

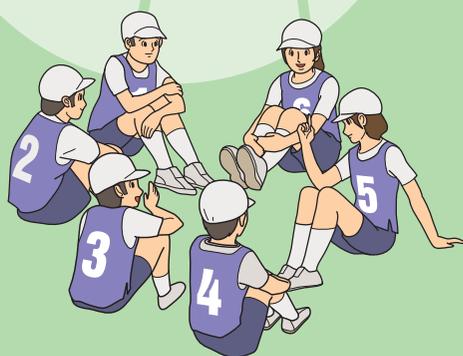
全面改訂しました!

# わたしたちの体育

監修：筑波大学名誉教授・元日本体育学会会長・教育学博士 成田十次郎 編集：中・四国小学校体育連盟



学び合う体育へ  
授業が変わる!



## 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、  
2か年の指導計画と、より  
**豊富な動き**に対応!



**新しい内容**も追加し、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!



新たに加わった、  
「**技能+**“**知識**”面  
についても  
わかりやすく網羅!



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判になり、  
**情報量が大幅にアップ!**



# 本書の特徴

**やってみよう** → **活動1** → **活動2**

- ・多くの練習の場や工夫が満載!
- ・全体が見通せる单元イメージを収録!
- ・実践に裏付けられた、配慮が必要な児童への気づき、言葉かけが充実!
- ・発達段階に応じた、学年別の紙面構成!
- ・新体カテストにも対応!
- ・地域の特性に合わせ、“スキー”も収録!

*実践・研究にもとづく運動例が豊富!*

# 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しています。

1ページ目には、全体図! その領域の楽しさや特性をわかりやすく!



子どもにとってわかりやすく、楽しいイラストが満載!

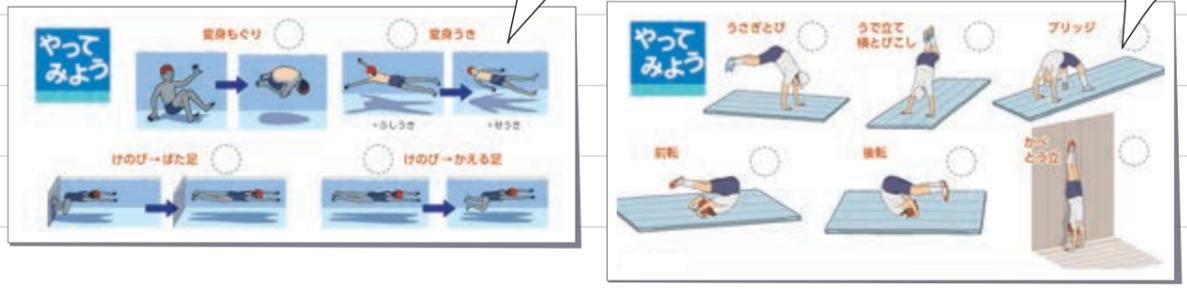
教師の言葉かけや、児童同士の関わり合いを含めた吹き出しで、より実践的に!

運動や体育の苦手な児童が、“何を学ぶか”がわかりやすい!

## やってみよう

### 心と体の準備

学習の始めに、みんなができる運動・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!



## 活動1 → 活動2

### 身に付ける学習内容

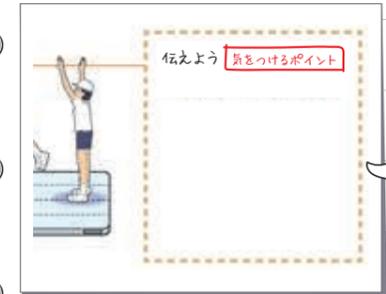


技のポイントがチェックできる!

### 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、練習の場や工夫が豊富!

記録などの記入欄も充実!



「伝えよう」の欄の新設!

## 学習のあしあと

学習のあしあと	自分の目標とした動きや、わざなどができましたか。	よくできた
1	課題を履けたり、活動をくふうしたりして、考えたことを友達に伝えましたか。	できた
2	友達の考えをみとめ、選んで運動ができましたか。	がんばろう
3		
4		
5		
6		
7		
8		

「学習のあしあと」で評価ができる!

## 表現運動CD

より使いやすく編集!

(5枚組【解説書付き】)

**特徴**

- ① 全曲オリジナル  
子どもが夢中になり、イメージが広がり、自然な動きに。
- ② すぐに授業で使える  
「やってみよう」で、「活動①」で、「活動②」で。
- ③ 幅広く使える  
学級活動や集会、運動会にも。

市販の曲ではなかなか手に入らない音源など、『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!

# 指導書

中・四国9県の現場の先生方が  
編集しました!!

全編A4判にリニューアル

児童書に完全対応

情報量もさらに充実!!

これがあれば安心して  
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



おもむく運動、浮く運動、ばたきやかえの運動を確立しながら行えるようにする。

①活動1を行う。(ペアやグループ)

○児童書に書かれている練習の仕方やコースの使い方、練習のポイントを参照できるようにする。

○安全確保の運動

浮き沈みの基本を確認するとともに、補助用(ビート板・ペットボトル)や仲間の手を借りて体力を借りて浮くことができるようにする。自分の力で浮くことができるようになったら、手足を動かして浮くことも練習できるようにする。

また、浮き沈みを繰り返したり、手を使って呼吸したりして命を守るための安全確保の運動も行う。

○クロール・平泳ぎ

クロールや平泳ぎの基本の動きを理解するとともに、キックの仕方や手のかきと呼吸の仕方を確認できるようにする。ペアやグループで練習を付けて練習し、泳ぎを習得できるように促す。

うまくできない児童には、つまみ棒に似た練習の棒やそれに似た補助具を使用する。

②互いの動きを見合い、動きのポイントや成果を伝え合う。

③本時のまとめを行う。

○のめあてに沿って本時の成果など学習のまとめをし、次時の学習活動につなげる。



練習の頃の工夫

【安全確保の運動】

○浮き沈みの練習

- ・ビート板を持って 顔面だけが水面に出るように全身の力を抜くことができるようにしたい。
- ・ペットボトルを持って ペットボトルを顔の下に固定する。
- ・支えてもらって 腕に手を添えて支持する。

○浮き沈みの練習

- ・浮き沈みではこれまで取り上げてきた浮く動きと沈む動きを繰り返すとともに、浮いてくるときに手を使って呼吸ができるようにする。
- ・「息を止めると浮く」「息を吐くと沈む」ことを理解できる場を設定することから始める。

【クロール】

○キック

- ・プールサイドを使ったり、ペアを組んだりして水を流る感覚を養うことができるようにする。

○手のかき

- ・歩きながらリズムカルに声を出しながら手のかきを行ったり、ヘルパーを使って手のかきだけで泳いでみたりして、しっかりと水をかく感覚を養うことができるようにする。

○呼吸

- ・手のかきとキック、呼吸のタイミングをつかむことができるようにする。プールサイドで「かいて」「ブハハ」「かいて」「のびる」の一連の動きを声に出しながら行い、平泳ぎ独特のリズムを感じることができるようになる。

苦手な児童への配慮の例

【安全確保の運動】

○浮き沈みの姿勢での呼吸を続けることが苦手

- ・浅い場所ではかかとを付けたまま浮き沈みの姿勢を練習する場を設ける。
- ・補助具を胸に抱える。
- ・仲間の手や足を支えてもらう。

○浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手

- ・体が自然に浮いてくるまで待つ。
- ・顔をゆっくりと動かして呼吸する。

【クロール】

○前方に伸ばした手が下がり、手のかきに呼吸を合わせることに苦手

- ・両手を必ず前で揃えてから片手ずつかたくの練習の場を設ける。

○泳ぎながら呼吸のタイミングが苦手

- ・呼吸に手を引っ掛けてもらい前方に手を伸ばす練習する場を設ける。
- ・泳ぎながら息継ぎをする場を設ける。

【平泳ぎ】

○かえる足の動きが苦手

- ・プールサイドに置かれて足の内側で水を掻く動きだけを練習する場を設ける。
- ・棒や補助具につかまって仲間の手を支えてもらって練習する場を設ける。

○手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることに苦手

- ・水中を歩きながら呼吸の音に合わせて息継ぎのタイミングを繰り返す。

言葉かけの例

【安全確保の運動】

○浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童への言葉かけ

- ・「体が自然に浮いてくるまで待つみよう」
- ・「顔を動かさず、鼻をゆっくり動かして呼吸をしてみよう」

【クロール】

○前方に伸ばした手が下がり、手のかきに呼吸を合わせることに苦手な児童への言葉かけ

- ・「両手が前に揃ってたら片手をかき始めよう」
- ・「ビート板を押し支えながら顔を上げて手を揃えてみよう」

○泳ぎながら呼吸のタイミングが苦手な児童への言葉かけ

- ・「顔を上げて呼吸をしてみよう」
- ・「顔を上げて、呼吸をしてみよう」

【平泳ぎ】

○平泳ぎのリズムの言葉かけ

- ・「かいて、泳いで、伸びる」

新学習指導要領に対応!!

- ・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
- ・「知識及び技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の評価の観点がわかる



児童の振り返りの  
反応例を紹介!!

- ・言語活動の充実に生かせる
- ・児童の反応や期待する姿がイメージできる



○教師用指導書には、教師用デジタル教材が添付されています。

中・四国小学校体育連盟 ホームページURL <http://www.chushikoku-syotairen.jp/>

株式会社 文教社

〒760-0032 香川県高松市本町6の22  
電話 (087) 851-2330(代表) FAX (087) 851-2331