

体育科 小学校第5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)	5		小学校第4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。	小学校第6学年 ・いろいろな距離でのリレー ・100m走	
	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4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。	小学校第6学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	◆プライオメトリックトレーニングの段階的な指導の在り方。
	心の発達	G (1) アb	1		小学校第3、4学年 ・育ちゆく体とわたし	○年齢とともに心が発達し、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりできることに触れる。	小学校第6学年 ・心身の機能の発達と心の健康	
5	ハードル ・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)	5		小学校第4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。	小学校第6学年 ・50m程度のハードル走	◆リズムよくハードルと跳び続ける技能がなかなか身に付かない。
	フォークダンス	F (1) イ (2) (3)	2	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4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	■マイムマイムやジェンカ等、全員で統一したステップや動きを取り組ませ、自然教室でも披露の場を設定した。
	心とからだのつながり	G (1) イ	1		小学校第3、4学年 ・育ちゆく体とわたし	○心と体は互いに影響し合っていることを理解できるようにさせる。	小学校第6学年 ・傷害の防止	
6	鉄棒 ・膝掛け上がり ・逆上がり ・前方(後方)支持回転 ・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)	3		小学校第4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。	小学校第6学年 ・器械運動	◆短期的な指導では、鉄棒の技能の向上がなかなか見られない。
	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4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。	小学校第6学年 ・踏切位置が合うような助走距離での幅跳び	
	不安やなやみがあるとき	G (1) ウ	1		小学校第3、4学年 ・育ちゆく体とわたし	○不安やなやみは誰もが経験することであり、それへの対処方法は様々あり、自分に合った方法で対処するのがよいことを理解させる。	小学校第6学年 ・病気の予防	

7	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 (スタート) ・水中からスタート	D (1) ア	9		小学校第3、4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。	小学校第6学年 ・クロールを続けて長く泳ぐこと	■能力別にコースを分け、クロールについては、ストロークと息継ぎの仕方を重点的に指導した。
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) イ	4		小学校第4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。	小学校第6学年 ・平泳ぎを続けて長く泳ぐこと	
9	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)	5		小学校第4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。	小学校第6学年 ・器械運動	◆スピードに乗った助走や安定した姿勢での着地への意識が低い。
	走り高跳び ・リズムカルな助走から上体を起こしての踏み切り	C (1) エ (2) (3)	3		小学校第4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。	小学校第6学年 ・踏切位置が合うような助走距離での高跳び	
	持久走 ・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4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。	小学校第6学年 ・持久走	
9	事故やけがの原因	G (2)	1		小学校第3、4学年 ・毎日の生活と健康	○人の行動や環境がかかわって事故やけがが発生することを理解させる。	小学校第6学年 ・病気の予防	
10	サッカー ・フリーの味方へのパス ・ドリブルでのキープ ・フリー位置でのポジショニング ・パスを受けてからのシュート	E (1) ア (2) (3)	5	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4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。	小学校第6学年 ・ゴール型(サッカー)	
	学校や地域でのけがの防止	G (2)	1		小学校第3、4学年 ・毎日の生活と健康	○周囲の危険に気付き、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることをとらえさせる。	小学校第6学年 ・病気の予防	
11	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)	4	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4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。	小学校第6学年 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動	■持久跳びや様々な種類の跳び方に継続的に取り組ませ、なわとびに慣れさせた。

	<u>マット運動</u> ・前転・後転 ・開脚前転 ・開脚後転	B (1) ア (2) (3)	5		小学校第4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、様々な技に取り組みさせる。	小学校第6学年 ・器械運動	◆体の柔軟性に欠け、技の習得に支障をきたしている。
	<u>交通事故の防止</u>	G (2)	1		小学校第3、4学年 ・毎日の生活と健康	○周囲の危険に気付き、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることをとらえさせる。	小学校第6学年 ・病気の予防	
1 2	<u>バスケットボール</u> ・フリーの味方へのパス ・ドリブルでのキープ ・フリー位置でのポジショニング ・パスを受けてからのシュート	E (1) ア (2) (3)	6	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4学年 ・ハンドボール、ポートボール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。	小学校第6学年 ・ゴール型（バスケットボール）	■シュートをした子どもが次の見方の得点までコート外に出て待つことで、他の子どもにもドリブルやパス、シュートのチャンスを多く与える。
1	<u>表現</u>	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4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	<u>跳び箱運動</u> ・閉脚跳び ・頭はね跳び	B (1) ウ (2) (3)	5		小学校第4学年 ・開脚跳び ・台上前転	○5段の高さを使つての跳び箱運動をすることができるように場の設定を行う。	小学校第6学年 ・跳び箱運動	
	<u>マット運動</u> ・側方倒立回転 ・倒立ブリッジ ・首はねおき	B (1) ア (2) (3)	4		小学校第4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、様々な技に取り組みさせる。	小学校第6学年 ・器械運動	◆体の柔軟性に欠け、技の習得に支障をきたしている。
	<u>犯罪被害の防止</u>	G (2)	1		小学校第3、4学年 ・育ちゆく体とわたし	○人の行動や環境がかかわって犯罪が発生することを理解させる。	小学校第6学年 ・病気の予防	
3	<u>ソフトバレーボール</u> ・中央からのサービス ・味方への山なりのレシーブ ・ネット上へのセットアップ ・ボール方向への移動	E (1) イ (2) (3)	5		小学校第4学年 ・ソフトバレーボールをもとにした易しいゲーム	○児童の発達段階に応じて、ゲームのルールや様式を修正する。	小学校第6学年 ・ネット型（ソフトバレーボール）	
	<u>けがの手当</u>	G (2) イ	1		小学校第4学年 ・毎日の生活と健康	○けがの簡単な手当は速やかに行う必要があることをとらえさせる。	小学校第6学年 ・病気の予防	
	合計		90					