

2023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

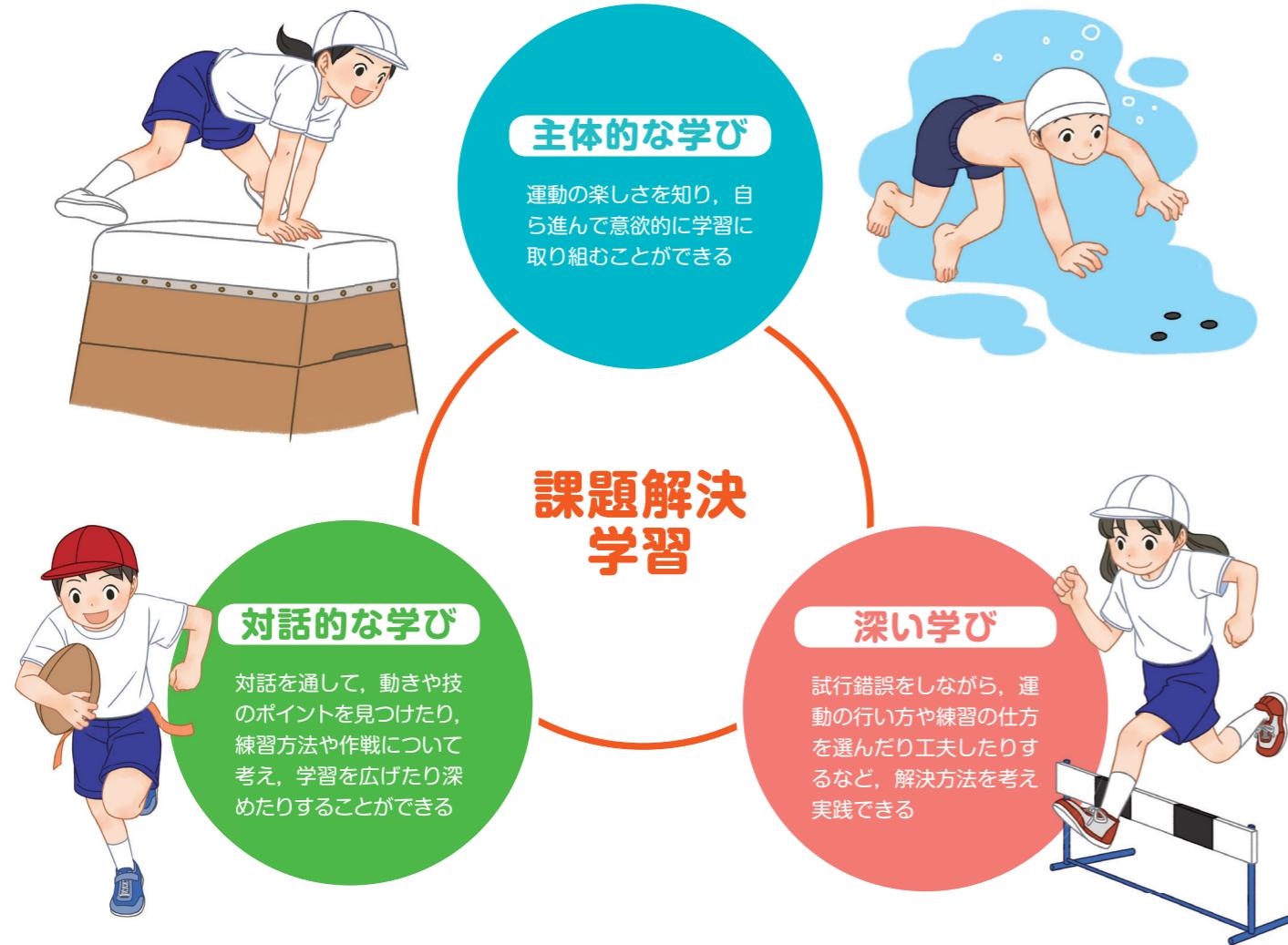
定価

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。

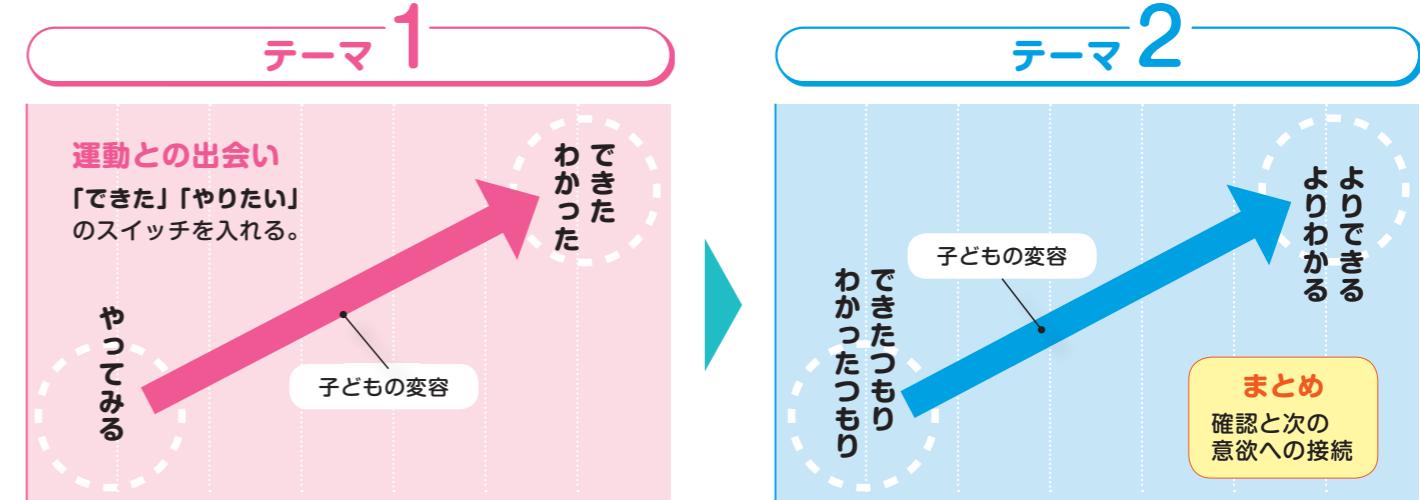
本副読本では、こうした「学び」の実現を目指し、「運動の特性」と「課題解決的な学習」を大切にしながら、先生と子どもが協働で授業をイメージできるよう構成を工夫しました。

具体的には、各单元を「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く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くよう、
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、運動の魅力を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
國立館大学名誉教授
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
國立館大学講師
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

児童が自己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くように、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よいか、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。

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。

主 **対** **深**

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て、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。

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
① こしを高くして手を着き、大きく転がる。
② 手をまたの近くに着き、かかとを同時にマットに着く。
③ 手を見ながらマットをおおして起き上がる。

練習の仕方の例
両手は上に、足を前にひし、足を伸ばして開脚→こしを上げる。→細いマットを重ねた場で開脚前転をする。→マットの角を使って前転→足を開いて立つ。

テーマ2 伝えあう

例2 しんしつ後転
① 手を前に着いてからお尻を着いて転がる。
② 足をすばやく頭の上に動かす。
③ 手でマットをおしなはず。

練習の仕方の例
① だん差を利用する。
② 坂のマットを使う。
③ 足の着地位置を手に近づけていく。

10 11 (5年)

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

次のがよくできたら○、できたら○、できなかつたら△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る。()
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、すんでマット運動に取り組めた。()

紙面から再生できる手本動画

紙面に二次元コードを掲載。
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。



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！

● 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
陸上	短きより走 走りはばとび リレー 走り高とび ハードル走 投の運動
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 バスケットボール ソフトバレーボール フラッグフットボール サッカー 三角ベースボール
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



教師用指導書（朱書）と充実の資料



『体育の学習 教師用指導書 5年』

解説・補足事項
などを掲載。
すぐに授業に
取り入れることができます。

施設・用具の準備や、
関連する動画が
確認できます。

『体育の学習 教師用指導書（朱書）』
定価 各学年

1～6年 2,900円（税込）

※『体育の学習』とは別商品です。

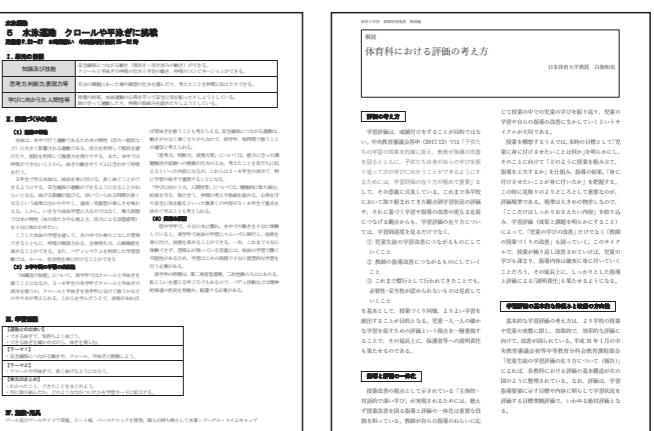
『体育の学習 教師用指導書』にはデジタル教材「デジ体」が付きます！

● 端末にインストールして児童も教師も使用できます。



- ①つまづき解決法（動画コンテンツ）
 - ②撮影・保存機能
 - ③掲示用写真素材集
- 詳細は 10～12 ページに掲載。

● デジ体には教師用資料もデータで収録



- ① 年間指導計画例 (Excel) → 8～9 ページに掲載。
 - ② 各単元の学習指導案 (Word)
 - ③ 「評価の考え方」など (PDF)
- ※一部資料は、光文書院のウェブサイトからもダウンロードできます。

年間指導計画例

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																																																															
時間	4月（4時間）				5月（11時間）					6月（12時間）						7月（9時間）			9月（12時間）						10月（12時間）						11月（12時間）						12月（8時間）				1月（7時間）				2月（9時間）				3月（6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	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101
1年 領域・種目	運動遊び ③の 運びし ほぐす	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		水遊び ⑩			運動遊び ②の ほぐし	多様な 動きをつくる 運動遊び ⑤	リズム遊び ②	ろく木遊び ②		ボール投げ ゲーム ⑤	幅跳び遊び ⑤		流れ星ゲーム (ボール投げ ゲーム) ⑤		ハードル リレー ⑤	ボールけり ゲーム ⑥		跳び箱遊び ⑤		多様な動きを つくる 運動遊び ⑤		リズム遊び② (フォークダンス含む)		いろいろなものに 変身！ (表現遊び) ④		ボール遊び ⑥	鬼																																																																				

●体づくり運動 21(ほぐし③②+多様⑥⑤⑤) / 装備・器具 17(固定②ろく木②+マット④+铁棒④+跳び箱⑤) / 走・跳 16(走⑥⑤+跳⑤) / 水遊び 10 / ゲーム 27(ボール投げ⑥⑤+ボールけり⑥+鬼遊び⑤+ボール運び鬼⑥) / 表現リズム 11(表現遊び③④+リズム遊び②②)

時間	4月(7時間)							5月(11時間)							6月(12時間)							7月(9時間)							9月(12時間)							10月(12時間)							11月(12時間)							12月(8時間)							1月(7時間)							2月(9時間)							3月(6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	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
2年 領域・種目	運動遊び③の運び	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	水遊び⑧	マット遊び④	運動遊び②の運び	多様な動きをつくる運動遊び⑥	遊園地へゴー！(表現遊び)④	リズム遊び②	固定施設遊び②	高跳び遊び⑤	ボール運び鬼⑥	ハードルリレー⑥	キックベースボール(ボールけりゲーム)⑥	跳び箱遊び⑤	リズム遊び②	生き物ランドで変身！(表現遊び)④	ドーナツサッカー(ボールけりゲーム)⑥																																																																																			

●体づくり運動 21 (ほぐし③②+多様⑤⑥⑤) / 器械・器具 17 (平均台②固定②+マット④+鉄棒④+跳び箱⑤) / 走・跳 18 (走⑥⑥+跳⑤+投①) / 水遊び 8 / ゲーム 29 (ボール投げ⑥+ボールけり⑥⑥+宝取り鬼⑤+ボール運び鬼⑥) / 表現リズム 12 (表現遊び④④+リズム遊び②②)

●体づくり運動 16 (ほぐし①③②+多様⑤⑥) / 器械 20 (マット⑥+鉛棒⑥+跳び箱⑧) / 走・跳 18 (走⑥⑥+跳⑥) / 水泳 8 / ゲーム 27 (ゴー)型 陸取り⑦手⑧+ネット型⑥+ベースボール リ,型⑥) / 表現 12 (表現⑥+リズム⑥) / 保健 4

●体つく運動 16(ほぐし③+多様⑤⑧) / 器械 20(マット⑥+鉄棒⑥+跳箱⑧) / 走-跳 18(走⑥+跳⑥+投①) / 水泳 8 / ゲーム 27(ゴー!型 陸取り⑦足⑧+ネット型⑨+ベースボール⑥) / 表現 12(表現⑥+リズム⑥) / 保健 4

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																																																															
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
5 年	領域・種目	体ほぐしの運動②	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	（日本の踊り）フォーラクダンス③	ハーダル走⑥	体の動きを高める運動⑧	飛び箱運動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	保健学習期間																																																																						

●体づくり運動 11(ほこ) / ②体の動き(⑥) / 器械 16(ゴム④+鉄棒④+跳び箱⑥) / 陸上 16(走④+跳投:2種競技④+跳⑥) / 北京 8(ボル運動 22(ゴル)型、手⑦弓⑨+タッ

- ・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！



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

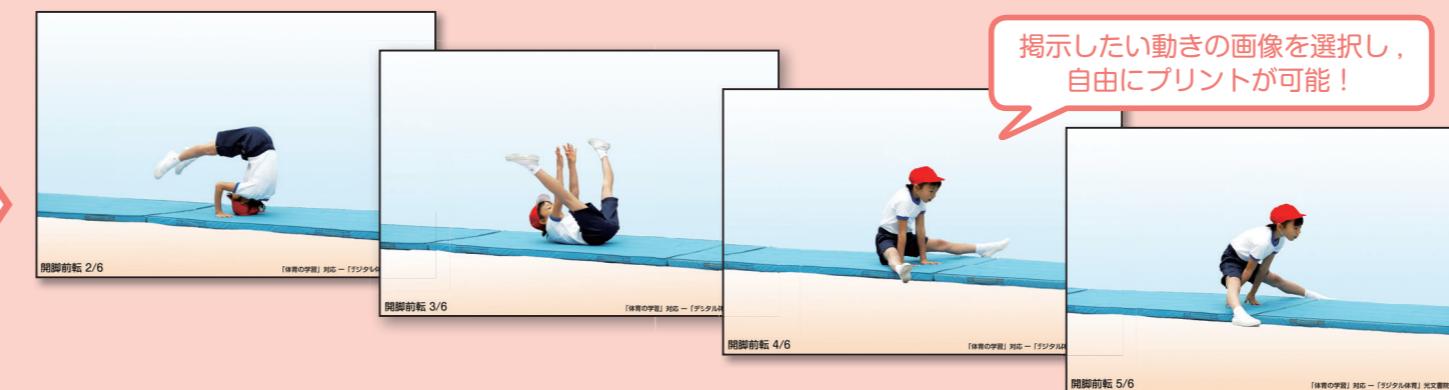


日時・種目で
自動フォルダ
分け保存！

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



※開発中につき、内容が変更になる可能性があります。

デジタル体操 800本以上の動画で学習をサポート!

デジタル体育

●収録動画一覧

領域	種目	区分	収録内容
マット運動	前転	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 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 ロンドート
		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
		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
	支持回転技	かかえこみ前回り	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
		回転とび	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
		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
陸上	ハーダル走	スタート～第1ハーダル	
		インターバル	
		ハードリング	
	走りはばとび	助走	
		ふみきり	
	走り高とび	かがみとび～着地	
		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		

*一部動画内容が変更になる可能性があります。

領域	種目	区分	収録内容
水泳	うく	前	ふしうき だるまうき せうき
		後	けのび らっこばた足 (ビート板を使って) ばた足
		泳ぐ	かえる足 クロール 平泳ぎ
		タグラグビー	3対3 4体4 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
		ゲームのしようかい	3対2 ランプレイのみ 3対3 4対3 4対4 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
	フラッグ フットボール	いろいろな動き	いろいろな動き
		ゲームのしようかい	3対3 4対3 4対4 4対4 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
		作戦例	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 6角形サッカー 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
		ゲームのしようかい	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	ゲームのしようかい
		ゲームのしようかい	バスケットボール ドリブルのしかた バスの出し方 バスを受けてシュート バスの受け方
		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 6角形サッカー 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 バスの止め方 マークの外し方 マークを外しながら、 バスを受けてシュート
		ゲームのしようかい	3回キャッチ 2回キャッチ 1回キャッチ キャッチなし
		いろいろな動き	ゲームのしようかい
	サッカー	いろいろな動き	ゲームのしようかい
		ゲームのしようかい	3回キャッチ 2回キャッチ 1回キャッチ キャッチなし
		いろいろな動き	ゲームのしようかい
		いろいろな動き	ゲームのしようかい
		ゲームのしようかい	3回キャッチ 2回キャッチ 1回キャッチ キャッチなし
表現	ソフト バレーボール	いろいろな動き	ゲームのしようかい
		いろいろな動き	サーブのうち方 レシーブのしかた
		ゲームのしようかい	バットレスベースボール ティーポール
		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
		ゲームのしようかい	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
	はげしく○○ する (表現運動)	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
		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
		ひと流れの動き	洗たく物の旅 激安!バーゲンセール
		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 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 大逆転!思い出のスポーツ大会 夜の学校探検
	思い出の○○ (表現運動)	ひと流れの動き	
		ひとまとまりの動き	

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。

デジタル体操 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/>