



教育に関する3つの達成目標

今、身に付けさせたい

『学力』『規律ある態度』『体力』の基礎・基本



埼玉県教育委員会
埼玉県市町村教育委員会連合会
埼玉県公立小学校校長会
埼玉県中学校長会
埼玉県PTA連合会

はじめに

変化の激しい社会の中で、子どもたちの教育をめぐっては基本的生活習慣の乱れ、学ぶ意欲や学力・体力の低下傾向、社会性や規範意識の欠如など、解決すべき多くの課題が指摘されています。

埼玉県では、改正教育基本法に基づき本県教育の振興に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成21年度を初年度として今後5年間に取り組むべき施策体系として、「生きる力と絆の埼玉教育プラン－埼玉県教育振興基本計画－」を策定しました。

計画では、本県教育が目指すべき基本理念として、「生きる力を育て絆を深める埼玉教育」が掲げられ、「生きる力」と「絆」の重要性が謳われております。

計画の中に示されている施策のひとつである「教育に関する3つの達成目標」は、平成17年1月に、小・中学校の子どもたちを対象として、「学力」、「規律ある態度」、「体力」の3つの分野について、学習指導要領に基づき、その学年で確実に身に付けさせたい基礎的・基本的な内容として取りまとめたものです。小学校は平成23年度から、中学校は平成24年度からの新学習指導要領の全面実施に伴い達成目標の内容を一部改訂しています。

平成17年度から県内すべての公立小・中学校が「教育に関する3つの達成目標」実現に向けての取組を開始しました。各学校では、子どもたちに達成目標の内容を確実に身に付けることができるよう指導体制や指導方法の工夫・改善を行い、その結果を絶えず検証しながら、学校教育の質的な充実に努めています。

この「教育に関する3つの達成目標」は、長期にわたって継続した取組を行うことによって、期待される効果が着実に現れてくるものと考えます。そのためには、各学校では、校長のリーダーシップの下、検証結果などを踏まえ、全教職員の一層の工夫による着実な指導を積み重ねるとともに、保護者や地域の皆様への積極的な働きかけと連携を図っていくことが必要です。

この取組を実りあるものにするためには、学校だけでなく家庭の御理解と御協力が必要です。この冊子には、「学力」、「規律ある態度」、「体力」のそれぞれの達成目標に関連して、家庭においても取り組んでいただきたいことを掲載しています。保護者の皆様におかれましては、それぞれの家庭での取組を進めていただきますようお願い申し上げます。

平成24年3月

埼玉県教育委員会教育長	前島富雄
埼玉県市町村教育委員会連合会会長	永田直美
埼玉県公立小学校校長会会长	鈴木光二
埼玉県中学校長会会长	松澤勇治
埼玉県PTA連合会会长	荻野真仁

目 次

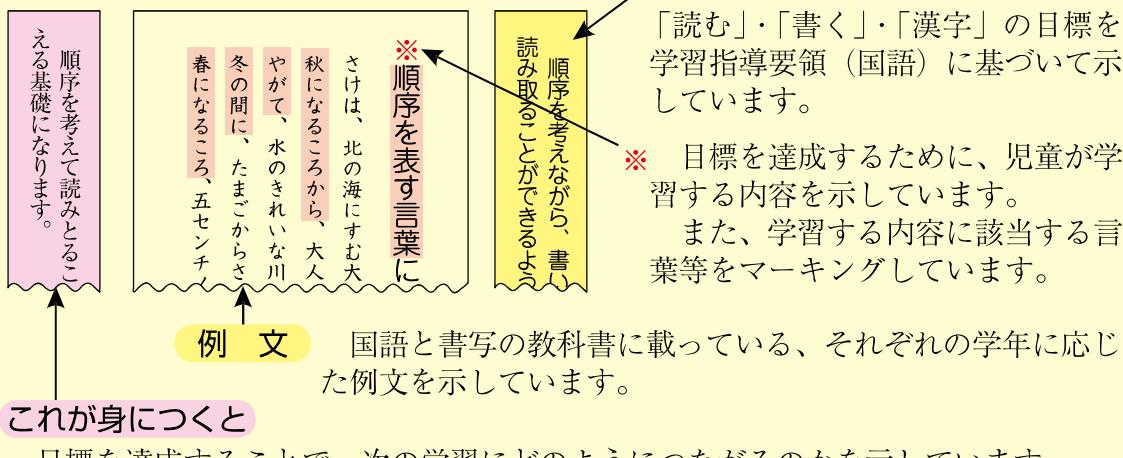
「学力」達成目標	1
「読む・書く」.....	2
「計算」.....	14
「規律ある態度」達成目標	25
「体力」達成目標	35
学年別達成率一覧	43

「学力」達成目標

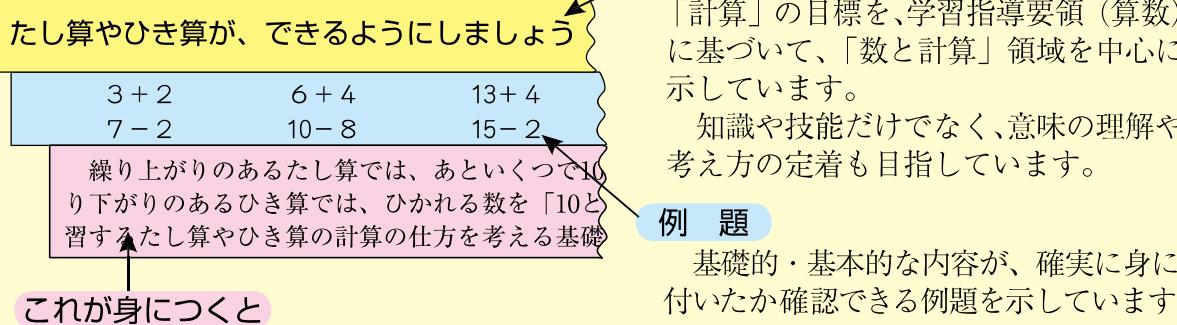
設定のねらい

- 「学力」達成目標は、学習指導要領に基づき、「読む・書く」、「計算」の観点を中心に、これだけは身に付けさせたい内容を設定しました。
- 「読む・書く」、「計算」は、学力の土台となるものであり、国語、算数・数学の学習を中心として、他教科の学習においても定着を図ることが必要です。
- 学力のしっかりととした土台をつくるためには、児童生徒一人一人の実態に応じ、各教科の学習の中で、確実に定着するまで繰り返し指導することが大切です。

「読む・書く」の構成



「計算」の構成



活用にあたって

- **学校では**、「読む・書く」、「計算」の達成目標をふまえて、各教科における指導や学校全体での取組の工夫が必要です。
特に、関連教科である国語、算数・数学では、「学力」達成目標に関連する単元や1時間ごとの学習内容を明らかにし、指導計画に沿って着実な指導を積み重ねることが必要です。
- **家庭では**、学校での学習を定着させるためにも、家庭学習に取り組ませることが必要です。
保護者の方には、お子様といっしょに教科書を御覧いただき、学校での学習によって、「学力」達成目標がどの程度身に付いたかを確かめていただくなどの御協力をお願いします。

小学校1・2年生でしっかり身につけましょう

ひらがな・かたかな・漢字

書く

これが
身につくと

姿勢や用具の持ち方を正しくし、文字の形に気をつけながら、ていねいに書くことができるようになります。

※背筋を伸ばして書きましょう。
※えんぴつを正しく持ちましょう。

姿勢や用具の持ち方を正しくすることは、読みやすく整った文字を書くことの基礎になります。



書けるようになる

二年生

読めるようになる

用歩内通走新時黒後羽雲園遠何科夏家
曜母南多親室今語京強教近活間丸岩言汽歌
来方肉店太圖才工公樂活近兄兄間丸岩言汽歌
里北馬点体数弱細公樂活近兄兄間丸岩言汽歌
理每壳電台西首作廣行間丸岩言汽歌
話妹買刀地声秋算交光形丸岩言汽歌
万麦冬池星週止行元元言汽歌
明半当知晴春市考計岩言汽歌
鳴番東茶切書矢行元元言汽歌
毛父答昼雪少姉高言汽歌
門風頭長船場思黃原記戸弓会
夜分同鳥線色紙合古弓会
野聞道朝前食寺谷古弓会
(百六十字) 友米読直組心自國午牛海

一右雨円王音下火花貝学氣九
玉金空月犬見五口校左三山山氣九
糸字耳七車手十出女小上草足森人子水四休
文竹中青虫名町石天赤千川日入年足白村大八休
木本虫夕名町石天赤千川日入年足白村大八休
百正生中虫名町石天赤千川日入年足白村大八休
(八十字)

『一年生で学習する漢字』

読めるようになる

一年生

ひらがなとかたかな、漢字を読んだり書いたりして、文章の中で使えるようにしましょう。
※書き順に気をつけましょう。
※とめ、はね、はらいなどに気をつけましょう。

これが
身につくと

ひらがな、かたかな、漢字を正確に読むこと、書くことは、「読むこと」や「書くこと」の基礎になります。

ひ や	びぢじぎ やややや	りみひにちしき ややややややや	ぱ ぱだざが ぱ	んわらやまはなたさかあ ・り・みひにちしきい ・るゆむふぬつすぐう ・れ・めへねてせけえ をろよもほのとそこお
ひ ゆ	びぢじぎ ゆゆゆゆ	りみひにちしき ゆゆゆゆゆゆゆ	ぴ ぶづづぐ ぶ	《ひらがな》 ・リ・ミヒニチシキイ ・ルユムフヌツスクウ
ひ よ	びぢじぎ よよよよ	りみひにちしき よよよよよよよ	ペ べでぜげ ぼ	・レ・メヘネテセケエ ヲロヨモホノトソコオ
ピ ヤ	ビヂジギ ヤヤヤヤ	リミヒニチシキ ヤヤヤヤヤヤヤ	パ バダザガ パ	ンワラヤマハナタサカア ・リ・ミヒニチシキイ ・ルユムフヌツスクウ
ピ ユ	ビヂジギ ユユユユ	リミヒニチシキ ユユユユユユユ	ピ ブヅズグ ブ	・レ・メヘネテセケエ ヲロヨモホノトソコオ
ピ ヨ	ビヂジギ ヨヨヨヨ	リミヒニチシキ ヨヨヨヨヨヨヨ	ペ ベデゼゲ ボ	《かたかな》 ・リ・ミヒニチシキイ ・ルユムフヌツスクウ
				・レ・メヘネテセケエ ヲロヨモホノトソコオ

小学校1・2年生でしっかり身につけましょう

これが
身につくと

はつきりした声で、ひとまとまりの語や文として音読することは、正しい読み取りの基礎になります。三・四年生での、聞いている人に、内容の中心や場面の様子がよく分かるように音読することにつながります。

作品を掲載しておりません。

著作権法の関係で

読む

これが
身につくと

ひとまとまりの語や文として、はつきりした声で音読できるようにしましょう。

書く

これが
身につくと

のぼす音（長音）、小さい「や、ゅ、ょ」（拗音）、小さい「つ」（促音）、「ん」（撥音）や、「は」「へ」「を」（助詞）を文の中で正しく使えるようにしましょう。

小さく書く字（書く場所）

ち	ち	ち
よ	ゅ	ょ

これが
身につくと

読む

※順序を表す言葉に気をつけましょう。

順序を考えながら、書いてあることを読み取ることができるようにしましょう。

作品を掲載しておりません。
著作権法の関係で

順序を考えて読み取ることは、書かれている内容をとらえる基礎になります。三・四年生での、内容の中心をとらえたり、段落と段落の関係をつかんだりする学習につながります。

したこいや見たこと、思ったことを、相手に分かるよう、順序を考えて書くことができるようになります。

書く

※書きたいことの順序に気をつけましょう。
やすみじかんに、こうていであそびました。

①はじめに、すべりだいであそびました。二かいすべりました。すべっているとき、かぜがとてもきもちよかったです。

②つぎに、てつぼうをしました。あきらさんのがさかあがりをしていたので、わたしもさかあがりをしました。
③さいごに、ぶらんこにのつて、きょうしつにもどりました。

※話す時と書く時の言葉のちがいに気をつけましょう。

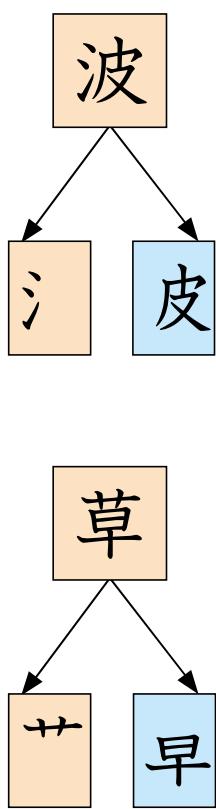
- ・おかあさん
- ・おとうと
- ・おもちゃ
- ・らっぱ
- ・きゆうしょくをたべました。
- ・おじいさんは、やまへいきました。

長音、拗音、促音、撥音や助詞（「は」「へ」「を」）を文の中で正しく使うことは、書くことの基礎になります。

小学校3・4年生でしっかり身につけましょう

これが
身につくと

※形を整えて書くように気をつけましょう。



漢字の組み立てに注意することで、漢字の持つ意味や読み方を考えながら、正しく使えるようになります。

漢字

これが
身につくと

漢字を読んだり書いたりして、文や文章の中で使えるようにしましょう。

※漢字の組み立てに気をつけましょう。

国語辞典や漢字辞典の使い方を知り、調べてみま
るようになります。

- 「寒い」と「冷たい」は、どうちがうか調べてみよう。
- どの漢字を使うか調べてみよう。

だい
だい
表委員
集



辞典の利用

国語辞典や漢字辞典の使い方を知り、調べてみま
るようになります。

※意味や使い方がわからない言葉や漢字は、調べてみま
しよう。

書けるようにする

読めるようにする

三年生

書けるようにする

読めるようにする

四年生

書けるようにする

読めるようにする

五年生

四年生

書けるようにする

読めるようにする

（百六十字）

引羽雲園遠何科夏	家歌画回会海絵外	古午後語工公広交	近兄形計元言原戸	黒今才細作算止市	矢姉思紙寺自時室	社弱首秋週春書少	場色食心新親図数	西声星晴切雪船線	通弟店点電刀冬当	東答頭同道読内南	肉馬壳買麦半番父	風分聞米歩母方北	毎妹万明鳴毛門夜	友用曜来里理話	野友用曜来里理話
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------	----------

旅両緑礼列練路和	予羊洋葉陽様落流	福物平返勉放味命	水表秒病品負部服	反坂板皮悲美鼻筆	度農波配倍箱畑	調追定庭笛鉄転都	炭短談着注柱丁帳	族他打対待代第題	整昔全相送想息速	暑助昭消商章勝乗	拾終習集住重宿所	号根祭皿仕死使始	決研県庫湖向幸港	銀区苦具君係軽血	漢館岸起期客究急	温化荷界開階寒感	院飲運泳駅央横屋	家歌画回会海絵外
（三百字）	遊有遊	命	服	湯	都	動	帳	題	世	州	所	始	研	區	漢	温	院	家

令冷例歴連老勞錄	浴利陸良料量輪類	未脈民無約勇要養	夫付府副粉兵別邊	博飯飛必票標不梅	便包法望牧末満類	停的典伝徒努	成浅戰仲貯兆腸	笑唱燒象照賞	失借種周祝順	航康告差菜最材	士氏史司試児治	刷殺察參產	建健驗固功	研	漢	温	院	家	
（三百字）	類	養	邊	梅	類	底	所	賞	順	最	児	參	刷	建	研	漢	温	院	家

小学校3・4年生でしっかり身につけましょう

これが
身につくと

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

場面の様子を思い浮かべながら音読することで、読み取りが深くなります。
五・六年生での、聞いている人に自分の思いや考えが伝わるように音読することにつながります。

読む

これが
身につくと

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

内容の中心や段落相互の関係を考えながら、文章を読み取ることは、五・六年生での、要旨をとらえる学習につながります。
※会話文、登場人物の気持ちや行動がわかる言葉に気を聞いている人に、場面の様子がよく分かるように音読できるようにします。

※会話文、登場人物の気持ちや行動がわかる言葉に気をつけましょう。
※速く、ゆっくり、強く、弱くなど、読み方に気をつけましょう。

読む

段落の内容やつながりを考えながら読み取ることができるようにします。

※段落の中⼼となる言葉に気をつけましょう。
※「でも・また・ですか」「など」などのつなぎ言葉に気をつけましょう。

書く



これが
身につくと

句読点を適切に打つことや、文章のまとまりを考えて改行することは、五・六年生での、構成の整った文章を書く学習につながります。

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

文の意味を考えて読点(、)を打つときは、文の意味や切れ目や長さにまとまりを考えて改行したりすることができるようになります。
※読点(、)を打つときは、文の意味や切れ目や長さに気をつけましょう。
※改行するときは、段落のはじめや会話の部分に気をつけましょう。

小学校5・6年生でしっかり身につけましょう

これが
身につくと

漢字

これが
身につくと

書く

目的や相手、種類や方法を考えて、文章を書くことができるようになります。

※敬語などの使い方に気をつけましょう。
※伝えたいことがわかるように、文章の組み立てに気をつけましょう。

文章の組み立てに気を

農協のみな様、こんなには。

わたしは、埼玉県○○市立○○小学校五年の村山京子です。
① 今、学校で、米づくりについて学習しています。そこで、みんなで分たんして、米づくりについてのぎ問やくわしく知りたいことを調べることになりました。

② ③ わたしたちのはんでは、米づくりで、農家のみなさんのがくふうされていてことや、どんなことが最も大切なかを調べることになりました。

④ 新がた県は、米の産地として有名ですので、お手紙を書きました。おいそがしいところすみませんが、教えてください。

さようなら

平成○○年○月○日

○○小学校

五年一組
村山京子

農協のみな様

目的や相手、種類や方法を考えて適切に書くことは、中学校一年生での、構成を考えて日常生活にかかわることなどについて的確に書く学習につながります。

漢字を読んだり書いたりして、文や文章の中で使えるようにしましょう。

※漢字の音や形に気をつけましょう。

休：人十木で、人が木の下で休む様子を表した。

晴：日は意味、青は音を表す。

漢字の音や形に注意することで、初めて出てきた漢字でも、読み方や意味の見当をつけることができるようになります。

書けるようにする

五年生

読めるようにする

《四年生で学習する漢字》

愛案以衣位圃胃印

芽改械害街各覓完

英榮塩億加果貨課

官管閥觀願希季紀

喜旗器機議求泣救

給舉漁共協鏡競極

訓軍郡徑型景芸欠

結建健驗固功好候

航康告差菜最材昨

訓練軍郡徑型景芸欠

札刷殺察參產散殘

士氏史司試兒治辭

失借種周祝順初松

笑唱燒象照賞臣信

成省清靜席積折節

說淺戰選然爭倉巣

停仲續卒孫帶隊達

束側續卒孫帶隊達

未便包法望牧末滿

夫付府副粉兵別邊

博飯飛必票標不

勤特得毒熱念敗

利陸良料輪類

令冷例歴連老勞錄

(二百字)

領（百八十五字）

書けるようにする

（中学校での三年間で
書けるようにする）

《六年生で学習する漢字》

異遺域宇映延沿我

灰括革閣割株干卷

液演応往桜恩可仮

価河過賀快解格確

看簡危机揮貴疑吸

額刊幹慣眼基寄規

供胸鄉勤筋系敬警

劇激穴絹權憲源嚴

均禁句群經潔件券

己呼誤后孝皇紅降

陰檢限現減故個護

鋼刻穀骨困砂座済

効厚耕鉱構興講混

裁策冊蚕至私姿視

查再災妻採際在財

詞誌磁射捨尺若樹

收宗就衆從縱縮熟

城蒸針仁垂推寸盛

染善障並傷障

懸窟創裝層操

存尊宅担探誕段暖

認納脳派拝背肺併

陛閉片補暮寶盟

頂潮貲贊臘贋

並卵訪亡模訳覽

並卵訪亡模訳覽

並卵訪亡模訳覽

六年生

書けるようにする

（百八十一字）

裏律臨朗論

迷綿輸余預容略留

富武復複仏編弁保

墓報豊防貿暴務夢

肥非備俵評貧布婦

浴利陸良料輪類

令冷例歴連老勞錄

未脈民無約勇要養

便便包法望牧末滿

停停側續卒孫帶隊達

小学校5・6年生でしっかり身につけましょう



これが
身につくと

読む

自分の思いや考えが伝わるようになります。音読や朗
読ができるようになります。

※自分が読みとった場面の様子がよく伝わるようになります。
速さや間に気をつけましょう。

中学校一年生での、相手に分かるように正確に音読し
たり、作品の特徴を活かしながら朗読したりすることを
通して、文章の理解を一層深める学習につながります。

これが
身につくと

語句の使い方や文末表現を手がかりに筆者の考えを読み
取ることは、中学校一年生での目的や意図に応じ、内容や
要旨を的確にとらえる学習につながります。

読む

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

読む

※接続語や言葉の使い方、文末などの表現に気をつけ
ましょう。

書く

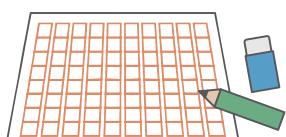
事実と自分の考えを区別して書くことができる
ようにしましょう。

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

書く

これが
身につくと

中学校一年生での、伝えたい事実や事が
らについて自分の考え方や気持ちを、根拠を
明確にして書く学習につながります。



作品を掲載しておりません。

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

中学校1年生でしっかり身につけましょう

漢字

読む

これが
身につくと

小学校で学習した漢字のほとんどを読んだり書いたりできるようになります。また、常用漢字の約七割を読めるようになります。

読む

音読することで、古典作品のもつリズムや響きといった魅力に気付き、古典に親しむことができるようになります。
また、我が国の文化や伝統について関心を深めるきっかけともなります。

学年別漢字配当表（小学校で習う漢字）と、常用漢字の二〇〇字～四〇〇字程度の漢字（一年生教科書の新出漢字）を読むことができるようになります。

書く

学年別漢字配当表のうち九〇〇字程度の漢字を書き、文や文章の中で使うことができるようになります。

これが
身につくと

今は昔、竹取の翁といふものありけり。野山にまじりて竹を取りつつ、よろづの事に使ひけり。名をば、さぬきの造となむいひける。
その竹の中に、もと光る竹なむ一筋あります。あやしがりて寄りて見るに、筒の中光りたり。それを見れば、三寸ばかりなる人、いとうつくしいてゐたり。

※歴史的仮名遣いや現代の言葉とのリズムの違いに気をつけましょう。

『竹取物語』等を、すうすうと音読できるようにしましょう。

【現代語訳】

昔々、竹取の翁という人がいました。その翁は、野や山に分け入って竹を取っては、いろいろな物を作るのに使っていました。名前は、さぬきの造といました。
ある日、その竹の中に、根もとが光る竹が一本ありました。不思議に思って近寄って見ると、筒の中が光っています。中を見ると、三寸ぐらいの人が、とてもかわいい姿で座っています。

《第六学年 配当漢字》

※中学生の間に書けるようにしましょう。

異遺域宇映延沿我灰抜革閣割株千巻看簡危机揮貴疑吸供胸鄉勤筋系敬警劇激穴絹権憲源嚴己呼誤后孝皇紅降鋼刻穀骨困砂座濟裁策冊蚕至私姿視詞誌磁射捨尺若樹収宗就衆従縦縮熟純処署諸除將傷障城蒸針仁垂推寸盛聖誠宣專泉洗染善奏窓創裝層操藏臓存尊宅担探誕段暖值宙忠著序頂潮貨痛展討党糖届難乳認納脳派抨背肺俳班晚否批秘腹奮並陸閉片補暮宝訪亡忘棒枚幕密盟模詣郵優幼欲翌乱卵覽裏律臨朗論

（百八十一字）

（一年生で
学習する例）

※中学校で学習する常用漢字は、一一三字あります。

企 暇 押 違 握
狭 皆 奥 銳 依

中学校1年生でしっかり身につけましょう

読む

文章の中心部分をとらえたり、事実と意見とを読み分けたりして、内容を理解できるようにしましょう。

※文末表現や接続語に気をつけて、段落ごとの内容をとらえましょう。

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。

書く

伝えたい内容について、自分の考えを根拠を明確にして書くことができるようになります。

※段落の役割を考えて文章を構成するように気をつけましょう。
※自分の考えの根拠を明らかにして書くように気をつけましょう。

◇俳句を読み、鑑賞文を書くという授業での文章例

俳句 :

大空にとどまつて(とどまつて)をる蜻蛉かな 高浜 虚子

私は、この俳句を読んで、「蜻蛉」が空中にとまっているかのように飛んでいる様子をすぐに思い浮かべました。

それは、小さい頃、空中の蜻蛉が動かずに入いるのを不思議に思い、昆虫図鑑で蜻蛉の生態を調べてみたことがあったからです。(根拠)

とまつているという表現ではなく、「とどまつてをる」という表現を使っているのも、俳句らしくいいなと思いました。(自分の考え方)

また、この俳句には、広々とした「大空」と、小さな「蜻蛉」との対比が表現されていることに気がつきました。(自分の考え方)

なぜなら、授業で、俳句には、大きなものと小さなものを比べて表現する方法があると学習し、この俳句の「大空」と「蜻蛉」がそれにぴったりと当てはまつたからです。(根拠)

蜻蛉が飛ぶ季節になつたら、この俳句を思い出してください。と思います。(自分の考え方)

(生徒作品)

これが
身につくと

目的や必要に応じて、文章の内容をまとめることができます。
また、二年生での、文章全体と部分との関係をとらえる学習につながります。

自分の考えの根拠を明確にして書くことで、相手に自分の考えが的確に伝わります。
また、二年生での、自分の意見を相手に効果的に伝える学習につながります。

中学校2年生でしっかり身につけましょう

読む

『平家物語』等を、すうすうひと朗読できるようにしましょう。

※歴史的仮名遣いや現代の言葉とのリズムの違いに気をつけましょう。できれば、暗唱を試みましょう。

祇園(ぎをん) 精舎(しゃうじや)の 鐘(かね)の声、

諸行(しよぎやう) 無常(むじやう)の 韶(ひび)きあり。

沙羅(しゃら) 双樹(さうじゆ)の 花(はな)の色、

盛者(じやうしや) 必衰(ひつすい)の 理(ことわり) をあらはす。

おそれる人も 久しからず、

ただ春(はる)の夜(よ)の 夢(ゆめ)のことし。

たけき者(たけきしゃ)も つひには滅(ほろ)びぬ、

ひとへに 風(かぜ)の前の塵(ちり)に同じ。

【現代語訳】

祇園精舎の鐘の音には、

諸行無常の響きがある。

沙羅双樹の花の色は、

盛者必衰の道理を表している。

おそれりたかぶっている人も長くは続かない。

(それは)まるで春の夜の夢のようだ。

力の強い者もいつかは滅びてしまう。

(それは)全く風の前の塵と同じだ。

これが
身につくと

漢字

これが
身につくと

一年生は一年生までに学習した常用漢字に加え、その他に三五〇字から四五〇字程度までの漢字を読むことができるようになります。

※中学校で学習する常用漢字は、一一三〇字あります。

(一年生で学習する例)

威 芹 凹 殴 華 喝 寛 喚

芝 寂 遂 井 租 懲 潰 漬 など

社会生活に必要な文章を読んだり書いたりすることができます。

中学校2年生でしっかり身につけましょう

読む

文章全体と部分との関係、例示の効果などを考えて、内容を理解できるようにしましょう。

※文章全体と部分との関係に気をつけて、例示の効果などを考えて、内容を理解できるようにしましょう。

著作権法の関係で 作品を掲載しておりません。

書く

伝えたい内容や自分の意見について、説明や具体例を加えて書くことができるようになります。

※説明や具体例を効果的に書き加えるなど、分かりやすい文章を書くように気をつけましょう。
※はじめに自分の立場を明らかにするなどして、内容が相手に効果的に伝わるよう、文章の構成に気をつけましょう。

◇「どんなときに言葉が乱れていると感じますか」というアンケートの結果を見て、「言葉の乱れ」という題で意見文を書き、冊子にまとめ、図書室に置く、という授業での文章例

私は最近の中学生や高校生の言葉の使い方は乱れていると思います。(意見)

例えば、電車に乗っているとき、中学生や高校生が会話の中で、乱暴な言葉や耳障りな言葉を使っているのを聞くことがあります。私はこのような会話を聞いて、言葉が乱れているなど感じます。(具体例)

こう感じているのでは私だけではないようです。アンケートの結果を見ると、ものの言い方が乱暴なときに言葉の乱れを感じている人が五四・八%もいます。(説明)

だから私たちは言葉についてもう一度考え、美しい言葉を使っていくべきだと考えます。(意見)

文章の構成や展開、表現の仕方について、根拠を明確にして自分の考えをまとめることができます。
また、三年生での、文章の論理の展開の仕方をとらえる学習につながります。

これが
身につくと

伝えたい内容や自分の意見について、説明や具体例を加えて書くことで、内容や意見が相手に効果的に伝わります。
また、三年生での説得力のある文章を書くための学習につながります。

中学校3年生でしっかり身につけましょう

読む

『おくのほそ道』等を、ゆっくりと朗読できるようにしましょう。

※歴史的仮名遣いや現代の言葉とのリズムの違いに気をつけましょう。できれば、暗唱を試みましょう。

【現代語訳】

月日は百代の過客(くわかく)にして、

行きかふ年もまた旅人なり。

舟の上に生涯を浮かべ、

馬の口とらへて老いを迎ふる者は、

日々旅にして旅をすみかとす。

古人も多く旅に死せるあり。

月日は永遠に旅を続ける旅人のようなものであり、過ぎ去っては新しくやって来る年もまた旅人に似ている。一生を船の上で暮らす船頭や、馬のくつわを取って老いを迎える馬子などは、毎日毎日が旅であって、旅そのもののを自分のすみかとしている。(風雅の道に生涯をささげた)昔の人の中にも、旅の途中で死んだ人が多い。

これが
身につくと

漢字

古典の世界が今日も生き続けていることを理解するとともに我が国の文化と伝統を尊重し、生涯にわたって古典に親しむことができるようになります。また、古典の一節を引用するなどして、古典に関する簡単な文章も書けるようになります。

三年生は一年生までに学習した常用漢字に加え、その他の常用漢字の大体を読むことができるようになります。
学年別漢字配当表に示されている漢字を書き、文や文章の中を使いつぶができるようにしましょう。

これが
身につくと

社会生活に必要な文章を読んだり書いたりすることができるようになります。

(三年生で学習する例)

※中学校で学習する常用漢字は、一二三〇字

あります。

悦 佳 該 概 閑 鬼 契 憇
鷄 顧 更 佐 賜 淑 訟 崇
仙 憎 胎 駐 傥 謠 隆 賄
など

中学校3年生でしっかり身につけましょう

読む

文章の論理の展開の仕方や説得の仕方などに気をつけましょう。ようにしましょう。

※筆者の説明の仕方や説得の方法などに気をつけましょう。

書く

論理の展開を工夫し、資料を適切に引用するなどして、説得力のある文章を書くことができるようになります。

※資料を適切に引用して説得力のある文章を書くように気をつけましょう。

資料 ↓ ・本や新聞などの内容
・インタビュー・アンケートなどの内容

◇異世代間の交流の大切さについて主張した文章例

総合的な学習の時間に児童館を訪ね、実際に子どもたちと交流することにした。そこで強く感じたことは、自分が普段、小さな子どもに接する機会が少ないと感じた。(根拠)

わたしはこの体験から、違う世代の人との交流が必要だと強く感じた。相手の立場に立つて考へるよいきっかけになるからだ。そこで、児童館にボランティアに行き、小さな子どもとふれ合う機会を増やすことができた。(意見)

クラスの人にアンケートを取ったところ、「子どもとふれ合うことはあるか。」という質問には「ほとんどない」が二十人と、やはりふれ合っている人は少なかつた。(根拠)

わたしは、いろいろな視点に立つて物事を考えられるようになるために、違う世代に人との交流を増やすべきだと思う。その第一歩として、小さな子どもと交流することを提案したい。(意見)

「違う世代の人とふれ合おう」(生徒作品)

これが
身につくと

論理の展開の仕方や表現の特徴に注意して文章を読み取ることは、自分が論理的な文章を書くときの参考になります。

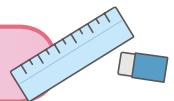
これが
身につくと

ものの見方や考え方を深め、社会生活に必要な文章が書けるようになります。

著作権法の関係で
作品を掲載しておりません。



小学校1年生でしっかり身につけましょう



10のまとまりを見つけたり、10のいくつ分かをもとめたりできるようになります。



にあてはまるかずをかきましょう。

23は10がこと3です。90は10がこあつまつたかずです。

これが
身につくと

数を10のまとまりとしてみることは、数の仕組みを理解することの基礎になります。その後のたし算、ひき算、かけ算、わり算の学習につながります。

120までのかずについて、じゅんにならべたり、大小をくらべたりすることができるようになります。

(1) じゅんにかずがふえています。にあてはまるかずをかきましょう。

93 → 94 → → → 97 → 98 → →

(2) かずの小さいじゅんにならべましょう。 74 96 100 76 103

これが
身につくと

120までの数について、具体物で数えたり、数えた数を数字で表したりします。10のまとまりの個数と端数の個数の数え方を基にしていることを学習します。もっと大きな数の学習につながります。

たし算やひき算ができるようにしましょう。

3+2

6+4

13+4

5+8

20+40

7-2

10-8

15-2

13-9

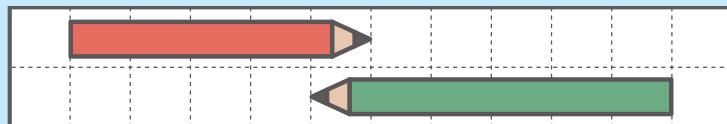
70-30

これが
身につくと

繰り上がりのあるたし算では、あといくつで10になるかを考え、計算することを学習します。繰り下がりのあるひき算では、ひかれる数を「10といくつ」とみることが大切です。2年生以降で学習するたし算やひき算の計算の仕方を考える基礎となります。

「ながさくらべ」ができるようにしましょう。

どちらが
ながいでしまうか。



これが
身につくと

移動できないものを比較するときには、基準をそろえて比較することを学習します。2年生以降で学習する「長さ」や「体積」、「重さ」などの学習へつながります。

じこくをよむことができるようにしましょう。

なんじなんぶんでしょう。

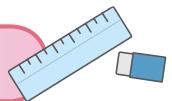


これが
身につくと

日常生活の中で必要な時刻を読むことを学習します。2年生で学習する「時刻や時間を求める」という学習につながります。



小学校2年生でしっかり身につけましょう



10000までの数のあらわし方やしくみが、わかるようにしましょう。

- (1) つぎの数をあわせると、いくつになりますか。

1000	100	100	10	1	1
1000	100	100	10	1	1
1000	100	100	10	1	1

- (2) □にあてはまる数をかきましょう。

8000は100が□こあつまつた数です。

これが
身につくと

数を1、10、100、1000のまとまりでみると、数の仕組みを理解する上で大切です。いろいろな計算の結果を見積もることに有効です。

2けたのたし算と、3けたまでのひき算が、ひっ算できるようにしましょう。

$$24 + 13$$

$$75 + 17$$

$$46 + 88$$

$$79 - 53$$

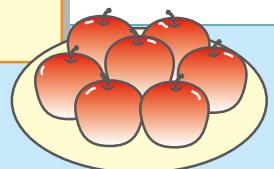
$$86 - 59$$

$$139 - 72$$

これが
身につくと

2けたのたし算と、3けたまでのひき算を筆算を使って計算します。この計算方法は、以後のかけ算やわり算の筆算を考えるときの基礎となるものです。

かけ算九九ができるようにしましょう。



- (1) 一のだんから九のだんまでとなえてみましょう。

- (2) りんごが7こずつのったさらが6さらあります。
りんごはぜんぶでいくつありますか。

これが
身につくと

かけ算九九を構成し、かけ算の意味の理解を深めます。かけ算九九は、2年生以降の計算の基礎的な技能として、欠くことのできない内容です。2けたのかけ算やわり算の学習につながり、日常生活の様々な場面で用いられます。

時間や長さや体せきのたんのかんけいが、わかるようにしましょう。

- (1) 1日 = □ 時間、1時間 = □ 分です。

1 cm = □ mm、1 m = □ cm です。

1 L = □ dL、1 L = □ mL です。

- (2) 1 m のものさし2つぶんと、あと50cmで、□ m □ cm です。

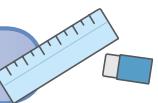
これが
身につくと

長さや体積を計測する体験を通して、長さや体積の意味や測定の考え方について理解をし、数量を的確にとらえる感覚を身に付けます。日常生活の中にも生かされます。

1日が24時間、1時間が60分という関係を理解することで、「日常生活の中で必要となる時刻や時間を求めること」の学習につながります。



小学校3年生でしっかり身につけましょう



4けたまでのたし算とひき算ができるようにしましょう。

$$946 + 57$$

$$467 + 128$$

$$558 + 659$$

$$173 - 55$$

$$345 - 274$$

$$402 - 175$$

$$3154 + 4172$$

$$4318 - 3192$$

これが
身につくと

筆算による4けたまでのたし算、ひき算の計算の仕方を理解し、確実に計算ができるようにします。4年生以降の小数のたし算、ひき算につながります。

1けたや2けたの数をかけるかけ算とわり算や、あまりのあるわり算ができるようにしましょう。

$$16 \times 3$$

$$20 \times 4$$

$$537 \times 9$$

$$54 \times 48$$

$$248 \times 32$$

$$35 \div 5$$

$$24 \div 3$$

$$45 \div 9$$

$$23 \div 6$$

$$58 \div 8$$

これが
身につくと

かけ算九九をもとにして、筆算でかけ算が確実にできるようにします。必要な場面で、計算が活用されるようにすることが大切です。小数のかけ算につながります。

かけ算九九を1回用いて、答えを求めるわり算の計算で、あまりのある場合も学習します。以後の学年で扱う整数や小数のわり算につながります。

10倍、100倍したり、10でわったりすることができるようになります。

620を10倍すると□、100倍すると□、10でわると□です。

これが
身につくと

10倍、100倍したり、10でわったりすることをとおして、数の並び方は変わらず、位が変わることに着目できるようにします。この考えは、小数の計算などにつながります。

数直線上に小数を表し、小数のたし算・ひき算ができるようになります。

(1) 数直線上のやじるし(↑)のめもりをよんでみましょう。



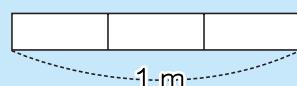
$$(2) 0.5 + 0.3 \quad 0.9 - 0.6$$

これが
身につくと

小数の意味やその表し方について学習し、数についての理解を深めます。小数のかけ算やわり算につながります。

分数の表し方がわかるようになります。

1mを3等分した2こぶんの長さは $\frac{\square}{\square}$ mです。

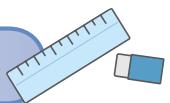


これが
身につくと

分数の意味とその表し方や整数や小数との関係を学習し、今後の計算の仕方を考えるときに役に立ちます。



小学校4年生でしっかり身につけましょう



千万より大きな数をよんだりかいたりすることができるようになります。

(1) 次の数をよんでみましょう。

761380000

(2) 次の数をかいてみましょう。

三兆六千二百五十七億四千万

これが
身につくと

よんだり、かいたりすることを通して、億、兆の数の表し方について学習し、数の仕組みの理解を深めます。さらに、大きい数も表せるようになります。

1けたや2けたの数でわるわり算ができるようになります。

81 ÷ 3

826 ÷ 7

60 ÷ 20

83 ÷ 19

168 ÷ 3

907 ÷ 29

これが
身につくと

九九を2回以上使うわり算を学習します。わる数が2けたになり、商の見当をつける大きさを学習します。小数のわり算でも、同じ計算の仕方でできます。

小数のたし算やひき算ができるようになります。

小数×整数や小数÷整数ができるようになります。

(1) 3.7 + 4.21 6.35 - 2.81

(2) 0.3 × 2

1.8 × 7

24.5 × 8

2.8 ÷ 4

60.8 ÷ 8

これが
身につくと

筆算による小数のたし算、ひき算や小数と整数のかけ算、わり算の計算の仕方を理解し、確実に計算ができるようになります。小数と小数のかけ算やわり算などの計算につながります。

分数のたし算やひき算ができるようになります。

$$\frac{1}{5} + \frac{3}{5}$$

$$\frac{2}{9} + \frac{5}{9}$$

$$\frac{2}{3} - \frac{1}{3}$$

$$\frac{4}{7} - \frac{2}{7}$$

これが
身につくと

分母が同じ分数のたし算・ひき算を学習し、分数についての理解を深めます。分母がちがう分数のたし算・ひき算などの計算につながります。

がい数で表すことができるようになります。

埼玉県の人口は、7204761人です。四捨五入して一万の位までのがい数にしましょう。

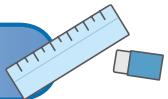
※人口は平成24年2月1日現在

これが
身につくと

概数は、およその大きさを表したり、見当をつけたりするときに用います。日常生活でおよその大きさをとらえたり、グラフなどに表したりするときに役立ちます。



小学校5年生でしっかり身につけましょう



もとの数を10倍、100倍、 $\frac{1}{10}$ 、 $\frac{1}{100}$ にしたときの数を求めることができるようにしましょう。

3. 4の10倍、100倍、 $\frac{1}{10}$ 、 $\frac{1}{100}$ の数は、それぞれいくつですか。

これが
身につくと

もとの数に0がついたり、小数点が移動したりすることを学び、数についての感覚を豊かにします。小数のかけ算やわり算の計算をするとき、この考え方を利用されます。

小数のかけ算やわり算が、できるようにしましょう。(わり算は、わりきれるまで計算しましょう。)

$$2.3 \times 2.8 \quad 9.3 \times 0.4 \quad 3.9 \div 1.3 \quad 4.8 \div 3.2$$

これが
身につくと

計算の結果に見通しをもって、筆算の手順を確実に身に付け、正確な結果を求める学習をします。分数の計算や日常生活の中でも必要とされます。

分数の計算が、できるようにしましょう。

$$\frac{1}{2} + \frac{2}{5}$$

$$\frac{2}{3} - \frac{1}{4}$$

$$\frac{3}{7} \times 2$$

$$\frac{1}{4} \div 3$$



これが
身につくと

分母がちがう分数のたし算やひき算は分母をそろえることで計算できることを知り、そのために通分が必要であることを学びます。分数に整数をかけたりわったりするかけ算やわり算を学習し、分数についての理解を深めます。

三角形や平行四辺形の面積を求めることができるようにしましょう。

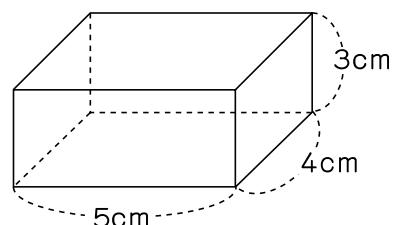
底辺が6cm、高さが5cmの三角形の面積は、□ cm²です。

これが
身につくと

公式を導くことで、数値を当てはめることで答えを求めることができ、公式で表すことのよさがわかります。

直方体の体積を求めることができるようにしましょう。

たて、横、高さがそれぞれ4cm、5cm、3cmの直方体の体積を求めましょう。

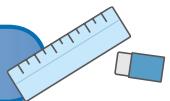


これが
身につくと

体積について学び、立方体や直方体などの体積を求めるができるようにします。角柱や円柱の体積の学習につながります。



小学校6年生でしっかり身につけましょう



分数のかけ算やわり算が、できるようにしましょう。

$$\frac{4}{5} \times \frac{2}{3}$$

$$\frac{3}{14} \times \frac{7}{5}$$

$$\frac{2}{5} \div \frac{3}{4}$$

$$\frac{6}{7} \div \frac{3}{5}$$

これが
身につくと

分数のかけ算やわり算を、整数や小数の計算の仕方と関連付けて、確実にできるようにします。ここで、整数・小数・分数の四則計算をすべて学習したことになり、数についての意味の理解が深まります。

等しい比で表すことが、できるようにしましょう。



等しい比となるよう、次の□に数を書き入れましょう。

$$2 : 5 = 4 : \square$$

$$10 : 15 = \square : 3$$

これが
身につくと

たとえば、「しょうゆとみりんを2:1で混ぜる」など、二つのものの割合を表すときに使う比の考え方を学習します。日常生活の様々な場面に使われます。

速さ（単位時間に進む道のり）を求めることが、できるようにしましょう。

(1) 速さ=道のり÷□で求められます。

(2) 120kmの道のりを、3時間で走る自動車の速さは、時速□kmです。

これが
身につくと

速さを表す単位として、秒速、分速、時速などを学びます。速さを比較するときなど、日常生活につながる必要な学習内容です。

円の面積を求めることが、できるようにしましょう。

(1) 円の面積 = □ × □ × 円周率 で求められます。

(2) 半径が10cmの円の面積は、□ cm² です。(円周率は3.14とします。)

これが
身につくと

公式を導くことで、数値を当てはめるだけで答えを求めることができます。公式で表すことのよさがわかります。

角柱の体積を求めることが、できるようにしましょう。

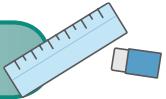
底面積が12cm²、高さが5cmの三角柱の体積を求めましょう。

これが
身につくと

角柱や円柱の体積を、公式（底面積×高さ）を用いて求めることができます。角柱などの立体图形についての理解を深めます。



中学校1年生でしっかり身につけましょう



正・負の数の計算ができるようにしましょう。

$$7 + (-5)$$

$$-3 - 2$$

$$(-2) \times 6$$

$$-12 \div (-2)$$

$$(-8)^2$$



これが
身につくと

実生活における「気温」「水深と標高」「ゴルフのスコア」など、0を基準として数を表す場面はたくさんあり、負の数を学習することにより数の見方が広がります。負の数の四則計算は、中学校で学習するすべての計算につながります。

文字を含んだ式の計算ができるようにしましょう。

$$5a - 3a$$

$$3a + 2 + 4a + 5$$

$$2x \times 4$$

$$-6(2x + 7)$$

$$2(3x - 4) + 3(x + 5)$$

これが
身につくと

文字を用いて関係や法則を式に表し、文字を用いるよさ 表した式の計算の仕方を学びます。その後に学習する方程式をはじめ、様々な場面で用いられます。

方程式が解けるようにしましょう。

$$x + 5 = 8$$

$$-7x = 14$$

$$3x - 5 = 10$$

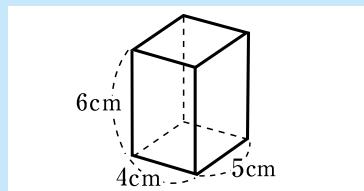
$$7x - 4 = 3x + 8$$

これが
身につくと

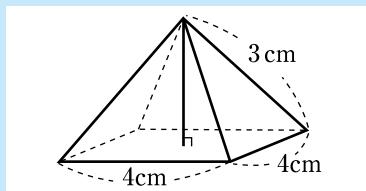
方程式とその解の意味を理解し、方程式を使うことによって問題を効率よく解くことを学びます。2年生の連立方程式や3年生の二次方程式へと発展します。

柱体や錐体の体積を求めることができるようになります。

底面が縦5cm、横4cmの長方形で高さが6cmの四角柱の体積を求めましょう。



底面の1辺が4cm、高さが3cmの正四角錐の体積を求めましょう。

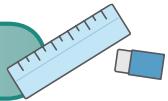


これが
身につくと

基本的な柱体、錐体や球の表面積と体積の求め方を学習します。3年生の相似な図形の面積比や体積比の学習へつながります。



中学校2年生でしっかり身につけましょう



文字式の加法、減法ができるようにしましょう。

$$6x - 2y + 3x - 4y$$

$$3(2x + 7y)$$

$$\begin{array}{r} 3x + 4y \\ -) \quad 2x - 5y \\ \hline \end{array}$$

$$2(x - y) + 4(x - 2y)$$

これが
身につくと

いくつかの文字を含む式の加法・減法ができるようにします。連立方程式や一次関数などの学習につながります。

単項式の乗法、除法ができるようにしましょう。

$$5x \times (-x)$$

$$-8xy \div 4x$$

$$6x^2 \times 2x \div 3x$$

これが
身につくと

単項式の乗法、除法ができるようにします。3年生の多項式の計算などの学習につながります。

式の値を求めることができるようにしましょう。

$x = 3, y = -2$ のとき、次の式の値を求めましょう。

$$3x - 5y = \boxed{}$$

$$x^2y = \boxed{}$$

これが
身につくと

文字式に数を代入して式の値を求めたりすることを学習します。式を利用することのよさを学び、連立方程式や一次関数の学習につながります。



連立方程式が解けるようにしましょう。

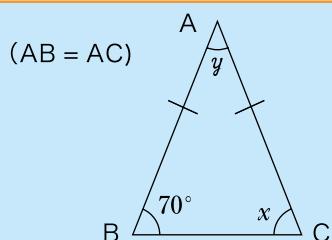
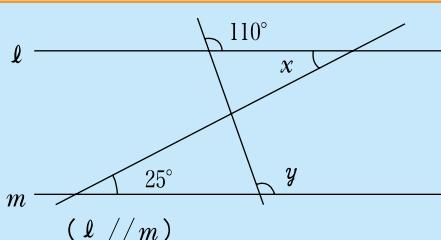
$$\begin{cases} 2x + y = 5 \\ x - y = 1 \end{cases}$$

$$\begin{cases} y = 2 - x \\ 2x + y = 5 \end{cases}$$

これが
身につくと

連立方程式の解の意味や解法の学習を通して、2種類の文字を利用することにより、数量の関係がより把握しやすくなることを学びます。1年生で学習した方程式とともに、3年生の二次方程式につながります。

図形の性質を使って、角の大きさを求めることが、できるようにしましょう。

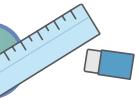


これが
身につくと

基本的な平面図形についての性質を学習します。平行線の性質や三角形、円は平面図形の基礎であり、様々な図形の性質を見いだす学習につながります。



中学校3年生でしっかり身につけましょう



根号を含む式の計算ができるようにしましょう。

$$\sqrt{3} \times \sqrt{2}$$

$$\sqrt{24} \div \sqrt{6}$$

$$\sqrt{2} + 3\sqrt{2}$$

$$\sqrt{12} - \sqrt{3}$$

これが
身につくと

数の範囲をさらに広げ、根号（√：ルート）を含む式の四則計算の意味を学習します。その後に学習する二次方程式や三平方の定理につながります。

式の展開ができるようにしましょう。

$$2a(a + 3b)$$

$$(x + 3)^2$$

$$(x + 3)(x - 4)$$

$$(x + 5)(x - 5)$$

これが
身につくと

式の展開を学習することで、文字式を利用できる場面が広がります。数量や図形の関係を式に表すことや、因数分解につながります。



因数分解ができるようにしましょう。

$$ab - ac$$

$$x^2 + 12x + 36$$

$$x^2 + 5x + 6$$

$$x^2 - 49$$

これが
身につくと

因数分解を学習することで、文字式を利用できる場面が広がります。数量や図形の関係を式に表すことや、二次方程式につながります。

二次方程式が解けるようにしましょう。

$$(x - 8)(x + 5) = 0$$

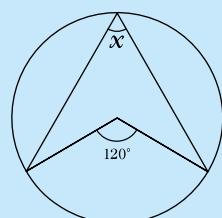
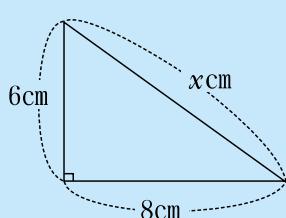
$$x^2 - 6x + 5 = 0$$

$$x^2 + 6x + 9 = 0$$

これが
身につくと

二次方程式の解の求め方を考え、解が二つあることを学習します。三平方の定理を用いて問題解決する場合などでは、二次方程式を使う場合が数多くあります。

三平方の定理や、円周角の定理を使って、辺の長さや角の大きさを求めることができるようにしましょう。



これが
身につくと

三平方の定理や円周角の定理について理解し、利用する学習をします。図形の学習で2点間の距離や高さを求めたり、円周角の定理を使っていろいろな角の大きさを求めるなど、多くの場面で三平方の定理や円周角の定理が用いられます。

「数と計算」領域を中心とした学習内容のつながり

は、達成目標に示してある内容

小学1年	小学2年	小学3年	小学4年	小学5年	小学6年	中学1年	中学2年	中学3年
120までの数 ○23は10が□ごと3です。 ○10が□ごと3がまたかずです。	1000までの数 ○1000が2個と100が6個と10が5個と1が8個でいくつですか。 ○8000は100が□こあつたかずです。	大きな数、およその数 ○620を100倍するといくつになりますか。 分数の表し方 ○1mを3等分した2個の長さを分数で表すと□です。	1000より大きい数 ○千よりも大きい数がよめますか。 ○埼玉県の人口は7204761人ですか。	正・負の数 ○次の計算ができるますか。 $7 + (-5)$ $-3 - 2$ $(-2) \times 6$	平方根 ○次の根号を含む計算ができるますか。 $\sqrt{3} \times \sqrt{2}$ $\sqrt{24} \div \sqrt{6}$ $\sqrt{2} + 3\sqrt{2}$ $\sqrt{12} - \sqrt{3}$	式の計算 ○次の計算ができるますか。 $5a - 3a$ $2(3x+4) - 3(x-5)$	多項式 ○次の式の展開ができるますか。 $6x - 2y + 3x - 4y$ $2(x-y) + 4(x-2y)$	中学3年 ○次の式の展開ができるますか。 $(x+3)(x-4)$
数の計算 ○たし算とひき算 ○2けたたし算と3けたまでのひき算 ○次のたし算・ひき算がひつ算できますか。 $6+4$ $7-2$ $10-8$	小数・分数 ○3.4の10倍はいくつですか。 ○次のかけ算・わり算ができますか。 $467 + 128$ $3154 + 4172$ $4318 - 3192$	小数・分数 ○3.4の10倍はいくつですか。 ○次のかけ算・わり算ができますか。 0.3×2 0.3×2.8 1.8×7 $2.8 \div 4$ $60.8 \div 8$	4けたたし算とひき算 ○次のたし算・ひき算がひつ算できますか。 $24 + 13$ $75 + 17$ $139 - 72$	分数のかけ算・わり算 ○次のかけ算・わり算ができますか。 $\frac{4}{5} \times \frac{2}{3}$ $\frac{2}{5} \div \frac{3}{4}$	連立方程式 ○次の連立方程式が解けますか。 $x+5=8$ $7x-4=14$ $7x-4=3x+8$	二次方程式 ○次の二次方程式が解けますか。 $x^2 - 8x + 15 = 0$ $x^2 - 6x + 9 = 0$ $x^2 + 6x + 9 = 0$	三次方程式 ○次の三次方程式が解けますか。 $x^3 - 8x^2 + 24x - 32 = 0$	三平方の定理 ○平行線の□は等しい。
日常生活等の内容 ○2ほんのえんぴつの長さをくらべましょう。 じこくをよむ ○なんじなんぶんでしょう。	長さくらべ ○1日は何時間ですか。 ○1Lは何mlですか。 ○1cmは何mmですか。 ○1mのものをさしひつぶんとあと50cmで、□m□cmです。	時間や長さや体せき ○底面が6cm、高さが5cmの三角形の面積 ○半径10cmの円の面積 速さ ○に何が入りますか。 ○速さ=道のり ÷ □	三角形や平行四辺形の面積 ○底面が6cm、高さが5cmの三角形の面積 ○半径10cmの円の面積 直方体の体積 ○たて、横、高さが、それぞれ4cm、5cm、3cmの直方体の体積	平面図形の性質 ○底面が縦5cm、横4cmの長方形で高さが6cmの四角柱の体積を求めましょう。 ○底面の1辺が4cm、高さが3cmの正四角錐の体積を求めましょう。	立体の体積 ○平行線の□は等しい。	円の面積 ○平行線の□は等しい。	三平方の定理 ○図形の性質を使って角の大きさを求めることができますか。	中学3年 ○次の式の展開ができるますか。 $(x+3)(x-4)$

「規律ある態度」達成目標

設定のねらい

- 子どもが社会の一員として守らなければならないきまりや行動の仕方を身に付け、時と場に応じて自ら行動し、けじめがあり、責任のある態度がとれるようにするものです。
- 毎日の学校生活や家庭生活において必要な基本的な生活習慣や学習習慣の中から、これだけは必ず身に付けさせたい基礎的・基本的な事柄を選び出し、具体的な行動目標として設定したものです。

指導にあたって

- 「規律ある態度」達成目標は、一度できるようになればその後も同じようにできるというものではなく、本人の意志がないと実行されません。繰り返し指導するとともに、子どもの発達の段階に応じて、「規律ある態度」達成目標を身に付けることにどういう意味があるのかを指導することが重要です。
- 「規律ある態度」達成目標は、豊かな心を育てる前提です。併せて、命を大切にする心や思いやりの心などを育てる教育が大切です。
- 教職員や親など大人が自ら手本を示しつつ、共通理解のもとに一貫した指導をすることが必要です。
- 教育活動全体の中で、道徳教育との関連を図りながら、自立心、自己抑制力、責任感、公共心、社会性、感謝する心、善悪を判断する力など心の成長を促すことが重要です。
- 道徳の時間や学級活動には、その特質に応じて、計画的に指導することが大切です。

学校の取組、家庭の協力

- 学校は、この取組を着実に実践し、家庭や地域社会に指導の協力と参加を求め、互いの教育機能を高めていくことが重要です。
- この取組には、家庭の協力が欠かせません。学校での達成目標だけでなく「家庭でできること」を示しました。各御家庭では、本趣旨を十分に御理解いただき、御協力をお願いします。



「規律ある態度」達成目標

基本的な生活習慣
(人間としての生き方の基礎・基本)

子どもたちに身につけさせたい 「3内容6項目12の達成目標」

基本的な生活習慣や学習習慣の中から焦点化して取り上げる内容を「3内容6項目12の達成目標」としてまとめました。

「3内容6項目」は、小学校低学年から中学校まで共通です。

○ けじめのある生活ができる

- 1 時刻を守る
- 2 身の回りの整理整頓をする

○ 礼儀正しく人と接することができる

- 3 進んであいさつや返事をする
- 4 ていねいな言葉づかいを身につける

○ 約束やきまりを守ることができます

- 5 学習のきまりを守る
- 6 生活のきまりを守る



「12の達成目標」は、「3内容6項目」が身に付けられるよう、それぞれの項目に2つずつ、できるだけ具体的な行動目標として示しました。

行動目標ですので、小学校低学年から中学校まで大きな違いはありませんが、指導のポイントが明確になるよう、小学校低学年、中学年、高学年、中学校と発達の段階を踏まえて達成目標を設定しました。

○ けじめのある生活ができる

1 時刻を守る

	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
①	・通学班の集合時刻や登校時刻を守ることができ			→ ・登下校時刻をまもることができる
②	・授業の始まる時刻を守ることができ	→	・授業や活動の始まる時刻を守ることができ	→

2 身の回りの整理整頓をする

③	・くつ箱のくつかかとをそろえることができる	・脱いだ履き物のかかとをそろえることができる	→
④	・机やロッカーの中の整理整頓をすることができる		・机やロッカーの中、身の回りの整理整頓をすることができる。

○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

⑤	・元気よくあいさつをすることができる	・相手の顔を見て、はっきりあいさつをすることができる	・自分からはっきりあいさつをすることができる	・だれに対しても進んであいさつをすることができる
⑥	・名前を呼ばれたら「はい」と元気よく返事をすることができる	・名前を呼ばれたら「はい」とはっきり返事をすることができる		→

4 ていねいな言葉づかいを身につける

⑦	・「～です（か）」、「～ます（か）」を言うことができる	・「～です（か）」、「～ます（か）」をはっきり言うことができる	・時と場に応じた正しい言葉づかいができる	・時と場に応じた、適切な言葉づかいができる
⑧	・「ありがとう」、「ごめんなさい」を素直に言うことができる	・相手の気持ちを考え、やさしい言葉づかいができる	→	・相手の気持ちやその場の状況を考え、やさしい言葉づかいができる

○ 約束やきまりを守ることができる

5 学習のきまりを守る

⑨	・授業の前に、机の上に学習用具をそろえることができる	→	・学習の準備を整え、授業にのぞむことができる	→
⑩	・先生の話や友だちの発表を、最後まで聞くことができる	・先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、発表することができる	・先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、自分の考えを伝えることができる	→

6 生活のきまりを守る

⑪	・人の集まるところでは口を結ぶことができる	・人の集まるところでは静かにし、姿勢を正すことができる	→	・人の集まるところでは静かにし、その場にふさわしい態度をとることができる
⑫	・用具（ほうき、雑巾等）を正しく使って掃除をすることができる	・進んで掃除をし、自分の担当場所をきれいにできる	・進んで掃除をし、学校をきれいににすることができる	・進んで掃除や美化活動に取り組み、学校をきれいににすることができる

規律ある態度
豊かな心



「3内容6項目」で こんな心が育ちます

○ けじめのある生活ができる

1 時刻を守る

自立心が育ちます

「時刻を守る」は、自分の生活にけじめをつけ、充実した毎日を送ることができるようとする項目です。時刻を守り、一日一日を大切に過ごすことは、自分を大切にすることにつながります。きまりを守る心を育てる第一歩であり、自立心が育ちます。

家庭では、毎朝、自ら起床する習慣を身に付けさせる、約束した帰宅時刻を守らせるなど、時刻を守って生活させることが大切です。

2 身の回りの整理整頓をする

物を大切にする心が育ちます

「身の回りの整理整頓をする」は、健康で気持ちよく、能率的に生活できるようとする項目です。整理整頓は、自らの気持ちをすっきりさせるだけでなく、他の人に対しても快適を感じさせます。身の回りを整理整頓することにより、物を大切にしようとする心や公共心が育ちます。

家庭では、脱いだ履き物をそろえさせたり、自分の衣服をたたませたり、部屋を片付けさせたりするなど、整理整頓が自然に行えるように習慣化させていくことが大切です。



○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

明るい心、感謝する心が育ちます

「進んであいさつや返事をする」は、望ましい人間関係をつくる上で、第一歩となる項目です。進んであいさつや返事をすることにより、人とのかかわりの大切さや周囲の人に支えられていることに気付き、素直で明るい心や感謝する心、社会性が育ちます。

家庭では親から、学校では先生から、朝「おはよう」と声をかけて一日が始まる環境をつくり、子どもからの呼び声に「はい」と返事をする大人の姿勢が大切です。

4 ていねいな言葉づかいを身につける

思いやりの心が育ちます

「ていねいな言葉づかいを身につける」は、相手に対する思いやりや感謝の気持ちを素直に表現できるようにする項目です。望ましい人間関係を築くには、やさしい言葉づかいやていねいな言葉づかいが重要です。ていねいな言葉づかいを身に付けることにより、温かい心とともに相手への思いやりの心が育ちます。

家庭では、日常の会話のほか、来客や電話の応対などの機会をとらえて、相手やその場の状況に応じたやさしい言葉づかいやていねいな言葉づかいを教えていくことが大切です。

○ 約束やきまりを守ることができる

5 学習のきまりを守る

学習意欲が育ちます

「学習のきまりを守る」は、真剣に学習に取り組む姿勢を身に付けさせる項目です。確かな学力を身に付けるには、授業にのぞむ姿勢と授業中の態度が大切です。学習のきまりを守り、お互いに気持ちよく学習することにより、きまりの必要性やよさに気付くとともに、学習意欲が育ちます。

家庭では、宿題や家庭学習がきちんとできるように励ましていくことが大切です。

6 生活のきまりを守る

公共心、公徳心が育ちます

「生活のきまりを守る」は、集団生活上のきまりを守り、基本的なモラルを身に付けさせる項目です。集団生活では、周囲の人や状況等を考えて、その場にふさわしい行動をとることが大切です。生活のきまりを守り、集団の秩序を保ち、協力することの大切さを理解することにより、公共心や公徳心が育ちます。

家庭では、家の仕事（お手伝い）を分担させ、きめられた仕事をさせたり、我が家のきまりをつくり、家族みんなで守っていくことが大切です。



小学校低学年で身につけよう！

○ けじめある生活ができる

1 時刻を守る

- ・ 通学班の集合時刻や登校時刻を守ることができる。
- ・ 授業の始まる時刻を守ることができる。

家庭でできること

- ・ 約束した時刻までに家に帰りましょう。

2 身の回りの整理整頓をする

- ・ くつ箱のくつのかかとをそろえることができる。
- ・ 机やロッカーの中の整理整頓をすることができる。

- ・ 脱いだ履き物をそろえましょう。

○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

- ・ 元気よくあいさつをすることができる。
- ・ 名前を呼ばれたら「はい」と元気よく返事をすることができる。

- ・ 元気よくあいさつや返事をしましょう。



- ・ 「ありがとうございます（ござります）」・「ごめんなさい」を素直に言いましょう。

4 ていねいな言葉づかいを身につける

- ・ 「～です（か）」、「～ます（か）」を言うことができる。
- ・ 「ありがとう」、「ごめんなさい」を素直に言うことができる。

- ・ 前日に、学習の準備をしましょう。

○ 約束やきまりを守ることができます

5 学習のきまりを守る

- ・ 授業の前に、机の上に学習用具をそろえることができる。
- ・ 先生の話や友だちの発表を、最後まで聞くことができる。

- ・ 早寝、早起きをし、朝ごはんを食べましょう。
- ・ 家での仕事（手伝い）をしましょう。

6 生活のきまりを守る

- ・ 人の集まるところでは口を結ぶことができる。
- ・ 用具（ほうき、雑巾等）を正しく使って掃除をすることができます。

小学校中学年で身につけよう！

○ けじめある生活ができる

1 時刻を守る

- ・ 通学班の集合時刻や登校時刻を守ることができる。
- ・ 授業の始まる時刻を守ることができる。

2 身の回りの整理整頓をする

- ・ 脱いだ履き物のかかとをそろえることができる。
- ・ 机やロッカーの中の整理整頓をすることができる。

○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

- ・ 相手の顔を見て、はっきりあいさつをすることができる。
- ・ 名前を呼ばれたら「はい」とはっきり返事をすることができる。

4 ていねいな言葉づかいを身につける

- ・ 「～です（か）」、「～ます（か）」をはっきり言うことができる。
- ・ 相手の気持ちを考え、やさしい言葉づかいができる。

○ 約束やきまりを守ることができます

5 学習のきまりを守る

- ・ 授業の前に、机の上に学習用具をそろえることができる。
- ・ 先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、発表することができます。

6 生活のきまりを守る

- ・ 人の集まるところでは静かにし、姿勢を正すことができる。
- ・ 進んで掃除をし、自分の担当場所をきれいにすることができます。

家庭でできること

- ・ 約束した時刻までに家に帰りましょう。

- ・ 脱いだ履き物をそろえましょう。
- ・ 家族の履き物をそろえましょう。

- ・ 元気よくあいさつや返事をしましょう。

- ・ 「ありがとうございます」・「ごめんなさい」を素直に言いましょう。

- ・ 宿題や家庭学習をしましょう。



- ・ 早寝、早起きをし、朝ごはんを食べましょう。
- ・ 家での仕事（手伝い）を毎日しましょう。

小学校高学年で身につけよう！

○ けじめある生活ができる

1 時刻を守る

- ・ 通学班の集合時刻や登校時刻を守ることができる。
- ・ 授業や活動の始まる時刻を守ることができる。

2 身の回りの整理整頓をする

- ・ 脱いだ履き物のかかとをそろえることができる。
- ・ 机やロッカーの中の整理整頓をすることができる。

○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

- ・ 自分からはっきりあいさつをすることができる。
- ・ 名前を呼ばれたら「はい」とはっきり返事をすることができます。

4 ていねいな言葉づかいを身につける

- ・ 時と場に応じた正しい言葉づかいができる。
- ・ 相手の気持ちを考え、やさしい言葉づかいができる。

○ 約束やきまりを守ることができます

5 学習のきまりを守る

- ・ 学習の準備を整え、授業にのぞむことができる。
- ・ 先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、自分の考えを伝えることができる。

6 生活のきまりを守る

- ・ 人の集まるところでは静かにし、姿勢を正すことができる。
- ・ 進んで掃除をし、学校をきれいにすることができます。

家庭でできること

- ・ 約束した時刻までに家に帰りましょう。



- ・ 気持ちよいあいさつや返事をしましょう。

- ・ 来客や電話の対応など、ていねいな言葉づかいをしましょう。
- ・ 「ありがとうございます」・「ごめんなさい」を素直に言いましょう。

- ・ 自分がきめた家庭学習を毎日続けましょう。

- ・ 早寝、早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

- ・ 家事を進んで手伝いましょう。

中学生で身につけよう！

○ けじめのある生活ができる

1 時刻を守る

- ・ 登下校時刻を守ることができる。
- ・ 授業や活動の始まる時刻を守ることができる。

家庭でできること

- ・ 約束した時刻までに家に帰りましょう。

2 身の回りの整理整頓をする

- ・ 脱いだ履き物のかかとをそろえることができる。
- ・ 机やロッカーの中、身の回りの整理整頓をすることができる。

- ・ 脱いだ履き物をそろえましょう。
- ・ 家族の履き物をそろえましょう。

○ 礼儀正しく人と接することができる

3 進んであいさつや返事をする

- ・ だれに対しても進んであいさつすることができる。
- ・ 名前を呼ばれたら「はい」とはっきり返事をすることができる。

- ・ 時と場に応じた気持ちよいあいさつや返事をしましょう。

4 ていねいな言葉づかいを身につける

- ・ 時と場に応じた適切な言葉づかいができる。
- ・ 相手の気持ちやその場の状況を考え、やさしい言葉づかいができる。

- ・ 来客や電話の応対など、ていねいな言葉づかいをしましょう。
- ・ 「ありがとうございます」・「ごめんなさい」を素直に言いましょう。

○ 約束やきまりを守ることができます

5 学習のきまりを守る

- ・ 学習の準備を整え、授業にのぞむことができる。
- ・ 先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、自分の考えを伝えることができる。

- ・ 予習・復習を毎日しましょう。

6 生活のきまりを守る

- ・ 人の集まるところでは静かにし、その場にふさわしい態度をとることができ。
- ・ 進んで掃除や美化活動に取り組み、学校をきれいにすることができる。

- ・ 早寝、早起きをし、朝ごはんを食べましょう。
- ・ 家事を分担し、家族の一員としての役割を果たしましょう。

「体力」達成目標

設定のねらい

- 「体力」は活動の源であり、豊かな人間性や自ら学び自ら考えるといった「生きる力」の重要な要素となるものです。
- 子どもたちの体力向上を図ることは、子どもたちが明るく豊かで活力ある生活を営むためにも大切なことであり、社会全体で対応すべき重要な課題です。
- 「体力」達成目標は、子どもたち一人一人が「体力向上目標値」を設定し、学校や家庭での様々な取組により、達成することをねらいとしています。

体力向上目標値の設定について

- 「体力向上目標値」は、子どもたち一人一人がその学年の新体力テストの結果から次の学年の目標とする記録を算出し、設定するものです。
- 現在の体力とほぼ同じレベルの次の学年の目標である「第1目標」を体力達成目標として設定し、達成に向けて努力します。
- 体力向上の実態に合わせて、さらに「第2目標」、「第3目標」の達成に向けてより一層努力します。

体力向上目標値	体 力 向 上 目 標 値 の 状 況
第1目標・ホップ	現在の体力と“ほぼ同じ”レベルの次の学年の目標
第2目標・ステップ	現在の体力から“向上した”レベルの次の学年の目標
第3目標・ジャンプ	現在の体力から“とても向上した”レベルの次の学年の目標

※埼玉県体力標準値

「埼玉県体力標準値」は、各学校や県全体で達成することを目指す記録として設定した新体力テストの記録です。男女別に各学年、測定項目ごとに記録が設定されています。

体力向上をはかるためには

- 各学校では、授業や業前・業間運動、運動部活動等の時間を通じて、児童生徒一人一人が設定する「体力向上目標値」の実現を目指します。
- 一人一人に対応した具体的な運動例を「すぐすぐプログラム」(小学校版)、「ステップアッププログラム」(中・高等学校版)を使用して紹介しています。
- 家庭や地域においても、積極的に運動に取り組み、楽しい運動経験を多くもつことが重要です。

健康面から家庭で取り組んでほしいこと

- 子どもたちの「体力」達成目標を実現するために重要な、健康面から家庭で取り組んでほしいことを示しました。
- 家庭においては、食事、睡眠など望ましい生活習慣を身に付けさせるとともに、健康について話し合うことも大切です。

自分の体力向上目標値を知ろう!

埼玉県教育委員会保健体育課のホームページにアクセスすると、ここに示したシートを見ることができます。

あなたの体力プロフィールを知ろう — 埼玉県体力標準値、全国平均値比較 —

あなたの今年度の体力向上目標値の達成状況および次年度の体力向上目標値がわかります。

あなたの体力プロフィールを作成し、埼玉県体力標準値および全国平均値と比べてみましょう。

目標を達成すると
ぼくが表示されるよ



目標（ステップ）、第3目標（ジャンプ）の達成にむけて、がんばりましょう！

5 クラス番号 1 出席番号 1 氏名 埼玉 太郎

あなたの記録、得点、目標値

力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20Mシャトルラン	投げ
13kg	15回	30cm	36点	13m	3m

38・39のページに
得点表があります。

今年度	13kg	20回	33cm	43点	52回	9.5秒	156cm	19m
得 点	5点	8点	6点	8点	7点	6点	7点	6点

※目標値を達成するとコバルトブルーが表示されます！

目標	第1目標	13kg	16回	31cm	39点	50回	9.5秒	155cm	21m
第2目標	16kg	18回	34cm	41点	56回	9.2秒	161cm	23m	
第3目標	17kg	20回	36cm	44点					26m

来年度

目標	15kg	21回	34cm	46点
目標	16kg	23回	37cm	48点

目標	16kg	23回	37cm	48点
目標	17kg	25回	39cm	50点

これがあなたの目標です。

第1目標：ホップ

第2目標：ステップ

第3目標：ジャンプ

- 今年度のあなたの記録(Tスコア)
- ◆ 埼玉県体力標準値(50)

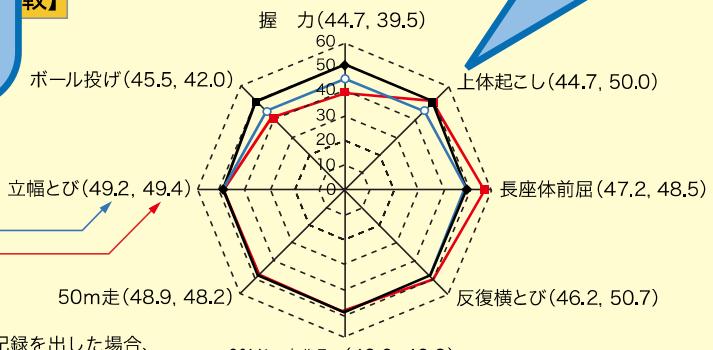


前年度のあなたのTスコア

今年度のあなたのTスコア

前年度の 青い8角形 と
今年度の 赤い8角形 と
標準値の 黒い8角形 を
比べてみましょう。
同じ記録だと50点になる
ようになっています。

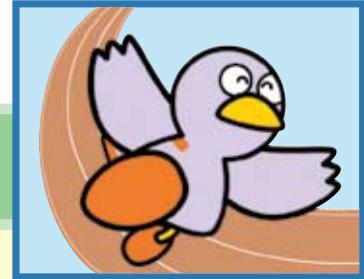
較



※埼玉県体力標準値と同じ記録を出した場合、
50点になるように計算されています。

保健体育課のホームページを検索してください。

「個人データ」の欄に、あなたの新体力テストの記録を入力すると
「第1目標」から「第3目標」が自動的に算出されます。



あなたの記録と全国平均値との比較

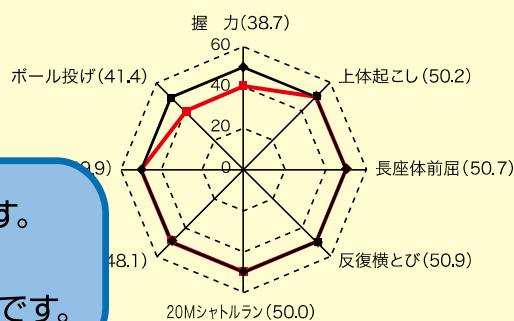
今年度	あなたの記録	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20Mシャトルラン	50m走	立幅とび	ボール投げ
		13kg	20回	33cm	43点	52回	9.5秒	156cm	19m
	全国平均値	17.14	19.88	32.45	42.37	51.93	9.33	156.20	26.21

【あなたの記録と全国平均準値との比較】



◆ あなたの記録(Tスコア)
◆ 全国平均値(Tスコア)

全国平均との比較コーナーです。
同じ記録は50点になります。
あなたの体力は、**赤い8角形**です。



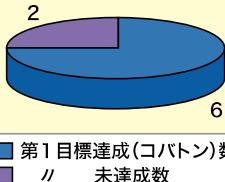
新体力テストの得点と総合評価

得点合計 53点

評価 C

※評価 A:65以上 B:64~58 C:57~50 D:49~42 E:41以下

第1目標達成の割合



新体力テストの得点合計から
A、B、C、D、E の5段階で
総合評価が表示されます。



アドバイス

あなたの総合的な体力は、同年代の平均とほぼ同じです。それでは、この体力のバランスは、あまりとれていないようです。「筋力」と「投力」を中心に体力を高める努力をしてみましょう。また、評価B段階以上を目指すためには、校庭のうんていや体育館のろく木をたくさんやってみましょう。鉄棒の力が高まります。

まずは、友達と一緒にキャッチボールをしてみましょう。ボールを投げるためには、フォームも大事です。先生や友達に時々見てもらいましょう。

あなたにおすすめの運動や遊びをイラストで紹介しています。

コメント

あなたの体力にぴったり合ったアドバイスです。
体力アップのヒントがたくさんつまっています。

★あなたの家のパソコンからもできます★

体力を高めるには　－小学校－

小学校で体力向上を図るための奨励種目として「すくすくプログラム」を策定しています。ここに示した運動は、このプログラムで紹介しているものです。子どもたちの体力の課題や時期に応じて内容を選択して取り組んでいきましょう。家庭でも、子どもたちの状況に合わせて、できる運動に取り組んでみましょう。
※「すくすくプログラム」のビデオは各学校で見られます。



体力の要素	体力の説明	低学年	中学年	高学年
筋 力	筋肉 (骨格筋)が だす力	動物歩き	腕立て 伏臥腕屈伸	バーピー運動 コンパス
敏 捷 性 スピード	からだの方向を すばやく変えたり、 からだをすばやく 動かしたりする力	ジグザグ走	反復馬とび 全力走	サイドステップ 反復走
平 衡 性 協 応 性	からだを安定 させる力や周りの 動きにあわせて うまく動く力	タイヤなどの 渡り歩き 平均台 高鬼 暴れ馬 かえる倒立	バランスくずし 逆立ち	逆立ち
持 久 性	動きを長く 続ける力	短縄跳び 鬼ごっこ	短縄跳び 鬼ごっこ	短縄跳び 持久走
柔 軟 性	からだを やわらかく 動かす力	ささ舟 ゆりかご	ブリッジ	ストレッチング
そ の 他	歩く、走る、投げる、 跳ぶ、止まる、押す、 引く、姿勢を変える、 ものにつかまってぶら 下がる、ものをまわす などのいろいろな運動 する力	固定施設遊び 鉄棒遊び ・地球周り ・白ねずみ ・こうもりふり等 ボール遊び	長縄8の字跳び 綱引き 固定施設遊び ボール遊び ・ハンドベースボール ・ドッジボール ・サッカー ・天下とり等	長縄集団跳び 鉄棒運動 ボールゲーム

健康面から家庭で取り組んではほしいこと（1）

- 1 一日3回しっかりと食事をとらせましょう。
- 2 早寝、早起きの習慣を身に付けさせましょう。
- 3 手洗い、うがい、歯みがきなどの習慣を身に付けさせましょう。



体力を高めるには ー中学校ー

中学校で体力向上を図るための奨励種目として「ステップアッププログラム」を策定しています。ここに示した運動は、このプログラムで紹介しているものです。子どもたちの体力の課題や時期に応じて内容を選択して取り組んでいきましょう。

家庭でも、子どもたちの状況に合わせて、できる運動に取り組んでみましょう。

※「ステップアッププログラム」のビデオは各学校で見られます。



グループ縄跳び【協応性／スピード・敏捷性／持久性 等】

長縄跳び

・5人～10人程度のグループに分かれ、制限時間内に全員で跳べた回数を競う。

8の字跳び

・5人～10人程度のグループに分かれ、様々な方向から入る・出る跳び方を行う。

ダブルダッチ

・グループに分かれ、課題に挑戦する。

課題の例：両足ジャンプで跳ぶ、片足交互ジャンプで跳ぶ、2人～6人で跳ぶ等

ひとりでは行えない種目です。
家族や友達と一緒に実施してみましょう。

サーキットトレーニング【筋力／持久性／敏捷性・スピード 等】

台の昇り下り運動 両足ジャンプ走（後ろ向き） バーピーダッシュ走

膝曲げひねり腹筋 腕立て手たたき 伏臥足クロス腹筋 手押し車

高鉄棒ぶらさがり足上げ懸垂 鉄棒ジャンプ バーベル等の巻き上げ

跳び上がり両膝抱え 10mシャトルラン プッシュ・アップ

★種目や回数は個々に応じて設定する。

授業や運動部活動で実施したトレーニングの内容から、自分の課題に応じて選択し、実施できるものを行ってみましょう。

エアロビック体操【持久性／柔軟性／平衡性・協応性 等】

上肢の動きの基本パターン

【曲げるー伸ばす】 肘・手首・指

【上げるー下げる】 腕・肩

【押すー閉じる】 手

【捻る】 腕

【回す】 腕

下肢の動きの基本パターン

【片足ずつ交互に着地するステップ】

【片足ずつ2回続けて着地するステップ】

【両足着地と片足着地を交互に行うステップ】

【両足同時に着地するステップ】

リズムに乗りやすい自分の好きな曲を選び、足の動きを止めずに動き続けてみましょう。



健康面から家庭で取り組んでほしいこと（2）

- 栄養バランスのとれた食事をとらせましょう。
- 楽しい団らんのある食卓にしましょう。
- 早寝、早起きなどの規則正しい生活習慣を確立させましょう。

新体力テスト得点表および総合評価(6~11歳)

体力プロフィールの得点と総合評価は、この得点表をもとに算出されます。
総合評価は、A、B、C、D、Eの5段階です。

男 子

★ 項目別得点表 ★

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女 子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

★ 総合評価基準表 ★

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E



新体力テスト得点表および総合評価（12～19歳）

体力プロフィールの得点と総合評価は、この得点表をもとに算出されます。総合評価は、A、B、C、D、Eの5段階です。



男 子

★ 項目別得点表 ★

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女 子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

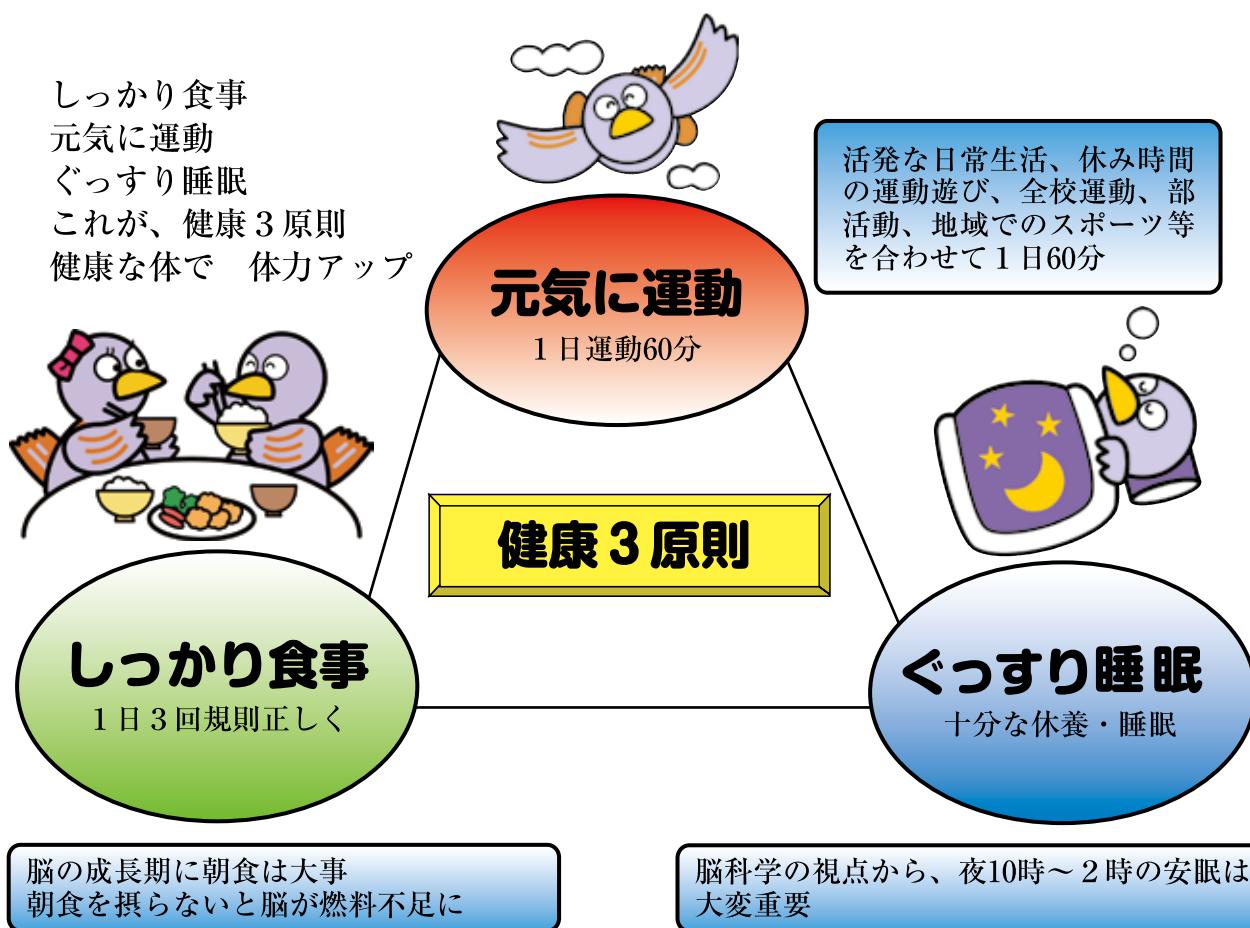
★ 総合評価基準表 ★

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E



「体力」達成目標

生活のリズムをつくって健康づくり



平成22年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

☆このような児童生徒は、新体力テストの**体力合計点が高い!**☆

- 1 朝食を毎日食べている。
- 2 1日の睡眠時間が8時間以上。【小学校第5学年】
1日の睡眠時間が6時間以上8時間未満。【中学校第2学年】
- 3 体育授業以外に、ほとんど毎日（週に3日以上）運動をしている。
- 4 男子は1日2時間以上、女子は1日1時間以上運動をしている。
- 5 家の人と運動やスポーツを「する」「見る」「話す」が週1回以上。

☆下のような児童生徒は、新体力テストの**体力合計点が低い!**☆

1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間が「3時間以上」。



「学力」「規律ある態度」「体力」の基礎・基本
埼玉県のマスコット コバトン

生きる力を育て 絆を深める埼玉教育きずな

埼玉県 教育に関する3つの達成目標

編集・発行 埼玉県教育局市町村支援部義務教育指導課