

# 体育科 年間指導計画

体育科では、健康の保持推進と体力向上という目標だけでなく、日常生活の基礎となる身体機能の育成や、集団規律の育成を目標として指導を行う。

	月	単元名	段階別学習内容	備考
1 学期	4月	まっすぐ走ろう	(1)教師と一緒に楽しく手足を動かしたり、歩く、走る、跳ぶ等の基本的な運動をしたりする。 (2)歩く、走る、跳ぶ等の基本的な運動に慣れる。 (3)歩く、走る、跳ぶ等の基本的な運動を姿勢や動きを変える等、いろいろな方法で行う。	
	5月	運動会に向けて (ラジオ体操、玉入れ、徒競走、演技など)	(1)簡単な合図や指示に従って、楽しく運動する。 (2)簡単なきまりを守り、友達と共に安全に運動する。 (3)いろいろな決まりを守ったり、簡単なルールを理解して友達と協力して安全に運動する。	運動会
	6月	サッカーゲーム (水泳)	(1)止まっている新聞玉や柔らかいボール等を蹴って遊ぶ。 (2)的やゴールを狙ってボールを蹴り入れたり、ボールを蹴りながら走ったりするを楽しむ。 (3)簡単なルールを理解してサッカーゲームを楽しむ。	自転車教室 5年合宿
	7月	水泳 (サッカーゲーム)	(1)おもちゃ等を使って水遊びを楽しむ (2)プールの約束を知り、浅いプールで自由に体を動かすことを楽しむ。 (3)浮いたりもぐったり、補助具をつけて泳ぐを練習したりして泳力を高める。	6年合宿
2 学期	9月	水泳 スポーツフェスタ・ゲームに チャレンジ 連合体育大会に向けて(6年)	(1)いろいろな器具、用具を使った遊びや、表現遊び等を楽しく行う。 (2)いろいろな器具、用具等を使った運動、表現運動等に親しむ。 (3)いろいろな器具、用具等を使った運動、表現運動等をする。	
	10月	ボールで遊ぼう ランラン記録会へ行こう	(1)投げたり転がしたりしてボール遊びに親しむ。 (2)的やかご、友達にむかって投げたり転がしたりすることを楽しむ。 (3)簡単なルールを理解してボールを使ったゲームを楽しむ。	
	11月	「すべり台を楽しもう」(ほうさい ランドの大型すべり台) 「Vボールで遊ぼう」	(1)Vボールや大型滑り台に親しむ。 (2)安全の決まりを守って遊具で思い切り遊ぶことを楽しむ。	ほうさいランド
	12月	「プレイバレーンで遊ぼう」 「マットで遊ぼう」(器械運動)	(1)自分の体のいろいろな部分や動き方を感じながらマット遊びをする。 (2)腕で体を支えて移動したり、姿勢を保持したりする力試しの運動を楽しむ。 (3)安全に気をつけて、前転や側転等の技に挑戦する。	
3 学期	1月	「縄跳びにチャレンジ」 「雪となかよし(そり遊び・雪遊び・雪かき)」	(1)揺れているなわをまたいだり、跳んだりして縄跳び遊びに親しむ。 (2)連続して揺れているなわを跳ぶことを楽しむ。 (3)短縄跳びや、大縄跳びを一人で、または友達と複数人で挑戦することを楽しむ。	そり遠足
	2月	「縄跳びにチャレンジ」 「鬼ごっこゲームをしよう」(タグ とり鬼ごっこ) 「サーキットをしよう」	(1)いろいろな用具を使ったサーキットコースを楽しむ。 (2)新しいコーナーに挑戦しながらサーキットコースを楽しむ。 (3)回数を増やしたり、段を高くしたりする等、少し難易度を上げたコースを安全に楽しむ。	学習発表会
	3月	「1年間の学習のまとめ」 (安全への意識、集団行動、歩く、走る、力試しの運動、用具の準備や後始末)	(1)いろいろな器具、用具を使った遊びや、表現遊び等を楽しく行う。 (2)いろいろな器具、用具等を使った運動、表現運動等に親しむ。 (3)いろいろな器具、用具等を使った運動、表現運動等をする。	

\* 学習内容の(1)(2)(3)については、特別支援学校及び小学校学習指導要領に準ずる。

\* 詳しい目標や内容は個別の指導計画に記載してある通りである。

## 体育科年間計画

### 「まっすぐ走ろう」

#### 【目標】

- 関 最後まで走り続けようとする。
- 思 速く走るためにめあてをもって走り方を工夫する。
- 技 30mや50mの距離をまっすぐに走ることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
4月	9	・最後まであきらめず、ゴールまでまっすぐ思い切り走り続けることができる。	・ランニング、体操 ・集合や整列 ・30m走、50m走 ・片付け	

### 「運動会に向けて」

#### 【目標】

- 関 運動会に向けて、協力して練習しようとする。
- 思 自分の競技を知り、競技が上手になるよう練習を工夫する。
- 技 歩く、走る、跳ぶなどのいろいろな動きができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
5月	9	・運動会の練習を通して、歩く走る、跳ぶなどのいろいろな動きができる。	・ランニング、体操 ・集合や整列 ・徒競走(30m走、50m走) ・障害物走 ・団体競技(綱引き、玉入れ、大玉転がしなど) ・団体演技(ダンスなど) ・片付け	

### 「キックキックゲーム(新聞サッカー)」

#### 【目標】

- 関 ルールを守り、勝敗を素直に認めながら、友達と協力してゲームをしようとする。
- 思 練習を工夫したり、作戦を立てたりする。
- 技 ボールを蹴ったり、ボールを追いかけたりすることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
6・7月	9	・友達と協力しながら、ボールを蹴ったり、ボールを追いかけたりしてゲームをしようとする。	・ランニング、体操 ・集合や整列 ・コートで新聞ボールを蹴り合う ・勝敗を知る ・片付け	

「水泳」

【目標】

- 関 浮く・泳ぐ運動に進んで取り組み、決まりを守って安全に運動しようとする。
- 思 自分の力にあった練習に取り組む。
- 技 初歩的な浮き方や泳ぎ方ができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
6 ・ 7 ・ 9 月	16	・運動会の自分の力にあった練習に取り組む、初歩的な浮き方や泳ぎ方ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替え</li> <li>・準備体操、シャワー浴び</li> <li>・水の中を歩く</li> <li>・水遊び</li> <li>・水泳</li> </ul>	

「連合体育大会に向けて（6年）」

【目標】

- 関 運動に進んで取り組もうとする。
- 思 自分のめあてをもって、練習の仕方を工夫する。
- 技 まっすぐにゴールを目指して走ったり、若い力を力強く表現したりできる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
9 月	6	・練習に進んで取り組み、まっすぐにゴールを目指して走ったり、若い力を力強く表現したりできる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合や整列</li> <li>・ランニング、体操</li> <li>・徒競走（50m走、100m走など）</li> <li>・若い力</li> </ul>	本校との交流

「スポーツフェスタ・ゲームにチャレンジ（本番を含む）」

【目標】

- 関 スポーツフェスタに向けて、協力して練習しようとする。
- 思 自分の競技を知り、競技が上手になるよう練習を工夫する。
- 技 歩く、走る、跳ぶなどのいろいろな動きができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
9 ・ 10 月	8	・スポーツフェスタの練習を通して、歩く、走る、跳ぶなどのいろいろな動きができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、体操</li> <li>・集合や整列</li> <li>・徒競走（30m走、50m走、80m走）</li> <li>・団体競技（綱引き、玉入れ、新聞サッカー、フープリレー）</li> <li>・団体演技（若い力）</li> <li>・チーム対抗リレー</li> <li>・片付け</li> </ul>	
	3	・友達と協力して活動し、スポーツフェスタを成功させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本番</li> </ul>	

「ランラン記録会へ行こう（本番を含む）」「ボールで遊ぼう」

【目標】

- 関 自分のペースを守って最後まで走り続けようとする。  
ルールを守り、勝敗を素直に認めながら、友達と協力してゲームをしようとする。
- 思 練習を工夫したり、作戦を立てたりする。
- 技 ボールを運んだり、ボールを投げたりすることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
10月	6	・自分のペースを守り、止まらず走り続けることができる。	・ランニング	
		・最後まで走り続けようとする。	・15分間走	
		・ルールを守り、楽しく活動しようとしている。	・集合や整列 ・体操	
		・ボールを運んだり、ボールを投げたりしてゲームを楽しむことができる。	・1人で手や足を使ってボール運動 ・ボールを遠くへ投げる ・手でボールを運んで得点かごに投げ入れる ・得点を競う ・勝敗を知る ・片付け	

「すべり台を楽しもう（ほうさいランドの大型すべり台）」

【目標】

- 関 順番や決まりを守って安全に滑ろうとしている。
- 思 楽しく滑るために滑り方を工夫する。
- 技 正しい姿勢で止まらず滑ることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
11月	5	・順番や決まりを守り、正しい姿勢で安全に滑ることができる。	・集合や整列 ・体操 ・滑りを楽しむ ・集合や整列	生活単元学習

「Vボールで遊ぼう」

【目標】

- 関 Vボール運動に進んで取り組み、楽しく安全に活動しようとする。
- 思 周りのよい動きを見て、自分の運動に取り入れることができる。
- 技 はずむ、座る、仰向けになるなどのいろいろな動きができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
11月	4	・はずむ、跳ぶ、仰向けになるなどのいろいろな動きを進んで楽しんでいる。	・ランニング、体操 ・はずむ ・ボールの上に座る ・仰向けになる ・飛行機 ・大の字になる （音楽に合わせていろいろな動きを取り入れる） ・片付け	

## 「プレイバルーンで遊ぼう」

### 【目標】

- 関 音楽に合わせてプレイバルーンに進んで取り組み、楽しく安全に活動しようとする。
- 思 曲を聴きながら動きを工夫する。
- 技 バルーンを上げたり下げたりなどの動きができる。

## 「マットで遊ぼう（器械運動）」

### 【目標】

- 関 マット運動に進んで取り組み、順番やきまりを守って仲良く安全に運動しようとする。
- 思 自分の力に合った技を選んで挑戦する。
- 技 基本的な回転技（前転、後転など）ができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
12月	3	・音楽とバルーンに合わせていろいろな動きを楽しむことができる。	・ランニング ・円形に集合 ・プレイバルーンを曲に合わせて楽しむ・片付け	
	6	・最後まであきらめず、ゴールまでまっすぐ思い切り走り続けることができる。	・マットの準備 ・マットサーキット（前転・後転・側転・横転がり） ・発表 ・マットサーキット ・片付け	

※「プレイバルーンで遊ぼう」と「マットで遊ぼう」を合わせて授業を行う

## 「雪となかよし（そり遊び・雪遊び・雪かき）」

### 【目標】

- 関 安全のきまりやルールを守って、仲良く雪遊びやそり遊びをしようとする。
- 思 遊び方やルールを工夫することができる。
- 技 そりで斜面をすべるなど雪を使ったいろいろな運動ができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
1月	8	・安全のきまりやルールを守って、雪を使ったいろいろな運動ができる。	・準備 ・雪合戦 ・そり遊び ・雪だるま作り ・かまくら作り ・雪かき（除雪） ・片付け	

## 「鬼ごっこゲームをしよう（タグ取り鬼ごっこ）」

### 【目標】

- 関 ルールを守り、勝敗を素直に認めながら、友達と協力してゲームをしようとする。
- 思 タグを取る動きや取られない動きを考え、自分なりの作戦を立てる。
- 技 走ってタグを取ったり、逃げたりすることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
1 ・ 2 月	6	・ルールを守り、友達と協力して走ってタグを取ったり、逃げたりすることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、体操</li> <li>・集合や整列</li> <li>・ベルトを付ける</li> <li>・攻守に分かれて鬼ごっこ（赤対青、青対黄、・・・）</li> <li>・勝敗を知る</li> <li>・集合、片付け</li> </ul>	

## 「縄跳びにチャレンジ」

### 【目標】

- 関 順番やきまりを守って仲良く安全に運動しようとする。
- 思 自分の力に合った技を選んで挑戦する。また、周りのよい動きを見つけて自分の運動に取り入れる。
- 技 いろいろな縄に親しみ、越えたり、渡ったり、跳んだりすることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
1 ・ 2 月	6	・自分の力に合った技を選んで挑戦し、越えたり、渡ったり跳んだりすることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、体操</li> <li>・集合や整列</li> <li>・それぞれのコーナーに分かれて大縄（大縄跳び、大波、小波）</li> <li>・片付け、集合</li> </ul>	

## 「豆まきでオニをやっつけよう」

### 【目標】

- 関 ルールを守り、友達と仲良くゲームをしようとする。
- 思 自分の力に合った位置からの的をねらって挑戦する。
- 技 的をねらって玉を投げることができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
2 月	1	・ルールを守り、友達と仲良く玉を投げることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、体操</li> <li>・集合や整列</li> <li>・4カ所のオニの絵を回り、玉を当てる</li> <li>・片付け</li> </ul>	

「1年間のまとめ」

【目標】

- 関 安全のきまりやルールを守ってり、友達と仲良く協力して運動しようとする。
- 思 動きを工夫したり、自分の力に合った技に挑戦したり、作戦を立てたりする。
- 技 1年間の学習を思い出し、いろいろな技や動き、ゲームができる。

月	時	目標	主な学習内容	他教科等との関連
3月	6	・安全のきまりやルールを守ってり、いろいろな技や動き、ゲームができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング、体操</li> <li>・集合や整列</li> <li>・コートで新聞ボールを蹴り合う</li> <li>・チーム対抗リレー</li> <li>・玉入れ</li> <li>・ダンス(若い力など)</li> <li>・タグ取り鬼ごっこ</li> <li>・集合</li> </ul>	