

## 体育・保健体育科 小学校第6学年カリキュラム

月	単元・指導内容	学習指導要領の内容	時数	重点化の理由	下学年等での既習事項	円滑な接続への留意事項	上学年等での学習事項	備考 ■実践例 ◆課題
4	リレー・短距離走 ・リラックスして全力疾走 ・体や顔がぶれないような走り方 ・減速の少ないバトンパスができるリレー	C (1) ア (2) (3)	6		小学校第5学年 ・一定の速さでのかけ足 ・50mかけっこ ・周回リレー	○ストライドを伸ばすことの大切さに気付かせる。 ○減速しないバトンパスを身に付けさせる。	中学校第1、2学年 ・リズムカルで最大スピードを高めた疾走 ・次走者のスタートとパスのタイミング	
	体づくり運動 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	A (1) (2) (3)	2	素早く体を移動させる力をつけるため、プライオメトリックトレーニングを取り入れ、小さくタイミング良くジャンプできるようにすることが必要である。	小学校第5学年 ・体ほぐし運動における各種の動き ・体力を高める運動における各種の動き	○運動への興味関心をもたせる。 ○自分の体に関心を持ち、仲間とかかわり合いながら、楽しく運動することができるようにさせる。	中学校第1、2学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	◆プライメトリックトレーニングの段階的な指導の在り方。
	病気の予防 ・病気の起こり方	G (1) イ	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
5	鉄棒運動 ・膝掛け上がり ・逆上がり ・前方(後方)支持回転	B (1) イ (2) (3)	2		小学校第5学年 ・膝かけ振り上がり ・補助逆上がり ・かかえ込み回り ・後方片膝かけ回転 ・前回り下り ・転向前下り ・両膝掛け倒立下り	○上がる、回る、下りる技をすることができるようにさせる。	中学校第1、2学年 ・機械運動	◆限られた指導時間では、技能面での向上があまり見られない。
	ハードル走・短距離走 ・リズムカルな跳び方 ・決めた足での跳び方 ・上体を前傾させた跳び方	C (1) ア (2) (3)	4	リズムカルに跳ぶための技能を身につけさせるには、繰り返し練習する時間の確保が必要である。	小学校第5学年 ・いろいろなリズムでの小型ハードル越え ・ハードル走	○ハードル間の歩数を意識した練習に取り組ませる。	中学校第1、2学年 ・勢いのある跳び方	■ハードル間の距離をそれぞれ変えたコースを設定し、自分の歩幅に合ったコースでリズムよく跳ばせるようにする。
	走り幅跳び ・リズムカルな助走から踏み切り ・ゾーンでの踏み切り	C (1) イ (2) (3)	4		小学校第5学年 ・短い助走での幅跳び	○自己に適した助走距離等の見つけ方を身につけさせる。	中学校第1、2学年 ・助走スピートを維持した踏切	
6	鉄棒 ・前方(後方)片膝掛け回転 ・片足踏み越し下り ・両膝掛け倒立下り	B (1) イ (2) (3)	2		小学校第5学年 ・膝かけ振り上がり・補助逆上がり ・かかえ込み回り・後方片膝かけ回転 ・前回り下り・転向前下り ・両膝掛け倒立下り	○上がる、回る、下りる技をすることができるようにさせる。	中学校第1、2学年 ・機械運動	◆限られた指導時間では、技能面での向上があまり見られない。
	走り高跳び ・リズムカルな助走から上体を起こした踏み切り	C (1) エ (2) (3)	3		小学校第5学年 ・短い助走での高跳び	○自己に適した助走距離等の見つけ方を身につけさせる。	中学校第1、2学年 ・力強い踏み切りと大きい動作での跳躍	
	水泳 (クロール) ・ストリームライン ・手の交互の伸ばし方 ・リズムカルなバタ足 ・顔を横にあげる呼吸法 ・水中からスタート	D (1) ア	5		小学校第5学年 ・浮く運動 ・泳ぐ運動	○自己の能力に応じた課題を持ち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進め、水泳の楽しさを味わわせる。	中学校第1、2学年 ・一定リズムの強いキック ・S字を描くプル ・ローリングと呼吸	

	病気の予防 ・病原体がもとになって起こる病気	G (1) イ	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
7 8	水泳 (平泳ぎ) ・ストリームライン ・円を描くようなかき ・足裏全体でのキック ・キック後の伸び ・顔を上げての呼吸	D (1) ア	8		小学校第5学年 ・浮く運動 ・泳ぐ運動	○自己の能力に応じた課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進め、水泳の楽しさを味わわせる。	中学校第1、2学年 ・カエル足で長く伸びるキック ・逆ハートの手のかき ・キックに合わせたグライド	
	サッカー ・フリーの味方へのパス ・ドリブルでのキープ ・ポジショニング ・パス後のシュート	E (1) ア (2) (3)	2	状況に応じて素早く方向を変えながら走ったり、ドリブルしたり、パスしたりできる能力を育成することが必要である。	小学校第5学年 ・ラインサッカー、ミニサッカーをもとにした易しいゲーム	○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取りやボール操作によって得点できるようにさせる。	中学校第1、2学年 ・サッカー	■試合の際、守備側の範囲と人数を限定し、攻撃側にとってよりシュートチャンスが生まれるように場を設定した。
9	跳び箱運動 ・開脚跳び ・閉脚跳び ・頭はね跳び	B (1) ウ (2) (3)	4		小学校第5学年 ・開脚跳び ・台上前転	○5段の高さを使っての跳び箱運動に取り組ませる。	中学校第1学年 ・開脚伸身跳び ・屈伸跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	
	マット運動 ・前転・後転 ・開脚前転 ・開脚後転	B (1) ア (2) (3)	4		小学校第5学年 ・前転・後転・壁倒立	○技を組み合わせることができるように、様々な技に取り組ませる。	中学校第2学年 ・伸膝前転・跳び前転 ・伸膝後転・後転倒立 ・ロンダート ・前方倒立回転跳び ・頭はねおき ・Y字バランス	
	長距離走 ・肘の曲げ方 ・自分に合ったストライド ・全校マラソン	A (1) イ (2) (3)	2		小学校第5学年 ・一定の速さでのかけ足	○徐々に走る時間を伸ばし、持久力をつけさせていく。	中学校第1、2学年 ・上下動の少ないリラックスした走法	
10	ハンドボール	E (1) ア	6		小学校第5学年 ・サッカー ・バスケットボール	○運動の楽しさや喜びを味わわせ、その技能を身に付けさせる。	中学校1学年 ・バドミントン	■ハンドボールではなく、ハンドボール型のゲームを行った。ルールも児童に実態に合わせ、相手陣地のコーンのすぐ近くに寄れるようにしたり、そのコーンに当てるだけで得点としたりし、投力に関係なく、だれでも得点を得られるようにした。
	病気の予防 ・生活のしかたと病気の予防	G (1) イ	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
	跳び箱運動 ・開脚跳び ・台上前転 ・閉脚跳び ・頭はね跳び	B (1) ウ (2) (3)	6		小学校第5学年 ・開脚跳び ・台上前転	○5段の高さを使っての跳び箱運動に取り組ませる。	中学校第1学年 ・開脚伸身跳び ・屈伸跳び ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	

	マット運動 ・前転・後転 ・開脚前転 ・開脚後転	B (1) ア (2) (3)	1		小学校第5学年 ・前転・後転・壁倒立	○技を組み合わせたことができるように、様々な技に取り組みさせる。	中学校第2学年 ・伸膝前転 ・跳び前転 ・伸膝後転 ・後転倒立 ・ロンダート ・前方倒立回転跳び ・頭はねおき ・Y字バランス	
11	ハンドボール	E (1) ア	6		小学校第5学年 ・サッカー ・バスケットボール	○運動の楽しさや喜びを味わわせ、その技能を身に付けさせる。	中学校1学年 ・バドミントン	■ハンドボールではなく、ハンドボール型のゲームを行った。ルールも児童に実態に合わせ、相手陣地のコーンのすぐ近くに寄れるようにしたり、そのコーンに当てるだけで得点としたりし、投力に関係なく、だれでも得点を得られるようにした。
	体づくりの運動 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	A (1) (2) (3)	2	短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする中で、様々なタイミングでのジャンプに慣れさせ、力を調整して動くことができる能力を高める必要がある。	小学校第5学年 ・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・用具を操作する運動 ・力試しの運動 ・基本的な動きを組み合わせる運動	○体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点を置き、指導を行う。	中学校第1、2学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	■授業の最初になわ跳びに取り組み時間を設定し、短なわの様々な技に取り組みせたり、長なわを行ったりしながら、なわ跳びに親しませた。また、なわ跳びカードを使用し、休み時間の取り組みも促した。
12	体づくりの運動 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	A (1) (2) (3)	2	短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする中で、様々なタイミングでのジャンプに慣れさせ、力を調整して動くことができる能力を高める必要がある。	小学校第5学年 ・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・用具を操作する運動 ・力試しの運動 ・基本的な動きを組み合わせる運動	○体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点を置き、指導を行う。	中学校第1、2学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	■授業の最初になわ跳びに取り組み時間を設定し、短なわの様々な技に取り組みせたり、長なわを行ったりしながら、なわ跳びに親しませた。また、なわ跳びカードを使用し、休み時間の取り組みも促した。
	病気の予防 ・たばこの害と健康	G (2)	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
	表現	F (1) ア (2) (3)	4	簡単なステップや動きができるように、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて、リズムよく体を動かせるようにすることが必要である。	小学校第5学年 ・表現 ・リズムダンス	○課題解決的な学習を行い、自ら考え学ぶ場を設定する。	小学校第6学年 ・表現	
1	病気の予防 ・酒の害と健康	G (1) イ	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
	体づくりの運動 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	A (1) (2) (3)	2	短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をする中で、様々なタイミングでのジャンプに慣れさせ、力を調整して動くことができる能力を高める必要がある。	小学校第5学年 ・体のバランスをとる運動 ・体を移動する運動 ・用具を操作する運動 ・力試しの運動 ・基本的な動きを組み合わせる運動	○体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点を置き、指導を行う。	中学校第1、2学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	■授業の最初に短なわの様々な技に取り組みせたり、長なわを行ったりしながら、なわ跳びに親しませた。また、なわ跳びカードを使用し、休み時間の取り組みも促した。

	表現	F (1) ア (2) (3)	4	簡単なステップや動きができるように、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて、リズムよく体を動かせるようにすることが必要である。	小学校第5学年 ・表現 ・リズムダンス	○課題解決的な学習を行い、自ら考え学ぶ場を設定する。	小学校第6学年 ・表現	
2	病気の予防 ・薬物の乱用の害と健康 地域の保健活動	G (1) イ	1		小学校第5学年 ・心の健康	○いろいろな病衣の原因を調べ、健康に生活するための方法を考えさせる。	中学校第3学年 ・健康な生活と疾病の予防	
	テニスボール	E (1) ウ	8		小学校第5学年 ・サッカー ・バスケットボール	○運動の楽しさや喜びを味わわせ、その技能を身に付けさせる。	中学校1学年 ・バドミントン	■体育館で行い、ボールが遠くに飛ばないようにすることで、打撃の差が生まれないように試合を行った。
3	テニスボール	E (1) ウ	6		小学校第5学年 ・サッカー ・バスケットボール	○運動の楽しさや喜びを味わわせ、その技能を身に付けさせる。	中学校1学年 ・バドミントン	
	合計		98					