

体育科 小学校第3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	かけっこ・リレー	C	8	勝敗にこだわりがちなので、記録を縮めることをめあてにする。	小学校低学年 ・30～50m程度のかけっこ ・折り返しリレー遊び	・バトンパスがスムーズにできるように意識させる。	小学校高学年 ・50～80m程度の短距離走 ・いろいろな距離でのリレー	
	健康という宝物	G	1				小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
5	かけっこ・リレー	C	6	ストライドやピッチを変え、スピードに乗る体験をする。	小学校低学年 ・30～50m程度のかけっこ ・折り返しリレー遊び	・素早くリズムカルに走ることを意識させる。	小学校高学年 ・50～80m程度の短距離走 ・いろいろな距離でのリレー	
	幅跳び	C	3	安定した跳び方ができるように自分に適した助走距離や歩数を見つける。	小学校低学年 ・幅跳び遊び	・膝を柔らかく曲げて、足から着地させる。	小学校高学年 ・助走距離が15～20m程度の走り幅跳び	
6	鉄棒運動	B	6	基本的な技に取り組み、自己の能力に適したそれぞれの技ができるようにする。	小学校低学年 ・跳び上がりや跳び下り ・ぶら下がり ・易しい回転	・膝掛け振り上がり・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・両膝掛け倒立下りができるようにさせる。	小学校高学年 ・基本的な上がり技や、支持回転技、下り技が安定してできるようにする。	
	多様な動きをつくる運動	A	2	敏捷性を伸ばす観点から、体を移動する運動を中心に行う必要がある。	小学校低学年 ・多様な動きをつくる運動遊び	・いろいろな運動遊びに楽しく取り組めるようにし、運動に対する興味・関心を高める。	小学校高学年 ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	■進化ゲーム ほふく前進(ゴキブリ)⇒はいはい(犬)⇒しゃがむ(さる)⇒直立(人間) じゃんけんをして勝ったら進化していくゲーム。
	体力テスト							
	健康に良い1日の生活	G	1				小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
7	浮く・泳ぐ運動	D	14	高学年での水泳の前段階となるものなので、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができるようにする。	小学校低学年 ・水に慣れる遊び ・浮く・もぐる遊び	・け伸びの姿勢は、クロールや平泳ぎを習得するにあたり、とても大切な要素の一つとなるため、きちんと身につけさせておく。	小学校高学年 ・クロール・平泳ぎ 中学校全学年 ・水泳	
8	浮く・泳ぐ運動	D	6					
9	シュートボール サッカー型ゲーム	E E	6 9	勝敗にこだわりがちなので、お互いの良さを認め合い、協力することの大切さを学ばせたい。	小学校低学年 ・ボール遊び・ボール投げゲーム・ボール蹴りゲーム	・作戦を基にした友達やゲームの良さに気付かせるようにする。	小学校高学年 ・ゴール型ゲーム・ネット型ゲーム・ベースボール型ゲーム	■サッカー型ゲーム ボールを増やしたり、パスの制限を加えたりしてゲームをする。
	体の清潔と健康	G	1				小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	

10	駆け足	C	6	正しいフォームで走ることができるようになるようにフォームを意識させる必要がある。	小学校低学年 ・走の運動遊び	・リズムカルに走ることができるようにする。	小学校高学年 ・無理のない速さで5～6分程度の持久走	
11	跳び箱運動 マット運動	B B	5 6	基本的な技に取り組み、自己の能力に適したそれぞれの技ができるようになる。	小学校低学年 ・跳び箱を使った運動遊び 小学校低学年 ・ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・丸太転がり・背支持倒立・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・支持での川跳び	・自己の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。	小学校高学年 ・跳び箱運動 小学校高学年 ・安定した前転・後転・開脚前転・後転・安定した壁倒立・補助倒立・頭倒立・ブリッジ・側方倒立回転	
	健康に良い環境	G	1				小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
	一輪車・竹馬遊び	A	6	体の基本的な動きを総合的に身に付けさせる。	小学校低学年 ・足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩く	・遊びを通して基本的な動きを身につけ、運動に対する意欲をもたせる。	小学校高学年 ・人や物の重さなどを用いた運動	
1	バスケット型ゲーム	E	9	勝敗にこだわらななので、お互いの良さを認め合い、協力することの大切さを学ばせたい。	小学校低学年 ・ボール遊び・ボール投げゲーム・ボール蹴りゲーム	・作戦を基にした友達やゲームの良さに気付かせるようにする。	小学校高学年 ・ゴール型ゲーム・ネット型ゲーム・ベースボール型ゲーム	
2	表現（春祭りに向けて）	F	6	だれとでも仲よく練習や発表ができるようにする。	小学校低学年 ・表現遊び・リズム遊び	・めあて学習、課題解決的な学習の時間に力を入れる。	小学校高学年 ・表現・フォークダンス	■南中ソーラン
3	ポートボール	E	2	勝敗にこだわらななので、お互いの良さを認め合い、協力することの大切さを学ばせたい。	小学校低学年 ・ボール遊び・ボール投げゲーム・ボール蹴りゲーム	・作戦を基にした友達やゲームの良さに気付かせるようにする。	小学校高学年 ・ゴール型ゲーム・ネット型ゲーム・ベースボール型ゲーム	■ポートボール エリアを限定してオフェンスとディフェンスに分かれてゲームをする。フリーマンを1名加える。
	多様な動きをつくる運動（縄跳び）	A	2	持久力の向上を図る。	小学校低学年 ・短縄で前や後ろの連続両足跳び	・楽しく取り組めるようにし、運動に対する興味・関心を高める。	小学校高学年 ・短縄、長縄を使って全身運動を続ける。	
	合計		106					