体育科　５年

単元	Ⅰ　体つくり運動Ⅰ（巧みな動きをを高めるための運動：投）			４月（５時間）
目標	グループで協力し，練習の方法を選びながら，いろいろなボールを力強く投げることができる。			
評価規準	（①知　・　技）投げる手と反対の足を一歩踏み出して投げる行い方を理解し，力強く投げることができる。 （②思・判・表）投げるポイントに照らした自己の課題を見付け，課題に合った練習方法を選び，考えたことを友達に伝えることができる。 （③主体的態度）互いに協力して安全に気を付け，繰り返し運動に取り組むことができる。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	Ⅰ	○試しのスローマスターを行い，共通のめあてや自分のめあてを立てる。 共通のめあて スローマスターになるために，投げる動きのポイントを見付けて，練習を選んで，グループで協力しながら取り組もう	○スローマスターの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「スローマスターの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのスローマスターに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	Ⅰ Ⅰ	○動きのポイントを見付け，いろいろなボール投げに挑戦する。 ○自己の課題に合った練習方法でいろいろなボール投げに取り組む。	○投げる動きの局面で，肘の高さ・両足の動きのポイントを見付けられるように，連続図を提示する。 ○力強くボールを投げることができるように，課題に応じた練習ができる場・教具を用意する。	**◇肘を高く挙げて，足を踏み出して投げるというポイントを記述している。　＜学習プリント②＞** **◇投げる動きのポイントを基に力強く投げることができる。　＜動画①＞**
まとめる	Ⅰ	○スローマスターを行い，友達のよい動きや頑張りを認め合い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「スローマスターの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇スローマスターにおけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。** **＜学習プリント③＞**

・体育館でボール投げの場を４カ所用意して測定を行う。（ボールはピンク色のソフトドッジボール）
・練習の場は，実態に合わせて教具を用意する。
①ロープに入ったバトンを斜め上に投げる場（バトン・ロープ・タンバリン）
②ボンバーゲームの場（ネット・支柱・ボンバー⑳）
③壁当ての場：体育館２階からブルーシートをかけて，ブルーシートに強く投げる（ピンク色のソフトドッジボール）
④ダーツの場（水道管の凍結防止のウレタンにペンが入ったもの⑳）　など

体育科　５年

単元	２　短距離走・リレー　　４・５月（５時間）			
目標	互いに協力し合い，練習を工夫しながら，７５ｍを全力で走ったり，減速しないでバトンパスをしたりして，短距離走やリレーができる。			
評価規準	（①知　・　技）７５ｍを全力で走り，トップスピードでのバトンパスの行い方を理解し，短距離走・リレーができる。 （②思・判・表）ストレート・コーナーの走り方やバトンパスの局面毎のポイントを見付け，課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えている。 （③主体的態度）互いに協力して安全に気を付けるとともに，教え合いながら，自己の最善を尽くして短距離走・リレーをしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	1	○試しの７５ｍ走のタイムを計測し，共通のめあてや自分のめあてを立てる。 共通のめあて 記録会へ向けて，ストレート・コーナー走り方やバトンパスのポイントを見付けて，短距離走・リレーをしよう	○短距離走・リレーの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「短距離走・リレーの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しの短距離走・リレーに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	1 1 1	活動① ○バトンパスの受け渡しのポイントを見付け，試行する。 ○コーナーの走り方のポイントを見付け，試行する。 ○走り方やバトンパスのポイントを踏まえたリレーの練習をする。 活動② ○自分やクラスの目標記録に挑戦する。	○トップスピードでバトンをもらうというポイントを踏まえたバトンパスができるように，「ゴーを言う位置」「走り出すときの姿勢」という視点を提示する。 ○体を内側に傾けてコーナーを走るというポイントを踏まえたコーナー走ができるように，「目線」「体の傾き」という視点を提示する。 ○チームの課題にあった練習方法が選べるように，ストレートやコーナーでの走り方，バトンパスの受け渡しの練習が選べる場を設定する。	◇バトンをトップスピードでもらうタイミングで，低い姿勢からスタートする行い方を理解し，バトンパスができる。＜行動①＞ **◇体を内側に傾けて，ゴールの方を向いて走る行い方を理解し，コーナーを走ることができる。＜行動①＞** **◇チームの課題に合った練習方法を選んでいる。＜行動②＞**
まとめる	1	○記録会で今までのポイントを踏まえたリレーに挑戦し，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「短距離走･リレーの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇短距離走・リレーにおけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。＜学習プリント③＞**

【備　考】
・試しの７５ｍ走の記録を基に全員リレーの走順を学級で決めておく。
・毎時間計測することにより，意欲の継続化を図る。
・準備：バトン，コーン，ビブス

体育科　５年

単元	３　ハーフコートバスケットボール			５・６月（８時間）
目標	互いに協力して，チームの特徴に応じた作戦を選びながら，パスしたり，シュートしたりして，バスケットボールができる。			
評価規準	（①知　・　技）基本的なボール操作や，ノーマークの状態からシュートをしたり，得点しやすい場所に動きパスを受けたりするなどのボールを持たない動きを身に付け，バスケットボールができる。 （②思・判・表）パスやシュートの動きのポイントを見付けたり，チームの特徴に応じた作戦を選んだり，チームの課題の解決のために考えたことを伝えている。 （③主体的態度）ルールを守り，互いに協力したり，勝敗を受け入れたりして，練習やゲームに進んで取り組もうとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	1	○試しのゲームを行い，共通のめあてや自分のめあてを立てる。 共通のめあて シュートやパス，シュートまでの動きのポイントを見付けて練習し，シュートを素早くノーマークで打てるようになろう	○ハーフコートバスケットボールの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「バスケットボールの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのハーフコートバスケットボールに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。　＜学習プリント③＞
追究する	1	○シュートの動きのポイントを見付け，ゲームに取り組む。	○シュートする動きのポイントに気付けるように，「ボールを受ける場所」「体の向き」「ボールの軌道」の観点を提示する。	◇斜め４５°の位置に移動する，ボールを持ったらゴールの方を向く，山なりに打つなどの動きのポイントを記述している。　＜学習プリント②＞
	1	○パスする動きのポイントを見付け，ゲームに取り組む。	○パスする動きのポイントに気付けるように，「走り出すタイミング」「受ける場所」「パスの出し方」の観点を提示する。	**◇素早く走り出す，空いている場所に動く，パスを出す時に足を一歩出すなどの動きのポイントを記述している。　＜学習プリント②＞**
	1	○サポート動きのポイントを見つけ，ゲームに取り組む。	○サポートの動きのポイントに気付けるように，「ボールを持たない２人の動き」の観点を提示する。	◇コートを広く使い，素早くシュートししやすい位置に動くことができる。　＜行動①＞
	1	○作戦を選び，練習する。	○チームの特徴に応じた攻め方を選ぶことができるように，複数の作戦例を提示する。	◇選んだ作戦を繰り返し試している。　＜行動①＞
	2	○選んだ作戦を成功するためのチームの課題を見付け，練習する。	○攻め方の成功に関わる動きができるように，作戦ボードボードを用いて，動きのポイントを伝え合う機会を設定する。	**◇選んだ作戦でシュートすることができる。　＜行動①＞**
まとめる	2	○クライマックスを行い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「バスケットボールの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇ハーフコートバスケットボールできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。　＜学習プリント③＞**

体育科　５年

単元	４　ハードル走　　６月（４時間）
目標	きまりを守り，進んでハードル走に取り組み，友達と協力してハードルの走り越え方のポイントを見付けて，課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えたりして上体を前傾にしてリズミカルにハードル走をすることができる。
評価規準	（①知　・　技）リズミカルに連続した３台のハードルを走り越えたり，ハードル上で上体を前傾にしたりする動きの行い方を理解して，ハードル走をすることができる。 （②思・判・表）リズミカルにハードルを走り越える動きや，ハードル上で上体を前傾させる動きのポイントを見付け，課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えたりしている。 （③主体的態度）ハードル走に進んで取り組み，ハードル走の行い方やきまりを守ったり，ハードルの安全な使い方に気を付けたりしている。

過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○試しのハードル走を行い，共通のめあてと自分のめあてを立てる。 共通のめあて 『ハードルレコード』へ向けて，ハードル走のポイントを見付けて，ハードルを上手に走り越えよう	○ハードル走の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「ハードル走の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのハードル走に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１	○ハードルの走り越え方のポイントを踏まえたハードル走に挑戦する。	○体を前傾にしてリード脚を伸ばすという走り越え方のポイントを見付けることができるように，「抜き足」，「リード足」，「上体」という視点を提示する。	**◇体を前傾にしてリード脚を伸ばすという走り越え方のポイントを見付け，課題に合った練習方法を選んでいる。＜行動②＞**
	１	○リズミカルに走り越えるポイントを踏まえたハードル走に挑戦する。	○ハードルのインターバルを「ジャン・プ・１・２」のリズムで走り越えることができるように，動きを聴覚化して判断できる鈴を用意する。	**◇「ジャン・プ・１・２」のリズムで２台のハードルの走り越える行い方を理解し，ハードル走ができる。＜行動①＞**
まとめる	１	○『ハードルレコード』を行い，今までのポイントを踏まえたハードル走に挑戦し，友達のよい動きや頑張りを認め合い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「ハードル走の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇ハードル走におけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。＜学習プリント③＞**

【備考】
・毎時間，タイムを計測することにより，意欲の継続化を図る。
・１台目まで１３ｍ　インターバル５．５ｍ～７ｍ　高さ４０㎝（プレキハードルの１番下の高さ）　ハードル数４台，５０ｍで行う。
・練習の場：ハードルの遠くで踏み切れるように線を引く，足がまっすぐあがるように画用紙を貼る，足の振り下ろしを素早くできるように下ろす位置に印を付ける，３歩のリズムで走れるようにコースに輪を置く　など

体育科　５年

単元	５　クロール				７月（８時間）
目標	互いに協力して，安全に気を付け，課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えたりしてクロールで続けて長く泳ぐことができる。				
評価規準	（①知　・　技）クロールの行い方を理解し，呼吸をしながら２５ｍを泳ぐことができる。 （②思・判・表）自己の能力に適した課題を決め，課題に合った練習を選んだり，考えたことを伝えたりしている。 （③主体的態度）互いに協力して，プールのきまりや水泳の心得を守りながら，安全に水泳をしようとしている。				
過程	時間	学習活動		指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	1	○試しのクロールをして，共通のめあてを立てる。 共通のめあて クロールのストロークの中でタイミング良く呼吸し，安定したリズムで泳ぎ，記録会でベスト記録を出そう		○水泳運動の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「クロールの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのクロールに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	4	活動① ○クロールの動きのポイントを見付ける。 １時間目…キック ２時間目…ストローク ３時間目…呼吸 ４時間目…クロールの一連の動き	活動② ○ポイントを踏まえたクロールに挑戦する。	○け伸びの姿勢から，足の甲で水をけることができるように，浮力を確保するためのペットボトルやビート板を用意する。 ○ストロークの動きのポイントを見付けられるように，水中の手の動きという視点を提示し，ペアで互いの動きを見合う場を設定する。 ○呼吸の動きのポイントを見付けることができるように，息継ぎのときに伸ばす腕の手の平を置けるビート板を用意する。 ○タイミングを合わせることができるように，かけ声や手拍子でリズムをとる方法を例示する。	◇け伸びの姿勢からストリームラインを保つ行い方を理解し，バタ足で進むことができる。 ＜行動①＞ ◇水中では肘を曲げて，水を後ろに送ってから手を抜くというポイントを発言している。＜発言②＞ **◇耳を前に伸ばした腕に付けて息継ぎをするというポイントを発言している。＜発言②＞** ◇キックとストローク，呼吸のタイミングを理解し，クロールで泳ぐことができる。＜行動①＞
	2	○キック・ストローク・呼吸・一連の動きから，自分の課題に合った練習方法を選び，挑戦する。	○ストローク数やタイムの目標に挑戦する。	○クロールの動きのポイントを友達にアドバイスできるように，互いに動きを見合い教え合う場を設定する。	**◇クロールで安定した呼吸の仕方を理解し，長い距離を泳ぐことができる。＜行動①＞**
まとめる	1	○記録会で今までのポイントを踏まえたクロールに挑戦し，学習のまとめをする。		○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「水泳運動の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇水泳運動におけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。 ＜学習プリント③＞**

【備　考】
・スタートについては，飛び込みを行わない。
・準備：タイマー，ビート板，コースロープ，練習ノート，ペットボトル
・集団で合わせて泳ぐ活動を取り入れる。（遠泳を意識した）

体育科　５年

単元	６　体つくり運動Ⅱ（体ほぐし･体力を高める運動）　９月（４時間）			
目標	体の状態や自己の体力に応じて励まし合いながら，体の調子を整えたり，力強い動きを高めたりすることができる。			
評価規準	（①知　・　技）体の調子を整えたり，力強い動きを高めたりする行い方を理解し，力強い動きの運動ができる。 （②思・判・表）体の状態や体力に応じて，運動の内容や方法を工夫している。 （③主体的態度）互いに励まし合って体をほぐしたり体力を高めたりしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	1	○試しの力強い動きの運動を行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて 体つくりチャレンジに向けて，力強い動きを高める運動に挑戦して，体力を高め，体つくりチャレンジで成果を発揮しよう	○体つくり運動の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「体つくり運動の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しの体つくり運動に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜発言・学習プリント③＞
追究する	1 1	○登り棒，雲梯などによる移動運動や腕の屈伸に対して，自己の体力に応じた回数や時間などの目標を決め，挑戦する。 ○腕立て伏臥腕屈伸，腹筋，足上げ腹筋，手押し車，おんぶ走に対して，自己の体力に応じた回数や時間などの目標を決め，挑戦する。	○自分に合った目標を立てられるように，目安となる回数や時間を提示する。 ○力強い動きを高める運動を自己の体力に合わせて取り組むことができるように，繰り返し挑戦する場を設定する。	**◇自分の力に合った回数や時間を設定し，運動に取り組んでいる。　＜行動②＞** **◇自己の体力に合った運動の行い方を理解し，力強い動きを高める運動ができる。　＜行動①＞**
まとめる	1	○体つくりチャレンジを行い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「体つくり運動の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇体つくり運動におけるできるようになった動きや自分や友達の頑張りを記述している。** **＜学習プリント③＞**

【備考】
・夏季休業空けになるので，運動負荷の低いものから扱う。
追究①
・校庭：雲梯や登り棒をグループやペアで条件をかえて取り組む。
　体育館：綱登り（２階よりロープを結んで）
追究②
・体育館：チームに分かれて，いろいろなリレーを行う。（動物の動きやペアでおんぶや手押し車など）

体育科　５年

単元	７　運動会目指して			９月（４時間）
目標	みんなで協力し合い，練習を工夫しながら，全力で走ったり，スムーズなバトンパスをしたり，遊競技で棒を引き合ったりすることができる。			
評価規準	（①知　・　技）運動の行い方を理解し，７５ｍを全力で走ったり，走る速度を落とすことなくバトンパスをしたり，全力で棒引きをしたりすることができる。 （②思・判・表）バトンをもらう前やスピードを落とさないでバトンパスをする際の姿勢やタイミング，低い姿勢で棒を引くなどの団リレーや遊競技の動きのポイントを見付けたりしている。 （③主体的態度）互いに協力して，安全に気を付けるとともに自己の最善を尽くして練習しようとする。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	1	○運動会の学年練習の内容を知り，試しのリレーや遊競技を行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて ミニ運動会へ向けて，バトンパスや棒引きのポイントを見付けて，リレーや棒引きをしよう	○運動会を目指していく中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「リレーや遊競技の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのリレーや遊競技に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	1 1	○バトンパスのポイントを踏まえたリレーに挑戦する。 ○遊競技の動きのポイントを見付け，試行する。	○バトンパスのポイントを気付けるように，姿勢の観点を基に，互いの考えを伝え合う場を設定する。 ○遊競技の動きのポイントを気付けるように，「姿勢」などの観点を提示する。	**◇腕を腰より上で固定して手を出して，バトンパスができる。＜行動①＞** **◇遊競技のポイントを記述している。＜学習プリント②＞**
まとめる	1	○ミニ運動会を行い，今までのポイントを踏まえてリレーや遊競技に挑戦し，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「運動会を目指す楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇運動会を目指して，できるようになった動きや自分や友達の頑張りを記述している。＜学習プリント③＞**

【備考】
・遊競技は学年発達や特徴を考慮し，団リレーの練習と合わせて４時間の中で練習・習熟できるものにする。
・準備：バトン，アンカー用ゼッケンなど
・選手リレーの選手決めを，学年練習のはじめに位置付けることで，練習がスムーズになる。

体育科　５年

単元	８　走り幅跳び　　９・１０月（６時間）			
目標	互いに協力し合い，練習を工夫しながら，走り幅跳びで，速度をつけた助走から踏み切り，跳ぶことができる。			
評価規準	（①知　・　技）幅跳びの行い方を理解し，短い距離からリズミカルに助走して遠くに跳んだり，助走に速度をつけて踏切ゾーンに足を合わせて踏み切り，跳んだりすることができる。 （②思・判・表）自己の能力に適した課題を決め，その課題解決を目指して練習を工夫している。 （③主体的態度）互いに協力して安全に気を付けるとともに，教え合いながら，自己の最善を尽くして走り幅跳びをしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○試しの走り幅跳びを行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて 記録会に向けて，走り幅跳びのポイントを見付けて，跳び越そう	○走り幅跳びの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「走り幅跳びの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しの走り幅跳びに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１	○リズミカルな助走のポイントを踏まえた走り幅跳びに挑戦する。	○リズミカルな助走の助走するというポイントを見付けられるように，リズムの変化という観点を基に互いの考えを伝え合う場を設定する。	◇「１・２・３・４・５・６・タ・タ・ターン」のリズムに合わせて助走する動きを見合い，取り組んだ動きのリズムを伝えている。 ＜学習プリント②＞
	１	○力強い踏み切りのポイントを踏まえた走り幅跳びに挑戦する。	○「ターン」で力強い踏み切りができるように，踏み切りの動きのコツを伝え合う場を設定する。	◇力強い踏み切りで跳ぶ行い方を理解し，走り幅跳びができる。　＜行動①＞
	１	○空中姿勢の動きのポイントを踏まえた走り幅跳びに挑戦する。	○空中姿勢の動きのポイントを気付けるように，腕という観点を基に，互いの考えを伝え合う場を設定する。	**◇両手を上げる動きを見合い，動きのポイントと照らして取り組んだ動きを伝えている。 ＜学習プリント②＞**
	１	○着地の動きのポイントを踏まえた走り幅跳びに挑戦する。	○着地の動きのポイントを踏まえた着地ができるように，足の裏を見せて着地している児童の見本を基に，動きのコツを伝え合う場を設定する。	**◇足の裏を見せて着地する行い方を理解し走り幅跳びができる。　＜行動①＞**
まとめる	１	○走り幅跳びの記録会を行い，今までのポイントを踏まえて走り幅跳びに挑戦し，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「走り幅跳びの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇走り幅跳びにおけるできるようになった動きや自分や友達の頑張りを記述している。 ＜学習プリント③＞**

【備考】
・準備：踏切板，走り高跳び用スタンド，ゴムひもなど
・練習の場：輪を使ってリズミカルな助走の練習，踏切板を使って足の裏全体で踏み切る練習や空中姿勢の練習，ゴムを張って着地の練習　など

体育科　５年

単元	９　鉄棒運動			１０・１１月（７時間）
目標	安全に気を付け，友達と助け合いながら課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えたりして後方支持回転や後方片膝かけ回転ができる。			
評価規準	（①知　・　技）後方支持回転や後方片膝かけ回転の行い方を理解し，後方支持回転や後方片膝かけ回転ができる。 （②思・判・表）後方支持回転の両脚を前後に大きく振ってから回転を始める動きと，後方片膝かけ回転の鉄棒と腰の間を最大限に離して回転を始める動きのポイントを見付け，課題に合った練習方法を選んだり，考えたことを伝えたりしている。 （③主体的態度）器具の使い方や場の安全に留意し，友達と助け合って，進んで鉄棒運動に取り組もうとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○鉄棒運動の技調べを行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて 後方支持回転と後方片膝かけ回転のポイントを見付けて，それぞれの技をできるようにしよう	○鉄棒運動の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「鉄棒運動の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しの鉄棒運動に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１	活動① ○後方支持回転の基礎感覚運動に挑戦する。 活動② ○後方支持回転の動きのポイントを見付け，試行する。	○後方支持回転の動きのポイントを見付けられるように，「脚」という視点を提示する。	◇両脚を前後に大きく振ってから後方支持回転を始めるという動きの大切なポイントを記述したり，伝えたりしている。　＜行動・学習プリント②＞
	１	○後方支持回転の動きのポイントを踏まえた後方支持回転に挑戦する。	○後方支持回転の動きのポイントを踏まえて，動きを捉えることができるように，「足の振り」という視点を提示する。	◇両脚が鉄棒より上になるように振ってから後方支持回転を始める動きを理解し，後方支持回転ができる。　＜行動①＞
	１	○後方片膝かけ回転の動きのポイントを見付け，試行する。	○後方片膝かけ回転の動きのポイントを見付けられるように，「腰」という視点を提示する。	**◇鉄棒と腰の間を最大限に離してから後方片膝かけ回転を始めるという動きの大切なポイントを記述したり，伝えたりしている。 ＜行動・学習プリント②＞**
	１	○後方片膝掛け回転の動きのポイントを踏まえた後方片膝かけ回転に挑戦する。	○後方片膝掛け回転の動きのポイントを踏まえて，動きを捉えることができるように，「鉄棒と腰の間」という視点を提示する。	◇腰につけた包帯を伸ばして鉄棒と腰の間を最大限に離してから後方片膝かけ回転を始める動きを理解し，後方膝かけ回転ができる。　＜行動①＞
	１	○これまでのポイントを意識した後方支持回転や後方片膝かけ回転に挑戦する。	○これまで身に付けたことを生かして，後方支持回転や後方片膝かけ回転ができるように，自分の課題に合った練習の仕方や場を選んで挑戦する機会を設定する。	**◇両脚を前後に大きく振る動きや鉄棒と腰の間を最大限に離す動きから，後方支持回転や後方片膝かけ回転ができる。　＜行動①＞**
まとめる	１	○演技会を行い,今までのポイントを踏まえた後方支持回転や後方片膝かけ回転に挑戦し，友達のよい動きや頑張りを認め合い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「鉄棒運動の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇鉄棒運動におけるできるようになった動きや自分や友達の頑張りを記述している。 ＜学習プリント③＞**

【備　考】
・安全確保のために，鉄棒の下にマットを敷いたり，補助したりする。
・基礎感覚運動の技については，体育器具庫に保管してある。
・発表会は，補助器具などが無い場を原則とするが，個に応じて工夫した場で行ってもよい。
・準備：柔道の帯，鉄棒用保護パッド，伸縮性包帯など
・技の紹介ＤＶＤが体育準備室に保管してある。
・カリ管に学習プリントや場の図がある。

体育科　５年

単元	１０　表現運動			１１月（５時間）
目標	友達と協力し合い，誇張や対極の動きの連続，起伏のある動きなどに変化をつけ表したいイメージを強調してひとまとまりの動きで表現することができる。			
評価規準	（①知　・　技）「大変だっ!〇〇」から表したいイメージを捉え，イメージに合ったひとまとまりの動きの行い方を理解し，表現することができる。 （②思・判・表）「大変だっ!〇〇」のイメージに合った激しい感じや変化と起伏のある動きや群の動きを工夫している。 （③主体的態度）互いに協力して，「大変だっ!〇〇」の表現に進んで取り組み，練習や発表をしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	〇「大変だっ！〇〇」から思いつく動きで即興的に踊る試しの表現運動を行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて 友達と協力しながら，『大変だっ！〇〇』の動きを，動きに変化を付けて発表会で発表しよう	〇表現運動の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「表現運動の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しの表現運動に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	３	活動① 〇「大変だっ！〇〇」のテーマに合った動きを即興的に踊る。 １時間目…「誇張と変化」 ２時間目…「不安定で不規則な動き」 ３時間目…「集まる・離れる，合わせて動く」 活動② 〇「大変だっ！〇〇」のテーマに合ったイメージを選び，ひと流れの動きで踊る。 １時間目…「身近な生活」 ２時間目…「自然・社会」 ３時間目…「群が生きる内容」	〇誇張と変化の動きの工夫が気付けるように，誇張と変化の工夫をイメージできる資料を提示する。 〇不安定で不規則な動きを工夫して表現できるように，「リーダーに続け」などグループ内で表現し合う場を設定する。 〇集まる，離れる，合わせて動く動きの工夫を見付けられるように，集まる，離れる，合わせて動く動きの工夫をイメージできる資料を提示する。	**◇テーマに合わせ，速さを変える，動きを誇張するといった変化を友達と伝え合うことができる。** **＜学習プリント②＞** ◇速さや動きの大きさを変えたりして不安定で不規則のある感じを表現できる。　＜行動①＞ **◇空間を崩したり，速さやを間を変えたりして集団の動きの変化のある感じを表現できる。** **＜行動①＞**
まとめ	１	〇発表会で表したいイメージのひとまとまりの動きを発表し，学習のまとめをする。	〇これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「表現運動の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇表現運動におけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。** **＜学習プリント③＞**

【備　考】
・準備：ＶＴＲ，タンブリン，リズム太鼓
・それぞれのテーマに合った資料が体育倉庫に保管してある。
・単元を通してグループ毎に１つの題材を創らせてもよい。その際，見合う活動を取り入れて，「誇張・変化・不安定・不規則・集合・拡散・シンクロ」といった観点を与える。

体育科　５年

単元	１１　フラッグフットボール	１１・１２月（７時間）
目標	友達と協力しながらルールや作戦・練習を工夫し，公正な態度で，フラッグフットボールで攻守をすることができる。	
評価規準	（①知　・　技）フラッグフットボールの行い方を理解し，ランプレーやパスプレーを使って攻めたり，フラッグを取ったりすることができる。 （②思・判・表）チームの特徴に合った作戦を立てたり，みんなが楽しめるルールを考えたりしている。 （③主体的態度）互いに協力して，練習やゲームをしたり，公正な態度でゲームをしたりしようとしている。	

過程	時間	学習活動		指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○試しのフラッグフットボールをして，共通のめあてを立てる。 共通のめあて フラッグフットボール大会へ向けて，チームの特徴に合った作戦を立てて，フラッグフットボールに挑戦しよう		○フラッグフットボールの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「フラッグフットボールの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのフラッグフットボールに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	３	活動① ○ランプレーのポイントを見付け，試行する。 １時間目…ブロック ２時間目…ハンドオフ ３時間目…パスプレー	活動② ○チームで立てた作戦を使って，３対２のゲームを行う。	○ブロックの動きのポイントを気付けるように，「立つ位置」「体の向き」という視点を提示する。 ○ハンドオフの動きのポイントを気付けるように，「スペース」「動き出す方向」という視点を提示する。 ○パスプレーで得点をとることができるように，兄弟チーム内で２対１のパスプレーを使った攻防を繰り返し試す活動を設定する。	◇相手の斜め横に相手の方を向いて立つなどのブロックの動きのポイントを記述している。 ＜学習プリント①＞ ◇味方同士で交差した時に腕を伸ばすなどのハンドオフの動きを伝え合っている。 ＜行動・学習プリント②＞ ◇パスの行い方を理解し，パスプレーで得点をとることができる。 ＜行動①＞
	２	活動① ○チームの特徴に合った作戦を立て，試行する。	活動② ○チームで立てた作戦を使って，３対２のゲームを行う。	○ブロックやハンドオフの動きを取り入れた作戦が立てられるように，チーム内で繰り返し試しながら作戦を考える活動を設定する。 ○チームの特徴に合った作戦の動きができるように，同じチーム内で，兄弟チームごとに見る役割と試す役割を交代しながらポイントを見付ける活動を設定する。	**◇ブロックやハンドオフなどを取り入れた攻め方を考え，作戦を立てて，記述している。** **＜学習プリント②＞** **◇作戦に合った動きの行い方を理解し，チームの特徴を合った作戦で得点を取ることができる。** **＜行動①＞**
まとめる	１	○フラッグフットボール大会を行い，学習のまとめをする。		○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「フラッグフットボールの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇フラッグフットボールにおけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。** **＜学習プリント③＞**

【備　考】
・チームは，男女混合，等質の３～４人から成る２つの兄弟チームを１チームとした６チームを，試しのゲームの様子や５０ｍ走の記録などをもとに編制する。
・ゲームについては，総当たりのリーグ戦を行う。また，はじめとおわりのあいさつをきちんと整列をして行うようにする。
・準備体操後，ドリルゲームとして，しっぽ取りや２対１のアウトナンバーゲーム，パス＆ランゲームをするとよい．パス＆ランゲームは，縦半分のコートで，２人組でどごにパスするか決めて，ゴーの合図でスタートし，スタートラインからロングパスをしてキャッチできたら，得点とする．得点は，ゲームと同じグリッドの得点とする．全員１回は投げる．
・カリ管にある学習プリントにルールが掲載されている。
・導入で，フラッグフットボール協会の動画を用いるとゴールイメージがしやすい。

体育科　５年

単元	１２　心と健康			１２月（４時間）
目標	自分の心の健康に関心をもち，心の発達及び不安，悩みへの対処方法について理解する。			
評価規準	（①知　・　技）心は生活経験をとおして年齢とともに発達すること，心と体は密接な関係があること，不安や悩みの対処方法を理解する。 （②思・判・表）心の発達について，年齢や生活経験との関わりから考えている。 （③主体的態度）自分の心の健康に関心をもち，課題を見付けたり，課題を調べようとしたりしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○生まれたばかりのころから現在の心やこころの発達について話し合う。	○年齢や生活経験のかかわりと心の発達の関係に気付けるように，自分の小さい時の感情や計算能力などを今と比較する場を設定する。	◇年齢や生活経験との関わりから心が発達するということを捉え，自分の経験とのつながりを考えている。　＜学習プリント③＞
追究する	１	○体調が悪いときやよいときの心の状態や心と体の関係についてについて話し合う。	○心と体の相互関係に気付けるように，体の調子がよいときの心，心の調子がよいときの心，また，その逆のときの様子を思い出して，記述できる学習プリントを用意する。	◇心と体が相互に影響し合うことを，自分の経験を振り返って考えている。 ＜学習プリント②＞
	１	○不安や悩みの対処の仕方について話し合う。	○不安やなやみへの様々な対処法を気付けるように，不安や悩みの対処法を伝え合う場を設定する。	◇自分なりの不安や悩みへの対処方法を考えている。　＜学習プリント①＞
まとめる	１	○まとめのテストを行う。		
【備考】テストはカリ管にあるものを使用。令和元年より１枚のもの				

体育科　５年

単元	１３　体つくり運動Ⅲ（なわとび・持久走）			１月　（６時間）
目標	互いに励まし合って，運動の仕方を選びながら持久走や縄跳びに取り組み，動きを持続する能力や巧みな動きを高める。			
評価規準	（①知　・　技）なわとびやかけ足の行い方を理解し，時間跳びや二重跳び，友達の動きに合わせて連続長なわのなわとび運動，４分間のかけ足ができる。 （②思・判・表）自己の目標を定め，その達成を目指して運動の仕方を選んでいる。 （③主体的態度）互いに，励まし合って体力を高めようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○なわとびの技調べや試しの５分間走を行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて 自分のペースで５分間走ったり，できる跳び方の回数を増やしたり，できそうな跳び方に挑戦したりして，体力を高めよう	○なわとび・持久走の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう,「なわとび・持久走の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇なわとびの技調べに取り組んで得た感想を基に,視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	４	○心拍数１２０程度の１周のペース配分をもとに，５分間走り距離を測定する。 ○なわとびのできる技やできそうな技に挑戦する。	○互いの動きを見合い協力してポイントを見付けられるように，ペアや兄弟グループを設定する。 ○動きのポイントを踏まえてできるように，繰り返し挑戦する場を設定する。 ○動きのポイントを踏まえてできるように，長なわ跳びに繰り返し挑戦する場を設定する。 ○繰り返し挑戦した成果が実感できるように，挑戦した成果を記録できる学習プリントを用意する。	**◇短なわの動きのポイントや友達のよい動きを見付けて記述している。　＜学習プリント②＞** **◇一回旋一跳躍の動きの行い方を理解し，４分間跳び続けることができる。　＜行動①＞** ◇人やなわのタイミングに合わせて，長なわ跳びができる。　＜行動①＞ ◇ポイントを踏まえた動きで，５分間一定のペースで走り続けた頑張りを記述している。 ＜学習プリント③＞
まとめる	１	○プレなわとび大会で今までのポイントを踏まえたなわとびや持久走に挑戦し，学習のまとめをする。	○プレなわとび大会の成果を実感できるように，単元の最初の記録や設定した目標記録と大会の記録とを照らし合わせ,これまでの取組の様子を振り返る場を設定する。	**◇なわとびや持久走に取り組み，自分や友達の成果を見合って，互いのよさを認め合っている。** **＜学習プリント③＞**

【備考】
・短なわ（踏みかえ跳び，二重跳び，あや跳び，交差跳び，側振跳び，あや二重，交差二重など，前後で）
・長なわ（８の字跳び連続，逆８の字跳び，長縄を跳びながらのボールつきや受け渡しなど）

体育科　５年

単元	１４　マット運動			１月　（７時間）
目標	友達と協力し，練習を工夫しながら，補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転をできるようにしたり，できる技を上手にしたりして，マット運動ができる。			
評価規準	（①知　・　技）補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転の行い方を理解し，補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転をしたり，技を組み合わせたりすることができる。 （②思・判・表）補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転の動きの中で踏切りや着手，空中姿勢や着地のポイントを踏まえ，自分の課題を見付け，課題に応じた練習方法を選び，課題の解決のために考えたことを友達に伝えたりしている。 （③主体的態度）積極的にグループでアドバイスし合い，安全に気を付け，繰り返しマット運動をしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○試しのマット運動（技調べ）を行い，共通のめあてを立てる。 共通のめあて マット演技会に向けて，ポイントを見付けて練習し，新しい技や今まで学習してきた技を組み合わせて自分らしい演技をつくろう	○マット運動の中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「マット運動の楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのマット運動に取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１	○補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転の動きのポイントを見付ける。	○補助倒立前転，跳び前転，伸膝後転の行い方を視覚的に理解できるように，動画資料を用意する。	**◇着手の位置や力を入れるタイミングなどのポイントを記述している。　＜学習プリント②＞**
	１	○ポイントを踏まえて，補助倒立前転に取り組む。	○補助倒立前転の動きのポイントを踏まえて，動きを捉えることができるように，「目線」「頭を入れるタイミング」という視点を提示する。	◇補助倒立から肘を曲げ，頭を入れて前転することができる。 ＜行動①＞
	１	○ポイントを踏まえて，跳び前転に取り組む。	○跳び前転の動きのポイントを踏まえて，動きを捉えることができるように，「手を着く位置」「体の空間」という視点を提示する。	◇跳び前転の動きのポイントを基に，自分の課題に合った練習方法を選んでいる。 ＜学習プリント②＞
	１	○ポイントを踏まえて，伸膝後転に取り組む。	○伸膝後転の動きのポイントを踏まえて，動きを捉えることができるように，「足の伸び」「手を着き変えるタイミング」という視点を提示する。	◇直立の姿勢から前屈しながら倒れ，お尻を着いて後転することができる。 ＜行動①＞
	１	○できる技を組み合わせた演技に取り組む。	○既にできる技を選び，技と技をつなぐことができるように，1/2ジャンプや足交差，バランス技で方向を変えるなどの動きを例示する。	**◇技と技をつなぐ動きを取り入れて演技している。 ＜行動①＞**
まとめる	１	○「マット演技会」を行い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになった技」「自分や友達のがんばっていたこと」「マット運動の楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇マット運動におけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。 ＜学習プリント③＞**
【備　考】・目標とする動画，ポイント見つけ用参考資料，練習方法を示した図等は，ロイロノート内に保存。【資料箱→先生のみ→体育授業用→５年→マット運動】				

体育科　５年

単元	１５　バウンドテニス　　２月（５時間）
目標	互いに協力して，守備隊形や作戦を選びながら，ストロークの動きを用いてバウンドテニスができる。
評価規準	（①知　・　技）バウンドテニスの行い方を理解し，ストロークの動きを用いてゲームをすることができる。 （②思・判・表）ラリーを続けるためのポイントやストロークの動きのポイントを見付けたり，相手のボールを受けやすい守備隊形を考えたり，チームの特徴に応じた作戦を選んだり，チームの課題の解決のために考えたことを伝えたりしている。 （③主体的態度）互いに協力したり，勝敗を受け入れたりして，練習やゲームに積極的に取り組もうとしている。

過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○試しのゲームを行い，共通のめあてや自分のめあてを立てる。 共通のめあて バウンドテニス大会に向けて，チームの課題に合った練習をして，ストロークの動きを身に付けてバウンドテニスを楽しもう	○バウンドテニスの中で取り組んでいく動きや学び方の見通しがもてるよう，「バウンドテニスの楽しさ」「できるようになりたいこと」「学び方」の視点を提示する。	◇試しのバウンドテニスに取り組んで得た感想を基に，視点に沿った内容を具体的に記入している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１ １ １	○打ち方の動きのポイントを見付け，ゲームに取り組む。 ○チームでラリーゲームに取り組み，守備隊形の演示とチームで取り組んだ動きを動画で比較し，それを基にチームで守備隊形の課題を見いだす。 ○選んだ作戦を試し，ゲームに取り組む。	○打ち方の動きのポイントに気付けるように，「かまえ」「腕の振り方」の観点を提示する。 ○安定したラリーをするためのポイントに気付けるように，「狙う場所」の観点を提示する。 ○作戦を選ぶことができるように，「左右の振り」「前後の振り」「緩急」といった作戦例を提示する。	**◇ボールをボードの面に当てて相手コートに返球することができる。＜行動①＞** **◇ラリーゲームで相手の利き手側を狙って打つ相手がいない場所に打つなどというポイントを記述している。＜学習プリント②＞** ◇作戦を選び，試している。＜行動②＞
まとめる	１	○バウンドテニス大会を行い，学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう，「できるようになったこと」「自分や友達のがんばっていたこと」「バウンドテニスの楽しさ」という振り返りの視点を提示する。	**◇バウンドテニスにおけるできるようになった動きや自分や友達のがんばりを記述している。＜学習プリント③＞**

体育科　５年

単元	１６　けがの防止			３月（５時間）
目標	自分の身の回りで起こるけがについて関心をもち，けがや犯罪被害の原因と防止の仕方について理解する。			
評価規準	（①知　・　技）けがや犯罪被害は，発生要因に対する適切な対応によって防止できることを理解することができる。 （②思・判・表）けがや犯罪被害の防止について，行動や環境との関わりから考えている。 （③主体的態度）自分の身の回りで起こるけがについて関心をもち，課題を見付けたり，課題解決に向けて調べたりしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目＜評価方法（視点）＞※太字は「記録に残す評価」
つかむ	１	○交通事故や学校生活の事故の原因について話し合う。	○自分が今までの生活の中や知っていることの中で事故の原因を振り返ることができるように，身近な事故について伝え合う場を設定する。	◇けがは，人の行動や環境が関ることで発生していることを記述している。 ＜学習プリント③＞
追究する	１	○交通事故や学校生活の事故の対処の方法を話し合う。	○原因を基にグループで自己やけがへの対処方法を話し合うことができるように，グループで対処法を付箋紙に書き，話し合う場を設定する。	◇対処の仕方を人の行動と周りの環境から理由を記述している。　＜学習プリント②＞
	１	○犯罪被害の起こりやすい場所について話し合う。	○犯罪の起こりやすい場所と安全に生活するための環境との結び付きを意識して考えることができるように，安全に生活するための環境で大切だと思ったことに印を付けたり，その理由を書いたりする時間を確保する。	◇犯罪被害を防止し，安全に生活するためにできることについて，環境と行動を結びつけて考えを記述している。　＜学習プリント②＞
	１	○けがをしたときの手当の方法について話し合う。 ※養護教諭とのTT	○けがをしたときの手当ての方法を理解できるように，調べたことを基に，けがの種類や程度毎に処置について話し合う場を設定する。	◇けがをしたときは，冷やす・圧迫する・消毒するなどといったポイントにそった応急処置をすることを記述している。　＜学習プリント①＞
まとめ	１	○まとめのテストを行う。		**◇「けがの防止」を学習して理解したことやこれから実践していきたいことを記述している。** **＜学習プリント①②③＞**

【備　考】・養護教諭とＴＴを取り入れられるとよい。（令和２年度に使用した資料は体育部に保管。令和３年度は，ロイロノートで作成）