

教科	体育	学年	第5学年
----	----	----	------

単元名	単元のまとまりの評価規準		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
短距離走・リレー	かけっこ・リレーの行い方がわかる。 スタート姿勢から素早く走り出すことができる。 真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ることができる。 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しができる。 折り返すときにコーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。 最後まで全力で走ることができる。	工夫してロープを使ったり、くねくねコースや、折り返しリレーなどのコースを作っている。 かけっこやリレーのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合って決めたり、選んだりしている。 かけっこ・リレーのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 勝敗を受け入れている。 互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 かけっこ・リレーをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動の行い方がわかる。 手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりすることができる。	心と体の関係を理解し、友達と関わり合ったりするなどのねらいに応じた活動を選んでいる。 様々な運動を行って比較することで、気付きや関わり合いが深まりやすい運動を選んでいる。 運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことなどを学習カードに書き、振り返りの時間に発表している。	体ほぐしの運動に積極的に取り組んでいる。 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めている。 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。

体の動きを高める運動	体の動きを高める運動の行い方がわかる。 (ア)体の柔らかさを高めるための運動 体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (イ)巧みな動きを高めるための運動 人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (ウ)力強い動きを高めるための運動 自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (エ)動きを持続する能力を高めるための運動 一つの運動又は複数の運動を組み合わせで一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって	自己の体力の状況を知ったり、様々な動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見付けている。 体の動きを高めるために、自己に合った運動の行い方を選んでいる。 どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 グループで工夫した運動の行い方を、他のグループに例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。 感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。	体の動きを高める運動に積極的に取り組んでいる。 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めている。 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
体の動きを高める運動	体の動きを高める運動の行い方がわかる。 (ア)体の柔らかさを高めるための運動 体の各部位の可動範囲を広げる体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (イ)巧みな動きを高めるための運動 人や物の動き、または場所の広さや形状などの環境の変化に対応して、タイミングやバランスよく動いたり、リズムカルに動いたり、力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (ウ)力強い動きを高めるための運動 自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行う運動ができる。 (エ)動きを持続する能力を高めるための運動 一つの運動又は複数の運動を組み合わせで一定の時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動ができる。	自己の体力の状況を知ったり、様々な動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見付けている。 体の動きを高めるために、自己に合った運動の行い方を選んでいる。 どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかを見付け、それを生かした運動を工夫している。 グループで工夫した運動の行い方を、他のグループに例示して見せたり、言葉で伝えたりしている。 感想を伝える場面で、言葉のかけ方や並び方などの条件を工夫することで楽しく運動が行えたことを他者に説明している。	体の動きを高める運動に積極的に取り組んでいる。 運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 運動の行い方について仲間の気付きや考え、取組のよさを認めている。 運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。

表現	表現「はげしく〇〇する」の行い方がわかる。 表現「はげしく〇〇する」のいろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりすることができる。 題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え、そこに感情の変化や起伏を重ねていくことができる。 表したい感じやイメージを、素早く走る一急に止まる、ねじる一回る、跳ぶ一転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして、激しい感じや急変する感じをメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ることができる。	表現「はげしく〇〇する」のポイントがわかり、自分の課題の解決策を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んでいく。 表現したい「イメージを強調する」ために、差のある動きや群の動きなどで変化を付ける方法を選んでいく。 表現したい「イメージを伝える」ために、一番盛り上げたい場面を明確にし、急変する場面や取り入れる群の動きを選んでいく。 表したい感じやイメージが表現され、踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための仕方を選んでいく。 課題の解決のために友達と見合ったところを他者に伝えている。	表現「はげしく〇〇する」の表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組んでいる。 表現に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合っている。 表現にグループで取り組む際に、仲間と助け合っている。 表現を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配っている。
投の運動	ボール投げの行い方がわかる。 投げる手と反対の足を踏み出して体重移動をスムーズに行い、腕を大きく振ってボールを遠くまで投げるができる。	ボール投げのポイントがわかり、自分の課題を見付けていく。 ボール投げのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠くに投げるための練習方法の中から、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいく。 競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合って決めたり、選んだりしている。 ボール投げのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	ボール投げに進んで取り組んでいる。 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 勝敗を受け入れている。 互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 ボール投げをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。

水泳運動	【クロール】 クロールの行い方がわかる。 手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくことができる。 柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズミカルなばた足をする事ができる。 肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすることができる。 左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 【平泳ぎ】 平泳ぎの行い方がわかる。 両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくことができる。 足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つことができる。 手の動きに合わせて呼吸することができる。 キックをした勢いを利用してしばらく伸び、続けて長く泳ぐことができる。 【安全確保につながる運動】 安全確保につながる運動の行い方がわかる。 顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持することができる。 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けることができる タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができる。 息を一度に吐き出し呼吸することができる。	学習カードや掲示物などを活用して、水泳運動のポイントと自分や仲間の動きを照らし合わせ、課題を見付けている。 クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間などを自分で決めて挑戦し、自分の課題を見付けている。 自分の課題に応じた練習の場や仕方を選んでいる。 自分で選んだ泳ぎ方で続けて長く泳いだり、決まった距離でのストローク数に挑戦したりするなど、自分や友達の能力に応じた記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ペアやグループで互いの動きを見合ったり、練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けたポイントやお互いの課題に適した練習方法を伝えている。 友達とお互いの動きのよさを確かめ合ったり称賛し合ったりしている。	水泳運動が自己保全のために必要であることを生かし、クロールや平泳ぎをしたり、背浮きや浮き沈みをしたりするなどの水泳運動に積極的に取り組んでいる。 自己や仲間の課題を解決するための練習では、練習場所やレーンの使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり、自己の体の調子を確認してから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付けるなど、水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。
------	--	---	---

マット運動	マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 自分の力に合った回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 選んだ技を自己やグループで繰り返すことができる。 技を選んでそれらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせることで演技をつくったりできる。 ○開脚前転 ○補助倒立前転(更なる発展技:倒立前転) ○伸膝後転 ○倒立ブリッジ ○ロンダート ○頭はね起き ○補助倒立	マット運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	マット運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
ベースボール型「ソフトボール」	ソフトボールの行い方がわかる。 止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つことができる。 打球方向に移動し、捕球することができる。 捕球する相手に向かって、投げることができる。 塁間を全力で走塁することができる。 守備の隊形をとって得点を与えないようにすることができる。	誰もが楽しくソフトボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコート広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 課題の解決のために、自分や友達が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	ソフトボールの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ゲームの勝敗を受け入れている。 ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
跳び箱運動	跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。 自分の力に合った切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 ○かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び) ○伸膝台上前転 ○頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び)	跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	跳び箱運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ・けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。

鉄棒運動	鉄棒運動のいろいろな技の行い方がわかる。 自分の力に合った支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりできる。 選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 ○前方支持回転 ○片足踏み越し下り ○膝掛け上がり ○前方もも掛け回転 ○逆上がり ○後方支持回転 ○後方もも掛け回転 ○両膝掛け振動下り	鉄棒運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	鉄棒運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
走り高跳び	走り高跳びの行い方がわかる。 5～7歩程度のリズムカルな助走をすることができる。 上体を起こして力強く踏み切ることができる。 はさみ跳びで、足から着地することができる。	走り高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 走り高跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	走り高跳びに積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 勝敗を受け入れている。 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 走り高跳びの場の危険物を取り除いたり、整備したりするとともに、用具の安全に気を配っている。
走り幅跳び	走り幅跳びの行い方がわかる。 7～9歩程度のリズムカルな助走をすることができる。 幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。 かがみ跳びから両足で着地することができる。	走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 走り幅跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	走り幅跳びに積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 勝敗を受け入れている。 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 走り幅跳びの場を整備したりするなど、用具の安全に気を配っている。

保健「心の健康」	心は、感情、社会性、思考力など様々なはたらきの総体として捉えることができることがわかる。 心は多くの人との関わりや自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することがわかる。 心が発達することで、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場を理解したりすることができるようになることや筋道を立てて考えたりすることができるようになることがわかる。	心はどのように成り立っているのかを調べたり、心は体のどこにあるのかを考えたりして、説明している。 心(感情、社会性、思考力など)は、どのように発達してきたのか、小さいころの自分と比べて考え、説明している。 自分の心はどんなことを通して発達してきたのか、自分の経験を振り返って人との関わりなどから考え、他者に伝えている。 よりよく心を発達させるための自己の課題を見付け、これからどんなことがしてみたいかを考えている。	心の成り立ちやそのはたらきに関心を持ち、心が自分の小さいころと比べてどのように変わってきたか、進んで小さいころを思い出して比較しようとしている。 自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちや立場を理解したり、自分の気持ちをうまく相手に伝えたりして、心をより豊かにしていこうとしている。 自己の気持ちを上手に伝えられるようになろうとするなど、他者とよりよいコミュニケーションを取れるようになろうとしている。
ゴール型「バスケットボール」	バスケットボールの行い方がわかる。 近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをするすることができる。 ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。	誰もが楽しくバスケットボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコート広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 課題の解決のために、自分や友達が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	バスケットボールの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ゲームの勝敗を受け入れている。 ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
ハードル走	ハードル走の行い方がわかる。 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	ハードル走のポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ハードル走のポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	ハードル走に積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 勝敗を受け入れている。 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ハードル走の場の危険物を取り除くなど、用具の安全に気を配っている。

ゴール型「サッカー」	サッカーの行い方がわかる。 近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどを行うことができる。 ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。	誰もが楽しくサッカーに参加できるように、プレイヤーの人数やコート広さ、プレイ制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 課題の解決のために、自分や友達が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	サッカーの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 ゲームの勝敗を受け入れている。 ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
保健「けがの防止」	毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないことがわかる。 けがや事故の多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こっていることがわかる。 人の行動は、慌てていた、疲れていたなど、そのときの心の状態や体の調子とも関係していることがわかる。	けがや事故は何が原因で起こるのか調べ、説明している。 学校生活でのけがは、いつでも多く起こっているのかを知り、その理由を人の行動と環境から説明している。 様々な状況におけるけがや事故が起こる原因を人の行動と周りの環境に分けて考え、説明している。	学校生活や日常生活での事故やけがの原因に関心を持ち、危険予測に進んで取り組もうとしている。 事故やけがの起こり方の原則に照らし合わせて危険予測をし、いろいろな場面での事故やけがの具体的な原因を進んで探ろうとしている。