

評価規準（令和２年度）【体育】５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、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わり合ったりすることができる。	〔思〕心と体の関係を理解し、友達と関わり合ったりするなどのねらいに応じた活動を選んでいる。 〔思〕様々な運動を行って比較することで、気付きや関わり合いが深まりやすい運動を選んでいる。 〔思〕運動を行うと心と体が軽やかになったことやみんなでリズムに乗って運動をすると楽しさが増したことなどを学習カードに書き、ふり返りの時間に発表している。	〔主〕体ほぐしの運動に積極的に取り組んでいる。 〔主〕運動を行う際の約束を守り、仲間と助け合っている。 〔主〕運動を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕運動の行い方について仲間の気付きや考え、組のよさを認めている。 〔主〕運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
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や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。 〔知〕基本的な技を自己やグループで繰り返すことができる。 〔知〕技を選んでそれらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせる演技をつくったりできる。	〔思〕マット運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 〔思〕見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 〔思〕グループの中で観察し合ったり、学習カードやＩＣＴ機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	〔主〕マット運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 〔主〕互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 〔主〕器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
体の動きを高める運動	〔知〕ねらいに応じた運動を行い、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことができる。	〔思〕体への気づきと調整、仲間と交流といった体ほぐしのねらいを理解しながら運動している。 〔思〕自分や友達の心と体の状態に合わせて運動の行い方を選んでいる。	〔主〕自分の友達の心や体の状態に関心もち、体ほぐし運動に進んで取り組もうとする。 〔主〕互いに励まし合ったり、力を合わせたりして、楽しく運動しようとする。 〔主〕協力して、用具や場の準備や片付けをしようとする。

短距離走・リレー（運動会に向けて）	〔知〕短距離走やリレーの行い方がわかる。 〔知〕スタンディングスタートから、素早く走り始めることができる。 〔知〕体を軽く前傾させて全力で走ることができる。 〔知〕テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすることができる。	〔思〕短距離走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〕自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 〔思〕自分の能力に適した競走のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 〔思〕短距離走・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。	〔主〕短距離走やリレーに積極的に取り組んでいる。 〔主〕ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 〔主〕用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 〔主〕勝敗を受け入れている。 〔主〕課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕短距離走やリレーの場の危険物を取り除くなど、用具の安全に気を配っている。
表現運動・はげしく〇〇する！（運動会に向けて）	〔知〕表現「はげしく〇〇する」の行い方がわかる。 〔知〕表現「はげしく〇〇する」のいろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じやイメージをひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで簡単なひとまとまりの動きにして表現したりすることができる。 〔知〕題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え、そこに感情の変化や起伏を重ねていくことができる。 〔知〕表したい感じやイメージを、素早く走る－急に止まる、ねじる－回る、跳ぶ－転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして、激しい感じや急変する感じをメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊ることができる。	〔思〕表現「はげしく〇〇する」のポイントがわかり、自分の課題の解決策を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んでいる。 〔思〕表現したい「イメージを強調する」ために、差のある動きや群の動きなどで変化を付ける方法を選んでいる。 〔思〕表現したい「イメージを伝える」ために、一番盛り上げたい場面を明確にし、急変する場面や取り入れる群の動きを選んでいる。 〔思〕表したい感じやイメージが表現され、踊りの特徴を捉えているかなどを確認するための仕方を選んでいる。 〔思〕課題の解決のために友達と見合ったところを他者に伝えている。	〔主〕表現「はげしく〇〇する」の表したい感じやイメージを表現する運動に積極的に取り組んでいる。 〔主〕表現に取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合っている。 〔主〕表現にグループで取り組む際に、仲間と助け合っている。 〔主〕表現を行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配っている。

水泳運動	〔知〕 【クロール】 ・クロールの行い方がわかる。 ・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくことができる。 ・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をすることができる。 ・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすることができる。 ・左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 【平泳ぎ】 ・平泳ぎの行い方がわかる。 ・両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくことができる。 ・足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つことができる。 ・手の動きに合わせて呼吸することができる。 ・キックをした勢いを利用してしばらく伸び、続けて長く泳ぐことができる。 【安全確保につながる運動】 ・安全確保につながる運動の行い方がわかる。 ・顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持することができる。 ・大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けることができる ・タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができる。 ・息を一度に吐き出し呼吸することができる。	〔思〕学習カードや掲示物などを活用して、水泳運動のポイントと自分や仲間の動きを照らし合わせ、課題を見付けている。 〔思〕クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間などを自分で決めて挑戦し、自分の課題を見付けている。 〔思〕自分の課題に応じた練習の場や仕方を選んでいる。 〔思〕自分で選んだ泳ぎ方で続けて長く泳いだり、決まった距離でのストローク数に挑戦したりするなど、自分や友達的能力に応じた記録への挑戦の仕方を選んでいる。 〔思〕ペアやグループで互いの動きを見合ったり、練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けたポイントやお互いの課題に適した練習方法を伝えている。 〔思〕友達とお互いの動きのよさを確かめ合ったり称賛し合ったりしている。	〔主〕水泳運動が自己保全のために必要であることを生かし、クロールや平泳ぎをしたり、背浮きや浮き沈みをしたりするなどの水泳運動に積極的に取り組んでいる。 〔主〕自己や仲間の課題を解決するための練習では、練習場所やレーンの使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合っている。 〔主〕水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり、自己の体の調子を確かめてから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付けるなど、水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。
------	---	--	--

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安定して行ったり、その発展技に取り組んだりできる。 〔知〕選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。	〔思〕鉄棒運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 〔思〕見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 〔思〕グループの中で観察し合ったり、学習カードやＩＣＴ機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	〔主〕鉄棒運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 〔主〕互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 〔主〕器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。
持久走	〔知〕体の柔らかさおよび巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動のねらいに合った動きができる。	〔思〕体力を高める運動のねらいや行い方を知り、動きのポイントを見つけている。 〔思〕体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動や動きを選んでいる。	〔主〕互いに声をかけ合ったり、運動の補助をし合ったりして、助け合いながら運動しようとしている。 〔主〕場や用具の安全に気を配り、分担された役割を果たすなど、互いに協力して運動しようとしている。
ティーボール (ベースボール型)	〔知〕ティー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〕誰もが楽しくティーボールに参加できるように、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〕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〕ティー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。

幅跳び・高跳び	〔知〕走り幅跳びの行い方がわかる。 〔知〕7～9歩程度のリズムカルな助走をすることができる。 〔知〕幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ることができる。 〔知〕かがみ跳びから両足で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〕自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 〔思〕自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 〔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。	〔主〕走り幅跳びに積極的に取り組んでいる。 〔主〕ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 〔主〕用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たしている。 〔主〕勝敗を受け入れている。 〔主〕課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕走り幅跳びの場を整備したりするなど、用具の安全に気を配っている。
ハードル走	〔知〕ハードル走の行い方がわかる。 〔知〕第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えることができる。 〔知〕スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ることができる。 〔知〕インターバルを3歩または5歩で走ることができる。	〔思〕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〕自分の課題に適した練習方法や練習の場を選んでいる。 〔思〕自分の能力に適した競争のルールや記録への挑戦の仕方を選んでいる。 〔思〕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。	
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や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができる。	〔思〕跳び箱運動のポイントを理解し、自分や友達の動きを照らし合わせて課題を見付けている。 〔思〕見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場を選んでいる。 〔思〕グループの中で観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして見付けた、演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり映像を活用して発表したりするなどして伝えている。	〔主〕跳び箱運動の基本的な技や発展技、それらの技を組み合わせることに積極的に取り組んでいる。 〔主〕互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合っている。 〔主〕器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。

バスケットボール（ゴール型）	〔知〕 シートバスケットボールの行い方がわかる。 〔知〕 近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 〔知〕 相手に捕られない位置でドリブルをすることができる。 〔知〕 ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。 〔知〕 得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどを行うことができる。 〔知〕 ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすることができる。	〔思〕 誰もが楽しくシートバスケットボールに参加できるように、プレイヤーの人数やコート of 広さ、プレイの制限、得点の仕方などの規則を工夫している。 〔思〕 チームの特徴に応じた作戦を選び、自分の役割を確認している。 〔思〕 課題の解決のために、自分や友達が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って友達に伝えている。	〔主〕 シートバスケットボールの簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組んでいる。 〔主〕 ルールやマナーを守り、仲間と助け合っている。 〔主〕 ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たしている。 〔主〕 ゲームの勝敗を受け入れている。 〔主〕 ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取組を認めている。 〔主〕 ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配っている。
スケート	〔知〕 スケートの特性に応じた直線滑走や曲線滑走などで競走することができる。	〔思〕 学習のしかたを理解し、練習の方法を工夫しながら、課題解決に向けて学習している。 〔思〕 できる滑り方を生かし、安全に楽しくゲームをしたり、演技を工夫したりしている。（態度）	〔主〕 リンクのきまりや学習のきまりを守り、安全に気をつけようとする。 〔主〕 友達と動きを見合ったり、教え合ったりしながら、協力 しようとする。
保健	〔知〕 心の発達および不安や悩みへの対処について理解しているとともに、簡単な対処についての技能を身につけている ・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解している。 ・心と体には、密接な関係があることを理解している。 ・不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解しているとともに、不安や悩みへの簡単な対処についての技能を身につけている。	〔思〕 心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	〔主〕 心の健康の大切さに気づき、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処する方法を考えたりする学習に進んで取り組もうとしている。 〔主〕 けがの防止の大切さに気づき、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。

	〔知〕 けがの防止について理解しているとともに、けがなどの簡単な手当についての技能を身につけている。 ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解している。 ・けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、技能を身につけている。	〔思〕 けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	
--	---	---	--