

課題改善カリキュラム 保健体育 テーマ：投力（巧緻性）の結果を加味した上で、球技の基礎・基本を定着させる。

校種	学年	球 技（実施内容）			ルール	身につけさせたい技能・到達目標
		ゴール型	ネット型	ベースボール型		
小 学	1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・的当てゲーム 準備運動・ボール慣れ（ボール回し、ボールキャッチ） ドリル（ロケットとばし、ドッチラリー、ドッチパスゲーム） メインゲーム（的当てゲーム） 			<ul style="list-style-type: none"> ○的当てゲーム ・中央にある的を倒すと得点となる。 ・倒れた的は元に戻し、3分間で倒した回数が得点となる。 ・1年生では攻めのみとし、2年生では守りをつけてゲームを行う。 ○シュートゲーム ・中央にあるボールをシュートゾーンに向かってドリブルし、シュートラインからシュートする。 ・1年生では攻めのみとし、2年生では守りをつけてゲームを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 《ゲーム（ボール投げ）》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●ねらう方向を見て、思いっきりボールを投げるができる。 ●ボールを抱えるようにして捕ることができる。 ○ボールの正面に素早く移動することができる。 《ゲーム（ボール蹴り）》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●足の裏でボールを止めることができる。 ●ボールを足の横に置いて蹴ることができる。 ●ボールの真ん中に狙って蹴ることができる。 ○ボールが転がってくるコースに入ることができる。
	2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートゲーム 準備運動・ボール慣れ（ボールタッチ、ドリブル&ストップ） ドリル（的当て遊び、パスゲーム） メインゲーム（シュートゲーム） 				
校	3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニコーンボール 準備運動（キャッチボール・V字パス） ドリル（パスアンドラン・キーパーなしコーンボール） メインゲーム（ミニコーンボール（3～4対1）） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニプレルボール 準備運動（バウンドキャッチボール・V字パス） ドリル（プレルキャッチゲーム・プレルラリーゲーム・段ボール的当て） メインゲーム（ミニプレルボール） 	<ul style="list-style-type: none"> ・バックホームゲーム 準備運動（セルフキャッチ・パチン体操・ぶんぶん体操） ドリル（パートナーキャッチ（ゴロ）・トントンスロー・合わせてバッティング） メインゲーム（バックホームゲーム） 	<ul style="list-style-type: none"> ○バックホームゲーム ・ボールが捕手に戻るまでに到達した塁が得点となる。 ・攻撃は打者一巡で交代する。 ・守備は内野と外野に分かれ、イニングごとに交代する。 ○プレルボール ・サーブは両手で投げ入れる。 ・何回で返してもよいこととする。 ・両手打ちでもよい。 	<ul style="list-style-type: none"> 《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時 ●ゴールに向けてボールを投げるができる。 ●味方がとりやすいボールをパスすることができる。 ○パスを受けるために、味方が投げやすい場所に移動することができる。 《ベースボール型》●バット操作◎ボールの操作 ○走塁 ●バットとボールを合わせ、水平に振ることができる。 ◎肘を上げて、狙った方向に投げるができる。 ◎ボールを両手でやさしく捕ることができる。 ○正しい順番でベースを踏むことができる。 《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●狙ったところにボールを投げたり、たたきつけたりすることができる。 ○ボールの正面に素早く移動することができる。 ○ボールの落下位置を予測して移動することができる。

4年生	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンボール 準備運動 (キャッチボール・V字パス) ドリル (パスアンドラン・ミニコーンボール) メインゲーム (コーンボール (3～4対2)) ・ポートボール 準備運動 (バウンドキャッチボール・キャッチボール) ドリル (ハーフコートポートボール (3対2)) メインゲーム (ポートボール (3対3、5対5)) ・フラッグフットボール 準備運動 (手渡しパス) ドリル (じゃんけんしっぽ取り、ぬきっこゲーム、2対1) メインゲーム (3対2、3対3) 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレルボール 準備運動 (バウンドキャッチボール・V字パス) ドリル (プレルキャッチゲーム・プレルラリーゲーム・ペットボトルターゲット・ミニプレルボール) メインゲーム (プレルボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ・フォースプレーゲーム 準備運動 (セルフキャッチ・パチン体操・ぶんぶん体操) ドリル (パートナーキャッチ (トス)・くるっとスロー・くるっとパディング) メインゲーム (フォースプレーゲーム) 	<ul style="list-style-type: none"> ○フォースプレーゲーム ・ボールを持った内野よりも、先にベースを踏んだ塁が得点になる。 ・外野は捕ったら内野へ投げ、内野は走者よりも先にどこのベースを踏むかを判断する。 ○プレルボール ・サーブはエンドラインから両手で投げ入れる。 ・触球数を段階に応じて減らしていく。 ・両手打ちでもよい。 ○フラッグフットボール ・スタートゾーンから始まり、ボールを持った児童が、○点ラインを越えたら得点になる。 ・守りは、スタートゾーンから離れたところから始める。 	<p>《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●間に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ●ゴールまでに守備者がいない味方にパスを出すことができる。 ●運ぶ、手渡すといったボール操作をしてゲームをすることができる。 ○パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。 ○ボールを持っている相手の前に出てボールをカットすることができる。 <p>《ベースボール型》●バット操作○ボールの操作 ○走塁</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腰を回転して、ボールを打つことができる。 ○腰を回転して、ボールを投げるることができる。 ○状況を見て、狙った方向に打つことができる。 ○正しい捕球姿勢 (膝を軽く曲げ、へその前で捕る) を作ることができる。 ○少し膨らみながら走ることができる。 <p>《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●味方が取りやすい位置でバウンドさせて確実なパスを行うことができる。 ●狙ったところにアタックを打つことができる。 ○ボールの正面に素早く移動することができる。 ○ボールを受けやすい位置を予測して移動することができる。
5年生	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニサッカー 準備運動 (トラップ・パス・ドリブル基礎練習) ドリル (ドリブルリレー・パスアンドゴー・ハードル抜きっこパスゲーム) メインゲーム (ミニサッカー) ・バスケットボール 準備運動 (サーキット運動・キャッチボール・バウンドキャッチボール・ゴール下シュート・ドリブルシュート) ドリル (3対1シュートゲーム) メインゲーム (バスケットボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチバレーボール 準備運動 (セルフキャッチ・スタンディングアタック) ドリル (円陣リレー・爆弾リレー・対面パス) メインゲーム (キャッチバレーボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ・タッチプレーゲーム 準備運動 (セルフキャッチ・バランス体操・くるっと体操) ドリル (パートナーキャッチ (バウンド)・踏み出しスロー・構えてバッティング) メインゲーム (タッチプレーゲーム) 	<ul style="list-style-type: none"> ○タッチプレーゲーム ・一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点。ベース上以外でタッチされたら、アウト0点。 ・フライキャッチされたら0点。 ○キャッチバレーボール ・サーブは下から投げ入れる。 ・2回パスをつなぎ、3回目で相手コートに返す。 ・得点したチームのサーブで始める。 	<p>《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●守備者がいない位置をめがけてシュートを打つことができる。 ●味方が受けやすいパスを出すことができる。 ○ボールを受けやすい位置に移動することができる。 <p>《ベースボール型》●バット操作○ボールの操作 ○走塁</p> <ul style="list-style-type: none"> ●耳の横で構えてから、ボールを打つことができる。 ○左足を踏み出してボールを投げるることができる。 ○ボールに移動し、捕球姿勢を作ることができる。 ○状況を見て、ベース上で止まることができる。 <p>《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●味方が受けやすいボールを投げ返したり、相手コートに返したりすることができる。 ○ボールの正面に素早く移動することができる。 ○コート内のスペースを意識しながら移動することができる。

	6年生	<ul style="list-style-type: none"> サッカー 準備運動(トラップ・パス・ドリブル基礎練習) ドリル(ドリブルリレー・パスアンドゴー・ハーフコートゲーム(4対2)) メインゲーム(サッカー) バスケットボール 準備運動(サーキット運動・キャッチボール・バウンドキャッチボール・ゴール下シュート・ドリブルシュート) ドリル(3対2シュートゲーム) メインゲーム(バスケットボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトバレーボール 準備運動(セルフトス・サービス練習・スタンディングアタック) ドリル(円陣ラリー・ミニソフトバレーボール・キャッチバレー) メインゲーム(ソフトバレーボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ホームインゲーム 準備運動(セルフキャッチ・力ため体操) ドリル(パートナーキャッチ(フライ)・力ためスロー・力ためバッティング) メインゲーム(ホームインゲーム) 	<ul style="list-style-type: none"> ホームインゲーム 攻撃は打者一巡で交代する。 本塁に帰ってきたら1点。 2イニング目以降は、前のイニング終了後の状況から攻撃を再開する。 ソフトバレーボール サーブはアンダーハンドサービスか下から投げ入れる。 実態に応じてレシーブ・トスをキャッチに変更し、段階的にキャッチを減らしていく。 得点したチームのサーブで始める。 	<ul style="list-style-type: none"> 《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時 ●守備者がいない位置をめがけてシュートを打つことができる。 ●マークされていない味方にパスを出すことができる。 ●味方が受けやすいパスを出すことができる。 ○ボールを受けやすい位置に移動することができる。 ○相手のパスを遮るようにマークをすることができる。 《ベースボール型》●バット操作○ボールの操作 ○走塁 ●角度を意識し、力をためて打つことができる。 ◎角度を意識し、力をためて投げるができる。 ◎ボールに移動し、カバーをすることができる。 ○複数の状況を見て、判断し、走ることができる。 《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●味方が受けやすいボールを返したり、相手コートに返したりすることができる。 ○ボールの正面に素早く移動することができる。 ○コート上のスペースを意識しながらボールを落とさないようにするために移動することができる。
中学校	1年生	<ul style="list-style-type: none"> サッカー ボール操作練習、対人パス、シュート練、2面シュート、鳥かご(4on3) バスケットボール ボール操作練習、対人パス、ドリブル練習、シュート練(レイアップ・ゴール下)、2面シュート、1on1 タグラグビー パスの仕方、2面パス、円陣パス、1on1、2on2 	<ul style="list-style-type: none"> バレーボール ネットの張り方 オーバーハンドパス、アンダーハンドパス アンダーハンドサービスか下投げ入れ ネットはさみパス 円陣パス キャッチバレーボール 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトボール 色々な種類のキャッチボール ラインドリル ティーボールバッティング ティーボール1ベースボールゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> サッカー 5対5(ゴールキーパー含む) コート大きさは、35m×20m程度 オフサイドなし バスケットボール ドリブルなしゲーム タグラグビー バレーボール ネットの高さは220m レシーブをキャッチしていい「ファーストキャッチバレー」 5対5 ソフトボール 投手を置かない、「ティーボール」 	<ul style="list-style-type: none"> 《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時 ●ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをする。 ●マークされていない味方にパスを出すこと。 ○パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと ○ボールを持っている相手をマークすること。 《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●サービスではボールやラケットの中心付近でとらえること。 ●味方が操作しやすい位置にボールを繋ぐこと。 ○相手の打球に備えた準備姿勢をとること。 ○プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻る。 《ベースボール型》●バット操作○ボールの操作 ○走塁 □連携した守備 ●投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えること。 ◎ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕る。 ◎投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、軸足から踏み込み足へ体重を移動させながら、大きな動作で狙った方向にボールを投げる。 ○スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。 □決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとること。
	2年生	<ul style="list-style-type: none"> サッカー ボール操作練習、対人パス、シュート練、2面シュート、△パス、鳥かご(4on3)、グリットパスゲーム バスケットボール ボール操作練習、対人パス、ドリブル練習、シュート練(レイアップ・ゴール下)、2面シュート、1on1、2on2、ドリブルなしゲーム タグラグビー 円陣パス、△パス、1on1、5on5ミニコートゲーム ハンドボール ボール操作練習、対人パス、シュート練、2面シュート、△パスシュート、作戦確認、3on3、7on7 	<ul style="list-style-type: none"> バレーボール オーバーハンドパス、アンダーハンドパス アンダーハンドサービス短い距離 ネットはさみパス スパイク練習 ワンバウンドバレーボール 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトボール 色々な種類のキャッチボール ラインドリル ティーバッティング 1ベースボールゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> サッカー 7対7(ゴールキーパー含む) オフサイド有 50m×35m程度 バスケットボール ハーフコート3対3 フルコート5対5 ハンドボール 5対5(キーパー含む) バレーボール ネットの高さは230m レシーブをキャッチしていい「ファーストキャッチバレー」 6対6 ソフトボール オフシャルルール 	<ul style="list-style-type: none"> 《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時 ●得点しやすい空間にいる味方にパスをすること。 ●パスやドリブルなどでボールをキープすること。 ○ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。 《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時 ●ボールを返す方向にラケットや手のひらに向けて打つこと。 ●相手側のコートに空いた場所にボールを返すこと。 ●テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと。 ○ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること。 《ベースボール型》●バット操作○ボールの操作 ○走塁 □連携した守備 ●地面と水平になるようにバットを振り抜くこと。 ◎守備位置から塁上に移動して、味方からの送球を受けること。また、声かけをして呼ぶこと。 ○打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること。 □各ポジションの役割に応じて、ベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること。

	3年生	<ul style="list-style-type: none"> サッカー ボール操作練習、対人パス、シュート練、2面シュート、△パス、鳥かご(4on3)、グリットパスゲーム、11on11 バスケットボール ボール操作練習、対人パス、ドリブル練習、シュート練(レイアップ・ゴール下)、2面シュート、1 on 1、2 on 2、3 on 3、5 on 5 タグラグビー 円陣パス、△パス、1 on 1、5 on 5 ミニコートゲーム、10on10 オールコートゲーム ハンドボール ボール操作練習、対人パス、シュート練、2面シュート、△パスシュート、作戦確認、3 on 3、7 on 7 	<ul style="list-style-type: none"> バレーボール オーバーハンドパス、アンダーハンドパス アンダーハンドサービスかフローターサービス ネットはさみパス スパイク練習 対人パス 三段階攻撃バレーボール バドミントン、卓球 基本動作(手具の使い方)、対人パス、サーブ練習、1 on 1、ダブルス 	<ul style="list-style-type: none"> ソフトボール 色々な種類のキャッチボール ラインドリル ティーバッティング 2ベースボールゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> サッカー ・7対7 (ゴールキーパー含む) ・オフサイド有 ・50m×35m 程度 ○バスケットボール ・ハーフコート3対3 ・フルコート5対5 ○タグラグビー <ul style="list-style-type: none"> ○ハンドボール ・5対5 (ゴールキーパー含む) ○バレーボール ・ネットの高さは、230cm ・キャッチなし ○バドミントン ・オフィシャルルール ○ソフトボール ・オフィシャルルール 	<p>《ゴール型》●ボール操作 ○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。 ●味方が操作しやすいパスを送ること。 ●守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。 ○ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れること。 ○パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。 ○ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れること。 ○ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。 ○ゴール前の空いている場所をカバーすること。 <p>《ネット型》●ボールと用具の操作○ボールを持たない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ●サービスでは狙った場所に打つこと。 ●ボールを相手側のコートに空いた場所や狙った場所に打ち返すこと。 ●攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げる こと。 ●ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。 ●腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。 ●ポジションの役割に応じて、拾ったり繋いだり打ち返したりすること。 ○ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。 ○連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。 <p>《ベースボール型》●バット操作◎ボールの操作 ○走塁 □連携した守備</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体の軸を安定させてバットを振り抜くこと。 ●タイミングを合わせてボールを打ち返すこと。 ●狙った方向にボールを打ち返すこと。 ◎捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること。 ◎狙った方向へステップを踏みながら一連の動きでボールを投げる こと。 ◎仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすること。 ○スピードを落とさず円を描くように塁間を走ること。 ○打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり、守ったりすること。 □味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くこと。 □打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすること。
<p>主体的・対話的で深い学びのための取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方の基本的なやり方を実演しながら指導。全校で取り組んでいるパチン体操やとんくる体操を使って投げ方の基本を覚える。 ・学習カードの使用 (反省から次時以降のルール決定に続ける、自分たちのチームの課題からどのような練習を行っていくのがよいか考えることができる) (Ⓜ 個人の反省・チームの反省から次の授業における課題を考える) ・作戦タイムの設定 (Ⓜ ミニホワイトボードを利用し、ゲームのねらいを明確化する) ・ルール設定 初めて得点したら10点 (10の位で何人がゴールしたか分かる・一部ではなく、全員がシュート、アタックを打とうとすることができる。 得点することの喜びを感じられるルール設定によって、どのような練習をするのか自分たちで考えさせる。(攻守で分け、守備側の人数を減らす等) 						