

第5学年 体育科 年間指導計画

1 目標

- (1)活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
 (2)協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
 (3)心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

2 運動の内容

(1) 体づくり運動

- ①体ほぐしの運動…心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をする。
 ②体力を高める運動…ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をする。

(2) 器械運動

- ①マット運動…基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする。
 ②鉄棒運動…基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする。
 ③跳び箱運動…基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行う。

(3) 陸上運動

- ①短距離走・リレー…一定の距離を全力で走る。
 ②ハードル走…ハードルをリズムカルに走り越える。
 ③走り幅跳び…リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ。
 ④走り高跳び…リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ。

(4) 水泳

- ①クロール…続けて長く泳ぐ。
 ②平泳ぎ…続けて長く泳ぐ。

(5) ボール運動

- ①ゴール型…簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をする。
 ②ネット型…簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防をする。
 ③ベースボール型…簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をする。

(6) 表現運動

- ①表現…いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊る。
 ②フォークダンス…踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る。

(7) 保健

①心の健康

ア 心の発達 イ 心と体の相互の影響 ウ 不安や悩みへの対処

3 単元一覧表

月	時数	単元(題材など)名	月	時数	単元(題材など)名
4 (9)	3 5 1	●体ほぐしの運動(3) ●短距離・リレー(5) ●保健(心の健康)(1)	10 (6)	1 5	●マット運動(6)
5 (9)	6 3	●リズムダンス(前半10分×6) ●表現(後半35分×6) ●走り幅跳び(5)	11 (8)	1 7	●ソフトバレーボール(7)
6 (12)	2 2 7 1	●保健(心の健康)(2) ●ラグビー(7) またはフラッグフットボール ●鉄棒運動(2)	12 (6)	6	●跳び箱運動(7)
7 (6)	1 5	●水泳(8)	1 (6)	1 5	●体力を高める運動(5)
8 (4)	3 1	●鉄棒運動(2)	2 (10)	2 7 1	●保健(ケガの防止)(2) ●バスケットボール(7) ●保健(ケガの防止)(3)
9 (8)	1 7	●体力を高める運動 ●ハードル走(前半15分×8) (後半30分×8)	3 (6)	2 4	●フォークダンス(日本の民謡)(4)