令和4年度　評価規準

教科	体育	学年	第3学年

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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
体ほぐしの運動	・いろいろな体ほぐしの運動を行い，体を動かす楽しさや心地よさを味わう。	・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，自己や友達の心と体の状態に気付いたり，みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	・自己の課題を見付け，その課題を解決するために，様々な運動の行い方を選んだり，友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり，友達と動きを合わせたりして，自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方，心と体の変化について，気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・体ほぐしの運動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。 ・友達の考えを認めたり，互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり，用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
多様な動きをつくる運動	・体のバランスをとる動き，体を移動する動き，用具を使った動き，力試しの動きを身に付け，それらを工夫したり，組み合わせたりする。	・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 （ア）体のバランスをとる運動 姿勢や方向，人数を変えて，回る，寝転ぶ，起きる，座る，立つ，渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して，体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 （イ）体を移動する運動 姿勢，速さ，リズム，方向などを変えて，這う，歩く，走る，跳ぶ，はねる，登る，下りるなどの動きで構成される運動や，一定の速さでのかけ足などの運動を通して，体を移動する動きを身に付けることができる。 （ウ）用具を操作する運動 用具をつかむ，持つ，降ろす，回す，転がす，くぐる，運ぶ，投げる，捕る，跳ぶ，用具に乗る，跳び越すなどの動きで構成される運動を通して，巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。 （エ）力試しの運動 人や物を押す，引く，運ぶ，支える，ぶら下がるなどの動きや，力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り，力を出し切ったりカの入れ方を加減したりする動きができる。 （オ）基本的な動きを組み合わせる運動 バランスをとりながら移動する，用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり，連続して行ったりする運動を通して，基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる。	・自己の課題を見付け，その課題を解決するために，様々な運動の行い方を選んだり，友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり，友達と動きを合わせたりして，自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方，心と体の変化について，気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	・多様な動きをつくる運動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。 ・友達の考えを認めたり，互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり，用具や活動する場の安全を確かめたりしている。

令和4年度　評価規準

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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
マット運動	・自分の力に合った技を身に付け，できる技の繰り返しや，組み合わせ技に挑戦する。	・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（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技ができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだ上で，それらの発展技に取り組んだり，技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 〇前転（発展技：開脚前転） 〇易しい場での開脚前転 〇開脚後転（発展技：伸膝後転） 〇補助倒立ブリッジ（発展技：倒立ブリッジ） 〇側方倒立回転（発展技：ロンダート） 〇首はね起き（発展技：頭はね起き） 〇頭倒立	・学習カード，掲示物などを用いて，自分の課題を見付けている。 ・技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために，自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなど，課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときなどのきまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして，技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり，器械・器具の安全を確かめたりするとともに，試技の開始前の安全を確かめている。
鉄棒運動	・鉄棒の技に挑戦したり，技を組み合わせたりして楽しむ。	・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することができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだ上で，それらの発展技に取り組んだり，技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 〇前回り下り（発展技：前方支持回転） 〇かかえ込み前回り（発展技：前方支持回転） 〇転向前下り（発展技：片足踏み越し下り） 〇膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり） 〇前方片膝掛け回転 〇補助逆上がり（発展技：逆上がり） 〇かかえ込み後ろ回り（発展技：後方支持回転） 〇後方片膝掛け回転 〇両膝掛け倒立下り	・学習カード，掲示物などを用いて，自分の課題を見付けている。 ・技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために，自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなど，課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・鉄棒などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときなどのきまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして，技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり，器械・器具の安全を確かめたりするとともに，試技の開始前の安全を確かめている。
跳び箱運動	・自分の力に合った「基本の技」を身に付けたり，「発展技」に挑戦したりする。	・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（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすることができる。 ・基本的な技に十分に取り組んだ上で，それらの発展技に取り組むことができる。 〇開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び） 〇台上前転（発展技：伸膝台上前転） 〇首はね跳び（発展技：頭はね跳び）	・学習カード，掲示物などを用いて，自分の課題を見付けている。 ・技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 ・自分の課題を解決するために，自分の力に合った練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや友達の技のできばえなど，課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	・跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ・跳び箱，踏み切り版などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときなどのきまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 ・器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして，技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・場の危険物を取り除いたり，器械・器具の安全を確かめたりするとともに，試技の開始前の安全を確かめている。

令和4年度　評価規準

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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
かけっこ・リレー	・いろいろなかけっこをしたり，きまりを工夫してチーム対抗のリレーをしたりする。	・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。 ・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。	・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。 ・かけっこやリレーのポイントについて見合ったり，教え合ったりし，速く走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る。 ・8秒間走やリレーの仕方について考え，競走の規則やリレーの仕方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。
小型ハードル走	・いろいろなコースで，3歩のリズムで小型ハードルを走り越し，競走する。	・小型ハードル走の行い方がわかる。 ・インターバルの距離やいろいろな小型ハードルの高さに応じて調子よく小型ハードルを走り越すことができる。 ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズム（3歩のリズム）で走り越すことができる。	・3歩のリズムで調子よく走り越せるコースを作り，自分に合ったコースを選んでいる。 ・小型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。 ・小型ハードル走のポイントについて見合ったり，教え合ったりしている。 ・競走の仕方について考え，競走の規則を話し合って決めたり，選んだりしている。 ・小型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。	・小型ハードル走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。 ・小型ハードル走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。
走り高跳び	・短い助走から強く踏み切って跳び，決まりを工夫して跳び比べをしたり，記録に挑戦したりする。	・走り高跳びの行い方がわかる。 ・3～5歩程度のリズミカルな短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り，高く跳ぶことができる。 ・膝を柔らかく曲げて，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。 ・走り高跳びのポイントについて見合ったり，教え合ったりし，高く跳ぶ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る。 ・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。 ・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。 ・走り高跳び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。

令和4年度　評価規準

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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
浮く・泳ぐ運動	・いろいろな浮き方やもぐり方，簡単なクロールや平泳ぎをする。	【浮いて進む運動】 ・浮いて進む運動の行い方がわかる。 ・友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して，伏し浮きの姿勢で続けて進むことができる。 ・プールの底や壁を両足で蹴った勢いを利用して進むけ伸びができる。 ・補助具を用いて浮き，呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎができる。 ・水面に顔を付け，手や足をゆっくりと動かし進むなど，呼吸を伴わない簡単なクロールや平泳ぎなどの初歩的な泳ぎをすることができる。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ，簡単なクロールや平泳ぎなど，頭の上方に腕を伸ばした姿勢で，手や足をバランスよく動かし，呼吸をしながら進むことができる。 【もぐる・浮く運動】 ・もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 ・呼吸を調整しながらプールの底にタッチ，股くぐり，変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。 ・補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をすることができる。 ・大きく息を吸い込み全身の力を抜いて背浮き，だるま浮き，変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。 ・だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。	・自分で立てためあてに挑戦し，自分の課題を見付けている。 ・補助具を活用したり，友達に補助してもらったりするなど，自分の力に合った練習の仕方を選んでいる。 ・友達のよい動きや，課題の解決のための動きのポイントを見付け，言葉や動作で伝えている。 ・自分で試したいろいろなもぐり方や浮き方を友達に伝えたり，互いのよい動きの真似をしたりしている。	・水泳運動に進んで取り組んでいる。 ・け伸びをする際に順番にスタートしたり，決まった場所で友達と練習したりするなど，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。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや課題について伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・準備運動や整理運動を正しく行う，バディで互いを確認しながら活動する，シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る，プールに飛び込まないなど，水泳運動の心得を守って安全を確かめている。

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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

令和4年度　評価規準

ゴール型ゲーム(ポートボール)	・作戦を基に攻め方を工夫して，ポートボールをする。	・ポートボールの行い方がわかる。 ・味方にボールを手渡したり，パスを出したり，得点を決めることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	・誰もが楽しくポー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の広さ，プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を取るための簡単な作戦を話し合って決めたり，選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉，絵図などで友達に伝えている。	・ポートボールに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り，誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり，話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど，周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
ベースボール型ゲーム(キックベース)	・ボールを蹴って得点したり，ボールを取ってアウトにしたりして，キックベースをする。	・キックベースの行い方がわかる。 ・ボールをフェアグラウンド内に蹴ることができる。 ・向かってくるボールの正面に移動することができる。 ・ベースに向かって全力で走り，かけ抜けることができる。	・誰もが楽しくキックベースに参加できるように，プレイヤーの人数やコートの広さ，プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合って決めたり，選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉，絵図などで友達に伝えている。	・キックベースに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り，誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり，話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど，周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
ゴール型ゲーム(グリッドサッカー)	・パスやシュートをしながら，攻め方を工夫して，グリッドサッカーをする。	・グリッドサッカーの行い方がわかる。 ・ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 ・味方にパスを出したり，シュートをしたりすることができる。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	・誰もが楽しくグリッドサッカーができるように，プレイヤーの人数やコートの広さ，プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 ・得点を多くあげるために，シュートにつながる簡単な作戦を話し合って決めたり，選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉，絵図などで友達に伝えている。	・グリッドサッカーに進んで取り組んでいる。 ・規則を守り，誰とでも仲よくしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり，話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に，友達の考えを認めている。 ・使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど，周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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

令和4年度　評価規準

表現	・曲の特徴を捉えて，表したい感じを踊る。	・表現〇〇〇の行い方がわかる。 ・表現〇〇〇ならではのふさわしい動きで特徴を捉えたりすることができる。 ・表現〇〇〇の動きの誇張や変化の付け方として，表したい感じを，跳ぶ－転がる，素早く動く－急に止まるなど動きに差を付けて誇張したり，２人組やグループで対応・対立する動きで変化を付けたりして，ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。 ・ひと流れの動きへの工夫の仕方としては，表したい感じを中心に，感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ることができる。	・表現〇〇〇の動きのポイントがわかり，楽しく踊るための自分の課題を見付けている。 ・表現〇〇〇におけるよい動きがわかり，友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ・友達とお互いの動きを見合い，課題の解決のために考えたことや友達のよい動きを伝えている。	・表現〇〇〇に進んで取り組んでいる。 ・表現〇〇〇に取り組む際に，誰とでも仲よくしている。 ・場の設定や用具の片付けを，友達と一緒にしている。 ・友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めている。 ・友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。
リズムダンス	・ロックやサンバ等のリズムに乗って弾んで踊ったり，動きに変化をつけたり，友達と関わり合って踊ったりする。	・リズムダンスの行い方がわかる。 ・ロックサンバのリズムダンスにおいて，変化をつけた動きを入れながら，いくつかの曲を即興的に踊ることができる。 ・２～３人組でロックやサンバのリズムの特徴を捉えた動きや変化をつけた動きで踊ることができる。	・ロックやサンバのリズムの動きのポイントがわかり，楽しく踊るための自分の課題を見付けている。 ・ロックやサンバのリズムにおけるよい動きがわかり，友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ・友達とお互いの動きを見合い，課題の解決のために工夫して考えた動きを一緒に踊るなどして伝えている。	・リズムダンスに進んで取り組んでいる。 ・リズムダンスに取り組む際に，誰とでも仲よくしている。 ・場の設定や用具の片付けを，友達と一緒にしている。 ・友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めている。 ・友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。

単元名	単元の到達目標（小単元のねらい）	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
変化していく体	・体は，年齢とともに発育し，変化すること，発育には個人差があることを理解できるようにする。 ・体の発育の仕方には個人差があることを，表やグラフのなどの資料から読み取り，説明できるようにする。 ・これまでとこれからの，自分たちの体の変化の仕方や個人差について関心をもち，肯定的に	・体は年齢とともに発育，変化することがわかる。 ・身長は毎年同じように伸びるのではないこと，どれぐらい伸びるか，どのように伸びるかは一人ひとり違うことがわかる。 ・体重の増え方も人によって違うことがわかる。 ・発育の仕方には個人差があることがわかる。	・身長の伸び方は毎年違うことを，記録することから見付けている。 ・小さいころと比べて今の自分が大きくなったことを，身長の伸び以外のことから説明している。 ・身長の伸び方に個人差があることを6人の身長の伸び方から読み取り，気づいたことを説明している。	・体の発育に関心をもち，自己の発育について確かめようとしている。 ・発育の仕方には個人差があることをおさえたうえで，自分のこれからの発育に希望や期待をもとうとしている。

令和4年度　評価規準

思春期の体の変化　①体の外にあらわれる変化	・思春期には体つきの変化や発毛など，体に変化が現れること，それらには男女差，個人差があることを理解できるようにする。 ・思春期に現れる男女の体の変化について，資料を参考にしながら，個人差があることを説明できるようにする。	・思春期には，体つきに変化が起こり，人によって違いがあるものの，男子はがっしりした体つきに，女子は丸みのある体つきになるなど，男女の特徴が現れることがわかる。 ・思春期には体つきが変わるほかに，変声，発毛が起こることがわかる。 ・体の変化が始まる時期や，変化の現れ方には個人差があること，これらは大人の体に近づく現象であることがわかる。	・1年生のころの写真と大人の写真から，大人に近づくにつれて男女の体つきにはどんな違いが現れてくるのかを考え，発表している。 ・思春期に起こる体の外の変化にはどのようなものがあるのか，調べ，説明している。 ・思春期に起こる体の変化について，自分の成長と結び付けて考えようとしている。	・思春期に起こる体の変化の学習に関心をもとうとしている。 ・思春期に起こる体の変化について，自己の変化を他者と比べて不安になることなく，自分や友達に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。
思春期の体の変化②　体の中にあらわれる変化	・思春期になると，初経・精通が起こり，異性への関心が芽生えること，これらは個人差があるものの，大人の体に近づく現象であることを理解できるようにする。 ・思春期の体の変化について学習したことを，自分の体の発達と結び付けて考え，表現する	・思春期には体つきが変わるほかに，初経・精通が起こることがわかる。 ・初経・精通が起こる時期は個人差があることがわかる。 ・初経・精通は，大人の体に近づき，新しい生命を生み出す準備が始まっていることがわかる。 ・思春期になると男女の性の違いに気づきやすくなり，異性のことが気になったり，好きになったりする思いが高まる一方で，反発し合うこともある。これらの心の変化は自然なことであること，変化のしかたは人によって違うことがわかる。	・思春期には，体の中でどのような変化が起こるのかを調べ，変化が起こるしくみを説明している。 ・思春期の心の変化について小さいころと比べて違いを説明している。	・思春期に起こる体の中の変化に関心をもち，自分や友達の体の変化，あるいは異性の体の変化に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。 ・思春期の心の変化を，変化しない場合も含めて，自然なこととして受け入れている。
よりよい発育のために	・よりよい発育のためには，適切な運動，調和のとれた食事，休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。 ・よりよい発育のためには，運動，食事，休養・睡眠などにおいて，どのような所に気をつけたらよいのか自らの生活を振り返りながら考え，説明できるようにする。 ・よりよい発育のための運動	・体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には，体の発育・発達によい運動，多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事，適切な休養及び睡眠などが必要であることがわかる。 ・運動は，生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されることがわかる。 ・食事については，特に，体をつくる基になるたん白質，不足しがちなカルシウム，不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることがわかる。 ・十分な休養・睡眠をとることは，体と心の疲れをとるだけでなく，体の発育にも関係があることがわかる。	・無理なく，毎日続けられる運動にはどんなものがあるのかを考え，自分に合った無理のない運動をいくつか見付けている。 ・適切な運動を毎日続けていると体にどんな効果があるのかを調べて，説明している。 ・よりよい発育のために，どんな食品を食べるのがよいのかを調べて，発表している。 ・バランスのよい食事にするために，どんな食品をとったらよいのかを考え，他者に伝えている。 ・よりよい発育と，休養・睡眠の関係について考え，説明している。	・毎日無理なくできる運動に興味をもって探し，実施しようとしている。 ・食事のとり方に関心をもち，多くの種類の食品をバランスよく食べることを心がけようとしている。 ・発育と睡眠の関係に関心を持ち，よい睡眠をとれるよう心がけようとしている。