

2021 年度版 内容解説資料

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

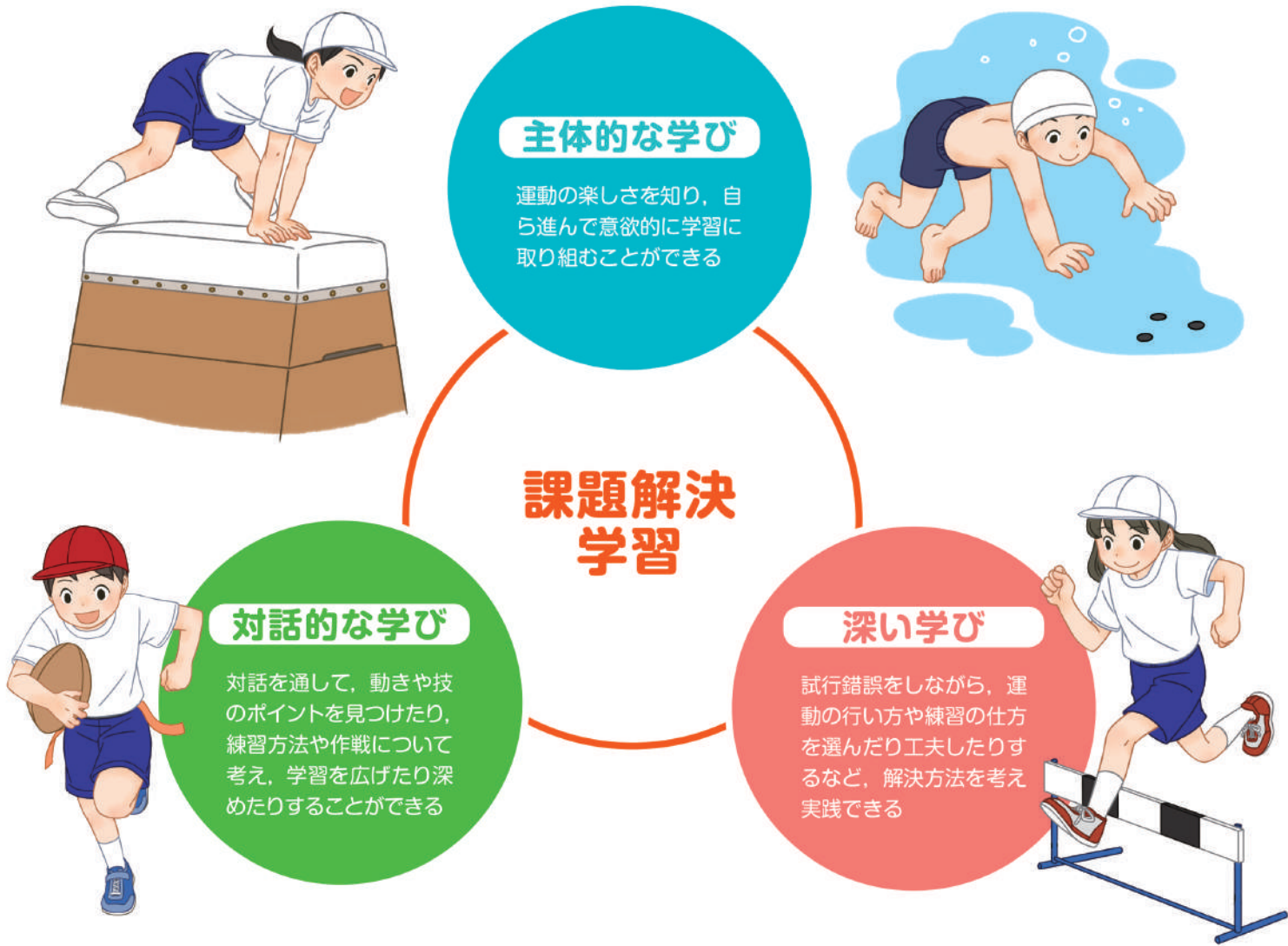
定価

児童書	510円(税込)
指導書	2,900円(税込)

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。

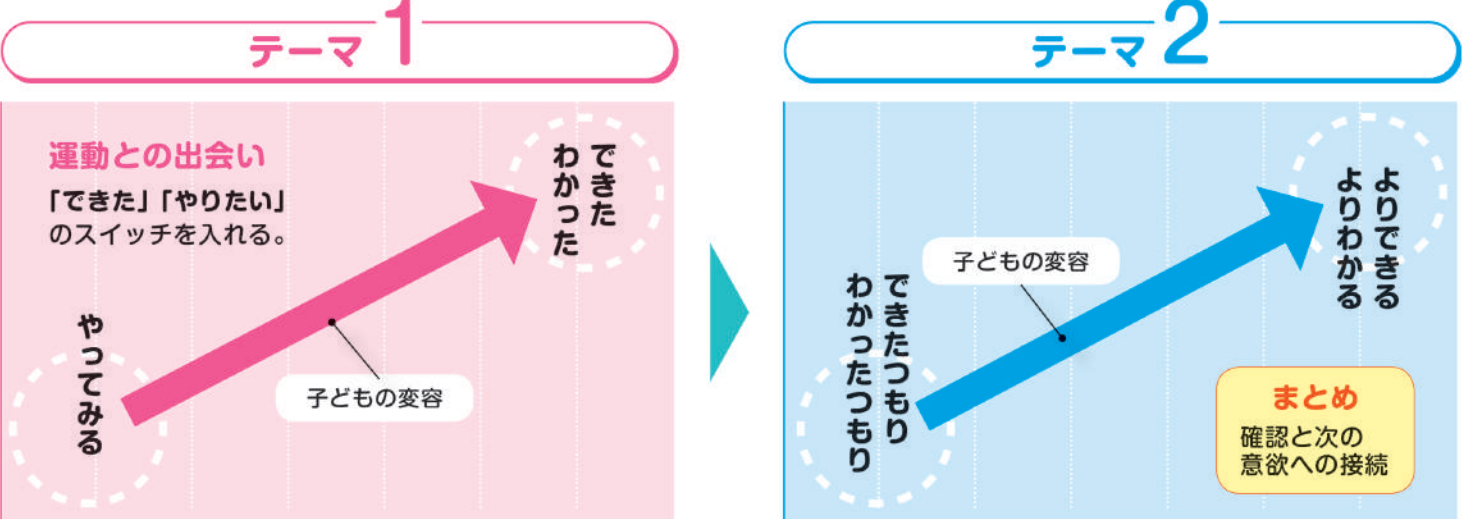
本副読本では、そうした「学び」の実現を目指し、「運動の特性」と「課題解決的な学習」を大切にしながら、先生と子どもが協働で授業をイメージできるよう構成を工夫しました。

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方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、単元を通した振り返りを行い、次の学習につなげます。



編集委員

監修		顧問	
日本体育大学教授	白旗 和也	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	大越 正大	埼玉県さいたま市立常盤小学校教諭	大澤 諭
日本女子体育大学准教授	須甲 理生	東京都中野区立みなみの小学校主幹教諭	計良 真美
東京学芸大学教授	鈴木 聡	東京都調布市立第三小学校指導教諭	小島 大樹
大阪体育大学講師	陳 洋明	千葉県鎌ヶ谷市立東部小学校教諭	佐々木 優
流通経済大学教授	福ヶ迫善彦	神奈川県川崎市立古川小学校統括教諭	佐藤 映子
国士舘大学教授	細越 淳二	徳島県徳島市立千松小学校教諭	杉本 智香
日本大学教授	水島 宏一	東京都杉並区立杉並第四小学校教諭	谷口 恒宏
筑波大学准教授	三田部 勇	千葉県松戸市立中部小学校教頭	羽賀 弘美
ノートルダム清心女子大学准教授	安江 美保	高知大学教育学部附属小学校教諭	平野 大輔
静岡大学講師	山崎 朱音		他3名
宮城県仙台市立古城小学校教諭	朝倉 浩一		
山口県山口市立佐山小学校教諭	有田 敏広		
			(所属・肩書は2020年8月現在)

(所属・肩書は2020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ペースをつくります。

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

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。

テーマ1

自分の力に合った技を身につけよう。

テーマ2

技の組み合わせに挑戦しよう。

動画



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。

止まったら、3秒数えよう。



1

技の行い方を知る。

2

自分に合った技を選ぶ。

3

場を選び、技や技の練習をする。

毎時間のはじめに

うさぎとび



手おし車



はらばい飛行機



体を反らしてゆりかご



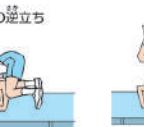
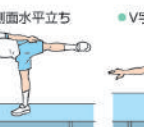
水平バランス



背支持倒立で足開き



順番を決めて行おう。技の練習にもなるよ。



伝え合おう

うまくいったかな？

他の人の技を見るときに、何を見て何を伝えたいかわからないよ。

どうしてかな？

一度にいろいろなポイントをかくにんするのは大変だよ。

どうしたらいいかな？

ポイントをひとつずつ、両足が同時に着地しているかを見よう。

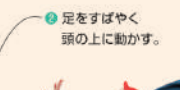
開脚技は、どうしたら勢いがつくのかを見よう。

例2 しんしつ後転

1 手を先に置いてからおしりを置いて転がる。



2 足をすばやく頭の上に動かす。



3 手を置いてマットをおしながら、足をつま先から下ろす。



4 両手でマットをおしはなす。



練習の仕方の例

●だん差を利用する。①



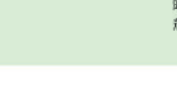
●坂のマットを使う。②③



●足の着地位置を手に近づけていく。④



●頭が坂のどちゅうに落ちないように転がる。



例1 開脚前転

1 こしを高くして手を高く、大きく転がる。



2 手を見ながらマットをおして起き上がる。



練習の仕方の例

●両手は上に



●足を前にふり、足を伸ばして開脚→こしを上げる。①②



●低いマットを重ねた場で開脚前転をする。③④



●マットの角を使って前転→足を開いて立つ。⑤⑥



10

11

(5年)

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。

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

次のことがよくできたら◎、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。

動画

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

大きなうさぎとび

連続とび①

連続とび②

前後・左右に
うで立て歩き

かえるの逆立ち

かえるの
足打ち

手おし車

約束

順番を守り、
をつけて、
え合って

伝え合おう

ポイントをもとに、見合って教え
どうすればもっときれいにできるか

ポイントと行い方を知る。

自分に合った技を選んでとぶ。

例1 開脚とび

両足のつま先で、
バーンと
強くふみ切る。

うでを顔の前にすばやく
ふり出し、速くに手を高く。

とび箱を強く
下におす。

足のうら全体を
着き、ひざを曲げ、
ピタッと着地を
せめる。

練習の仕方の例

うさぎとび

連続とび

2台のとび箱の上から
開脚とび

とび箱の上へうさぎとび

つきはなして
から、手を
たたく。

何回たたく
かな？

例2 かかえこみとび

両足のつま先で、バーンと
強くふみ切る。

とび箱をおすようにして、
前方に手を置く。

とび箱を強くおしながら、
ひざをむねに近づける。

着地点を
見て着地する。

練習の仕方の例

うさぎとびの連続

うさぎとびで、マットをとびこす（連続）

とび箱1 だんへ手を置いてとび上がり

ステージへの
とび上がり

二次元コードから
読み込み！

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

うでを前にふり出す
つま先で強く切る

とび箱をおす

体を起こして、
着地のじゃんぴをする

ひざを曲げ、
着地を止める

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 ● 鉄棒運動 さか上がり、前方支持回転など 21 技 ● とび箱運動 開脚とび、台上前転など 8 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
		ボ ー ル	● タグラグビー ● フラグフットボール ● 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	● 短きより走 ● リレー ● ハードル走 ● 走りばとび ● 走り高とび ● 投の運動	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

ここがポイント！

- ✓ 詳しいポイント付きの映像で、動きの
イメージが付きやすい！
- ✓ 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！

※上記資料をROMに収録。webからダウンロードもできます。

- ・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！

選択

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

選択

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…

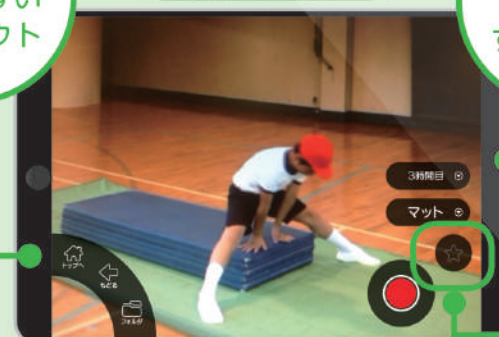
保存した動画で、児童の技能の高まりを評価できる！

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



掲示したい動きの画像を選択し、自由にプリントが可能！

動きのポイントがよくわかるね！



※開発につき、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 開きやく後転 しんしつ後転
		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 側方とう立回転 ロンダート
			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 補助とう立 とう立
		連続技	初級 中級 上級
	鉄棒運動	上がり技	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
			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 後方がたひざかけ回転 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
			連続技 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 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
			回転とび
	陸上	短きより走	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
		ハードル走	スタート～第1 ハードル インターバル ハードリング 全体
			助走 助走 かがみとび～着地
		走り高とび	助走 助走 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	泳ぐ	ふしうき だるまうき せうき けのび らっこばた足 (ビート板を使って) ばた足 かえる足 クロール 平泳ぎ
			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
			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 パスのしかた
	フラッグフットボール	いろいろな動き	キャッチのしかた パスをもらうための動き
			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 パスの出し方 パスを受けてシュート パスの受け方
			いろいろな動き 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 ボールのけり方 ボールの止め方 ボールの正面に動く グリッドサッカー 六角形サッカー
			いろいろな動き ボールを持ったときに、 ゴールに体を向ける 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
			3回キャッチ 2回キャッチ 1回キャッチ キャッチなし
ボール	バスケットボール	いろいろな動き	サーブのうち方 レシーブのしかた バットレスベースボール ティーボール ボールのうち方 ボールのとり方 ボールの投げ方 おへそでロックのリズムにのる ロックのリズム 2人組×4組
			ゲームのしょうかい おへそでサンパのリズムにのる サンパのリズム 2人組×4組
	サッカー	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
			いろいろな動き ボールの投げ方 おへそでロックのリズムにのる ロックのリズム 2人組×4組
	ソフトバレーボール	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
	三角ベースボール	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
	リズムダンス	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
表現	はげしく○○する(表現運動)	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
	思い出の○○(表現運動)	いろいろな動き	ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール
			ゲームのしょうかい ティール
			ほぐしの活動 心と体をほぐそう 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 洗たく物の旅 激安！バーゲンセール

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

※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/>