

# 【指導編】





### 3 各領域における指導内容一覧

#### A 体づくりの運動遊び

知識及び運動	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<p><b>ア 体ほぐしの運動遊び</b> ①体ほぐしの運動遊びの行い方を知ること。</p> <p><b>イ 多様な動きをつくる運動遊び</b> 【体のバランスをとる運動遊び】 ②体のバランスをとる運動遊びの行い方を知ること。 ③姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けること。</p> <p>【体を移動する運動遊び】 ④体を移動する運動遊びの行い方を知ること。 ⑤姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、様々な行い方で体を移動する動きを身に付けること。</p> <p>【用具を操作する運動遊び】 ⑥用具を操作する運動遊びの行い方を知ること。 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、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けること。</p> <p>【力試しの運動遊び】 ⑧力試しの運動遊びの行い方を知ること。 ⑨人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けること。</p>	<p>①よい動きややり方を知って選ぶこと。 ②友達のよい動きを見付けること。 ③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①体ほぐしの運動遊びや多様な動きをつくる運動遊びに進んで取り組むこと。 ②運動遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすること。 ③運動遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ④危険物が無いか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</p>

#### ■低学年における各単元の重点的指導内容

単元	1年				2年			
	体ほぐし	バランス及び力試し	用具	移動	体ほぐし	バランス及び力試し	用具	移動
知・技	①	②③⑧⑨	⑥⑦	④⑤	①	③⑨	⑥⑦	④⑤
思・判・表	①②		②③	①③	①③	②	②③	②③
人間性等	①④	①	③	②	①②④	④	③	①

## B 器械・器具を使つての運動遊び

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
<p><b>ア 固定施設を使った運動遊び</b></p> <p>①固定施設を使った運動遊びの行い方を知ること。 【ジャングルジム】</p> <p>②登り下り、渡り歩き、逆さの姿勢などをする事。 【雲梯】</p> <p>③懸垂移行や渡り歩きなどをする事。 【登り棒】</p> <p>④登り下りや逆さの姿勢などをする事。 【肋木】</p> <p>⑤登り下りや懸垂移行、腕立て移動などをする事。 【平均台】</p> <p>⑥渡り歩きや跳び下りなどをする事。</p> <p><b>イ マットを使った運動遊び</b></p> <p>⑦マットを使った運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>⑧マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすること。</p> <p>⑨手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりすること。</p> <p><b>ウ 鉄棒を使った運動遊び</b></p> <p>⑩鉄棒を使った運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>⑪腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりすること。</p> <p>⑫体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。</p> <p>⑬跳び上がって支持して下りたり、支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。</p> <p>⑭支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。</p> <p><b>エ 跳び箱を使った運動遊び</b></p> <p>⑮跳び箱を使った運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>⑯片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。</p> <p>⑰数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。</p> <p>⑱数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。</p> <p>⑲両手で支持してまたぎ越すこと。</p>	<p>①よい動きややり方を知って選ぶこと。</p> <p>②友達のよい動きを見付けること。</p> <p>③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①ぶら下がったり、逆さまになったりするなどのいろいろな姿勢をして遊んだり、動物の真似をして腕で支えながら移動したり、転がったりするなど、器械・器具を使つての運動遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>②器械・器具を使つたいろいろな運動遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすること。</p> <p>③器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。</p> <p>④転がったり、跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、マットや跳び箱などの器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けること。</p>

### ■低学年における各単元の重点的指導内容

単元	1年				2年			
	固定施設	マット	鉄棒	跳び箱	固定施設	マット	鉄棒	跳び箱
知・技	①②③④⑤⑥	⑦⑧	⑩⑪⑫	⑮⑯⑰	②③④⑤⑥	⑧⑨	⑫⑬⑭	⑱⑲
思・判・表	①②	①②	①②	①②	②③	②③	②③	②③
人間性等	①④	①③④	①④	①③④	①②	①②③	①②	①②③

### C 走・跳の運動遊び

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
<p><b>ア 走の運動遊び</b></p> <p>①走の運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>【30～40m程度のかげっこ】</p> <p>②いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり, 蛇行して走ったりすること。</p> <p>【折り返しリレー遊び, 低い障害物を用いてのリレー遊び】</p> <p>③相手の手の平にタッチをしたり, バトンの受渡しをしたりして走ること。</p> <p>④いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。</p> <p><b>イ 跳の運動遊び</b></p> <p>⑤跳の運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>【幅跳び遊び】</p> <p>⑥助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。</p> <p>【ケンパー跳び遊び】</p> <p>⑦片足や両足で, いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。 ※幅跳び遊び, ゴム跳び遊びの準備運動として扱う。</p> <p>【ゴム跳び遊び】</p> <p>⑧助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。</p> <p>⑨片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。</p>	<p>①よい動きややり方を知って選ぶこと。</p> <p>②友達のよい動きを見付けること。</p> <p>③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①走の運動遊びや跳の運動遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>②かけっこやリレー遊びなどを行う際に, 順番やきまりを守り, 誰とでも仲よくすること。</p> <p>③かけっこやリレー遊びなどの勝敗を受け入れること。</p> <p>④運動遊びで使用する用具の準備や片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>⑤走る場所に危険物が無いか, 跳ぶ運動遊びをするときに, 友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。</p>

#### ■低学年における各単元の重点的指導内容

単元	1年		2年	
	かけっこ	幅跳び遊び	リレー遊び	ゴム跳び遊び
知・技	①②	⑤⑥⑦	③④	⑧⑨
思・判・表	①②	①③	①②	①③
人間性等	①③	②④	①③	④⑤

## D 水遊び

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
<p><b>ア 水の中を移動する運動遊び</b></p> <p>①水の中を移動する運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>②まねっこ遊びやリレー遊びなどで, いろいろな姿勢で歩いたり, 自由に方向や速さを変えて走ったりすること。</p> <p><b>イ もぐる・浮く運動遊び</b></p> <p>③もぐる・浮く運動遊びの行い方を知ること。</p> <p>④石拾いや伏し浮きなどで, 息を止めたり吐いたりしながら, いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすること。</p>	<p>①よい動きややり方を知って選ぶこと。</p> <p>②友達のよい動きを見付けること。</p> <p>③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①水につかって動物の真似をしたり鬼遊びをしたり, いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりするなど, 水遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>②水遊びをする際に, 順番やきまりを守り, 誰とでも仲よくすること。</p> <p>③水遊びで使用する用具の準備や片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>④準備運動や整理運動をしっかり行う, 丁寧にシャワーを浴びる, プールサイドは走らない, プールに飛び込まない, 友達とぶつからないように動くなどの水遊びの心得を守ること。また, 水遊びをする前には, 体(爪, 耳, 鼻, 頭髪等)を清潔にしておくこと。</p>

### ■低学年における各単元の重点的指導内容

	1年	2年
単元	水の中を移動する運動遊び	もぐる・浮く運動遊び
知・技	①②	③④
思・判・表	①②③	①②③
人間性等	①②④	①③④

## E ゲーム

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
<p><b>ア ボールゲーム</b></p> <p>①ボールゲームの行い方を知ること。 【的当てゲーム】</p> <p>②ねらったところに緩やかにボールを転がしたり, 投げたり, 蹴ったりして, 的に当てたり得点したりすること。 【シュートゲーム】</p> <p>③ボールを操作できる位置に動くこと。 【相手コートにボールを投げ入れるゲーム】</p> <p>④相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり, 捕ったりすること。 【攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム】</p> <p>⑤ボールが飛んだり, 転がりしてくるコースに入ること。</p> <p>⑥ボールを捕ったり止めたりすること。</p> <p><b>イ 鬼遊び</b></p> <p>⑦鬼遊びの行い方を知ること。</p> <p>⑧相手(鬼)にタッチされたり, マーク(タグやフラッグ)を取られたりしないように, 空いている場所を見つけて, 速く走ったり, 急に曲がったり, 身をかわしたりすること。</p> <p>⑨相手(鬼)のいない場所に移動したり, 駆け込んだりすること。</p> <p>⑩少人数で連携して相手(鬼)をかわしたり, 走り抜けたりすること。</p> <p>⑪逃げる相手を追いかけてタッチしたり, マーク(タグやフラッグ)を取ったりすること。</p>	<p>①楽しくできる場や簡単な規則を知って選ぶこと。</p> <p>②友達のよい動きを見付けること。</p> <p>③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①ボールゲームや鬼遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>②ボールゲームや鬼遊びをする際に, 順番や規則を守り, 誰とでも仲よくすること。</p> <p>③ボールゲームや鬼遊びの勝敗を受け入れること。</p> <p>④ボールゲームや鬼遊びで使用する用具等の準備や片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>⑤ボールゲームや鬼遊びを行う際に, 危険物が無いか, 安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けること。</p>

### ■低学年における各単元の重点的指導内容

単元	1年			2年		
	的当てゲーム	攻めが蹴るゲーム	鬼遊び	シュートゲーム	相手コートに投げ入れるゲーム	鬼遊び
知・技	①②	①⑤⑥	⑦⑧⑨	①③	①④	⑩⑪
思・判・表	①②	①②	①②	①②	①③	②③
人間性等	①②③④	①②③	①②③④	①②③④	①②③④	①②③⑤



## F 表現リズム遊び

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
<p><b>ア 表現遊び</b></p> <p>①表現遊びの行い方を知ること。</p> <p>②いろいろな題材の特徴や様子を捉え, 校庭のさや速さの変化のある全身の動きで即興的に踊ること。</p> <p>③どこかに「大変だ! ○○だ!」などの急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。</p> <p><b>イ リズムダンス</b></p> <p>④リズムダンスの行い方を知ること。</p> <p>⑤へそ(体幹部)を中心に軽快なリズムの音楽に乗って即興的に踊ること。</p> <p>⑥友達と関わって踊ること。</p>	<p>①よい動きややり方を知って選ぶこと。</p> <p>②友達のよい動きを見付けること。</p> <p>③友達のよい動きを友達に伝えること。</p>	<p>①題材になりきって踊ったり, 軽快なリズムに乗って踊ったりする運動遊びに進んで取り組むこと。</p> <p>②表現遊びやリズム遊びに取り組む際に, 誰とでも仲よくすること。</p> <p>③表現リズム遊びをする場の設定や使った用具の片付けを, 友達と一緒にすること。</p> <p>④友達とぶつからないように周りの安全に気を付けて踊ること。</p>

### ■低学年における各単元の重点的指導内容

	1年	2年
単元	リズム遊び	表現遊び
知・技	④⑤⑥	①②③
思・判・表	①②	①③
人間性等	①②	①③④