





★3年 鉄棒・補助逆上がり・1人逆上がり

<学習の流れ>

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15分	1 集合・整列・あいさつ・準備運動 2 縄跳び 時間があれば短縄（両足・後ろ跳び・あやとび・交差を一斉に）											
30分	3 鉄棒 パワーアップタイム ① つばめ 前回りおり ② <u>だんごむし（10秒）</u> ③ <u>足抜きまわり（3回）</u> ④ <u>ふとんほし</u> <u>両手をはなすのが重要</u> 4 補助逆上がり 											
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 指導のポイント 【回転する人】 ① 西校舎側を向いて取り組む ② 「いーち にーの さん」で足を真上 ③ 棒におなかを引きつける 【補助する人】 ① 膝を鉄棒にひっかける ② 回転する人の引き足側に立つ </div>											
	5 小トラックリレー 6～7人×6チーム 											
	【指導のポイント】 ① 行い方（走ったら座って待つ）・・・第1時 ② 右手でもらい左手に持ち替える・・・第1～第4時 ③ コーナーはスピードを少し落とす・・・第5時～ ※「動きながら」のバトンパスは指導しないでよい 											

評定 できる (B) よくできる (A)

鉄棒 補助で3回 回れる (B) 1人でできる。(A)

リレー バトンを落とさずバトンをパスができる (B) 右手でもらい左手にもちかえるができる (A)

3年コーンハードル走 第1時の流れ

①準備するコースの確認（2分）

例) 1班は1コース 2班は2コース等

②準備する物の役割決め（1班で準備する物）（2分）

- ・黄色ミニコーン 6個（5～6人）
- ・1. 5mバー 3個（2～3人）
2mのバーは使用不可（コースにおさまらないため）



③1班を使ってコース準備の仕方の説明（5分）

- ・1班1コース 全部で6コース準備

※左のようなコースを6つ用意する



【準備の指導のポイント】

- ① 線の上にコーンを置く
- ② バーを引きずらない
- ③ バーを振り回さない
- ④ バーの上に座らない

④コースの準備（3分）

⑤コーンハードル走

※3つのハードルを同じ足（3～5歩）で跳べるコースを見つける。

インターバルは5m（2コース） 5. 5m（2コース） 6m（2コース）

⑥片づけ

※準備した場所を片づける

⑦まとめ

- ・同じ足で跳びこせるコースを見つけることができたか。
- ・次回も 準備は班ごと
- ・走るコースは、同じ足で跳びこせたところで

★3年 短縄 コーンハードル走

<学習の流れ>

	1	2	3	4	5	6	7	8
25分	1 集合・整列・あいさつ 2 短縄 【一斉に】 ぴよんぴよん跳び ・ 両足跳び ・ 早まわし跳び 【グループで】・あやとび ・ 交差跳び ※1グループ4人から6人程度で							
20分	3 障害走 <u>(6コース使用)</u> 							

評定 できる (B) よくできる (A)

- 【なわとび】 あやとび3回跳べる・・・B あやとび10回跳べる・・・A
 【障害走】 止まらずに走りきれる・・・B 3または5歩で走りきれる・・・A

★3年 ジャンプ台二重跳び・発展ダルマ回り（色々だるま・後ろだるま）

<学習の流れ>

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20分	<p>1 集合・整列・あいさつ</p> <p>2 短縄（あやとび・交差跳び）</p> <p>3 ジャンプ台二重跳び <u>1つのジャンプ台に4人</u></p>  <p>4 発展だるま回り ※前のダルマ回りができていれば、持ち方を替える。</p> <p>①慣れの運動 ふとんほし10秒 となりとジャンケン <u>重要！！</u> 10間 前回り下り 目標5回 <u>重要！！</u></p>											
25分	 <p>・補助で回転</p>			 <p>①クロスだるま（手を交差） ②片足だるま（片足を持つ） ③後ろだるま（回転が後ろ）</p>			 <p>①後ろダルマ ・後ろへキック</p>					
<p>【後ろダルマのポイント】</p> <p>①足の曲げ伸ばしで大きく振る ②頭が上がったら、後ろを向く ③後ろにキック</p> <p>④鉄棒から手を離さない！！（絶対に！！）※頭から落下します</p>												

★評定 鉄棒 補助でできる・・・(B) 一人でできる・・・(A)
二重跳び ジャンプ台二重10回・・・(B) 地面で二重5回・・・(A)

★3年生 動物歩きリレー・跳び箱（開脚跳び）

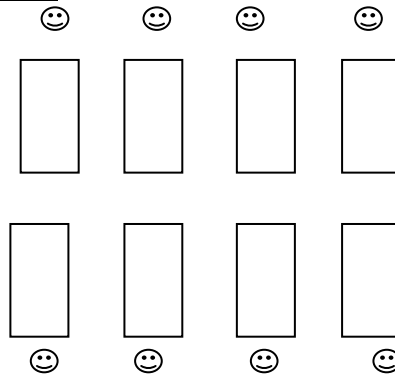
時間	1	～	8
15分	1 集合・整列・あいさつ・準備運動（短縄を入れても可） 2 動物リレー  <p style="text-align: center;">ライオン カンガルー スパイダー</p>		
30分	3 跳び箱準備（3年生は3段で）最初は2段でもよい 4 パワーアップタイム  <p style="text-align: center;">①とびあがり とびおり（3回） ②こしあげ（5回） ③またぎのり おり</p> 5 開脚跳び  <p>ステップ1 2段で開脚跳び 2～3歩助走 (第1～2時) ステップ2 3段で開脚跳び 2～3歩助走 (第3～5時) ステップ3 1段～2段で台上前転 (第6～第8時)</p> <p style="text-align: right;">※開脚が9割できていれば発展として</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>【開脚跳びのポイント】 ①手を前につく ②手を手前にかく ③両足踏み切り</p> <p>【台上前転のポイント】※跳び箱にマットをかぶせて ① 1段で手をついて前転 ②「いち・にの・さん」で回転（へそを見る）</p> </div>		

【場の設定】

ステージ

ステージ側は4年が
マット運動

赤い線があるのでそれに合わせる


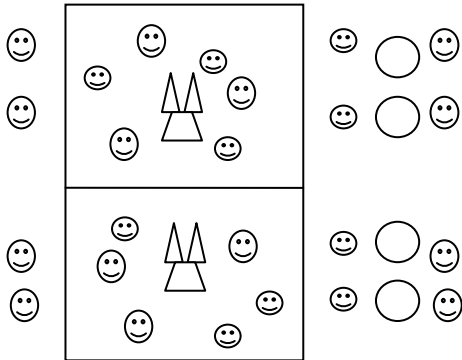
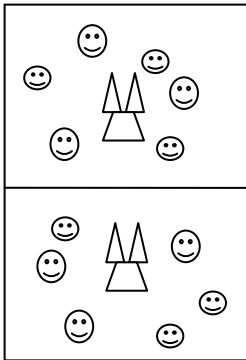




3年 跳び箱

★評定

跳び箱 2段で開脚跳び（教師の補助可）ができる・・・B 3段で開脚跳びができる・・・A

★3年 ザ・シューター（ゴール型）

時間	1	2	3	4	5
	<p>1. 集合・あいさつ・準備運動 2. 基礎感覚を高める運動</p>  <p>①キャッチボール ・上から ・転がして ・両手で</p> <p>② パスをもらってシュート練習 ・1列になってボールを投げる ・半分は投げる人・半分は拾う人</p>				
10	<p>3. ゲーム1 ・キーパー1人 プレーヤー4人 合計5人 ・前半（3分）3人 後半（3分）3人</p>				
20	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A 対 B</p>  <p>A 対 B</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>C 対 D</p>  <p>C 対 D</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【役割分担】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャプテン 1人 ・副キャプテン 1人 ・コーン2個 2人 ・ゼッケン 1人 ・ボール 1人 ・ポートボール台 1人 ・フラフープ1個 1人 </div> </div>				
	<p>4. 一斉指導</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【指導のポイント】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ボールを持ったら回りを見る（第2時～第4時） ② ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時） ③ パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～） </div>				
30	<p>5. ゲーム2</p> 				
40	<p>【基本的なルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前半3分（Aは攻めBは守り）後半3分（Aは守りBは攻め）×2回 ・半分のコートで試合をする ・3人対3人 ・コーンを倒したら1点 ・相手にボールを取られたら真ん中からスタート ・ボールが外に出たら、出た場所からスタート 				
	<p>6. 片づけ・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ</p>				

★評定

パスをもらいシュートを打てる・・・B パスをもらいシュートを決めることができる・・・A

★4年 短縄（早回し・二重跳び）・ハンドテニス 第2回目～

<学習の流れ>

時間	2	3	4	5	6	7
15分	<p>1 集合・整列・あいさつ・準備運動（短縄を入れても可）</p> <p>2 短縄 <u>早回し 30秒で70回 両足跳び</u> これができないと二重跳びできません。</p>					
30分	<p>3 ハンドテニス ※4人～5人 1グループ 4ヶ所で</p> <p>4 ペアでラリー（1分で15回程度目標）</p>    <p>5 試合1 チームで何回続くか 前半（3分） 後半（3分）</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム3～4人 ・チームで何回続いたかで勝敗 ・ワンバウンドさせて下から打ち、山なりで返球する。 ・1人で返球できない場合は、仲間にパスしてよい </div> <p>※勝ちチームは、校舎側コートへ一つ移動 負けチームは、的当て側へ一つ移動</p> <p>6 試合2 チームで何回続くか 前半（3分） 後半（3分）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>指導のポイント</p> <p>①手首を固定して打つ ②山なりで返球 ③手前か奥を狙う（第4時～）</p> </div>					

評価 二重跳び
 ハンドテニス

階段二重跳び (B)
 返球できる (B)

連続二重跳び (A)
 ねらったところへ返球できる (A)

H27 4年 ハンドテニス 第1時

● チームを決める できれば事前に

4人～5人1チーム 合計8チーム

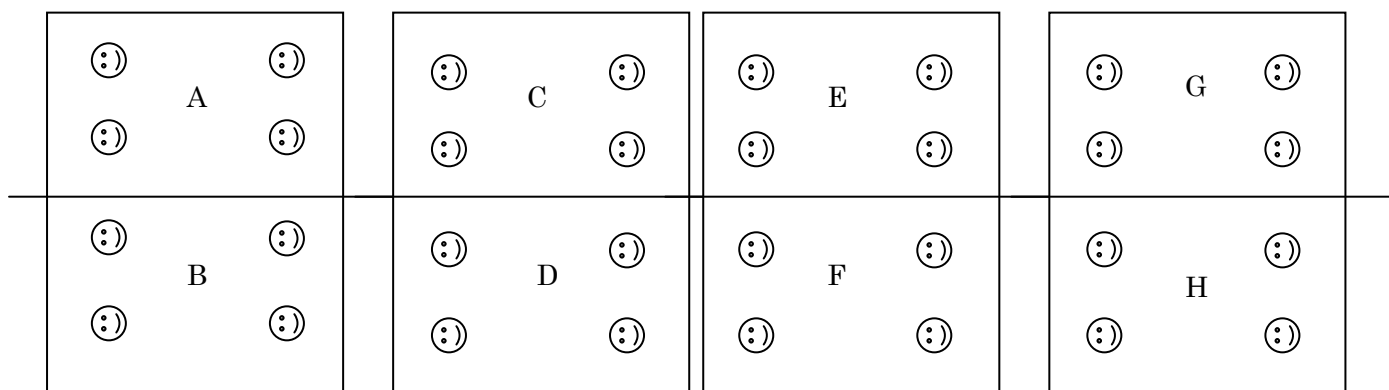
男女混合 身長を考慮しながら（身長が高い児童4人組等にならないように）
高い児童と低い児童等バランスよく。

① 役割を決める

- ・キャプテン 1人
- ・コーン3個 1人
- ・トラバナー2本 1人
- ・ボール 2個 1人

② 練習コートを決める


③ 練習コートを決め、ペアでラリー Cチームをお手本にする。



④ ペアでラリーをする

- ・10回連続目標

★4年 後ろダルマ回り・かっとなし

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	<p>1 集合整列・準備運動</p> <p>2 パワーアップタイム</p> <p>① つばめ→前回りおり ②ふとんほし ③さかあがり ④10秒間前回りおり</p> <p>3 ダルマ回り</p> <p>ステップ1 自分で足をふる 「曲げて～ 伸ばして～」</p> <p>ステップ2 友達にゆらしてもらう。</p> <p>ステップ3 友達の補助で回転 (1回転→3回転)</p> <p>ステップ4 補助で5回転</p> <p>ステップ5 一人で挑戦</p> <p>ステップ6 <u>後ろダルマ回り</u></p>									
20	<p>4 かっとなし</p> <p>●場は4カ所</p> <p>注意：かっとなしのやり方を重点に教える時は鉄棒をやらなくてもよい。 やり方が分かってきたら組み合わせ単元で行う。</p>									
30										
40	<p>★指導のポイント</p> <p>【打つ人】</p> <p>① バットを振り回さない</p> <p>② コーンの上に立つ カー杯振る</p> <p>③ 打った後投げない</p> <p>④ <u>打ったら走る(第4時～ ※できれば)</u></p> <p>【待つ人】①打つ人の近くに寄らない(待機ライン出ない)</p>									

★評定

ダルマ回り 補助で1回転できる。・・・B 補助で3回転できる・・・A

かっとなし ボールを打つことができる・・・B ボールを強く打つことができる・・・A

「かっとばし」について

体育授業でのかっとばしで、以下の点に気をつけて、指導してください。

- 打つ人・・・打った後、バットを絶対に離さない。(投げない)
- 待つ人・・・待機ラインより前に行かない。(打つ人の近くに寄らない。)

※かっとばしでの大きなけがは、「歯を折る」「鼻を折る」があります。

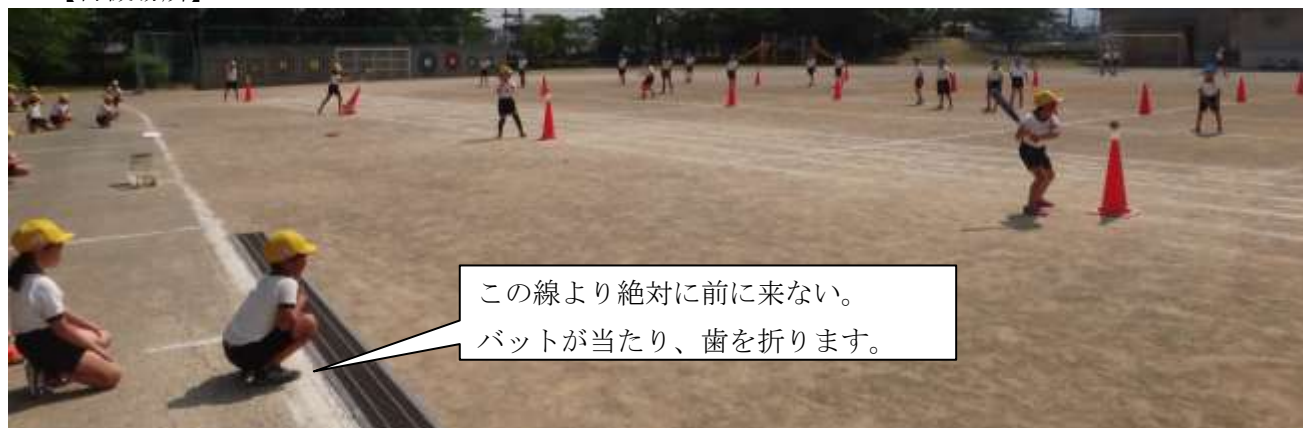
※基本的に、単元前半は、上のことを特に気をつけて見ていただき、ご指導ください。

打ち方等は最初に指導しますが、まずは安全面を中心に見てください。

【コート】 4箇所



【待機場所】





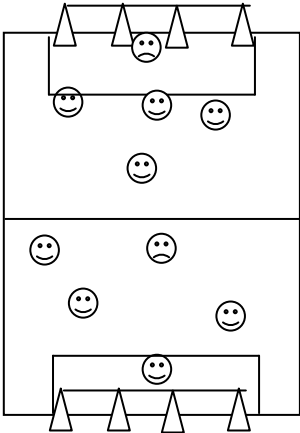



【打ち方】



コーンより少し後ろで構え

ボールを見て 強く打つ

★4年 ラインサッカー（ゴール型）

時間	1	2	3	4	5																
	1. 集合・あいさつ・準備運動 2. 基礎感覚を高める運動																				
	 <p>キャッチボール</p>		 <p>パスをもらってシュート練習</p>																		
10	3. ゲーム1 <ul style="list-style-type: none"> キーパー1人 プレーヤー4人 合計5人 前半（3分）5人 後半（3分）5人 																				
20																					
	<table border="1" style="float: right;"> <thead> <tr> <th colspan="2">【役割分担】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・キャプテン</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・おもり2個</td> <td>1～2人</td> </tr> <tr> <td>・コーン4個</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>・ゼッケン</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・ボール</td> <td>1人</td> </tr> <tr> <td>・ゴールネット3個</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>・フラフープ1個</td> <td>1人</td> </tr> </tbody> </table>					【役割分担】		・キャプテン	1人	・おもり2個	1～2人	・コーン4個	2人	・ゼッケン	1人	・ボール	1人	・ゴールネット3個	2人	・フラフープ1個	1人
【役割分担】																					
・キャプテン	1人																				
・おもり2個	1～2人																				
・コーン4個	2人																				
・ゼッケン	1人																				
・ボール	1人																				
・ゴールネット3個	2人																				
・フラフープ1個	1人																				
	4. 一斉指導 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>【指導のポイント】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）</td> </tr> <tr> <td>② ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）</td> </tr> <tr> <td>③ パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）</td> </tr> </tbody> </table>					【指導のポイント】	① ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）	② ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）	③ パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）												
【指導のポイント】																					
① ボールを持ったら前を見る（第2時～第4時）																					
② ボールを持っていない人は、「右か左」に走る（第2時から第4時）																					
③ パスが出せないときは、助けに行く。（第5時～）																					
30	5. ゲーム2 																				
40	【基本ルール】 <ul style="list-style-type: none"> キーパー1人 プレーヤー4人 合計5人 前半（3分）5人 後半（3分）5人 ボールが出たところからスタート 男子1点 女子2点 初得点10点 																				
	6. 片づけ・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ																				

★評定

パスをもらいシュートを打てる・・・B パスをもらいシュートを決めることができる・・・A

★4年 逆8の字跳び・ゴム跳び

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	<p>1 集合・整列・あいさつ・準備運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">逆8の字跳びに挑戦しよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4人1グループ ・ 逆8の字跳び (8の字跳びと回し方が逆) <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <p>●長なわ指導のポイント</p> <p>【回す人】①腕を大きく ②ひざでリズムをとる ③跳ぶ人の足もとを見る</p> <p>【跳ぶ人】①縄が目の前を過ぎたら入る ②真ん中で跳ぶ(慣れたら走りながら跳ぶ)</p> </div>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">ゴム跳びに挑戦しよう</div>									
20	<p>2 ゴム跳びの準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4人1グループ 合計8グループで 									
30	<p>3 ゴム跳び練習</p> <p>ステップ1 ひざの高さで ステップ2 ももの高さで ステップ3 へその高さで</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>									
40	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>【指導のポイント】</p> <p>①踏み切りが右か左か見つけさせる ②片足で踏み切っかかとで着地</p> </div> <p>4 まとめ・片付け・整理運動</p>									

★評定

長縄 逆8の字跳びができる・・・B 逆8の字跳びが連続でできる・・・A
 ゴム跳び はさみとびで膝の高さ・・・B はさみとびでへその高さ・・・A