

第4学年 体育 評価規準表

	観点	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
4	単元等	1 体ほぐしの運動の行い方がわかる。	1 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	1 体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。

月	<p>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。</p> <p>2 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、下りる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</p> <p>3 かけっこ・リレーの行い方がわかる。 スタート姿勢から素早く走り出すことができる。 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。 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しができる。 コースの内側に体を軽く傾けて走ることができる。</p>	<p>の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 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。 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。</p> <p>2 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。 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。 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</p> <p>3 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。 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。 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、選んだりしている。 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。</p>	<p>きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 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。 活動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。</p> <p>2 多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 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。 活動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。</p> <p>3 かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 勝敗を受け入れている。 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。 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。</p>	4
5	4	4	4	4

		<p>リズムダンスの行い方がわかる。 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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>リズムダンスに進んで取り組んでいる。</p> <p>リズムダンスに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。</p> <p>場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
月	<p>4 表現・リズムダンス</p> <p>5 マット運動</p>	<p>5</p> <p>マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>5</p> <p>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。</p> <p>技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</p> <p>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。</p> <p>見つ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。</p>	<p>5</p> <p>マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。</p> <p>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。</p> <p>器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>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</p>
6		6	6	6

6 水泳 浮いて進む運動
潜る・浮く運動

【浮いて進む運動】

浮いて進む運動の行い方がわかる。
 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。
 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。
 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。
 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。
 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】

もぐる・浮く運動の行い方がわかる。
 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。
 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。
 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。
 だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。

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。
 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。
 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。
 自分で試した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。

水泳運動に進んで取り組んでいる。
 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、誰とも仲よく励まし合っている。
 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。
 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。
 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。

月	7 高跳び	<p>走り高跳びの行い方がわかる。 3～5歩程度のリズムカルな短い助走から踏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。膝を柔らかく曲げて、足から着地することができる。</p>	<p>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。 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。 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 て決めたり、選んだりしている。 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。</p>	<p>走り高跳びに進んで取り組んでいる。 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 勝敗を受け入れている。 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。 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。</p>
9		8	8	8

継続運動の基本的な行い方がわかる

練習を通じて目標物などを思い、自分の課題

継続運動の基本的な行い方に進んで取り組んでいる

月	<p>8 鉄棒運動</p> <p>9 ハードル走る</p>	<p>鉄棒運動のいろいろな技の行いかわかる。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。</p> <p>基本的な技に十分に組み組んだ上で、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。</p> <p>9 小型ハードル走の行いかわかる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・一定の間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。 	<p>字首カートを、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。</p> <p>技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・競走の仕方について考え、競走の規則を話し合ったり決めて、選んだりしている。 ・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。 	<p>鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。</p> <p>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。</p> <p>器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>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。</p> <p>場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確認めたりするとともに、試技の開始前の安全を確認している。</p> <p>9</p> <p>小型ハードル走に進んで取り組んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・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。 ・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、用具の安全を確認している。
10		10	10	10

月	10 跳び箱	<p>跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。</p> <p>自分の力に合った繰り返し系（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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。</p> <p>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ている。</p> <p>器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</p> <p>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。</p>
11		1 1	1 1	1 1

月	1 1 ベースボール型ゲーム	<p>ティーボールの行い方がわかる。ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。</p> <p>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ができる。</p> <p>向かってくるボールの正面に移動することができる。</p> <p>ベースに向かって全力で走り、かけ抜けることができる。</p>	<p>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広さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。</p> <p>攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合っ決めてたり、選んだりしている。</p> <p>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。</p>	<p>ティーボールに進んで取り組んでいる。</p> <p>規則を守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>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。</p> <p>勝敗を受け入れている。</p> <p>互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見つ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。</p> <p>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。</p>
12		1 2 多様な動きを含む運動の行い方がわかる	1 2	1 2

1 2 多様な動きを作る運動

多様な動きをつくる運動の行いかわかる。

(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、下りる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、基本的な動きを組み合わせる動きを身に付けることができる。

1 3

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。

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。

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。

1 3

多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。

きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。

使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。

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。

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。

1 3

月	<p>1 3 ゴール型ゲーム</p> <p>1 4 変化していく体</p>	<p>フラッグフットボールの行い方がわかる。</p> <p>味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールをタッチダウンすることができる。</p> <p>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。</p> <p>1 4</p> <p>体は年齢とともに発育，変化することがわかる。</p> <p>身長は毎年同じように伸びるのではないこと，どれぐらい伸びるか，どのように伸びるかは一人ひとり違うことがわかる。</p> <p>体重の増え方も人によって違うことがわかる。</p> <p>発育の仕方には個人差があることがわかる。</p>	<p>誰もが楽しくフラッグフ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 の 広 さ， プレイ上 の 緩和 や 制限 などの規則を工夫している。</p> <p>フラッグを取ったり，タッチダウンするための簡単な作戦を話し合っ て 決 め た り， 選 ん だ り し て い る 。</p> <p>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。</p> <p>1 4</p> <p>身長 の 伸 び 方 は 毎 年 違 う こ と を ， 記 録 す る こ と から 見 付 け て い る 。</p> <p>小さいころと比べて今の自分が大きくなったことを，身長 の 伸 び 以 外 の こ と か ら 説 明 し て い る 。</p> <p>身長 の 伸 び 方 に 個 人 差 が あ る こ と を 6 人 の 身長 の 伸 び 方 か ら 読 み 取 り ， 気 づ い た こ と を 説 明 し て い る 。</p>	<p>フラッグフットボールに進んで取り組んでいる。</p> <p>規則を守り，誰とでも仲よくしている。</p> <p>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。</p> <p>勝敗を受け入れている。</p> <p>互いに動きを見合ったり，話し合ったりして見つ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。</p> <p>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。</p> <p>1 4</p> <p>体の発育に関心をもち，自己の発育について確かめようとしている。</p> <p>発育の仕方には個人差があることをおさえ た う え で ， 自 分 の こ れ か ら の 発 育 に 希 望 や 期 待 を も と う と し て い る 。</p>
2		<p>1 5</p> <p>キャッチバレーの行い方がわかる。</p>	<p>1 5</p>	<p>1 5</p>

1 5 ネット型ゲーム

1 6 思春期の体の変化

いろいろな高さのボールを片手、両手でキャッチしたり、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。
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。
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。

1 6

思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れることがわかる。
思春期には体つきが変わるほかに、変声、発毛が起こることがわかる。
体の変化が始まる時期や、変化の現れ方には個人差があること、これらは大人の体に近づく現象であることがわかる。

思春期には体つきが変わるほかに、初経・精通が起こることがわかる。
初経・精通が起こる時期は個人差があることがわかる。
初経・精通は、大人の体に近づき、新しい生命を生み出す準備が始まっていることがわかる。
思春期になると男女の性の違いに気づきやすくなり、異性のことが気になったり、好きになったりする思いが高まる一方で、反発し合うこともある。これらの心の変化は自然なことであること、変化のしかたは人によって違うことがわかる。

1 7

誰もが楽しくキャツナハレーに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。
得点を多くあげるための簡単な作戦を話し合ったり決めたり、選んだりしている。
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。

1 6

1年生のころの写真と大人の写真から、大人に近づくにつれて男女の体つきにはどんな違いが現れてくるのかを考え、発表している。
思春期に起こる体の外的変化にはどのようなものがあるのか、調べ、説明している。
思春期に起こる体の変化について、自分の成長と結び付けて考えようとしている。

思春期には、体の中でどのような変化が起こるのかを調べ、変化が起こるしくみを説明している。
思春期の心の変化について小さいころと比べて違いを説明している。

1 7

キャツナハレーに進んで取り組んでいる。
規則を守り、誰とでも仲よくしている。
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。
勝敗を受け入れている。
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。

1 6

思春期に起こる体の変化の学習に関心をもとうとしている。
思春期に起こる体の変化について、自己の変化を他者と比べて不安になることなく、自分や友達に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。

思春期に起こる体の中の変化に関心もち、自分や友達の体の変化、あるいは異性の体の変化に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。
思春期の心の変化を、変化しない場合も含めて、自然なこととして受け入れている。

1 7

月

17 より良い発育のために

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・発達にいい運動、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。

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。

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。

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。

無理なく、毎日続けられる運動にはどんなものがあるのかを考え、自分に合った無理のない運動をいくつか見付けている。

適切な運動を毎日続けていると体にどんな効果があるのかを調べて、説明している。

よりよい発育のために、どんな食品を食べるのがよいのかを調べて、発表している。

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。

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。

毎日無理なくできる運動に興味をもって探し、実施しようとしている。

食事のとり方に関心を持ち、多くの種類の食品をバランスよく食べることを心がけようとしている。

発育と睡眠の関係に関心を持ち、よい睡眠をとれるよう心がけようとしている。