

# 小学部5年生体育科 年間計画

## 【3段階】

指導内容	単元名（仮）
<p><b>A 体づくり運動 教科別の指導 生活単元学習 日常生活の指導</b></p> <p>ア 基本的な体づくり運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。</p> <p>イ 基本的な体づくり運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p> <p>ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく基本的な体づくり運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。</p>	<p>「体ほぐし運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。</li> <li>・リズムに乗って弾むような動作で運動すること。</li> <li>・動作や人数などの条件を整えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと。</li> </ul> <p>「多様な動きを作る運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろ歩き、横歩きなどいろいろな歩き方をしたり、リズムに合わせて行進したりすること。</li> <li>・立った姿勢からリズムよくはねながら、右回り・左回りに回転などをすること。</li> <li>・押し合いずもうで、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりすること。</li> <li>・友達と手をつないだり肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。</li> <li>・横や後ろ、斜めに走ったり、曲線やジグザグなどの走路や細い走路を走ったりすること。</li> <li>・無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること。ただし、個々の児童の能力等に応じて適切な時間を設定することが大切である。</li> <li>・ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり、捕ったりすること。</li> <li>・短なわを揺らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをすること。</li> <li>・友達をおんぶしたり、おんぶして歩いたりすること。</li> </ul>
<p><b>B 器械・器具を使つての運動 教科別の指導</b></p> <p>ア 器械・器具を使つての基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。</p> <p>イ 器械・器具を使つての基本的な運動の行い方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p> <p>ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく器械・器具を使つての基本的な運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとする事。</p> <p>(ア)固定施設を使つた基本的な運動 平均台などで、楽しく基本的な運動を経験し、自分の能力に適した動きや技能を身に付けること。</p> <p>(イ)マットを使つた基本的な運動 基本的な回転技などを楽しく経験し、自分の能力に適した動きや技能を身に付けること。</p>	<p>(ア)例示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○平均台を使つた運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・細い平均台を前向きに歩いたり、後ろ向きに歩いたりすること。</li> </ul> </li> <li>(イ)例示：</li> <li>○連続横転がり <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を上に上げ体をまっすぐ伸ばした状態でマットの上に寝転がり、連続してまっすぐ横転がりをすること。</li> </ul> </li> <li>○前転 <ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部-背中-尻-足裏の順にマットに接して前方に回転し立ち上がる事。</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>C 走・跳の運動 教科別の指導</b></p> <p>ア 走・跳の基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。</p> <p>イ 走・跳の基本的な運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p> <p>ウ きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく走・跳の基本的な運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。</p>	<p>「走る運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3～4分程度の時間を一定の速さでゆっくり走ったり、30～50m程度の距離を全力で走ったり、ジグザグ、S字のレーン、リレーなどで走ること。</li> </ul> <p>「跳ぶ運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケンパー跳びで片足や両足で連続して前方に跳ぶこと。</li> <li>・輪や段ボールなどの低い障害物を使って、走る運動と合わせながら、助走をつけて、勢いよく</li> </ul>

	<p>跳び超えること。</p>
<p><b>D 水の中での運動 教科別の指導</b>  <b>ア</b> 水の中での基本的な運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。  <b>イ</b> 水の中での基本的な運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。  <b>ウ</b> きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく水の中での基本的な運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。</p>	<p>○水中ゲーム  ・ジャンケン、ならめっこ、石拾い、輪くぐりといった内容とおし、もぐる、目を開ける、浮く、水中で息を吐くなどに慣れること。  ○バブリングやポビング  ・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりすること。  ・息を止めてもぐり、口や鼻から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまたもぐる事。  ・頭の上に手を挙げながら(膝を曲げて)もぐり、手をさげながら(膝を伸ばして)跳び上がる動きを繰り返すこと。  ○ばた足やかえる足  ・壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする事。</p>
<p><b>E ボールを使った運動やゲーム 教科別の指導 生活単元学習</b>  <b>ア</b> ボールを使った基本的な運動やゲームの楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付けること。  <b>イ</b> ボールを使った基本的な運動やゲームの楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。  <b>ウ</b> きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しくボールを使った基本的な運動やゲームをしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。</p>	<p>「ボールを使った基本的な運動」  ○友達とのキャッチボール  ○ボールを打つ  ○友達と蹴ったり、止めたりするパスやシュート  ○ボールを手や足でドリブル  ・友達と一緒にボールを投げる、捕る、ける、止めるなどの動きでキャッチボールやパスをしたり、ゴールに向かってシュートをしたりすること。  ・止まっているボールを手で打つこと。  「ボールを使ったゲーム」  ○的当てゲームを発展したシュートゲーム  ○ボールを転がしたり、投げたりする円形ドッジボール  ○攻めがボールを手で打ったり蹴ったりして行うベースボール型ゲーム  ・ねらったところにボールを転がしたり、投げる、蹴るなどしてゴールにシュートをして得点したりすること。  ・一定の区域内で、相手が転がしたり、投げたりしたボールに当たらないように避けたり、逃げたりすること。  ・ボールを手で打ったり、蹴ったり、捕ったり、止めたりすること。  ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る事。</p>
<p><b>F 表現運動 教科別の指導 生活単元学習</b>  <b>ア</b> 基本的な表現運動の楽しさを感じ、その行い方を知り、基本的な動きを身に付け、表現したり踊ったりすること。  <b>イ</b> 基本的な表現運動の楽しみ方を工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。  <b>ウ</b> きまりを守り、自分から友達と仲よく楽しく表現運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとする事。</p>	<p>「題材と動き」  ○家事やスポーツなど身近な生活の中から特徴が捉え易く多様な感じの動きを含む題材  ・衣服が洗濯で洗われたり、干されたりする様子を捉え、全身の動きで表現すること。  ○空、海、風など想像が広がる題材  ・大空を自由に飛び回る様子や、海の中を深</p>

	<p>く潜ったり泳いだり波に揺られたりする様子、風 に吹かれていろいろな動きをしながら舞う様子などを自由に表現すること。</p>
<p><b>G 保健 教科別の指導 生活単元学習 日常生活の指導</b>  <b>ア</b> 健康や身体の変化について知り、健康な生活に必要な事柄に関する基本的な知識や技能を身に付けること。  <b>イ</b> 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p>	<p><b>ア:</b>発熱、咳、排便の状態、自分の身体の成長、虫歯の予防  <b>イ:</b>病気やけがをしたときに教師に伝えること</p>