

学び合う体育へ授業が変わる!

子どもの未来をつくる準教科書

わたしたちの体育

監修:愛媛大学教授 日野克博
編集:中・四国小学校体育連盟



現場の先生方の
実践・研究の集大成が、今ここに!



あらゆる指導計画に対応
するために、各学年に“サブ
ページ”を設け、各校の
カリキュラムに対応!

新しく、さらに楽し
い体育を実現!より
深い学びを体験
できる!

現場の先生方が、子どもの
視点に立って、子どもの
ために執筆・編集! A4判で、
情報量が豊富!

本書の 特徴

実践・研究にもとづく運動例が豊富!

やってみよう

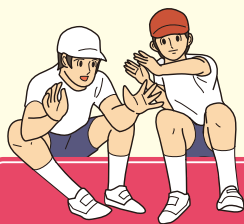
活動1

活動2

学習のあしあと

児童書

いつでもだれでも使いやすいように、現場の先生方が編集!



1ページ目
には、全体図!

その運動の楽しさや
領域の見通しを
わかりやすく掲載!

教師の言葉かけや、
児童同士の
関わり合いを
含めた吹き出しで、
より実践的に!



さらに

より使いやすく編集!

表現運動

CD

5枚組【解説書付き】

器械運動

とび箱運動

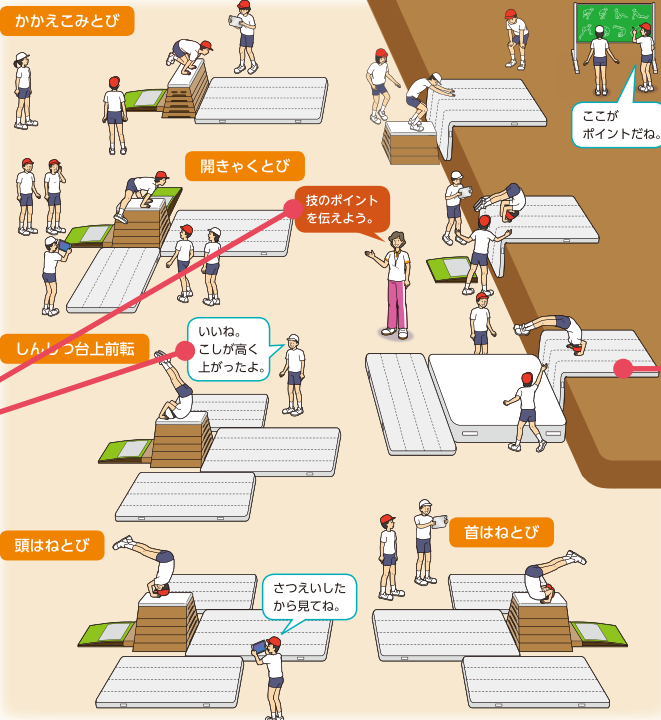
学習の目標

- 基本の技や発てん技の行い方を知り、技が安定してできるようにしよう。
- 課題を見つけ、技ができるように工夫し、自分や仲間で考えたことを伝え合おう。
- グループで仲間の考えや取り組みをまとめ合い、積極的に運動しよう。

きまり

- みんなで協力して、準備やかたづけをする。
- 順番を守る。
- 器械・器具を正しく使い、安全に気を配る。

かかえこみとび



70

5年:「とび箱運動」より

子どもにとって
わかりやすく、
楽しいイラストが
満載!



運動や体育の
苦手な児童が、
「やってみたい」と
思える場の工夫!



なかなか手に入らない
曲やリズムなど、
『わたしたちの体育』に準拠し、
子どもも先生も楽しめる、
完全オリジナルで作曲!

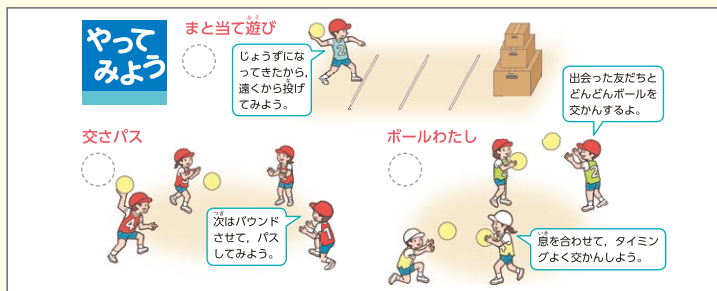




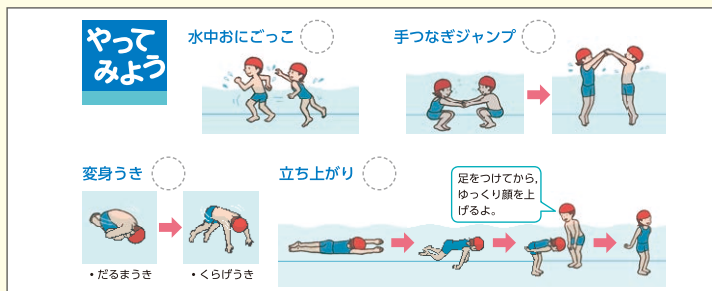
- ！多くの活動の場や工夫が満載！
- ！全体が見通せる単元イメージを収録！
- ！実践に裏付けられた、児童への言葉かけが充実！
- ！発達段階に応じた、学年別の紙面構成！
- ！新体力テストにも対応！
- ！地方の特性に合わせ、“スキー”も収録！

やってみよう 心と体の準備

学習の始めに、みんなで楽しくできる運動・主運動に
つながる動き・簡単な運動や動きで、より活動しやすく！



3年:「ハンドボール」より



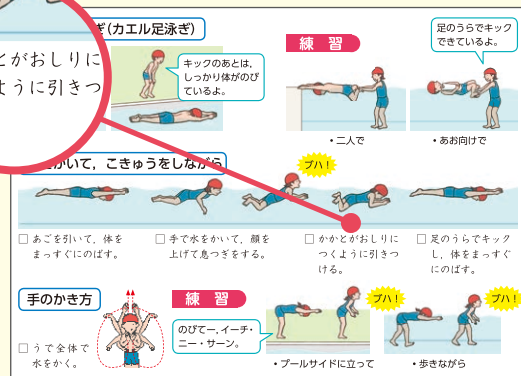
4年:「水泳運動」より

活動1 身に付ける学習内容

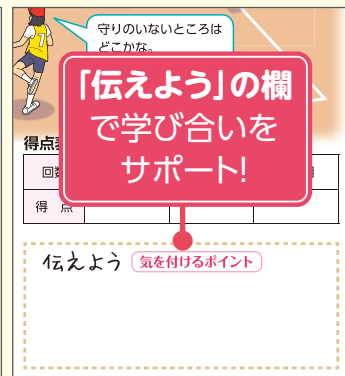
技のポイントが ☒ チェックできる！



6年:「とび箱運動」より



4年:「水泳運動」より



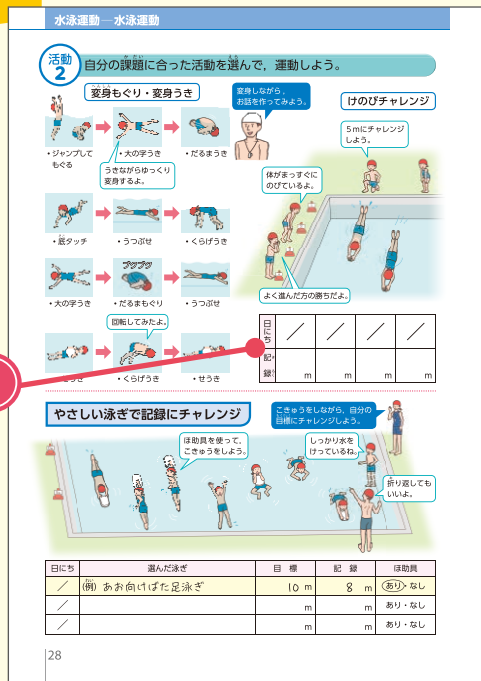
5年:「ハーフコートバスケットボール」より

活動2 活動1で身に付けた力を活用する内容

実践に裏付けられた、
豊富な活動の場や工夫！



6年:「とび箱運動」より



4年:「水泳運動」より

学習のあしあと

まとめと振り返り

子どもの思いや願い、気付きや
困り感をキャッチして、支援に
つながることができる！

学しゅうの あしあと	1	2	3	4	5	6	7	8
楽しく、リズムあそびが できましたか。								
友だちの よい うごきや 楽しい おどりを 見つけて つなげましたか。								
きまりを まもって 友だちと なかよく あそびましたか。								

2年:「楽しく
おどろう!」より

子どもが自分の
変化を実感!

学しゅうの あしあと	1	2	3	4
学しゅうを ふりかえって				
学しゅうの あしあと				
学しゅうの あしあと				
学しゅうの あしあと				

3年:
「動きをつくる・
用具を使った
運動」より

記録などの記入欄も充実!

競走の仕方

- ・相手チームと、1対1の競走をする。
- ・競走に勝つと1点。
- ・チームの合計点で、勝敗を決める。

走る順番は
決めるよう。

(例)

対戦表

赤	チーム	白	チーム
やずき	○	×	さつき
りく	○	×	せうし
ゆうぞう	×	○	まりな
ほなや	○	×	しんし
合計点	う	点	合計点

対戦表

チーム	チーム
合計点	点 点 合計点

対戦表

チーム	チーム
合計点	点 点 合計点

4年:「小型ハードル走」より

指導書

中・四国9県の現場の先生方が編集!!



これがあれば

児童書に
完全対応

情報量も
さらに充実!!



安心して授業ができる!!

! 身に付ける学習内容がわかる

! 単元計画や1時間の流れがわかる

! 活動の進め方を具体的に紹介

からだほぐしの うんどうあそび

1 単元の目標

【知識・技能】
からだほぐしの運動遊びの楽しさに触れ、そのやり方を覚えるとともに、手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通じて、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで遊びあふたりすることによって、安全に遊ぶことができるようになる。

【思考・判断・表現力】
からだほぐしの運動遊びを工夫することによって、考えたり、友達に伝えることができるようになる。
【学びに向かう力、人間性】
からだほぐしの運動遊びに意欲的に参加し、楽しみながら、安全に遊ぶことができるようになる。

2 展開例

学習活動	教師の働きかけ
オリエンテーション (1) 学習の目標と進め方を知る。	○児童書 (P.2-5) を使って、実際の活動も組み込みながら、学習の目標と進め方を説明する。
② 用具等の使いかたについて知る。	○用具等の使いかたや配置の仕方を説明する。
③ きまり、学習の場、安全面について知る。	○きまりや学習の場、安全面に十分注意する。
④ 休むときの運動遊びを行う。	○児童書 (P.2-5) を参考に、①の準備から④の運動遊びまで、安全に遊ぶことができるように指導する。
⑤ 本時のまとめをする。	○学習活動のまとめをし、次時の準備を促す。
⑥ あめを配る。	○あめを配る。見通しをもつて行うようにする。
⑦ 休むときの運動遊びを行う。	○児童書 (P.2-5) を参考に、①の準備から④の運動遊びまで、安全に遊ぶことができるように指導する。
⑧ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑨ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑩ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑪ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑫ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑬ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑭ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑮ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑯ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑰ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑱ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑲ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
⑳ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉑ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉒ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉓ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉔ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉕ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉖ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉗ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉘ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉙ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉚ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉛ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉜ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉝ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉞ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㉟ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊱ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊲ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊳ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊴ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊵ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊶ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊷ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊸ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊹ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊺ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊻ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊼ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊽ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊾ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。
㊿ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。	○友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

活動1 ゆうぐいすをくふうしよう。

① あめを配る。

② 休むときの運動遊びを行う。

③ きまり、学習の場、安全面について知る。

④ 休むときの運動遊びを行う。

⑤ 本時のまとめをする。

⑥ あめを配る。

⑦ 休むときの運動遊びを行う。

⑧ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑨ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑩ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑪ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑫ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑬ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑭ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑮ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑯ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑰ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑱ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑲ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

⑳ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉑ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉒ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉓ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉔ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉕ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉖ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉗ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉘ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉙ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉚ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉛ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉜ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉝ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉞ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㉟ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊱ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊲ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊳ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊴ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊵ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊶ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊷ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊸ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊹ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊺ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊻ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊼ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊽ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊾ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

㊿ 友達の様子を確認し、自分や友達の動きを確認する。

活動2 ハンドルをくふうしよう。

① ハンドルをくふうしよう。

② ハンドルをくふうしよう。

③ ハンドルをくふうしよう。

④ ハンドルをくふうしよう。

⑤ ハンドルをくふうしよう。

⑥ ハンドルをくふうしよう。

⑦ ハンドルをくふうしよう。

⑧ ハンドルをくふうしよう。

⑨ ハンドルをくふうしよう。

⑩ ハンドルをくふうしよう。

⑪ ハンドルをくふうしよう。

⑫ ハンドルをくふうしよう。

⑬ ハンドルをくふうしよう。

⑭ ハンドルをくふうしよう。

⑮ ハンドルをくふうしよう。

⑯ ハンドルをくふうしよう。

⑰ ハンドルをくふうしよう。

⑱ ハンドルをくふうしよう。

⑲ ハンドルをくふうしよう。

⑳ ハンドルをくふうしよう。

㉑ ハンドルをくふうしよう。

㉒ ハンドルをくふうしよう。

㉓ ハンドルをくふうしよう。

㉔ ハンドルをくふうしよう。

㉕ ハンドルをくふうしよう。

㉖ ハンドルをくふうしよう。

㉗ ハンドルをくふうしよう。

㉘ ハンドルをくふうしよう。

㉙ ハンドルをくふうしよう。

㉚ ハンドルをくふうしよう。

㉛ ハンドルをくふうしよう。

㉜ ハンドルをくふうしよう。

㉝ ハンドルをくふうしよう。

㉞ ハンドルをくふうしよう。

㉟ ハンドルをくふうしよう。

㊱ ハンドルをくふうしよう。

㊲ ハンドルをくふうしよう。

㊳ ハンドルをくふうしよう。

㊴ ハンドルをくふうしよう。

㊵ ハンドルをくふうしよう。

㊶ ハンドルをくふうしよう。

㊷ ハンドルをくふうしよう。

㊸ ハンドルをくふうしよう。

㊹ ハンドルをくふうしよう。

㊺ ハンドルをくふうしよう。

㊻ ハンドルをくふうしよう。

㊼ ハンドルをくふうしよう。

㊽ ハンドルをくふうしよう。

㊾ ハンドルをくふうしよう。

㊿ ハンドルをくふうしよう。

活動3 ハンドルをくふうしよう。

① ハンドルをくふうしよう。

② ハンドルをくふうしよう。

③ ハンドルをくふうしよう。

④ ハンドルをくふうしよう。

⑤ ハンドルをくふうしよう。

⑥ ハンドルをくふうしよう。

⑦ ハンドルをくふうしよう。

⑧ ハンドルをくふうしよう。

⑨ ハンドルをくふうしよう。

⑩ ハンドルをくふうしよう。

⑪ ハンドルをくふうしよう。

⑫ ハンドルをくふうしよう。

⑬ ハンドルをくふうしよう。

⑭ ハンドルをくふうしよう。

⑮ ハンドルをくふうしよう。

⑯ ハンドルをくふうしよう。

⑰ ハンドルをくふうしよう。

⑱ ハンドルをくふうしよう。

⑲ ハンドルをくふうしよう。

⑳ ハンドルをくふうしよう。

㉑ ハンドルをくふうしよう。

㉒ ハンドルをくふうしよう。

㉓ ハンドルをくふうしよう。

㉔ ハンドルをくふうしよう。

㉕ ハンドルをくふうしよう。

㉖ ハンドルをくふうしよう。

㉗ ハンドルをくふうしよう。

㉘ ハンドルをくふうしよう。

㉙ ハンドルをくふうしよう。

㉚ ハンドルをくふうしよう。

㉛ ハンドルをくふうしよう。

㉜ ハンドルをくふうしよう。

㉝ ハンドルをくふうしよう。

㉞ ハンドルをくふうしよう。

㉟ ハンドルをくふうしよう。

㊱ ハンドルをくふうしよう。

㊲ ハンドルをくふうしよう。

㊳ ハンドルをくふうしよう。

㊴ ハンドルをくふうしよう。

㊵ ハンドルをくふうしよう。

㊶ ハンドルをくふうしよう。

㊷ ハンドルをくふうしよう。

㊸ ハンドルをくふうしよう。

㊹ ハンドルをくふうしよう。

㊺ ハンドルをくふうしよう。

㊻ ハンドルをくふうしよう。

㊼ ハンドルをくふうしよう。

㊽ ハンドルをくふうしよう。

㊾ ハンドルをくふうしよう。

㊿ ハンドルをくふうしよう。



運動が苦手な児童・
運動に意欲的でない児童
等への配慮例がわかる

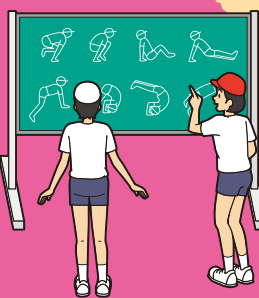
ICTの活用場面もわかる

「知識・技能」、「思考・判断・表現」、
「主体的に学習に取り組む態度」
の評価の観点も充実

児童の振り返りの
記入例を紹介!!

! 児童の反応や期待する
姿がイメージできる

! 児童のつまずきや、
支援を想定することができる



☆教師用指導書では、二次元コードより、動画コンテンツを視聴できる!!

中・四国小学校体育連盟

<https://www.chushikoku-syotairen.jp/>



株式会社

文教社

〒760-0032 高松市本町6番22号

TEL (087) 851-2330 FAX (087) 851-2331