

学習期		内容		泉新小学校・橋戸小学校・光和小学校・三原台中学校の児童・生徒に身に付けさせたい、体育・保健体育の力		体づくり運動及び、ゲーム・ボール運動、球技を中心とした全身持久力、敏捷性の向上		運動の楽しさや喜びを味わい、自ら意欲的に運動に親しむ態度	
		全身持久力		敏捷性					
		体づくり運動	ゲーム・ボール運動・球技	体づくり運動	ゲーム・ボール運動・球技	カリキュラム改善の視点			
I 期	【小学校】 第1学年	<b>多様な動きをつくる運動遊び</b> ○体を移動する運動遊び ・一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・無理のない速さでのかけ足を2～3分続ける。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式によって運動時間を確保する。 ・なわ跳び（大なわや短なわ）を一定の時間継続して行う。	<b>ゲーム</b> ○ボールゲーム 攻めと守りを交代しながらボールを投げたりするゲーム、及び攻めと守りが入り交じりながらゴールにボールを投げ入れたり蹴り入れたりするゲームをする。 <行い方の例> ・ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりする。 ・ボールを捕ったり、止めたりする。 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る。 ・ボールを操作できる位置に動く。 <b>【本校の実践】</b> ・コーディネーション運動 ・ラインサッカー	<b>多様な動きをつくる運動遊び</b> ○体を移動する運動遊び ・速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・大きな円を右回りに・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりする。 ・両足や片足で跳び、空中で向きを変えて、足から着地する。 ・両足または片足で、リズムや方向を変えてはねる。 <b>【本校の実践】</b> ・動物歩き、まねっこ走り、進化じゃんけん ・反復横とび、スキップ、けんけん跳び	<b>ゲーム</b> ○ボールゲーム ・物やマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりするゲーム的当てのボール遊びで、個人対個人、集団対集団で競争するゲームをする。 <行い方の例> ・ねらったところに緩やかにボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりする。 ・ボールを捕ったり、止めたりする。 ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入る。 ・ボールを操作できる位置に動く。 <b>【本校の実践】</b> ・コーディネーション運動 ・ラインサッカー	○好きな動き、得意な動きの中に苦手としている動きを取り入れ、多くの遊びや動きに触れ、友達と一緒に体を動かすことの楽しさや喜びを味わう。  ○グループで運動を考え、各グループの動きを全体で行うことで、児童が楽しさを感じ、主体的に学び活動する意欲をもたせる。  ○コーディネーション運動（リズム能力、識別能力、定位能力、連結能力、反応能力、変換能力、バランス能力）を取り入れる。		<b>交流活動</b>  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	
	第2学年	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 ・一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・無理のない速さでのかけ足を3～4分続ける。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式によって運動時間を確保する。 ・なわ跳び（大なわや短なわ）を一定の時間継続して行う。 ・ラダー	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・ゴールにシュートをしたり、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・得点ゾーンに走り、得点をねらう動きをする。	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊びを通して体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする。 ・両足で跳び、足じゃんけんをする。 ・速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。 ・ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりする。 <b>【本校の実践】</b> ・進化じゃんけん、足じゃんけん、ラダー ・反復横とび、スキップ、けんけん跳び	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・コート内で攻守入り交じって、ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・スピードをコントロールし、急な方向転換をする。	○ボールを受けたらゴールを目指して走る鬼遊びに似た運動の特性を生かし、児童の運動量を確保するとともに、進んで運動に取り組めるようにする。  ○学習カードを持たせ、チームや個人のためを記入させたり、チーム毎に作戦ボードを用意し、各チームで話し合いながら作戦を立てさせたりして、主体的に学び活動させる。		<b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	
	第3学年	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 ・一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・無理のない速さでのかけ足を3～4分続ける。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式によって運動時間を確保する。 ・なわ跳び（大なわや短なわ）を一定の時間継続して行う。 ・ラダー	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・ゴールにシュートをしたり、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・得点ゾーンに走り、得点をねらう動きをする。	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊びを通して体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする。 ・両足で跳び、足じゃんけんをする。 ・速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。 ・ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりする。 <b>【本校の実践】</b> ・進化じゃんけん、足じゃんけん、ラダー ・反復横とび、スキップ、けんけん跳び	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・コート内で攻守入り交じって、ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・スピードをコントロールし、急な方向転換をする。	○ボールを受けたらゴールを目指して走る鬼遊びに似た運動の特性を生かし、児童の運動量を確保するとともに、進んで運動に取り組めるようにする。  ○学習カードを持たせ、チームや個人のためを記入させたり、チーム毎に作戦ボードを用意し、各チームで話し合いながら作戦を立てさせたりして、主体的に学び活動させる。		<b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	
	第4学年	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 ・一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・無理のない速さでのかけ足を3～4分続ける。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式によって運動時間を確保する。 ・なわ跳び（大なわや短なわ）を一定の時間継続して行う。 ・ラダー	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・ゴールにシュートをしたり、陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・得点ゾーンに走り、得点をねらう動きをする。	<b>多様な動きをつくる運動</b> ○体を移動する運動 速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊びを通して体を移動する動きを身に付ける。 <行い方の例> ・物や用具の間を速さや方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする。 ・両足で跳び、足じゃんけんをする。 ・速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。 ・ジャングルジムや肋木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりする。 <b>【本校の実践】</b> ・進化じゃんけん、足じゃんけん、ラダー ・反復横とび、スキップ、けんけん跳び	<b>ゲーム</b> ○ゴール型ゲーム ・コート内で攻守入り交じって、ボールを手や足で操作したり、空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。 <行い方の例> ・ボールを持ったときにゴールに体を向ける。 ・味方にボールを手渡したり、パスを出したりする。 ・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・タグラグビー ・バスケットボール型ゲーム ・スピードをコントロールし、急な方向転換をする。	○ボールを受けたらゴールを目指して走る鬼遊びに似た運動の特性を生かし、児童の運動量を確保するとともに、進んで運動に取り組めるようにする。  ○学習カードを持たせ、チームや個人のためを記入させたり、チーム毎に作戦ボードを用意し、各チームで話し合いながら作戦を立てさせたりして、主体的に学び活動させる。		<b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	
II 期	第5学年	<b>体力を高める運動</b> ○力強い動き持続する能力を高めるための運動 ・一つの運動又は複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高める。 <行い方の例> ・短なわ、長なわを使って全身運動を続ける。 ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする。 ・一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式 ・20秒なわ跳び、鬼遊び	<b>ボール運動</b> ○ゴール型 攻撃側にとって易しい状況の中で、チームの作戦に基づいた位置どりやボール操作によって得点できるようにする。 <行い方の例> ・ボール保持者と自分の間に守備者を入れないように立つ。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをやる。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐ。 <b>【本校の実践】</b> ・サッカー ・サーキット形式 ・守備者から遠い位置に走り、ボールを受けたり、シュートしたりする。	<b>体力を高める運動</b> ○体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動きに対応してタイミング良く動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高める。 <行い方の例> ・短なわや長なわを使って、いろいろな跳び方をする。 ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球する。 ・用具などを等間隔に並べたコースをリズムカルに走る。 ・跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式 ・タッチコーン、宝運び、ラダー	<b>ボール運動</b> ○ゴール型 投げる、受ける、蹴る、止める、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持者からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができるようにする。 <行い方の例> ・近くにいるフリーの味方にパスを出す。 ・相手にとられない位置でドリブルをする。 <b>【本校の実践】</b> ・サッカー ・サーキット形式 ・コーディネーション運動 ・ラダー ・的当てキック（蹴る） ・キック&パス（受ける） ・ストップ・ザ・ボール（止める） ・ボールでなぞろう（動かす）	○児童が体力に関心を持ち、体を動かすことの楽しさを感じ、日々の外遊び等の運動経験・運動量を増やしていくためのきっかけをつくる。  ○変化のある反復運動（コーディネーション運動）をサーキット形式にし、課題である「持久力」「敏捷性」を高めながら、サッカーの技能も併せて向上させる。		<b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	
	第6学年	<b>体力を高める運動</b> ○力強い動き持続する能力を高めるための運動 ・一つの運動又は複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高める。 <行い方の例> ・短なわ、長なわを使って全身運動を続ける。 ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする。 ・一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式 ・20秒なわ跳び、鬼遊び	<b>ボール運動</b> ○ゴール型 攻撃側にとって易しい状況の中で、チームの作戦に基づいた位置どりやボール操作によって得点できるようにする。 <行い方の例> ・ボール保持者と自分の間に守備者を入れないように立つ。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをやる。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて相手の得点を防ぐ。 <b>【本校の実践】</b> ・サッカー ・サーキット形式 ・守備者から遠い位置に走り、ボールを受けたり、シュートしたりする。	<b>体力を高める運動</b> ○体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動きに対応してタイミング良く動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高める。 <行い方の例> ・短なわや長なわを使って、いろいろな跳び方をする。 ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球する。 ・用具などを等間隔に並べたコースをリズムカルに走る。 ・跳び箱、平均台などの器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動する。 <b>【本校の実践】</b> ・サーキット形式 ・タッチコーン、宝運び、ラダー	<b>ボール運動</b> ○ゴール型 投げる、受ける、蹴る、止める、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持者からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができるようにする。 <行い方の例> ・近くにいるフリーの味方にパスを出す。 ・相手にとられない位置でドリブルをする。 <b>【本校の実践】</b> ・サッカー ・サーキット形式 ・コーディネーション運動 ・ラダー ・的当てキック（蹴る） ・キック&パス（受ける） ・ストップ・ザ・ボール（止める） ・ボールでなぞろう（動かす）	○児童が体力に関心を持ち、体を動かすことの楽しさを感じ、日々の外遊び等の運動経験・運動量を増やしていくためのきっかけをつくる。  ○変化のある反復運動（コーディネーション運動）をサーキット形式にし、課題である「持久力」「敏捷性」を高めながら、サッカーの技能も併せて向上させる。		<b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び  <b>【特別活動】</b> 一単位時間でのクラス対抗大縄大会  <b>【特別活動】</b> 兄弟学年集会による運動遊び	

交流活動

「新体力テスト記録表【私の体力】を活用して9年間の体力の伸びを把握する」【練馬区小中一貫教育資料】

各クラスの取組（体育や休み時間）

異年齢集団でのコミュニケーション能力の向上。

