

学年	全学年	週単位時間数	4	年間単位時数	140	授業集団	全学年	使用教室	体育館/格技場 グラウンド など
資質・能力		(情)情報を収集する力 (コ)コミュニケーション力 (他)他の人を理解する力 (自)自己を理解する力 (協)協働する力 (地)地域で生活する力							
目標		① 知識及び技能 ② 思考力・判断力・表現力等 ③ 学びに向かう力、人間性等							
① 健康の保持増進と向上を目指すための技能や習慣を身につける。 ② 安全を確保し、見通しを持って自主的に運動に取り組む。 ③ 自立や社会参加に必要な基礎的な体力を身につける意味を理解し、目標を持って取り組む。									

学習計画			
月	学習内容(何を学ぶか) 関連する資質・能力の表示 関連教科は★付けて表示	目標 (何ができるようになるか)	方法 (どのように学ぶか)
4月	「エアロビクス」 「筋力トレーニング」 (情)(自)(地) ★数学、国語、情報	○1学年 ・体力づくりの流れを知り、準備などから積極的に取り組むことができる。 ・エアロビや筋トレの基本的なフォームや動きを身につける。 ○2・3学年 ・自身の筋力や体力を把握し、それらをさらに向上させることができるように、動きを工夫しながら取り組む。	○学習集団 ・4月段階では、学年別のグループ、または個別に分け、基本的な動きの確認・習得や、基礎体力の維持・向上を促す。 ・5月以降は、全学年で実施する。その中でそれぞれの目標や運動能力などに応じて、集団・個別・グループを編成し、効果的な指導を行うことができるようにする。
5～10月	「ペースランニング」 「校外ランニング」 「コーディネーショントレーニング」 (情)(自)(地) ※雨天時 「エアロビクス」 「筋力トレーニング」 ★数学、情報、国語、理科、家庭	・自身の記録を意識しながら、目標を持って取り組むことができる。 ・自分に合った速度やランニング方法(ジョギングやウォーキングにするなど)を考えて、決められた距離や時間の中で最後まで活動に取り組むことができる。	○ICT等の活用 ・タブレット(スプレッドシート)を活用して、自身の記録・目標・評価を管理し、目的を持って取り組む習慣を身に付けられるように、通年を通して使用する。
11～3月	「エアロビクス」 「筋力トレーニング」 「筋力測定の実施(月に1回)」 (情)(自)(地) ★数学、情報、国語	・自身の筋力や体力の向上のために目標をもって取り組むことができる。 ・難しい動きや苦手な動きであっても、自分ができる範囲の動きを考えて、最後まで取り組むことができる。	○内容 ・4月段階や、長期休暇明け、行事の前後など、時期によって強度を調整しながら、体力の保持・増進を目指すことができるように進める。

評価の観点	① 知識及び技能	② 思考力・判断力・表現力等	③ 学びに向かう力、人間性等
① 健康の保持増進と向上を目指すための技能や習慣を身につけようとしているか。 ② 安全を確保し、見通しを持って自主的に運動に取り組んでいるか。 ③ 自立や社会参加に必要な基礎的な体力を身につける意味を理解し、目標を持って取り組んでいるか。			

- ・記録会の実施の消去（実践していなかった為。すみません）
- ・他者の記録の意識を消去（上記理由と同様）