年間授業計画　新様式例

高等学校 令和６年度（５学年用） 教科　保健体育　　　科目　体育

教　科：　保健体育　　　　　　　　科　目：　体育　　　　　　　　　　単位数：　3　単位

対象学年組：第　5 学年

教科担当者：

使用教科書：（　現代高等保健体育　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

教科　保健体育　　　　　　　　　の目標：

【知　識　及　び　技　能】各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　体育　　　　　　　　　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わい，生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため，運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに，それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して，公正に取り組む，互いに協力する，自己の責任を果たす，参画する，一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに，健康・安全を確保して，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
1学期	単元（球技：ターゲットバードゴルフ、インディアカ、アルティメット） 【知識及び技能】 ①技術の名称や行い方を理解している。②道具の操作を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 ①自分やペアの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている。②自分やペアと考えた事を他の人にも伝えるようとしている攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	・基本練習 各種ストローク ・学習カード	【知識・技能】 ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②安定したボール操作を身につけることができた③ゲームをすることができた③自分のチームや相手チームの特徴に応じた戦術や作戦を選び、実行することができた 【思考・判断・表現】 ①自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やチームで考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	○	○	○	10
	単元（ハンドボール） 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールに自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・基礎練習 （ハンドリング、ドリブル、ピボット、パス、キャッチ、シュート） ・１対１ ・２対１ ・３対２ ・試合 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②シュート、パス、ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができた③空間に走り込むなどの動きで、ゲームをすることができた③味方が受けやすいパスやいろいろなシュートなど、状況に応じたボール操作でゲームすることができた。④自分のチームや相手チームの特徴に応じた戦術や作戦を選び、実行することができた 【思考・判断・表現】 ①自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やチームで考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	○	○	○	10
	単元（サッカー） 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 サッカーに自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・ボール慣れ（ボールタッチ） ・パス、トラップ練習 ・スクエアパス ・シュート練習 ・４対２ ・試合 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて，技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイント理解している。②ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができる。③練習やゲーム中の技能を観察したり分析したり，自己観察や他者観察などの方法を理解している。④味方が操作しやすいパスを送ることができる。⑤ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 【思考・判断・表現】 ①自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えることができる。 ②選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。③ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で，よりよいマナーや行為について，自己の活動を振り返ることができる。 ④チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返ることができる。 ⑤作戦などの話合いの場面で，合意形成するための関わり方を見付け，仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ②作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。 ④互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 ⑤健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	10
	単元（バドミントン） 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・基本練習 サーブ、スマッシュ、 各種ストローク ・学習カード ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 ①技術の名称や行い方を理解し、ラケットでの基本的なシャトルの打ち方を理解している②サービス（ショート・ロング）やストローク（クリアー・ドライブ・スマッシュ・ヘアピン）などのラケット操作を身につけることができる③相手コートの空いている場所に打ったり、自分たちのコートの空いた場所をカバーしたりしてゲームすることができる④コースや球種を使い分けてゲームすることができる 【思考・判断・表現】 ①自分やペアの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やペアと考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	○	○	○	10
	単元（体育理論） 【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができるようする。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。	①スポーツの歴史的発展と多様な変化について ②現代のスポーツの意義や価値について ③スポーツの経済的効果と高潔さについて。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について理解している。　②現代のスポーツの意義や価値について理解している。　③スポーツの経済的効果と高潔さについて理解している。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見する。スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について自主的に取り組もうとしている。　②現代のスポーツの意義や価値について自主的に取り組もうとしている。　③スポーツの経済的効果と高潔さについて自主的に取り組もうとしている。　④スポーツが環境や社会にもたらす影響について自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	[illegible]	・一人１台端末の活用　等	[illegible]	○	○	○	4
	単元（水泳） 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい，体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに，効率的に泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳の学習に自主的に取り組み，自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち，健康や安全を確保することができるようにする。	・手の動きの練習（呼吸も含む） ・足の動きの練習（呼吸も含む） ・プルとキックのタイミングを合わせた練習（呼吸も含む） ・スタート練習 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。②泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができる。③自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③腕を前方に伸ばし，手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングアームプル）で進むことができる。④手の入水時のキック，かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。 【思考・判断・表現】 ①選択した泳法について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。③選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。④健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。⑤バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。⑥体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けている。⑦水泳の学習成果を踏まえて，自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。②勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとしている。③仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。④一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。⑤水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	8
	単元（球技：ターゲットバードゴルフ、インディアカ、アルティメット） 【知識及び技能】 ①技術の名称や行い方を理解している。②道具の操作を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 ①自分やペアの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている。②自分やペアと考えた事を他の人にも伝えるようとしている攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	・基本練習 各種ストローク ・学習カード	【知識・技能】 ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②安定したボール操作を身につけることができた③ゲームをすることができた③自分のチームや相手チームの特徴に応じた戦術や作戦を選び、実行することができた 【思考・判断・表現】 ①自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やチームで考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	○	○	○	10

２学期	単元（バスケットボール） 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールに自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・基礎練習 （ハンドリング、ドリブル、ピボット、パス、キャッチ、シュート） ・１対１ ・２対１ ・３対２ ・試合 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②シュート、パス、ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができた③空間に走り込むなどの動きで、ゲームをすることができた③味方が受けやすいパスやいろいろなシュートなど、状況に応じたボール操作でゲームすることができた。④自分のチームや相手チームの特徴に応じた戦術や作戦を選び、実行することができた 【思考・判断・表現】 ①自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やチームで考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	〇	〇	〇	10
	単元（テニス） 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 テニスに自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・基本グリップ ・フォアハンド ・バックハンド ・サービス＆サービスリターン ・ボレー＆スマッシュ ・ロブ＆ドロップ ・試合 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①戦術や作戦に応じて，技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることを理解している。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。③サービスでは，ボールをねらった場所に打つことができる。④ネット付近でボールの侵入を防いだり，打ち返したりすることができる。⑤ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 ①選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。②自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えることができる。③選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。④健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①球技の学習に自主的に取り組もうとしている。②相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。	〇	〇	〇	10
	単元（ハンドボール） 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールに自主的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・基礎練習 （ハンドリング、ドリブル、ピボット、パス、キャッチ、シュート） ・１対１ ・２対１ ・３対２ ・試合 ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①種目の特性や成り立ちを理解し取り組むことができる②シュート、パス、ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができた③空間に走り込むなどの動きで、ゲームをすることができた③味方が受けやすいパスやいろいろなシュートなど、状況に応じたボール操作でゲームすることができた。④自分のチームや相手チームの特徴に応じた戦術や作戦を選び、実行することができた 【思考・判断・表現】 ①自分やチームの課題を発見し、課題解決に向けて練習を工夫して実践しようとしている ②自分やチームで考えた事を他の人にも伝えるようとしている 【主体的に学習に取り組む態度】 ①ゲームや練習に主体的に取り組み、勝敗を競う楽しさを味わうとしている②ルールやマナーを守り、健康・安全に留意して学習しようとしている③一人ひとりの違いに応じたプレイを認め、仲間にアドバイスしたり、助け合ったり教え合ったりしようとしている。	〇	〇	〇	10
	単元（体育理論） 【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解することができるようする。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むことができるようにする。	①スポーツの歴史的発展と多様な変化について ②現代のスポーツの意義や価値について ③スポーツの経済的効果と高潔さについて。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について理解している。 ②現代のスポーツの意義や価値について理解している。 ③スポーツの経済的効果と高潔さについて理解している。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見する。スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①スポーツの歴史的発展と多様な変化について自主的に取り組もうとしている。 ②現代のスポーツの意義や価値について自主的に取り組もうとしている。 ③スポーツの経済的効果と高潔さについて自主的に取り組もうとしている。 ④スポーツが環境や社会にもたらす影響について自主的に取り組もうとしている。	〇	〇	〇	3
	単元（体つくり運動） 【知識及び運動】 ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解できるようにする。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解できるようにする。 ・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動が、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解できるようにする。 ①体ほぐし運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができるようにする。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができるようにする。 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ・いろいろな条件え、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができるようにする。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができるようにする。	・一人１台端末の活用　等	【知識・運動】 ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。 ・運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動が、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを理解している。 ①体ほぐし運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ・いろいろな条件え、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気づいたり関わり合ったりすることができる。 ②実生活に生かす運動の計画 ・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことできるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。 ・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。、無理のない計画であることなどが大切であることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができる。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 ・体つくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見つけることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動の学習に主体的に取り組むことができる。	〇	〇	〇	4
	単元（陸上競技）長距離 【知識及び技能】 自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・LSD ・シャトルラン ・１０００m・１５００m ・２０００m・３０００m ・５０００m・７０００m （駒沢公園） ・学習カード ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 ①技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法がある事を理解している。③リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができることを理解している。④呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れ走ることができる。⑤自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ①課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の新たな課題を発見することができる。②自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てることができる。③体力や技能の程度，性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとすることができる。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。 ③危険の予測をしながら回避行動をとるなど，健康・安全を確保することができる。	〇	〇	〇	8
							合計 110