

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【9月】

単元名 体の発育・発達 (G 保健) 全4時間

(1) 単元のねらい

知 : 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することができるようにする。

思・判・表 : 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現できるようにする。

学・人 : 体の発育・発達について、関心をもち、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができる。

(2) 単元構想

①単元の流れ

	1	2	3	4
学習活動	体の発育・発達について理解する。			
	自分の生活と比べる。			
	学習のまとめをする。			

②単元計画及び指導と評価の計画

時間	重点的な指導内容		評価
1	○体の年齢に伴う変化や個人差について理解する。 ○教科書や資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組む。	知⑤ 学・人③	知⑤ 学・人③
2	○思春期の体つきの変化について理解する。 ○話合いや発表などの活動に進んで取り組む。	知⑥ 学・人④	知⑥ 学・人④
3	○思春期に起こる変化について理解する。 ○自分の成長や生活と比べ、関係を見付けたり、選んだりして説明する。	知⑦ 思・判・表④	知⑦ 思・判・表④
4	○体をよりよく発育・発達させるための生活について理解する。 ○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、説明する。	知⑧ 思・判・表③	知⑧ 思・判・表③

(3) 展開例 (ねらいの◎はその時間に重点的に指導する内容、学習活動の太字は重点的な指導場面)

第1時

本時のねらい

◎体の年齢に伴う変化や個人差について理解する。(知識⑤)

◎教科書や資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組む。(学びに向かう力、人間性等③)

学習活動	指導上の留意点
1 赤ちゃんの足形や衣服を見て、自分の大きさと比べる。	○赤ちゃんの足形や衣服を準備し、自分の体の大きさと比べることができるようにする。 ○気付いた内容について聞く。
2 学習課題を知る。	
【学習課題】わたしたちの体はどのように変化してきたのか振り返ろう。	
3 学年の身長伸びを示した紙テープを学習カードに貼り、友達と比較して話し合う。	【課題に迫る発問】 自分の体はどのように変化してきたかな。 ○入学してから4年生までの身長伸びを紙テープで用意し、切って貼らせる。または、学年毎の身長伸びを記録した紙を用意し、棒グラフに書かせる。 ○グラフの形や大きさは人それぞれ違うところに触れる。
評価【学びに向かう力、人間性等③】 教科書や資料などを見て、自分の生活を振り返るなどの活動に進んで取り組んでいたか。(観察・学習カード)	
4 身長伸びを示した資料で、その伸び方について考える。	○掲示資料を使い、毎年同じように身長は伸びない、同じ身長の人でも伸び方に違いがあることに気付かせる。
5 身長が急に伸びる時期や伸び方には個人差があることを知るとともに、体重も同様に増えていくことを知る。	○資料としてレントゲンの写真を提示したり、歯の本数が増えることにも触れたりすることで、体が大きくなることを気づかせる。
6 学習のまとめをする。	
【まとめ】 体は年齢とともに成長するが、身長伸び方や伸びる時期は人によって違う。 また、骨や筋肉などが成長するので、体重も増える。	
7 成長について心配がある人への声かけを考え、発表する。	○体の成長には個人差があることを指導する。
評価【知識⑤】 これからの成長の時期やひとりひとりの成長には個人差があることについて言ったり書いたりしていたか。(観察・学習カード)	

第2時

本時のねらい

◎思春期の体つきの変化について理解する。(知識◎)

◎話し合いや発表などの活動に進んで取り組む。(学びに向かう力、人間性等④)

学習活動	指導上の留意点
1 シルエットクイズを行い、男女の体つきの違いについて考える。 2 学習課題を知る。	○体つきの変化が分かるように、小1の男女及び中3の男女の画像を用意しておく。 ○気づいた理由についてもふれて聞く。
【学習課題】大人に近づくにつれて、体はどのように変わっていくのか知ろう。	
3 思春期に起こる男女の体つきの変化について、学習カードに書き込む。 4 各自の学習カードをもとに、グループで話し合い、大人に近づく男女の体つきの特徴について意見を出し合う。	○掲示資料や生活経験などをもとに考えさせる。 ○それぞれの班が考えた変化カードの結果を黒板に貼らせ、全体で確認する。
5 体の変化の起こり方や特徴は個人差があることを知る。	【課題に迫る発問】 成長すると、男女の体つきには違いがでてくるし、個人差もあるんだね。 ○思春期の体つきの変化が起こる時期は、一般的に男女差があり、人それぞれ違うことを伝える。
評価【知識◎】 思春期になると、個人差はあるが体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れることを理解していたか。(観察・学習カード)	
6 学習のまとめをする。 【まとめ】 大人に近づくと、一般に女子は丸みのある体つきに、男子はがっしりとした体つきになる。また、声が低くなったり、ひげが生えたり、わきや性器の周りに毛が生えてきたりする。	
7 体の発育・発達に不安を感じている人への声かけを考え、発表する。	○体つきの変化も個人差があることを再度指導する。
評価【学びに向かう力、人間性等④】 思春期の体の変化について、話し合いや発表に進んで取り組んだり、カードに書いたりしていたか。(観察・学習カード)	

第3時

本時のねらい

◎思春期に起こる変化について理解する。(知識⑦)

◎自分の成長や生活と比べ、関係を見付けたり選んだりして説明する。(思考力・判断力・表現力等④)

学習活動	指導上の留意点
<p>1 思春期に起こる体の中の変化を知る。</p> <p>2 学習課題を知る。</p>	<p>○体の中の変化も個人差があることを伝え、男女それぞれの現象に名称があるという程度に押さえておく。</p>
<p>【学習課題】大人に近づくにつれて、体の中はどのように変わっていくのか知ろう。</p>	
<p>3 初経や精通についての説明を聞く。</p> <p>4 思春期には、初経、精通が起こることを学習カードに記入する。</p> <p>5 事例をもとに、思春期には異性への関心が芽生えることを知り、不安を感じている人への声かけを考え、発表する。</p> <p>6 学習のまとめをする。</p>	<p>○教師(養護教諭)が図を使い、性器の名称や現象を細かく押さえながら説明する。</p> <p>【課題に迫る発問】 思春期になると、外見だけでなく体の中も変化しているね。</p> <p>○教師の説明や掲示資料、生活経験などをもとに記入させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>評価【知識⑦】 思春期になって起きる体の中の変化について書いていたか。(観察・学習カード)</p> </div> <p>○自分の体を大切にするとともに、異性を尊重し、互いに認め合った生活を送れるように指導する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>評価【思考力、判断力、表現力等④】 思春期の心の変化について自分の言葉で表現していたか。(観察・学習カード)</p> </div>
<p>【まとめ】 思春期には体の中でも変化も起こり、女子は初経、男子は精通が起こる。また、心の変化も起こり、異性への関心が高まる。</p>	

第4時

本時のねらい

◎体をよりよく発育・発達させるための生活について理解する。（知識⑧）

◎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、説明する。（思考力、判断力、表現力等③）

学習活動	指導上の留意点
<p>1 「生活習慣チェックシート」を用いて、自分の生活態度について振り返る。</p> <p>2 学習課題を知る。</p>	<p>○「生活習慣チェックシート」で自分の生活を振り返らせ、自分ができていない要素について課題を考えさせる。</p>
<p>【学習課題】</p> <p>体がよりよく成長するためには、どんなことに気を付けて生活すればよいか考えよう。</p>	
<p>3 発育・発達との関係を知る</p> <p>① よりよい発育のための運動について知る。</p> <p>② よりよい発育のための食事について知る。</p> <p>③ よりよい発育のための睡眠について知る。</p>	<p>○毎日適度に運動すること、骨が太く丈夫になること、いろいろな運動ができるようになること、心臓や肺の働きが高まることを説明する。</p> <p>○三食摂取すること、三つの色をバランスよく食べること、たんぱく質・カルシウム・ビタミンの働きを説明する。</p> <p>○休息、入浴、睡眠、栄養補給、軽い運動、心の疲れ、睡眠と成長ホルモンとのかかわりを説明する。</p>
<p>評価【知識⑧】</p> <p>体をよりよく成長させるための食事、運動、休養・睡眠について書いていたか。（観察・学習カード）</p>	
<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>【まとめ】</p> <p>体をよりよく成長させるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠など、毎日の生活の仕方が大切。</p>	
<p>5 学んだことを自分の生活と関連付けて学習カードに記入し、発表する。</p>	<p>○改善したいことを理由とともに書かせることで、自分の思いに気付かせる。</p> <p>【課題に迫る発問】</p> <p>自分の生活で改善することはないだろうか。</p>
<p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>体をよりよく成長させるための食事、運動、休養・睡眠のそれぞれで気を付けることを選び、説明していたか。（観察・学習カード）</p>	

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【4月】第1週【9月】第2週【1月】第2週

単元名 体づくり運動（ア・体ほぐしの運動） 全9時間

（1）単元のねらい

技・知 : 体ほぐしの運動では、その行いを知るとともに、手軽な運動を行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができる。

思・判・表 : 自己の課題を見付け、その解決の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。

学・人 : 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、場や用具の安全に気を付けたりすること。

（2）運動の仕方等

体ほぐしの運動では、その行い方を知るとともに、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすること。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

心と体の変化に気付く	<p>○心や体の変化の気付き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすと心も弾み、体の動きが軽快になること。 ・体の力を抜くと気持ちが良いこと。 ・汗をかいた後は、気分もすっきりすること。 ・運動により心や体に変化することに気付くこと。 	<p>○心や体の変化の気付きへの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の前後では、気分が変化すること ・脱力したときの気持ち ・拍動数の変化 ・汗の量 ・体温の変化 ・呼吸の変化 ・皮膚の色の変化
みんなと関わり合う	<p>○友達との交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を通して自他の心と体に違いがあることを知ること。 ・誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると、楽しさが増すこと。 ・友達とともに体を動かすと心のつながりを感じ、体を動かすことへの不安が解消されること。 	<p>○友達との交流の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動した後の感想を交流する ・仲よく活動するために声かけや関わり方を工夫すること ・誰とでも活動することで、楽しさがあること ・友達と協力するために、温かい声かけが必要であること

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能	
つまずきの例	手立て・配慮
○伸び伸びとした動作で運動することが苦手	・低学年の体ほぐしの運動遊びで行った運動を繰り返し、なじみの深い簡単な運動を行ってみる。
○心や体の変化に気付くことが苦手	・気持ちや体の変化を表す言葉を示したり、問いかけたりし、自己の心や体の変化に合った言葉のイメージができるようにする
○友達と関わり合いながら運動することが苦手	・ペアやグループの組み方を考慮し、安心して活動に取り組めるようにする
思考力・判断力・表現力	
他者に伝える場面	内容例
○運動の楽しさや心地よさを味わい、基本的な動きを身に付けるために考えたり、見付けたりしたことを友達に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方について、友達と考え合う際に、自己の気付きを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりすること。 ・体を動かすと心が軽くなることや体の力を抜くと気持ちがよいこと、運動の仕方によって気持ちが変わることなどの気付きや、行ってみて楽しかったことなどを学習カードに書いたり、発表したりすること。
学びに向かう人間性	
つまずきの例	手立て・配慮
○運動の行い方が分からないために意欲的に取り組めない。	・友達の様子を見ながら、その真似をして体を動かし徐々に運動に加わることができるようにする。
○友達と関わり合うことが苦手で運動に意欲的に取り組めない	・意欲的に取り組む児童とペアやグループを組み、友達の動きに刺激を受けて一緒に様々な運動に挑戦できるようにする。
○運動への興味や関心がもてず意欲的に取り組めない	・体を動かしたり、みんなで運動をしたりすることのよさを個別に語ったり、易しい運動の行い方や場の設定、BGM など環境の工夫をし、少しでも取り組もうとする行動を称賛したり、励ましたりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則

解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) → 解説 P.62 第7集 P.126～140 体ほくしV

のびのびとした動作で用具などを用いた運動



仲間の動きを意識して動く



リズムを合わせて



風船でサッカー

リズムに乗って、心が弾むような動作で運動



ひき離そうとフェイントをかけて跳んだり、転がったりする。

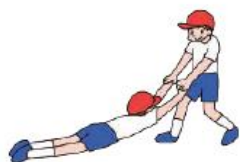


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

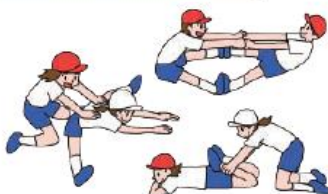


リズムによって、かけ声をかけて

互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング



気持ちのよいところまで押しやり引っ張ったり

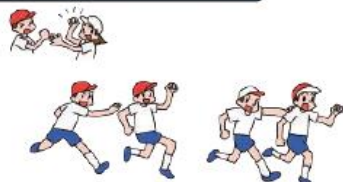


全身の力を抜いて

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



リーダーのまねをして走る



エンドレス鬼 つかまえたら、逃げる。(つかまったら、追いかける。)



横一列でタイミングを合わせて

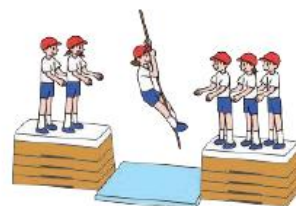
伝承遊びや集団による運動



仲間が引き抜かれないように



手つなぎ鬼




島から島へ


(6) 単元構想

①目指す子供の姿


テーマを基に仲間と一緒にできる運動を選んでしました。友達に合わせて協力したら、タイミングが合うようになりました。



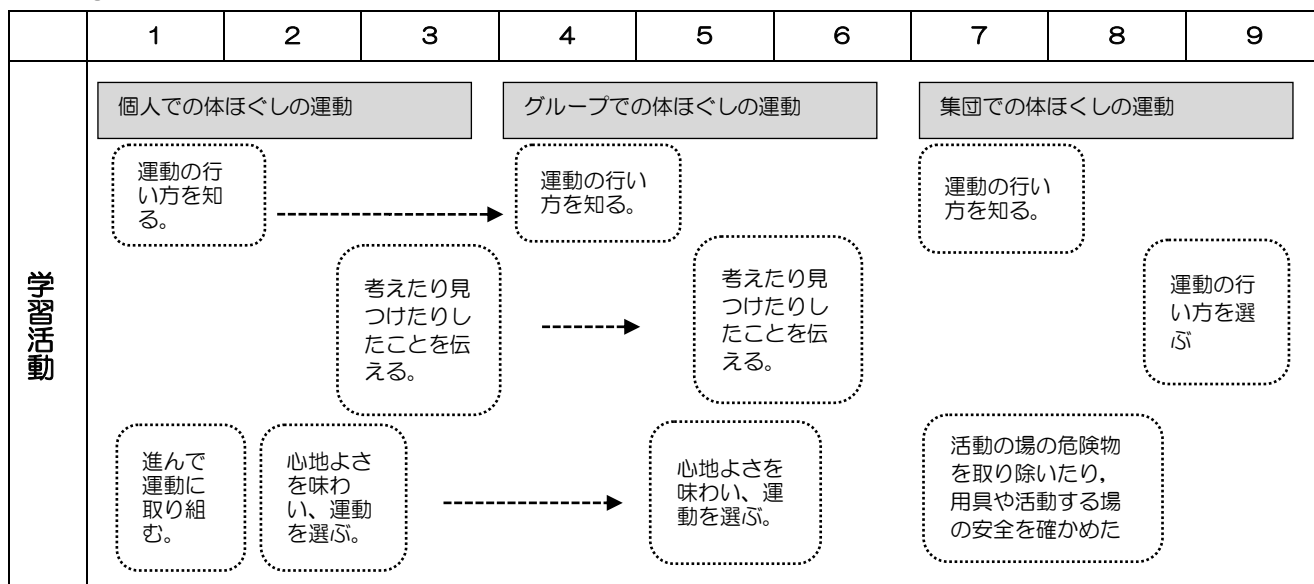
友達とぶつからないように間隔に気をつけながら楽しく運動することができました。



友達と交流することを意識して運動しました。アドバイスをしたり、アドバイスしてもらったりして工夫して運動しました。

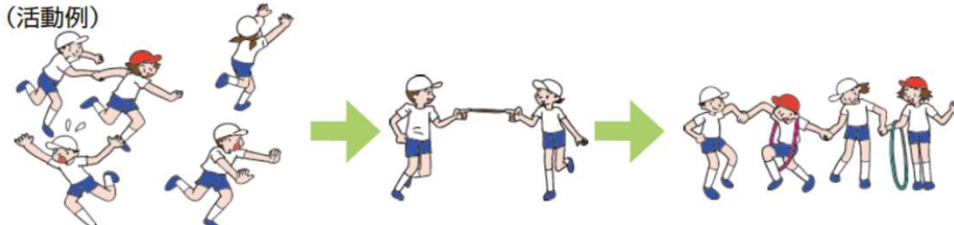


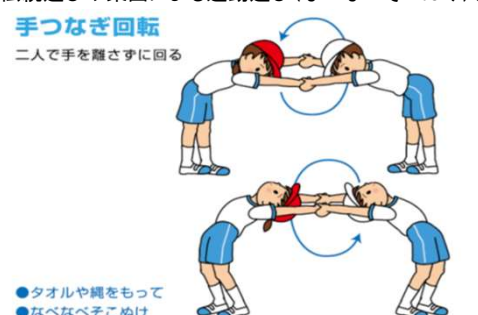

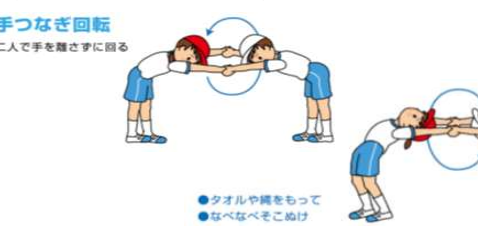

②単元の流れ




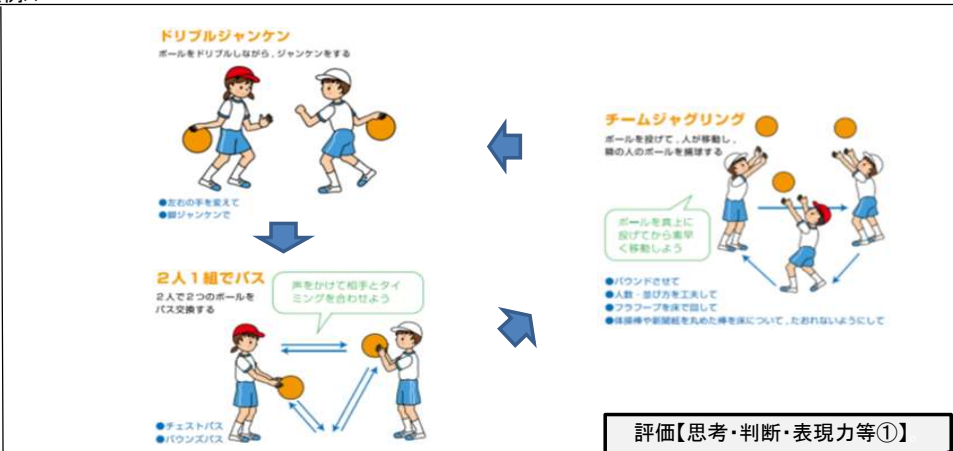


③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。 ○体ほぐしの運動に進んで取り組む。	知・技① 人間性等①	知識・技能①
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を選ぶ。	人間性等②	人間性等①
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、考えたり見つけたりしたことを伝える。	思・判・表③	思・判・表③ 人間性等②
4	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。	知・技①	知・技①
5	○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。	人間性等④	
6	○自己の課題を見付け、解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に行い方を試したりすること。	思・判・表①	思・判・表① 人間性等④
7	○いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。	知・技①	知・技①
8	○使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にする。	人間性等③	
9	○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。	思・判・表②	思・判・表② 人間性等③

時間	4 時間目 (全 9 時間)	
重点的指導事項	【知識・技能(運動)①】体ほぐしの運動の行い方を知る。	【本時：友達との交流を主とした活動】
活動内容	5	<p>《準備運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ 《学習課題の確認と、学習カードの記入》 <p>【学習課題】いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう。</p>
	10	<p>《オリエンテーション》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試しの運動。教師の模範のもと、いろいろな体ほぐしの運動を行う。 ・ミラー体操、体じゃんけんなど。 <p>ミラーストレッチ 向かい合って立ち、鏡に映っているように、相手と同じ動きをする</p> <p>どかが伸びたり曲がったりしているかな</p> <p>鏡役 人間役</p> <p>友達のをまねて、ゆっくり大きく動こう</p> <p>【課題に迫る発問】ペアやグループで一緒に運動するとどんな気持ちになる？</p>
	15	<p>※運動を通して友達と交流することは、1人で運動を行うより一層楽しくなることを押さえる。</p> <p>※その際、「運動のやり方や遊びのルールがわからない友達がいたらどのように接してあげたら良いか」を問いかけ、わかりやすく教えてあげることが大切で、そのためには、運動のやり方や遊びのルールをわかっていることが大切であることを押さえる。</p> <p>《伝承遊びによる運動遊び》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だるまさんがころんだ、フラフープ送りなどを行い、下記のように活動形態を工夫していく。 <p>指導【知識・技能(運動)①】</p>
	20	<p>※形態を変えることもやり方を変えることになり、楽しさも違ってくることを押さえる。</p> <p>※取り扱う伝承遊びのやり方を掲示したり、タブレットを用いて動画で紹介したりし、全体でやり方を確認する。</p> <p>※本時の体ほぐしの運動の主としたねらいは「友達と一緒に楽しく運動して、心も満足させること」を再度確認し、「笑顔で」「文句を言わない」「ナイス！いいぞ！などの声かけをする」などの姿が大切であることを押さえる。また、後半の活動において、そのような姿が見られたら、その都度、子供の姿を褒める声かけを行う。</p>
	25	<p>(活動例)</p>  <p>＜クラスみんなで＞ ＜少人数で＞ ＜グループで＞</p> <p>評価【知識・技能(運動)①】</p>
40	<p>《振り返り》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの記入。 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。 <p>《まとめ》 【まとめ】いろいろなやり方で友達と一緒に運動や遊びを行うと一層楽しくなるね。その時、運動や遊びのやり方をわかっておくことが大切だね。</p>	
45	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《片付け》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラジカセなど <p>体力を高める運動例2《長崎県教育委員会》 図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》</p>	
評価事項	評価【知識・技能(運動)①】いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知る。(観察・動画)	

時間	5 時間目 (全 9 時間)	
重点的指導事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【学びに向かう力、人間性等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。 </div>	【本時: 体への気づきを主とした活動】
5	<<準備運動>> ・ジャックナイフストレッチ <<学習カードの記入>> ・今の気持ちなど。 「運動する前は、どんな気持ちかな。」 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【学習課題】友達のことを考えて声をかけ合いながら、体ほぐしの運動をしよう。 </div>	
10 15	<<伝統遊びや集団による運動遊び(なべなべそこぬけ)①>> 手つなぎ回転 二人で手を離さずに回る  	
20 25	<<振り返り>> ・児童の感想や気づきを発表させる。 ※前半の活動で、手が離れたり、うまく回れなかったりしたときに、ペアで声を掛け合ったか確認する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【学習課題】手つなぎ回転をうまくできるようにしようとするときに、ペアでどんなことに気を付けるといいかな？ </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【考えるための例示】 ※回るスピード ・相手の調子を尋ねて合わせる ※回る向き ・相手が回りやすい向きを尋ねて合わせる ※向かい合う距離 ・腕の伸びや体の曲げ具合で、相手が痛さを感じないか </div>	※例示の視点を投げかけながら、前半の振り返りで出た声掛けも含め、たくさん引き出す。 ※「相手の体の調子を気遣い、状態を尋ねること」、「友達に自分の状態を恥ずかしながら話すこと」が大切なことを押さえ、友達の体の調子に気づき、無理なくそれに合わせたやり方で運動するように投げかける。 ※普段の学級経営や道徳との関連も図りながら、心地よい言葉かけは体だけでなく心も元気にするよう配慮する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> 指導【学びに向かう力、人間性等④】 </div>
30 35	<<伝統遊びや集団による運動遊び(なべなべそこぬけ)②>> ※もう一度「なべなべそこぬけ」を行う中で、話し合ったことを実践するように押さえる。 ※縄や棒を使うなど、やり方を変えてもよいことを知らせる。 手つなぎ回転 二人で手を離さずに回る  	
40	<<振り返り>> ・学習カードの記入。 ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気づきを発表させる。 ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【まとめ】声をかけあいながら体ほぐし運動をすると、相手の気持ちや体の様子がよく分かるね。 相手の様子を考えると、言葉を掛けて運動をすると、心と体が心地よくなるね。 </div>	
45	<<整理運動>>(手首・足首・首のストレッチ) <<片付け>> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: right;"> 体力を高める運動例2<<長崎県教育委員会>> 図: 体育まるわかりハンドブック<<文部科学省>> </div>	
評価事項		

時間	6 時間目 (全 9 時間)			
重点的指導事項	【思考・判断・表現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、解決するために様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に行い方を試したりする。	【本時・体への気づきを主とした活動】		
活動内容	【学習課題】友達と自分の運動のやり方を比べて、自分の課題を見付け、課題の改善を目指して運動を工夫しよう。			
	<<試しの運動>>ボールを用いた運動 【課題に迫る発問①】運動をうまく行うポイントをみんなで考えよう。 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;">評価【学びに向かう力、人間性等④】</div>			
	※運動の心地よさを感じる事、自分や友達の体の様子がよりよ改善される(良い点をもっと伸ばす)こと、が単元のねらいであることを押さえる。 ※次の運動を順にいくつかのペアやグループに行わせながら、うまく行うためのポイントを全体で確認する。(ポイントはカード等で明示する)			
	5	ドリブルジャンケン ボールをドリブルしながら、ジャンケンをする  <ul style="list-style-type: none"> ● 左右の手を変えて ● 脚ジャンケンで 	2人1組でパス 2人で2つのボールをパス交換する  <ul style="list-style-type: none"> ● チェストパス ● バウンズパス 	チームジャグリング ボールを投げて、人が移動し、隣の人のボールを捕球する  <ul style="list-style-type: none"> ● ボールを真上に上げてから素早く移動しよう ● バウンドさせて ● 人数・並び方を工夫して ● フラワーを床で回して ● 体幹や新関節を丸めた棒を床につけて、たぶらないようにして
	10	<ul style="list-style-type: none"> ・体の近い位置でドリブル ・腕を伸ばし過ぎず、手首でつく感じ ・バウンドが高くならないように ・じゃんけんの声はゆっくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールをしっかり見る ・パスのスピードが速すぎないように ・胸の前でボールをキャッチできるように ・バウンドさせる位置に目印を置く ・「イチ、ニのサン」とパスをするタイミング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールをしっかり見る ・ボールを高く上げる ・胸の前でボールをキャッチ ・動く方向を確認し、素早く移動する ・「イチ、ニのサン」とタイミングを声を
15	【課題に迫る発問②】自分の課題を選んで、解決するためのやり方を友達と一緒に試してみよう。			
20	※3つの運動の場所を決め、ローテーションで全ての運動を行うようにする。(4×3、音楽を切り替えたりタイマーを示したりする) ※それぞれの運動でうまくいかないときは、どこを改善すればよいのかポイントの例示から選び、それを課題とすることを押さえる。 ※運動をうまく行うことができるときは、「何回まで続けることができるのか」「距離を離してできるか」「回転などの動きを加えてできるか」など、条件を変えて挑戦するようにする。 ※ペア間やグループ間で、互いに見合い、課題と解決の方法(ポイント)を教え合うよう促す。			
25	<<場の設定例>> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> タイマー ステージ </div> <div style="margin-left: 20px;">  </div> <div style="margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 評価【思考・判断・表現力等①】 </div> </div>			
30	<<振り返り>> ・学習カードの記入。(選んだ課題と解決のために試したこと) ・うまくいった児童の紹介や、児童の感想や気付きを発表させる。 ・上手に活動できたグループをいくつか紹介し、よかった点を言う。			
35	<<まとめ>> 【まとめ】友達と一緒に、課題を見付けて、うまくいくように運動の行い方を選んだり、試したりして運動を行うと楽しくなるよね。課題がうまくできるようになると、もっと楽しくなるよね。			
40	<<整理運動>> ・手首、足首、首のストレッチなど。 <<片付け>>			
45	図: 体育まるわかりハンドブック《文部科学省》			
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等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。	評価【思考・判断・表現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。(観察・学習カード)		

4 単元指導計画及び展開例

【9月】

単元名 鉄棒運動 (B 器械運動) 全7時間

(1) 単元のねらい

知・技 : 鉄棒運動では、その行い方を知るとともに、支持系の基本的な技をすること

思・判・表 : 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。

学・人 : 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。

(2) 運動の仕方等

鉄棒運動では、自己の能力に適した支持系の基本的な技をすること。また、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。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

補助逆上がり	<ul style="list-style-type: none"> 体を丸めて鉄棒からおなかを離さない。 ダンゴ虫や足抜き回りの練習をする。 布団干しの姿勢から支持の姿勢を繰り返す。 	逆上がり (発展)
かかえ込み後ろ回り	<ul style="list-style-type: none"> 腰を大きく浮かせる。 タオルを巻いて鉄棒から離れないようにする。 補助者に回転の勢いをつけてもらう。 	後方支持回転 (発展)
後方片膝掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> 伸ばした足を大きく振る。 伸ばした足を持ち上げるように補助してもらう。 手首を返しながらかき上がる。 	後方もも掛け回転 (発展)
両膝掛け倒立下り	<ul style="list-style-type: none"> 両手を肩幅の間隔で地面につける。 頭を起こして地面を見る。 体全体が倒れないように、片足ずつ地面につく。 	両膝掛け振動下り (発展)

※参考 (第3学年で学習した技)

抱え込み前回り	<ul style="list-style-type: none"> ツバメの姿勢で、背中を伸ばし、顔を上げて前を見る。 脚を抱えている時に、脇を締める。 肘を鉄棒で押さえて、体を振る。 	前方支持回転 (発展)
---------	--	----------------

転向前下り	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒をまたいで座る。 支える手を持ち替える。 	片足踏み越し下り (発展)
膝掛け振り上がり	<ul style="list-style-type: none"> 片膝をかけて、体を大きく振る。 かけていない方の足は真っ直ぐ延ばす。 膝をけた後、かかとを素早くおしりへひきつける。 手首を返し、回転に合わせて胸を張る。 	膝掛け上がり (発展)
前回り下り	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒からおなかを離さない。 最後まで回りきってから着地する。 着地の足が、鉄棒よりも後ろに来るように肘を曲げる。 手首を返して回転をする 	前方支持回転 (発展)
前方片膝掛け回転	<ul style="list-style-type: none"> 肘と背中をしっかり伸ばして回る。 手首を返して起き上がる。 	前方もも掛け回転 (発展)

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○補助逆上がり が苦手	ダンゴムシや足 抜き回り、ふと ん干しから支持 の姿勢を繰り返 すなどの運動遊 びに取り組み、 体を鉄棒に引き つけたり、回転 したり、腹支持か ら起き上がる動き が身に付くように する。	○見付けたポイ ントを伝える 例 ○目印を置くな どして、友達 の技の出来ば えを伝える例	つまずいていた 技が上手にでき た際に、わかっ たことを言葉で 伝えたり、連続 図の絵の横に付 箋を貼って文字 で示したりして 伝えること。 友達の手の着く 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 に伝えること。	○技の恐怖心が ある児童 ○技への不安感 がある児童	落ちても痛くない ようにマット を敷いたり、回 転しやすいよう に鉄棒に補助具 を付けたりし て、場を工夫す る。 必要な体の動か し方や運動感覚 が身に付くよう に、低学年で学 習した運動遊び に取り組む場を 設定する。
○かかえ込み後 ろ回りが苦手	ふとん干しの姿勢 で揺れたり、ふと ん干しの姿勢から 足を抱えて揺れた りするなどの鉄棒 に腹を掛けて揺れ る運動遊びに取り 組んだり、補助や 補助具で回転しや				

	<p>すくしたりして勢いのつけ方や体を丸めて鉄棒から離さない動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○後方片膝掛け 回転が苦手</p>	<p>ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座って反対側の足を振ったり、鉄棒に片膝を掛けて揺れたりして、バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり、体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○両膝掛け倒立 下りが苦手</p>	<p>こうもりで揺れたり、足抜き回りなどで鉄棒に足を掛けて逆さまでぶら下がったり、揺れたり、懸垂の姿勢から前後に回転したりする運動遊びに取り組み、逆さまで体を動かしたり、鉄棒に足を掛けたりする動きが身に付くようにする。</p>				

※参考（第3学年で学習した技）

知識・技能		思考力・判断力・表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○前回り下りが 苦手</p>	<p>ふとん干しなどの鉄棒に腹を掛けて揺れる運動遊びに取り組み、補助を受けて回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や</p>	<p>○見付けたポイントを伝える例</p>	<p>つまずいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして</p>	<p>○技の恐怖心がある児童</p>	<p>落ちても痛くないようにマットを敷いたり、回転しやすいように鉄棒に補助具を付けたりして、場を工夫する。</p>

<p>○かかえ込み前 回りが苦手</p>	<p>体を丸めて鉄棒から離さない動きが身に付くようにする。</p> <p>ふとん干しの姿勢から足を抱えて揺れたり、支持の姿勢からふとん干しを繰り返したりするなどの鉄棒に腹を掛けて揺れる運動遊びに取り組んだり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて鉄棒から離さない動きが身に付くようにする。</p>	<p>○目印を置くなどして、友達の技の出来ばえを伝える例</p>	<p>伝えさせる。</p> <p>友達の手の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、動きのできればえを友達に伝えさせる。</p>	<p>○技への不安感がある児童</p>	<p>必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、低学年で学習した運動遊びに取り組む場を設定する。</p>
<p>○転向前下りが 苦手</p>	<p>ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり、台などを設置して足を台上につけて行ったりして、バランスをとる動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○膝掛け振り上がり がりが苦手</p>	<p>片膝を掛けて大きく振れるように補助を受けて回転したり、鉄棒に補助具をつけて回転しやすいようにしたりして振りの勢いを利用して起き上がる動きが身に付くようにする。</p>				

<p>○前方片膝掛け 回転が苦手</p>	<p>鉄棒上に片足を掛けて座ったり、鉄棒に片膝を掛けて揺れたりして、バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり、体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにする。</p>				
--------------------------	--	--	--	--	--

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.45・46

技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

運動の行い方の工夫

基本的な上がり技や支持回転技、下り技を身に付けることができるように、コツとなる動きのポイント*を具体的に取り上げるとともに、基礎となる感覚を段階的に習得できる運動遊びなどを取り入れるようにします。*「動きのポイント」は左のページを参照

<段階的な指導の例>

- ・腹でのぶら下がり遊び→かかえ込み回り
- ・ジャングルジムや登棒で体を振ったり回ったりする遊び→補助逆上がり、後方膝かけ回転
- ・両膝掛けで体を振る遊び→両膝掛け倒立下り、両膝掛け振動下り など



振り足のつま先をできるだけ速くに伸ばすようにして大きく振ってみよう。友達の手は何回タッチできるかな。

振り足が伸びてきたよ。その調子で大きく振って。



運動の場の工夫

児童が基本的な技を習得するとともに、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ために、自分の課題に合った練習方法や練習の場を選ぶなど、活動を工夫できるように、運動の場を複数設けたり、補助具を用意したりします。

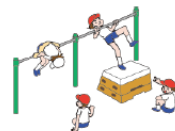
<技の組合せの例>

- ・膝掛け振り上がり→後方膝掛け回転
- ・かかえ込み回り→前回り下り など

<運動の場を工夫する際の留意点>

- ・運動の場を複数設ける時は、指導の行き届く範囲とし、安全に留意する。
- ・補助具は、学習のねらいに応じて用意し、児童が正しく活用できるように十分に指導する。

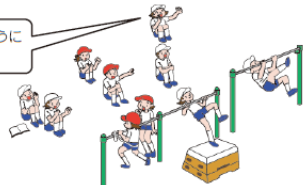
練習方法や練習の場所を自分で選んで、できるようになった技を繰り返したり、組み合わせたりしてみよう。基本的な技の練習にじっくりと取り組みましょう。



課題をもてるように言葉がけを具体的にする

児童が友達と励まし合ったり、自分の力に応じた練習方法などを選んだりしながら、基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組む、それぞれについて自己の能力に適した技ができるように、指導のねらいを明確にし、児童が課題に気付ける言葉がけを具体的に言うようにします。

腰が鉄棒から離れないようにするといいよ。

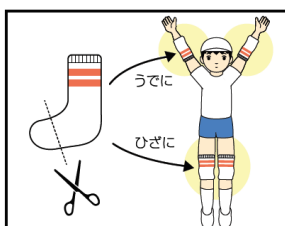


逆上りのコツは何か。腰と鉄棒の位置を手がかりにして友達の動きを見てみましょう。

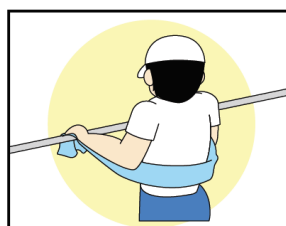
技のポイントを知るとともに、自分の課題を見付けることを意図して言葉がけをします。



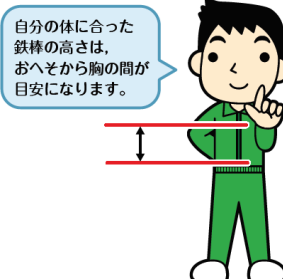
◇効果的な補助具



古くなった靴下を活用した膝当て



手ぬぐいを活用した逆上がり補助具

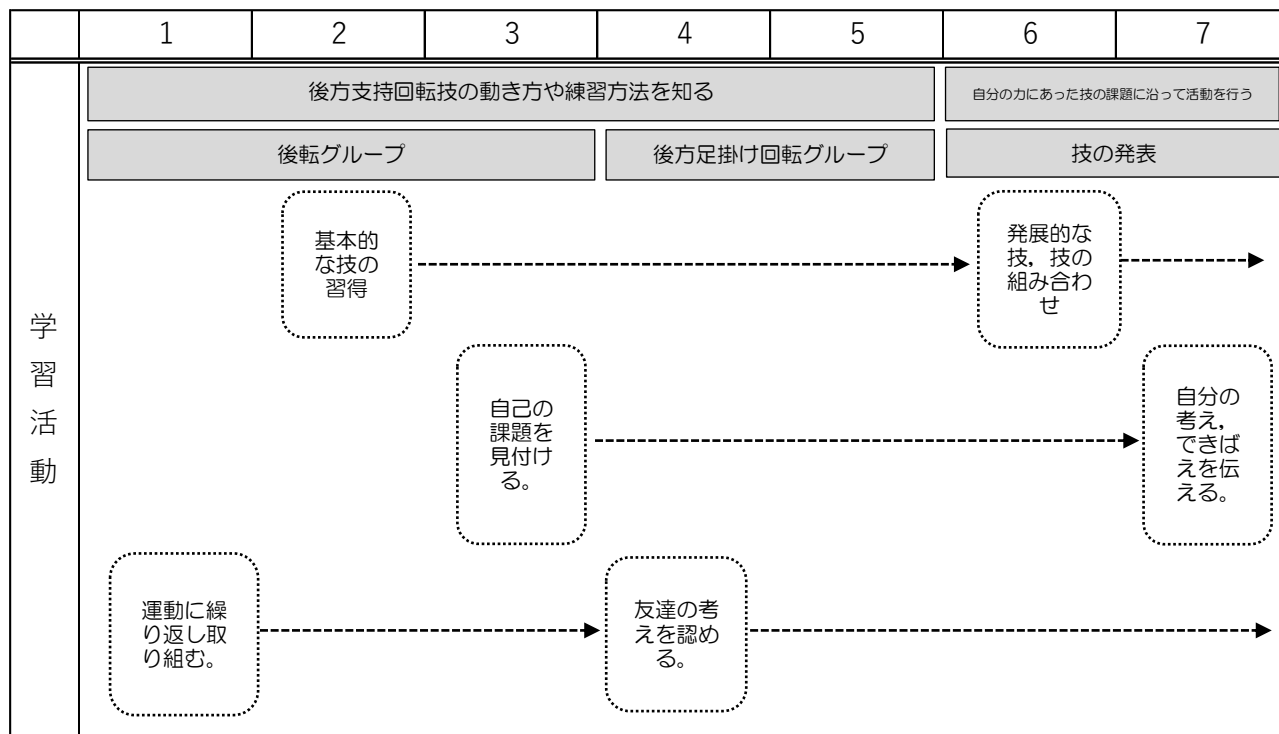


(6) 単元構想

① 目指す子供の姿



②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○鉄棒運動に進んで取り組む。	学・人①	
2	○自己の能力に適した支持系の基本的な技をする。	知・技⑤	学・人①
3	○動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見つける。	思・判・表①	思・判・表①
4	○互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認める。	学・人④	知・技⑤
5	●基本的な技に十分取り組む。		学・人④
6	○基本的な技に十分に取組んだ上で、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。	知・技⑥	
7	○課題の解決のために自分が考えたこと、できばえを伝える。	思・判・表③	思・判・表③ 知・技⑥

支持系
(前方支持回転技)

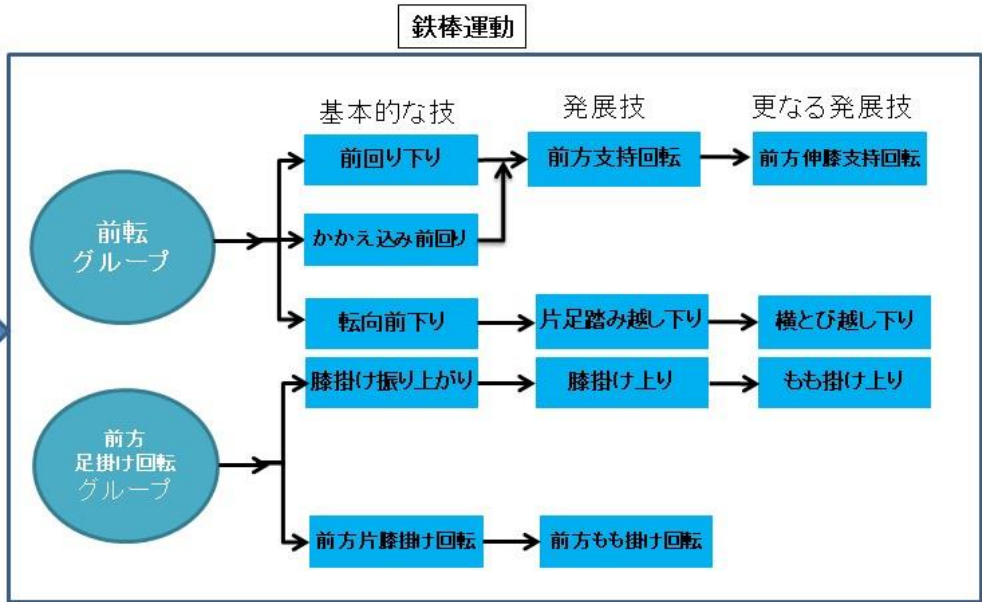
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- 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

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前回り下り」を習得していれば、前転系の発展技「前方支持回転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「前方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。

支持系
(後方支持回転技)

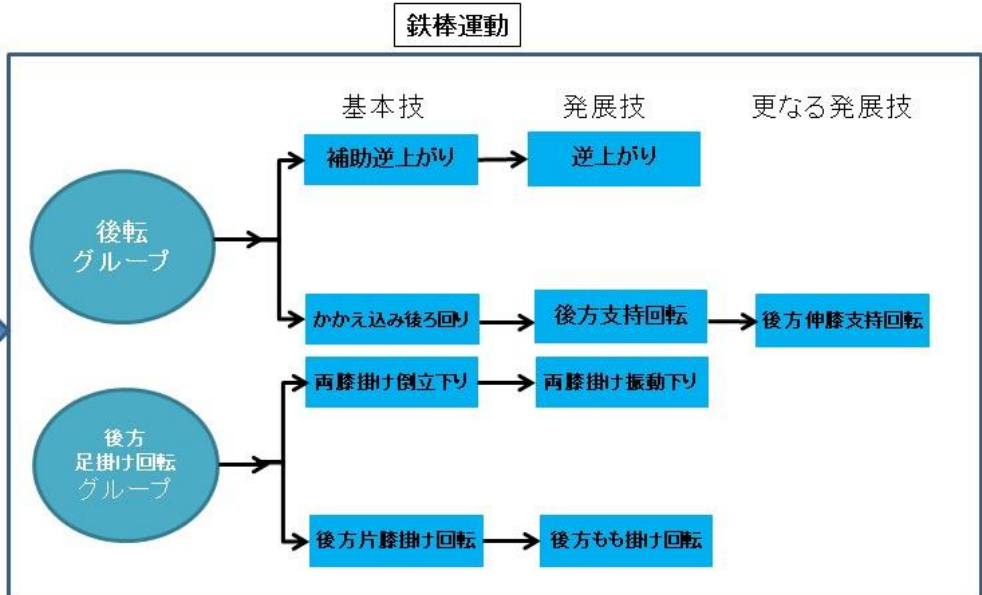
鉄棒を使った運動遊び

- ふとん干し
- ツバメ
- 足抜き回り
- ふたの丸焼き
- 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

固定施設を使った運動遊び

- ジャングルジム
- 雲梯
- 登り棒
- 肋木

鉄棒運動の技の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「補助逆上がり」を習得していれば、後転系の発展技「逆上がり」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「後転系」もしくは「後方足掛け回転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。

※参考(中学校学習指導要領解説 保健体育編より中学1年～中学3年で例示された技)

中学1、2年

中学3年

鉄棒運動の主な技の例示






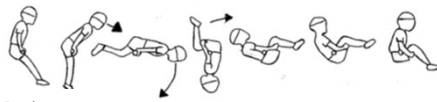
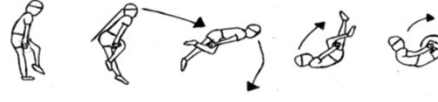
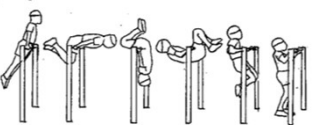



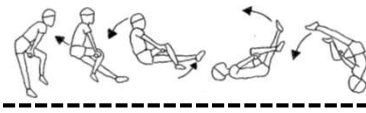

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 前方伸膝支持回転	前方伸膝支持回転
		踏み越し下り	→ 支持跳び越し下り	支持跳び越し下り
持	後方支持回転	前方足かけ回転	前方膝かけ回転 → 前方ももかけ回転	前方ももかけ回転
		膝かけ上がり	→ 膝かけ上がり → け上がり	ももかけ上がり → け上がり
懸	懸垂	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
		後ろ振り跳びひねり下り	→ 棒下振り出し下り	棒下振り出し下り
懸	懸垂	後方足かけ回転	後方膝かけ回転 → 後方ももかけ回転	後方ももかけ回転
		後方膝かけ回転	→ 後ろ振り跳びひねり下り	後ろ振り跳びひねり下り
懸	懸垂	懸垂振動	→ 後ろ振り跳び下り	懸垂振動ひねり
		(順手・片逆手)	→ 前振り跳び下り	前振り跳び下り


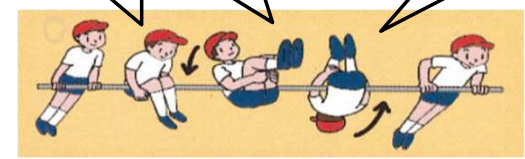

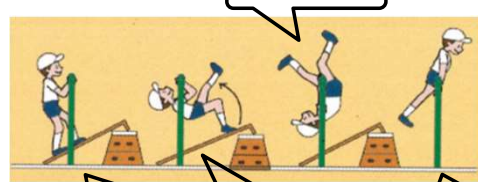
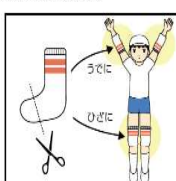
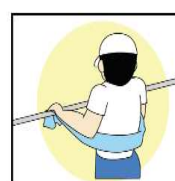
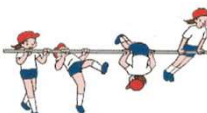



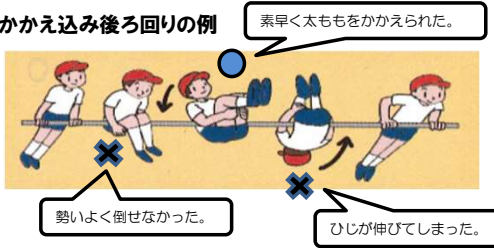
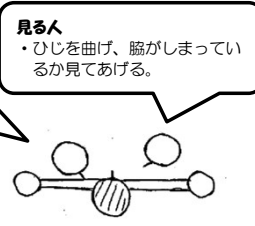
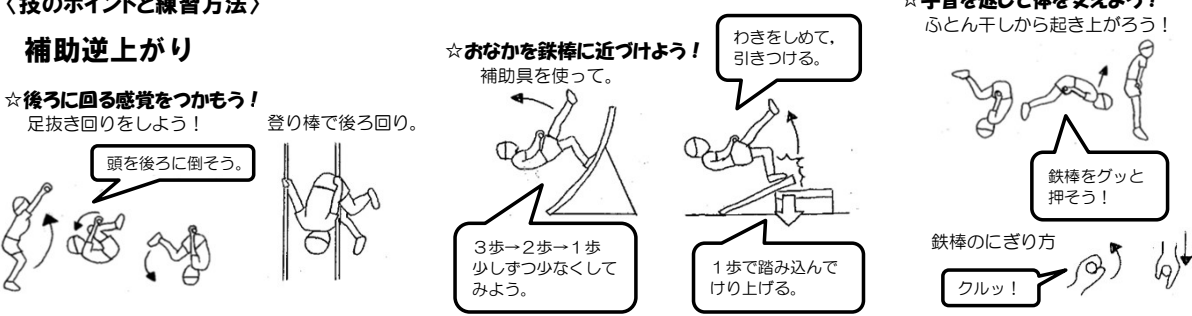
鉄棒運動の主な技の例示


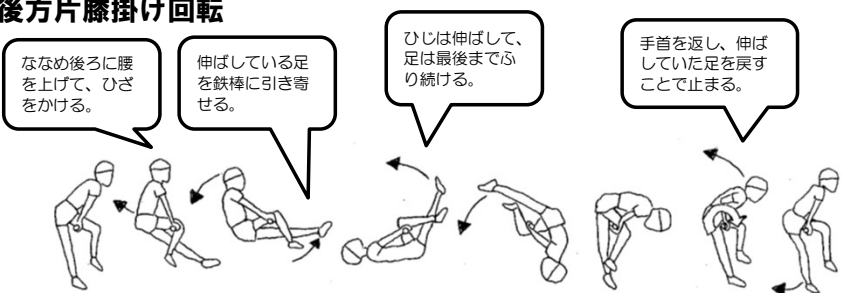


系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
支	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 前方伸膝支持回転	前方伸膝支持回転
		踏み越し下り	→ 支持跳び越し下り	支持跳び越し下り
持	後方支持回転	前方足掛け回転	前方膝掛け回転 → 前方もも掛け回転	前方もも掛け回転
		膝掛け上がり	→ 膝掛け上がり → け上がり	もも掛け上がり → け上がり
懸	懸垂	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
		後ろ振り跳びひねり下り	→ 棒下振り出し下り	棒下振り出し下り
懸	懸垂	後方足掛け回転	後方膝掛け回転 → 後方もも掛け回転	後方もも掛け回転
		後方膝掛け回転	→ 後ろ振り跳びひねり下り	後ろ振り跳びひねり下り
懸	懸垂	懸垂振動	→ 後ろ振り跳び下り	懸垂振動ひねり
		(順手・片逆手)	→ 前振り跳び下り	前振り跳び下り



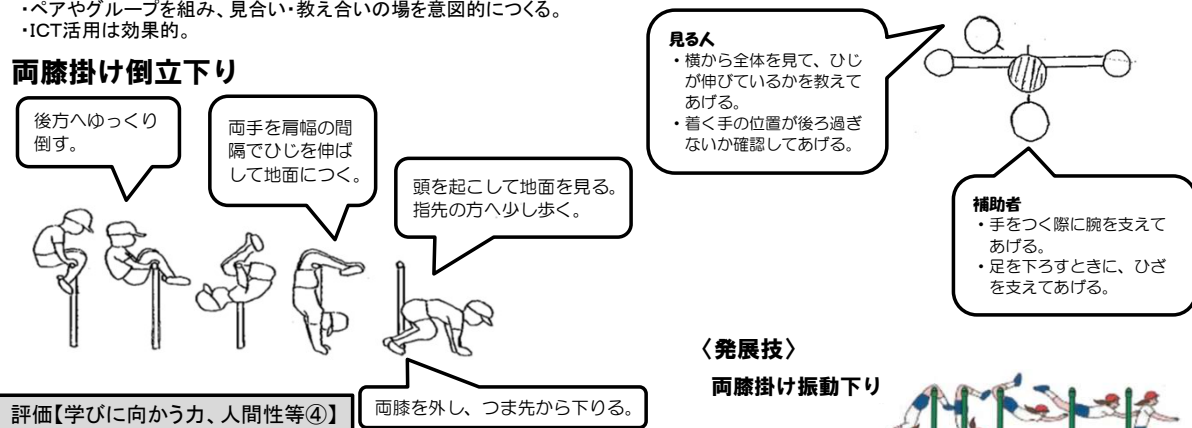
(8)展開例

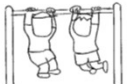



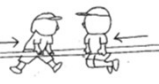





時間	1 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学びに向かう力、人間性等①】 鉄棒運動に進んで取り組む。</p> </div>
5	<p>○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び</p> <p style="text-align: center;">〈鉄棒遊びの例〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> </div> <p style="text-align: center;">ぶら下がり競争</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>【学習課題】 鉄棒の行い方や学習する鉄棒の技を知り、挑戦してみよう。</p> </div>
10	<p>〈オリエンテーション〉 ○学習の進め方 ・全7時間の流れ、準備物の確認、学習カードの書き方、グループ編成など。</p> <p>○安全指導 ・危険物の確認、試技前の安全確認、試技の順番、鉄棒の握り方(特に親指には注意)など。</p> <p>○技の系統性について知る ・これまでに学習した技、これから学習する技の確認。</p> <p style="text-align: center;">※ビデオ等をデジタルテレビやIpad等で見せられることが望ましい。難しい場合は、運動図でも可。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;">    </div> <p style="text-align: center;">順手 逆手 片逆手</p>
15	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】 【課題に迫る発問】 これまで、どんな技を学習してきましたか？</p> </div> <p>○3年生で学習した技を振り返る。</p> <p style="text-align: center;">〈上がり技〉</p> <p style="text-align: center;">膝掛け振り上がり</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: center;">〈回転技〉</p> <p style="text-align: center;">かかえ込み前回り 前方片膝掛け回転</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">〈下り技〉</p> <p style="text-align: center;">前回り下り 転向前下り</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
35	<p>○これから学習する技の紹介と試しの運動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">〈上がり技〉</p> <p style="text-align: center;">補助逆上がり</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">〈回転技〉</p> <p style="text-align: center;">かかえ込み後ろ回り</p>  <p style="text-align: center;">後方片膝掛け回転</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">〈下り技〉</p> <p style="text-align: center;">両膝掛け倒立下り</p>  </div> </div> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>【まとめ】 今の自分の力が分かったね。これから、いろいろな技が上手にできるように練習していこう。</p> </div> <p>○振り返り(学習カード記入、発表) ・これから学習する技で、できそうな技を発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。</p> <p>○整理運動、片付け ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>図: 体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p> </div>
45	<p>評価事項</p>


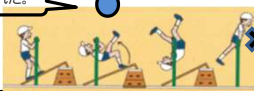
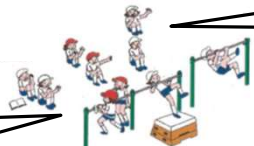

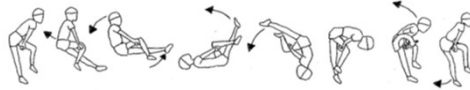
時間	2 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	【知識及び技能⑤】 自己の能力に適した支持系の基本的な技をする。
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元氣よく行う。</p>  <p>ぶら下がり競争 足じゃんけん ふとんほしじゃんけん なまけものじゃんけん どんじゃんけん</p>
10	<p>【学習課題】 かかえ込み後ろ回りと補助逆上がりを身に付けよう。</p>
15	<p>○かかえ込み後ろ回りに取り組む。(1/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>指導【知識及び技能⑤】 【課題に迫る発問】 上手くできるポイントはどこだろう？</p> <p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <p>☆恐怖心をなくそう！ かかえ込んだ姿勢から始めてみよう。</p> <p>勢いよく後方へ倒そう！</p> <p>怖いときは、背中や腰を支えてもらおう！</p> <p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <p>支持姿勢から体を後方へ、勢いよくたおす。</p> <p>素早く太ももをかかえ込み、鉄棒をはさみ込む。</p> <p>ひじを曲げ、腕をしめて、ひじを鉄棒に押しつけて回る。</p>  <p>〈発展技〉 後方支持回転</p> 
20	<p>○補助逆上がりに取り組む。(1/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>※技のポイントと練習方法は第3時に記載</p> <p>補助逆上がり</p> <p>足を高く上げる。</p>  <p>◇効果的な補助具</p>  <p>古くなった靴下を活用した膝当て</p>  <p>手ぬぐいを活用した逆上がり補助具</p> <p>自分の体に合った鉄棒の高さは、おへそから胸の間が目安になります。</p> <p>組み合わせ技を意識して、順手が望ましい。(逆手でも可)</p> <p>腕を曲げ、腰を鉄棒に引き付ける。</p> <p>手首を返して鉄棒に上がる。</p> <p>〈発展技〉 逆上がり</p> 
30	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>【まとめ】 ポイントを意識して練習すると、技が上手になったり、できるようになったりするね。</p> <p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日学習した技のコツや難しかったことを発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
45	<p>評価事項 【学びに向かう力、人間性等①】 鉄棒運動に進んで進んで取り組んでいたか。(観察)</p>

時間	3 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等①】 技や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。	
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かさず部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p>  <p>ぶら下がり競争 足じゃんけん ふとんほしじゃんけん なまけものじゃんけん どんじゃんけん</p>	
10	<p>【学習課題】</p> <p>ポイントに気を付けながら、かかえ込み後ろ回りと補助逆上がりに取り組み、自分の課題を見付けよう。</p>	
15	<p>○かかえ込み後ろ回りに取り組む。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>※技のポイントと練習方法、発展技は、第2時に記載</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等①】 【課題に迫る発問】 ポイントと照らし合わせて、まだ自分ができていないところはどこだろう？</p>	
20	<p>〈自己の能力に適した課題を見付ける例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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付ける。 <p>かかえ込み後ろ回りの例</p>  <p>素早く太ももをかかえられた。</p> <p>勢いよく倒せなかった。</p> <p>ひじが伸びてしまった。</p> <p>〈教え合いのポイント〉</p> <p>見る人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじを曲げ、脇がしまっているか見てあげる。 <p>補助者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後方へ倒す時に足を押し上げる。 ・回りが過ぎないように回転を止めてあげる。 	
25	<p>○補助逆上がりに取り組む。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>指導【思考力、判断力、表現力等①】</p>	
30	<p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <p>補助逆上がり</p> <p>☆後ろに回る感覚をつかもう！ 足抜き回りをしよう！ 登り棒で後ろ回り。</p>  <p>頭を後ろに倒そう。</p> <p>3歩→2歩→1歩 少しずつ少なくしてみよう。</p> <p>1歩で踏み込んでけり上げる。</p> <p>☆手首を返して体を支えよう！ ふとん干しから起き上がろう！</p> <p>☆おなかを鉄棒に近づけよう！ 補助具を使って。</p> <p>わきをしめて、引きつける。</p> <p>鉄棒をグッと押そう！</p> <p>鉄棒のにぎり方</p> <p>クルッ！</p>	
40	<p>【まとめ】 ポイントと照らし合わせて、自分のできていないところを重点的に練習することが大切だね。</p>	
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が取り組んだ技と課題を発表させる。 ・話形を用意しておくこと発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>	
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等①】</p> <p>技や動きのポイントと照らし合わせて、自己の課題を見付けている。(学習カード)</p>	

時間	4 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	<p>【学びに向かう力、人間性等④】 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認める。</p>
5	<p>○準備運動 ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び</p> <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p>  <p>ぶら下がり競争 足じゃんけん ふとんぼしじゃんけん なまけものじゃんけん どんじゃんけん</p>
10	<p>【学習課題】 友達とアドバイスし合いながら、後方片膝掛け回転と両膝掛け倒立下りに挑戦しよう。</p>
15	<p>○後方片膝掛け回転に取り組む。(1/2) ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。</p> <p>※技のポイントと練習方法、発展技は第5時に記載</p> <p>評価【知識及び技能⑤】 【課題に迫る発問】 友達と教え合うときに大切なことはなんだろう？</p>
20	<p>後方片膝掛け回転</p>  <p>ななめ後ろに腰を上げて、ひざをかける。 伸ばしている足を鉄棒に引き寄せる。 ひじは伸ばして、足は最後までふり続ける。 手首を返し、伸ばしていた足を戻すことで止まる。</p> <p>鉄棒に装着するフックや膝サポーターがあるとよい。ダンボールや靴下でも代用できる。</p>
25	<p>○両膝掛け倒立下りに取り組む。(1/2) ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。</p> <p>〈技のポイントと練習方法〉 ☆逆さ感覚を高めよう！ こうもりで揺れてみよう！</p>
30	<p>指導【学びに向かう力、人間性等④】</p> <p>両膝掛け倒立下り</p>  <p>後方へゆっくり倒す。 両手を肩幅の間隔でひじを伸ばして地面につく。 頭を起して地面を見る。指先の方へ少し歩く。 両膝を外し、つま先から下りる。</p> <p>足抜きまわりから、ぶら下がってみよう！</p> <p>足抜き回りから、両足を鉄棒に掛けてみよう。</p> <p>〈発展技〉 両膝掛け振動下り</p> 
35	<p>【まとめ】 互いに気付きや考えを伝え合い、友達のアドバイスを受け入れて練習することが大切だね。</p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表) ・取り組んだ技、友達のアドバイス、結果を発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。</p> <p>○整理運動、片付け ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。</p> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	<p>【知識及び技能⑤】 自己の能力に適した支持系の基本的な技ができていたか。(観察・動画)</p>

時間	5 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	●基本的な技に十分取り組む。
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かさず部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p>  <p>ぶら下がり競争 足じゃんけん ふとんほしじゃんけん なまけものじゃんけん どーんじゃんけん</p>
10	<p>【学習課題】 友達のアドバイスを取り入れて、後方片膝掛け回転と両膝掛け倒立下りを身に付けよう。</p>
15	<p>○後方片膝掛け回転に取り組む。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>【課題に迫る発問】 上手くできるポイントに気を付け、教え合いながら練習をしよう。</p>
20	<p>〈技のポイントと練習方法〉</p> <p>後方片膝掛け回転</p> <p>☆回転スピードをつけよう！ 勢いをつけて回る。</p> <p>足を最後までふり上げよう！ 前後にふって一気に上がる。</p> <p>〈教え合いのポイント〉</p> <p>見る人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじが伸びているか、背中が伸びているか見てあげる。 <p>補助者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・起き上がる時にひざを押し上げる。 ・回り過ぎないように回転を止めてあげる。 <p>ひじをピンと伸ばす。</p> <p>肩で大きな円を描くように回る。</p> <p>つま先で大きく円を描くように。</p> <p>ポールを後ろに蹴るように。</p> <p>〈発展技〉 後方もも掛け回転</p> 
30	<p>○両膝掛け倒立下りに取り組む。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体でポイントを確認しながら、繰り返し練習を行う。 ・ペアやグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ICT活用は効果的。 <p>両膝掛け倒立下り</p> <p>後方へゆっくり倒す。</p> <p>両手を肩幅の間隔でひじを伸ばして地面につく。</p> <p>頭を起こして地面を見る。指先の方へ少し歩く。</p> <p>〈教え合いのポイント〉</p> <p>見る人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横から全体を見て、ひじが伸びているかを教えてあげる。 ・着く手の位置が後ろ過ぎないか確認してあげる。 <p>補助者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつく際に腕を支えてあげる。 ・足を下ろすときに、ひざを支えてあげる。 <p>評価【学びに向かう力、人間性等④】</p> <p>両膝を外し、つま先から下りる。</p> <p>〈発展技〉 両膝掛け振動下り</p> 
40	<p>【まとめ】 ポイントを友達と教え合いながら練習すると、技が上手になったり、できるようになったりするね。</p>
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取り組んだ技、友達からのアドバイス、結果を発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p>
評価事項	<p>【学びに向かう力、人間性等④】</p> <p>互いの動きを見合ったり補助を合ったりして、技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めていたか。(観察)</p>

時間	6 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【知識及び技能⑥】 基本的な技に十分に取り組んだ上で、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。 </div>	
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 動かす部位を回す、伸ばす。 ジャックナイフストレッチ 鉄棒遊び <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元気よく行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ぶら下がり競争 足じゃんけん ふとんほしじゃんけん なまけものじゃんけん どんじゃんけん </p>	
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学習課題】 技を組み合わせせて挑戦してみよう。 </div>	
15	<p>○練習方法の提示・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> これまで学習してきた技を確認する。 3年・・・上がり技：膝掛け振り上がり 回転技：かかえ込み前回り・前方片膝掛け回転 下り技：前回り下り・転向前下り 4年・・・上がり技：補助逆上がり 回転技：かかえ込み後ろ回り・後方片膝掛け回転 下り技：両膝掛け倒立下り これまで学習してきた技の中から、組み合わせることができる技を例示する。 発展技を取り入れることも可。 <p style="text-align: right;">※第2～5時参照</p>	
20	<p>○組み合わせ技に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> 選択した技を基にグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ポイントと照らし合わせながら、繰り返し練習を行う。 ICT活用は効果的。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 指導【知識及び技能⑥】 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題に迫る発問】 これまで学習してきた中で、どんな技を組み合わせることができるかな？ </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>〈組み合わせ例〉</p> <p>○膝掛けなし 補助逆上がり → かかえ込み前回り → 前回り下り (かかえ込み後ろ回り) (転向前下り)</p> <p>○膝掛けあり 膝掛け振り上がり → 前方片膝掛け回転 → 両膝掛け倒立下り</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p>※膝掛けあり・なしや発展技を組み合わせてもよい。 ※4つ以上の技を組み合わせてもよい。 (難しい児童は、2つの組み合わせからスタートする。)</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>〈場の工夫〉</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>まず、一つ一つの技ができるように自分に合った場所で練習しましょう。技を組み合わせるときは、できる技を2つ～3つにつなげてみよう。</p> </div>   </div> </div>	
30	<p>○身に付けた技を発表する。(1/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> グループ内で身に付けた技を発表し合う。(別グループとの交流も可。) <p style="text-align: right;">※後方片膝掛け回転・両膝掛け倒立下りは第7時に記載</p> <p>〈チェックポイント〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>補助逆上がり</p> <ul style="list-style-type: none"> 補助具を使って、足を振り上げる。 腕を曲げ、上体を後方へ倒す。 手首を返して上がる。 </div> </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>かかえ込み後ろ回り</p> <ul style="list-style-type: none"> 腰を曲げながら上体を後方へ倒す。 手で足を抱えて回転する。 </div> </div> </div>	
40	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【まとめ】 技を組み合わせるとかっこいいね。また、どの技を組み合わせるかを考えることも大切だね。 </div>	
45	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <ul style="list-style-type: none"> 組み合わせた技、工夫したところを発表させる。 話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p> </div>	
評価事項		

時間	7 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	【思考力、判断力、表現力等③】 課題の解決のために自分が考えたこと、できばえを伝える。	
5	<p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動かす部位を回す、伸ばす。 ・ジャックナイフストレッチ ・鉄棒遊び <p>〈鉄棒遊びの例〉 ※声を出し合いながら、元氣よく行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>	
10	【学習課題】 友達と一緒に練習しながら、自分の考えを伝えよう。	
15	<p>○ポイントの提示・確認 ※第2～5時参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまで学習してきた技のポイントを再度確認する。 (かかえ込み後ろ回り・後方片膝掛け回転・補助逆上がり・両膝掛け倒立下り) ・これまで学習してきた技の中から、もう少しできそうな技を選択する。(組み合わせ技や発展技も可) ・全てできている児童には、発展技を提示する。 	
20	<p>○自己の課題に沿って技に取り組む。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した技を基にグループを組み、見合い・教え合いの場を意図的につくる。 ・ポイントと照らし合わせながら、繰り返し練習を行う。 ・技のポイントを友達へアドバイスしたり、考えたことをメモしたりしながら学習を進める。 ・ICT活用は効果的。 <p>【課題に迫る発問】 教え合う時に大切なことはなんだろう？どんなアドバイスができるか</p> <p>〈見付けたポイントを伝える例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ つまずいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えること。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">1歩で踏み込んでけり上げられた。</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 10px;">手首を返すことができなかった。</div> </div> <p>〈目印を置くなどして、友達の技のできばえを伝える例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達の手の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ること。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">しっかり地面を付けていたよ。目線は、あっちに向けてみて。</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 10px;">腰が鉄棒から離れないようにするといいよ。</div> </div>	
25	<p>○身に付けた技を発表する。(2/2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で身に付けた技を発表し合う。(別グループとの交流も可。) <p style="text-align: right;">※補助逆上がり・かかえ込み後ろ回りは第6時に記載</p> <p>〈チェックポイント〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>後方片膝掛け回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・順手で前後開脚の支持の姿勢になる。 ・後方へ上体を大きく振り出し、回転させる。 ・手首を返して元の姿勢にもどる。 </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>両膝掛け倒立下り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を放し、地面に着いて倒立の姿勢になる。 ・指先の方へ手で少し歩く。 ・両膝を鉄棒から外して、つま先から下りる。 </div> </div>	
30	<p>評価【知識及び技能⑥】</p> <p>【まとめ】自分のアドバイスで、友達が上手になったり、技ができるようになったりするね。アドバイスって大切だね。</p>	
35	<p>○振り返り(学習カード記入、発表)</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等③】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるようになった技、有効だった友達へのアドバイスを発表させる。 ・話形を用意しておくとう発表がスムーズにできる。 <p>○整理運動、片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりと、使った部位をしっかりと伸ばしたり曲げたりさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動 指導の手引き 《文部科学省》</p> </div>	
45	<p>指導【知識及び技能⑥】</p> <p>基本的な技に十分に取り組んだ上で、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ができていたか。(観察・動画)</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等③】</p> <p>課題の解決のために自分が考えたこと、できばえを伝えていたか。(学習カード・観察)</p>	

4 単元指導計画及び展開例

【10月】

単元名 高跳び（C 跳の運動） 全7時間

（1）単元のねらい

知・技 : 高跳びでは、その行い方を知るとともに、短い助走から踏み切って跳ぶことができる。

思・判・表 : 自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。

学・人 : 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、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

（2）運動の仕方等

高跳びでは、短い助走から強く踏み切って高く跳ぶ。

（3）指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

助走	<p>○スタート位置は、「右から・左から・正面から」が考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏切り足によって、スタート位置と走る方向が決まる。（高学年は、正面から無し） ・踏切り足の反対側からスタート（右足で踏み切り、左足を振り上げる子は、左側から） ・踏切り足は、直立から前に体を倒し、先に地面についた足と推定される。 <p>○走り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3～5歩程度の短い助走で、全力では走らない。 ・ラインを引くなどして、まっすぐ走る。（カーブして走るのは「背面跳び」） ・フープなどを置いて、足の運び・歩幅・一定のリズムを意識させる。 ・3歩なら「イチ・ニ・サーン」（ト・ト・トン） ・5歩なら「イチ・ニー・イチ・ニ・サーン」（トン・トン・ト・ト・トン）
踏切り	<p>○踏切りと姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏切りの前に、体制を低くして、沈み込むようにする。 ・踏切りの位置は、遠すぎず近すぎない場所。 ・上半身は起こして真っすぐにする。 <p>○練習方法や声掛け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーの真ん中に印をつけて目印にし、そこで跳ぶようにする。 ・ゴムひもで練習をする ・振り上げ足が腰よりも高く上がる。（足先の方を高く、斜めに設置したゴム紐で練習） ・振り上げ足の裏が見えるように跳ぶ。 ・跳ぶ時に、踏切り足を引き付けるようにする。
着地	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を柔らかく曲げ、必ず足から着地する。（しりもちをつかない） ・着地後そのまま歩いてコーンにタッチさせるなどして、足からの着地を習慣化させる。 ・両足で着地する。（→高学年走り幅跳びは、振り上げ足から着地する。）

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

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	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○ 踏切り足が定まらず、強く上方へ跳ぶことが苦手。	・ 3歩など、短い助走による高跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走からの高跳びを行ったりする場を設定するなどの配慮をする。	○ 課題の改善に向けた練習や本時のまとめ	・ 運動のポイントや友達の動きのよさなどを学習カードなどに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりする。	○ 競争に対して意欲的に取り組めない。 ○ 高跳びのスタンドやバーが当たることへの恐怖心がある。 ○ 課題が易しすぎたり難しすぎたりして、うまく走ったり跳んだりできずに達成感を味わうことができない。	・ いろいろな跳び方で活動する場を設定したり、勝敗のルールを工夫したりする。 ・ 友達が持つゴムひもを跳ぶようにする。 ・ 一つの場だけでなく、速さ、距離を変えるなど、易しい課題や複数の課題を設定する。

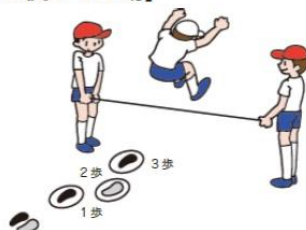
(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.48

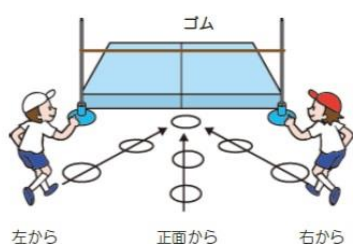
短い助走での高跳び

○ 短い助走から踏切り足を決めて踏み切り、高く跳ぶ。

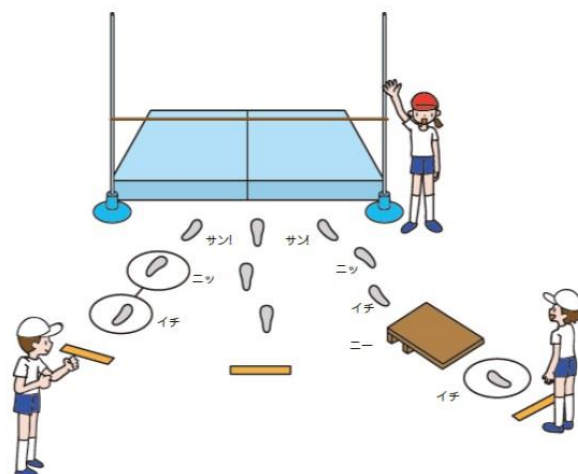
【ゴムを使っの場】



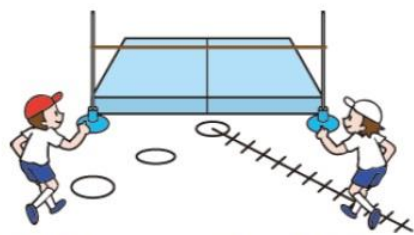
【ゴム+簡易スタンドを使っの場】



【いろいろな用具を使っの場】



3～5歩程度の短い助走



目印を置いて

スタート位置を決めて

踏み切り足を決めて



右足で踏み切りよう

<3歩助走の場合>

上方に踏み切り高く跳ぶ



踏み切り足と反対の足のひざを高く引き上げる。

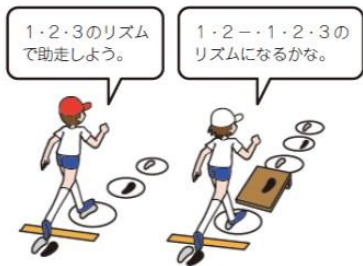
膝を柔らかく曲げて、足から着地



着地(ひざを曲げて)

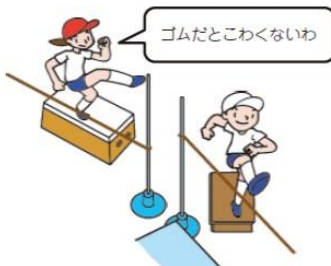
楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

【助走】



<輪や踏切板を使った場の例>

【踏み切り】



<踏切板や跳び箱を使った場の例>

【着地】



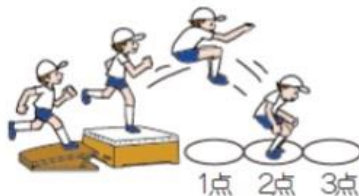
1歩 2歩 3歩

【跳の運動の例】

○跳び箱等を使っての着地(←膝を曲げて両足着地)



決められた輪にピタッと着地できたら得点です。

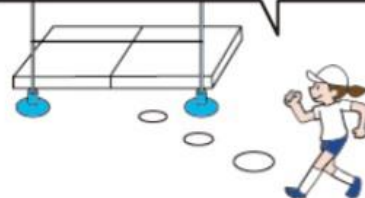


1点 2点 3点

【できるようになる楽しさ】

○できるようになるための課題を見付け、自分の力に応じた練習の場を選びましょう。

3歩の助走で跳べるように、輪を使った場所で跳んでみよう。



(6) 単元構想

①目指す子供の姿

片足で踏み切って、高く跳ぶことができました。



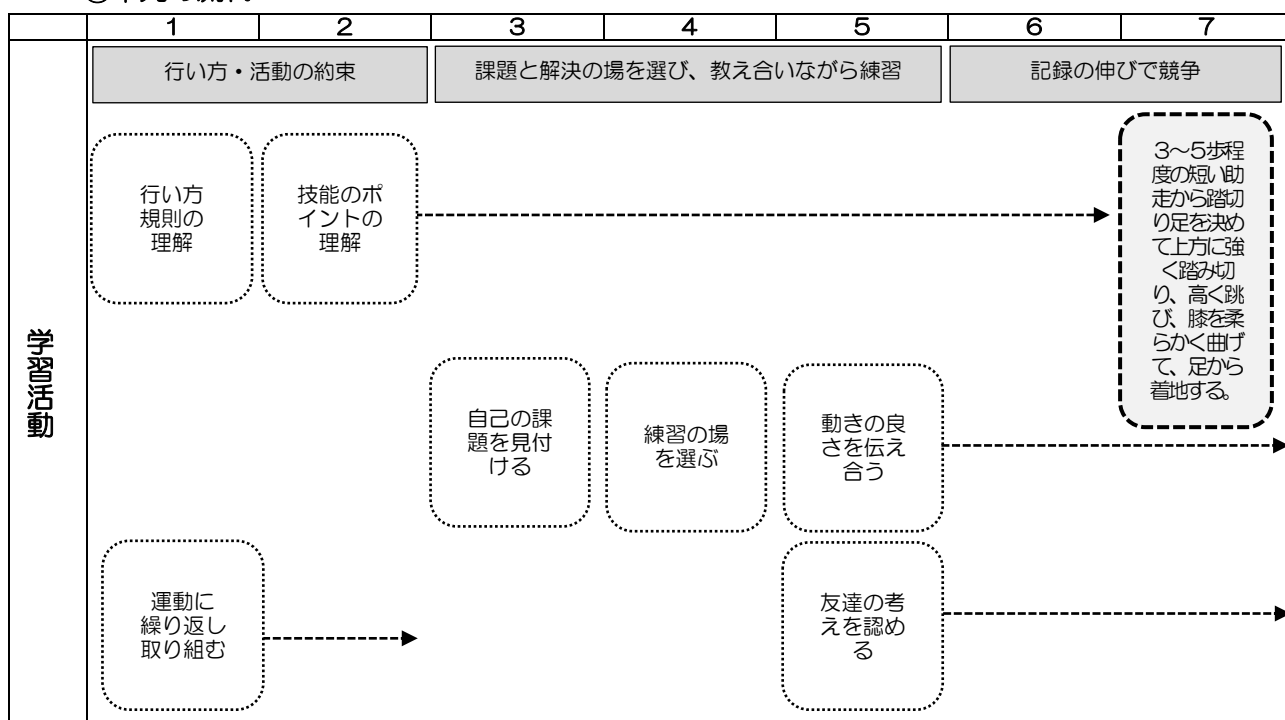
友達と一緒に道具を準備して、安全に練習できました。



3歩の助走で上手に踏み切れるように、輪を使った場を選んで練習しました。



②単元の流れ





③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○高跳びの行い方を知る。 ○高跳びに進んで取り組む。	知・技⑫ 学・人①	知・技⑫
2	○3～5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、高く跳ぶポイントがわかる。 ○膝を柔らかく曲げて、足から着地するポイントがわかる。	知・技⑬ 知・技⑭	学・人①
3	○動きのポイントと照らし合わせ自己の課題を見つける。	思・判・表①	思・判・表①
4	○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。	思・判・表②	思・判・表②
5	○運動のポイントや友達の動きのよさの伝え方を知る。 ○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。	思・判・表⑥ 学・人⑤	思・判・表⑥
6	●自分の記録に挑戦しながら伸びを得点化して競争する。		学・人⑤
7			知・技⑬⑭

(8) 展開例



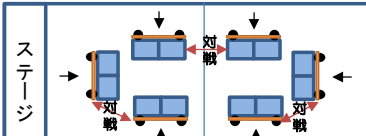
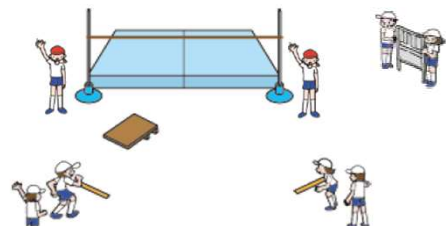
時間	1 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性等①】 高跳びの行い方を知る。
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。 毎回、マットがバーから離れていないか確かめる ○片足や両足で連続して上方に跳ぶ。
10	【学習課題】高跳びの行い方を知り、進んで幅跳びに取り組もう。 【課題に迫る発問】楽しく高跳びを行うために大切なことは何かな？ 【考える例】 ・決まりを守る。 ・失敗しても最後まであきらめずに活動する。 ・勝敗に関係なく進んで何度も運動に取り組む。 ・友達を応援し、文句を言わない。 ・課題や解決の方法、互いの良さ等を教え合う。 ※子供とやりとりをしながら、特に本時は、何度も運動に取り組んで楽しむことを押さえる。 ※その他、安全面について指導する。 【安全面の約束】 ・無理な高さ（両足で着地できない）に挑戦しない。（少しずつ高くする） ・助走の角度をつけすぎないようにして、マットの中央に着地する。 ・ゴム紐のバーがポールを引っ張りすぎていないか確かめる。 ・ポールから離れておく。（倒れても当たらない場所に） ・マットがポールから離れていないか、マットがずれて隙間ができていないか、マットの奥に危険な物がないか確かめて、次の人に合図をする。
15	【課題に迫る発問】どのように跳ぶのか行い方を紹介するよ。みんなでやってみよう。 指導【知識及び技能⑫】
20	<<短い助走（3歩→5歩へ）での高跳び（踏み切り位置に踏み板を使うことも可）>> 【行い方の例】 ○助走、踏み切り、着地の動作がある。 ○踏み切り足は片足で、足の裏全体で強く。（踏み切る足を決める） ・踏み切り足が、助走の1歩目。リズムカルにできるよう。 ・踏み切ったら、踏み切り足と反対の足のひざを高く引き上げる。 ○着地は足から安全に。（尻もちや手をつかないように） ・膝を曲げて柔らかかく。 左から 正面から 右から 左・真ん中・右を試して、助走の方向と踏み切り足を確認する 着地後そのまま膝でコンにタッチさせるようにすると、足からの着地が習得化する。
25	※教師が実際にやって見せながらもともになるやり方を知らせ、グループで教え合いながら活動させる。（場をグループで割り当てる） ※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 【発問】わかった行い方で試してみよう。
30	【活動の進め方の例】 ・助走は3歩とする。（スタート位置にお手玉等を置く） ・スタートの高さを決め、3～5cmずつ高さを上げていく。 ・グループの全員が同じ高さを跳んだら、高さを上げる。 ⇒高さがわかるようポールにビニールテープに数字を書き巻いておく。（測定：2名（高さを変える）、記録1名） ・安全面から、試技者は手を挙げてから試技をする。また、前の試技者は場の安全を確かめて、次の試技者へ合図を送る。 【用具の工夫例】 設置した高さ目盛りに合わせて大型目玉クリップをポールにはさみ、その上クリップ等を乗せる。その際、クリップ目玉をマット側になるようにする（マット側がバーとつながるので、両ポールから離れ、助走時に整えるようにする） 大型目玉クリップ ゴム紐を使う場合は、紐を下に吊り、跳んだかどうかの判定を鈴の音で判断するとよい（音がしたら×） ポールに市販のメジャーステップカーを貼り、数字を書く
35	※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※着地が両足で行うことができないなど、無理な高さに挑戦していないか確認し、必要に応じて挑戦する高さを制限する。 評価【知識及び技能①】 【場の配置例】 ※試し記録の場は生活班等で活動
40	<<整理運動>> ・手首・足首・首のストレッチ <<振り返り（学習カード記入、「はじめの記録」の記入、発表）>> ・友達のよい姿やよい動きや、幅跳びの楽しさを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や記録にかかわらず何度も挑戦していた子供を紹介し、称賛する。
45	【まとめ】高跳びのやり方をわかって、進んで運動に取り組むと楽しくなるね。 評価【知識及び技能①】 <<片付け>> 図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照
評価事項	評価【知識及び技能⑫】 高跳びの行い方がわかる。（発言・観察、学習カード）

時間	2 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑬】 3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、	指導【知識及び技能⑭】 膝を柔らかく曲げて、足から着地するポイントが分かる。
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。</p> <p>毎回、マットがバーから離れていないか確かめる</p> <p>○片足や両足で連続して上に跳ぶ。</p> <p>【学習課題】助走を3歩から5歩にして、高跳びの記録を伸ばすコツを知ろう。</p>	
10 15	<p>【課題に迫る発問】記録を伸ばすためのコツは何か？ 指導【知識及び技能⑬、⑭】</p> <p>【短い助走からの高跳びのコツの例】</p> <p>○助走 ・リズムカルな助走とすることが大切である。特に最後の3歩のリズムが踏み切りに関係する。(歩幅をうまく調節できるとなおい)</p> <p>3歩のリズム⇒イチニサーン 5歩のリズム⇒イチ・ニー、イチニサーン</p> <p>○踏み切り ・片足で、足の裏全体を使い、力強く。(踏み板を置いているとしたら、「バーン」という音が出る感じで) ・上へ高く跳び上がる感じで。(腕を上へ振り上げて、振り上げ足をへそより高く)</p> <p>○着地 ・振り上げた足からゴム紐(バー)をまたぎ越す感じで、トン・トンと膝を曲げて両足で。</p> <p>3歩助走は タ・タ・ターンの速いリズムで 5歩助走は 2歩目の「ニー」で一度伸び上がる感じで</p> <p>足の裏がバーに見えるようにして、へそより上に上げる感じで、真っ直ぐ振り上げ足を伸ばして引き上げよう。</p> <p>体を前屈みにする感じで、フワッと膝を使って着地しよう。(ゴム(バー)の近くに着地する感じで、マットから飛び出さないように注意すること)</p> <p>※子供とやり取りをしながら、教師がやって見せてコツを押さえる。(技能にこだわりすぎず、ポイントを押さえる) ※本時の活動では、話し合ったコツを試しながら、①助走、②踏み切り、③着地の3つの場面で、うまくできているところと練習が必要などについてグループ内で教え合うよう押さえる。</p>	
20 25	<p>【発問】高跳びの記録を伸ばす動きのコツを試してみよう。</p> <p>【活動の進め方の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走は3歩とする。(スタート位置にお手玉等を置く) ・無理のない高さで試す。 ・全員が跳ぶことができたなら3～5cm上げて、再度、試す。 <p>⇒高さがわかるようポールにビニールテープに数字を書き巻いておく。(測定：2名(高さを変える)、記録1名)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全面から、試技者は手を挙げてから試技をする。また、前の試技者は場の安全を確かめて、次の試技者へ合図を送る。 	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>高跳びのコツを試す活動であることから、高さを高くせず、足でまわることができている程度の高さで活動させる。</p>
30 35	<p>【発問】自分の始めの記録をはかろう。(踏み切りに踏み板を使う)</p> <p>※スタートの高さを決め、グループの全員が同じ高さを跳んだら、3～5cmずつ高さを上げていく。 ※友達とコツがうまくできているかを掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※尻もちをついたり、手をついたりして両足で着地ができない時は、無理な高さであることを知らせ、本時ではそれ以上高さを上げないよう指導する。(手をつくと骨折などのけがにつながることを知らせる)</p> <p>【用具の工夫例】</p> <p>※ゴムひもやゴムチューブにウレタンの棒(中は穴が開いている)を切ったものを通して使うと、ゴム幅が狭くても見えやすくなります。 ※鈴を下げて音が鳴る、鳴らないの判定で、うまく跳び越すことができたか、できばえを確認することもできます。</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性等①】</p>	
40 45	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)》 ・友達のよい姿やコツに応じたよい動き、コツを試してみた感想を発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>【まとめ】高跳びのコツがわかって、友達と協力して練習に取り組むと、もっと記録が伸びそうだね。高跳びのコツができているかは、助走、踏み切り、着地の場面で分けて確認するといいいね。</p> <p>《片付け》 マット、ポール、踏み切り板などの役割を決めて、片付けよう！</p> <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】 高跳びに進んで取り組もうとする。(発言・観察、学習カード)</p>	

時間	3 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等①】 動きのポイントと照らし合わせ自己の課題を見つける。	
5	○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。	毎回、マットがバーから離れていないか確かめる 
	【学習課題】 助走を3歩から5歩にして、高跳びの記録を伸ばすコツを知ろう。	○片足や両足で連続して上方に跳ぶ。 
	【課題に迫る発問】 高跳びの3つの場面のポイントを確認しながら、自分のできばえを確認しよう。 ※前時の学習を振り返り、3つの場面のポイントを押さえ、見合う場面の確認係をグループ内で決めさせてから活動する。	【短い助走からの高跳びのコツの例】
	○助走 ・リズムカルな助走とすることが大切である。特に最後の3歩のリズムが踏み切りに関係する。(歩幅をうまく調節できるとなおよい) 3歩のリズム⇒イチニサーン、5歩のリズム⇒イチ・ニー、イチニサーン ○踏み切り ・片足で、足の裏全体を使い、力強く。(踏み板を置いているとしたら、「バーン」という音が出る感じで) ・上へ高く跳び上がる感じで。(腕を上へ振り上げて、振り上げ足をへそより高く) ○着地 ・振り上げた足からゴム紐(バー)をまたぎ越す感じで、トン・トンと膝を曲げて両足で。	指導【思考力、表現力、判断力等①】
	【できばえチェック表の例】	※1人の試技が終わったら、各係は「○」か「×」かを示し、できばえチェック表に記入していくことを知らせる。 ※最終的に「×」が多いところを課題とするが、課題が複数となった場合は、着地>助走>踏み切り>振り上げ足の順で課題解決を図ることを押さえる。
10	名前 測定記録 1回目 2回目 3回目 課題 長崎 太郎 助走 × × × 助走 踏み切り 踏切 振り上げ足 着地 紫陽花 咲子 助走 振り 踏み切り × × 上げ 振り上げ足 × × 足 着地 足	評価【思考力、判断力、表現力等①】
15	【発問】 課題に対するポイントを確認しながら、今日の記録をはかろう。(踏み切りに踏み板を使う)	
20	※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※着地が両足で行うことができないなど、無理な高さに挑戦していないか確認し、必要に応じて挑戦する高さを制限する。	
25		
30	※友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。	評価【思考力、判断力、表現力等①】
35	【まとめ】 友達と協力して練習に取り組んで幅跳びの記録を伸ばすためには、ポイントと照らし合わせて自分の課題を見付けることが大切だね。	
40	<<片付け>> マット、ポール、踏み切り板などの役割を決めて、片付けよう！	図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照
45	評価【思考力、判断力、表現力等①】 動きのポイントと照らし合わせ自己の課題を見つけている。(発言・観察、学習カード)	

時間	4 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	<p>指導【思考力、判断力、表現力等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。</p>
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。</p> <p>毎回、マットがバーから離れていないか確かめる</p> <p>○片足や両足で連続して上方に跳ぶ。</p> <p>【学習課題】自分の課題に合った場を選んで練習しよう。</p>
10	<p>【課題に迫る発問】高跳びの3つの場面の課題に合った練習方法を知って、自分の練習を決めよう。</p> <p>【助走⇒踏み切り】 (ゴム切り幅跳び)</p> <p>【踏み切り⇒またぎ越す】</p> <p>【着地】</p>
15	<p>・ケンステップやフープを使って助走のリズムをつかむ。(特に最後の3歩) ・踏み切りは踏み板の上から片足で行い、高く跳ぶ感覚を体感する。 ・5歩助走は、2歩目に踏み板を入れる。これにより、一度伸び上がり、最後の3歩の速いリズムにつなげる。</p> <p>・3～5歩のリズミカルな助走から踏み切り、踏み板を使って、「バン」という音を確認したり、高く上がったりする。 ・跳び箱等の台の上から、振り上げ足を伸ばしてへそより高く上げて、ゴム(バー)をまたぎ越して、柔らかく着地。 (楽しく跳び越すことができる高さで)</p> <p>・3～5歩のリズミカルな助走から踏み切り、ねらった輪の中に膝を曲げて両足で着地する。 ・楽に跳び越すことができる高さとし、体がフワッと浮くようにする。 ・マットを2枚以上重ねたり、セーフティマットを使ったりして、安全面に十分に配慮する。</p>
20	<p>※それぞれの練習のやり方やポイントを、教師がやって見せたり図示したりして紹介する。 ※前時に選択した課題に応じた練習方法を選ばせ、練習方法別にグループを再編成して練習グループとする。できればによっては、途中で練習方法を変えてもよいこととするが、その場合は必ず教師に伝えるよう押さえる。(グループ編成の都合があるため) ※課題が複数となった場合は、着地>助走>踏み切り>振り上げ足の順で解決を図ることを押さえる。 ※助走のスタート位置に各自お手玉等を置き、自分に合った助走距離で練習する。</p> <p>指導【思考力、表現力、判断力等②】</p>
25	<p>【発問】選んだ練習方法の場で、動きとポイントについて、友達と見合ったり教え合ったりして練習しよう。</p> <p>※協力して準備を行うよう、また、友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力②】</p>
30	<p>【発問】今日の記録をはかろう。(踏み切りに踏み板を使う)</p> <p>※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※着地が両足で行うことができないなど、無理な高さに挑戦していないか確認し、必要に応じて挑戦する高さを制限する。</p>
40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)》 ・選んだ練習方法をやってみた感想を発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力②】</p>
45	<p>【まとめ】高跳びの記録を伸ばすためには、課題に合った練習の場を選び、動きとポイントについて友達と見合ったり教え合ったりして活動することが大切だね。</p> <p>《片付け》 マット、ポール、踏み切り板などの役割を決めて、片付けよう!</p> <p>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等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んでいる。(発言・観察、学習カード)</p>

時間	5 時間目 (全 7 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等⑥】 運動のポイントや友達の動きのよさの伝え方を知る。	指導【学びに向かう力、人間性等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
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。</p> <p>【学習課題】課題に応じた練習で、互いに見合い、友達のよい動きや課題を見つけて伝えたりまねしたりしよう。 【課題に迫る発問】友達のいい動きを見つけるには、どんなところを見ていたらいいかな。</p>	
10 15	<p>※友達のいい動きを見つける視点を知る。</p> <p>【いい動きを見つける視点の例】</p> <p>○助走 ・ケンステップやフープに足が入っている。 ・助走が合わないときに、スタート位置や歩幅を変えている。</p> <p>○踏み切り ・踏み切りがゴム（バー）から離れ過ぎていない。 ・「パン」と音がしている、ふわっと高く体があがっている。 ・振り上げ足の足の裏が見える、足が伸びている、へそより高く上がっている。</p> <p>○着地 ・膝を曲げて両足で着地している、尻もちや手をつかない。 ※それぞれの場面での動きの伸びを含む。</p>	<p>※友達の動きについて子供とやり取りをしながら、再度、動きのポイントを押さえ、少しの動きの変化や伸びも含むことを知らせる。 ※練習グループ内で、決めた係（見る場面）での視点を確認するよう押さえる。 ※学級の実態やICT機器の整備状況を鑑みながら、積極的にICTを活用し、動画等を見ながらアドバイスができるようする。 ※互いに動きのよさや課題を伝え合い、友達のアドバイスを素直に認めて改善したり、友達の良い動きをまねしたりすることが大切なことを押さえる。 ※特に課題を伝えるときは、動画を活用したり実際にやって見せたりするとわかりやすいことを押さえる。 ※「ドンマイ!」「いいぞ、ナイス!」などの声掛けも大切なことにも触れる。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等⑤、⑥】</p>
20 25	<p>【発問】選んだ練習方法の場で、動きとポイントについて、友達と見合ったり教え合ったりして練習しよう。</p> <p>※協力して準備を行うよう、また、友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※課題と練習方法にずれが見られる子供は、助言し、練習方法の変更をさせる。 ※練習時の高さは、楽に跳び越すことができる高さとするよう指導する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</p>	
30 35	<p>【発問】今日の記録をはかろう。(踏み切りに踏み板を使う)</p> <p>※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体で紹介する。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。 ※着地が両足で行うことができないなど、無理な高さに挑戦していないか確認し、必要に応じて挑戦する高さを制限する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</p>	
40 45	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り（学習カード記入、記録の記入、発表）》 ・友達にももらったアドバイスやそれを受けての自分の取組を発表し合い、共有する。 ・友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力⑤】</p> <p>【まとめ】高跳びの記録を伸ばすためには、友達のよい動きや変化を見付けて伝え合ったり、自分もまねしたりして、練習や記録の確認をすることが大切だね。</p> <p>《片付け》 マット、ポール、踏み切り板などの役割を決めて、片付けよう！</p> <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
評価事項	<p>評価【思考力、判断力、表現力等⑥】 運動のポイントや友達の動きのよさを伝えている。</p>	

時間	6 時間目 (全 7 時間)																																																																																																																												
重点的指導事項	●自分の記録に挑戦しながら伸びを得点化して競争する。																																																																																																																												
5	<p>○用具・場の準備 ○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ※ゴム跳び遊びを加えて行う。 ※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。</p>	<p>毎回、マットがバーから離れていないか確かめる</p>  <p>○片足や両足で連続して上方に跳ぶ。</p> 																																																																																																																											
	【学習課題】自分の記録に挑戦しながら、グループ対グループで得点を競い合い、高跳び大会をしよう。																																																																																																																												
	【発問】競争の仕方を説明するね。																																																																																																																												
10	<p>【ルールの例】</p> <p>○2チームで競争 ・始めの記録との差が得点となる⇒チームの合計点で競う。 ・自分が跳ぶ高さを宣言し、係が高さを調整する。 ・教師が時間を設定し、時間がきたところで、2チームの跳んだ回数が揃ったところの合計点で勝敗を決める。</p>	<p>※子供とやりとりをしながら、全体のルールとして教師が決定する。 ※子供の技能の状況を把握し、勝敗の未確定性を図るよう工夫する。 また、みんなが楽しく活動できる、苦手な子供も活躍できるチャンスがある競争とすることが大切であり、そのため工夫したルールで競争した結果の勝敗は認めることが必要であることを指導する。 ※競争をしつつ、グループで互いの動きのよさや課題を伝え合い、友達のアドバイスを素直に認めて改善したり、友達の良い動きをまねたりすることが大切なことを押さえる。</p>																																																																																																																											
15	<p>○次のような加点の工夫も取り入れ、勝敗の未確定性を図る。 ・全員が踏み切りの失敗がなかったらボーナス点○点加点。 ・ラッキーマンを決め、ラッキーマンの得点は2倍とする。 ・宣言した輪に着地したら加点。 など ○踏み板を使うor使わない。 ※安全な着地について確認し、おしりや体からの着地はファールとするなど、安全な着地の大切さを押さえる。</p>	<p>ステージ</p>  <p>○1時を空けて3回の練習を行うことに加え、対戦表と運動場をあらかじめ教師が決め、表図で示す。 ○その際、相手と身が脚の合うようにする。 ○グループの変更は場合は、ケンステップの使用も可。</p>																																																																																																																											
20	<p>【得点の設定例】</p> <table border="1" data-bbox="223 940 414 1187"> <tr><td>始めの記録との差</td></tr> <tr><td>+10cm以上</td></tr> <tr><td>+8cm以上</td></tr> <tr><td>+6cm以上</td></tr> <tr><td>+4cm以上</td></tr> <tr><td>+2cm以上</td></tr> <tr><td>始めの記録±1cm</td></tr> <tr><td>-2cm以上</td></tr> <tr><td>-4cm以上</td></tr> <tr><td>-6cm以上</td></tr> <tr><td>-8cm以上</td></tr> </table> <p>【グループ得点早見表の例】</p> <table border="1" data-bbox="446 940 973 1187"> <tr><th>始めの記録との差</th><th>得点</th><th>長崎 太郎</th><th>紫陽花 咲子</th></tr> <tr><td>+10cm以上</td><td>10点</td><td>90cm</td><td>103cm</td></tr> <tr><td>+8cm以上</td><td>9点</td><td>88cm</td><td>101cm</td></tr> <tr><td>+6cm以上</td><td>8点</td><td>86cm</td><td>99cm</td></tr> <tr><td>+4cm以上</td><td>7点</td><td>84cm</td><td>97cm</td></tr> <tr><td>+2cm以上</td><td>6点</td><td>82cm</td><td>95cm</td></tr> <tr><td>始めの記録±1cm</td><td>5点</td><td>80cm</td><td>93cm</td></tr> <tr><td>-2cm以上</td><td>4点</td><td>78cm</td><td>91cm</td></tr> <tr><td>-4cm以上</td><td>3点</td><td>76cm</td><td>89cm</td></tr> <tr><td>-6cm以上</td><td>2点</td><td>74cm</td><td>87cm</td></tr> <tr><td>-8cm以上</td><td>1点</td><td>72cm</td><td>85cm</td></tr> </table>	始めの記録との差	+10cm以上	+8cm以上	+6cm以上	+4cm以上	+2cm以上	始めの記録±1cm	-2cm以上	-4cm以上	-6cm以上	-8cm以上	始めの記録との差	得点	長崎 太郎	紫陽花 咲子	+10cm以上	10点	90cm	103cm	+8cm以上	9点	88cm	101cm	+6cm以上	8点	86cm	99cm	+4cm以上	7点	84cm	97cm	+2cm以上	6点	82cm	95cm	始めの記録±1cm	5点	80cm	93cm	-2cm以上	4点	78cm	91cm	-4cm以上	3点	76cm	89cm	-6cm以上	2点	74cm	87cm	-8cm以上	1点	72cm	85cm	<p>【個人得点記録表の例】</p> <table border="1" data-bbox="1005 940 1420 1187"> <tr><th>得点</th><th>長崎君</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>合計得点</th></tr> <tr><td>10点</td><td>90cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="10">11点</td></tr> <tr><td>9点</td><td>88cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8点</td><td>86cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7点</td><td>84cm</td><td></td><td>×</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6点</td><td>82cm</td><td></td><td></td><td>×</td><td>○</td></tr> <tr><td>5点</td><td>80cm</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4点</td><td>78cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3点</td><td>76cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2点</td><td>74cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1点</td><td>72cm</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	得点	長崎君	1	2	3	4	合計得点	10点	90cm					11点	9点	88cm					8点	86cm					7点	84cm		×			6点	82cm			×	○	5点	80cm	○				4点	78cm					3点	76cm					2点	74cm					1点	72cm				
始めの記録との差																																																																																																																													
+10cm以上																																																																																																																													
+8cm以上																																																																																																																													
+6cm以上																																																																																																																													
+4cm以上																																																																																																																													
+2cm以上																																																																																																																													
始めの記録±1cm																																																																																																																													
-2cm以上																																																																																																																													
-4cm以上																																																																																																																													
-6cm以上																																																																																																																													
-8cm以上																																																																																																																													
始めの記録との差	得点	長崎 太郎	紫陽花 咲子																																																																																																																										
+10cm以上	10点	90cm	103cm																																																																																																																										
+8cm以上	9点	88cm	101cm																																																																																																																										
+6cm以上	8点	86cm	99cm																																																																																																																										
+4cm以上	7点	84cm	97cm																																																																																																																										
+2cm以上	6点	82cm	95cm																																																																																																																										
始めの記録±1cm	5点	80cm	93cm																																																																																																																										
-2cm以上	4点	78cm	91cm																																																																																																																										
-4cm以上	3点	76cm	89cm																																																																																																																										
-6cm以上	2点	74cm	87cm																																																																																																																										
-8cm以上	1点	72cm	85cm																																																																																																																										
得点	長崎君	1	2	3	4	合計得点																																																																																																																							
10点	90cm					11点																																																																																																																							
9点	88cm																																																																																																																												
8点	86cm																																																																																																																												
7点	84cm		×																																																																																																																										
6点	82cm			×	○																																																																																																																								
5点	80cm	○																																																																																																																											
4点	78cm																																																																																																																												
3点	76cm																																																																																																																												
2点	74cm																																																																																																																												
1点	72cm																																																																																																																												
25	【発問】今日の対戦相手と競争しよう。																																																																																																																												
30	<p>※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※技能において努力が必要な子供が見られる場合は、必要場合は技能のポイントを直接指導する。 ※得点差が大きく開いているときは、教師がルールの変更を行う。 ※対戦する2グループの活動の場の中間に、得点板を用意し、双方から得点が見えるようにする。 ⇒記録係は交代で行い、得点板の表示も行う。</p>																																																																																																																												
35		<p>【用具の工夫例】</p>  <p>※得点板の数が少ないときは、スケッチブックを半分に切り、左右両方ともに、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。 ※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>																																																																																																																											
	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】																																																																																																																												
40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り（学習カード記入、記録の記入、発表）》 ・友達にももらったアドバイスやそれを受けての自分の取組を発表し合い、共有する。 ・友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた子供を紹介し、称賛する。 ・得点を集計して、結果を知らせる。（得点で全体の順位付けも可）</p>	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】																																																																																																																											
	【まとめ】チームで協力しルールを守って互いに教え合いながら競争すると、楽しく高跳びができるね。																																																																																																																												
45	<p>《片付け》 マット、ボール、踏み切り板などの役割を決めて、片付けよう！</p>	図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照																																																																																																																											
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等⑤】 互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝えあったりするなどの際に、友達の考えを認めようとする。（観察・学習カード）																																																																																																																												

時間	7 時間目 (全 7 時間)
重点的指導事項	●自分の記録に挑戦しながら伸びを得点化して競争する。
5	<p>○用具・場の準備</p> <p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <p>・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など</p> <p>※ゴム跳び遊びを加えて行う。</p> <p>※体育館で行う場合は、マットを2枚以上重ねたもの×2など、着地時の衝撃が小さくなるように配慮すること。</p> <p>【学習課題】自分の記録に挑戦しながら、グループ対グループで得点を競い合い、高跳び大会をしよう。</p>
	<p>※子供とやりとりをしながら、前時の活動の様子に応じて基本の全体のルールを教師が示したあと、対戦相手と話し合い、最終的なルールを決める。(前時の例示から子供が選択してよいものと教師が決めて変更できないものを知らせる)</p> <p>※子供の技能の状況を把握し、勝敗の未確定性を図るよう工夫する。また、みんなが楽しく活動できる、苦手な子供も活躍できるチャンスがある競争とすることが大切であり、そのために工夫したルールで競争した結果の勝敗は認めることが必要であることを指導する。</p>
	<p>10</p> <p>※子供とやりとりをしながら、前時の活動の様子に応じて基本の全体のルールを教師が示したあと、対戦相手と話し合い、最終的なルールを決める。(前時の例示から子供が選択してよいものと教師が決めて変更できないものを知らせる)</p> <p>※子供の技能の状況を把握し、勝敗の未確定性を図るよう工夫する。また、みんなが楽しく活動できる、苦手な子供も活躍できるチャンスがある競争とすることが大切であり、そのために工夫したルールで競争した結果の勝敗は認めることが必要であることを指導する。</p>
	<p>15</p> <p>※友達とコツがうまくできている声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要場合は技能のポイントを直接指導する。</p> <p>※得点差が大きく開いているときは、教師がルールの変更を行う。</p> <p>※対戦する2グループの活動の場の中に、得点板を用意し、双方から得点が見えるようにする。</p> <p>⇒記録係は交代で行い、得点板の表示も行う。</p>
	<p>20</p> <p>【発問】グループ内でアドバイスをし合ったり、ルールを見直したりしよう。</p> <p>※前半の競争で、うまく跳ぶことができなかった子供を中心に、教師もグループに入り、記録を伸ばすためのアドバイスをを行う。</p> <p>※前半の競争の様子から、必要場合は、後半の競争のルールを教師が変更して、全体に知らせる。</p>
25	<p>※後半の対戦</p> <p>※前半と違うグループと対戦する。</p> <p>※友達とコツがうまくできている声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要場合は技能のポイントを直接指導する。</p> <p>※得点差が大きく開いているときは、教師がルールの変更を行う。</p> <p>※対戦する2グループの活動の場の中に、得点板を用意し、双方から得点が見えるようにする。</p> <p>⇒記録係は交代で行い、得点板の表示も行う。</p>
	<p>30</p> <p>※後半の対戦</p> <p>※前半と違うグループと対戦する。</p> <p>※友達とコツがうまくできている声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要場合は技能のポイントを直接指導する。</p> <p>※得点差が大きく開いているときは、教師がルールの変更を行う。</p> <p>※対戦する2グループの活動の場の中に、得点板を用意し、双方から得点が見えるようにする。</p> <p>⇒記録係は交代で行い、得点板の表示も行う。</p>
	<p>35</p> <p>※後半の対戦</p> <p>※前半と違うグループと対戦する。</p> <p>※友達とコツがうまくできている声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。</p> <p>※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要場合は技能のポイントを直接指導する。</p> <p>※得点差が大きく開いているときは、教師がルールの変更を行う。</p> <p>※対戦する2グループの活動の場の中に、得点板を用意し、双方から得点が見えるようにする。</p> <p>⇒記録係は交代で行い、得点板の表示も行う。</p>
40	<p>※整理運動</p> <p>・手首・足首・首のストレッチ</p> <p>※振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表) ※</p> <p>・見つけた友達のいい動きや伸び、競争の楽しさを発表し合い、共有する。</p> <p>・グループ毎に得点を集計し、全体の順位も決める。</p>
45	<p>【まとめ】規則を工夫して競争したり、練習で互いに教え合ったり励まし合ったりすると楽しく運動ができるね。</p> <p>また、体育の時間だけでなく、休み時間も遊びとして幅跳びを行うことで、健康な生活を送ることにつながるね。次の単元でも、いろいろな工夫をして楽しく活動しようね。</p> <p>【片付け】</p> <p>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能⑬】</p> <p>3～5歩程度の短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。(観察)</p> <p>評価【知識及び技能⑭】</p> <p>膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。(観察)</p>

4 単元指導計画及び展開例

【10月】

単元名 マット運動 (B 器械運動) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : マット運動では, その行い方を知るとともに, 回転系や巧技系の基本的な技をすることができる。

思・判・表 : 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ができる。

学・人 : 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ができる。

(2) 運動の仕方等

マット運動では, その行い方を知るとともに, 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。また, 基本的な技に十分に取り組んだ上で, 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。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

前 転	<ul style="list-style-type: none"> 頭の後ろをマットに付ける。 最後にかかとをすばやく引き寄せしゃがみ立ちになる。 しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸める。 後頭部—背中—尻—足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がる。 	
易 しい 場 での 開 脚 前 転	<ul style="list-style-type: none"> 傾斜をつくった場で行う。 腰を高くあげながら後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開く。 足を素早く開き、手と踵を同時に着く。 手で押しながら肩を前に出して起き上がる。 	開 脚 前 転 (発 展)
後 転	<ul style="list-style-type: none"> あごを引いて背中を丸める。 肘をしめて両手で支え、両手で頭を浮かす感じでマットを突き放してしゃがみ立ちになる。 尻—背中—後頭部—足裏の順にマットに接して後方に回転して立ち上がる。 	
開 脚 後 転	<ul style="list-style-type: none"> 後方に回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開く。 足先が頭を越したら足を開き、手の近くに足を着ける。 最後に両手でマットを押して開脚立ちをする。 	伸 膝 後 転 (発 展)

壁倒立	<ul style="list-style-type: none"> 床をしっかりと見る。 腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。 背中を伸ばす。 	補助倒立 (発展)
頭倒立	<ul style="list-style-type: none"> 両手を肩幅くらいに着き、頭と両手で三角形をつくる。 頭頂部を地面に着ける。 腕は90度に曲げて地面に着く。 	
ブリッジ補助倒立	<ul style="list-style-type: none"> 倒立の際は下を見続ける。 ゆっくりと足を倒しながら背中を反らす。 腕をしっかり伸ばす。 倒す時に、肩を手前に引く。 補助する人は背中が反るように横から背中を支えてあげる。 	倒立ブリッジ (発展)
側方倒立回転	<ul style="list-style-type: none"> 逆立ちとすると同じように体は進行方向に向ける。 しっかりマットを見続ける。 上体を倒すとともに足を勢いよく振り上げ、強く蹴る。 勢いが足りない児童には壁倒立の練習で感覚をつかませる。 後から着いた手を力強く押し続ける。 手・手・足・足の順に接地していく。 一直線上に手足を着く。 腰の位置を高くする。 ゴムを使って足の位置が高くなるように意識させる。 マットや跳び箱などを使って場の設定を工夫する。 	ロングダート (発展)
首はね起き	<ul style="list-style-type: none"> 前転を行うように回転し、両肩、背中がマットに着いたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる。 壁登り逆立ちや首倒立などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組む。 ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組む。 逆さまで体を支え手でマットを押し、反動を利用して起き上がる動きの練習に取り組む。 	頭はね起き (発展)

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識及び技能		思考力、判断力、表現力		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
○前転が苦手。	<ul style="list-style-type: none"> ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○見付けたポイントを伝える。 ○目印を置くなどして、友達の技のできばえを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> つまずいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝える。 友達の手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置い 	<ul style="list-style-type: none"> ○技への恐怖心がある。 ○技への不安感がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 落ちても痛くないようにマットを敷いたり、回転しやすいように鉄棒に補助具を付けたりして、場を工夫する。 必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、低学年で学習した運動遊びに
○易しい場での開脚前転が苦	<ul style="list-style-type: none"> 足が曲がらないように太も 				

<p>手。</p>	<p>もに力を入れたり、両足を勢いよく振り下ろしてマットに接地したりして、足の伸ばし方や回転の勢いをつける動きが身に付くようにする。</p>		<p>て、動きの動きばえを友達に伝える。</p>	<p>○技に繰り返し取り組もうとしない。</p>	<p>取り組む場を設定する。</p>
<p>○後転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつける動きが身に付くようにする。 			<p>○友達とうまく関わって学習することができない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 着地位置に目印を置いて自己評価をできるようにしたり、ゲーム化した運動遊びにグループで取り組めるようにしたりする。 • 手や足の位置に目印を置いたり、回数を数えたりする役割ができるようにする。
<p>○開脚後転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 足を伸ばしたゆりかごで体を揺らしたり、かえるの逆立ちなどの体を支えたりする運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、足を伸ばしたり、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつける動きが身に付くようにする。 				
<p>○壁倒立が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 肋木や壁を活用した運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴ 				

	<p>ムなどを活用したりして、体を逆さまにして支えたり、足を勢いよく振り上げたりする動きが身に付くようにする。</p>				
<p>○頭倒立が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> かえるの逆立ちや背支持倒立（首倒立）などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組んだり、肋木、壁を活用した運動遊びに取り組んだりして、体を逆さまにして支える動きが身に付くようにする。 				
<p>○補助倒立ブリッジが苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 壁登り逆立ちや背支持倒立（首倒立）などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組んだり、ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組んだりして、体を支えたり、逆さまで体を反らしたりする動きが身に付くようにする。 				
<p>○側方倒立回転が苦手。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 壁登り逆立ちや支持での川跳びなどの体を支えたり、逆さまになる運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴムなどを活用したり、補助を受けたりして、腰を伸ばした姿勢で回転できる動きが身 				

<p>○首はね起きが 苦手。</p>	<p>に付くように する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 壁登り逆立ち や背支持倒立 (首倒立)な どの逆さまで体 を支える運動遊 びや、ブリッジ などの体を反ら ず運動遊びに取り 組んだり、腰 を上げた仰向け の姿勢からはね てブリッジをし たり、段差を利用 して起き上がり やすくしたり して、逆さまで 体を支えて体を 反らしたり、手 でマットを押し たり、反動を利用 して起き上がる 動きが身に付 くようにする。 				
------------------------	--	--	--	--	--

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則, 用具等の工夫

解説に例示として示されている運動 → 解説P.44・45

易

難

基本的な回転技 ～前転・後転～ → 発展技 ～大きな前転・開脚前転・開脚後転～



ゆりかごからしゃがむ



坂道マットで勢いをつけて



あごを引いて大きなゆりかごからしゃがむ



坂道マットで勢いをつけて, 連続回転

前 転



動きのポイント

- 頭の後ろをマットに付ける。
- 最後にかかとをすばやく引き寄せしゃがみ立ちになる。

発展技：大きな前転



両手を着き, 足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し, 回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになる

後 転



動きのポイント

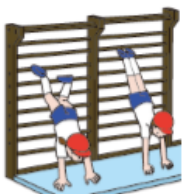
- あごを引いて背中を丸める。
- 肘をしめて両手で支え, 最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる。

発展技：開脚後転

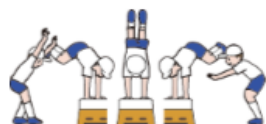


しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し, 脚を左右に大きく開き両手でマットを押し開脚立ちをする

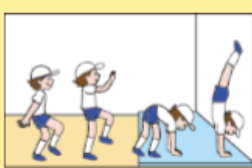
基本的な倒立技 ～壁倒立・腕立て横跳び越し～ → 発展技 ～補助倒立, 頭倒立, プリッジ, 側方倒立回転～



助木を使って倒立
片足ずつ登り, 手を壁に近づけていく。



着し跳び箱を越える
手を上からしっかりと着いて, あごを出す感じで。



壁倒立

動きのポイント

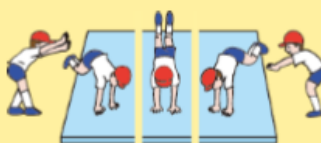
- 床をしっかりと見る。
- 腕を伸ばし, 肩の上に腰が来る感じで倒立する。(背中が伸びる)

発展技：補助倒立



立位の姿勢から上体を前方に倒し, 着手と同時に脚を振り上げ, 補助を受けた倒立姿勢で静止する

腕立て横跳び越し



動きのポイント

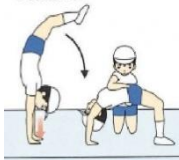
- マットをよく見て, 両手でしっかりと体を支え, 腰の位置を高く保ちながら反対側に移動する。
- 最後は両足で着地する。

発展技：側方倒立回転



腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き, 倒立を経過しながら直線上を側方に回転し, 側方立ちになる

下を見続ける



補助倒立ブリッジ

- 二人組の補助者は, 実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに, 実施者の背中に手を当て, ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えること。

首はね起き

- 前転を行うように回転し, 両肩一背中がマットに着いたら腕と腰を伸ばし, 体をそらせながら跳ね起きること。

(絵はステージ上からの首はね起きの練習の場)

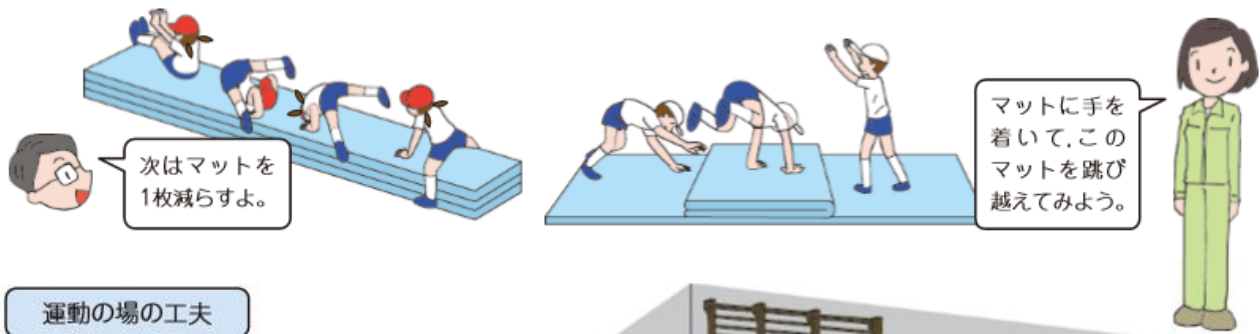


技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

運動の行い方の工夫

児童が基本的な回転技や倒立技を身に付けることができるよう、導入の段階で基礎となる感覚を段階的に習得できる運動を取り入れることが有効です。

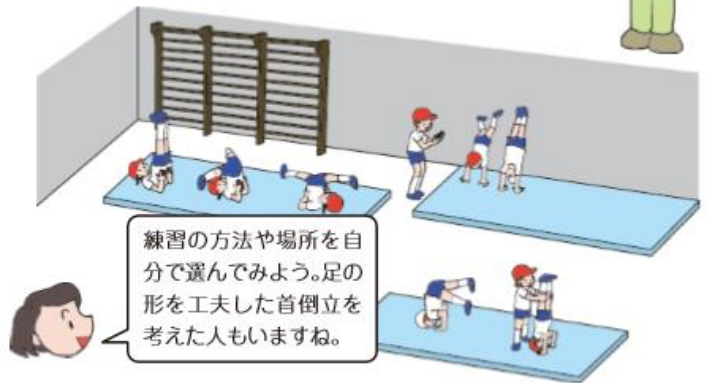
すべての児童が一通りの技の動きを体験できるように、易しい課題や補助具を用意し、技の練習の仕方やポイント、動き方を知る機会を用意することも大切です。



運動の場の工夫

児童が基本的な技を身に付け、そ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ができるように、自分の課題に合った練習の場や方法を選ぶようにします。

すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した運動遊びを取り入れたり、易しい課題の場を用意したりする配慮も大切です。



(6) 単元構想

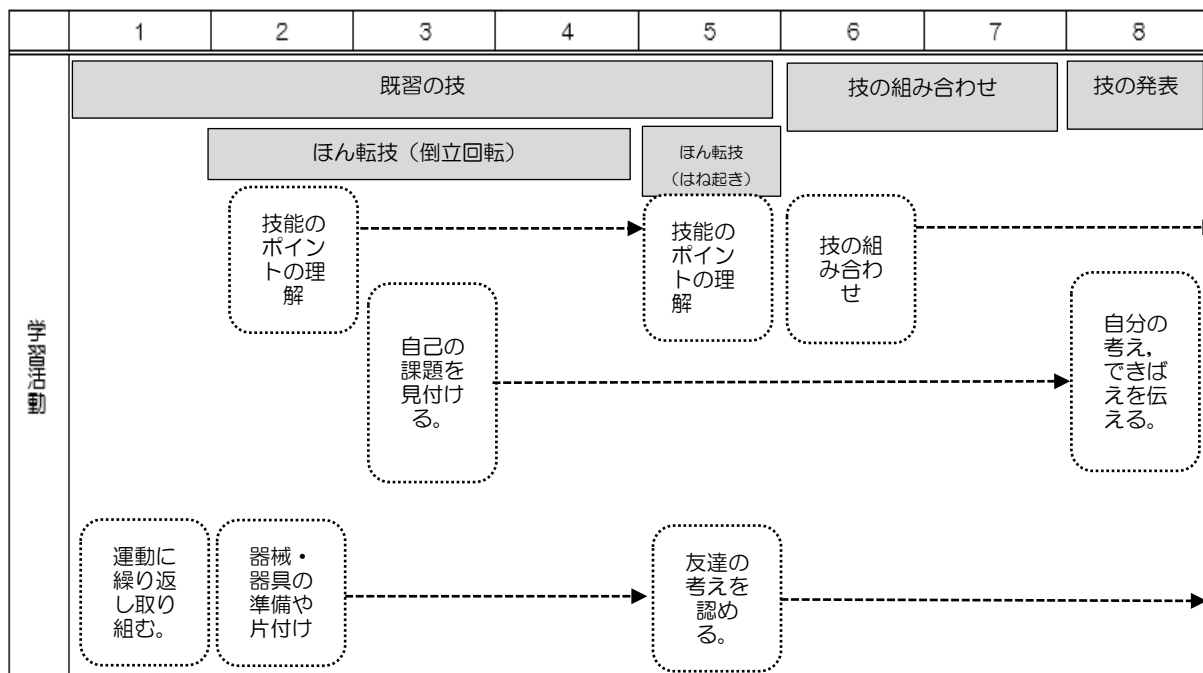
① 目指す子供の姿

回転技も倒立技も1つずつできるようになりました。

友達がよく見てくれて、うまくできたところを教えてくれたので、とても楽しくできました。

坂道のマットで練習したら、とても回りやすかったです。

②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容, (●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○マット運動の基本的な技に進んで取り組む。	学・人①	
2	○自己の能力に適したほん転技（倒立回転など）の基本的な技をする。 ○器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にする。	知・技② 学・人③	学・人①
3	○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。	思・判・表①	思・判・表①
4	●できない技に取り組んだり,できる技をより美しく行ったりすることを意識して取り組む。		知・技②
5	○互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして,技がうまくできた時の動き方や気づいたことなどを伝え合う際に,友達の考えを認める。 ○自己の能力に適したほん転技（はね起き）の基本的な技をする。	学・人④ 知・技②	学・人③
6	○基本的な技に十分に取り組んだ上で,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。	知・技③	知・技②
7	●技の出来映えを友達と確認し合う。		学・人④
8	○課題の解決のために自分が考えたこと,できばえを伝える。	思・判・表③	知・技③ 思・判・表③

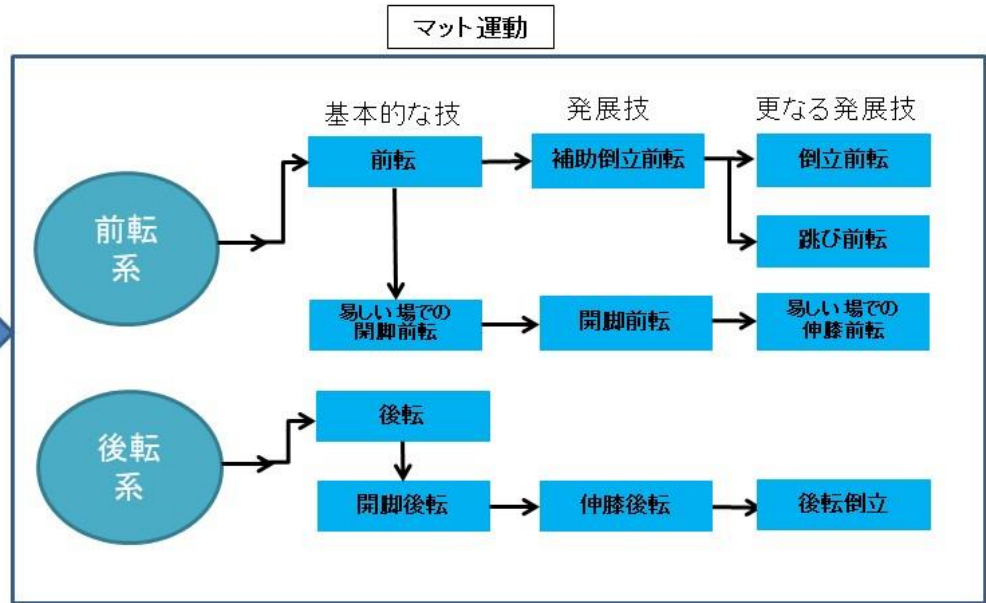
※ 基本的な技ができたなら発展技に取り組んでも良い。

回転系
(接点技)

マットを使った運動遊び

- 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
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 壁上り逆立ち

マット運動の技の系統図1 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「前転」を習得していれば、前転系の発展技「補助倒立前転」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「前転系」もしくは「後転系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

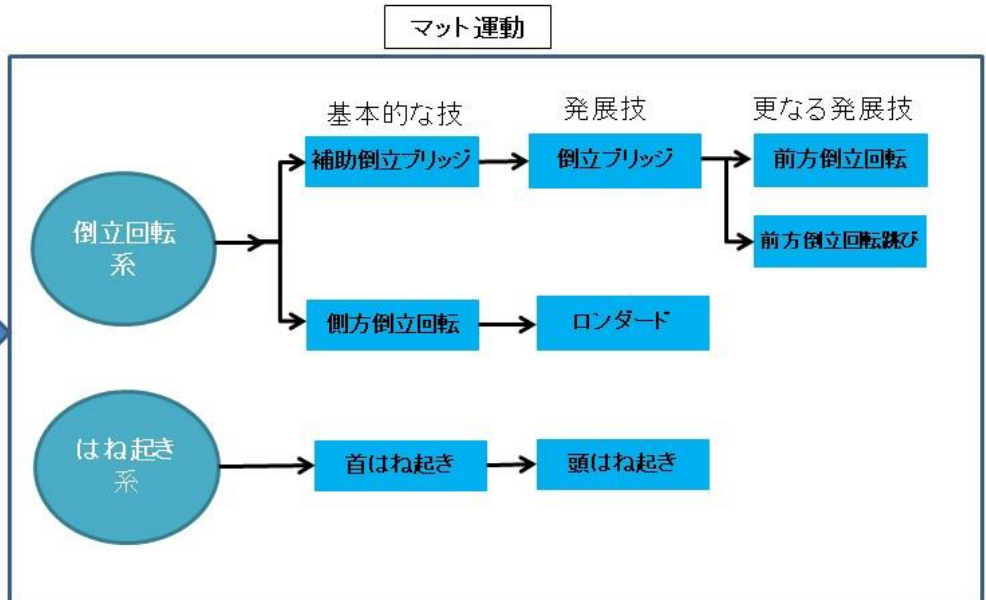
※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

回転系
(ほん点技)

マットを使った運動遊び

- 背支持倒立(首倒立)
- 壁上り逆立ち
- ブリッジ
- かえるの逆立ち
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 支持での川跳び
- 腕立て横跳び越し
- 肋木

マット運動の技の系統図2 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「側方倒立回転」を習得していれば、倒立回転系の発展技「ロンダード」から、授業を開始してよいことになります。

※ 同じ系統である「倒立回転系」もしくは「はね起き系」の基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。

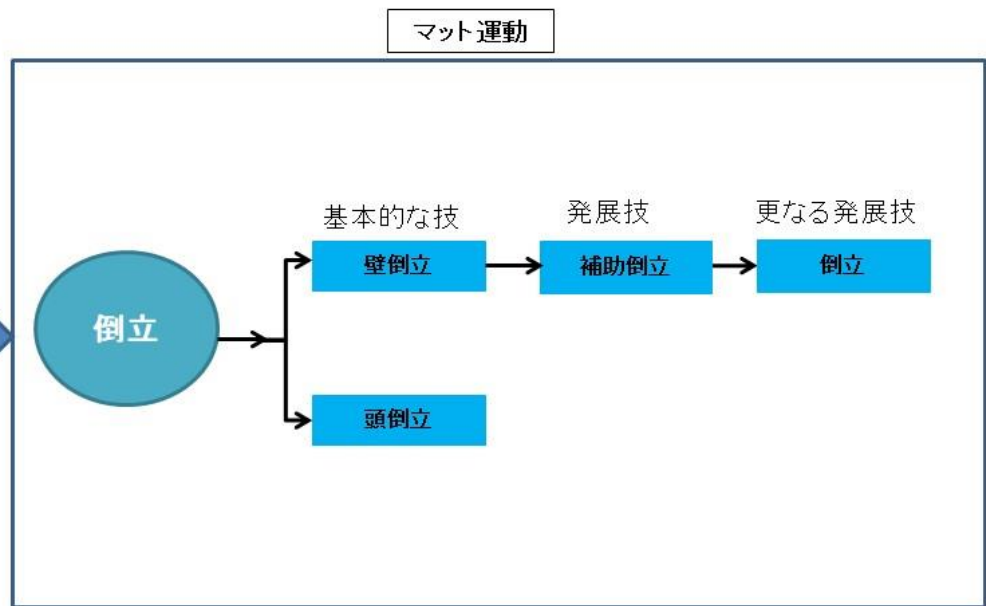
※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようにすることをめざします。

巧技系
(平均立ち技)

マットを使った運動遊び

- 背支持倒立 (首倒立)
- 壁上り逆立ち
- ブリッジ
- かえるの逆立ち
- かえるの足うち
- うさぎ跳び
- 支持での川跳び
- 腕立て横跳び越
- 肋木

マット運動の技の系統図3 ※左に行くほど易しく、右に行くほど難しくなります



※ 器械運動領域では、技の系統図に沿って、易しい→難しいへ向かって段階的に学習を進めていきます。

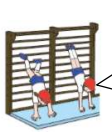
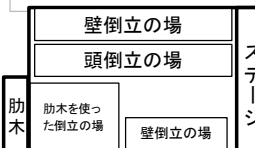
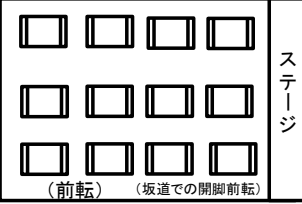
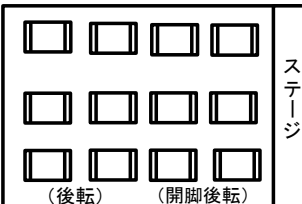
※ 例えば4学年で授業に入る際、全員の子どもが3学年時までに「壁倒立」を習得していれば、発展技「補助倒立」から、授業を開始してよいことになります。

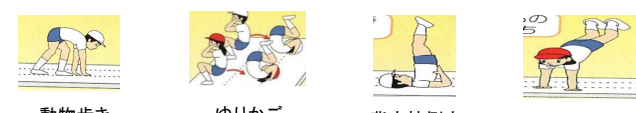
※ 同じ系統である基本的な技→発展技→更なる発展技と取り組みます。

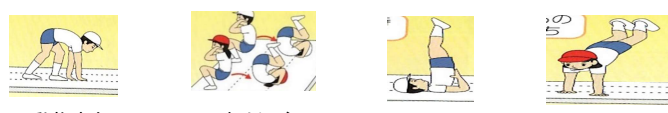
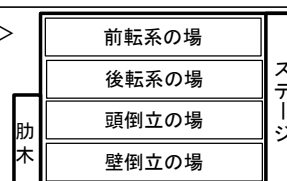
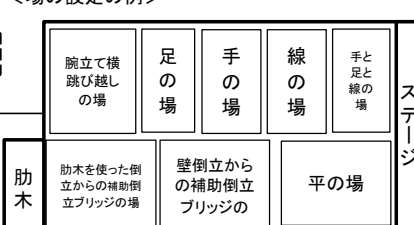

※ 「易しい場」⇔「平坦な場」を繰り返すことにより、技のできばえを確認し、技のポイントや練習方法を見直しながら学習を進め、技の習得につなげていきます。





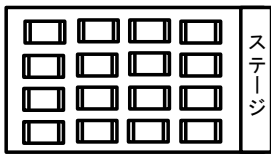
※ 少なくとも、中学年で基本的な技を1つ、高学年で発展技を1つはできるようになることをめざします。


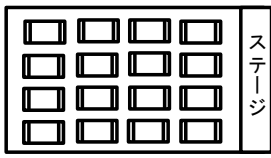
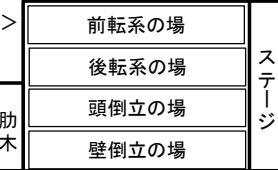


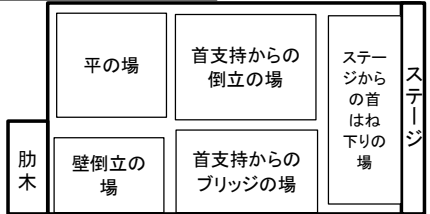
(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<p>指導【学びに向かう力、人間性等①】 回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、マット運動の基本的な技に進んで取り組むこと。</p>
5	<p>○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。) ○学習のねらいを知る。 ※児童が常に意識できるように、掲示すると効果的 ○本時のねらいを知る</p>
10	<p>【学習課題】 3年生で練習した技を振り返ろう。</p> <p>安全な運動の行い方を確かめる ・マットは横切らないこと ・マットがずれたら直すこと ・技が終わったら次の人に合図をして、合図があってから次の人は技に入ること ・マットを運ぶときは一人ではなく友達と協力して運ぶこと。 ・マットを運ぶときはマットを頭の上で持たず、腰のあたりで持つこと。 など</p> <p>※児童が常に意識できるように、掲示すると効果的</p>
15	<p>場の準備をする 倒立に取り組む 指導【学びに向かう力、人間性等①】</p>  <p>片足ずつ登って、手を壁に近づけていこう！</p> <p>床をしっかりと見て体を伸ばそう！</p> <p>頭と両手で三角形をつくる</p> <p>苦手な児童は 壁倒立 できる児童は 頭倒立</p> <p>＜場の設定の例＞</p>  <p>壁倒立の場 頭倒立の場 助木 助木を使った倒立の場 壁倒立の場</p>
20	<p>場の準備を行う 前転系の技を行う 指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>前転</p> <p>かかとをお尻の近くに素早く引き寄せて起き上がろう！</p> <p>勢いをつけて回ろう！</p> <p>脚をぎりぎりまで閉じて回ってみよう！</p> <p>頭の後ろ、背中、お尻、足の裏の順番にマットに着けよう！</p> <p>＜場の設定の例＞ ※3～4人のグループでローテーションする。</p>  <p>(前転) (坂道での開脚前転)</p>
25	<p>場の準備を行う 技に取り組む 【課題に迫る発問】 前転グループと後転グループの技のポイントはどんなところだった</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p> <p>お尻、背中、後頭部、足の裏の順番にマットに着けよう！</p> <p>後転</p> <p>肘をしめて両手でマットを突き放してしゃがみ立ちになろう！</p> <p>脚をぎりぎりまで閉じて回ってみよう！</p> <p>開脚後転</p> <p>両手で力強くマットを押して立ち上がろう！</p> <p>＜場の設定の例＞ ※3～4人のグループでローテーションする。</p>  <p>(後転) (開脚後転)</p>
40	<p>片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する</p> <p>マットは2～4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！</p> <p>※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。</p> <p>【まとめ】 技のポイントを確かめながら課題を見つけてチャレンジすると楽しくできるんだっだね。</p> <p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ)</p> <p>※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>整列・挨拶</p> <p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動指導の手引き《文部科学省》</p>
45	<p>評価事項</p>


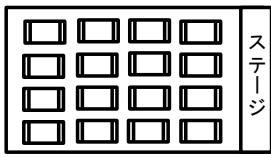
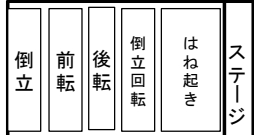
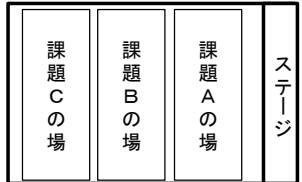
時間	2 時間目 (全 8 時間)											
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 自己の能力に適した回転系(ほん転技)の基本的な技をすること。	指導【学びに向かう力、人間性等③】 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。										
活 動 内 容	5	<p>○集合・整列、挨拶 ○準備運動 (声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>場の準備をする 感覚づくりの運動をする ※体の部位を正しく使っているか確認する。</p> <p><場の設定の例></p>  <p>動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち</p> <p>※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。</p>										
	10	<p>場の準備をする 3年生で練習した技に取り組む。</p> <p><場の設定の例></p> <table border="1"> <tr><td>前転系の場</td><td rowspan="4">ステージ</td></tr> <tr><td>後転系の場</td></tr> <tr><td>頭倒立の場</td></tr> <tr><td>壁倒立の場</td></tr> </table> <p>肋木</p> <p>※児童が取り組みたい場で練習する。</p>	前転系の場	ステージ	後転系の場	頭倒立の場	壁倒立の場					
	前転系の場	ステージ										
	後転系の場											
	頭倒立の場											
	壁倒立の場											
	15	<p>集合・整列 側方倒立回転と補助倒立ブリッジを紹介し、そのポイントを確認する 本時の学習課題をたてる</p> <p><場の設定の例></p> <p>【学習課題】側方倒立回転と補助倒立ブリッジの技のポイントを確認しながらチャレンジしよう。</p> <p>※3~4人のグループで活動する。</p>										
	20	<p>場の準備をする 側方倒立回転と補助倒立ブリッジをする</p> <p>側方倒立回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを見続けよう! ・後から着いた手を強く押そう! ・手・手・足・足の順に接地しよう! ・一直線上に手足を着こう! ・腰の位置を高くしよう! <p>補助倒立ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚を倒しながら背中をそらそう! ・腕をしっかり伸ばそう! ・倒すときに肩を手前に引こう! ・補助する人は、背中が反るように横から背中を支えてあげよう! 										
	25	<p>集合・整列 練習の場の説明をする</p> <p>【課題に迫る発問】技のポイントを一つ一つたしかめてみよう。</p>										
	30	<p>場の準備をする 自分の課題を解決するための場を考える ※すべての場を経験しながら</p> <p>指導【知識及び技能②】</p> <p>腕立て横跳び越しの場</p> <p>壁倒立</p> <p>手の場、足の場、線の場 (絵のように、全てを合わせた場や、それぞれの単独の場を設けてもよい。)</p> <p>肋木を使った倒</p> <table border="1"> <tr> <td>腕立て横跳び越しの場</td> <td>足の場</td> <td>手の場</td> <td>線の場</td> <td>手と足と線の場</td> <td rowspan="2">ステージ</td> </tr> <tr> <td>肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場</td> <td>壁倒立からの補助倒立ブリッジの場</td> <td>平の場</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	腕立て横跳び越しの場	足の場	手の場	線の場	手と足と線の場	ステージ	肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場	壁倒立からの補助倒立ブリッジの場	平の場	
腕立て横跳び越しの場	足の場	手の場	線の場	手と足と線の場	ステージ							
肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場	壁倒立からの補助倒立ブリッジの場	平の場										
35	<p>壁登り逆立ちからの補助倒立ブリッジ</p> <p>片付け</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>マットは2~4人で持って運ぼう! マットは、腰のところで持って運ぼう!</p>											
40	<p>学習の振り返り ○感想を発表する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ○次時の学習内容を確認する ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。</p> <p>【まとめ】側方倒立回転も補助倒立ブリッジも技のポイントを確認しながらチャレンジするとできるようになるね。</p>											
45	<p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>整列・挨拶</p> <p>図: 体育まるわかりハンドブック<<文部科学省>> 器械運動指導の手引き<<文部科学省>></p>											
評価事項	<p>評価【学びに向かう力、人間性等①】 側方倒立回転と補助倒立ブリッジの練習に進んで取り組んでいたか。(観察)</p>											

時間	3 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等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。	
5	○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)	
10	場の準備をする 感覚づくりの運動をする ※体の部位を正しく使っているか確認する。	<場の設定の例>  動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。
15	場の準備をする 3年生で練習した技に取り組む。 ・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) ・壁倒立 ・頭倒立	<場の設定の例>  前転系の場 後転系の場 頭倒立の場 壁倒立の場 ※児童が取り組みたい場で練習する。
20	集合、整列 側方倒立回転と補助倒立ブリッジのポイントを確かめる 本時の学習課題をたてる 【学習課題】技のポイントと比べて自分の課題を見付けて練習しよう。 練習方法を確認する	<場の設定の例>  腕立て横跳び越しの場 足の場 手の場 線の場 手と足と線の場 肋木 肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場 壁倒立からの補助倒立ブリッジの場 平の場
25	場の準備をする 自分の課題を解決するための場を選ぶ ※すべての場を経験しながら 指導【思考力、判断力、表現力等①】 ※運動図などの学習資料を用いながら、具体的に留意する点を確認させる。	 手の場、足の場、線の場 (絵のように、全てを合わせた場や、それぞれ単独の場を設けてもよい。) 壁登り逆立ちからの補助倒立ブリッジ 腕立て横跳び越しの場 肋木を使った倒立 壁倒立
30	自分の課題にあった場で練習する。 (学習カードにどの場を選んだか○をする)	【課題に迫る発問】技のポイントと比べて、自分が上手くできないのはどこかな。
35	評価【思考力、判断力、表現力等①】 【側方倒立回転】 手の向きが定まらない→手の場 足の向きが定まらない→足の場 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が上がらない→腕立て横跳び越しの場 【補助倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場 倒立のとき下を見ることができない→壁倒立からの補助倒立ブリッジの場 ※自分の課題にあった場を選択できていない場合はアドバイスを。	
40	片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。	【まとめ】自分の課題を見付けて練習すると技が上手にできるようになるね。
45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。 整列・挨拶	図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動指導の手引き《文部科学省》
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】 技のポイントと照らし合わせて、自分の課題を見つけることができていたか。(学習カード)	

時間	4 時間目 (全 8 時間)											
重点的指導事項	<p>●できない技に取り組んだり、できる技をより美しく行ったりすることを意識して取り組む。</p>											
5	<p>○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)</p>											
10	<p>場の準備をする 感覚づくりの運動をする ※体の部位を正しく使っているか確認する。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち</p>	<p><場の設定の例></p>  <p>※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。</p>										
15	<p>場の準備をする 3年生で練習した技を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・壁倒立 ・頭倒立 	<p><場の設定の例></p> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="4" style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">肋木</td> <td>前転系の場</td> <td rowspan="4" style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">ステージ</td> </tr> <tr> <td>後転系の場</td> </tr> <tr> <td>頭倒立の場</td> </tr> <tr> <td>壁倒立の場</td> </tr> </table> <p>※児童が取り組みたい場で練習す</p>	肋木	前転系の場	ステージ	後転系の場	頭倒立の場	壁倒立の場				
肋木	前転系の場	ステージ										
	後転系の場											
	頭倒立の場											
	壁倒立の場											
20	<p>集合、整列 側方倒立回転と補助倒立ブリッジのポイントを確かめる 本時の学習課題をたてる</p>	<p><場の設定の例></p> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">肋木</td> <td>腕立て横跳び越しの場</td> <td>足の場</td> <td>手の場</td> <td>線の場</td> <td>手と足の線の場</td> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">ステージ</td> </tr> <tr> <td>肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場</td> <td>壁倒立からの補助倒立ブリッジの場</td> <td>平の場</td> </tr> </table>	肋木	腕立て横跳び越しの場	足の場	手の場	線の場	手と足の線の場	ステージ	肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場	壁倒立からの補助倒立ブリッジの場	平の場
肋木	腕立て横跳び越しの場	足の場		手の場	線の場	手と足の線の場	ステージ					
	肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場	壁倒立からの補助倒立ブリッジの場	平の場									
25	<p>場の準備をする 自分の課題を解決するための場を選ぶ ※すべての場を経験しながら ※運動図などの学習資料を用いながら、具体的に留意する点を確認させる。</p>	<p>【学習課題】自分の課題にあった場を選んで練習しよう。</p>										
30	<p>自分の課題にあった場で練習する。 (学習カードにどの場を選んだか○をする)</p>	<p>【課題に迫る発問】自分の課題を解決するには、どの場を選んだらいいかな。</p>										
35	<p>評価【知識及び技能②】</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>【側方倒立回転】 手の向きが定まらない→手の場 足の向きが定まらない→足の場 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が上がらない→腕立て横跳び越しの場</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>【補助倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場</p> </td> </tr> </table> <p>※自分の課題にあった場を選択できていない場合はアドバイスをす。</p>	<p>【側方倒立回転】 手の向きが定まらない→手の場 足の向きが定まらない→足の場 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が上がらない→腕立て横跳び越しの場</p>	<p>【補助倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場</p>									
<p>【側方倒立回転】 手の向きが定まらない→手の場 足の向きが定まらない→足の場 手と足を着く位置が直線でない→線の場 腰が上がらない→腕立て横跳び越しの場</p>	<p>【補助倒立ブリッジ】 腕を伸ばすことができない→肋木を使った倒立からの補助倒立ブリッジの場</p>											
40	<p>片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する</p> <p>※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。</p>	<p>マットは2~4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！</p>										
45	<p>整理運動(手首・足首・首のストレッチ)</p> <p>※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。</p> <p>整列・挨拶</p>	<p>図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動指導の手引き《文部科学省》</p>										
評価事項	<p>評価【知識及び技能②】 側方倒立回転と補助倒立ブリッジをすることができていたか。(観察)</p>											

時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能②】 自己の能力に適した回転系(はね起き技)の基本的な技をする。	指導【学びに向かう力、人間性等④】 互いの動きを見合ったり補助し合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気づいたことなどを伝え合う際に、友達のことを認める。
5	○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)	
10	場の準備をする 評価【学びに向かう力、人間性等③】 ※体の部位を正しく使っているか確認する。 感覚づくりの運動をする  動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち	<場の設定の例>  ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。
15	場の準備をする 3年生で練習した技に取り組む。 ・前転 ・易しい場での開脚前転(開脚前転) ・後転 ・開脚後転(伸脚後転) ・壁倒立 ・頭倒立	<場の設定の例>  ※児童が取り組みたい場で練習す
20	集合、整列 本時の学習課題を立てる 【学習課題】首はね起きの技の行い方を知ろう。 首はね起きの技を紹介しポイントを確かめる。  ・前転を行うように回転し、両肩、背中がマットに着いたら腕と腰を伸ばし、 ・逆さまで体を支え手でマットを押し、反動を利用して起き上がろう！	
25	場の準備をする 首はね起きをする 指導【知識及び技能②】 指導【学びに向かう力、人間性等④】  壁倒立 【予想される課題】 ・逆さの姿勢になることができない。	<場の設定の例> 
30	※2人組または3人組で活動を行い、気付いたことを積極的に伝えるように確認する。 ※学習資料などを参考にして、試技の後必ず気づきを一つ以上伝えさせるとよい。 ※運動図などの学習資料を用いながら、具体的に留意する点を確認させる。	首支持からの倒立の場 【予想される課題】 ・反動をつけることができない。
35	首支持からのブリッジの場 【予想される課題】 ・体を反らすことができない。	ステージの上から首はね下りの場 (着地点にはセーフティーマットを使用) 【予想される課題】 ・うまく立ち上がることができない。
40	片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する マットは2~4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！ 評価【学びに向かう力、人間性等③】 ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。	
45	【まとめ】行い方がわかると首はね起きの技ができるようになったり気づきを伝え合ったりして、より楽しくなるね。 整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。	
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等③】 友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをすることができる。(観察)	


図：体育まるわかりハンドブック「文部科学省」
器械運動指導の手引き「文部科学省」

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能③】 基本的な技に十分に取り組んだ上で、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。	
活 動 内 容	5	○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)
	10	場の準備をする 感覚づくりの運動をする ※体の部位を正しく使っているか確認する。  動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち <場の設定の例>  ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。
	15	集合、整列 本時の学習課題をたてる <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【学習課題】 これまで練習してきた技を発表会に向けてみがいていこう。 </div> ※運動図などの学習資料を用いながら、具体的に留意する点を確認させる。
	20	場の準備をする これまで練習してきた基本的な技に取り組む <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 基本的な技 ・前転、易しい場での開脚前転 ・後転、開脚後転 ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 ・首はね起き </div> <場の設定の例>  ※すべての場をローテーションしながら練習する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 評価【知識及び技能②】 </div>
	25	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【課題に迫る発問】 発表会に向けて自分が選ぶ課題は何か。 </div>
30	場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む ※8時間目に連続技・繰り返し技の発表会を行うことを予告する。(4~5つで構成) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題A】 基本的な技(前転、後転、易しい場での開脚前転、開脚後転、補助倒立ブリッジ、側方倒立回転、首跳ね起き、壁倒立、頭倒立) </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題B】 発展技(倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き、補助倒立) </div> <場の設定の例>  ※課題A・Bは連続技・組み合わせ技がスムーズにできるように完成度を高めさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 【課題C】 技の繰り返し・組み合わせ </div> ※技のつながりがスムーズにできるように構成(技のじゅんばんやつなぎ)に目を向けさせる。 指導【知識及び技能③】	
35	片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> マットは2~4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！ </div> ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。	
40	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 【まとめ】 選んだ自分の課題に向けて練習していくと、より技がみがかれるね。 </div>	
45	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。 整列・挨拶	
評価事項	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 評価【知識及び技能②】 首はね起きをすることができていたか。(観察) </div>	

図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》
器械運動指導の手引き《文部科学省》

時間	7 時間目 (全 8 時間)				
重点的指導事項	●技の出来映えを友達と確認し合う。				
活 動 内 容	5	○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)			
	10	場の準備をする	<場の設定の例>		
		感覚づくりの運動をする	※体の部位を正しく使っているか確認する。		
		 動物歩き	 ゆりかご	 背支持倒立	
		 かえるの足打ち			
		※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。			
	15	集合、整列 本時の学習課題をたてる			
		【学習課題】これまで練習してきた技をみがぐために、考えたことや友達のできばえを伝え合おう。			
	20	場の準備をする これまで練習してきた基本的な技に取り組む	基本的な技 ・前転、易しい場での開脚前転 ・後転、開脚後転 ・補助倒立ブリッジ、側方倒立回転 ・首はね起き		
			<場の設定の例>		
25	【課題に迫る発問】 どんどころが技のポイントや課題だったかな。友達の良いところをたくさん見付けて伝えて				
30	場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む(発表に向けて、課題Cに積極的に取り組ませる。)	【課題A】 基本的な技(前転、後転、易しい場での開脚前転、開脚後転、補助倒立ブリッジ、側方倒立回転、首跳ね起き、壁倒立、頭倒立)			
		【課題B】 発展技の取り組み(倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き、補助倒立ブリッジ)			
		【課題C】 技の繰り返し・組み合わせ			
		※技のポイント・つなぎなど、どこを見てほしいかを友達に伝えてから技を行う。 ※学習資料を参考にアドバイスをさせる。 ※ICTを活用するとよい。			
35		評価【学びに向かう力、人間性等④】			
40	片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する	マットは2~4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！			
		※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。			
45		【まとめ】 考えたことや友達のできばえを伝え合うと、技をさらにみがぐことができるね。			
		整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいないかを最後に確認する。			
		整列・挨拶			
評価事項	評価【学びに向かう力、人間性等④】 仲間の考えや取り組みを認めようとしていたか。(観察)				

図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》
器械運動指導の手引き《文部科学省》

時間	8 時間目 (全 8 時間)																	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 課題の解決のために自分が考えたこと、できばえを伝えること。																	
活 動 内 容	5	○集合、整列、挨拶 ○準備運動 (・声を出しながら元気に行う。・手首や足首などの関節の体操を念入りに行う。・各校の「体力向上アクションプラン」に基づいた体操も行う。)																
	10	場の準備をする <場の設定の例> 感覚づくりの運動をする ※体の部位を正しく使っているか確認する。  <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> ステージ </div> 動物歩き ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち ※一つのマットをペアが使い、交互に行うとよい。	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	□	□	□	□														
	□	□	□	□														
	□	□	□	□														
	□	□	□	□														
	15	集合、整列 本時の学習課題をたてる ※技のポイントを意識してできているかを中心に友達の発表を観察すること。 ※技の出来栄のみを賞賛するのではなく、取り組みや頑張りを含めて賞賛すること。 ※技の発表の前に「友達からしてもらったアドバイス」「自分が意識して練習した課題・ポイント」を述べてから行う。(話型を例示するとスムーズ)																
	20	場の準備をする 自分の課題に沿って技に取り組む <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> 【学習課題】 自分の取組や技のできばえ、友達のできばえを伝え合おう。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 【課題C】 技の繰り返し・組み合わせ </div> <div style="float: right; margin-top: 20px;"> <場の設定の例> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="width: 30px; height: 60px;">課題Cの場</td><td style="width: 30px; height: 60px;">課題Cの場</td><td style="width: 30px; height: 60px;">課題Cの場</td><td style="width: 20px; height: 60px;">ステージ</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 指導【思考力、判断力、表現力等③】 </div>	課題Cの場	課題Cの場	課題Cの場	ステージ												
	課題Cの場	課題Cの場	課題Cの場	ステージ														
	25	発表会を行う <場の設定の例> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 100px;"> 【課題に迫る発問】 どんなどころを頑張ってきたかな。友達の技の良いところもたくさん見付 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 【発表会の仕方の例】 ・行う技別に発表する。 ・グループを分けて、ほかのグループを見に行き、時間で交代する。 ・名前順で発表する。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 評価【知識及び技能③】 </div>																
30	片付け 学習の振り返り ○感想を発表する ○次時の学習内容を確認する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 100px;"> 評価【思考力、判断力、表現力等③】 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 100px; margin-top: 5px;"> マットは2~4人で持って運ぼう！ マットは、腰のところで持って運ぼう！ </div> <div style="margin-left: 100px; margin-top: 10px;"> ※課題に対して進んで取り組んでいた児童を紹介・賞賛し、他の児童への意識付けを行う。 ※危険な行動があった場合は危険である理由を含めて確認する。 </div>																	
35	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 100px;"> 【まとめ】 自分の取組や技のできばえ、友達のできばえを伝え合うとマット運動がより楽しくな </div>																	
40	整理運動(手首・足首・首のストレッチ) ※運動で使った部位を、ゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。 ※けがをした児童がいなかったかを最後に確認する。 整理・挨拶 <div style="float: right; margin-top: 10px;"> 図：体育まるわかりハンドブック《文部科学省》 器械運動指導の手引き《文部科学省》 </div>																	
45	評価【知識及び技能③】 基本的な技や発展技、組み合わせた技をすることができていたか。(観察)																	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等③】 観察して気づいたことなどを友達に伝えていたか。(観察・学習カード)																	

4 単元指導計画及び展開例

第4学年

【11月】第3週～第4週

単元名 多様な動きをつくる運動：用具を操作する運動 <A 体づくり運動> 全5時間

(1) 単元のねらい

- 技・知 : 多様な動きをつくる運動では、その行い方を知るとともに、用具を操作する動きをすることができる。
- 思・判・表 : 自己の課題を見付け、その解決の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ができる。
- 学・人 : 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、場や用具の安全に気を付けたりすること。

(2) 運動の仕方等

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ができるようにする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識（学年の発達の段階に合わせた言葉かけを）

用具を操作する運動	<p>○用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指を広げてボール等をつかむ ・フープを手首や腰で回すときには、動きを止めないようにする。 ・転がすときは、投げたい方を見て、つま先を向けて転がす。 ・転がすときは、弾まないように、こしを低くして、地面にそうように腕をふる。 	<p>○用具を転がす、くぐる、運ぶなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・転がすときは、投げたい方を見て、つま先を向けて転がす ・転がすときは、弾まないように、こしを低くして、地面にそうように腕をふる。 ・くぐるときは、体を縮めて、くぐるものを良く見る。斜めにはいるようにする。 ・背中で挟む場合は、姿勢を正す。(面で挟む) ・挟む高さをそろえる。 ・ペアに力を加えるようにする。
-----------	---	--

用具を操作する運動	<p>○用具を投げる、捕る、振るなどの動きで構成される運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手の正面に立ち、胸に向かって投げる。 肘を上げて投げる。 輪は下からか横から投げる。手首のスナップを使って投げるようにする。 膝をつかって、ボールの勢いを抑えてとる。 両手でボールを捕る。 タオルや紙でつくって棒を振るなど用具を工夫できる。 	<p>○用具を跳ぶなどの動きなどで構成される運動</p> <p>【単縄】</p> <ul style="list-style-type: none"> つま先で跳ぶ。 手首で短なわを回す。 リズムよく跳ぶ。 <p>【長縄】</p> <ul style="list-style-type: none"> 縄の真ん中で跳ぶ。 縄が自分の前を通過したら入る。 <p>○用具に乗るなどの動きで構成される運動</p> <p>【一輪車】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手でバランスをとりながら、姿勢を正して乗る。 真っすぐ前を向いて、軽く前傾した姿勢で乗る。 脚に意識をしすぎないで、しっかりサドルに座る。 <p>【竹馬】</p> <ul style="list-style-type: none"> 軽く前傾の姿勢で乗る。 右手・右脚、左手・左脚を同時に前に出す。
-----------	--	--

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

知識・技能	
つまずきの例	手立て・配慮
○用具をつかむ、転がす、投げるなどが苦手	<ul style="list-style-type: none"> 用具の大きさや重さ、長さ、柔らかさなどを変えて動きを易しくする
○用具を捕ることが苦手	<ul style="list-style-type: none"> 転がったり、弾んだりしたボールを捕るなど、易しい行い方にする。
○用具を跳ぶことが苦手	<ul style="list-style-type: none"> 踵を上げて跳ぶことや手首の使い方がつかめるよう、用具を持たずにその場で跳んだり、弾みやすい場所で行ったりする。
○用具に乗るなどの動きが苦手	<ul style="list-style-type: none"> 二人組や三人組で体を支えて補助をし合ったり、器具等につかまりながら進んだりする。

思考力・判断力・表現力	
他者に伝える場面	内容例
○運動の楽しさや心地よさを味わい、基本的な動きを身に付けるために考えたり、見付けたりしたことを友達に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> • これまでの学習で経験した運動の中から選んだ、みんなで行うと楽しくなる運動を友達に紹介すること。 • 基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方について、友達と考え合う際に、自己の気づきを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりすること。 • 体を動かすと心が軽くなることや体の力を抜くと気持ちが良いこと、運動の仕方によって気持ちが変わることなどの気づきや、行ってみて楽しかったことなどを学習カードに書いたり、発表したりすること。
学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮
○運動の行い方が分からないために意欲的に取り組めない。	• 友達の様子を見ながら、その真似をして体を動かし徐々に運動に加わることができるようにする。
○友達と関わり合うことが苦手な運動に意欲的に取り組めない。	• 意欲的に取り組む児童とペアやグループを組み、友達の動きに刺激を受けて一緒に様々な運動に挑戦できるようにする。
○運動への興味や関心がもてず意欲的に取り組めない。	• 体を動かしたり、みんなで運動をしたりすることのよさを個別に語ったり、易しい運動の行い方や場の設定、BGMなど環境の工夫をし、少しでも取り組もうとする行動を称賛したり、励ましたりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て動こう。

ゲームをしてみよう

玉を持ってなわを跳んだり、くぐったりして円の中に玉を置いて回る。時間を決めたりする。

長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたらすること。

動きのポイント

- ・大波・小波は、なわが向こう側から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。
- ・くぐり抜けるは、なわが目の前を通りすぎたらすぐスタートする。

記録に挑戦
30秒で何回くぐるか、何回跳び続けてくれるか。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

用具に乗るなどの動き

右手右足、左手左足を同時に出そう。

かんぽっくりで

Gボールに乗って、軽く跳んだり転がったりすること。

※中学年の例示

足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと。

動きのポイント

- ・竹馬をやや前方にかたのけてバランスをとる。

二人組で

※中学年の例示

補助する人と息を合わせよう。

友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。


※中学年の例示

補助の仕方を事前に十分指導する。


(6) 単元構想

① 目指す子供の姿


「長なわの中でキャッチボールをすることができました。」



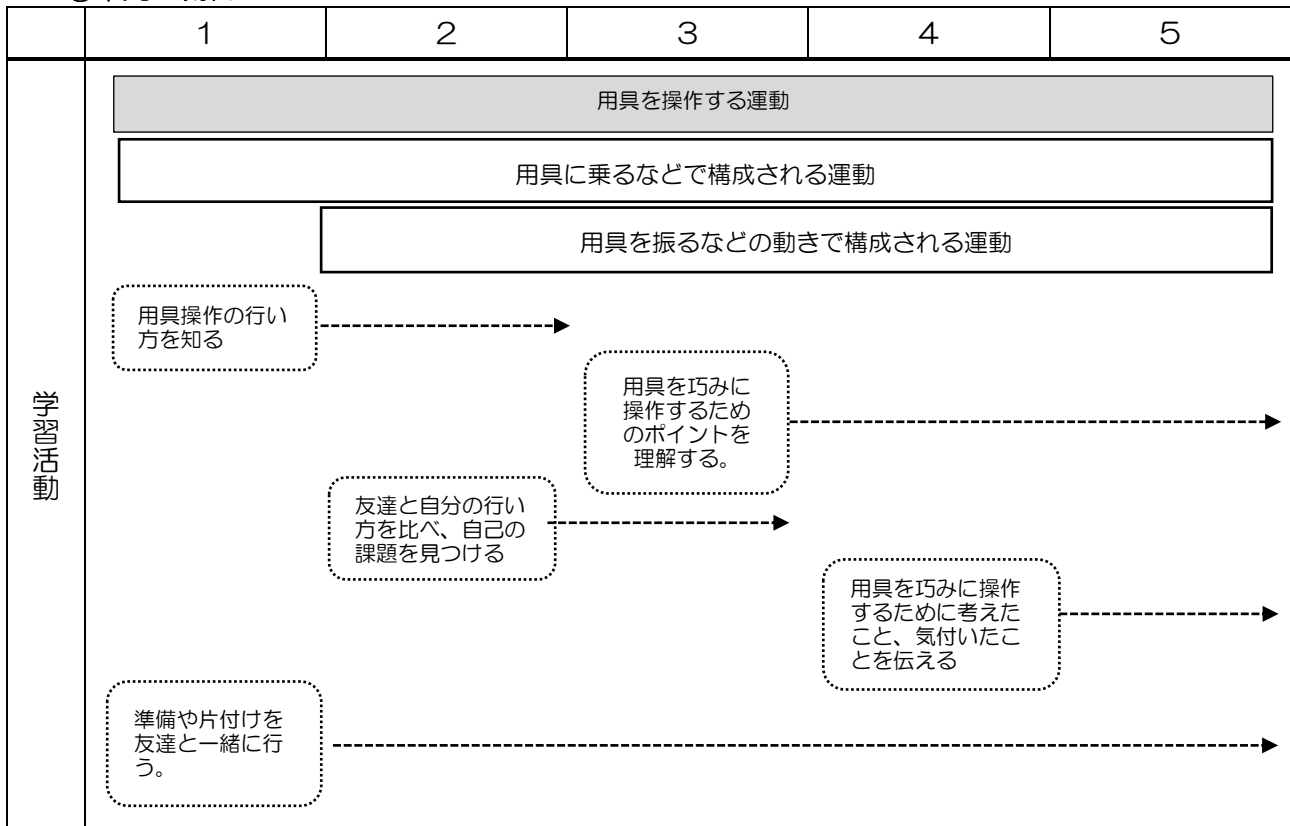
「班のみんなと一緒に励まし合いながら運動することができました。」



「〇〇さんが前跳びをしながら走っていたので、私は後跳びで走ってみました。」



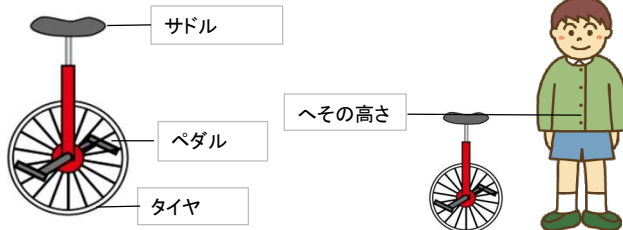
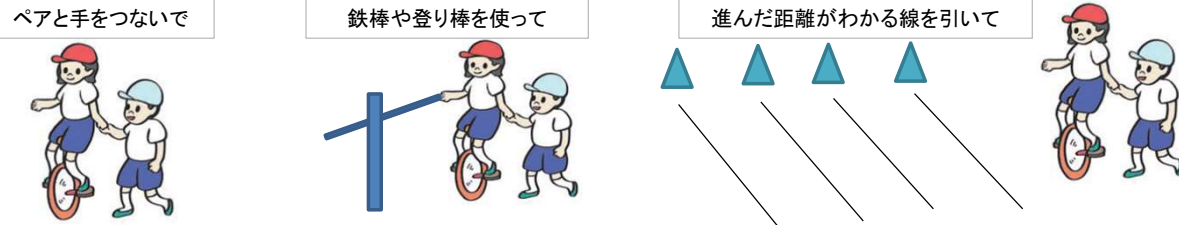
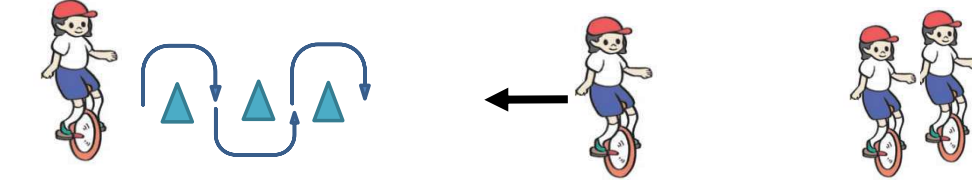
②単元の流れ



③単元計画及び指導と評価の計画

時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にやる。	人間性等③	
2	○友達の運動の行い方と自己の行い方を比べるなどして、自己の課題を見つける。	思・判・表①	思・判・表①
3	○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。	知・技⑦	人間性等③
4	○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。	思・判・表③	思・判・表③
5	●用具操作のポイントを意識しながら、自己の課題を解決できるように、用具を操作する。		知・技⑦

(8) 展開例



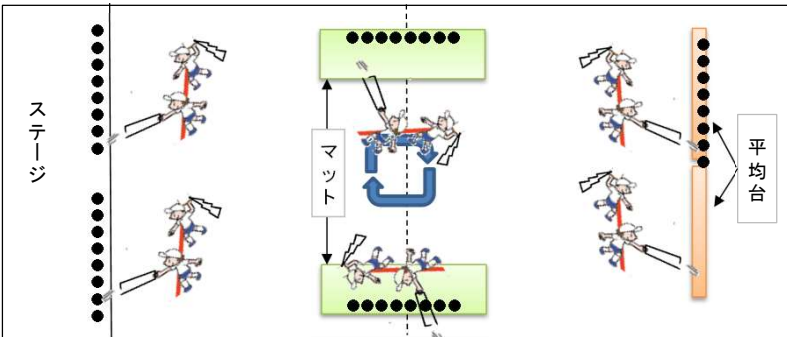
時間	1 時間目 (全 5 時間)
重点的指導事項	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学びに向かう力、人間性等③】</p> </div>
5	<p>《準備運動》 ・Gボールや板バラス、バラス遊びなど、学校の実態(用具の有無など)に応じて準備運動を行っていく。</p>
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【学習課題】友達と協力して一輪車に乗ることができるように練習しよう。</p> </div>
15	<p>《用具に乗るなどの動き》 ・一輪車の各部の名前を教える。 ・自分の体に合った一輪車の選び方やサドルの合わせ方を教え、自分達に合った一輪車(へその高さ)を選ばせる(調整させる)。</p>
10	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>※子供の実態や学校の状況に応じて、竹馬や缶ポックリに変えたり、子供に用具を選択させて行ったりする。 ※次時からは、準備運動の時間を長めに設定して、毎時間練習を行うことを知らせる。 ※取り扱う用具に対応した進級表等を配布し、休み時間や放課後も運動に取り組むよう促す。</p> </div> </div>
15	<p>・2人一組(一人が補助)で「立ち止まり(静止)」「乗り越し」を行う。(動きを教師が示し、動きのポイントを押さえながら子どもたちを実施させる。) ※手を持って補助(難しい児童には、補助具や鉄棒なども利用しながら練習させる。) 「立ち止まり」…サドルに腰掛け、左右のペダルを地面と平行になるようにして静止する。 「乗り越し」…サドルに腰掛け、ペダルを踏み込んで一輪車をまたぐ格好で乗り越え、前方に着地する。(この時サドルの後ろをつかむ)踏み込んだ足は、ペダルにかかったままで、またぎ越す足は、ペダルに乗せない。</p>
20	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【課題に迫る発問】友達と協力して楽しく練習するために、どんなことを進んで行えばいいかな？</p> <p>※子供いろいろな考えを引き出しながら、次のことを押さえる。また、加えて、友達に声掛けをしたり、自分の分担が早く終わったら手伝ったりすることでさらに心が温かくなり、それも運動の良さであることを押さえる。</p> </div>
20	<p>【子供とのやり取りの中で押さえないこと】 ※準備や片付けはペアと一緒にすること。 ※一輪車の運び方が違う人がいるときは、教えてあげること。 ※周りの状況を確認して、危なくないようにすること。 ※走らず、でも素早く準備をすること。</p>
25	<p>・ペアやグループで準備を行い、時間を決めて交代しながら練習を行う。(うまく乗るコツとして、視線の向き、サドルを挟む、前かがみにならないように背筋を伸ばす、おへそを前に突き出すような感じでこぐ、などに触れ、掲示しておく)</p>
30	<p style="text-align: center;">1人では乗るのが難しいとき</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ペアと手をつないで</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">鉄棒や登り棒を使って</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">進んだ距離がわかる線を引いて</div> </div> 
35	<p style="text-align: center;">1人で乗ることができるとき</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ジグザグ走行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">バック走行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ペアと一緒に</div> </div> 
40	<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p>
45	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【まとめ】友達と一緒に楽しく練習するためには、一緒に準備や後片付けをしたり、できばえを教え合ったりすることが大切だね。この後の片付けも協力して行おう。</p> </div> <p>《整理運動・片付け》</p>
45	<p>図：文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット参照</p>
評価事項	

(8)展開例



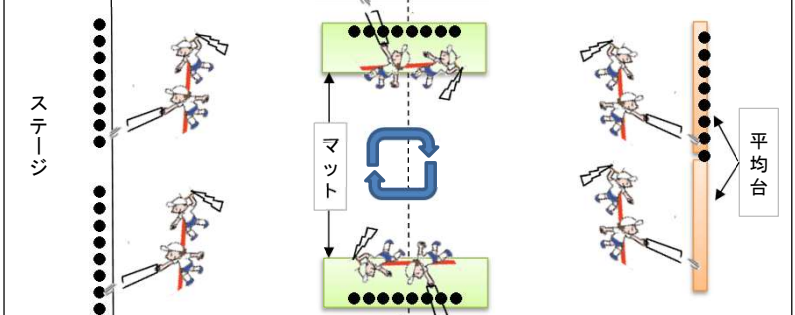
時間	2 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	【思考・判断・表現①】 ○友達の運動の行い方と自己の行い方を比べるなどして、自己の課題を見つける。	
活動内容	5	<<準備運動>> ○肩や腰の回旋の運動をしっかりと行う。 ○一輪車(竹馬、缶ポックリなど)の練習を行う。 1人では乗るのが難しいとき ペアと手をつないで 鉄棒や登り棒を使って 進んだ距離がわかる線を引いて
	10	1人で乗ることができるとき ジグザグ走行 バック走行 ペアと一緒に
	15	【学習課題】 タオルをうまく振って、ペットボトルをたくさん倒して競争しよう。 ※立てたペットボトルを、タオルを振って倒すやり方を教師がやって見せながら教え、全員で試してみる。(500mlを1人3本)
	20	※本時まで、1人500mlと1.5l～2lの大きさのペットボトルを集めて用意しておく。(500ml程度のは、1人あたり3本以上用意したい) ※まずは、マットの上に膝をついて、マットの端の床に立てたペットボトル倒す試しの運動として行う。 ※全員一斉に、3本のペットボトル倒しに挑戦する。 ※ペットボトルにタオルがあたらないような距離の指示をする。 ※たくさんまたは速く倒している友達がいたらその人の動きを後で紹介してもらおうことを知らせておく。
	25	【課題に迫る発問】 うまくペットボトルを倒していた友達を紹介して欲しいな。 うまくいかない先生の動きとうまくできている人との動きはどこが違うのかな？
	30	【考えるための例示】 ※タオルを持ったはじめての姿勢は？ ・手の位置 ・体の向き ※腕の振り方(タオルの動きも見てみる) ・上から、横から ※タオルを振ったあと ・自分の体の方にタオルをひいているか？ ※タオルの振り方がうまくできずにペットボトルを倒すことができない動きを教師が意図的に示し、うまくできている子供の動きと比較させる。 ※子供とのやりとりをしながら、「タオルを持った手と反対の足(膝)を前に置く」「体は横向き」「目はペットボトルを見る」「肘を肩より後に引いて」など、動きのポイントに触れる。 ※動きのポイントから、自分の動きはどこに課題があるかを見付けることが大切なことを押さえる。
	35	ペアで動きの課題を見付けよう ※前半と同じやり方だが、グループ内でペアを組んで、互いのやり方を見合い、交代でいい点と課題を教え合う。 ※タオルが目当たったり腕が体に当たったりすると危険なことを押さえ、となりのペアとの距離やペアを見る位置に気を付けるよう指導する。 ※動きや教え合いが停滞しているペアを見付け、動きのポイントを確認し、助言する。
	40	<<振り返り(学習カード記入、発表)>>
	45	評価【思考・判断・表現①】 【まとめ】 自分のうまくいかない課題は見つかったかな？ 友達と一緒にできばえを教え合っ、動きの課題を見付けてうまくできるようにしていくことが大切だね。 <<整理運動・片付け>>
	評価事項	【思考・判断・表現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、自己の課題を見つける。

図:文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット参照


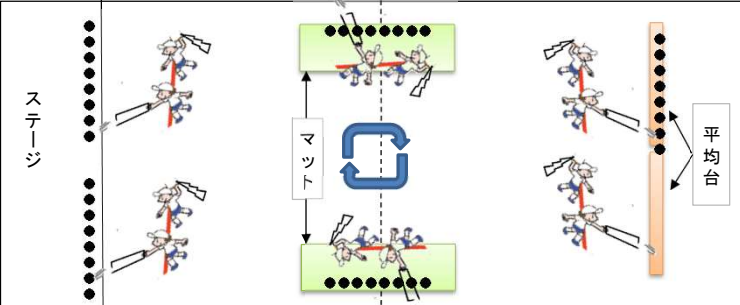
(8)展開例

時間	3 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	【知識・技能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、巧みに用具を操作する動きを身につける。	
5 10 15 20 25 30 35 40 45	<p>《準備運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○肩や腰の回旋の運動をしっかりと行う。 ○一輪車(竹馬、缶ポッキリなど)の練習を行う。 <p>1人では乗るのが難しいとき</p> <p>ペアと手をつないで 鉄棒や登り棒を使って 進んだ距離がわかる線を引いて</p>  <p>1人で乗ることができるとき</p> <p>ジグザグ走行 バック走行 ペアと一緒に</p> 	
	<p>【学習課題】前時に学習したい動きのポイントを使って、条件の違う場でペットボトルを倒そう。</p> <p>【課題に迫る発問】前時に学習した動きのポイントは何かあったかな？</p>	
	<p>【ポイントの例示】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※タオルを持った手と反対の足(膝)を前に置く。 ※体は半身で横向き。 ※目はペットボトルを見る。 ※肘を肩より後に引いて。 ※うでを上から斜め下に振り下ろすように。 <p>指導【知識・技能⑦】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※前時に触れたタオルを振る際のポイントを掲示し押さえる。 ※本時は、下記のような3つの場でグループでローテーションしながら活動することを知らせる。(ステージ⇒マット⇒平均台) ※グループ内で教え合いを行うよう押さえる。 ※協力して場の準備を行わせる。 	
	 <p>【学びに向かう力、人間性等③】</p>	
	<p>※3つの場を回りながら、いい動きの子供の姿を褒めながらその場でポイントを共有し、さらにグループ内でできばえの教え合いを行うように押さえる。</p> <p>※うまくできない子供は、教師と一緒にポイントを確認しながら活動する。</p> <p>※後半は、ペットボトルの大きさを変えて挑戦するように投げかける。</p>	
<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>【まとめ】自分のうまいかない課題は見つかったかな？ 友達と一緒にできばえを教え合って、動きの課題を見つけてうまくできるようにしていくことが大切だね。</p> <p>《整理運動・片付け》</p>		
評価事項	<p>【学びに向かう力、人間性等③】</p> <p>○使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にする。</p>	

(8)展開例

時間	4 時間目 (全 5 時間)	
重点的指導事項	【思考・判断・表現③】 基本的な動きを身につけるために、考えたり見つけたりしたことを伝える。	
5 10	<p>≪準備運動≫ ○肩や腰の回旋の運動をしっかり行う。 ○一輪車(竹馬、缶ポックリなど)の練習を行う。 1人では乗るのが難しいとき</p> <p>ペアと手をつないで 鉄棒や登り棒を使って 進んだ距離がわかる線を引いて</p>  <p>1人で乗ることができるとき</p> <p>ジグザグ走行 バック走行 ペアと一緒に</p> 	
15	【学習課題】これまで以上にグループで教え合い、大きさの違うペットボトルをたくさん倒そう。	
20	【課題に迫る発問】うまく倒すためには、教え合いでどんなことを伝えたらいいかな？	
25 30	<p>【伝え合う内容の例示】</p> <p>※課題に対するできばえと改善の方法を。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足の位置、開きは？体の向きは？視線は？ ・肘の引きは？腕の振り <p>※大きなペットボトルの時はどうするの？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振ったタオルが開くようにする、ペアで協力する。 ・ペットボトルまでの距離を変えて。 ・一層腕の振りを大きくして。 	<p>指導【思考・判断・表現③】</p> <p>※前時で確かめたタオルを振る際のポイントを掲示し押さえる。 ※3つの場をグループでローテーションしながら活動することを知らせる。(ステージ⇒マット⇒平均台)</p> <p>※大きさの違う大、小のペットボトルをそれぞれの場に用意して、活動時に選択するようにさせる。 ※タイムアタックができるよう、タイマーや音楽を準備する。 ※協力して場の準備を行わせる。</p>
35 40	 <p>※3つの場を回りながら、いい動きの子供の姿を褒めながらその場でポイントを共有し、さらにグループ内でできばえの教え合いを行うように押さえる。(気づきをつぶやくことが大切なことも触れる)</p> <p>※うまくできない子供は、教師と一緒にポイントを確認しながら活動する。</p> <p style="text-align: right;">【思考・判断・表現③】</p>	
45	<p>≪振り返り(学習カード記入、発表)≫</p> <p>【まとめ】動きを高めるためには、友達と一緒にできばえを教え合う中で、自分が考えたり見つけたりしたことをしっかりと伝えることが大切だね。</p> <p>≪整理運動・片付け≫</p> <p style="text-align: right;">図:文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット参照</p>	
評価事項	【思考・判断・表現③】 基本的な動きを身につけるために、考えたり見つけたりしたことを伝える。	

(8) 展開例

時間	5 時間目 (全 5 時間)
重点的指導事項	● 用具操作のポイントを意識しながら、自己の課題を解決できるように、用具を操作する。
5 10	<p>《準備運動》 ○ 肩や腰の回旋の運動をしっかり行う。 ○ 一輪車(竹馬、缶ポックリなど)の練習を行う。</p> <p>1人では乗るのが難しいとき</p> <p>ペアと手をつないで 鉄棒や登り棒を使って 進んだ距離がわかる線を引いて</p>  <p>1人で乗ることができるとき</p> <p>ジグザグ走行 バック走行 ペアと一緒に</p>
15	【学習課題】ペットボトルを何本倒すことができるか、グループ対抗の競争をしよう。
20	<p>【対戦のルール例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※1人30秒で、ペットボトルを何本倒すかの競争をする。 ・時間がわかるように、タイマーや音楽を準備しておく。 ・ペットボトルを選択して、10本程度置く。1本あたり小2点、大5点。全部倒したら5点加算。 ※1カ所でグループ全員が終わったら、ローテーションで移動し、3カ所のグループ合計得点で競争する。 ※ローテーションで3カ所を回ったら、1回戦が終了。 <p>※これまでに学習したタオルを振る際のポイントやグループ内で考えを伝え合い、教え合うこと、得点が低くても励まし合い楽しく活動すること、などを押さえる。</p>
25 30	 <p>※3つの場を回りながら、いい動きの子供の姿を褒めながらその場でポイントを共有し、さらにグループ内でできばえの教え合いを行うように押さえる。(気づきをつぶやくことが大切なことも触れる) ※うまくできない子供は、教師と一緒にポイントを確認しながら活動する。</p>
35	<p>※前半が終わったら、得点の途中集計を行う。 ※後半は、2人組でペットボトルを倒すこととし、ペア組みとうまく倒すための教え合い(作戦タイム)を行う。 ※前半のいい動きを紹介し、ポイントを再度押さえる。</p>
40	<p>後半戦は、ペアで協力してペットボトルをたくさん倒そう。</p> <p>※指導上の留意事項等は、前半と同じ。</p>
45	<p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <p>【まとめ】やり方の工夫を行なうと、楽しく競争ができるね。励まし合ったり、考えを伝え合うと運動がもっと楽しくなるね。</p> <p>《整理運動・片付け》</p> <p>図: 文部科学省 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット参照</p>
評価事項	<p>【知識・技能(運動)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つける。</p>

4 単元指導計画及び展開例

【12月】

単元名 ベースボール型ゲーム (E ゲーム) 全8時間

(1) 単元のねらい

知・技 : ベースボール型のゲームでは、その行い方を知るとともに、蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをすることができる。

思・判・表 : 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができる。

学・人 : 運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動したり、将来を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 運動の仕方等

ベースボール型ゲームでは、ボールを蹴ったり打ったりする攻めや捕ったり投げたりする守りなどの基本的なボール操作と、ボールの飛球方向に移動したり、全力で走塁したりするなどのボールを持たないときの動きによって、攻守を交代する易しいゲームをする。

(3) 指導に際して教師が持っておきたい知識 (学年の発達の段階に合わせた言葉かけを)

攻撃をするとき	<p>○ボールを打つとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをよく見て打つ ・腰を回して、へその前でボールを打つ。 	<p>○走塁をするとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ったら、すぐに走る。 ・ベース(コーン・フープ)までまっすぐ走る。
守るとき	<p>○ボールを投げるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・相手の胸を目がけて投げる。 	<p>○ボールを捕るとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの正面に体を移動する。 ・腰を落として(少し膝を曲げて)キャッチをする。 ・両手でボールをキャッチする。

(4) 子供の実態に応じて楽しい活動にする配慮や、友達に伝える場面で押さえてほしいことの例

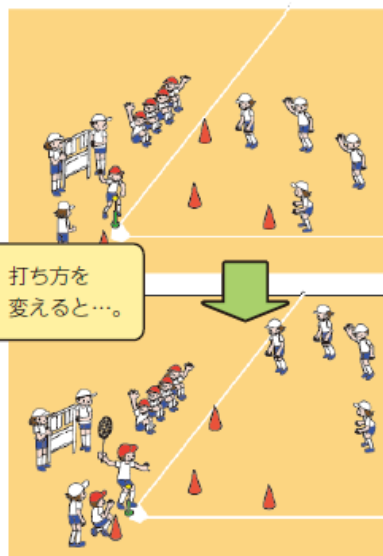
知識及び技能		思考力、判断力、表現力等		学びに向かう力、人間性等	
つまずきの例	手立て・配慮	他者に伝える場面	内容例	つまずきの例	手立て・配慮
<p>○上手にボールを投げるできない。</p> <p>○上手にボールを捕ることができない。</p> <p>○上手にボールを打つことができない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 投げる手と反対の足を一歩前に踏み出して投げる。 • ボールの正面に体を移動する。 • ボールをよく見て打つ • 腰を回して、へその前でボールを打つ。 	<p>○課題の改善に向けた練習や本時のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 運動のポイントや友達の動きのよさなどを学習カードなどに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりする。 	<p>○ボールが固くて恐怖心を抱いたり、小さくて操作しにくかったりするために、意欲的に取り組みめない。</p> <p>○学習の仕方が分からずに、意欲的に取り組みめない。</p> <p>○場や規則が難しく、意欲的に取り組みめない。</p> <p>○新しく提示した動きが分からずに、意欲的に取り組みめない。</p> <p>○判定に納得しなかったり、ゲームに勝てなかったりすることで、意欲的に取り組みめない。</p> <p>○参加している実感がなく、楽しさを味わえない。</p> <p>○友達と仲よくゲームに取り組みない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 柔らかいボールや大きなボール、ゆっくりとして速さになる軽めのボールを用意する。 • 学習への取組の手順を掲示物などで確認する。 • 文字やイラスト等を用いて掲示しながら説明したり、より易しい規則に変更したりする。 • よい動きの友達やチームを観察したり、掲示物などの具体物を用いて説明したりする。 • 継続的に伝えていくようにする。 • チームの人数を少なくして、役割を明確にしたり触球回数を増やせるようにしたりする。 • 試合の前後に相手や味方同士で挨拶や握手を交わしたり、相手や味方同士でよいプレイや取組を称賛したりする。

(5) 楽しい学習とするための場の設定や規則、用具等の工夫

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.52・53 第8集 P.51～56

※1チーム4人～5人を基本としています。取り扱う学年や児童の実態に応じて教材化を図り、ゲームを設定します。

手やラケットなどでボールを打ったり、止まったボールを打ったりして行う易しいゲーム



【三角ベース型でのゲーム】
 ①本塁ベースの横のティーの上に置いたボールを打ちます。
 ②攻撃側は、1塁→2塁→本塁まで走ります。
 ③アウトになる前までに踏んだ塁の数が得点となります。
 ④守備側は、早くアウトにできるアウト用コーンを選んで全員が集まって座ったらアウト。
 ※攻守の交代は、全員が打ったら交代、決めた時間で交代など、工夫します。



○「手で打つ」から「ラケットで打つ」と規則を変更。
 ※児童の実態に応じて、個人で打ち方を選択する、ラッキーマンは用具を使ってよい、とするなどの規則の工夫をしたゲームも考えられます。



易しいゲームとなるように規則や運動の場を工夫する

「ボールを蹴ったり打ったり、投げたり捕ったりする動き」があまり得意でない児童であっても楽しくゲームに取り組むことができるように、簡単に得点を入れることができる規則や運動の場の工夫を行い、易しいゲームを設定します。

<規則や運動の場を工夫した例>

【得点の方法の工夫例】

アウトになる前に打者がコーンにタッチしたら得点(コーンを打者が選ぶ)

→

アウトになる前に打者がホームにもどったら得点(打者が選ぶ)

→

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。

アウトにしたら守備側に1点という規則の工夫もできます。


○ベースとラインの工夫(ロープとフープをつなぐ)

○上手に投げるできない児童には、的当てゲームを取り入れたり、紙鉄砲やタオルを用いて遊ぶ場を設定したりする。


(6) 単元構想

①目指す子供の姿


投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してアウトゾーンへボールを投げたら、遠くまで飛びました。



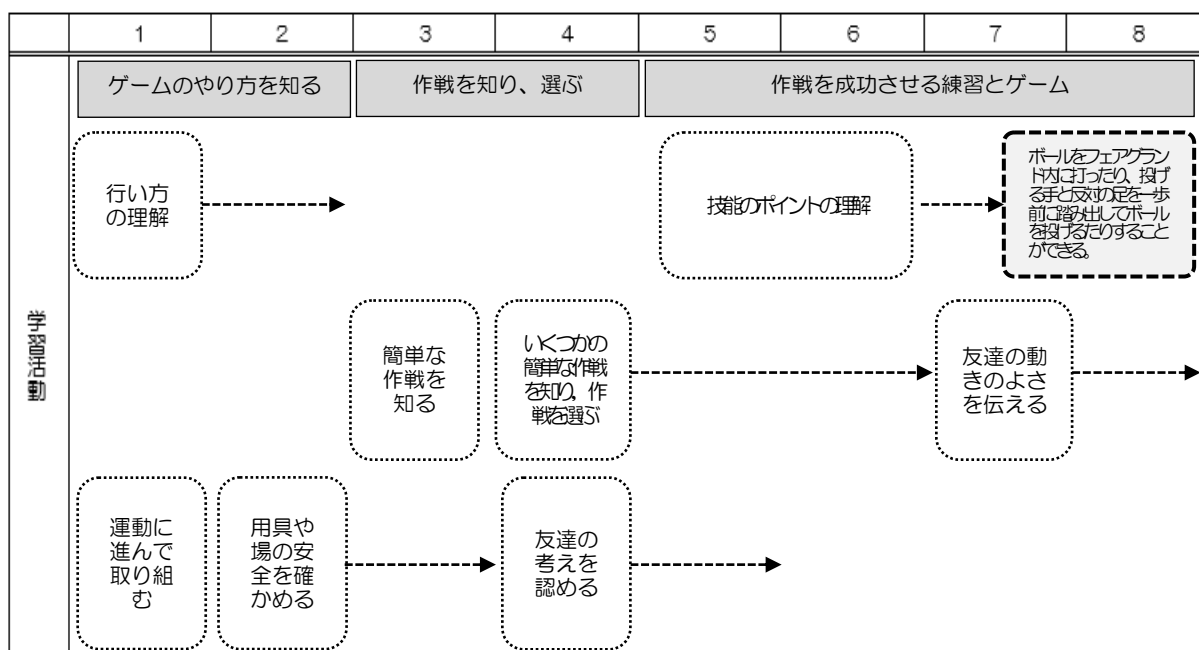
失敗しても何度も挑戦したらうまく打てるようになりました。友達も教えてくれました。



ベースボール型のゲームを初めてやったけど、やり方がよくわかりました。ゴール型のゲームとは違った作戦を立てなければなりません。



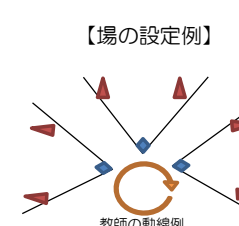

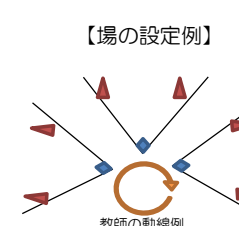

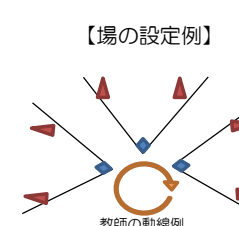

②単元の流れ




③単元計画及び指導と評価の計画


時間	(○) 重点的な指導内容、(●) 学習を深める活動	重点的指導事項	評価
1	○ベースボール型ゲームの行い方を知る。 ○易しいベースボール型ゲームに進んで取り組む。	知・技⑨ 学・人①	知・技⑨
2	○ゲームや練習の際に、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認しようとしたりしている。	学・人⑥	学・人①
3	○ゲームの型に応じた簡単な作戦を知る。	思・判・表①	思・判・表①
4	○いくつかの簡単な作戦を知った上で、ゲームの型に応じた作戦を選ぶ。 ○友達の考えを認めようとする。	思・判・表④ 学・人⑤	思・判・表④
5	○ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。	知・技⑩	学・人⑥
6	○投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げるができる。	知・技⑪	
7	○友達のよい動きや変化を見付け、運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝える。	思・判・表⑤⑥	思・判・表⑤⑥ 学・人⑤
8	●学習したことを生かしてティーボール大会をする。		知・技⑩⑪

(8) 展開例

時間	1 時間目 (全 8 時間)
重点的指導事項	<p>指導【知識及び技能⑨】 ベースボール型ゲームの行い方を知る。</p> <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】 易しいベースボール型ゲームに進んで取り組む。</p>
5	<p>○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げた者と捕る者は30秒で交代)</p> <p>※易しいゲームとは ゲームを児童の発達段階を踏まえて、基本的なボール操作で行え、プレイヤーの人数(プレイヤーの人数を少なくしたり、攻める側のプレイヤーの人数を守る側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりすること)、コート(奥行きや幅)の広さ、ネットの高さ、塁間の距離、フレイ上の制限や制限(攻める側のフレイ空間、触球方法の緩和や守る側のフレイ空間、身体接触の回数、触球方法の制限など)、ボールその他の用具の材質や設備などを修正し、児童が取り組めやすいように工夫したゲームをいう。</p> <p>【学習課題】 易しいティーボールゲームのやり方を知り、安全に気をつけてゲームをやってみよう。</p> <p>【課題に迫る発問】 楽しくゲームを行うために大切なことは何かな？</p>
10	<p>【考える例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決まりを守り、安全に気をつける。 ・失敗しても最後まであきらめずに活動する。 ・勝敗に関係なく進んで何度も運動に取り組む。 ・友達を応援し、文句を言わない。 ・課題や解決の方法、互いの良さ等を教え合う。 <p>※子供とやりとりをしながら、本時は特に、ボールをうまく打ったり捕ったりすることがうまくできないことがあっても、チームで声を掛け合い、あきらめずに進んで運動に取り組むことが必要なことを押さえる。他の事項にも触れる。</p> <p>【楽しいゲームにするための約束例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進んで運動に取り組む ・友達のいい動きや取組をほめる(ナイス、上手など) ・友達の失敗を責めない。(ドンマイ、次がんばろう) ・悪口を言わない。(それだけしかできないの?、下手など) ・互いに声を出し合って、いい雰囲気をつくる。 ・上手になるようにみんなで協力して練習する。など <p>指導【学びに向かう力、人間性等①】</p>
15	<p>【課題に迫る発問】 ゲームの行い方を紹介するよ。やってみよう。</p> <p>指導【知識及び技能⑨】</p>
20	<p>《易しいティーボールゲーム》※コート図や決まりを掲示して知らせる。</p> <p>【行い方の例】 (もとになるゲームは3年生で既習)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1チーム4人。攻撃側が全員2回打ったら攻守を交代する。(1ゲームの時間を決めておく) ② 三角ベースでのゲーム。ホームのコーン横のティーに置いたボールを打つ。(フェアゾーンから出たらやり直し、三振はなし) ③ 攻撃は、アウトになる前にコーンにタッチした塁の分だけ得点(1塁が1点、2塁が2点、ホーム3点)守備は、ボールをキャッチし、アウトゾーンに集まってアウトと宣言した時、ボールをノーバウンドでキャッチした時にアウトとする。 ④ 守備がアウトゾーン(フープ)に集まって(フープの周りに座って)アウトと宣言した時点で攻撃側の走塁が終了。それまでに塁のコーンにタッチしたが得点となる。 <p>※ボールは柔らかいものを使用し、軽いラケットやプラスチックバットを使うなど安全面に配慮する。(用具が準備できないときは、手で打つ方法もある)なお、ゲームはセルフジャッジで行い、判定に迷ったらじゃんけんまたはやり直しとする。</p> <p>※教師が実際にやって見せながらもとになるやり方を知らせる。守りの動きについてグループを指名して、教師が説明しながらお手本をさせる。</p> <p>※応援時の整列やボールの始末、バットの等安全面に留意するよう再度押さえる。</p> <p>※活動の場を割り当て、短い時間で攻守を交代させて試させる。</p> <p>【発問】 わかった行い方で試してみよう。</p> <p>【場の設定例】</p>  <p>教師の動線例</p> <p>※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体で紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <p>【用具の工夫例】</p>  <p>※得点板の数が少ないときは、スケッチブックを半分に切り、左右両方ともに、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>
25	<p>※ボールは柔らかいものを使用し、軽いラケットやプラスチックバットを使うなど安全面に配慮する。(用具が準備できないときは、手で打つ方法もある)なお、ゲームはセルフジャッジで行い、判定に迷ったらじゃんけんまたはやり直しとする。</p> <p>※教師が実際にやって見せながらもとになるやり方を知らせる。守りの動きについてグループを指名して、教師が説明しながらお手本をさせる。</p> <p>※応援時の整列やボールの始末、バットの等安全面に留意するよう再度押さえる。</p> <p>※活動の場を割り当て、短い時間で攻守を交代させて試させる。</p> <p>【発問】 わかった行い方で試してみよう。</p>
30	<p>【場の設定例】</p>  <p>教師の動線例</p> <p>※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体で紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <p>【用具の工夫例】</p>  <p>※得点板の数が少ないときは、スケッチブックを半分に切り、左右両方ともに、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>
35	<p>【場の設定例】</p>  <p>教師の動線例</p> <p>※友達と声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、安全面に留意している子供とともに称賛し、全体で紹介する。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、教師と一緒に活動しながら行い方を指導する。</p> <p>※得点板を用意し、得点の状況がわかるようにする。</p> <p>【用具の工夫例】</p>  <p>※得点板の数が少ないときは、スケッチブックを半分に切り、左右両方ともに、0～9の数字を貼って、簡易の得点板を作成すると代用できます。※表紙と裏表紙を使って立てて自チームの得点の表示ができます。</p>
40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達のよい姿やよい動きや、ゲームの楽しさを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や失敗しても意欲的に活動していた子供を紹介し、称賛する。 <p>【まとめ】 易しいティーボールゲームのやり方をわかって、進んでゲームに取り組むと楽しくなるね。</p> <p>評価【知識及び技能⑨】</p>
45	<p>《片付け》</p> <p>図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p> <p>評価【知識及び技能⑨】</p>
評価事項	<p>評価【知識及び技能⑨】 ベースボール型ゲームの行い方わかる。(発表・観察、学習カード)</p>

時間	2 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【学びに向かう力、人間性⑥】 ゲームや練習の際に、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ようとしていたりしている。	
活 動 内 容	5	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代) 
	10	【学習課題】安全に気をつけて、易しいティーボールゲームを楽しく行おう。 【課題に迫る発問】安全に気を付けるためには、どんな約束が必要かな？ 【考える例】 ・打つ人から離れて座って応援をする。 ・打つ人は、近くに人がいないか確認をして打つ。 ・バットやラケットなどの用具はコーンに入れる。 ・ランナーが走るコースに入らない。 ・アウトゾーンに移動するときにランナーの動きを確認する。 ・アウトゾーンに集まるときに走る方向をよく見る。 ※子供とやりとりをしながら、運動をするときは安全に行うことが大切であり、特にベースボール型のゲームは打った後にバットなどの用具を投げない、走塁の時にぶつからないことを重点的に指導する。 ※本単元のゲームでは、打った後、ホーム横のコーンに用具を入れて走り出すよう指導する。(忘れたときはアウト) 指導【学びに向かう力、人間性等⑥】
	15	【発問】ゲームの規則を決め、安全面に関する約束を守り、ゲームを行おう。 ≪もとになる基本的なルールを決める≫ 【もとになる規則の例】 ○前時の試しのゲームの規則を基本とし、次のことを加える。(守りの作戦につなげる) ①アウトゾーンは、守りが自由に動かして決めてよいことにする。 ②アウトゾーンへは必ずボールを投げることとし、ボールを捕った人以外はアウトゾーンに集まり、投げたボールを受けて座ったらアウトとする。 ③打つ人は、打ち方(手で打つ、用具を使う)とボール(カラーボール・スポンジボール・ゴムボール小、大・ソフトドッジボール小など)を選んでよい。 ④守りがアウトにできたら1点。(後攻のチームのゲームへの意欲持続のため) 
	20	※学級の実態や技能の状況によって、取捨選択する。 ※ある程度チームの作戦が考えやすいように、ゲームの型の特性からずれないように教師が決めて変えないものと子供が選択してよいものを決めておく。 ※本時の後半のゲームは、同じチームと対戦することとし、教師が対戦チームを決めて対戦表等を掲示し知らせる。
	25	≪決めた規則でのゲーム1≫ ※よい動きや安全面の約束を守っている姿や声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなかったか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 評価【学びに向かう力、人間性①】
	30	≪決めた規則でのゲーム1≫ ※よい動きや安全面の約束を守っている姿や声掛けが見られる子供を称賛し、全体に紹介する。 ※やり方がわからない子供がいなかったか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。 評価【学びに向かう力、人間性①】
	35	
	40	≪整理運動≫ ・手首・足首・首のストレッチ ≪振り返り(学習カード記入、発表)≫ ・友達のよい姿やよい動きや、ゲームの楽しさを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供や安全面に留意していた言動が見られた子供を紹介し、称賛する。
	45	【まとめ】楽しいティーボールゲームとするためには、約束を守って安全に活動することが大切だね。 ≪片付け≫ 図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照
	評価事項	評価【学びに向かう力、人間性①】 易しいベースボール型ゲームに進んで取り組もうとする。(発言・観察、学習カード)

時間	3 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等③】 ゲームの型に応じた作戦を知る。	
活 動 内 容	5	<p>○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)</p>  <p>キャッチボール運び</p> <p>【学習課題】簡単な作戦を知って、もっと楽しいゲームにしよう。</p> <p>【課題に迫る発問】どんな作戦があるか、紹介するよ。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等③】</p>
	10	<p>【攻めの作戦の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○守りの位置を見て、打つ方向を決める。 ・人がいないところをねらって打つ。 ・守りがアウトゾーンに集まりにくい場所をねらって打つ。 ・守りの後ろをねらって打つ。 <p>【守りの作戦の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○打者によって守り方を変える。 ○誰がどこを守るか決めておき集まる場所の指示の声を出す人を決める。 ○アウトゾーンをどこにするか決めておく。 ○早くアウトゾーンに着いた人に素早くボールを投げる。 ○打者がボールを打ったら、ボールの方向に守っている者以外はボールが飛んだ方向へ走り出す。 <p>○打席で立つ位置を変えて、打つ方向を変える。 ○腕の振りを変えて、打つ強さを変える。(強く、弱く)</p>
	15	<p>※得点をたくさん入れる喜びや楽しさを味わうことを中心に単元を仕組むことから、攻めの作戦について重点的に指導し、守りの作戦については触れる程度で、チームの状況によって取り扱うようにする。</p> <p>※前時までに見られた子供のいい動きを紹介しながら、例示する。</p> <p>※本時は、どんな作戦の例があるのか、自分たちのチームはどの作戦がうまくできるのか、を知ることが大きなねらいであり、本時のゲームの中で、勝敗にこだわらず作戦例を試してみるよう押さえる。</p> <p>※規則が変わると作戦も変えないといけない状況になることが考えられるので、原則として前時に決めた規則とし、ゲームの様相により、チーム間で選択して変更してよいこととして提示する。</p>
	20	<p>【発問】いろいろな作戦例をゲームの中で試してみよう。</p> <p>※ゲームの中で作戦例を試してみる順番を話し合う。</p> <p>※本時の後半のゲームは、同じチームと対戦することとし、教師が対戦チームを決めて対戦表等を掲示し知らせる。</p> <p>《選んだ作戦を試すゲーム1》 ※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する) ※全員が打ったら攻守を交代することとし、2回までの短いゲームとする ※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p>
	25	<p style="text-align: right;">評価【思考力、判断力、表現力等③】</p>
	30	<p>《選んだ作戦を試すゲーム2》 ※全員が打ったら攻守を交代することとし、2回までの短いゲームとする ※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。 ※やり方がわからない子供がいらないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p style="text-align: right;">評価【思考力、判断力、表現力等③】</p>
	35	<p>※例示した作戦から、本時のゲームを通して試し、次時は、自分たちのチームでやりやすい作戦を1～2つ選ぶことを知らせておく。</p>
	40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・グループの得点を発表し、勝敗を確認し、試した作戦でゲームを行ったできばえなどを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。</p> <p style="text-align: right;">評価【思考力、判断力、表現力等③】</p>
	45	<p>【まとめ】ゲームに勝つための作戦はいろいろあるね。その作戦のやり方をたくさん知っておくことは大切だよ。 また、自分たちのチームが得意な作戦を決めるといいね。</p> <p>《片付け》</p> <p style="text-align: right;">図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>
	評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等①】 ゲームの型に応じた簡単な作戦を知っている。(発言・観察、学習カード)

時間	4 時間目 (全 8 時間)		
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等④】 いくつかの簡単な作戦を知った上で、ゲームの型に応じた作戦を	指導【学びに向かう力、人間性⑥】 友達の考えを認めようとする。	
活動内容	5	<p>○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)</p>  <p>キャッチボール運び</p> <p>【学習課題】簡単な作戦を知って、もっと楽しいゲームにしよう。</p>	
	10	<p>【課題に迫る発問】 作戦を選ぶときに大切なことは何だろう? 指導【思考力、判断力、表現力等④】</p> <p>【作戦を選ぶときに押さえてほしいことの例】 ○チームの誰もがやり方がわかりやすいか。 ○動きが簡単で、成功しやすいか。 ○チームの作戦として、複数準備しておく。 ○攻めの作戦と守りの作戦を選んで決めておくことが大切ではあるが、本単元では、攻めでたくさん得点が入り、誰もが活躍できることがねらいである。</p> <p>【攻めの作戦の例】 ○守りの位置を見て、打つ方向を決める。 ・人がいないところをねらって打つ。 ・守りがアウトゾーンに集まりにくい場所をねらって打つ。 ・守りの後ろをねらって打つ。 ○打席で立つ位置を変えて、打つ方向を変える。 ○腕の振りを変えて、打つ強さを変える。(強く、弱く)</p>	
	15	<p>※得点をたくさん入れる喜びや楽しさを味わうことを中心に単元を仕組むことから、攻めの作戦について重点的に指導し、守りの作戦については触れる程度で、チームの状況によって取り扱うようにする。 ※これまで試したゲームの結果について、上記の例を視点としてチームで振り返り、チームの作戦を選ぶことを押さえる。</p> <p>【守りの作戦の例】 ○打者によって守り方を変える。 ○誰がどこを守るか決めておき集まる場所の指示の声を出す人を決める。 ○アウトゾーンをどこにするか決めておく。 ○早くアウトゾーンに着いた人に素早くボールを投げる。 ○打者がボールを蹴ったら、ボールの方向に守っている者以外はボールが飛んだ方向へ走り出す。</p>	
	20	<p>【発問】 友達の考えを大切にしながら、チームの得意な作戦を選ぼう。 指導【学びに向かう力、人間性⑥】</p> <p>※前時での選んだ作戦を試すゲームの感想等を出し合い、チームの作戦を決める。その際、話し合いの中で、理由を明確にするよう押さえるとともに、友達の意見を認めながらよりよいチームの作戦として決めるよう指導する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等④】</p>	
	25	<p>※チームで選んだ作戦でのゲーム1 ※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する) ※全員が2回打ったら攻守を交代することとし、3回または決められた時間までのゲームとする。 ※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等④】</p>	
	30	<p>※チームで選んだ作戦でのゲーム2 ※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する) ※作戦を変更するときは、チーム内で再度確認をしてゲームを始めるよう押さえる。 ※全員が2回打ったら攻守を交代することとし、3回または決められた時間までのゲームとする。 ※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。 ※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等④】</p>	
	40	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、発表)》 ・グループの得点を発表し、勝敗を確認し、選んだ作戦でゲームを行ったときばえなどを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供を紹介し、称賛する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等④】</p>	
	45	<p>【まとめ】 ゲームに勝つためには、自分たちのチームにあった作戦をどんどん選んでゲームを行うともっと楽しくゲームをすることができるね。その時、友達の考えを認めて作戦を変えることも大切だね。</p> <p>《片付け》</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性③】</p> <p>図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
	評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等④】 いくつかの簡単な作戦を知った上で、ゲームの型に応じた作戦を選んでいる(発言・観察、学習カード)	





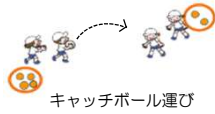
時間	5 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能⑩】 ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。	
活動内容	5	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)
	10	<div style="text-align: right;">  <p>キャッチボール運び</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【学習課題】 作戦をうまく成功させる、ボールを打つときのコツを知ろう。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【課題に迫る発問】 ボールを打つときの動きのコツは何か？ 指導【知識及び技能⑩】 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">【ボールを打つコツの例】</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 立つ位置の目安とする線を引く </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 線に両足のつま先を向け、足を肩幅に開き、ボールが胸やへその前に来るように立つ。(利き手が上) </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> バットを立ててバックスイングを十分に取り、ボールをよく見て、腰を回して打つ。(打った後、体の後ろに手が回る感じで) </div> </div> <div style="width: 50%;"> <p>※高学年のように技能の高まりに対する課題解決を直接目指すのではなく、子供の実態に応じていい動きの例とし、チーム内で互いに声を掛け合い、教え合うよう押さえる。</p> <p>※教師がやって見せながら、説明する。その際、打った後、コーンにバット等の用具を入れることを再度指導する。</p> <p>※走塁は、どの塁であってもコーンにタッチして駆け抜けることやコーンを回りやすくするために、少し膨らんで全力で走ることにしても触れる。また、チームで選んだ作戦によっては、立つ位置を変えるとよいことについても触れる。</p> </div> </div>
	15	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【発問】 作戦がうまくいくように、ボールを打つコツを使って練習しよう。 </div> <p>※作戦をチームで確認し、対戦チームとゲーム形式で時間を決めて交代しながら練習する。</p> <p>※同じ場で活動するチーム同士で協力して、ボールを打つ動きが高まるように互いに教え合う。</p> <p>※互いのチームでボールを打つことが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。</p> <p>※バットの始末や走塁など、安全面に留意するよう押さえる。</p>
	20	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 評価【学びに向かう力、人間性⑥】 </div>
	25	<p>《チームで選んだ作戦でのゲーム》※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する)</p> <p>※全員が2回打ったら攻守を交代することとし、3回または決められた時間までのゲームとする。</p> <p>※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。</p> <p>※互いのチームでボールを打つことが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p>
	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 評価【学びに向かう力、人間性⑥】 </div>
	35	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ※時間が確保できるときは、練習とゲームの間に、「友だちのよい動きをまねしよう」として、技能のコツに沿った友だちのよい動きを紹介し合い、全体で共有し、次のゲームでまねをしていこうと押さえる。(時間の確保が難しいときは、本時のまとめで取り扱う) </div>
	40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの得点を発表し、勝敗を確認し、自分たちの教え合いのできばえなどを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供、技能に伸びが見られた子供を紹介し、称賛する。
	45	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【まとめ】 ボールを打つときは、かまえやバット等の振り方などのコツがあり、そのコツができるようになると、ゲームが楽しくなるし、作戦の成功にも近づきそうだね。 </div> <p>《片付け》</p>
	評価事項	評価【学びに向かう力、人間性⑥】 ゲームや練習の際に、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ようとする。(発

図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照

時間	6 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【知識及び技能①】 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ができる。	
5	○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)  キャッチボール運び	
10	【学習課題】 守りでアウトを取るために、アウトゾーンの人にボールを投げるコツを知ろう。 【課題に迫る発問】 ボールを投げる時の動きのコツは何か？	
15	【ボールを投げるコツの例】  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="223 716 486 817" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> ボールがくる方向をよく見て、素早く動いて、体の正面で両手でボールを捕る。(利き手と反対の足が前に出ているとよい) </div> <div data-bbox="502 716 774 817" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> 投げる相手を見て、投げる手と反対の足を相手の方に向けて前に出し、腕を引いて大きく振って投げる。(相手が捕りやすいように) </div> </div> <div style="text-align: right; border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 指導【知識及び技能①】 </div>	
20	【発問】 アウトゾーンに素早くボールを渡すことができるように、ボールを投げるコツを使って練習しよう。 ※作戦をチームで確認し、対戦チームとゲーム形式で時間を決めて交代しながら練習する。 ※同じ場で活動するチーム同士で協力して、ボールを投げる動きが高まるように互いに教え合う。 ※互いのチームでボールを投げるのが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。 ※うまくボールを投げるのが難しいときは、投げる距離が短くなるようにアウトゾーンを変えたり、投げやすいボールに変えたりすることもみんなが活躍できる守りの作戦につながることを触れる。	
25	活 動 内 容 ※チームで選んだ作戦でのゲーム※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する) ※全員が2回打ったら攻守を交代することとし、3回または決められた時間までのゲームとする。 ※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。 ※互いのチームでボールを投げるのが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。また、投げる距離が短くなるようにアウトゾーンを変えたり、投げやすいボールに変えたりするよう投げかける。 ※やり方がわからない子供がいなければ確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。	
30		
35	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> ※時間が確保できるときは、練習とゲームの間に、「友だちのよい動きをまねしよう」として、技能のコツに沿った友だちのよい動きを紹介し合い、全体で共有し、次のゲームでまねをしていこうと押さえる。(時間の確保が難しいときは、本時のまとめで取り扱う) </div>	
40	整理運動 ・手首・足首・首のストレッチ 振り返り(学習カード記入、発表) ・グループの得点を発表し、勝敗を確認し、自分たちの教え合いのできばえなどを発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供、技能に伸びが見られた子供を紹介し、称賛する。	
45	<div style="border: 2px dashed gray; padding: 10px; text-align: center;"> 【まとめ】 ボールを投げる時は、まず、ボールがくる方向に素早く動いて体の正面でボールを捕り、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のがコツだね。 </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 片付け </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 図:文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照 </div>	
評価事項		

時間	7 時間目 (全 8 時間)	
重点的指導事項	指導【思考力、判断力、表現力等⑥】 運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝える。	
活動内容	5	<p>○あいさつ</p> <p>○準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び <p>30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)</p>  <p>キャッチボール運び</p> <p>【学習課題】 作戦をうまく成功させるために、練習やゲームで、運動のポイントや友達のいい動きを見つけて伝え合おう。</p> <p>【課題に迫る発問】 運動のポイントや友達のいい動きとはどんなものがあるかな？</p> <p>【運動のポイントや友達のいい動きの例】</p>
	10	<p>○ボールを打つとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・線に両足のつま先を向け、足を肩幅に開き、ボールが胸やへその前に来るように立ち、バットを立ててバックスイングを十分に取り、ボールをよく見て、腰を回して打つ。 ・人がいない場所やアウトゾーンから遠い場所を探して打つ。
	15	<p>○ボールを捕るとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・向かってくるボールの正面に移動し、両腕でボールを捕る。 ・ゴロのボールは腰を十分に落として、バウンドしたボールはタイミングを合わせて捕る。 ・ノーバウンドのボールは膝を軽く曲げ、ボールを包むように捕る。 <p>○ボールを投げるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げる相手を見て、投げる手と反対の足を相手の方に向けて前に出し、腕を引いて大きく振って投げる。 <p>○走塁の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの塁であってもコーンにタッチして駆け抜けることやコーンを回りやすくするために、少し膨らんで全力で走る。
	20	<p>※ゲームやそれらの練習で、互いに動きを見合ったり話し合ったりする中で、見付けた友達のいい動きや課題を伝え合うことが、チームで楽しく活動することにつながることを押さえる。その際に、自分の考えだけにとらわれることなく友達の考えを認めながら互いの考えを伝え合うことが必要なことを指導する。</p> <p>指導【思考力、判断力、表現力等⑥】</p>
	25	<p>※チームで選んだ作戦をもとに、打つ・投げる練習</p> <p>※前時のゲームの結果から、チームで選んだ作戦をもとにどんな練習をするかチームで確認する。</p> <p>※同じ場で活動するチーム同士で協力して、運動のポイントや友達の動きのよさを友達に伝えるよう押さえる。</p> <p>※互いのチームでボールを投げるのが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。</p> <p>※技能面で支援が必要な子供を計画的に回り、必要な場合は動きのコツを直接指導する。</p> <p>評価【学びに向かう力、人間性⑤】</p> <p>【課題に迫る発問】 友達に伝えられたいい動きを紹介して欲しいな？</p>
30	<p>※練習で、友達から自分へ伝えられた内容とその時の気持ちを引き出し、正の感情を共有する。その際、負の感情が出されたときは、チーム内で誰もが楽しくゲームを行うことがねらいであることを、再度、全体で共有する。</p> <p>※友達のいい動きやよい言動は、後半のゲームでドンドンまねをするよう押さえる。</p>	
35	<p>※チームで選んだ作戦でのゲーム※ゲームの規則は、2時間目の規則を継続。(実態によっては教師が変更する)</p> <p>※全員が2回打ったら攻守を交代することとし、3回または決められた時間までのゲームとする。</p> <p>※よい姿やよい動き、声掛けが見られる子供を称賛・全体に紹介し、その作戦のやり方をチーム内で教え合うことが大切なことを押さえる。</p> <p>※互いのチームでボールを投げるのが苦手な子供がいたら、その子供の動きが高まるように、うまくできていないところとコツを押さえた声掛けやお手本を見せるなど、チームを越えて協力するよう押さえる。</p> <p>※やり方がわからない子供がいないか確認をし、必要な場合は、活動を止めて再度説明をする。</p> <p>※技能面で支援が必要な子供を計画的に回り、必要な場合は動きのコツを直接指導する。</p> <p>評価【思考力、判断力、表現力等⑤⑥】</p>	
40	<p>《整理運動》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首・足首・首のストレッチ <p>《振り返り(学習カード記入、発表)》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの得点を発表し、勝敗を確認し、ゲームや練習で見付けた友達のいい動きやよい言動を発表させる。 ・友達と声を掛け合っていた子供やよい動きが見られた子供、技能に伸びが見られた子供を紹介し、称賛する。 <p>【まとめ】 見付けたよい動きを友達に伝えたり、動きがうまくできない友達に運動のポイントを伝えたりすることで、ゲームで動きがよくなるし、気持ちもいいよね。その時、文句を言わず友達の考えをまず認めることが大切だね。</p> <p>《片付け》</p>	
45	<p>図: 文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>	
評価事項	評価【思考力、判断力、表現力等⑤⑥】 友達のよい動きや変化を見付け、運動のポイントや友達の動き	評価【学びに向かう力、人間性⑤】 友達の考えを認めようとする。(発言・観察、学習カード)

時間	8 時間目 (全 8 時間)													
重点的指導事項	●学習したことを生かしてティーボールゲーム大会をする。													
活 動 内 容	5	<p>○あいさつ ○準備運動 ・ジャックナイフストレッチ、股割り、押し相撲など ・キャッチボール運び 30秒で何個ボールを渡せるか記録に挑戦 (投げる者と捕る者は30秒で交代)</p>  <p>キャッチボール運び</p> <p>【学習課題】運動のポイントやこれまでの練習の成果を生かして、ティーボールゲーム大会をしよう。</p>												
	10	<p>※前時までの規則で大会を行うが、子供の技能の状況を把握し、勝敗の未確定性を図るよう工夫する。また、みんなが楽しく活動できる、苦手な子供も活躍できるチャンスがあるゲームとすることが大切であり、そのために工夫した規則で競争した結果の勝敗は認めることが必要であることを指導する。</p> <p>【対戦例】</p> <table border="1"> <tr> <th>1回戦</th> <th>2回戦</th> <th>3回戦</th> </tr> <tr> <td>A-B</td> <td>A-D</td> <td>A-E</td> </tr> <tr> <td>C-D</td> <td>B-E</td> <td>B-C</td> </tr> <tr> <td>E-F</td> <td>C-F</td> <td>D-F</td> </tr> </table> <p>《規則の確認と作戦タイム》 ※全体で、規則を確認した後、攻めの作戦と守り方、アウトゾーンの場所をチームで確認する。</p>	1回戦	2回戦	3回戦	A-B	A-D	A-E	C-D	B-E	B-C	E-F	C-F	D-F
	1回戦	2回戦	3回戦											
	A-B	A-D	A-E											
	C-D	B-E	B-C											
E-F	C-F	D-F												
15	<p>《1回戦》 ※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要な場合は技能のポイントを直接指導する。 ※ゲームの様相から必要な場合は、規則の変更を教師が行う。</p> <p>評価【知識及び技能⑩】</p>													
20	<p>《2回戦》 ※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要な場合は技能のポイントを直接指導する。 ※ゲームの様相から必要な場合は、規則の変更を教師が行う。</p> <p>評価【知識及び技能⑪】</p>													
25	<p>《3回戦》 ※友達とコツがうまくできているか声を掛け合いながら何度も運動に取り組むよう押さえ、そのような子供を称賛し、全体に紹介する。 ※技能において努力が必要な子供がいないか評価の結果を生かし、必要な場合は技能のポイントを直接指導する。 ※ゲームの様相から必要な場合は、規則の変更を教師が行う。</p> <p>評価【知識及び技能⑩⑪】</p>													
35	<p>《整理運動》 ・手首・足首・首のストレッチ 《振り返り(学習カード記入、記録の記入、発表)》 ・見つけた友達のいい動きや伸び、ゲームの楽しさを発表し合い、共有する。 ・対戦と勝敗、得点から、可能であれば全体の順位も決める。</p> <p>【まとめ】規則を工夫してゲームを行ったり、ゲームや練習で互いに教え合ったり励まし合ったりすると楽しく運動ができるね。また、体育の時間だけでなく、休み時間も遊びとしてゲームを行うことで、健康な生活を送ることにつながるね。次の単元でも、いろいろな工夫をして楽しく活動しようね。</p> <p>図：文部科学省 小学校体育まるわかりハンドブック 参照</p>													
40	<p>《片付け》</p>													
45	<p>評価【知識及び技能⑩】 ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。(観察・動画)</p>	<p>評価【知識及び技能⑪】 投げる手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げること</p>												