

体育科 小学校第4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	3	フォームによって走る速さが変わってくるので、正しいフォームでの走法を身につけさせる。	小学校低学年 ・30～50m程度のかけっこ ・折り返しリレー遊び	・バトンパスの際に、できるだけ減速しないで次走者に引き継ぐことを意識させる。	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		
	表現	F	4	高学年に向けて、自分たちで考えた動きを入れた身体表現の経験をさせる。	小学校低学年 ・表現遊び・リズム遊び	・めあて学習や課題解決的な学習に取り組ませる。	小学校高学年 ・表現・フォークダンス		
	わたしは4年生	G	2		小学校第3学年 ・保健		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	4	ストライドやピッチを変え、スピードに乗る体験をさせる。	小学校低学年 ・30～50m程度のかけっこ ・折り返しリレー遊び	バトンパスの際に、減速しないで次走者に引き継ぐことを意識させる。	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		
	表現	F	6	高学年に向けて、自分たちで考えた動きを入れた身体表現の経験をさせる。	小学校低学年 ・表現遊び・リズム遊び	・めあて学習や課題解決的な学習に取り組ませる。	小学校高学年 ・表現・フォークダンス		
	走り高跳び	C	4	自分に合った助走距離や歩数を見つけ、安定した跳び方ができるようにさせる。	小学校低学年 ・ゴム跳び遊び	・動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ばせる。	小学校高学年 ・助走が5～7歩程度の走り高跳び		
6	鉄棒運動	B	8	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	・膝掛け上がり・逆上がり・前方支持回転・後方支持回転・前方片膝かけ回転・片足踏み越し下り・両膝掛け振動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。		
	ハードル走	C	4	ストライドやピッチを変え、スピードに乗る体験をさせる。	小学校低学年 ・低い障害物を用いてのリレー遊び	・素早くリズムカルに走り越すことを意識させる。	小学校高学年 ・40～60m程度のハードル走	■ハードル走 初歩の段階として段ボール箱を使ってリズムカルに走り越す。ミニハードルで感覚をつかむ。	
7	浮く・泳ぐ運動	D	8	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	G	2						
	よりよい体の育ち				小学校第3学年 ・保健			小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
9	陸上運動	C	10	陸上記録会に向けて、記録への挑戦の仕方を工夫する。	小学校低学年 ・走・跳の運動遊び	・進んで取り組み、自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫する。	小学校高学年 ・陸上運動	■ゴム跳び	
	サッカー型ゲーム	E	4	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	■ラインサッカー	

10	マット運動	B	3	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 ・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 ・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	
	バスケットボール型ゲーム	E	4	勝敗にこだわらず、簡単な作戦を立ててゲームをする楽しさを感じ取らせる。	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 得点者が得点板を変える。その間もゲームは進行している。運動量を確保することと、人数差による得点チャンスを作ることをねらう。
11	マット運動	B	7	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 ・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 ・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	
	バスケットボール型ゲーム	E	4	勝敗にこだわらず、簡単な作戦を立ててゲームをする楽しさを感じ取らせる。	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	
	大人への体と心の変化	G	2		小学校第3学年 ・保健		小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
12	体づくり運動	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	
	ハンドベースボール	E	3	勝敗にこだわらず、簡単な作戦を立ててゲームをする楽しさを感じ取らせる。	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	
	女子と男子の協力	G	2		小学校第3学年 ・保健		小学校高学年 ・保健 中学校全学年 ・保健	
1	跳び箱運動	B	3	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 ・跳び箱を使った運動遊び	・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	
	縄跳び	A	2	持久力の向上を図る。	小学校低学年 ・体づくり運動	・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 ・体づくり運動	
2	跳び箱運動	B	2	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 ・跳び箱を使った運動遊び	・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	
	縄跳び	A	2	持久力の向上を図る。	小学校低学年 ・体づくり運動	・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 ・体づくり運動	
	リズムダンス	F	4	高学年に向けて、自分たちで考えた動きを入れた身体表現の経験をさせる。	小学校低学年 ・表現遊び・リズム遊び	・めあて学習や課題解決的な学習に取り組ませる。	小学校高学年 ・表現・フォークダンス	

3	跳び箱運動	B	2	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 ・跳び箱を使った運動遊び	・自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにす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	
	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			10 5					