

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

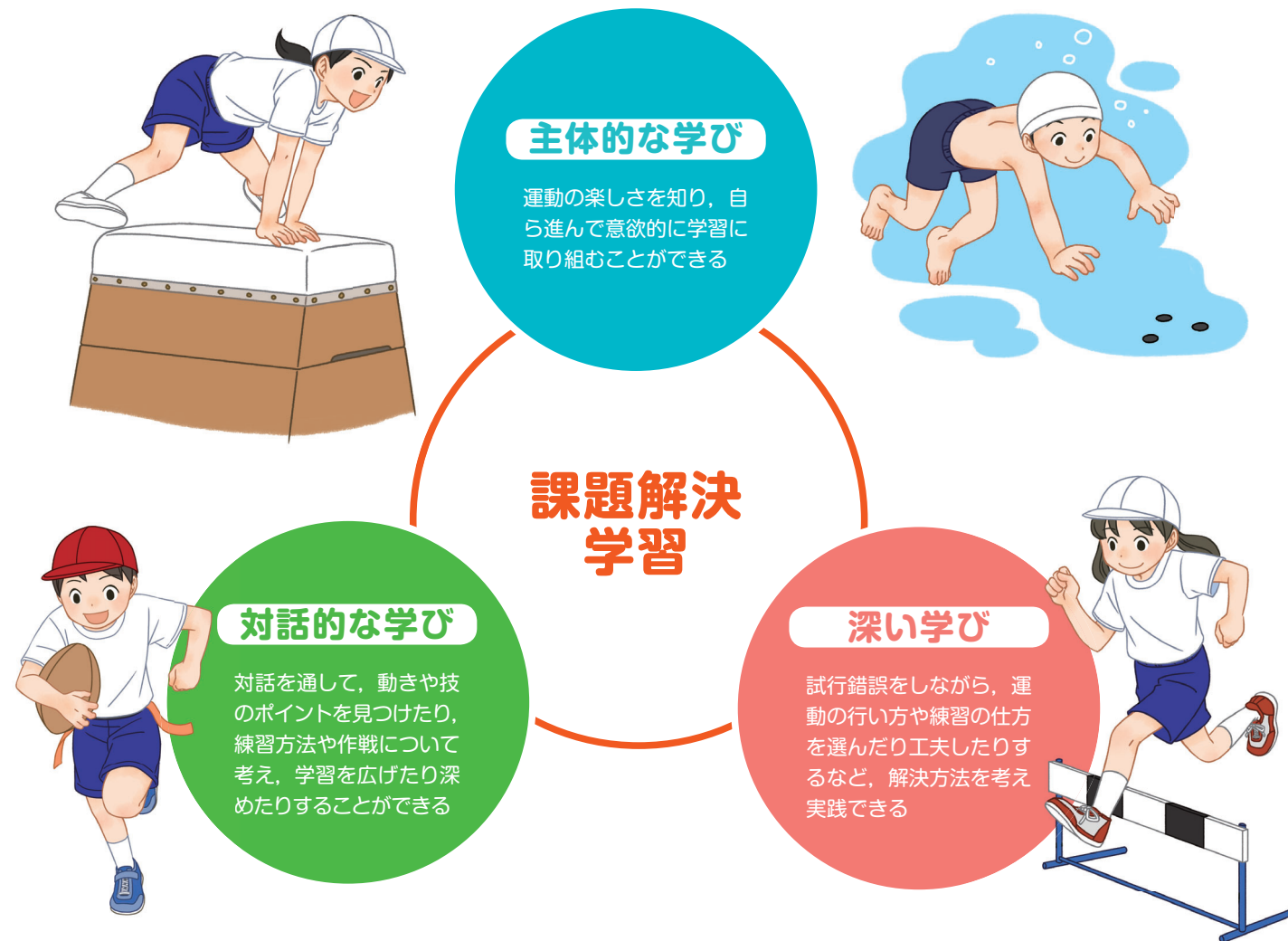
定価

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。

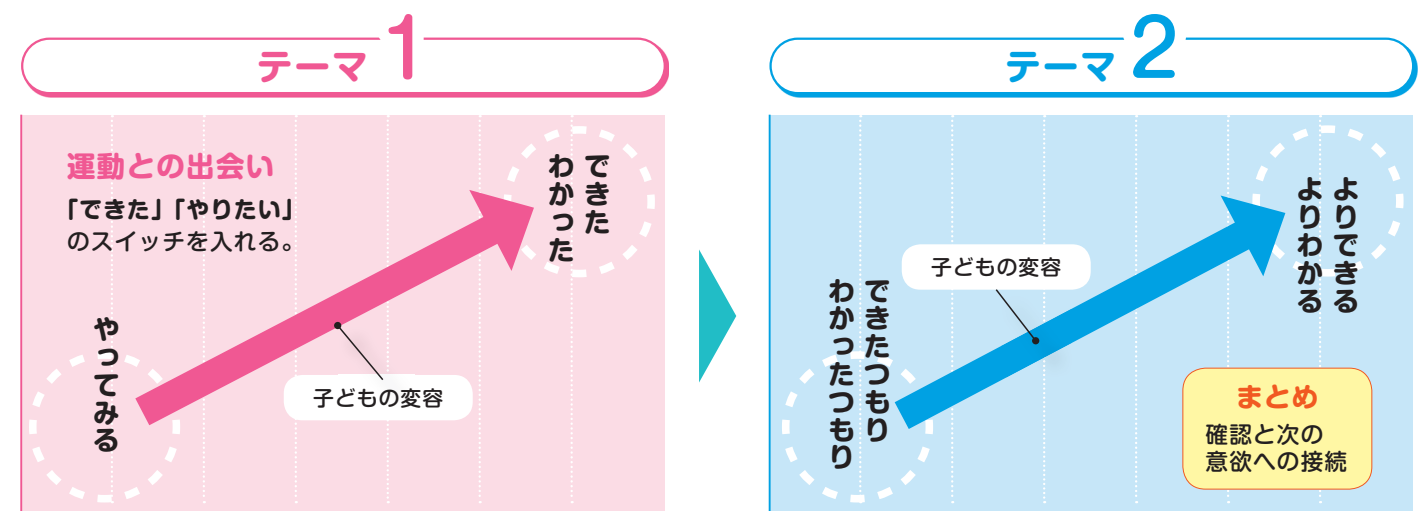
本副読本では、そうした「学び」の実現を目指し、「運動の特性」と「課題解決的な学習」を大切にしながら、先生と子どもが協働で授業をイメージできるよう構成を工夫しました。

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

日本体育大学教授

白旗 和也

顧問

国土舘大学名誉教授
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
国土舘大学講師
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
横浜国立大学准教授

大越 正大
須甲 理生
陳 洋明
水島 宏一
三田部 勇
安江 美保
山崎 朱音

宮城県仙台市立古城小学校教諭
東京都中野区立みなみの小学校主幹教諭
東京都調布市立八雲台小学校指導教諭
千葉県我孫子市立湖北小学校教諭
東京都墨田区立外手小学校教諭
神奈川県川崎市立柿生小学校校長
東京都杉並区立高円寺小学校主幹教諭
千葉県松戸市立幸谷小学校校長
高知大学教育学部附属小学校教諭

朝倉 浩一
計良 真美
小島 大樹
佐々木 優
杉本 智香
杉本 眞智子
谷口 恒宏
羽賀 弘美
平野 大輔
他8名

(所属・肩書は2022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、技を組み合わせたりする。

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。



毎時間のはじめに

●うさぎとび



●手おし車



●かえるの足打ち



●ゆりかごから起き上がる



●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。

●かた足側面水平立ち



●V字バランス



●かえるの逆立ち



●頭倒立で、足を交ごに曲げのぼし



1

技の行い方を知る。

2

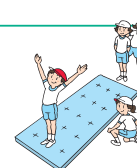
自分に合った技を選ぶ。

3

場を選び、技や技の練習をする。

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 開脚前転



練習の仕方の例



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らいいかわからないよ。

どうしてかな？

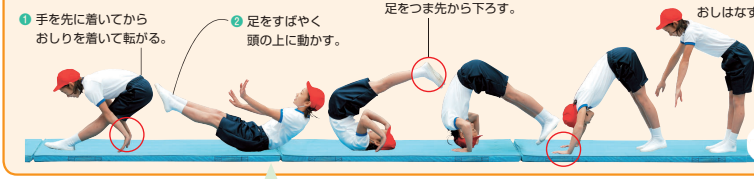
一度にいろいろなポイントをかくにんするのは大変だよ。

どうしたらいいかな？

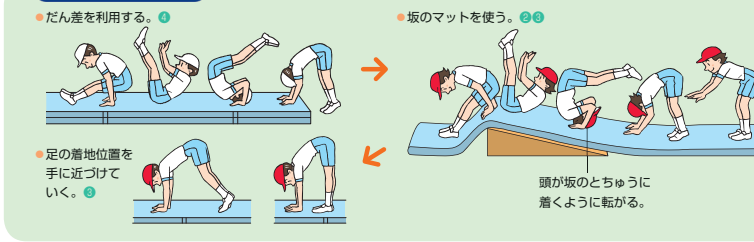
ポイントをしばらく、両足が同時に着地しているかを見よう。

開脚は、どうしたら勢いがつくのかを見よう。

例2 しんしつ後転



練習の仕方の例



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。()

年間指導計画例

[illegible]

2学期制		1学期										2学期										3学期																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3学期制		1学期										2学期										3学期																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5年	時間	4月(6時間)					5月(9時間)					6月(10時間)					7月(7時間)					9月(12時間)					10月(11時間)					11月(10時間)					12月(7時間)					1月(6時間)					2月(7時間)					3月(5時間)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	領域・種目	体ほぐしの運動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					激しく〇〇する(表現)⑥					鉄棒運動⑤					ソフトボール(ベースボール型)⑦					走り幅跳び⑤					フォークダンス(日本の踊り)③					ハードル走⑥					体の動きを高める運動⑧					跳び箱運動⑥					保健けがの防止⑤					シートバスケットボール(ゴール型)⑦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
												保健学習期間																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

- ・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。

つますきに対応した解決法がわかる！デジタル 体育

正しい動き、つますきの例、つます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！

つますき解決法

「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

つますきの例



つますく原因がわかる！

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

選択

解決法



つますきに対応した解決法！

- 「つますきの例」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…

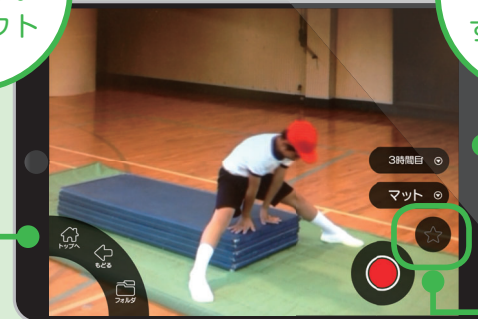
保存した動画で、児童の技能の高まりを評価できる！

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

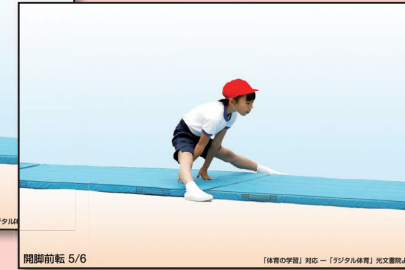


日時・種目で自動フォルダ分け保存！

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
		後転	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
	鉄棒運動	はね起き	側方とう立回転
			ロンダート
			首はね起き
			頭はね起き
			壁とう立
		とう立	頭とう立
			補助とう立
			とう立
		連続技	初級
			中級
			上級
器 械	上がり技	補助さか上がり	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
		支持回転技	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
	おり技	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
		連続技	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
陸 上	とび箱運動	切り返しとび	両ひざかけしん動おり
			初級
			中級
			上級
		回転とび	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
	走り高とび	走り高とび	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
		投の運動	短きより走
			減速しないのでコーナーを走る
			リレー
			バトンパス
			スタート～第1ハードル
表 現	水 泳	うく	インターバル
			ハードリング
			全体
			助走
			ふみきり
		泳ぐ	かがみとび～着地
			助走
			ふみきり
			はさみとび～着地
			ステップしないで投げる
	ボール	ゲームのしょうかい	ステップして投げる
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
		いろいろな動き	いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
	表 現	ゲームのしょうかい	いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
		いろいろな動き	いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き
			いろいろな動き

※一部動画内容が変更になる可能性があります。

収録コンテンツ

- ・つますき解決法
- ・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標準 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 : 10～12 / iPadOS : 13
※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/>