動及び病気の起こり方とその予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。



《評価の方法》

- ・活動の様子の観察，発表，ノート，プリント，テストなど
- ・自己評価，相互評価など。

学習方法（授業の工夫・家庭学習）

- ひとりひとりの能力に応じた運動をします。
- ひとりひとりの運動量を確保できるように活動を工夫します。