

A 体づくり運動

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・運動		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義, 体の構造, 運動の原則などについて理解している。 	<p>○運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動では, 手軽な運動を行い, 心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き, 仲間と自主的に関わり合うこと。 ・実生活に生かす運動の計画では, ねらいに応じて, 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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, 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに, 互いに助け合い教え合おうとすること, 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなど, 話合いに貢献しようとするなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている。

単元の評価規準例

知識・運動		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的・計画的に運動継続することは, 心身の健康や体力の保持増進につながる意義があること。 ・運動を安全に行うには, 関節へ負荷がかかりすぎないように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。 ・運動を計画して行う際, どのようなねらいをもつ運動か, 偏りがいないか, 自分に合っているかなどの運動の原則があること。 ・実生活で運動を継続するには, 行いやすい, 無理のない計画であることなどが大切であること。 上記のことについて, 言ったり書き出したりしている。 	<p>○運動</p> <p>【体ほぐしの運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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, 気付いたり関わり合ったりすること。 ・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, 気付いたり関わり合ったりすること。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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, 頻度を設定している。 ・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っている。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で, 合意形成するための関わり方を見付け, 仲間に伝えている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して, 仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・体づ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の組合せの例を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど, 互いに助け合い教え合おうとしている。 ・一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。 ・自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。

B 器械運動

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・技の名称や行い方, 運動観察の方法, 体力の高め方などについて理解している。</p>	<p>○技能</p> <p>・マット運動では, 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと。</p> <p>・鉄棒運動では, 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと。</p> <p>・平均台運動では, 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと。</p> <p>・跳び箱運動では, 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと。</p> <p>上記のことに対して, 条件を変えた技や発展技を行うことができる。</p>	<p>・技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ている。</p>	<p>・器械運動に自主的に取り組むとともに, よい演技を讃えようとする, 互いに助け合い教え合おうとする, 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などをしたり, 健康・安全を確保したりしている。</p>

単元の評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>・技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり, 同じ系統の技には共通性があること。</p> <p>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには, 自己観察と他者観察などの方法があること。</p> <p>・技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより, 結果として体力を高めることができること。</p> <p>・発表会や競技会の行い方があり, 発表会での評</p>	<p>○技能</p> <p>【マット運動】</p> <p>〈回転系〉</p> <p>・開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ることができる。</p> <p>〈巧技系〉</p> <p>・姿勢, 体の向きなどの条件を変えて静止することができる。</p> <p>・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで静止することができる。</p>	<p>・選択した技の行い方や技の組合せ方について, 成果や改善すべきポイントを仲間に伝えている。</p> <p>・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決について, 自己の考えを伝えている。</p> <p>・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。</p> <p>・仲間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。</p>	<p>・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・自己の状況にかかわらず互いに讃え合おうとしている。</p> <p>・仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして, 互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・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。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>

<p>価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。</p> <p>上記のことについて，言ったり書き出したりしている。</p>	<p>【鉄棒運動】</p> <p>〈支持系〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて前方や後方に回転することができる。 ・学習した基本的な技を發展させて，一連の動きで前方や後方に回転することができる。 <p>〈懸垂系〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ることができる。 ・学習した基本的な技を發展させて，一連の動きでひねったり跳び下りたりすることができる。 <p>【平均台運動】</p> <p>〈体操系〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動、跳躍することができる。 ・学習した基本的な技を發展させて，一連の動きで移動、跳躍することができる。 <p>〈バランス系〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の条件を変えてポーズをとる、方向転換することができる。 ・学習した基本的な技を發展させて，一連の動きでポーズをとる、方向転換することができる。 <p>【跳び箱運動】</p> <p>〈切り返し系〉〈回転系〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ・学習した基本的な技を發展させて，一連の動きで跳び越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・器械運動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。 	
--	--	--	--

C 陸上運動

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などについて理解している。 	<p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・リレーでは, 中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること, 長距離走では, 自己に適したペースを維持して走ること, ハードル走では, スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 ・走り幅跳びでは, スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと, 走り高跳びでは, リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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, 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, ことなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている。

単元の評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種目で技術の名称があり, その技術に記録の向上につながる重要なポイントがあること。 ・技術系の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こと。 ・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方法があること。 上記のことについて, 言ったり書き出したりしている。 	<p>○技能</p> <p>【短距離走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュで地面を力強くキックして, 徐々に上体を起こし加速することができる。 ・後半でスピードが低下しないよう, 力みない動きで走ることができる。 <p>【長距離走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムよく腕を振り, 力みないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にし, 走るリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 ・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。 ・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んでいる。 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・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。 ・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。 ・健康・安全を確保している。

	<p>ができる。</p> <p>【ハードル走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 ・遠くから踏み切り, 振り上げ脚をまっすぐ振り上げ, ハードルを低く走り越すことができる。 ・インターバルでは, 3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。 <p>【走り幅跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ることができる。 ・踏み切りでは上体を起こして, 地面を踏みつけるようにキックし, 振り上げ脚を素早く引き上げることができる。 <p>【走り高跳び】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り, はさみ跳びの空間動作で跳ぶことができる。 	<p>いて振り返っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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っている。 ・体力や技能の程度, 性別等の違いに配慮して, 仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・陸上競技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。 	
--	---	--	--

D 球技

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などについて理解している。 	<p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型では, 安定したボール操作によってゴール前での攻防をすることができる。 ・ネット型では, 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攻防をすることができる。 ・ベースボール型では, バット操作と走塁での攻撃, ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技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, 作戦などについての話合いに貢献しようとする, 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, 互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり, 健康・安全を確保したりしている。

単元の評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 ・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。 ・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、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こと。 ・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。 <p>上記のことについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>【ゴール型】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ・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。 <p>【ネット型】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの中へ打ち返すことができる。 ・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 <p>【ベースボール型】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 ・ねらった方向にボールを打ち返すことができる。 ・スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ることができる。 ・捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。 ・ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げるができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、成果や改善ポイント、その理由を仲間に伝えている。 ・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ついて、自己の考えを伝えている。 ・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。 ・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っている。 ・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っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・球技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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・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。 ・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。 ・健康・安全を確保している。

E 柔道

内容のまとめりごとの評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解している。	○技能 ・柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。	・攻防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ている。	・柔道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、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することなどをして、健康・安全を確保したりしている。

単元の評価規準例

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ・柔道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ・柔道で用いられる技の名称や柔道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。 ・柔道では、攻防に必要な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こと。 ・試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。 上記のことについて、言ったり書き出したりしている。	○技能 【柔道】 <u>基本動作</u> ・崩しでは、相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることことができる。 ・進退動作では、すり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすることができる。 <u>受け身</u> ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 <u>投げ技</u> ・取は小内刈りや大内刈り、釣り込み腰、背負い投げをかけて投げ、受は受け身をとること。 <u>投げ技の連絡</u> ・大内刈りから大外刈りへ連絡することができる。 ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡することができる。 ・大内刈りから背負い投げへ連絡することができる。	・見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して仲間に伝えている。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決について、自己の考えを伝えている。 ・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。 ・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・柔道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、	・武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ・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。 ・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。 ・健康・安全を確保している。

	<p><u>固め技の連絡</u></p> <ul style="list-style-type: none">・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に戻すことによって逃げる事ができる。	<p>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。</p>	
--	---	---	--

