

評価規準（令和２年度）【体育】４学年

内容のまとめり	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体ほぐしの運動	【知】体ほぐしの運動の行い方がわかる。 【知】手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。	【思】自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 【思】新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 【思】基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	【主】体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 【主】活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。
多様な動きを作る運動	【知】多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 (ア) 体のバランスをとる運動 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。 (イ) 体を移動する運動 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りなどの動きで構成される運動や、一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることができる。 (ウ) 用具を操作する運動 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。 (エ) 力試しの運動 人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構	【思】自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 【思】新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 【思】基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	【主】多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 【主】活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。

	成される運動の行い方を知り，力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができる。 （オ）基本的な動きを組み合わせる運動 バランスをとりながら移動する，用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり，連続して行ったりする運動を通して，基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる。		
マット運動	【知】 マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 【知】 自分の力に合った回転系（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技ができる。 【知】 基本的な技に十分に取り組んだ上で，それらの発展技に取り組んだり，技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ○前転（発展技：開脚前転） ○易しい場での開脚前転 ○開脚後転（発展技：伸膝後転） ○補助倒立ブリッジ（発展技：倒立ブリッジ） ○側方倒立回転（発展技：ロンダート） ○首はね起き（発展技：頭はね起き） ○頭倒立	【思】 学習カード，掲示物などを用いて，自分の課題を見付けている。 【思】 技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 【思】 自分の課題を解決するために，自分の力に合った練習の場を選んでいる。 【思】 見付けたポイントや友達の技のできばえなど，課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	【主】 マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 【主】 マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときなどのきまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】 器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 【主】 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして，技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に，友達の考えを認めている。 【主】 場の危険物を取り除いたり，器械・器具の安全を確かめたりするとともに，試技の開始前の安全を確かめている。
多様な動きをつくる運動	【知】 場や用具，力の入れ方などを工夫して，力を出し切って運動に取り組み，力試しの動きを身につけることができる。	【思】 いろいろな場で自分の力を試しながら，友達のよい動きを見つけて自分の運動に取り入れている。	【主】 きまりを守り，友達と励まし合って運動しようとする。 【主】 場や用具の安全に気をつけながら運動しようとする。
かけっこ・リレー（運動会に向けて）	【知】 かけっこ・リレーの行い方がわかる。 【知】 スタート姿勢から素早く走り出すことができる。 【知】 真っ直ぐ前を見て，腕を前後に大きく振って走ることができる。 【知】 走りながら，タイミングよくバトンの受渡しができる。	【思】 かけっこやリレーのポイントがわかり，自分の課題を見付けている。 【思】 かけっこやリレーのポイントについて見合ったり，教え合ったりし，速く走るための練習方法の中から，自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 【思】 8秒間走やリレーの仕方について考え，競走の規則やリレーの仕方を話し合って決めたり，	【主】 かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 【主】 きまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 【主】 勝敗を受け入れている。 【主】 互いの動きを見合ったり，動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に，友達の考えを

	【知】 コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。 【知】 最後まで全力で走ることができる。	選んだりしている。 【思】 かけっこ・リレーのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	認めている。 【主】 かけっこ・リレーをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
リズムダンス (学芸会に向けて)	【知】 リズムダンスの行い方がわかる。 【知】 ロックサンバのリズムダンスにおいて、変化をつけた動きを入れながら、いくつかの曲を即興的に踊ることができる。 【知】 2～3人組でロックやサンバのリズムの特徴を捉えた動きや変化をつけた動きで踊ることができる。	【思】 ロックやサンバのリズムの動きのポイントがわかり、楽しく踊るための自分の課題を見付けている。 【思】 ロックやサンバのリズムにおけるよい動きがわかり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 【思】 友達とお互いの動きを見合い、課題の解決のために工夫して考えた動きを一緒に踊るなどして伝えている。	【主】 リズムダンスに進んで取り組んでいる。 【主】 リズムダンスに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 【主】 場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。 【主】 友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めている。 【主】 友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。
水泳運動	【浮いて進む運動】 【知】 浮いて進む運動の行い方がわかる。 【知】 友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮きの姿勢で続けて進むことができる。 【知】 プールの底や壁を両足で蹴った勢いを利用して進むけ伸びができる。 【知】 補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎができる。 【知】 水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない簡単なクロールや平泳ぎなどの初歩的な泳ぎをすることができる。 【知】 ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ、簡単なクロールや平泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むことができる。 【もぐる・浮く運動】 【知】 もぐる・浮く運動の行い方がわかる。 【知】 呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。	【思】 自分で立てためあてに挑戦し、自分の課題を見付けている。 【思】 補助具を活用したり、友達に補助してもらったりするなど、自分の力に合った練習の仕方を選んでいる。 【思】 友達のよい動きや、課題の解決のための動きのポイントを見付け、言葉や動作で伝えている。 【思】 自分で試したいいろいろなもぐり方や浮き方を友達に伝えたり、互いのよい動きの真似をしたりしている。	【主】 水泳運動に進んで取り組んでいる。 【主】 け伸びをする際に順番にスタートしたり、決まった場所で友達と練習したりするなど、きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや課題について伝え合う際に、友達の考えを認めている。 【主】 準備運動や整理運動を正しく行う、バディで互いを確認しながら活動する、シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る、プールに飛び込まないなど、水泳運動の心得を守って安全を確かめている。

	【知】補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をすることができる。 【知】大きく息を吸い込み全身の力を抜いて背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。 【知】だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。		
鉄棒	【知】鉄棒運動のいろいろな技の行い方がわかる。 【知】自分の力に合った支持系の基本的な技をすることができる。 【知】基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ○前回り下り（発展技：前方支持回転） ○かかえ込み前回り（発展技：前方支持回転） ○転向前下り（発展技：片足踏み越し下り） ○膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり） ○前方片膝掛け回転 ○補助逆上がり（発展技：逆上がり） ○かかえ込み後ろ回り（発展技：後方支持回転） ○後方片膝掛け回転 ○両膝掛け倒立下り	【思】学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。 【思】技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。 【思】自分の課題を解決するために、自分の力に合った練習の場を選んでいる。 【思】見付けたポイントや友達の技のできばえなど、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	【主】鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 【主】鉄棒などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めている。 【主】場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。
ミニサッカー （ゴール型）	【知】グリッドサッカーの行い方がわかる。 【知】ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 【知】味方にパスを出したり、シュートをしたりすることができる。 【知】ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	【思】誰もが楽しくグリッドサッカーができるように、プレイヤーの人数やコート of 広さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 【思】得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合って決めたり、選んだりしている。 【思】課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。	【主】グリッドサッカーに進んで取り組んでいる。 【主】規則を守り、誰とでも仲よくしている。 【主】使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 【主】使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

持久走	【知】自分のペースで走ることができる。 【知】よい姿勢で、無理なく3～4分間を走ることができる。	【思】自分に合った速さを見つけ、めあてをもって走っている。	【主】互いに励まし合ったり、声をかけ合ったりしながら運動に取り組もうとする。
幅跳び・高跳び	●幅跳び 【知】走り幅跳びの行い方がわかる。 【知】5～7歩程度のリズムカルな助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶことができる。 【知】膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。 ●高跳び 【知】走り高跳びの行い方がわかる。 【知】3～5歩程度のリズムカルな短い助走から踏み切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶことができる。 【知】膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。	【思】走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 【思】走り幅跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠くに跳ぶための練習方法の中から、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 【思】競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合っ決めてたり、選んだりしている。 【思】走り幅跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている ●高跳び 【思】走り高跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 【思】走り高跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、高く跳ぶための練習方法の中から、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 【思】競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合っ決めてたり、選んだりしている。 【思】走り高跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。	【主】走り幅跳びに進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 【主】走り幅跳びをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。 ●高跳び 【主】走り高跳びに進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。 【主】走り高跳びをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。
ハードル走	【知】小型ハードル走の行い方がわかる。 【知】インターバルの距離やいろいろな小型ハードルの高さに応じて調子よく小型ハードルを走り越すことができる。 【知】一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズム（3歩のリズム）で走り越すことができる。	【思】3歩のリズムで調子よく走り越せるコースを作り、自分に合ったコースを選んでいる。 【思】小型ハードル走のポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 【思】小型ハードル走のポイントについて見合ったり、教え合ったりしている。 【思】競走の仕方について考え、競走の規則を話	【主】小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いの動きを見合ったり、動きのよさや課

		し合って決めたり，選んだりしている。 【思】小型ハードル走のポイントや友達のよい動きなどを，学習カードに記入したり，振り返りの時間に発表したり，感想文を書いたりしている。	題を伝え合ったりするなどの際に，友達の考えを認めている。 【主】小型ハードル走をする場所の危険物を取り除くとともに，用具の安全を確かめている。
ハンドベースボール(ベースボール型)	【知】ハンドベースボールの行い方がわかる。 【知】ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。 【知】投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げることができる。 【知】向かってくるボールの正面に移動することができる。 【知】ベースに向かって全力で走り，かけ抜けることができる。	【思】誰もが楽しくハンドベースボールに参加できるように，プレイヤーの人数やコート広さ，プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 【思】攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合って決めたり，選んだりしている。 【思】課題の解決のために考えたことを動作や言葉，絵図などで友達に伝えている。	【主】ハンドベースボールに進んで取り組んでいる。 【主】規則を守り，誰とでも仲よくしている。 【主】使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いに動きを見合ったり，話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に，友達の考えを認めている。 【主】使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど，周囲を見て場や用具の安全を確かめている。
跳び箱	【知】跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。 【知】自分の力に合った切り返し系（開脚跳びなど）や回転系（台上前転など）の基本的な技をすることができる。 【知】基本的な技に十分に取り組んだ上で，それらの発展技に取り組むことができる。 ○開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び） ○台上前転（発展技：伸膝台上前転） ○首はね跳び（発展技：頭はね跳び）	【思】学習カード，掲示物などを用いて，自分の課題を見付けている。 【思】技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 【思】自分の課題を解決するために，自分の力に合った練習の場を選んでいる。 【思】見付けたポイントや友達の技のできばえなど，課題解決のために考えたことを友達に伝えている。	【主】跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 【主】跳び箱，踏み切り版などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときなどのきまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 【主】互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして，技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に，友達の考えを認めている。 【主】場の危険物を取り除いたり，器械・器具の安全を確かめたりするとともに，試技の開始前の安全を確かめている。
キャッチバレーボール (ネット型)	【知】キャッチバレーの行い方がわかる。 【知】いろいろな高さのボールを片手，両手をでキャッチしたり，パスをしたり，ねらったところに打ったりすることができる。	【思】誰もが楽しくキャッチバレーに参加できるように，プレイヤーの人数やコート広さ，プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 【思】得点を多くあげるための簡単な作戦を話し	【主】キャッチバレーに進んで取り組んでいる。 【主】規則を守り，誰とでも仲よくしている。 【主】使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。

	【知】相手コートから飛んできたボールを片手、両手を使ってキャッチし、相手コートに返球することができる。 【知】ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる。	合って決めたり、選んだりしている。 【思】課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。	【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 【主】使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確認している。
体づくり運動（縄跳び）	【知】多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 （ア）用具を操作する運動 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。 （イ）基本的な動きを組み合わせる運動 バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる。	【思】自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 【思】新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 【思】基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。	【主】多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 【主】きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 【主】使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 【主】活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確認めたりしている。
スケート	【知】エッジを使い分けた滑り方やハの字ストップができる。 【知】片足滑走で直線や曲線（カーブ）を調子よく滑ることができる。	【思】学習のしかたを理解し、自分に合っためあてを立てている。 【思】目指す滑り方を設定し、練習内容を選んでいる。	【主】学習中のきまりを守り、互いに協力して安全に運動しようとする。 【主】自分から進んで、新しい滑り方や止まり方に挑戦しようとする。
ポートボール（ゴール型）	【知】ポートボールの行い方がわかる。 【知】ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。 【知】味方にボールを手渡ししたり、パスを出したり、シュートをしたりすることができる。 【知】ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。	【思】誰もが楽しくポートボールに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。 【思】得点を多くあげるために、シュートにつながる簡単な作戦を話し合って決めたり、選んだりしている。 【思】課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。	【主】ポートボールに進んで取り組んでいる。 【主】規則を守り、誰とでも仲よくしている。 【主】使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 【主】勝敗を受け入れている。 【主】互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。 【主】使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確認めっている。

	【知】体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることがわかる。 【知】運動は、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されることがわかる。 【知】食事については、特に、体をつくる基になるたん白質、不足しがちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることがわかる。 【知】十分な休養・睡眠をとることは、体と心の疲れをとるだけでなく、体の発育にも関係があることがわかる。	【思】バランスのよい食事にするために、どんな食品をとったらよいのかを考え、他者に伝えている。 【思】よりよい発育と、休養・睡眠の関係について考え、説明している。	
--	---	--	--