

令和8年度 体育科 年間指導計画 第5学年

東広島市立高屋西小学校

学期	月	単元名	時数	単元の目標	他教科等との関連
前期	4	体づくり運動 「体ほぐしの運動」	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動では、その行い方を理解し、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ようにする。</li> <li>・自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	保健領域
	4	陸上運動 「短距離走・リレー」	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走・リレーでは、その行い方を理解するとともに、走る距離やバトンの受け渡しなどのルールを決めて競走したり、自己やチームの記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができるようにする。</li> <li>・自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	5	体づくり運動 「体の動きを高める運動」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の体力の課題を踏まえ、体の動きを高めるための運動を行うことができるようにする。</li> <li>・自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	5	表現運動 「表現」	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表現では、その行い方を理解するとともに、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ようにする。</li> <li>・自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	5	表現運動 「フォークダンス」	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォークダンスでは、その行い方を理解するとともに、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができるようにする。</li> <li>・自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	6	ボール運動 「ゴール型」 (バスケットボール)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール型では、簡易化されたゲームの行い方を理解するとともに、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、攻防をすることができるようにする。</li> <li>・ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、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。</li> <li>・ボール運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	

学期	月	単元名	時数	単元の目標	他教科等との関連
	7	水泳運動 「クロール」 「平泳ぎ」 「安全確保につながる運動」	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールでは、その行い方を理解するとともに、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。また、平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができるようにする。安全確保につながる運動では、その行い方を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く泳ぐことができるようにする。</li> <li>・自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	9	保健 「心の健康」	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心は、さまざまな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることを理解し、不安や悩みを緩和するための簡単な対処を行うことができるようにする。</li> <li>・心の健康に関わることから課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、それらを表現することができるようにする。</li> <li>・学習活動に粘り強く取り組む中で、心の健康の大切さに気付く、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処する方法を考えたりする学習活動に進んで取り組むことができるようにする。</li> </ul>	運動領域 「体ほぐしの運動」  道徳
	9	器械運動 「跳び箱運動」	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び箱運動では、その行い方を理解するとともに、基本的な切り返し技や回転技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにする。</li> <li>・器械運動についての自己やグループの課題を見付け、課題解決のための活動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。</li> <li>・器械運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	10	陸上運動 「ハードル走」	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル走では、その行い方を理解するとともに、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。</li> <li>・自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	10	体づくり運動 「体ほぐしの運動」 「体の動きを高める運動」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動では、その行い方を理解し、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ようにする。</li> <li>・体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の体力の課題を踏まえ、体の動きを高めるための運動を行うことができるようにする。</li> <li>・自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	保健領域

令和8年度 体育科 年間指導計画 第5学年

東広島市立高屋西小学校

学期	月	単元名	時数	単元の目標	他教科等との関連
後期	11	ボール運動 「ネット型」 (ソフトバレーボール)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ネット型では、簡易化されたゲームの行い方を理解するとともに、個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすることができるようにする。</li> <li>・ ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、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。</li> <li>・ ボール運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	12	陸上運動 「走り幅跳び」	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 走り幅跳びでは、その行い方を理解するとともに、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。</li> <li>・ 陸上運動についての自己やグループの課題を見付け、課題解決のための活動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。</li> <li>・ 陸上運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	1	体づくり運動 「体ほぐしの運動」 「体の動きを高める運動」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体ほぐしの運動では、その行い方を理解し、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ようにする。</li> <li>・ 体の動きを高める運動では、体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解するとともに、自己の体力の課題を踏まえ、体の動きを高めるための運動を行うことができるようにする。</li> <li>・ 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い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。</li> <li>・ 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考え方や取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	保健領域

令和8年度 体育科 年間指導計画 第5学年

東広島市立高屋西小学校

学期	月	単元名	時数	単元の目標	他教科等との関連
	1	保健 「けがの防止」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故、身の回りの生活の危険や地震などが原因で起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断のもとに安全に行動すること、環境を安全に整えること、けがなどの簡単な手当はすみやかに行う必要があることを理解し、けがなどの簡単な手当を行うことができるようにする。</li> <li>・けがの防止に関わる事象から課題を見つけ、危険の予測や回避をしたり、けがを手当したりする方法を考え、それらを表現することができるようにする。</li> <li>・学習活動に粘り強く取り組む中で、安全の大切さに気付き、けがの防止や手当についての学習活動に進んで取り組むことができるようにする。</li> </ul>	特別活動
	2	器械運動 「マット運動」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動では、その行い方を理解するとともに、自己の能力に適し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。また、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ようにする。</li> <li>・自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
	3	表現運動 「表現」	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表現では、その行い方を理解するとともに、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ようにする。</li> <li>・自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕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。</li> <li>・運動に積極的に取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</li> </ul>	
年間授業時数			90		