

体育の学習

新学習指導要領準拠



動画
800本以上
収録!

デジ体
デジタル体育

指導書購入で
ご利用いただけます!



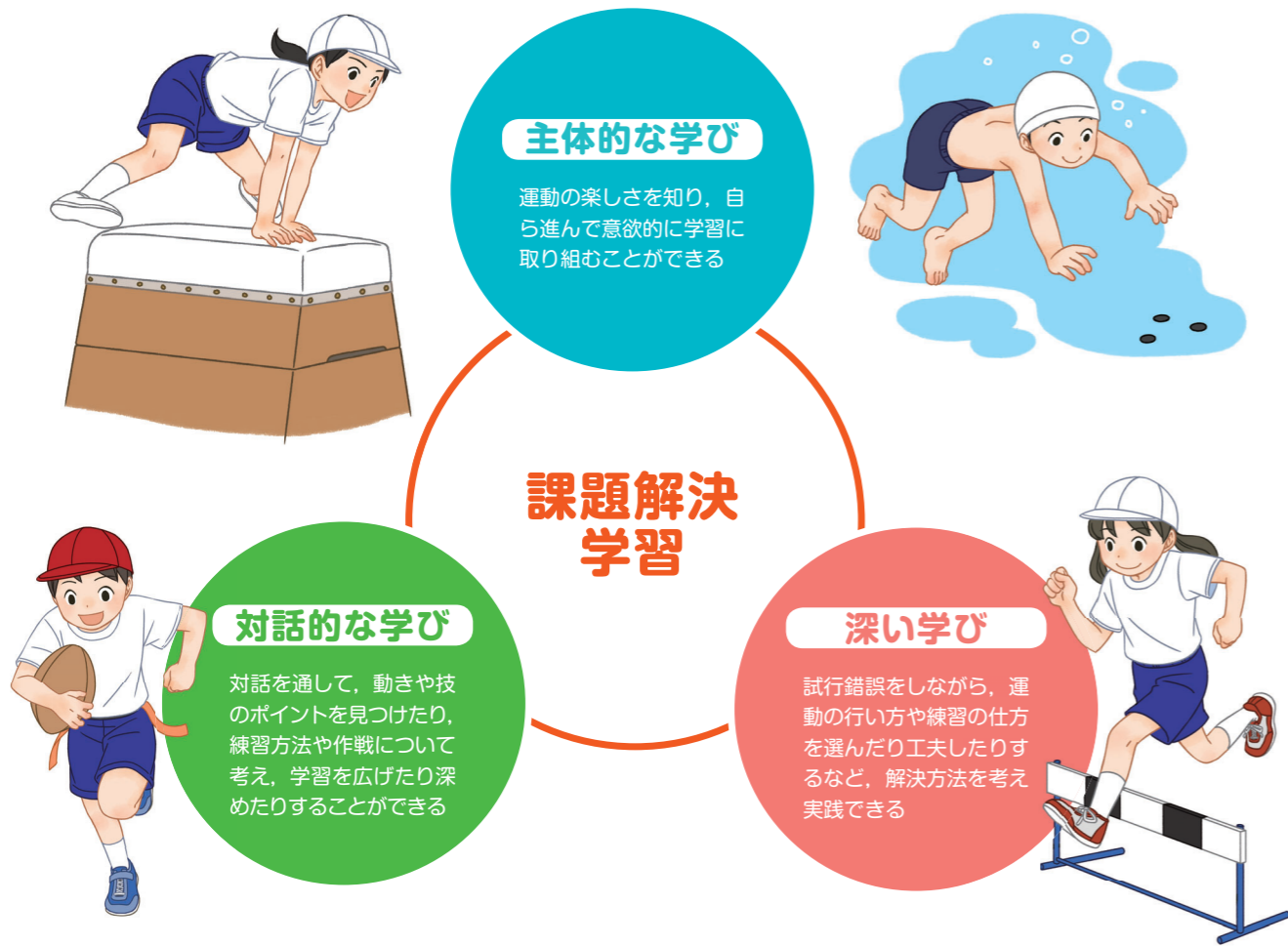
学ぶことが好きになる。

光文書院

すべての子どもたちに運動の楽しさを

編集の基本方針

「主体的・対話的で深い学び」を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てます。



監修者あいさつ



日本体育大学教授 白旗和也

新学習指導要領では、3つの資質・能力を確実に育成することが求められています。そのため、体育科としても「何を学ぶのか」、「どのように学ぶのか」を両輪とした「主体的・対話的で深い学び」が重視されています。

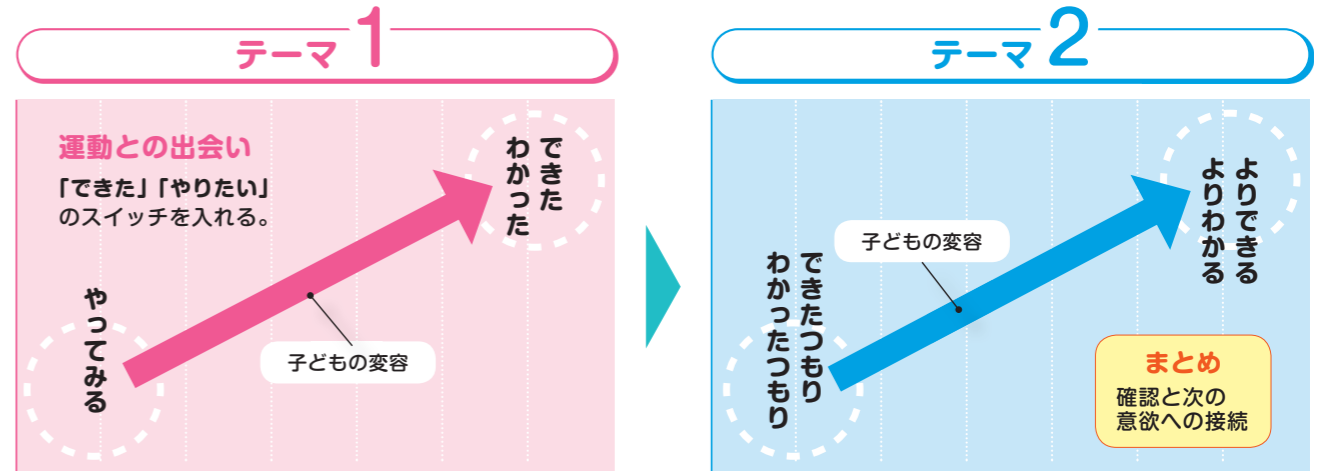
本副読本では、そうした「学び」の実現を目指し、「運動の特性」と「課題解決的な学習」を大切にしながら、先生と子どもが協働で授業をイメージできるような構成を工夫しました。

具体的には、各単元を「運動への有能感をもてる運動との出会い」、「テーマを絞った深い学びの活動」、「確実な習得のための振り返り」の枠組みに沿って展開しています。

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向かって、本副読本を活用して授業を実践することで、体育の授業に悩む先生が具体的な授業イメージをもち、子どもたちが運動の魅力に触れながらのびのびと学習を進めていけることを期待しています。

学習過程

自分の課題を見つけ、よりよく課題を解決し、次の学びにつなげていけるよう、テーマ1とテーマ2の2段階で構成しています。



導入では、運動の魅力が感じられるやさしい活動を設定し、これから始まる学習への意欲と期待感を高めます。学習活動では、自分に合った課題を設定して取り組みながら、技能を習得します。児童自身の「できた」「わかった」を引き出します。



テーマ1の振り返りをもとに、課題を修正したり、新たに設定したりして、学習活動に取り組みます。課題解決を繰り返すことで、理解と習得を促進します。まとめでは、単元を通じた振り返りを行い、次の学習につなげます。



編集委員

監修
日本体育大学教授

白旗 和也

顧問
国士舘大学教授
平成国際大学教授・筑波大学名誉教授

池田 延行
村田 芳子

東海大学教授
日本女子体育大学准教授
東京学芸大学教授
大阪体育大学講師
流通経済大学教授
国士舘大学教授
日本大学教授
筑波大学准教授
ノートルダム清心女子大学准教授
静岡大学講師
宮城県仙台市立古城小学校教諭
山口県山口市立佐山小学校教諭

大越 正大
須甲 理生
鈴木 聡
陳 洋明
福ヶ迫善彦
細越 淳二
水島 宏一
三田部 勇
安江 美保
山崎 朱音
朝倉 浩一
有田 敏広

埼玉県さいたま市立常盤小学校教諭
東京都中野区立みなみの小学校主幹教諭
東京都調布市立第三小学校指導教諭
千葉県鎌ヶ谷市立東部小学校教諭
神奈川県川崎市立古川小学校統括教諭
徳島県徳島市津田小学校教諭
東京都杉並区立杉並第四小学校教諭
千葉県松戸市立中部小学校教頭
高知大学教育学部附属小学校教諭

大澤 諭
計良 真美
小島 大樹
佐々木 優
佐藤 映子
杉本 智香
谷口 恒宏
羽賀 弘美
平野 大輔
他3名

(所属・肩書は2019年8月現在)

主体的・対話的で深い学びを実現！紙面構成の工夫

児童が自分ごととして課題を見つけ、その解決に向けて、他者と対話をしながら学びを深めていけるように、紙面の構成を工夫しました。

主 「何を学ぶのか」がわかる
はじめに、学習のねらいを掲載。「何を学ぶのか」、学習の見通しをもつことができます。

主 運動の楽しさにふれる「やってみよう！」
毎単元のはじめに取り組みやすい活動を設定。自身の今もっている力に対して有能感、期待感を感じさせることで、「やりたい！」という思いを引き出し、意欲的に学びに向かうベースをつくります。

主 一目でわかる授業の流れ
どんな活動をしたらいいか、授業の流れを簡潔に示すことで、児童の主体性を引き出します。自分の力に応じて進めることで、学習内容の習得を確実なものにします。

深 安全確保のためのポイント
安全面を考慮し、ルールや約束事、用具の使い方などを示しています。

主 主体的な学び **対** 対話的な学び **深** 深い学び

主 「どのように学ぶのか」がわかる
児童が自分ごととして課題をとらえ、解決したいと思えるようなテーマを設定。単元全体の学習の流れをイメージでき、意欲的に運動する態度に結び付けます。

対 対話的な学びを促進「伝え合おう」
教え合い活動の視点を示します。他者との対話を通して自らの考えを広げたり深めたりすることができます。

対 運動技術を連続写真でわかりやすく解説
正しい動きと詳しいポイントを解説。児童の見合い、教え合い活動に役立ちます。

3 マット運動 技を組み合わせてきれいにきめよう！

学習のねらい
できる技を安定して行ったり、できそうな技に挑戦したり、技を組み合わせていきます。

学習の進め方
最初はテーマ①を行う。次からテーマ②を少し行い、だんだんテーマ②の時間を増やしていく。

動画
自分の力に合った技を身につけよう。 → 技の組み合わせに挑戦しよう！

テーマ① 自分の力に合った技を身につけよう。

やってみよう!
●できる2つの技を組み合わせ、やってみよう。
●いろいろなポーズで止まってみよう。

毎時間のはじめに

- はらばい飛行機
- 水平バランス①
- 水平バランス②
- 背支持とう立で足開き
- かえるの足打ち
- ゆりかごから起き上がる
- V字バランス
- かえるの逆立ち
- 高い手おし車から前転
- 頭とう立で、足を交ごに曲げのぼし

約束

- 順番を守り、安全に気をつけて仲良く行う。
- 仲間と見合ったり教え合ったりして、協力して行う。
- 役割を分担して準備したり、後かた付けをしたりする。
- 技を始めるときは、手をあげたり、声に出したりして合図する。

例1 開きやく前転

- ① 手を高くして速く手を着く。
- ② 背が直前に着く。
- ③ 手のひらとかがかと同時にマットに着く。
- ④ 手でつきはなして起き上がる。

練習の仕方の例

- 背支持とう立から開きやく→こしを上げる。
- 細いマットを重ねた場で開きやく前転をする。
- マットの角を使って前転→足を開いて立つ。

伝え合おう

- うまいいったかな？
- どうしてかな？
- どうしたらいいかな？

例2 しんじつ後転

- ① こしと手を同時に着く。
- ② 足をすばやく引き上げる。
- ③ 足の先を、頭に近い位置にのぼしたまま手を着く。
- ④ 両手でマットをつきはなす。

練習の仕方の例

- 段差を利用する。
- 坂のマットを使う。
- 足の着地位置を手に近づけていく。

順番を決めて行おう。技の練習にもなるよ。

深 児童の思考を深める資料
練習の仕方、場の工夫の仕方、作戦の立て方など、学習する運動の特性に応じて、必要な資料を精選し、掲載しています。自分で練習方法を選んだり、話し合いの場で活用したりするなど、児童の思考を助け、より深い学びを実現します。

深 学習を価値づける「ふり返ろう」
毎単元の終わりに、学習を振り返るコーナーを設けました。「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点で自己評価を行います。自分自身で力の高まりを価値づけ、実感させることで、成就感をもたせ、次の学習への意欲につなげます。

ふり返ろう
次のことがよくてきたら●、できたら○、できなかったら△をつける。

- ① いろいろな技の行い方がわかり、いろいろな技ができた。()
- ② 技や場を選んだり、技や動きのポイントを友達に伝えたりできた。()
- ③ 約束を守り、すすんでマット運動に取り組めた。()

動きの確認がバッチリ！紙面から再生可能な お手本動画

紙面に二次元コードを掲載。
文字や写真だけではわかりづらい体の動かし方などを視覚的に理解し、
技能の習得をはかることができます。

13 とび箱運動 美しく、安定した とびこし方でとぼう！

学習のねらい

いろいろな技に挑戦し、
美しく安定したとび方が
できるようにする。

学習の進め方

テーマ1が十分にできたら、テーマ2を行う。

- テーマ1 安定したとびこし方と、安定した着地を目指そう！
- テーマ2 さらに発展技にチャレンジしよう！

動画

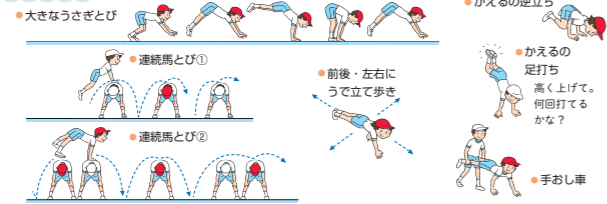


二次元コードから
読み込み！

テーマ1 安定したとびこし方と、安定した着地を目指そう！

やってみよう！

毎時のはじめに



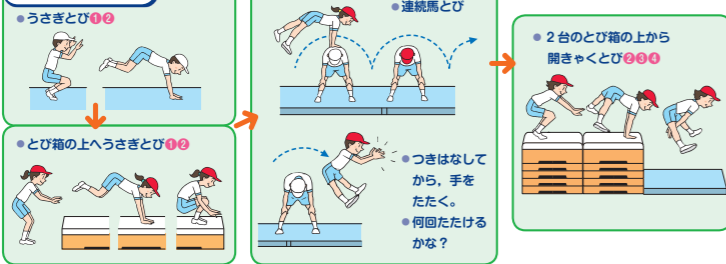
1 ポイントと行い方を知る。

2 自分に合った技を選んでとぶ。

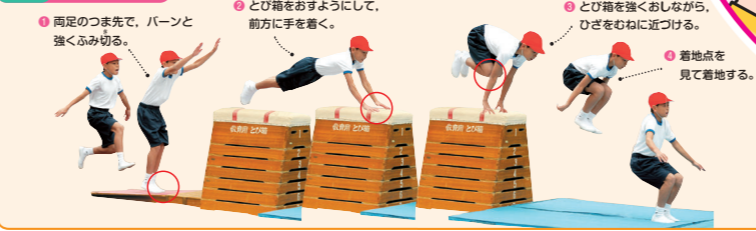
例1 開きやくとび



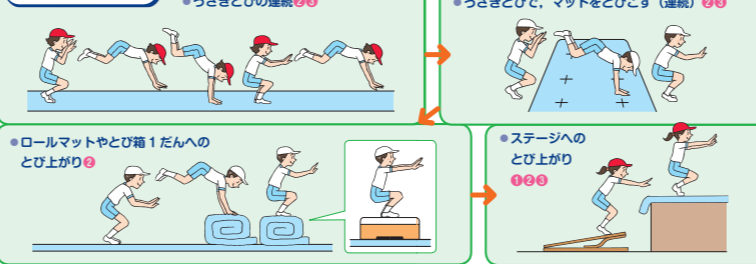
練習の仕方の例



例2 かかえこみとび



練習の仕方の例



web サイトから
お手本動画を
再生できます！

とび箱運動



開きやくとび



二次元コードから再生できる動画の例

器械	● マット運動 前転、後転など 23 技	水 泳	ふしうき、だるまうき、せうき、ばた足、クロール、平泳ぎなど
	● 鉄棒運動 さか上がり、前方支持回転など 21 技	ボール	● タグラグビー ● フラッグフットボール ● バスケットボール ● サッカー ● ソフトバレーボール ● 三角ベースボール
陸上	● とび箱運動 開脚とび、台上前転など 8 技	表現	● リズムダンス ロックのリズム、サンバのリズム ● 表現運動 ひと流れの動き、ひとまとまりの動き
	● 短きより走 ● リレー ● ハードル走 ● 走りはばとび ● 走り高とび ● 投の運動		

ここがポイント！

- ✓ 詳しいポイント付きの映像で、動きのイメージがつかやすい！
- ✓ 一時停止やスロー再生で、自分のペースに合わせて動きを確認できる！

授業をサポート！教師用指導書と充実の資料

教師用指導書（朱書）

児童書紙面に解説・補足事項・評価項目などを朱書きで記述。すぐに授業に取り入れることができます。

教師用指導資料集

下記資料をROMに収録。webからもダウンロードできます。
 ・体育科における、年間計画、単元計画、指導案、評価などの考え方
 ・年間指導計画例、各単元の指導例・指導案
 ・学習カード例
 ・観点別学習状況評価規準分析表

「体育の学習」児童書は、年間計画に沿った単元配列のため、そのまま1年をとおして授業ができる構成になっています。

学年	学期	1学期	2学期	3学期
1年	2学期制	1学期		2学期
	3学期制	1学期		2学期
1年	時間	4月(4時間)	5月(11時間)	6月(12時間)
	領域・種目	運動ほぐし③の 鉄棒遊び④	固定施設遊び② かけっこ⑥	鬼遊び⑤ 多様な動きをつくる運動遊び⑥
2年	時間	4月(7時間)	5月(11時間)	6月(12時間)
	領域・種目	運動ほぐし③の 多様な動きをつくる運動遊び⑤	かけっこ・リレー⑥ 宝取り鬼⑤	平均台遊び② ボール投げゲーム⑥
3年	時間	4月(7時間)	5月(11時間)	6月(12時間)
	領域・種目	体ほぐし③の運動③ 多様な動きをつくる運動⑤	かけっこ・リレー⑥ マット運動⑥	保健 健康な生活④
4年	時間	4月(7時間)	5月(11時間)	6月(12時間)
	領域・種目	体ほぐし③の運動③ 多様な動きをつくる運動⑤	かけっこ・リレー⑥ マット運動⑥	保健 体の発育と健康④
5年	時間	4月(6時間)	5月(9時間)	6月(10時間)
	領域・種目	体ほぐし③の運動③ 短距離走・リレー⑤	マット運動⑥ 保健 心の健康③	フラッグフットボール(ゴール型)⑦ 水泳運動⑧
6年	時間	4月(6時間)	5月(9時間)	6月(10時間)
	領域・種目	体ほぐし③の運動③ 短距離走・リレー⑤	マット運動⑥ 保健 病気の予防④	ソフトバレーボール(ネット型)⑦ 水泳運動⑧

・表内の○数字は、配当時間数を表しています。
 ・5・6年の90時間の時間配当の仕方は、年度の初めと終わりに「2週で5時間」、気候のよい9月、10月に「週3時間」を集中して配当しています。

つまずきに対応した**解決法**がわかる！**デジタル 体育**

正しい動き、つまずきの例、つまずきに対応した解決法の動画をセットで提供。運動が苦手な児童に寄り添います！

つまずき解決法

「できない」を「できた」に！



**動画数
800本以上!**

正しい動き



正確な動き & 解説入り!

- 正確な動きの「お手本」映像に、押さえておきたい技能の解説入り
- どんな動きを目指したらよいかが一目でわかる!

つまずきの例



つまずく原因がわかる!

- 典型的な「つまずき」の映像に、つまずく原因の解説入り
- どうしてできない?の疑問を解消

解決法



つまずきに対応した解決法!

- 「つまずきの例」に対応した解決法、練習のしかたを提示!
- 練習で気をつけるポイント入り

撮影・保存機能



教師は…

保存した動画で、児童の技能の高まりを評価できる!

児童は…

今の自分の動きが確認できて課題が明確になる!

ボタンが押しやすいレイアウト

撮影画面



撮影したらすぐ確認、すぐ保存!

お気に入りマークもつけられる

フォルダ画面

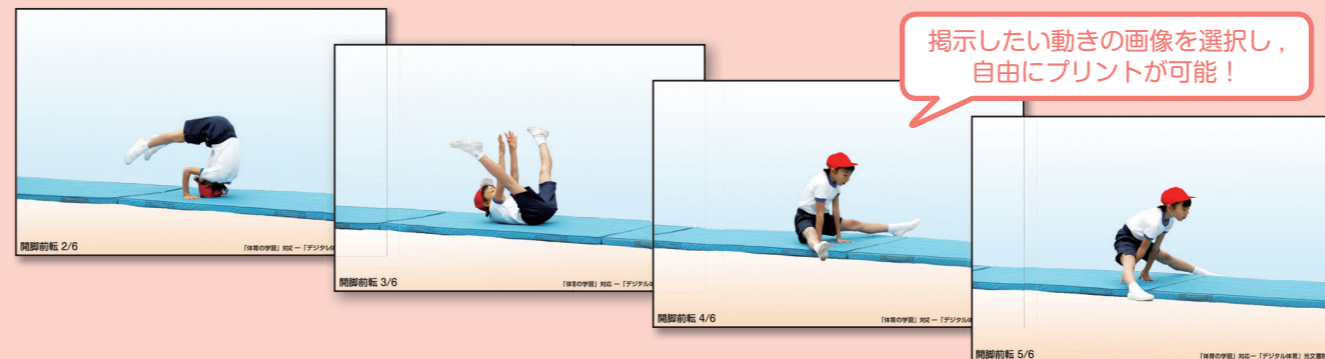


日時・種目で自動フォルダ分け保存!

掲示用写真素材集

印刷するだけで、いつでも簡単に資料が作成できます!

器械運動/マット、鉄棒、とび箱.....45技
陸上運動/ハードル走、走り幅とび、走り高とび....3種目



動きのポイントがよくわかるね!



※開発中につき、内容が変更になる可能性があります。

●収録動画一覧

領域	種目	区分	収録内容
器械	マット運動	前転	前転
			易しい場での開きやく前転
			開きやく前転
			易しい場でのしんしつ前転
			補助とう立前転
		とう立前転	
		とび前転	
		後転	後転
			開きやく後転
		とう立回転	後転とう立
	補助とう立ブリッジ		
	とう立ブリッジ		
	前方とう立回転		
	前方とう立回転とび		
	はね起き	首はね起き	
		頭はね起き	
	とう立	壁とう立	
		頭とう立	
	連続技	補助とう立	
		とう立	
初級			
鉄棒運動	上がり技	初級	
		中級	
		上級	
		補助さか上がり	
		さか上がり	
		ひざかけふり上がり	
		ひざかけ上がり	
		ももかけ上がり	
		け上がり	
		支持回転技	かかえこみ前回り
	前方支持回転		
	前方しんしつ支持回転		
	かかえこみ後ろ回り		
	後方支持回転		
	後方しんしつ支持回転		
	後方かたひざかけ回転		
	後方ももかけ回転		
	前方かたひざかけ回転		
	前方ももかけ回転		
	おり技	前回りおり	
転向前おり			
かた足ふみこし			
横とびこしおり			
両ひざかけとう立おり			
両ひざかけしん動おり			
初級			
中級			
上級			
とび箱運動		切り返しとび	開きやくとび
	かかえこみとび		
	くっしんとび		
	開きやくしん身とび		
	台上前転		
	回転とび	しんしつ台上前転	
		首はねとび	
		頭はねとび	
		前方くつわんとう立回転とび	
		前方とう立回転とび	
陸上	短きより走		
	減速しないでコーナーを走る		
	リレー		
	バトンパス		
	スタート～第1ハードル		
	インターバル		
	ハードリング		
	全体		
	走りばとび		
	助走		
ふみきり			
かがみとび～着地			
走り高とび	助走		
	ふみきり		
	はさみとび～着地		
投の運動	ステップしないで投げる		
	ステップして投げる		

領域	種目	区分	収録内容	
水泳	うく		ふしうき	
			だるまうき	
			せうき	
			けのび	
			らっこばた足	
	泳ぐ		(ビート板を使って)	
			ばた足	
			かえる足	
			クロール	
			平泳ぎ	
ボール	タグラグビー	ゲームのしょうかい	3対3 4対4	
		いろいろな動き	ボールを持ったら、 ゴールに向かって走る 味方にボールを手わたす 味方にパスを出す 相手をかわす	
		フラグ フットボール	ゲームのしょうかい	3対2 ランプレイのみ 3対3 4対3 4対4
			作戦例	後ろ向きボールかくし作戦 ショートパス作戦 ブロックラン作戦
			いろいろな動き	パスのしかた キャッチのしかた
			パスをもらうための動き	
			いろいろな動き	
	バスケット ボール	ゲームのしょうかい	バスケットボール ドリブルのしかた	
		いろいろな動き	パスの出し方 パスを受けてシュート パスの受け方	
		ボールけり ゲーム	ゲームのしょうかい	まもりなし・ボール1人1こ 4対3・ボール1人1こ 4対3・ボール1こ
			いろいろな動き	ボールのけり方 ボールの止め方 ボールの正面に動く
			サッカー	ゲームのしょうかい
	いろいろな動き			ボールを持ったときに、 ゴールに体向ける パスのしかた パスの止め方 マークの外し方 マークを外しながら、 パスを受けてシュート
	ソフト バレーボール			ゲームのしょうかい
		いろいろな動き		キャッチなし サーブのうち方 レシーブのしかた
		三角 ベースボール		ゲームのしょうかい
			いろいろな動き	ボールのうち方 ボールのとり方 ボールのなげ方
			リズムダンス	ロックのリズム
	サンバのリズム			おへそでサンバのリズムにのる サンバのリズム 2人組×4組
	はげしく○○ する (表現運動)			ほぐしの活動
ひと流れの動き		洗われる洗たく物の様子 火山が激しくばく発する様子 タイムセールの様子		
ひとまとまりの動き		洗たく物の旅 激安! バーゲンセール		
ほぐしの活動		心と体をほぐそう		
ひと流れの動き		我が家の朝は大変! 調理実習、大失敗! 夜の学校に閉じこめられた		
思い出の○○ (表現運動)	ひとまとまりの動き	大逆転! 思い出のスポーツ大会 夜の学校探検		

収録コンテンツ

- ・つまずき解決法
- ・掲示用写真素材集
- ・教師用指導資料集

教師用指導資料集

- ①小学校体育年間指導計画例
- ②体育科の年間指導計画例 (学年別)
- ③観点別学習状況評価規準 分析表
- ④単元計画例 (学年別)
- ⑤学習カードの例

※制作中につき、収録内容は予告なく変更することがあります。

デジタル体 ご利用方法

*製品の仕様は開発中または改良のため、予告なく変更される場合がございます。予めご了承ください。

Windows版

インストールしてご利用いただけます。
なお、ご利用には下記 OS、Microsoft.NET Framework、Internet Explorer が必要です。

【対応 OS】
Microsoft Windows® 8.1/10
【Microsoft .NET Framework】
4.5.2以降

【Internet Explorer】
11

*[掲示用写真素材集][教師用指導資料集]は、指導者用の機能です。
*使用期限は、採択年度の3月末日までです。

【動作環境】

- CPU: Intel Atom Z3740 または同等以上
- メモリ: 2GB 以上
- ディスプレイ/表示色: 1024×768 ドット 以上/High Color(16ビット)以上

ipad版

インストールしてご利用いただけます。
なお、ご利用には下記 OS が必要です。
また、インストールには Apple ID が必要です。

【OS】
iOS 9.0~12.1

*使用期限は、採択年度の3月末日までです。
*Apple IDの詳細は、Web サイトなどでご確認ください。

●最新情報は、HPにて随時公開●

<https://www.kobun.co.jp>