

# 【指導編】

1 6年間を見通した単元配列表

学年	時間	月	4		5		6		7		9		10		11		12		1		2		3																											
		週数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35													
第1学年	102	領域名	表現リズム遊び		走・跳の運動遊び	走の運動遊び	ゲーム	水遊び													ゲーム	鬼遊び																												
		単元名	リズム遊び		かけっこ	ボールの運動遊び	ボールの運動遊び	ボールの運動遊び	水中を移動する運動遊び													ボールゲーム	用具操作																											
		時数	(3)	(7)	(7)	(8)	(8)	(8)	(8)	(3)	(5)	(6)	(6)	(8)	(8)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)											(5)	(6)		(8)															
第2学年	105	領域名	表現リズム遊び		走・跳の運動遊び	走の運動遊び	ゲーム	水遊び																																										
		単元名	表現遊び		リレー遊び	ボールの運動遊び	ボールの運動遊び	シュートゲーム	もぐる・浮く運動遊び																																									
		時数	(4)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(3)	(5)	(6)	(6)	(8)	(8)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)											(5)	(6)		(8)															
第3学年	105	領域名	表現運動		走・跳の運動	ゲーム	水泳運動																																											
		単元名	リズムダンス		かけっこ・リレー	ネット型	ネット型	もぐる・浮く運動																																										
		時数	(3)	(7)	(8)	(8)	(8)	(10)	(10)	(4)	(3)	(7)	(7)	(8)	(8)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)											(3)	(8)		(8)															
第4学年	105	領域名	表現運動		走・跳の運動	ゲーム	水泳運動																																											
		単元名	表現		小型ハードル走	ゴール型	浮いて進む運動																																											
		時数	(3)	(7)	(8)	(8)	(10)	(10)	(4)	(3)	(7)	(7)	(8)	(8)	(8)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)	(7)											(3)	(8)		(8)															
第5学年	90	領域名	表現運動		陸上運動	陸上運動	水泳運動																																											
		単元名	フォークダンス		短距離走・リレー	陸上運動	陸上運動	クロール																																										
		時数	(3)	(7)	(8)	(8)	(10)	(10)	(4)	(3)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)											(6)	(8)		(8)															
第6学年	90	領域名	表現		ハードル走	陸上運動	水泳運動																																											
		単元名	表現		ハードル走	陸上運動	平泳ぎ																																											
		時数	(3)	(8)	(8)	(8)	(10)	(10)	(4)	(3)	(8)	(8)	(8)	(8)	(8)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)	(6)											(6)	(8)		(8)															

## 2 中学年単元配列表

学期	1 学期																																									
	4月			5月					6月				7月																													
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
3 年生	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	表現運動 リズムダンス (7)	走・跳の運動 走の運動 かけっこ・リレー (8)	ゲーム ネット型 プレルボールを基にした易しいゲーム (8)	水泳運動 もぐる・浮く運動 もぐり方、浮き方、簡単な浮き沈み (10)																																					
4 年生	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	表現運動 表現 (7)	走・跳の運動 走の運動 小型ハードル走 (8)	ゲーム ゴール型 (タグラグビーまたはフライングフットボールを基にした易しいゲーム) (8)	水泳運動 浮いて進む運動 け伸び、初歩的な泳ぎ (10)																																					
学期	2 学期																																									
月	9月			10月					11月				12月																													
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
3 年生	保健 健康な生活 (4)	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	器械運動 鉄棒運動 (7)	走・跳の運動 跳の運動 幅跳び (7)	器械運動 マット運動 (8)	体づくり運動 多様な動きをつくる運動 用具操作 (5)																																				
4 年生	保健 体の発育・発達 (4)	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	器械運動 鉄棒運動 (7)	走・跳の運動 跳の運動 高跳び (7)	器械運動 マット運動 (8)	体づくり運動 多様な動きをつくる運動 用具操作 (5)																																				
学期	3 学期																																									
月	1月			2月					3月																																	
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27															
3 年生	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	ゲーム ゴール型 ポートボールを基にした易しいゲーム (8)	器械運動 跳び箱運動 (8)	器械運動 跳び箱運動 (8)	体づくり運動 多様な動きをつくる運動 バランス及び力試し (8)																																					
4 年生	体づくり運動 体ほぐしの運動 (3)	ゲーム ゴール型 ラインサッカーを基にした易しいゲーム (8)	器械運動 跳び箱運動 (8)	器械運動 跳び箱運動 移動及び組み合わせ (8)	体づくり運動 多様な動きをつくる運動 移動及び組み合わせ (8)																																					
												領域名				3年	4年	計																								
												A	体づくり運動	22	22	44	時間																									
												B	器械運動	23	23	46	時間																									
												C	走・跳の運動	15	15	30	時間																									
												D	水泳運動	10	10	20	時間																									
												E	ゲーム	24	24	48	時間																									
												F	表現運動	7	7	14	時間																									
												G	保健	4	4	8	時間																									
												計		105	105	210	時間																									

### 3 各領域における指導内容一覧

#### A 体づくり運動

知識及び運動	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p><b>ア 体ほぐしの運動</b> ①体ほぐしの運動の行い方を知ること。</p> <p><b>イ 多様な動きをつくる運動</b> 【体のバランスをとる運動】 ②体のバランスをとる運動の行い方を知ること。 ③姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。</p> <p>【体を移動する運動】 ④体を移動する運動の行い方を知ること。 ⑤姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や、一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けること。</p> <p>【用具を操作する運動】 ⑥用具を操作する運動の行い方を知ること。 ⑦用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けること。</p> <p>【力試しの運動】 ⑧力試しの運動の行い方を知ること。 ⑨人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができること。</p> <p>【基本的な動きを組み合わせる運動】 ⑩基本的な動きを組み合わせる運動の行い方を知ること。 ⑪バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けること。</p>	<p>①友達の運動の行い方と自己の行い方を比べるなどして、自己の課題を見付けること。 ②運動の楽しさや心地よさを味わったり、様々な基本的な体の動きを身に付けたりするための運動の行い方を選ぶこと。 ③体をほぐしたり、基本的な動きを身に付けたりするために、考えたり見付けたりしたことを伝えること。</p>	<p>①体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動に進んで取り組むこと。 ②運動を行う際にきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと。 ③使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ④友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとする事。 ⑤活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりすること。</p>

#### ■ 中学年における各単元の重点的指導内容

単元	3年			4年		
	体ほぐしの運動	用具操作	バランス及び力試し	体ほぐしの運動	用具操作	移動及び組み合わせ
知・技	①	⑥⑦	②③⑧⑨	①	⑦	④⑤⑩⑪
思・判・表	①②③	③	①③	②③	①③	②③
人間性等	①②③④	⑤	④	①②④⑤	③	⑤

## B 器械運動

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
<p><b>ア マット運動</b></p> <p>①マット運動の行い方を知ること。</p> <p>②自己の能力に適した回転系（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技をすること。</p> <p>③基本的な技に十分に組み込んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすること。</p> <p><b>イ 鉄棒運動</b></p> <p>④鉄棒運動の行い方を知ること。</p> <p>⑤自己の能力に適した支持系の基本的な技をすること。</p> <p>⑥基本的な技に十分に組み込んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすること。</p> <p><b>ウ 跳び箱運動</b></p> <p>⑦跳び箱運動の行い方を知ること。</p> <p>⑧自己の能力に適した切り返し系（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすること。</p> <p>⑨基本的な技に十分に組み込んだ上で、それらの発展技に取り組むこと。</p>	<p>①動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付けること。</p> <p>②動きのポイントについて見合ったり教え合ったりしやすくなるような練習の場を選ぶこと。</p> <p>③課題の解決のために自分が考えたこと、できればを伝えること。</p>	<p>①回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、マット運動や鉄棒運動、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組むこと。</p> <p>②マットや跳び箱、踏切り板などの器械・器具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まわりを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと。</p> <p>③器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</p> <p>④互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めること。</p> <p>⑤場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。</p>

### ■中学年における各単元の重点的指導内容

単元	3年			4年		
	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動
知・技	①②	④⑤	⑦⑧	②③	⑤⑥	⑧⑨
思・判・表	①②	①②	①②	①③	①③	①③
人間性等	①②③⑤	①②⑤	①②③⑤	①③④	①④	①③④

### C 走・跳の運動

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
<p><b>ア かけっこ・リレー</b></p> <p>①かけっこ・リレーの行い方や動きのポイントを知ること。  <b>【30～50m程度のかげっこ】</b>            ②いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。            ③真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。  <b>【周回リレー】</b>            ④走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。            ⑤コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。</p> <p><b>イ 小型ハードル走</b></p> <p>⑥小型ハードル走の行い方や動きのポイントを知ること。  <b>【いろいろなリズムでの小型ハードル走】</b>            ⑦インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えること。  <b>【30～40m程度の小型ハードル走】</b>            ⑧一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。</p> <p><b>ウ 幅跳び</b></p> <p>⑨幅跳びの行い方や動きのポイントを知ること。  <b>【短い助走からの幅跳び】</b>            ⑩5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。            ⑪膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。</p> <p><b>エ 高跳び</b></p> <p>⑫高跳びの行い方や動きのポイントを知ること。  <b>【短い助走からの高跳び】</b>            ⑬3～5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。            ⑭膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。</p>	<p>①動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付けること。            ②動きのポイントについて見合ったり教え合ったりしやすくなるような練習の場を選ぶこと。            ③競走（競争）の規則や記録への挑戦の仕方を知ること。            ④競走（競争）の規則や記録への挑戦の仕方を選ぶこと。            ⑤友達のよい動きや変化を見付けること。            ⑥運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝えること。</p>	<p>①運動に進んで取り組むこと。            ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと            ③使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。            ④競走（競争）の勝敗を受け入れること。            ⑤互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めること。            ⑥活動する場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめること。</p>

#### ■ 中学年における各単元の重点的指導内容

単元	3年		4年	
	かけっこ・リレー	幅跳び	小型ハードル走	高跳び
知・技	①②③④⑤	⑨⑩⑪	⑥⑦⑧	⑫⑬⑭
思・判・表	③④	①②⑤	③④	①②⑥
人間性等	①②	①③⑥	①④	①⑤

## D 水泳運動

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
<p><b>ア 浮いて進む運動</b></p> <p>①浮いて進む運動の行い方を知ること。</p> <p>②プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びをしたり, 浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすること。</p> <p><b>イ もぐる・浮く運動</b></p> <p>③もぐる・浮く運動の行い方を知ること。</p> <p>④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をしたり, 背浮きの姿勢で浮いたり, 簡単な浮き沈みをしたりすること。</p>	<p>①自己で決めた距離や回数に挑戦して, 自己の課題を見付けること。</p> <p>②水の中での動きを身に付けるための, 自己の課題に適した練習の仕方を選ぶこと。</p> <p>③友達のよい動きや変化を見付けること。</p> <p>④運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝えること。</p>	<p>①け伸びや初歩的な泳ぎをしたり, いろいろなもぐり方や浮き方をしたりするなど, 水泳運動に進んで取り組むこと。</p> <p>②け伸びをする際に順番にスタートしたり, 決まった場所で友達と練習したりするなど, 水泳運動のきまりを守り, 誰とでも仲よく励まし合うこと。</p> <p>③水泳運動の練習で使用する用具の準備や片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>④互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや課題について伝え合う際に, 友達の考えを認めること。</p> <p>⑤準備運動や整理運動を正しく行う, パディで互いを確認しながら活動する, シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る, プールに飛び込まないなど, 水泳運動の心得を守って安全を確かめること。</p>

### ■中学年における各単元の重点的指導内容

	3年	4年
単元	もぐる・浮く運動	浮いて進む運動
知・技	③④	①②
思・判・表	②③④	①③④
人間性等	①②⑤	①③④

## E ゲーム

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
<p><b>ア ゴール型ゲーム</b></p> <p>①ゴール型ゲームの行い方を知ること。</p> <p>②ボールを持ったときにゴールに体を向けること。</p> <p>③味方にボールを手渡したり, パスを出したり, シュートをしたり, ゴールにボールを持ち込んだりすること。</p> <p>④ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動すること。</p>	<p>①誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を知ること。</p> <p>②誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選ぶこと。</p> <p>③ゲームの型に応じた簡単な作戦を知ること。</p> <p>④ゲームの型に応じた簡単な作戦を選ぶこと。</p> <p>⑤友達のよい動きや変化を見付けること。</p> <p>⑥運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝えること。</p>	<p>①易しいゴール型ゲーム, ネット型ゲーム, ベースボール型ゲームに進んで取り組むこと。</p> <p>②ゲームの規則を守り, 誰とも仲よくすること。</p> <p>③ゲームで使用する用具などの準備や片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>④ゲームの勝敗を受け入れること。</p> <p>⑤ゲームやそれらの練習の中で互いに動きを見合ったり, 話し合ったりして見つけた動きのよさや課題を伝え合う際に, 友達の考えを認めること。</p> <p>⑥ゲームやそれらの練習の際に, 使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど, 周囲を見て場や用具の安全を確かめること。</p>
<p><b>イ ネット型ゲーム</b></p> <p>⑤ネット型ゲームの行い方を知ること。</p> <p>⑥いろいろな高さのボールを片手, 両手もしくは用具を使ってはじいたり, 打ちついたりすること。</p> <p>⑦相手コートから飛んできたボールを片手, 両手もしくは用具を使って相手コートに返球すること。</p> <p>⑧ボールの方向に体を向けたり, ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすること。</p>		
<p><b>ウ ベースボール型ゲーム</b></p> <p>⑨ベースボール型ゲームの行い方を知ること。</p> <p>⑩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。</p> <p>⑪投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げること。</p> <p>⑫向かってくるボールの正面に移動すること。</p> <p>⑬ベースに向かって全力で走り, かけ抜けること。</p>		

### ■ 中学年における各単元の重点的指導内容

単元	3年			4年		
	ゴール型ゲーム	ネット型ゲーム	ベースボール型ゲーム	ゴール型ゲーム	ネット型ゲーム	ベースボール型ゲーム
知・技	①②③	⑤⑥⑦⑧	⑨⑩⑪	①④	①③	⑨⑫⑬
思・判・表	①③	①②③	①②③⑥	①②③④	①②④⑤	④⑤⑥
人間性等	①②④	①③	①④	①②	①③	③⑤⑥



## F 表現運動

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
<p><b>ア 表現</b></p> <p>①表現の行い方を知ること。 ②身近な生活などの題材から主な特徴や感じを捉え, 表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ること。</p> <p><b>イ リズムダンス</b></p> <p>③リズムダンスの行い方を知ること。 ④軽快なロックやサンバなどのリズムの特徴を捉え, リズムに乗って弾んで踊ったり, 友達と関わり合ったりして即興的に踊ること。</p>	<p>①動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付けること。 ②題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を選ぶこと。 ③友達のよい動きや変化を見付けること。 ④課題の解決や楽しく行うために自分が考えたことを伝えること。</p>	<p>①表したい感じをひと流れの動きで踊ったり, 軽快なリズムに乗って全身で踊ったりする運動に進んで取り組むこと。 ②表現やリズムダンスに取り組む際に, 誰とでも仲よくすること。 ③表現やリズムダンスを行う場の設定や用具の片付けを, 友達と一緒にすること。 ④表現やリズムダンスでの友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めること。 ⑤友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊ること。</p>

### ■中学年における各単元の重点的指導内容

	3年	4年
単元	リズムダンス	表現
知・技	③④	①②
思・判・表	①②	③④
人間性等	①②④	①③⑤

G 保健

知識	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
<p><b>(1) 健康な生活</b></p> <p>①健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることについて理解したことを言ったり、書いたりすること。</p> <p>②1日の生活の仕方について理解したことを言ったり、書いたりすること。</p> <p>③身の回りの環境について理解したことを言ったり、書いたりすること。</p> <p><b>(2)体の発育・発達</b></p> <p>④体の年齢に伴う変化や個人差について理解したことを言ったり、書いたりすること。</p> <p>⑤思春期の体の変化について理解したことを言ったり、書いたりすること。</p> <p>⑥体をよりよく発育・発達させるための生活について理解したことを言ったり、書いたりすること。</p>	<p><b>(1) 健康な生活</b></p> <p>①健康な生活について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明すること。</p> <p>②健康な生活について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明すること。</p> <p><b>(2)体の発育・発達</b></p> <p>③体の発育・発達について、教科書や友達の話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明すること。</p> <p>④体の発育・発達について、学習したことを自分の成長や生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。</p>	<p><b>(1) 健康な生活</b></p> <p>①健康な生活について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組むこと。</p> <p>②健康な生活について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習活動に進んで取り組むこと。</p> <p><b>(2)体の発育・発達</b></p> <p>③体の発育・発達について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組むこと。</p> <p>④体の発育・発達について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習活動に進んで取り組むこと。</p>

■ 中学年における各単元の重点的指導内容

	3年	4年
単元	健康な生活	体の発育・発達
知・技	①②③	④⑤⑥
思・判・表	①②	③④
人間性等	①②	③④